

---

6 – 11-КЛАССТАРДЫН ОКУУЧУЛАРЫ ҮЧҮН  
СЕРГЕК ЖАШОО ОБРАЗЫ БОЮНЧА КЛАССТЫК  
СААТТАРДЫН ИШТЕЛМЕСИ

---

МУГАЛИМДЕР ҮЧҮН УСУЛДУК КОЛДОНМО



**Методическое руководство для учителей  
«Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов»**

Дополнительный тираж настоящего руководства выпущен в 2019 г. для проекта по развитию потенциала работников образования для формирования здорового образа жизни и профилактики ВИЧ среди учащихся общеобразовательных организаций Кыргызской Республики.

Проект реализуется при содействии Института ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании (ИИТО ЮНЕСКО) и Министерства образования и науки Кыргызской Республики совместно с Кыргызским государственным университетом им. И. Арабаева в рамках региональной программы технической помощи ЮНЭЙДС при поддержке Российской Федерации.

Тираж предназначен для бесплатного распространения среди работников образования.

Названия, использованные в данной публикации, и представленные в ней материалы не являются выражением мнения ЮНЕСКО или ЮНЭЙДС относительно правового статуса какой-либо страны, территории, города или района или их соответствующих органов управления, равно как и линий разграничения или границ.

Сведения и мнения, содержащиеся в данной публикации, являются авторскими и не обязательно отражают точку зрения ЮНЕСКО и ЮНЭЙДС.

---

6 – 11-КЛАССТАРДЫН ОКУУЧУЛАРЫ ҮЧҮН  
СЕРГЕК ЖАШОО ОБРАЗЫ БОЮНЧА КЛАССТЫК  
СААТТАРДЫН ИШТЕЛМЕСИ

---

**МУГАЛИМДЕР ҮЧҮН УСУЛДУК КОЛДОНМО**

УДК 372.8

ББК 74.26

P 17

#### Түзүүчүлөр:

**Савочкина В. В.** – Кыргыз билим берүү академиясынын улук илимий кызматкери, Бишкек ш. №4 мектеп-гимназиясынын директорунун илим боюнча орун басары;

**Буртная Т. А.** – Чүй облусунун Сокулук районунун Шопоков ш. №2 мектеп-гимназиясынын директору;

**Майтиева В. С.** – КР ССМдин коомдук саламаттык сактоо министрлигинин жетектөөчү адиси;

**Усупова Ж. Э.** – КР ССМдин РДСЧБнын коммуникациялар бөлүмүнүн башчысы;

**Сосницкая Л. А.** – СЖО маселелери боюнча улуттук эксперт;

**Горкина В. А.** – «Дени сак муун» долбоорунун жетекчиси.

#### Консультанттар:

**Башмакова Л. Н.** – КР ЮНЭЙДС координатору;

**Балтиева В. Г.** – КР Билим берүү жана илим министрлигинин мектепке чейинки, мектеп жана мектептен сырткары билим берүү бөлүмүнүн жетектөөчү адиси;

**Ли Г.** – Алма-Ата ш. ЮНЕСКОнун АИВ/СПИД боюнча Кластердик бюронун адиси;

**Чиркина Г.** – «Репродуктивдүү ден соолук боюнча альянс» КБ аткаруучу директору.

#### Рецензенттер:

**Иманкулова М. Т.** – КББАнын жетектөөчү адиси;

**Барыктабасова Б.** – Далилдүү медицина жана клиникалык колдонмолорду жана протоколдорду иштеп чыгуу маселеси боюнча КР ССМдин консультанты;

**Тен В. И.** – КРСУнун медпсихология кафедрасынын доценти, м.и.к.

P 17

6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмеси. Мугалимдер үчүн усулдук колдонмо. – Б.: “Эдем-принт”, 300 нуска, 2016. – 246 с.

ISBN 978-9967-31-208-1

Аталган усулдук колдонмо Кыргыз Республикасынын билим берүү уюмдарынын базалык окуу планына ылайык иштелип чыкты.

Колдонмодо сергек жашоо образы, АИВ-инфекциясынын жана баңги зат колдонуунун алдын алуу, жоопкерчиликтүү жүрүм-турумун түзүү көндүмдөрүн өнүктүрүү боюнча класстык сааттардын иштелмеси көрсөтүлгөн. Ошондой эле оору тобокелдигин кыскартуу жана алдын алуу үчүн коопсуз жүрүм-турум көндүмдөрүн үйрөтүү боюнча окуучулар менен иштөөдө практикалык ресурстук материалдар, класстык сааттардын темаларын болжолдуу түрдө пландоо берилди.

Тиркемеде мугалим үчүн маалыматтык материал берилген.

Билим берүү уюмдарынын жетекчилерине, педагогдорго, психологдорго, класс жетекчилерге, социалдык педагогдорго жана класстан сырткары ишмердикте ден соолукту сактоочу технологияларды колдонууга кызыккан бардык жактарга сунушталат.

#### Колдонмо төмөнкү уюмдардын каржылык жана техникалык колдоосу астында басылып чыкты:

- БУУнун өнүктүрүү программасы (ПРООН);
- БУУнун калк Фонду (ЮНФПА);
- БУУнун өнүктүрүү программасынын Кыргыз Республикасынын өкмөтүнө колдоо көрсөтүү боюнча, глобалдык фонддун каржылоосундагы жикс, кургак учук жана безгекке каршы күрөшүү долбоору;
- Эл аралык кызматташтык боюнча Герман коомчулугу (GIZ)
- Бириккен Улуттар Уюмунун Кыргызстандагы АИВ/СПИД боюнча программасынын (ЮНЭЙДС)

**Колдонмонун мазмуну үчүн жоопкерчилик усулдук колдонмону түзүүчүлөрдүн атынан жумушчу топтун өкүлдөрүнө жүктөлөт. Бул басылма жогоруда аталган эл аралык уюмдардын, алардын программаларынын жана долбоорлорунун көз карашын чагылдырбайт.**

Кыргыз Билим берүү академиясынын Окумуштуулар кеңеши тарабынан бекитилди, 2014-ж. 28-апрель, №4 протокол

Бардык укуктар корголгон. Которууда жана көчүрүүдө усулдук колдонмого шилтеме жасоо мугалим үчүн милдеттүү.

P4306010000- 14

УДК 372.8

ББК 74.26

ISBN 978-9967-31-208-1

- Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлиги, 2014
- Кыргыз Билим берүү академиясы, 2014

## Түшүндүрмө кат

### “Сергек жашоо образы” класстык сааттарынын эксперименталдык программасына

Улуттун саламаттыгы азыркы кездин маанилүү жалпы мамлекеттик проблемасы болуп калды. Республикада жашаган балдардын ден соолугунун көрсөткүчтөрүнүн бардык жерде начарлап баратышы билим берүүнү башкаруу органдарынын, мектептердин администрацияларынын алдына билим берүү ден соолугунан ажыроону эмес, а аны калыптандырууга көмөктөшө турган иштин жаңы, кыйла заманбаптуу жеткиликтүү жана натыйжалуу формасын жана ыкмаларын издөө проблемасын коюп жатат. Ошондуктан, бүгүнкү күндө мектеп ден соолук маданиятына тарбиялоого багытталышы керек. Мындай келечек бизди дени сак жашоо образы боюнча класстык сааттардын сериясын иштеп чыгууга милдеттендирди. Маанилүү эскертме жасап кетүү зарыл: бул программаны биз мамлекеттик саясаттын негизги багыттарына – “Билим берүү жөнүндөгү” Кыргыз Республикасынын Мыйзамынын “Балдардын жана окуучу жаштардын ден соолугун коргоо” тууралуу 31-беренесине жана “Кыргыз Республикасында билим берүү системасын өнүктүрүүнүн стратегиялык багыттары жөнүндөгү” Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн 2012-жылдын 23-мартындагы №201 токтомуна таянуу менен түзүп чыктык. Анткен алар мектеп окуучуларынын ден соолугун билим берүүнүн маанилүү натыйжаларынын бири катарында, ал эми ден соолукту сактоо жана чыңдоону – билим берүүчү уюмдардын ишмердүүлүгүнүн артыкчылыктуу багыттары катарында аныктайт.

#### Программанын максаты:

Шарт түзүү, балдардын жана өспүрүмдөрдүн күч-кубатын ден соолук жана өнүгүү жагында толук кандуу пайдалана билүү.

**Милдети:** балдардын жана өспүрүмдөрдүн ден соолугун чыңдоо жана сактоо, аларда ден соолуктун жана сергек жашоо образынын баалуулуктарын түзүү.

“Сергек жашоо образы” класстык сааттарын жүзөгө ашыруунун жыйынтыгы менен окуучулар сергек жашоо образы боюнча турмуштан өз алдынча алган билимдеринин универсалдык окуу көндүмдөрүн алат.

Сергек жашоо образына үйрөнүү процессинин мыйзам ченемдүүлүктөрү өзүнүн конкреттүү туюнтмаларын анын принциптеринен табат. Сунушталган программанын өзгөчөлүгү болуп төмөнкү принциптер саналат:

- алардын кызыкчылыктарын жана керектөөлөрүн, буга байланыштуу алардын ишмердигин сактоочу ден соолугун уюштурууну үйрөнүүнүн негизинде окуучулардын жеке өзгөчөлүктөрүн жана жаш өзгөчөлүктөрүн эске алууну талап кылган табият таануу принциби;
- окуучулардын сергек жашоо образына баалуулуктарынын, багыттарынын жана мотивдеринин системасын түзүү принциби;
- окуучулардын сергек жашоо образына баалуулук багыттарын түзүү принциби, анын аркасында окуучулардын сергек жашоо образына карата баалуулуктарынын, мотивдеринин жана багыттарынын системасын түзүүнү камсыздайт;

- элдүүлүк принциби улуттук маданиятты, салт-санааны жана эне тилди эске алууну талап кылат;
- маданият таануу принциби (атайын багыттагы жана уюштурулган ден соолук аркылуу чыгармачылык ишмердикти маданиятка камтуу);
- ден соолук чыгармачылыгынын активдүүлүгү принциби (сергек жашоо образын түзүүдө окуучулардын өздүк активдүүлүк позициясына таянуу);
- педагогикалык процесстин бардык субъектилеринин: мугалимдин, ата-эненин жана баланын, ар бир баланын физикалык жана психикалык камсыздоого багытталган өз ара активдүү аракетин билдирүүчү тарбия берүү таасирин интеграциялоо принциби;
- гумандуулук принциби ар бир баланын индивидуалдуулугун, анын физикалык, духовный, эмоционалдык, социалдык жана нравалык өөрчүүсүн таанууга, критикалык кырдаалдарда кайрымдуулукка жана колдоого негизделген. Бул өзүн – өзү аныктоого умтулууда инсанды колдоодо, үй-бүлөдө, мектепте, ден соолукту чыңдоочу, маданий, укуктук, социалдык, мамлекеттик жана коомдук мекемелерди өзүн-өзү реализациялоодо балага жардам берүүдө көрүнөт;
- социалдык жоопкерчилик принциби адамдын чыгармачылыкта, билим алууда, мамиле курууда канааттанууга өзүн-өзү реализациялоого багытталат. Ал жөндөмдүү балдарды, физикалык жактан алсыз балдардын, жүрүм-турум кемчиликтери бар балдардын, жетим балдардын, майып балдардын, мигрант балдардын, ырайымсыз мамиледен жабыр тарткан балдардын жана камкордукка муктаж балдардын өнүгүүсү үчүн шарттарды түзүүдө билинет.

Мазмундуу көз караштан алып караганда, башкы басым болуп төмөнкү модулдардан турган негизги багыт аныкталды:

- сенин ден соолугуң жана укугуң.
- «Өзүн таанып билүү». Жоопкерчиликтүү жүрүм-турум.
- ПАЗ. Аддиктивдүү жүрүм-турум.
- АИВ, ЖЖЖИ алдын алуу.
- Жугуштуу оорулар.
- СРДСУ (сексуалдык репродуктивдүү ден соолук жана укук).

Бардык модулдар аркылуу түз багыттар болжолдонот:

- Зордук-зомбулуктун алдын алуу,
- Укуктук аспект,
- Өмүрүн сактоо,
- Гендердик теңчилик.

Ар бир класстык саат төмөнкү структураларга ээ:

- Класстык сааттын темасы
- Дидактикалык максаты
- Күтүлгөн жыйынтыктар
- Жабдуулар
- Класстык сааттын жүрүшү:
  - Киришүү
  - Негизги бөлүк
  - Жыйынтыктоо
  - Чыгармачыл үй тапшырмасы.

Класстык сааттарды өткөрүүнүн методдорун тандоодо, класстык саат – бул, чынында бир нерсе жаратууга, түзүүгө, билүүгө жана талдоого мүмкүндүк берген мезгил экендигин негиз кылып алдык.

Активдүү методикалардын жана технологиялардын жардамы менен класстык сааттарды өткөрүүнүн ар түрдүү формалары сунушталды. Өзгөчө өз ара аракеттешүүнүн проблемалык, дискуссиялык, диалогдук мүнөзүнө басым коюлду. Көрсөтүлгөн формаларды тандоо биринчи кезекте коюлган максаттар менен, ошондой эле, окуучулардын жашына, алардын жөндөмдүүлүктөрүнүн деңгээлине, педагогикалык мейкиндиктеринин өзгөчөлүктөрүнө жараша болот.

Класстык сааттын даярдануу этабынын ажырагыс бөлүгү болуп иш-чара өткөрүүгө класстык бөлмөнү жасалгалоо болуп саналат: тематикалык көрсөтмө куралдарды тандоо, аларды көрүүгө ыңгайлуу болгон жерлерге жайгаштыруу жана башка.

Дагы бир өзгөчөлүгү, класстык сааттар окуучулардын болгон турмуштук тажрыйбасына таянуу менен түзүлгөндүгүндө аңгемелешүүнүн жүрүшүндө айрым маселелерди талкуулоого, далилдерди баяндоого тартылат.

Өзгөчөлүк тууралуу айтууда окуучулардын бир канча ой толгоолорун, фантазиясын көрсөтүүгө, ата-энеси, үй-бүлөнүн башка мүчөлөрү, достору менен биргелешип иштөөгө мүмкүнчүлүк түзүүчү чыгармачыл үй тапшырмасын белгилөөгө болот.

Дагы эмне маанилүүрөөк – программа жаш өзгөчөлүгүн, мектеп окуучусунун жеке жана психологиялык өзгөчөлүгүн эске алуу менен түзүлөт.

Бир катар класстык сааттарды өткөрүүдө зарыл учурда медициналык кызматкерлер, ата-энелер чакырылат. Белгилей кетчү нерсе, педагогикалык процесстин бардык жактары: мугалидер, ата-энелер жана окуучу менен өз ара түшүнүшүүдө жана тыгыз кызматташууда программанын маселелери натыйжалуураак чечилет.

Программанын көлөмү 6–9-класстар үчүн 10 академиялык саатка жана 10–11-класстар үчүн 5 саатка ылайыкташтырылган.

Ишке ашыруу формасы - бул класстык сааттарда класстан тышкаркы ишмердик.

Сунушталган программа окуучуларга сергек жашоо образы боюнча инсандык жыйынтыктарын түзүүгө мүмкүндүк берүү менен коюлган максатка жетүүнү максималдык түрдө жөнгө салат жана жалпы маданий багытка ээ.

Ошентип, класстык сааттардын өткөрүүнүн жүрүшүндө алынган билим физикалык, психологиялык жактан дени сак болууга, өзүнүн турмуштагы багытын жана ордун нравалык, адекваттуу баалоого мүмкүнчүлүк берет.

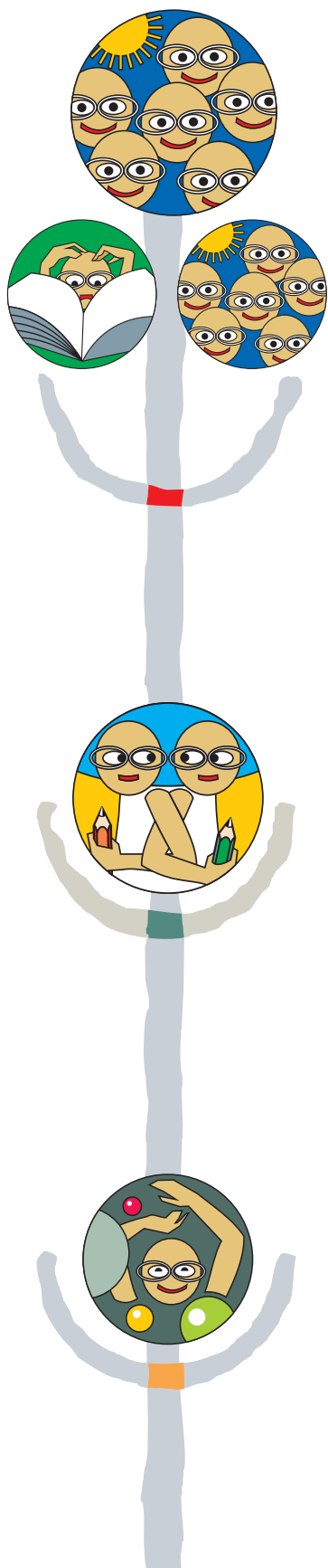
Ушул программа окуучулардын ден соолугун сактоого, аларда сергек жашоо образын түзүүгө шарт түзүү боюнча мындан аркы аракеттерди талап кылат.

№	Класстык сааттардын тематикасы	Сааттардын саны	Бети
<b>6-класс</b>			
1.	Мен жана менин ден соолугум.	1	13
2.	Мен чоңоюп калдым...	1	20
3.	Адамдын гигиенасы – ден соолуктун жана сулуулуктун ачкычы	1	23
4.	Булганыч колдун оорусу	1	28
5.	Бактылуу болгуң келсе, өзүңдү таанып бил	1	34
6.	Пикир алышуу алиппеси	1	37
7.	Адат кылсаң – ал мүнөзгө айланат	1	41
8.	Чылым чегүү керекпи же жокпу өзүң чеч!	1	45
9.	Мен чоңоюп калдым. Зордук-зомбулук	1	50
10.	Жалпылоочу класстык саат «Бул сабак мага эмне берди»	1	53
Баары		10	
<b>7-класс</b>			
1.	Аба аркылуу жугуучу оорулардын алдын алуу	1	59
2.	Бруцеллездун алдын алуу	1	65
3.	Өспүрүм курак	1	69
4.	Өспүрүм курактагы өздүк гигиена	1	72
5.	Зордук-зомбулуктан өзүңдү кантип коргоого болот	1	80
6.	Чыр-чатаксыз жашоого үйрөнөбүз	1	86
7.	Чылым чегүүчүлөр үчүн жаңылыштык	1	90
8.	Ким күнөөлүү жана эмне кылуу керек?	1	93
9.	Ден соолук кандай болот	1	97
10.	Менин тандоом	1	101
Баары		10	
<b>8-класс</b>			
1.	Вариант А - жыныстык жетилүү жана гендер Вариант Б – бул таң калаарлык сөз - «гендер»	1	105
2.	Достук байлыктан жогору	1	112
3.	Сүйүү жөнүндө сүйлөшөбүз	1	117
4.	Өспүрүмдөрдүн репродуктивдүү ден соолугу	1	122
5.	Өз ара жыныстык мамилелер	1	125
6.	АИВ-инфекциясынын алдын алуу	1	129



№	Класстык сааттардын тематикасы	Сааттардын саны	Бети
7.	«Колдо бар алтындын баркы жок»	1	137
8.	«Көңүл бургула! Коркунучтуу топ Компания!»	1	143
9.	Жоопкерчиликтүү жүрүм-турум	1	148
10.	Сезим дүйнөсүндө	1	153
Баары		10	
<b>9-класс</b>			
1.	Кубанычтын көрүнүшү (иллюзиясы)	1	159
2.	Сыра туткуну	1	164
3.	Репродуктивдүү ден соолук жана укук	1	168
4.	Үй-бүлөлүк мамиленин баалуулугу: «Үй-бүлө, мында көп нерсе...»	1	173
5.	Үй-бүлөнү пландаштыруу	1	176
6.	Өспүрүм курактагы кош бойлуулук: жоопкерчилик жана тандоо	1	180
7.	Никеге эрте туруу, кыз ала качуу	1	183
8.	Жүрүм турум жана тобокелдик	1	186
9.	Суицид жөнүндө баарлашуу	1	191
10.	Толеранттуу мамиле	1	196
Баары		10	
<b>10-класс</b>			
1.	ПАЗды (психоактивдүү заттар) колдонуу	1	203
2.	Көз карандылыкты түзүүдөгү тобокелчилик	1	208
3.	ЖЖЖИ алдын алуу	1	211
4.	Сексуалдуулук. Бул эмне?	1	215
5.	«Мен-концепцияны» түзүү	1	218
Баары		5	
<b>11-класс</b>			
1.	АИВ, СПИД жана коом	1	227
2.	«Кечелердин королу»	1	233
3.	«Күн желеси түстөрү»	1	236
4.	Ар бирибиздин “Кызыл парусубуз” бар	1	239
5.	Бакыт деген эмне?	1	242
Баары		5	

## Киришүү



Балдардын ден соолугуна кам көрүү өлкөнүн экономикалык, социалдык жана нравалык жагымдуу жыргалчылыгын мүнөздөгөн маанилүү көрсөткүчтөрдүн катарына кирет. Заманбап коомчулукта мектеп окуучуларынын ден соолугу чочулоону жаратат.

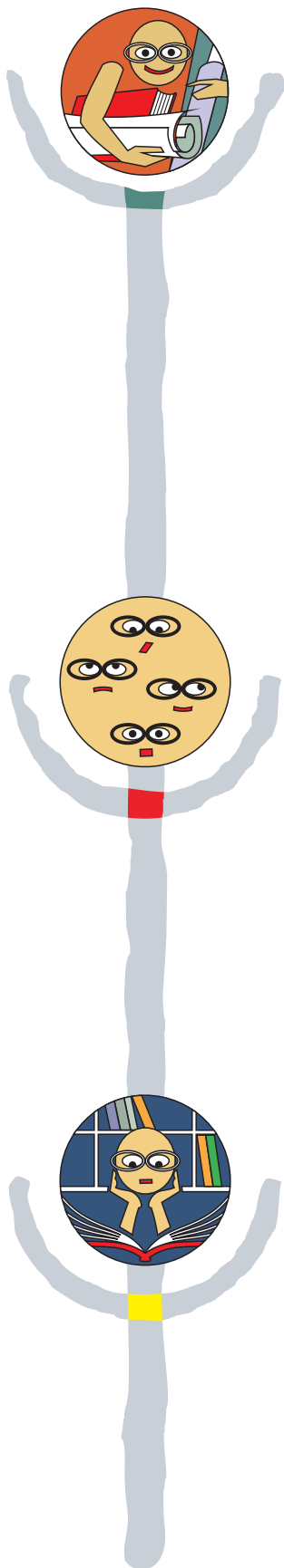
Жетишсиз активдүүлүк, балансташтырылбаган жана регулярдуу эмес тамак-аш, экологиялык абалдын начарлашы, психоэмоционалдык стресс сыяктуу мындай көйгөйлөр мектеп окуучусунун психикалык жана физикалык ден соолугунун олуттуу бузулуусуна алып келет.

Жаш курактагы өспүрүмдөр арасында суициддин, өспүрүм курактагы кош бойлуулуктун, жасалма бойдон алдыруулардын, жыныстык жол менен жугуучу оорулардын катталуусу улантылууда. Баңги заттарын жана ууландыруучу заттарды колдонгон өспүрүмдөрдүн саны өсүүдө, алкогольдук ичимдиктерди эрте колдонуу, чылым чегүүгө ышкыбоз өспүрүмдөрдүн саны өсүүдө. Оорунун көбөйгөндүгүнө байланыштуу өмүрдүн кыскаргандыгы да байкалууда, ден соолук маданияты тууралуу билимдин жоктугунан, өз ден соолугун барктабагандык баланын толук кандуу өөрчүүсүнүн бузулуусуна себеп болууда.

Мындай кырдаалда, адамдын психикалык жана физикалык ден соолугуна байланыштуу маселелерди, атап айтканда, сергек жашоо образы маселелерин чечүүнү өзүнө алган билим берүү системасынын мааниси зор. Мектеп өспүрүм курактагы балдар убактысынын көпчүлүк бөлүгүн өткөрүүчү чөйрө болуп саналат. Билим берүү процесси окутууну жана тарбия берүүнү гана талап кылбастан, өсүп бараткан муундун ден соолугунун чың болуусун дагы талап кылат. Мектеп окуучуларынын ден соолугун коргоо жана чыңдоо нравалык жана педагогикалык маселе болуп калат.

Аталган методикалык колдонмо тарбиялоо процессинин компоненттерин сактоочу ден соолуктун жана баалуулуктарга багытталган сергек жашоо образын түзүүдө жана төмөнкү маселелерди: мектеп окуучусунун өзүнүн ден соолугун сактоого жана чыңдоого багытталган сабактарга мотивациялоо; ден соолугун сактоо көндүмдөрүнө үйрөтүү; сергек жашоо образын жүргүзүүдө өз көз караштарын, ынанымдарын түзүү маселелерин чечүүдө максаттарына жетүүнү жөнгө салат.

Сергек жашоо образы – бул, жалпы маданияттын бөлүгү жана организмдин өзгөчөлүгүн жана мыйзам ченемдүүлүгүн билүүнү талап кылган адам жашоосундагы ишмер-



диктин бир түрү болуп саналат, ден соолугун колдоого багытталган жүрүм-турумунан, өзүнүн физикалык, психикалык жана нравалык абалына, башкалардын ден соолугуна камкор мамиле кылуу менен туюнтулат.

Сергек жашоо образы оптималдуу кыймылдуу режимди, өздүк гигиенаны сактоо менен, рационалдуу тамактануу, антисоциалдык адаттарды кабыл албоо, турмушка позитивдүү көз карашта кароо, жүрүм-турумдун коомдо кабыл алынган нравалык ченемдерин аркалоо менен мүнөздөлөт.

Мектеп окуучуларынын сергек жашоо образын түзүү аң-сезимдүү физикалык жана психологиялык даярдыгы аркылуу өз ден соолугун чыңдоо боюнча алардын активдүү иш-аракетинде натыйжалуу болот, бул алардын сергек жашоо образын түзүүдө тарбиялоо процессинде да, өзүн-өзү тарбиялоодо да, ошондой эле, ден соолугун чыңдоону өз алдынча уюштурууда да маанилүү фактор болуп саналат.

Усулдук колдонмодо 6–11-класстар үчүн оору тобокелдигинин алдын алуу жана кыскартуу максатында ден соолук, оорунун себептери жана коопсуз жүрүм-турум көндүмдөрү тууралуу өспүрүмдөрдүн жана жаштардын маалыматтуулук деңгээлин көтөрүүчү класстык сааттардын сценарийлери берилген.

Класстык сааттарда өзүнүн жана айланасындагылардын ден соолугун сактоодо жана чыңдоодо керектөөсүн өнүктүрүү боюнча окуучулар менен иш алып барууда колдонулуучу практикалык жана тренингдик тапшырмалар, далилдер, түшүнүктөр, акыл эмгегин рационалдуу уюштуруу көндүмдөрүн жана билимдерин түзүүчү теориялык жоболор, оорулардын алдын алуу, өздүк гигиена жана башка ар түрдүү практикалык материалдар сунушталат.

Колдонмодо мектеп жашында үйрөнүү үчүн зарыл жана пайдалуу медициналык темалар жана практикалык сунуштамалар чагылдырылган. Мындай маалымат зарыл болгон шарттарда медициналык кызматкерлердин жана ата-энелердин аралашуусу менен да сунуш кылынат.

Балдардын алган билимдерин чыгармачыл үй тапшырмасы катары аяктоо жана бышыктоо керек. Ошентип, окуучулар ырааттуу ар тараптуу ден соолугун сактоочу билим ала алышат.

Окутуунун усулу интерактивдүү кайрылуу, дискуссия, кырдаалдык маселелерди, ролдорго бөлүштүрүлгөн оюндарды



жана көргөзмө мисалдарды чечүү түрүндө берилген, мындай шайкештик окутуунун эң бир натыйжалуу түрү болуп саналат. Маалыматтык материал окуучулардын өздөрүнүн талкууга аралашуусу менен оюн түрүндө жана достук аңгемелешүү түрүндө берилет, бул окуучу менен мугалимдин ортосунда ишенимдүү мамилени жаратат.

Усулдук колдонмо окуучулардын сергек жашоо образын натыйжалуу түзүүнү камсыздайт, ден соолугун сактоо сабатын көтөрөт, алардын ден соолукка болгон мамилесин өзгөртөт, сергек жашоо образынын максаттуу системасын түзүүгө жардам берет, натыйжасында заманбап окуучунун баалуулугу болуп анын өзүнүн, айланасындагылардын жана калктын ден соолугу болуп калат.

Мектеп – бул өлкөнүн эртеңки келечеги жаралуучу, анын экономикалык жана жан дүйнө кубаттуулугу, маданий потенциалы түптөлүүчү жер.

Мунун канчалык чындыгы бар, кантип жасаса болот деген сыяктуу суроолорго кайсы бир деңгээлде сунушталып жаткан колдонмо жооп берет.



## Шарттуу белгилер



Мээ чабуулу



Практикалык иш



Жекече иштөө



Оюн түрүндөгү көнүгүүлөр



Үй тапшырмасы



Кошумча материалдар



Жуп-жубу менен иштөө



Мини-лекция



Чакан топтор менен иштөө



Өз алдынча окуу

6

ΚΛΑСС



## 6-класс

---

### Класстык сааттардын тематикасы

1. Мен жана менин ден соолугум
2. Мен чоңойдум...
3. Адамдын гигиенасы - ден соолуктун жана сулуулуктун ачкычы
4. Булганыч колдун оорусу
5. Бактылуу болгуң келсе, өзүңдү таанып бил
6. Пикир алышуу алиппеси
7. “Адаттын – арты мүнөз”
8. Чылым чегүү керекпи же жокпу, өзүң чеч!
9. Мен чоңойдум. Зордук-зомбулук.
10. Жалпылоочу класстык саат «Бул сабак мага эмне берди»





## Тема № 1: Мен жана менин ден соолугум

---

### Максаты:

Сергек жашоо образынын көндүмдөрүн түзүү.

### Күтулгөн жыйынтыктар:

Сергек жашоо образы аспектилери тууралуу кошумча маалымат алуу. Адамдын өзүн-өзү өстүрүүсүнүн зарыл шарты катары сергек жашоо образына киришүүгө жеке мотивациясын күчөтүү. Жеке жашоосундагы баалуулуктарды, багыттарды таанып билет.

### Жабдуулар:

Таратылып берилүүчү материалдар, коллаж журналдары, кайчы, клей, флипчарттар, түстүү кагаздар, маркерлер. Класстык сааттын жүрүшү Киришүү Адамдын – ден соолугу – бул өмүрдөгү эң башкы баалуулук. Ден соолук – бул дарттын жана физикалык кемчиликтердин жоктугу эле эмес, толук физикалык, жан дүйнө жана социалдык жыргалчылык абал.

**Мээ чабуулу:** “Ден соолугун сактоо жана чыңдоо үчүн адамга эмне керек?” Окуучулардын болжолдуу жооптору: • дене тарбия жана спорт; • туура тамактануу; • жакшы эс алуу; • зыяндуу адаттардан баш тартуу ж.б. Бардык сунуштар коюлган маселелерди катышуучулардын туура түшүнүүсүн андан ары кароо үчүн “Идеялар баштыкчасына” салынат.

**Мугалим:** Силердин бардык жоопторуңар дарттын алдын алууну жана ден соолукту чыңдоону жөнгө салган аракеттердин туура түзүлгөн күнүмдүк эрежелерди камтыган сергек жашоо образынын негизин түзөт. Сергек жашоо образынын 4 маанилүү аспектисин карап көрөлү.



## Негизги бөлүк.



### 1-кадам

**Топто иштөө.** Топтор өз билимдерин коллаж түрүндө түзөт.

1-топ. Туура тамактануу.

2-топ. Күнүмдүк эрежелер (режим).

3-топ. Кыймыл жана активдүүлүк.

4-топ. Толук кандуу эс алуу.

*Топтордун чыгармачылык иштерин жактоосу.*

**Мугалим:** Биз сергек жашоо образынын принциптерин түздүк:

- эмгек жана эс алууну аң-сезимдүү айкалыштыруу,
- өздүк гигиенага кам көрүү,
- туура тамактануу, активдүү жашоо образын түзүү,
- болуп жаткан бардык нерселерге позитивдүү кароого аракеттенүү,
- духовно жана интеллектуалдык жактан өзүн-өзү өстүрүү.

### 2-кадам

Жуп-жубу менен иштөө.

**Тапшырма:** “Ким тез табат” шартын аткаруу менен макалдын кийинки бөлүгүн тапкыла.

**Тапшырманы аткаруу үчүн таратылып берилүүчү материалдар:**

1. Уйку – ден соолуктун... (мүлкү).
2. Туура жеген көп... (жашайт).
3. Аш турган жерге дарт –... (турбайт).
4. Таза жүргөнүң – ... алыс жүргөнүң. (дарттан)
5. Акыл менен ден соолук ... (баарынан артык).
6. Балды көп жесең ачуу –... (болот).
7. Дени сактын - ... сак (жаны).
8. Күн, аба жана таза суу биздин мыкты –... (досубуз)
9. Кыймыл өмүрдү ... (узартат)
10. Ар нерсенин ... бар (убагы).

### Жыйынтыктоо

Ар бир адам узак жана активдүү жашай алат. Ден соолуктун начарлашына таасир этүүчү бир топ сырткы факторлор бар: бузулган экология, сапатсыз суу жана азык-түлүктөр, кыйроолор жана кырсыктар. Ошондуктан ар бир киши азыркы заманда өзүнө сергек жашоо образын тандап алат.

### Үй тапшырмасы:

Өзүңөр жактырган таттууну жазгыла жана ал зыяндуу азыкка киреби же пайдалуу азыкка киреби жана эмне үчүн экендигин ата-энеңер менен бирге аныктагыла.



## Мугалимдер үчүн КОШУМЧА жана ТАРАТЫЛЫП БЕРИЛҮҮЧҮ МАТЕРИАЛ:

Тиркеме 1.



Спорт



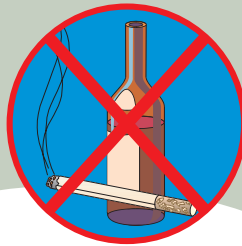
Туура тамактануу



Таза аба



Күнүмдүк эрежелер



Уу



Маанай

### Тиркеме 2

#### БАЛДАРДЫН ЖАНА ӨСПҮРҮМДӨРДҮН ТУУРА ТАМАКТАНУУ ЭРЕЖЕСИ

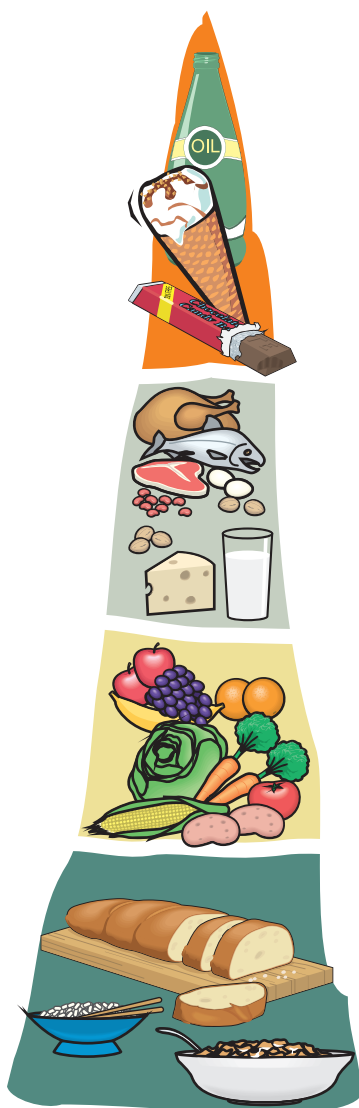
Туура тамактануу - азык-түлүктөрдүн ар түрдүүлүгү, даамдуу жана пайдалуу азык – сергек жашоо образын түзүүнүн негизги элементтеринин бири.

Туура тамактануу төмөнкүлөргө: өнөкөт оорулардын келип чыгуу тобокелдигин азайтууга, ден соолугун жана сүйкүмдүү келбетин сактоого, жаш жана сымбаттуу болууга, физикалык жактан жана жан дүйнөсүнүн активдүү болуусуна мүмкүнчүлүк берет.

Мектеп жашында төмөнкүлөрдүн:

- интенсивдүү өсүүнүн;
- ири физикалык активдүүлүктүн;
- жогорку акыл эмгегине болгон жөндөмдүүлүктү камсыздоонун натыйжасында тамак-аш азыктарына болгон керектөө көбөйөт.

**Жаңыдан калыптанып келе жаткан организмге** зарыл болгон бардык азык-түлүк компоненттерин (белоктор, майлар, углеводдор, витаминдер, минералдык заттар) сөзсүз түрдө жеткирип туруу кажет, ошондой эле, тамак-аштын бир күндө колдонулуучу өлчөмү жана аны туура бөлүштүрүү тууралуу кам көрүү зарыл. Туура тамактанууну кармануу өтө кыйынчылыкты туудурбайт, кайсы азык канча өлчөмдө талап кылына тургандыгын аныктоо керек. Буга



### “Тамактануу пирамидасы жардам берет”

16 Тамактануу пирамидасы тамак-аш азыктарынын тобун жана аларды бир жума ичинде колдонуунун сунушталган жыштыгын билдирет. Пирамиданын негизин түзгөн азыктар азык-түлүк катары мүмкүн болушунча көбүрөк колдонулууга тийиш, ошол эле учурда пирамиданын эң чокусунда жайгашкан тамак-аш азыктарынан качууга же чектелген өлчөмдө колдонууга туура келет.

#### Биринчи деңгээл (пирамиданын негизи)

Өспүрүмдүн рационунда негизинен пирамиданын төмөнкү бөлүгүндө жайгашкан азык-түлүктөр, б.а. дан азыктары энергиянын булагы болууга тийиш. Аларга – өзүнө углеводдорду камтыган күрүч, дан жана картошка кирет. Дандын эки түрү бар – бул иштетилген (ак нан, буудай акшагы) жана бүтүн дан азыктары (сулу, буудай наны, гречка). Бүтүн дан азыктары өсүп жаткан организмдер үчүн бир топ пайдалуу. Күнүмдүк менюга беш порция дан азыктарын камтуу сунуш кылынат.

#### 1 порция:

- 1 кесим нан;
- 1/4 тарелка күрүч, гречка, макарон, акталган таруу;
- 1/2 кичинекей бөлкө, тегерек таттуу нан;
- 1 кичинекей кекс;
- 3–4 кичинекей же 1 чоң крекер, печенье.

#### Экинчи деңгээл

Организмди витаминдер жана минералдык заттар менен камсыз кылуучу жашылчалардан жана жер-жемиштерден турат. Термикалык иштетүү учурунда көп өлчөмдө азыктандыруучу касиетинен ажырап калуу коркунучу бар болгондуктан, жашылчаларды жана жер-жемиштерди чийки колдонуу жакшы натыйжа берет. Порциялардын керектүү өлчөмү: жашылчалар -3-5, жер-жемиштер -2-4.

#### 1 порция жашылча

1/4 тарелка чийки жана даярдалган жашылчалар;  
1/2 тарелка жалбырактуу жашылчалар;  
1 стакан жашылча ширеси.

#### 1 порция жер-жемиш

1 орточо жер-жемиш (алма, алмурут, банан, апельсин);  
1 тилим коон;  
1 стакан шире;  
1/2 стакан жер-жемиш; 4-5 даана кургатылган жемиштер (кактар, кара өрүк, инжир)..

#### Үчүнчү деңгээл

Пирамиданын бул деңгээли эт жана сүт азыктарынан турат. Сүт азыктары (сүт, айран, сыр, сузмө, кефир ж.б.) – бул тиштерди жана сөөктөрдү бекемдөөчү кальцийдин, микроэлементтердин эң сонун булагы болуп саналат. Эт,

балык, жумуртка – белокту камтыйт. Белок организмдин булчуңдарын өстүрүп, чымыр болушун камсыздагандыктан, эң маанилүү курулуш материалы болуп саналат.

<b>1 порция сүт азыктары</b>	<b>1 порция эт азыктары</b>
1 стакан сүт; 2–3 тилим быштак; 2 стакан йогурт (125 г).	3 орточо жумуртка; 80 г эт/балык/тоок эти

Порциялардын керектүү өлчөмү: сүт азыктары – 3–4, эт – 2. Эт азыктары тобуна ошондой эле, буурчак азыктары (горох, фасоль, чечевица) жана жаңгактарды киргизүүгө болот. Өзүнүн касиеттери боюнча аларды төмөнкү деңгээлге да (энергиянын мыкты булагы катары), жашылчаларга да (көп клетчаткалуу жана витаминдер), эт азыктары тобуна да (белоктун булагы катары) кирүүсү мүмкүн. Буурчак азыктары сизге ыңгайлуу топко киргизүүгө болот. Эгер силер эт азыктарынын күнүмдүк нормасын жеп алган болсоңор, анда буурчак азыктарын жашылча катары санасаңар болот. Эгер эт азыктары тобуна толук топтой албай калсаңар, анда албетте буурчак азыктарын ошол жакка эсептөө керек. Буурчак азыктарын жумасына 4-5 жолу колдонуу сунушталат. 1 порция – бул 3/4 тарелка.

#### ***Пирамиданын жогорку деңгээли***

Майлар/кант – майлар майонезде, каймак майда, жаныбарлардан алынган майларда, а кант болсо момпосуйларда, таттуу тоочтордо, газдалган суусундуктарда болот. Мындай азыктар жүрөк, диабет ооруларына жана тиштин бузулуусуна (кариес) алып келүүгө жөндөмдүү болгондуктан, майларды жана кантты камтыган азыктарды азырак колдонуу сунушталат.

Балык же жаңгак майлары ден соолук үчүн өтө пайдалуу, аларды көбүрөк пайдалануу сунушталат. Жаныбарлардан алынуучу майларды өсүмдүк майлары менен алмаштырууга болот. Майлар, таттуулар күнүө 100-300 калорийдин чегинде болууга тийиш.

#### **Порцияны кантип эсептөөгө болот?**

Моноазыктар да бар – бүтүн алма, кесим нан – бул 1 азык = 1 порция болуп эсептелет. Бир кеседе ар түрдүү топко кирген бир нече порция болуусу да мүмкүн. 1-мисал: бир бөлүк каймак май кошулган сүткө жасалган 1 табак сулу боткосу жана кургатылган жемиштер – бул 2 порция дан азыктары болуп эсептелет, 1 порция сүт, 1 порция май жана 1 порция жемиш. 2-мисал: томат соусу кошулган макарон жана фасоль – бул 2 порция дан азыктары, 1 порция жашылчалар, 1 порция эт азыктары жана 1 порция майлар.

### **Туура тамактануу эрежеси**

Туура, баланшташтырылган диета өзүнө витаминдерди жана минералдарды, белокторду жана углеводдорду камтыйт. Ар бир колдонулуучу тамак-аш азыктары 20% жемиш, 20% эт же балык же жумуртка, 30% жашылчалар, 30% углеводдор (картошка, дан азыктары, нан). Андан сырткары, адам күнүнө кайсы бир өлчөмдө сүт азыктарын колдонууга тийиш. Күнүнө тиешелүү өлчөмдө суу ичүү сунушталат (жок дегенде 6 стакан), андан сырткары, таттуу эмес чай, жашылча-жемиш жана аз өлчөмдө жер-жемиш ширелери. Эгер кайсы бир күнүнө жогорку физикалык активдүүлүк талап кылынса, анда суюктукту кабыл алуу олуттуу түрдө көбөйтүлүүгө тийиш.

### **Туура тамактанууну уюштуруу үчүн сунуштар:**

- анча чоң эмес порцияларга бөлүп-бөлүп кабыл алуу керек;
- азыктарды майда чайноо керек;
- сапаттуу тамактарды гана тандоо керек;
- уктоого эки саат калганда кечки тамакты ичүү керек;
- **туздалган азык-түлүктөрдү ченеми менен колдонуу керек** (тамак-аш туздарын чектөө сунуш кылынат, күнүнө **5 граммдан ашпоого тийиш**);
- тез татымдардан качуу сунушталат (гамбургер жана кыртылдак картөшкөнү болушунча чектөө сунушталат, жумасына бир жолудан ашырбоо керек);
- газдалган таттуу суусундуктарды суу менен алмаштыруу керек, ал организм үчүн пайдалуурак жана анда жасалма боектор жок.

### **“Чай ичүү” салтын жакшыртуу**

Биздин өлкөдө тамактануу учурунда чай ичүү калыптанып калган, кээде “чай ичпесең кайдан кубаттуу болосуң” деген лакапка шылтоо менен тамак-ашты чай ичүүгө алмаштырып коебуз. Бирок курамында адам организминде белоктордун начар сиңирилүүсүн татаалдандыруучу кофеин болгондуктан, чайды туура эмес ичүү аз кандуулукка алып келерин билүү керек. Кыргызстанда балдар арасында аз кандуулук абдан жогору көрсөткүчкө ээ. Анемия – бул эл арасында аз кандуулук деген аталышка ээ болгон дарт, ал адам организминде белок жетишсиз болгон учурда пайда болот. Салтты жакшыртуу боюнча сунуштар: чайды тамактануудан эки саат мурун же кийин ичүү зарыл. Тамак-аш менен чайды аралаштырбай ичүү зарыл. Балдар күнүнө 3 жолудан кем эмес тамактануусу жана эки жолу экинчи түштөнүүнүн ордуна чай ичүү керек. Чайдын ордуна кайнак сууну колдонгон жакшы, кургатылган жемиштерден жасалган компотторду пайдалануу керек, улуттук суусундуктарды колдонуу керек (чалап, максым, айран)

**Тиркеме 3**  
(Күнүмдүк эрежени түзүү)

**5-8-класстардын окуучулары үчүн болжолдуу күн тартиби**

№ п/п	Күнүмдүк эреже моменттери	Сааты
1	Эртең менен туруу	7.00
2	Эртең мененки көнүгүү, белге чейин жуунуу	7.05–7.20
3	Эртең мененки дааратканага баруу, уктоочу бөлмөнү жыйноо	7.20–7.40
4	Эртең мененки тамактануу, мектепке карай жол	7.40–8.30
5	Окуу сабактары	8.30–14.00
6	Түштөнүү	14.00–14.30
7	Таза абада кыймыл оюндары, үй иштери	14.30–16.00
8	Үй тапшырмаларын аткаруу	16.00–18.00
9	Физикалык эмгек, спорт, ийримдер менен алектенүү	18.00–19.30
10	Кечки тамак	19.30–20.00
11	Бош убакыт, уктоо алдындагы сейилдөө	20.00–21.00
13	Кечки даараткана	21.00–21.30
14	Уктоо	21.30–7.00



## Тема № 2: Мен өсүүдөмүн...

### Максаты:

Адамдын өспүрүм курактагы өнүгүү этаптары, физиологиялык жана психологиялык өзгөрүүлөрү менен тааныштыруу

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Өспүрүм курактын алгачкы мезгилинде өз денесин позитивдүү көрө билүүсүн калыптандырат. “Өзгөрүү календарына” ылайык өз денесинин физикалык параметрлерин баалоо.

### Жабдуулар:

Түстүү бор, тактай, мультфильм «Жыныстык жетилүү», сантиметрлерге бөлүнгөн тасма, тараза, флипчарт, маркерлер.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

Адам өз өмүрүндө өнүгүүнүн кандай мезгилдерин басып өтөт, кандай ойлойсуңар?

#### Окуучулардын болжолдуу жооптору:

- ымыркай
- бала
- өспүрүм
- чоң киши
- орто жаштагы адам
- кары киши (аксакал)

**Мугалим:** Көрдүңөрбү адам өз өнүгүүсүндө бир топ баскычтарды басып өтөт. Ал бул жарыкка алсыз болуп келет, жана физикалык жактан жетилүү үчүн 18 жыл убакыт талап кылынат, бирок аны чоң киши катары эсептей баштаган соң да өнүгүү токтоп калбайт. Адамдар болжол менен 23-25 жашка чейин өсөт эмеспи, ал эми, алардын психологиялык жактан өөрчүүсү өмүрүнүн аягына чейин созулат.

#### Адамдын биологиялык жаш курагы:

- ымыркай : 3 жашка чейин
- бала: 3–7 жашка чейинки балдар (7 кошо)
- кенже мектеп курагы: 6–7 – 10–12 жаш
- өспүрүм курак: 10–12 – 17–18 жаш
- **Жеткинчек курак**
  - жеткинчек: 17–21 жаш
  - бойго жеткен кыз: 16–20 жаш
- **Жетилген курак (1-мезгили)**
  - эркектер 21–35 жаш
  - аялдар 20–35 жаш
- **Жетилген курак (2 -мезгили)**
  - эркектер 35–60 жаш
  - аялдар 35–55 жаш
- **Орто жашаган курак:** 55–60–75 жаш
- **Карыган курак:** 75–90 жаш
- **Узак жашоочулар:** 90 жаш жана андан жогорку



## Негизги бөлүк



### 1-кадам

**Тапшырманы тандоо сунушталат:**

#### 1. Жуп-жубу менен иштөө:

**Тапшырма:** “Мен өсүп (өнүгүп) жатам деп ойлойм, себеби...” деген сөз менен баштап, 2 мүнөт ичинде бири-бириңер менен пикир алмашкыла.

*Мисалы: «Мен өсүп жатам деп ойлойм, анткени бир жылда өз кийимдериме караганда чоңойдум» же «Мен чоңоюп жатам деп ойлойм, анткени нан бышыра алам».*

#### Өз каалоосу менен бир нече окуучунун жооптору.

**Мугалим:** Физикалык параметрлердин өзгөрүүсү – бул силердин өсүп жаткандыгыңар, ал эми, көндүмдөр болсо: бир, нерсе жасаганга үйрөнгөнүңөр, алектенүүңөрдүн өзгөрүүсү - бул силердин өнүгүп жатканыңар.



#### 2. Топтор менен иштөө.

Класс 2 топко бөлүнөт.

- **Топторго 1- тапшырма:** “Мен өсүп .....” мисалдарын эске салуу жана физикалык өсүү мисалдарын жазуу;
- **Топторго 2-тапшырма:** “Мен өнүгүп .....” мисалдарын эске салуу жана психологиялык өсүү мисалдарын жазуу;

**Мугалим:** Адам чоңойгон сайын физикалык өөрчүүсүндө да, психологиялык өөрчүүсүндө да өзгөрүүгө дуушар болот.



### 2-кадам

#### Мини-лекция

Ар бир жаш курактын өзүнүн өзгөчөлүгү, өзүнүн кыйынчылыктары бар. Өспүрүм курак да андан сыртта калбайт. Эң узак өткөөл мезгил - бул адамдын боюндагы, салмагындагы, дене катышындагы жана аткарган кызматындагы физикалык өзгөрүүлөрү менен катар жыныстык жетилүү мезгили. Эреже катары кыздарда бул мезгил 10 жаштан 14 жашка чейинки мезгилде башталат, ал эми балдарда 12 жаштан 16 жашка чейинки мезгилде башталат. Бул мезгилде өспүрүмдөр бат өсүү эле эмес, туура эмес өсүп калуусу да мүмкүн. Бир жылда ал 5 кг салмак кошуусу жана 12 смге чейин бою өсүүсү мүмкүн. Кыздар балдарга караганда, тез өскөндүгүнө байланыштуу алар бул куракта бою узунурак жана салмагы да бир аз жогору болот. Сөөктөрүнүн туура эмес өсүүсүнөн улам өспүрүмдөр арасында узун буттуулардын жана кыймыл координацияларынын айрым бузулууларынын кездешүүсү аз эмес. Чочулабагыла, бул нормалдуу көрүнүш. Эгерде 11 жашында бут кийиминин өлчөмү анын ата-энесиники менен бирдей болсо, өспүрүмдөр буга кабатырланбай эле койсо болот. Өспүрүмдөрдүн бат өсүүсү алардын табитинин жогорулашына алып келет, анан ал таттууларды жана калориясы жогору азыктарды тамшануу менен жешет. Бул мезгилде өспүрүм өзүнүн ашыкча салмагы, боюнун ашыкча өсүүсү жана башка физикалык параметрлери үчүн кабатырланышат. Сенин көпчүлүк курбалдаштарыңдын алдында алардын “нормалдуулугу” тууралуу маселе туулат. Кээ бирөөлөрү

бат өсүп жатам деп эсептесе, дагы бирөөсү жай өсүп жатам деп эсептейт, ал эми, үчүнчүсү болсо аларда баары башка адамдардай эмес экендигине ынанышып алган. Бул физикалык жана эмоционалдык өзгөрүүлөр нормалдуу жана табигый көрүнүш экендигин эске ал. Алардын ар түрдүүчө болуусу кабатырланууга же ким башкаларга караганда, батыраак же жайыраак өсүп жаткандыгын шылдыңдоого шылтоо эмес.

Психологиялык өсүү адамдын керектөөсүнүн алмашуусуна жараша болот, анткени өз жашоосунун ар кайсы этаптарында ар түрдүү тамак-ашка, эс алууга оюнчуктарга, эмгек куралдарына ж.б. муктаж болушат. Адам баласынын жашоосунун ар кандай мезгилдеринде эмне маанилүү экендигин карап көрөлү: Ымыркайга эмне маанилүү? – ымыркайга аны жакшы тамактандыруу, ага кам көрүү, аны жакшы көрүү керек. Ошондо гана ал өзүн коопсуз сезет жана нормалдуу өсөт. 3–5 жаштагы балага эмне маанилүү? – баланы курчап турган чөйрө кызыктыра баштайт, ал үйдү, оюнчуктарды жана аларды эмне кылууга боло тургандыгын изилдейт. 6-7 жаштагы балага эмне маанилүү? – 6 жашка жакындаган мезгилде бала окугусу келет: алар китепке, калемдерге жана башка мектеп керектөөлөрүнө кызыгат жана мектепке баргысы келет. Мектепте алар ийгиликтерге жетишүүгө, жакшы баа алууга, мугалимдердин мактоосуна татууга аракеттенишет. Өспүрүмдөргө эмне маанилүү? – өспүрүм куракта окуу мурдагыдай эле маанилүү, бирок аларды достор кызыктырат, алар менен пикир алышууга үйрөнүүнү, алардын урматтоосуна татууну жана өзүн таанытууну каалашат.



### **3-кадам**

#### **Практикалык иш.**

**Тапшырма:** Физикалык өөрчүү деңгээлин аныктоо: сантиметрге бөлүнгөн тасма жана тараза менен өзүнүн боюн жана салмагын ченөө.

**Мугалим:** Силердин көрсөткүчтөрүңөр башкалардыкынан айырмаланат, анткени ар бир кишинин өзүнүн жеке биологиялык “өөрчүү календары” болот. Ал генетикалык жактан калыпка салынат, б.а. силердин классташтарыңардын “календарына” эмес, ата-энеңердин “календарына” туура келет.

#### **Жыйынтыктоо**

Өспүрүм курак дене катыштыгы өзгөргөн, табити жогорулаган мезгилде баланын тез “секирик” менен өсө баштоосунан башталат.

Эмоционалдык абалында өзгөрүүлөр болот, жаңы муктаждыктар пайда болот, көбүнчө достору менен пикир алышуу муктаждыгы пайда болот.

Өспүрүмдөрдө болуп жаткан бардык физиологиялык жана психологиялык өзгөрүүлөр, толугу менен табигый көрүнүш болуп саналат, бирок алар жекече мүнөзгө ээ.



### Үй тапшырмасы:

Ата-энеси менен бирге өз жашоосундагы негизги окуяларды аныкта. Сен качан баса, сүйлөй баштадың, сенин алгачкы сөзүң эмне болгондугун жаз.

## Тема № 3: Адамдын гигиенасы – ден соолуктун жана сулуулуктун ачкычы

### Максаты:

Өздүк гигиена эрежелерин сактоого каалоону жана керектөөнү калыптандыруу.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

“Өздүк гигиена” тууралуу жана анын ден соолукка тийгизген таасири тууралуу билишет. Дене бөлүктөрүнүн (кол, бут ж.б.) булганыч кырдаалдарына байланышкан жагымсыз сезимдерди туюшат жана өздүк гигиена көндүмдөрүн пайдаланат.

### Жабдуулар:

Түстүү борборлор, тактай, гигиеналык каражаттардын жыйындысы, флип - чарт, маркерлер.

### Класстык сааттын саны Киришүү



#### 1-кадам.

**Мээ чабуулу:** Жакшы жана жагымдуу көрүнүш үчүн эмне кылуу керек? Жооптор тактайга жазылат.

#### Окуучулардын болжолдуу жооптору:

- өзүнө кам көрүү
- тишти тазалоо
- колду жуу
- жуунуу
- чачына кам көрүү
- туура тамактануу
- спорт менен машыгуу
- жуунуу
- ич кийимдерди күндө алмаштыруу

**Мугалим:** Өздүк гигиена – дене гигиенасын сактоо, ооз көңдөйүн тазалоо, ошондой эле бут кийимдерин, ич кийимдерин, кийимдерин жашаган жерин таза кармоо. Гигиеналык эрежелерди сактоо бул адамдын маданиятын аныктоочу шарттардын бири болуп саналат.

### Негизги бөлүк

#### 1-кадам

**Мугалим:** окуучулардын бирине алдын ала Гигиена кудайы тууралуу маалымат даярдоо сунушталат (окуучу аңгемени көркөм окуйт же айтып берет)



**Гигиена** – ден соолуктун кудайы, акылман жана врач Асклепиянын кызы. Бул кудайдын аты менен Гигиена илими аталган. Бул эмгектин жана тиричиликтин адамдын ден соолугуна таасирин окутуп үйрөткөн илим. Гигиена мифологияда сүрөттөлгөн жана жылан оролгон байыркы камейлерде акылмандыктын жана ыйыктыктын, тазалыктын жана кол тийбестиктин символу катары сүрөттөлөт.

Гигиена адамдын жашоосунун тазалыгын билдирет. Жылан Гигиена мыйзамдарын бузгандарды чагат. Медицинанын белгисин көрсөткөн Асклепиянын (Эскулаптын) кызы катары, Гигиена сергек жашоо образынын мыйзамдарын коргойт жана гигиена аркылуу өзүнүн күйөрмандарына пайдалуу адаттарды киргизет, ден соолук жана сулуулук бул көндүмдөрдү денеге алып келет.

**Мугалим:** Андан соң катышуучулар менен бирге гигиена деген түшүнүккө аныктама беришет.

**Гигиена – бул адамдын ден соолугун чыңдоону жана сактоону жөнгө салуучу, анын активдүү жашоо узактыгын жогорулатуучу гигиеналык эрежелердин жыйындысы.**

## 2-кадам.

### Топтор менен иштөө.

Классты 2 бөлүккө бөлгүлө жана окуучуларга төмөнкү кырдаалдарды эске салуусун жана өз сезимдери тууралуу жазууну сунуштагыла:

#### 1-топ: таптаза

Мисалы:

- кырдаал (жаңы эле сууга түшүп чыкты, башын жууду, тишин тазалады, таза кийимдерди кийди);
- сезүүсү: (жеңилдеп калды, жагымдуу жыт, учкусу келип калуу, энесине эркелегиси келди).

#### 2-топ: өтө кир

Мисалы:

- кырдаал (футбол ойногондон кийин, бакчада иштегенден кийин, поезд менен саякаттан кийин ж.б.)
- сезим (оор болуу, жагымсыз жыт, чарчоо ж.б.).

### Топтордун аткарган иштерин жактоосу.

**Мугалим:** Өзүн таза алып жүрүү өзү үчүн эле эмес досторуна, туугандарына, мугалимдерине да жагымдуу. Өзүн тыкан алып жүргөндөргө дайыма жагымдуу пикирлер айтылат, алар менен пикир алышуу да жагымдуу болуп саналат. Бул адамдын өзүн-өзү баалоосун жогорулатууну жөнгө салат, курбалдаштарынын арасында популярдуу кылат. Эң башкысы - бул сенин ден соолугуңа пайдалуу.





### 3-кадам

#### Тандоо тапшырмасы сунушталат:

##### 1. «Мойдодыр» оюн көнүгүүсү.

**Тапшырма:** кезек-кезеги менен окуучулар үстөлдүн жанына келип “Мойдодыр” баштыкчасына карабай туруп, бир каражаты сууруп чыгып, бул каражаттар сыйкырдуу “Мойдодыр” (гигиеналык каражаттардын айрым сүрөттөрүн да пайдаланууга болот) баштыкчасына салынган. 2. Аналитикалык көнүгүүлөр:

#### Тапшырма:

1. Төмөндөгү органдарга кам көрүүгө арналган гигиеналык каражаттарды жана предметтерди карагыла жана атагыла: а) бетке; б) чачка; в) денеге; г) ооз көңдөйүнө; д) тырмактарга.
2. Дененин белгилүү бөлүктөрүнө кам көрүүдө өздүк гигиенанын кандай эрежелери бар?
3. Алардын кайсынысы өздүк гигиенанын каражаттары болуп саналат жана алардын кайсынысын достор менен бирге колдонууга болот. Эмне үчүн?

#### Жыйынтыктоо

Тазалык бир топ инфекциялардан сактанууга жардам берет, ошондой эле, сулуу көрүнүүнүн эмоционалдык жана социалдык ыңгайлуулугун жөнгө салат. Булганыч кол коркунучтуу оорулардын булагы болуусу мүмкүн, ошондуктан колду бат-бат жууп туруу керек. Спорт менен машыгууда тер көп бөлүнүп чыгат, ошондуктан кошумча гигиеналык көндүмөрдү талап кылат. Ооз көңдөйү инфекциялардын булагы болуусу мүмкүн, ошондуктан даймы кам көрүүгө муктаж.

**Үй тапшырмасы:** Ата-энеңердин жардамы менен жеке өзүңө туура келген гигиеналык каражаттарды танда.



#### МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ:

##### Тиркеме 1

##### Колго кам көрүү

Мүмкүн сен булганыч колдун оорулары тууралуу уккандырың – ашказандын бузулуусу, дизентерия, гепатит А (сарык) ж.б. Инфекция организмге адатта кол аркылуу кирип кетүүсүнөн улам аларды ушундай аташат. Биздин колдоруубуз күнү бою дарттын козгоочуларын алып жүрүүчү көптөгөн нерселерге тийип калуусу мүмкүн.

##### Кол жуу эрежеси

- колуңду суула;
- аларды жакшылап самында;
- колдун ички бетин жана манжалардын ортосун унутпа;
- колуңду суу менен жакшылап жуу;
- таза сүлгү менен аарчы, мектепте өзүң менен кошо жүз аарчы же кагаздан жасалган салфетка ала жүр.



## Тиркеме 2

### Териге кам көрүү

Адамдын териси - бул сырткы чөйрөнүн ар түрдүү таасиринен организмди коргоочу сырткы катмар болуп саналат. Ал адамдын туруктуу дене табын, дем аюусун, сырткы дүүлүктүргүчтөрдүн таасир этүүсүн кармап туруучу милдет аткарат (оорутуу, жылуулук, суук) ж.б. Мисалы, физикалык көнүгүүлөрдү жасаган учурларда дене табы көтөрүлөт жана аны муздатуу үчүн организм тери аркылуу терди бөлүп чыгат. Тер микробдордун көбөйүүсү үчүн жагымдуу чөйрө болуп саналат жана алардан өз убагында арылбаса, жагымсыз жыттардын бөлүнүп чыгуусуна жана сезгенүүгө (угри) алып келүүсү мүмкүн. Безетки негизинен жыныстык жетилүү мезгилинде жаш уландарга жана кыздарга чыгат. Адатта алар дененин май бездери көп жайгашкан бөлүктөрүнө - беттин терисине, жонуна, көкүрөгүнө чыгат.

### Териге кам көрүү айрым эрежелерди аткарууну талап кылат

- Күнүгө атайын каражаттарды (самын, гель, ж.б) пайдалануу менен жылуу сууга жуунуу зарыл: эң алгач бетти, кийин колду жана денени, эң акырында бутту;
- Безеткилерди сыкпоо керек, бул инфекциянын кирип кетишине жана сезгенүүнүн таралышына алып келет;
- Терини суук мезгилде үшүктөн сактоо керек;
- Жылдын ысык мезгилдеринде терини күн нурунан сактоо үчүн күн тоскучу кенен панамаларды кийүү керек.

## Тиркеме 3

### Спорт менен машыгуу учурундагы өздүк гигиена

Спорт менен машыккандар көп тердешет жана ошондуктан кошумча гигиеналык көндүмдөрдү өздөштүрүүсү кажет. Эки учурду карап көрөлү: душ кабыл алууга мүмкүнчүлүк болгон жана андай мүмкүнчүлүк жок болгон учур. Адатта бассейнде же спорт залда душ бар болот, ошондуктан сөзсүз түрдө желим тапичкелерди ала жүрүү керек. Бутунан көзүнө же дененин башка бөлүктөрүнө инфекцияларды жугузуп албоо үчүн өйдөдөн төмөн карай жуунуу жана аарчынуу зарыл. Денени жана бутту аарчуу үчүн эки башка сүлгү алып жүрүү талапка ылайык (ар бир жолу таза). Эгер бир эле сүлгү бар болсо анда бутту акыркы кезекте аарчуу сунушталат, буттардын манжаларынын ортосун таза аарчып кургатуу зарыл. Эгер буттун териси кызарып же түлөп калган болсо, козу карын ооруларына текшерилүү үчүн врачка кайрылуу керек. Эгер спорт машыгууларынан же дене тарбиядан кийин душ кабыл алууга мүмкүнчүлүк жок болсо, нымдуу сүлгү менен убактылуу сүртүнүп алуу керек. Салфеткалар саякаттоо учурунда да жардам берет. Жолго камданып жатканда чоң таңгактагы салфетканы алган жакшы, анткени суу жана ага жуунуу мүмкүнчүлүгүнүн болору белгисиз.

#### Тиркеме 4

##### Ооз көңдөйүнүн гигиенасы

Адамдын ден соолугу үчүн тиштин абалы чоң мааниге ээ, ошондуктан ооз көңдөйүнө кам көрүү абдан маанилүү. Ооз көңдөйүндө инфекциянын пайда болуусунун алдын алуу тишке туура кам көрүүгө жардам берет.

#### Ооз көңдөйүнө кам көрүү эрежелери

- Тишти күнүгө тазалоо, эки жолу (эртең мененки тамактануудан кийин жана уктаар алдында)
- Тишти тазалоого арналган жиптерди жана ооз көңдөйүн чайкоочу каражаттарды пайдалануу
- Тилдин үстүндө пайда болгон катмарчаны күн сайын тазалап туруу.
- Тамактануудан кийин ооз көңдөйүн чайкоо.
- Тишти жана тиш эттеринин оорусу алгач байкалганда эле стоматолог врачтарга тезинен кайрылуу
- Курамында фтор заты бар тиш пастасын тандоо
- жеке өздүк тиш щёткаларын пайдалануу жана аларды 3-6 айда алмаштырып туруу.

#### Тиркеме 5

##### Чачка кам көрүү

Өздүк гигиенага чачка кам көрүү да кирет. Башты бат-бат жууп туруу чачтын түрүнөн көз каранды. Чач майлуу болсо, башты бат-бат жууп туруу майдын көбүрөк бөлүнүп чыгуусуна алып келет. Кургак чачтарды да алар калдырак жана бат сынууга жөндөмдүү болгондуктан, бат-бат жууп туруу болбойт. Узун чачтарды учунан баштап тароо керек, кыска чачтарды болсо, түбүнөн баштап тароо керек. Ар бир кишинин жеке тарагы болууга тийиш.



## Тема № 4: Булганыч колдун оорулары

### Максаты:

Өздүк гигиена эрежелерин сактоону түшүнүүнү калыптандыруу керек.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Колун кири аркылуу жуккан оорулар жана алардын алдын алуу тууралуу билет. Колду туура жуу көндүмдөрүн өздөштүрөт.

### Жабдуулар:

Тактай, бор, дептер, колдуу туура жуу эрежелери бар сигналдык карталар. Класстык сааттын жүрүшү

### Киришүү

Колдун кири аркылуу жуккан бир топ оорулар бар.

**Мээ чабуулу:** “Колдун кири аркылуу кадай оорулар жугат?”  
Окуучулардын болжолдуу жооптору: сарык, ич өткөк, ич оору, кусуу, курттар.



**Мугалим:** жалпылайт жана колдун кири аркылуу жуккан оорулар көп экендигине окуучулардын көңүлүн бурат: дизентерия, ич келте, ичеги курт ооруулары. Мындан ден соолукту таза сактоо үчүн колду таза жуу зарыл деген жыйынтык чыгарылат.

### Негизги бөлүк



#### 1-кадам

##### Колду кантип таза жуу керек?

Колду туура жуу микробдордон гана арылуу үчүн эмес, ар түрдүү ооруларды чакыруучу көзгө көрүнбөгөн микробдордон арылуу үчүн да маанилүү.

Кол жуунун сунуш кылынган заманбап техникасы:

- жасалгалардын баарын чечүү керек,
- жеңди түрүү,
- дааратканадан келген соң тамак жээрден мурун колду самын менен жуу.



#### 2 –кадам

“Кол жуу эрежеси” сигналдык карточкаларын же эрежелердин таблица түрүндөгү варианттарын пайдалануу менен практикалык иш.



## Кол жуу эрежелери



**1-этап.**  
Орточо чубуртулган жылуу суу менен колду суу-  
лоо керек.



**2-этап.**  
Колду энергиялуу түрдө самындоо керек.



**3-этап.**  
...20 секунддай жышуу керек.



**4-этап.**  
Колдун алаканын алаканга тийгизип, манжаларын  
бири-бирине айкалыштырып, манжалардын ара-  
сын таза жуу керек.



**5-этап.**  
Айландыра кыймыл жасоо менен самындын  
көбүгүн оң колдун манжаларынын учу менен сол  
колдун алаканынын ортосуна жана тескерисинче  
сүртүү керек.



**6-этап.**  
Колду суу менен таза чайкоо керек.

Колду жууган соң таза өздүк сүлгү менен же кагаз сүлгү менен кургатуу зарыл.



### 3-кадам

#### Чакан топтор менен иштөө.

##### Тапшырма:

Ой жүгүртүү, жеке тажрыйбасын эске түшүрүү жана суроолорго жооп берүү:

- 1-топ: «Колду качан жуу керек?»
- 2-топ: «Колдун тазалыгы аны жуу убактысынан көз каранды болобу?»
- 3-топ: «Кандай самын тандоо керек?»
- 4-топ: «Эгер суу жок, бирок колду жуу зарыл болсо, эмне кылуу керек?»

##### **Топтордун аткарган иштеринин жыйынтыктарын жактоосу.**

**Мугалим:** төмөнкү көз ирмемдерге көңүл буруу менен ар бир топтун билдирүүлөрүн жалпылайт:

##### – 1-топ боюнча:

Тамактанар алдында, дааратканадан келгенден кийин, көчөдөн, сейилдөөдөн кайтканда, жаныбарларды кармагандан кийин бул процедураларды шашпай 2-3 жолу самындоо жана жуу керек экендигине өзүн жана балдарды үйрөтүү зарыл.

##### – 2-топ боюнча:

Сөзсүз түрдө колду жууда убакытты сактоо керек, мисалы колуңады 5 секундда жууп бүткөн болсоңор, анда микробдор калып калат, ал эми, 30 секунд самындап жуусаңар колуңар таза болот жана микробдордон арылат.

##### – 3-топ боюнча:

- Кол жуучу самындар көбүчө катуу жана суюк түрдө кездешет.
- Суюк самын көбүрөөк ыңгайлуу.
- Эгер самын алкындысын колдонсок (чакан таңгакталганы дурусураак), Самын салгычтын торчолуу болгону дурус, анткени ал кол жуу аралыгында кургап туруусу керек.

##### – 4-топ боюнча:

Эгер мектепте суу жок болсо, же силер сейилдеп жүрсөңөр же жүрүшкө чыксаңар ж.б. – анда азыр бардык дүкөндөрдө, киосктордо сатылуучу нымдуу сүлгүнү пайдалансаңар болот, же дезинфекциялоочу жана тазалоочу гель же спрейлерди пайдалансаңар болот. Эгер силер кол жуу үчүн бир бөтөлкө суу алып алсаңар, баарынан жеткиликтүү болот.

### 4-кадам

#### «Салтты жакшыртуу»

**Текст окулат:** «Кыргыз үй-бүлөлөрүндө мындай салт бар: эт тартаардын алдында (беш бармак) жана тамактан кийин үй-бүлө мүчөлөрүнүн жашыраагынын бири дасторкондо отургандардын баарынын колуна суу куюп чыгат да, баарына бир эле сүлгүнү берет. Бир дасторкондо 25 киши отуруусу мүмкүн. Бул салтанаттын идеясы тамактанаар алдында санитардык нормаларды сактоодо гана эмес, акылман улуу муундан бата алууда жатат.

Тактайды шарттуу түрдө үчкө бөлгүлө. Окуучулар ушул салттын оң жана терс жактары тууралуу ойлоншат жана аны жакшыртуу боюнча сунуштарын берет. Бул салттын пайдасын арттыруу менен сактап калуу үчүн эмнени жакшыртуу керек?

+	-	Жакшыртууга болгон аракеттер
тамактанар алдында колду чайкашат	Суунун жетишсиз өлчөмү жана самындын жоктугу	Тамактанар алдында колду самындап жуу зарыл
жылуу сууну пайдалануу		сактоо
улууларды урматтоо		сактоо
Тамактанган соң колдун майын кетирүү үчүн колду жууп, сүлгүнү колдонушат		сактоо
Сүлгү пайдаланышат	Баарына бир сүлгү	Өзү менен кошо жеке таза жүз аарчыны ала жүрүү же кездеме сүлгүнү кагаз сүлгү менен алмаштыруу керек.

### Жыйынтыктоо

**Мугалим:** окуучулардын көңүлүн сабактын урунттуу учурларына буруусу керек:

- колду кантип туура жуу керек,
- аларды качан жуу керек,
- кол жууга канча убакыт сарптоо керек,
- эгерде суу жок болсо эмне кылуу керек.



**Үй тапшырмасы:** башкаларды колун туура жууга үйрөтүү керек, окуучу канча кишини колду туура жууга үйрөткөнүн мугалимге айтуусу керек.



### МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

#### Тиркеме 1.

##### Гепатит.

*Вирустуу гепатит А (Боткин оорусу)* – жугуштуу оору, негизинен боорду жабыркатат. Оору оорулуу адамга фекалиялык-оралдык жол аркылуу жугат, ошондуктан аны “булганыч кол оорусу” деп атайт.

Дени сак адамдардын ооруну жуктуруп алуусу өздүк гигиенаны сактабоо, оорулардын фекалиясы менен булганган тамак-аш азыктары жана суу аркылуу жүрөт.

Начар жуулган идиш-аяктар, жашылчалар, мөмө-жемиштер, ошондой эле, термикалык тазалоодон өтпөгөн тамак-аш азыктары – булардын баары оору жуктуруунун булагы болуп саналат.

*Вирустуу гепатит А* алгач суук тийүү оорулары (жалпы ооруп жүрүү) же ичеги инфекциясы (ич өткөк, кусуу) сыяктуу билинет. Мүнөздүү белгилери болуп теринин же көздүн чел кабыгынын саргаюусу, зааранын түсүнүн күңүрттөнүүсү, заңдын түссүздөнүүсү саналат.



Мындай белгилер болгон кезде тезинен врачка кайрылып, мектепке барууну убактылуу токтотуу зарыл. Гепатит А менен оорубаган адам бул ооруга каршы иммунитетин өмүр бою сактайт.

### **Дизентерия**

*ДИЗЕНТЕРИЯ* – ичегинин жугуштуу оорусу.

Жуктуруу организмде бактериялардын (шигелла) булганыч кол жана булганган тамак-аш азыктарын жана сууну колдонуу аркылуу пайда болуусу менен жүрөт. Инфекцияны ташуучулар болуп чымындар да эсептелүүсү мүмкүн.

Оору катуу башталат, дээрлик бир эле мезгилде улануу белгилери да (жалпы ооруп жүрүү, чыйрыгуу, баштын оорусу, булчуңдардын оорусу, тахикардия), ичегинин сезгенүү белгилери да (ичтин толгоп оорусу, кан жана былжырлуу суюктук аралаш суюк заңдоонун бат-бат кайталануусу) пайда болот.

Дефекация учурунда жана андан 5-15 мүнөттөн кийин түз ичеги тармагында созултуп оорутуу келип чыгат, төмөн көздөй жалган чакыруулар пайда болот. Заңдоо суткасына 20га чейин кайталанат, кан жана былжырлуу суюктук пайда болот. Мындай белгилер билингенде медициналык кызматкерлерге кайрылуу кажет.

### **Котур**

Котур – тери астындагы котур кенечелери чакырган оору. Аталган курттун чоң ургаачылары бир айга жакын убакыт жашашат. Адамдын терисине түшүү менен эпидермистин катмарлары аркылуу күнүнө 2-3 жумуртка калтыруу менен жүрүшүн улантат. Жумурткаларынан 2-3 жумадан кийин жыныстык жактан жетилген өз алдынча жашоочу организмге айлануучу личинкалар өсүп чыгат.

Котурду жугузуп алуу оорулуу адам менен жеке байланыш болгондо, же анын сүлгү, кийим, оюнчук ж.б. сыяктуу өздүк буюмдарын колдонуудан келип чыгат.

Муну калктын жыштыгы, антисанитариялык жагдай жөнгө салат. Оору түнкүсүн адамды тырмоого мажбур кылуучу кычыштыруу менен коштолот, териде тырмануу издери жана колдорунда жана манжаларынын арасында, дененин каптал беттеринде темгил тактар ж.б. калат. Эгер котур үй-бүлө мүчөсүнүн биринде аныкталса, калгандары да врачтын текшерүүсүнөн өтүүгө тийиш.

Андан сырткары дарыдлануу убагында жашаган жерине да атайын каражаттарды колдонуу менен толук түрдө тазалоо иштерин жүргүзүү керек. Оорулуунун бардык кийимдерин, шейшептерин, оюнчуктарын кайнак сууга жуу же кайнатуу зарыл. Матрац, жамынгыч ж.б. жууга мүмкүн болбогон буюмдарын дезинфекциялоочу кмерага салып тазалайт жана ысык үтүк менен үтүктөйт же 5-7 күнгө чейин таза абада желдетет.



### **Гельминтоз**

Гельминтоз – гельминттер (чүчөк курт, аскарида ж.б.) жана жөнөкөй (лям-блия) чакырган паразитардык оору. Гельминттердин жумурткалары топуракта өөрчүп жетилет, айрымдары аралык кожоюндарынын (жаныбарлардын) организмдеринде өөрчүп жетилет.

Жуктуруу жолдору: жаныбарлардан адамдарга, адамдардан же алардын буюмдарынан адамдарга, курчап турган чөйрөдөн (жер, үйдүн ички жана анын сыртындагы тегиз беттерден).

### **Симптомдору**

- жумурткалардын болуусу, заңында бүтүн курттардын же алардын дене бөлүктөрүнүн болуусу;
- чарчоо, табиттин жоголуусу, көзүнүн астында күңүрт тегерекчелердин болуусу, тынчсыздануу, нервденүү;
- арткы тешигинин кычышуусу жана түнкүсүн заарасын кармамай албоо;
- ичтин оорусу, кекирүү, зарна болуу, кусуу, окшуу;
- крапивница, дерматиты, териде бүртүкчөлөрдүн пайда болуусу;
- суук тийүү белгилери болбогон катуу жөтөл;
- кыздардын жыныс органдарынын сырткы бөлүгүнүн кызаруусу жана сезгенүүсү.



## Тема № 5: Бактылуу болгуң келсе, өзүңдү таанып бил

### Максаты:

Ар кандай кырдаалдарда позитивдүү, өзүн бекемдөөчү өздүк жөндөмүн өнүктүрүү.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Өзүн-өзү баалоо, өзүн-өзү бекемдөө тууралуу сунуштарды алат. Өзүнө карата позитивдүү мамилени, жеке жетишкендиктерди сезүүнү (кадыр-барк) кабыл алат.

### Жабдуулар:

Кагаз, скотч, ар түрдүү түстөгү, флипчарт, калемдер, калем саптар, кагаз тилкелери бар пакет.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

Мугалим негиздөөчү сөздү көңүл коюп окуп чыгууну сунуш кылат: «ӨЗҮН-ӨЗҮ БААЛОО», тактайга жазылгандар жана суроолорго жооп бергиле:

- Тактайга жазылган сөз кайсы эки сөздөн түзүлгөн?
- Муну кандай түшүнөсүңөр?
- Өзүн-өзү баалоо кандай болууга тийиш?

#### **Балдардын болжолдуу жооптору:**

- өзүн-өзү баалоо
- бул өзүн-өзү баалоо
- өзүн-өзү баалоо реалдуу болууга тийиш.

**Мугалим:** Ошентип, өзүн-өзү баалоо – бул өз сапаттарын, жөндөмдүүлүктөрүн, жоруктарын баалоо. Белгилүү болгондой, өзүн-өзү таанып билүү үчүн бардык адам уникалдуу, өзүнө объективдүү баа бере билүү керек. Өзүнө сырттан кароо пайдалуу болот, өмүрдө бизге тоскоол болгон өз мүнөзүнүн терс жактарын аныктоо. Өзүн таанып билүү процесси өмүр бою созулат. Туура стратегия – бул өзүн мактоо.

### Негизги бөлүк



#### **1-кадам**

**«Пантомима» оюн түрүндөгү чыгармачылык көнүгүү. Класс тапшырмалар жазылган жана алар тандаган баракчаларынын түстөрүнө жараша 3 топко бөлүнөт:**

**1-топ:** өзүнө ишене албаган адамдын ролун ойноо (түз көз карашты көтөрө албайт, көзүн ала качат, башын ылдый салып турат, буттары бир аз чыңалган, өз ара айкалышкан же тыгыз бүгүлгөн, колун астына алган, кыр аркасы бүкүрөйгөн).

**2-топ:** өзүнө ишенген адамдын ролун ойноо (тегеректиндегилерге тике карай алат, башын түз кармаган, ээги көтөрүңкү, кыр аркасы түз, ийиндери жазы, буттары ийин кеңдигинде ташталган).

**3-топ:** өзүнө ишенген адамдын ролун ойноо (көкүрөгү колесом, башы өйдө көтөрүлгөн, өзү жөнүндө бийик ойлойт, дерзка, колу бөйрөгүнө алынган).



**Мугалим:** Өзүнө ар түрдүү баа берген адамдар бири-биринен айырмаланат. Өзүнө-өзү баа берүүнүн жогорку деңгээлин түзүү анын жашоосу көз каранды болгон адамдын аракетине түздөн-түз таасир этет.

### 2-кадам

Инсандын өзүн-өзү баалоосу – бул өзүңө кандай карайсың, өзүңдү кандай көрөсүң жана ким деп эсептейсиң. Бул сапат өзүнө карата ынанымдардын тизмесин, жакшы жана жаман сапаттарынын тизмесин түзүүнүн негизинде түзүлөт. Өзүн-өзү баалоо – бул өзү тууралуу ой толгоосу. Өзүн-өзү баалоонун деңгээли – бул өзүңө карата субъективдүү көз караш. Бул сапат төрөлгөндөн баштап акырындап жаралат жана байкалган же байкалбаган өзгөрүүлөр болуусу мүмкүн.

Инсандын өзүн-өзү баалоосу – бул ийгиликке жетүү үчүн негиз кылынган чекит. Өзүн-өзү баалоонун жогорку деңгээли өзгөчө маанилүү, ал ишенимдүү аракеттерге жана туура чечимдерге алып барат, сиздин аракеттериңиз түздөн-түз ошондон көз каранды.

Өзүн баалоону жогорулатуу үчүн өзүн-өзү сүйүүгө үйрөнүү керек. Өзүн-өзү сүйүү – бул баарынан мурда өзүн-өзү сөзсүз кабыл алуу. Биринчи кезекте өз денесин кандай болсо ошондой боюнча сүйүүдөн, ага кам көрүүдөн баштоо зарыл.

Кийинки кадам – бул биздин бардык эмоцияларыбызды адекваттуу билдире билүү.  
Эстегилечи, бул киши сүйүүнүн чексиз запастарына ээ.

### Өзүн-өзү баалоону жогорулатууга карай жол:

- 1) Өзүңүздүн күчтүү жана алсыз жактарыңарды таанып билгиле жана өз максаттарыңарды түзгүлө.
- 2) Болгон ийгиликтериңер, ал эң аз болсо да, эстегиле.
- 3) Өзүн күнөөлүү жана уяттуу сезе билүү ийгиликтерге жетүүгө жардам берет.
- 4) Өзүңөр жөнүндө жаман сүйлөбөгүлө, бул адамды бузат.
- 5) Кичинекей нерседен баштагыла, адамдарга чын дилиңер менен кызыгууңарды билдиргиле. Биринчи кезекте эң жакын адамдарыңар, өз үй-бүлөңөр тууралуу эстегиле.
- 6) Өзүңөрдү мактаганга аракет кылгыла, ийгиликтүү иштериңер үчүн өзүңөрдөн мурда башкалар макташат.
- 7) Эстегилечи! Силер башка адамдардын үмүттөрүн актоочусуңар жана өз жолундагы бардык тоскоолдуктар менен күрөшүүсү керек.

### 3-кадам

#### Жекече иштөө «Менин портретим күн нурунда»

Барактын ортосуна тегерек чийгиле, ага “Мен” деген сөздү жазгыла. Тегерегине күндүн нурун тарткыла, ага сиздин айланаңыздагылар сизди эмне үчүн сүйүүгө жана ураттоого тийиш экендигин жазыңыз: класшташтар, үй-бүлө мүчөлөрү, кошуналар, мугалимдер ж.б. Бир нече окуучулар өз каалоосу менен жасаган жумуштарын айтып берет.



**Мугалим:** Биздин ар бирибиз кайталангыс жана баалуулуктарды сунуштайт. Айланаңардагы адамдар үчүн чын дилиңерден мамиле кылуу менен өз талантарың, жөндөмдүүлүктөрүң өнүктүрүү менен өзүң чыңдоого болот.

### **Жыйынтыктоо**

– Өзүңөр жөнүндө бүгүн кандай пайдалуу нерселерди билдиңер жана түшүндүңөр?

– Өзүңөр тууралуу кандай жаңы нерселерди билдиңер?

– Бүгүн алган билимдериңер кантип керегиңерге жарайт?

**Мугалим:** Класстык сааттын акырында ар бириңерге “Өзүңдү кандай болсоң, ошондой сүйө бил!» деген эскертмелерди таратып берейин, анда өзүң баалоону жогорулатуу эрежелери жазылган. Бул сунуштар өз жашооңорду жалгаштырууга жардам берет! (Тиркеме)



### **Үй тапшырмасы:**

#### **Тапшырма 1:**

Таблицаны толтургула

Сиздин өзүңүзгө жаккан сапаттарыңыздын тизмеси	Сиздин өзүңүзгө жакпаган сапаттарыңыздын тизмеси

#### **Тапшырма 2:**

“Өзүмдүн кайсы сапаттарымды өзгөрткүм келет” деген темада кыскача дил баян жазгыла.

### **МУГАЛИМДЕР ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛДАР**

#### **окуучулар үчүн «Өзүңдү сүйө бил...» эскертмелери**

- Өзүңдүн жөндөмдүүлүктөрүңөрдү башка бирөөнүн стандарттары менен өлчөөнү токтоткула. Өзүңө: мен – кандай болсо ошондоймун деп айт!
- Өзүңөрдүн ийгиликтериңердин галереясын түзгүлө. Эң жакшы сүрөттөрдүн альбомун түзгүлө, жеке жетишкендиктериңерди, жакшы жактарыңарды жана ийгиликтериңерди белгилегиле: бул коллекцияга бир караганда сенин бардык чөгүңкү кабагың жоголот, ал эми өзүң баалоо жогорулайт!
- Өзүң менен сыймыктанганга түрткү берүүчү нерселердин тизмесин жаз.
- Жетишкендиктериң үчүн өзүңдү макта.
- Өзүңө өзүң эң мыкты дос бол! Сен жөнүндө башкалар сен каалагандай ойлоосу үчүн өзүң жөнүндө өзүң каалагандай ойло жана айланаңагылар сени сен каалагандай баалоосу үчүн өзүңдү өзүң каалагандай баалай бил.
- Башкалар менен пикир алышуудан өзүңө позитивдүү кубат ал.
- Эгер бир нерсе кылууга чечим кылсаң узакка созбо.
- Жана акырында, эң башкысы – аракет кыл! Чечкиндүү аракет кыл, алдыга койгон максатыңа карай алга кадам ташта.





## Тема № 6: Мамиле куруу алиппеси

### Максаттары:

Өз ара мамиленин позитивдүү коммуникативдүү тажрыйбаларынын ар түрдүү аспектилерин билүүнү түзүү керек.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Адамдарга ишеним баалуулуктарын жана жамаатты урматтоо баалуулуктарын сезүү керек. Конструктивдүү мамиле, өз ара түшүнүү көндүмдөрүнө ээ болот.

### Жабдуулар:

Плакаттар, кагаздын барактары, «жылдыздуу асман» конверт, фломастерлер.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

**Плакатта төмөнкүдөй фраза жазылган:** «Башкаларсыз деле жашай алам деп ойлогон киши катуу жаңылышат; бирок, башкалар ансыз деле жашай алат деп ойлогондор андан да көп жаңылышат» Ф. Ларошфуко.

**Мээ чабуулу:** «Адамдар менен пикир алышуу жеңилби?»

**Окуучулардын болжолдуу жооптору:**

1. Жеңил эмес, абдан кыйын...
2. Пикир алышуунун кеңири чөйрөсү ..... болгондуктан жеңил эмес (достор, үй-бүлө, мектеп жана классташтар, бизди курчап турган адамдар),...
3. Ар түрдүү темпераменттеги адамдар болгондуктан жеңил эмес; түрдүү жашоолор; түрдүү мүнөздөр,...



### Негизги бөлүк



#### 1-кадам

##### Мини-лекция.

Ар бир адамдын белгилүү бир “мамиле түзүү чөйрөсү” бар – алар ага жагымдуу жана мамиле курууну каалаган чөйрө. Бирок, өмүрүнүн көп бөлүгү аргасыз мамиле куруудан түзүлгөн.

Адамдардын арасында жашоого үйрөнүү жана алар менен мамиле түзүү өтө жеңил эмес. Өзүн алып жүрүүнүн ар түрдүү нормаларын өздөштүрүү жана кабыл алуу керек. Бирок, адам башкалар менен мамиле түзө билүүсү керек.

Адамдар бардык учурларда өз ара мамиле түзүүнүн универсалдык эрежелерин иштеп чыгууга аракет жасаган. Ар бир адам өз ара мамиленин башка системалары менен байланышкан.

Этиканын алтын эрежелери мындай айтылат: «Башкаларга сага карата алардын кандай мамиле кылуусун каалагандай мамиле жаса».



## 2-кадам

**Тандоого эки көнүгүү сунушталат.**

### 1. Чакан топтордо иштөө

**Тапшырма:** Сууроого жооп берүү.

**1-топ.** «Биздин өз ара жакшы мамилебизге эмне тоскоолдук кылып жатат?»

**2-топ.** «Биздин өз ара мамилебиз кайсы оң сапаттарыбызды колдойт?»

### **Балдардын болжолдуу жооптору:**

1. *кайгы, бетпактык, ач көздүк, өзүмчүлдүк, ичи тардык, мен-менсинүү, тирешүү, көрө албастык, агрессия.*
2. *Чынчылдык, ак көңүлдүк, дилгирлик, чөйрөсүндөгүлөргө көңүл буруу, тыкандык, намыскөйлүк, кайрымдуулук, эл менен жалпы тил табыша билүү, өз алдынчалык, башкалардын пикирин сыйлай билүү, акыйкаттык, мүнөзүнүн күчтүүлүгү, тактикалуулук, акылмандык, жайдарылык, назиктик, эр жүрөктүүлүк, чыдамкайлык, эмгекчилдик, көңүлдүү нрава.*

**Мугалим:** Биз баарыбыз ар түрдүүбүз, ар кимдин өз мүнөзү бар, өзүнүн өзгөчөлүгү бар, бирок биз классташтарыбыз менен да, бизди курчап турган чоң адамдар менен да өз ара түшүнүшүүбүз зарыл.



## 2. “Мени макта” оюн түрүндөгү көнүгүү

**Тапшырма:** Ар бир окуучу бирден барак алат да, ага өз аттарын жазат. Мугалим барактарды чогултуп аралаштырат жана аларды кайрадан окуучуларга таратып берет. Балдар аларга берилген барактагы аты жазылган адам ага эмнеси менен жага тургандыгын жазышат, андан соң анда жазылгандарды жабуу үчүн барак бүктөлөт (“гармошка сыяктуу”) баары өз жазууларын калтырганга чейин улам башкаларына бериле берет. Кол коюунун кажети жок. Андан соң барактарды жыйнап, алардагы жазууларды үн чыгарып (**каалоосу менен**) окуу керек. (Мугалим окуур алдында ар бир жазуунун жагымдуу экендигине ынануу үчүн жазууну кароосу зарыл) Мактоо алган бала сөзсүз “Рахмат” деп айтууга тийиш.

**Мугалим:** Өзүңөр жөнүндө жаңы бир нерсе биле алдыңарбы? Өзүңөр жөнүндө жакшы нерселерди окуу жагымдуу бекен? Классташтарыңарга жагымдуу маалымат айтуу менен өзүңөрдүн кандай сапаттарыңарды көрсөтө алдыңар? (Ак көңүлдүк, түшүнүү, толеранттуулук).

## 3-кадам

**Ак көңүлдүк** – бардык тирүү жандарга карата гуммандуу мамилени билдирген, жакындарына жардам берүүгө даяр экендигин билдирген сапат. Боорукер адам башка адамдын абалын түшүнө билет. Ак көңүлдүк адамды жагымдуу, сулуу, жылмайыңкы, кубанычтуу кылат. «Ак көңүл адам – бул ак көңүлдүк кылууну билген эмес, кара ниеттик кылганды билбеген адам» – В. Ключевский

**Толеранттуулук** – бизди курчап турган адамдарга карата сабырдуулук, түшүнүү менен мамиле кылуу, жардам бере билүү. Бири-бирине толеранттуу мамиле тууралуу эскертүү.



**Мамиле куруу** - бул адамдар ортосунда маалымат жана эмоция. Алмашуу, ал инсандын өзүн-өзү ырастоочу каражаттардын бири.

Адамдар сөзсүз түрдө башкалар менен өз ара мамиле куруусу керек, компромисс табууга үйрөнүү керек. Бирдей даражадагы мамиле сизден жана сиздин пикирлешиңизден көз каранды.



#### 4-кадам

Тандоого эки көнүгүү коюлат.

##### 1. Чакан топтор менен иштөө “Мамиле сырлары”

**Тапшырма:** Алынган “сырлардан” башка топторго табышмак сыяктуу коллаж түзүү же сүрөт тартуу

**1-топ: 1- жашыруун сыр** – Адамдарды уга жана алардын пикирин кабыл ала билгиле! Пикир алышууда адамдын маанилүү сапаттары болуп пикир алышуучуну угуу, түшүнүү жана кабыл алуу болуп саналат. Сөздү бөлбөй угууга үйрөнгүлө. Адамдардын айтып жаткандарынын баары, эгер силер экинчи даражадагы деп карасаңар дагы, алар үчүн маанилүү. Эч качан турган жерден баарын жаратпай койбогула же пикирлешиңиздин ар бир оюн талашып тартыша бербейсиз. «Өзүңдү уккандай эле башкаларды да ук!»

**2 -топ: 2- жашыруун сыр** – Ишене билүү жана өзү да ишеничке ээ болууну билүү керек! Ишеним – инсандар аралык мамилелерде башкы баалуулук. «Ишене билүү - демек достошо билүү!»

**3-топ: 3- жашыруун сыр** – Башкалардын дүйнөсүн билүү! Башкаларга эмне каалап жаткандыгын түшүнө билүүгө үйрөнүү зарыл. Башкалардын алектенүүсү менен бөлүшө билсек, биз кызыктуу жана керектүү болуп калабыз.

**4-топ: 4 – жашыруун сыр** – Адамдарга бат-бат жылмайып тургула! Жылмаюу – бул досундун визиттик картасы. Жылмаюу – “Мен сенин досуңмун” деген белги демек «жактоочуң». Жылмаюу - бул тынчтандыруу куралы, ачуулуунун ачуусун басат. Жылмаюу жакшылык каалоо атмосферасын жаратат. “Жылмаюу кымбатка турбайт – бирок көп нерсени берет!”

##### 2. Жекече иштөө: «Притча»

Кичинекей бала дүйнөнү өзгөрткүсү келди. Бирок дүйнө абдан чоң, ал эми бала болсо кичинекей болучу. Ошентип ал өз шаарын өзгөртөйүн деп чечти. Бирок, шаар дагы чоң болуп чыкты, ал эми бала болсо дагы деле кичинекей. Анан ал өз үй-бүлөсүн өзгөрткүсү келди. Бирок анын үй-бүлөсү абдан чоң эле, он балалуу үй-бүлө болчу. Ошондо бала кичинекей кезинде ал өзүн гана өзгөртүүгө күчү жете тургандыгына ынанды.

Аңгемелешүү: Була притча, эмне жөнүндө экен, балдар? Кандай жыйынтыкка келдиңер? Өзүңөрдөгү эмнени өзгөрткүңөр келди?

**Мугалим:** Биз класста бир чоң үй-бүлө болуп жашайбыз, иштейбиз, окуйбуз, белгилүү бир жумуштарды аткарабыз, тирешүү жок жерде биримдик жана достук, бири-бирибизди

түшүнүү жана бири-бирибизге болгон сүйүү бар. Келгиле бири-бирибизге жылмаябыз, жаман нерселердин баарын унуталы жана ак көңүл жана бактылуу болууга аракеттенели жана бул дүйнөдө бири-бирибиз менен жашайлы.



### Жыйынтыктоо

**Тандоого эки көнүгүү сунушталат:**

#### 1. Практикалык иш «Жылдыздуу асман»

**Тапшырма:** Конверттеги күмүш түстүү жылдызчалар таратылат, окуучулар аларга өздөрүндөгү эң мыкты сапаттарды жазышат. Күңүрт көк түстөгү кагазга кооз жылдызча пайда болгондой кылып чапталат.

**Мугалим:** Бул асмандан ар бириңер өз ордуңарды таптыңар жана азырынча силер үчүн баары ыңгайлуу жана жакшы, айланаңардагы адамдарга да силер менен жагымдуу. Артисттерде жылдыздар аллеясы бар, а силерде болсо өзүңөрдүн жылдыздуу асманыңар бар.



#### 2. Практикалык иш: «Жылмайыңкы алакан»

**Тапшырма:** Кагаз алаканчаларга жагымдуу жылмаюунун сүрөтүн тарткыла жана тегерек болуп туруп, аларды тегерете бири-бириңерге бергиле.

**Мугалим:** Көрдүңөрбү биз кандай көппүз!!! Ар бир алаканча кубанычтын жана ак пейилдүүлүктүн нурун чачат. Бири-бириңерге жылмаюу тартуулоо - бул силер менен биздин “кубанычыбыздын булагы” болуп саналат.



**Үй тапшырмасы:** Бүгүн үйгө барганда жакындарыңарды кучактап, аларды абдан жакшы көрөрүңөрдү айтууну унутпагыла. Бул тапшырманы күн сайын аткаруу абдан маанилүү.



### МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

#### ЭСКЕРТМЕ. «Муну эстей жүр»

- Айланаңагыларга урматтоо менен кара;
- Эч качан өз пикириңди башкалардыкынан маанилүүрөк деп ойлобо;
- Өз пикириңди башкаларга таңуулаба;
- Ар ким өз имиджин жана стилин, өз адаттарын жана калыстыгын тандоого укуктуу;
- Ар бир адамдын маданий баалуулугун жана өзүнчөлүгүн көрө бил;
- Бир эле адамдын пикири эч качан жалгыз эле туура болуп саналбай тургандыгын эсиңе ал;
- Эгер сен башкаларга сабырдуулук менен, урматтоо менен карасаң, анда сен күчтүү болуп саналасың;
- Эгер сен башкаларды алсыздыгы үчүн шылдыңдасаң, сен өтө алсыз адамсың;
- Башкаларга карата орой мамиле кылаардан мурда, өзүң ошондой абалда калып калууң мүмкүн экендигин эстен чыгарба.



## Тема № 7: Адатка айландыруунун акыры – мүнөзгө айланат

### Максаты:

Сергек жашоо образын жөнгө салуучу турмуштук көндүмдөрдү түзүү зарыл.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Адатка айланган нерсе адамдын андан аркы жыргалчылыгына таасир этерин билишет. Топтор менен иштөөгө, өз алдынча иштөөгө, сын-пикир жана жеке пикирлерин айтууга каныгат.

### Жабдуулар:

Тактай, бор, кагаз, скотч, флипчарт, маркерлер, розанын сүрөтү бар картинка, отоо чөп; сары, жашыл жана кызыл түстөгү чаптама кагаздар адамдын сүрөтү түшүрүлгөн фигура; дарактын сүрөтү түшүрүлгөн плакат; жашыл жана күрөң түстөгү кагаз барактары жана жашыл, сары, көк түстөгү окуучулардын санына жараша стикерлер.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

Саламатсыңарбы! Бири-бирибизге жылмаюу менен айттык. Жөн эле салам айттык башка эч нерсе айткан жокпуз. Дүйнөдө күн эмнеден бир тамчыга көбөйдү? Дүйнөдө бакыттын эмнеден бир тамчыга көбөйдү? Жашоо эмнеден бир тамчыга кубанычтуурак болду? Мунун баары бири-бирибизге “саламатсыңарбы!” деп айтканыбыз үчүн. «Саламатсыңарбы» деп учурашуу менен – бири-бирибизге ден соолук каалайбыз.



**Мээ чабуулу:** «Биздин ден солугубуз эмнеден көз каранды, кандай ойлойсуңар?»

Мугалим балдардын жоопторун фламастер менен флип чартка же бор менен тактайга жазат. **Жекече иштөө «Менин өз ден соолугума болгон мамилем»**



### Тапшырма:

**Мугалим:** силердин ден соолугуңарга болгон мамилеңер ушундай көрүнөт. Абдан жакшы, биз аны баалай алдык, заманбап адамдарга ден соолук абдан керек экендиги тууралуу ойлондук.



Өзүңөргө туура келген түстөгү чаптама кагазды тандап алгыла жана ватмандагы адамдын фигурасына бекиткиле. Түстөрдү белгилөө (мугалим башка түстөрдү тандоосу да мүмкүн):

**Жашыл** - мен сергек жашоо образы менен жашайм;  
**Сары** - аракет кылам, бирок дайыма эле боло бербейт;  
**Кызыл** - мен өз ден соолугума көңүл бурбайм.

## Негизги бөлүк



### 1-кадам

Сабагыбыздын темасы – «Адат»... Адат – бул өмүрдүн белгилүү бир мезгилинде өздөштүрүлгөн, адатка айланып калган, дайыма кайталануучу жүрүм-турум же жөндөм, абалдын, аракеттин сүрөттөлүшү. Ошентип, адат – адамдын автоматтык түрдө аткарылуучу аракети. Бүгүн кандай адаттар ден соолукка терс таасирин тийгизээри тууралуу сүйлөшөбүз. Табышмакты уккула жана анда кандай адат жөнүндө болуп жаткандыгын айтып бергиле.

1. Бул адаттар адамдын ден соолугун алсыздандырат жана сымбаттуу эмес көрүнтөт.
2. Бул адаттар абдан кымбат турат.
3. Бул адаттар мыйзам бузууларга алып келүүсү мүмкүн.
4. Алар тегерегиндеги адамдардын адамга болгон ишенимин бүлдүрөт.
5. Алар адамды кыйратып, жок кылат.

### Окуучулардын болжолдуу жооптору:

- жаман
- зыяндуу
- бүлдүрүү, ...

**Мугалим:** Биздин сабак зыяндуу адаттарга арналган. Ар бир адамдын өмүрүндө ар кандай адаттар иштелип чыгат жана бардык адаттарыбызды 2 топко бөлсөк болот: зыяндуу жана пайдалуу.



### 2-кадам

Жуп-жубу менен таблицаларды толтуруу

Пайдалуу адаттар	Зыяндуу адаттар

### Өз каалоосу боюнча бир нече жуп окуучуларды угуу.

**Мугалим:** Адамдардын салыштырмалуу түрдө коркунучтуу жана зыяндуу адаттарынын катарына бок ооздукту, оюнкартакты, алкогольду колдонууну, чылым чегүүнү, баңги затты колдонууну киргизсе болот жана алар балдар организмине көбүрөөк коркунуч алып келет. Бир дагы зыяндуу адат “душман менен достошуу” сыяктуу бат жаралбайт.



### 3-кадам

Антуана де Сент-Экзюперинин «Кичинекей принц» жомогун угуп көргүлө жана суроолорго жооп бергиле: «Мындай катуу эреже бар, - деди мага Кичинекей принц. – Эртең менен турдум. Жуунуп, өзүңдү иретке келтирген соң – дароо эле өз планетанды иретте. Роза жыгачтарынан айырмалана турган мезгилге жетери менен күнүгө отоп туруу керек алардын жаш бутактары дээрлик бирдей. Бул абдан тажатма иш, бирок эч кыйынчылыгы жок».

Ойлонуп көргүлөчү:

- Кичинекей принц өзүнө кандай маанилүү адатты өстүрдү?
- Бабобабдарды адамдардагы жаман адаттар менен салыштырууга болобу?

**Өз каалоосу менен чыккан бир нече окуучулардын пикирин угуу керек.**



#### 4-кадам

Мугалимдин тандоосу боюнча эки көнүгүү сунушталат.

#### 1. Чакан топтордо иштөө: «Отоо чөптөр жана роза»



Оюнду 4-6 кишиден турган окуучулар аткарат. Мини-топторго бөлүштүрүү үчүн "Атомдор жана молекулалар" деген көнүгүүнү пайдаланууга болот. Оюндун жыйынтыгында андан аркы иштин жүрүшүндө керек болгон атомдордун (кишилердин) санын эске алуу менен команда (молекула) түзүүгө мүмкүн.

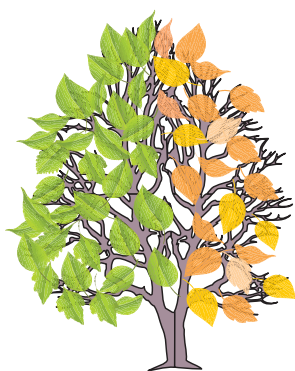
**Тапшырма:** Окуучуларга розанын сүрөтү түшүрүлгөн картинкага пайдалуу адаттарды жана чырмооктун сүрөтү түшүрүлгөн картинкага зыяндуу адаттарды жазуу сунушталат. Картинкаларды тактайга же флип чартка бекитүү керек.

**Мугалим:** Карагылачы бизде бир топ гүлдөр жана чырмооктор өскөн талаача пайда болду. Адам өзүнө ушундай жол менен пайдалуу жана зыяндуу адаттарды өстүрөт. Пайдалуу адаттар гана дайыма кам көрүүнү талап кылат – а бул иш оңой эмес: жакшы жыйынтык алуу үчүн күн сайын эмгек кылуу керек, зыяндуу адаттар чырмоок сыяктуу оңой эле тамыр жайышат.

#### 2. Жекече иштөө «Чечимдер дарагы».



Бул көнүгүүнү аткаруу үчүн кагаздан алдын ала дарактын жашыл жана күрөң түстүү жалбырактарын кесип алуу шарт. Мугалим жашыл жалбырактарга пайдалуу адаттарды, күрөң жалбырактарга болсо зыяндуу адаттарды жазууга тийиш. Адамдын өмүрүн билдирген дарактын сүрөтү түшүрүлгөн плакат даярдоо керек (Тиркеме)



**Тапшырма:** Жашыл же күрөң жалбыракты тандап алып, аны дарактын бутактарына чаптоо керек (жашыл жалбыракты – оң жагына, күрөң жалбыракты сол жагына).

**Мугалим:** Келгиле эми биздин даракты карап көрөлү. Дарактын оң жана сол жактары бири-биринен өзгөчөлөнүп турат. Бир тарабы – пайдалуу адаттар чапталган жалбырактуу тарап – бекем жана зыяндуу адаттар чапталган жагындагы бутактар ичке. Кандай ойлойсуңар, эгер зыяндуу адаттарды тандап алсак, биздин дарак кандай түшүм берүүсү мүмкүн? Кандай ойлойсуңар, эгер пайдалуу адаттарды тандап алсак, биздин дарак кандай түшүм берүүсү мүмкүн?

Келгиле биз өзүбүздө кандай адаттарды өстүрүүбүз керектиги тууралуу чечим кабыл алалы пайдалуу адаттардыбы же зыяндуу адаттардыбы? Зыяндуу адаттар өсүп жаткан бутакты сызып салалы. Келгиле баарыбыз бирге “Мен зыяндуу адаттарга “ЖОК” деп айтам” дейбиз.

### Жыйынтыктоо

Адам өмүрүндө бир топ адаттарды алат. Зыяндуу адаттан арылуу оңой эмес, өзгөчө көз каранды болуп калган адаттардан арылуу оңой эмес. Кичинекей кезиңден тартып өзүңдү урматтоого тарбиялоо керек. Силер бала кезден баштап ар ким өзүнүн үстүнөн иштөөсү керек, ийгиликке жетүүгө, максатына жетүүгө, бактылуу болууга, ден соолукта болууга жардам берүүчү пайдалуу адаттарды жаратуу керек экен деген жыйынтыкка келдиңер. Сергек жашоо образы силер үчүн адат болсун жана силер дайыма ден соолугуңарды сактай аласыңар.

### Үй тапшырмасы:

Төмөнкү макалда айтылган элдик накыл сөз тууралуу түшүнүгүңөрдү жумушчу дептерлериңерге жазып келгиле: «Жаман жоруктарды жасасаң – ал адатка айланат, адатка айландырсаң – акыры мүнөзгө айланат, мүнөздүн акыры – тагдыр».



### МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ





## Тема № 8: Чегүү керекпи же жокпу – өзүң бил!

### Максаттары:

Чылым чегүүнүн зыяндары тууралуу маалыматты өздөштүрүүнү камсыздоо керек.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Тобокелдиктерди жаратуучу жүрүм-турумдардан баш тартуу жөндөмдүүлүгүн өздөрүндө иштеп чыгышат. Өз көз караштарынын ынандыруучу аргументтештирүү көндүмдөрүнө каныгат.

### Жабдуулар:

Бор, ватман, фломастерлер, скотч, экспресс – сурамжылоо үчүн плакат, эскертме – таратма «Жок – деп айтууну бил!», кырдаалдык тапшырмалары бар барактар, кооз белек кутусу.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

Биз бүгүнкү сабакта Христофор Колумб тарабынан 16-кылымда Европадан алынып келинип, дүйнөгө таанылган, мекени Американын Табако провинциясы болуп саналган өсүмдүктүн продукциясынын адамдын ден соолугуна тийгизген таасири тууралуу сөз кылабыз. Бул өсүмдүк – тамеки. Дал ошонун майдаланып, кургатылган жалбырактары чылым даярдоого пайдаланылат.

Биздин сабагыбыздын максаты – “Чылым чегүү жакшыбы же жаманбы” деген теманы талкуулоо. Чылым чегүү керекпи же жокпу - аны ар бириңер өзүңөр чечесиңер. Бул силердин жеке тандооңор. Чечим кабыл алардан мурда чылым чегүүнүн оң жана терс жактарын талдап алуу керек.

### Негизги бөлүк

#### 1-кадам

**Мугалимдин тандоосу боюнча эки көнүгүү сунушталат.**

**1. Жекече иштөө** «Экспресс – сурамжылоо» Тактайга плакат илинет (же бор менен жазабыз)



#### Өспүрүмдөрдүн чылым чегүү себептери

• кылаарга иши жоктон	• кызыккандыктан келет
• бөлүнүп калбоо үчүн	• өзүн чоң сезүү үчүн
• тынчтандырат	• арыктоо үчүн
• чыңалуусунан арылуу үчүн	• мода катары
• көңүл көтөрүүгө	• тентектик
• жөн эле	• жооп бере албайм

#### Тапшырма:

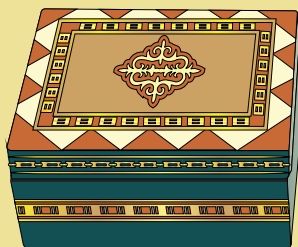
фломастер менен (же бор менен) плакаттын жанына

**Мугалим:** жыйынтыктарды жалпылайт, класстын пикири боюнча өспүрүмдөрдүн чылым чегүүгө болгон жалпы кызыкчылыктарын билдирген себептерин атайт.



## 2. Оюн түрүндөгү көнүгүү: «Кутуча»

**Мугалим:** «Колуңарга мындай кутуну кармап туруп, силер эмнени сездиңер? Көпчүлүгүңөр кутучага баш багуу силердин организмиңерге зыян экендигин билесиңер, бирок карадыңар. Эмне үчүн?».



**Мугалим:** Колуна кутуну кармап туруп, минтип айтат: “Бул кутучада жаткан нерсе - силердин ден соолугуңарга абдан зыяндуу”.

**Тапшырма:** Аны тегерете бири-бирибизге беребиз. Ар бириңер бул кутуну карап көрөсүңөр да, башка окуучуларга узатасыңар. (Адаттагыдай эле топто бул кутунун ичинде эмне бар экендигине кызыккан балдар болот).

Окуучулардын болжолдуу жооптору:

- кызык болгондуктан
- кызыгуу
- эмнеси коркунучтуу экендигин билгим келди.

**Мугалим:** Ушундай эле кызыгуулардан улам өспүрүмдөр чылым чеге башташат. Көп учурларда аларды кызыгуу түртөт. Көп өспүрүмдөр каалаган учурда таштап кое алам деп санашат. Айрымдарында чылым чегүү зыяндуу адат болуп калат, кийин андан арылуу өтө кыйын болот.

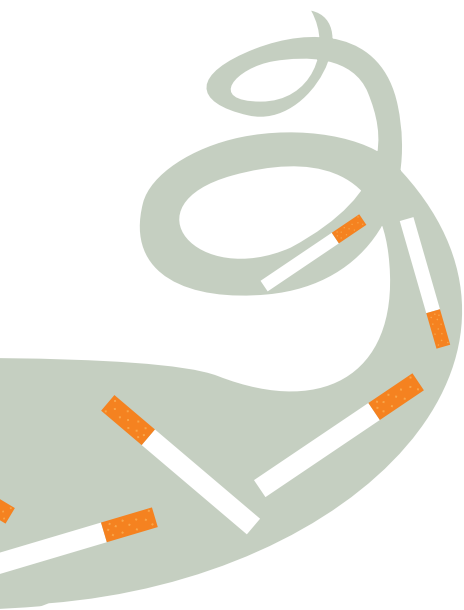


## 3-кадам

### Мини-лекция

Эмне үчүн чылым чегүү – ЗЫЯНДУУ адат? Келгиле чылым чегүүдө кандай заттар бөлүнүп чыгаарын аныктап көрөлү. Тамеки жалбырагын күйгүзгөндө ар түрдүү заттардын: никотин, истүү газ СО жана дегтянын майда тамчыларынан турган - түтүн бөлүнүп чыгат. Никотин – бул жагымсыз жытка жана даамга ээ болгон майланышкан тунук суюктук. Ал уулуу зат жана адамдарды чылым чегүүгө ышкыбоздуктун башкы себеби болуп саналат. Даамы жана жыты жагымсыз, майланышкан түссүз суюктукту элестетет. Никотин борбордук нерв системасына өтө тездик менен таасир этет. Никотин жана ал продукция заара аркылуу организмден толук чыгуусу үчүн чылым чегүүдөн кийин 10-15 саат талап кылынат. Кара май – бул күңүрт жабышкак зат жана бул өпкөнүн ички капталына отурукташып калат. Истүү газ – бул өпкө аркылуу канга өтүүчү зыяндуу зат. Бул – чылым чегүүдө организмге кычкылтек талаптагыдай келбей калгандыктан кычкылтектин жетишсиздигине алып келет. Бул чарчоого алып келет. Чылым чеккен адам чекпеген адамга караганда бат чарчайт. Тамекинин курамындагы зат организмге чылым чегип бүткөндөн кийин да өз таасирин тийгизет:

**Никотин** – Чылым чегүүнүн кыска мөөнөтүндө: колду калтырат, жүрөк бат-баттан кагып калат, кан тамырлар ичкерет.



Узак мөөнөттөгү чылым чегүүдө – жүрөк-кан тамыр оорусуна алып келүүсү мүмкүн.

**Кара май** – жөтөл, узак мөөнөттүү чылым чегүү – бронхит, тамактын жана өпкөнүн рагына алып келет.

**Истүү газ** – жалпы абалын алсыздандырат же жүрөк-кан тамыр ооруларына алып келет. Ошентип, пайдалуу алектенүү эмес экендигин көрдүк, бирок, адамдар баары бир эле, чылым чегишет жана аларды сатышат. Эгер кимдир-бирөө ага акча коротсо, ошол эле акчаны бирөөлөр алып жатат. Бул тамеки өндүрүүчүлөр, дүкөндөр көчө сатуучулары. Алар адамдар көз карандылыкка алып келүүчү зыяндуу адаттарга бат берилгендиктен, товары дайыма өтүмдүү экендигин билишет.

Көз карандылыкка батыруунун ар бири чылым чегүүчүнүн капчыгына зыян келтирет жана кимдир бирөөнүн капчыгы толот. Чылым чегүүчүлөр түтүнгө ышталып жаткан учурда кимдир бирөөлөр кымбат машиналарды, яхталарды сатып алып, таза абада эс алып, өз ден соолугун таза сактап жана өмүрүн узартып жаткан болот.



#### 4-кадам

##### Практикалык иш:

Келгиле төмөнкү тапшырманы чогуу аткаралы: “Эркек киши фильтри бар чылым чегет. Анын бир кутусу 40 сом турат. Бир күндө ал бир куту керектелет. Ал бир айда, бир жылда жана чылым чеккен мезгилден тартып канча акча сарптады? (Жооптор бир айда - 1200 сом, бир жылда – 14400 сом, 3 жылда 43200 сом)

**Мугалим:** Ар ким өзү чечет: чылым чегүү жана ден соолугун кетируү же өз кыялдарын орундатуу...



#### 5-кадам

##### Мини-лекция

Чылым чегүү керекпи же жокпу аны өзүң чеч, бирок сенин чечимиңе досторуңдун, үй-бүлөңдүн жана жарнамалардын таасири чоң. Адатта сен пикир алышып жүргөн досторуң чылым чегүүнү сунуштоосу мүмкүн. Мындай сунуштардан баш тартуу абдан кыйын, анткени теңтуштарыңдын тобуна кошулуу шарттарынын бири болуусу мүмкүн. Эгер бул сенин чыныгы досторуң болсо, анда алар сенин пикириңди сыйлашат. Эгер сенин үй-бүлөңдө чылым чеккендер бар болсо, чылым чегип баштоо кыйынга турбайт, анткени эгер сени курчап жүргөн адамдар чылым чексе, бул сен үчүн нормалдуу көрүнүш болуп калат. Жарнамалар да чылым чегүүгө түрткү болуусу мүмкүн. Сүйүктүү кинокаармандарына, күчтүү кишилерге жана сүйкүмдүү аялдарга окшош болгуч келет. Балким сени кимдир бирөө тамеки сатып алууга мажбурлоосу мүмкүн. Бул учурда ал адам сага үстөмдүк кылган болуп эсептелет. Эгер кимдир бирөө сага кысым көрсөтсө, анда ал сен өз каалооң менен кадам жасаганыңды каалабайт. Эгер сиз бир нерсени каалабасаңыз, анда дайыма “жок” деп айта аласыз жана эмне үчүн баш тартып жаткандыгыңызды түшүндүрө аласыз. Мугалим алдын ала даярдалган плакатты илет жана аны балдарга окуп берет (1-тиркеме).

## 6-кадам

### Мугалимдин каалоосу боюнча (убакытка карап)

#### Жыйынтыктоочу көнүгүү “Турмуштук кырдаалдар”.

Бул көнүгүүдө ролдорго бөлүштүрүп ойноо керек. Ыктыярдуулар чакырылат. Аларга өзүнө көбүрөөк жаккан ролдорду тандап алуу сунушталат.

**Тапшырма:** чылым чегүүнү кимге сунуштаса – маданияттуулук менен аны ынандыруу менен, туруктуулук менен андан баш тартуу керек.

**№1 кырдаал.** Достор чогуу сейилдөө үчүн гүл бакка барууну макулдашты. Гүлбакка келгенде алар өз классташтары менен жолугушту. Жакын келишти. Балдар аларга чылым чегип көрүүнү сунушташты, балдар чегишчү эмес. Сунушталган тамекиден кантип баш тартуусу керек?

**№ 2 кырдаал.** Короодо курбулары классташ кызына подъездге барып, чылым чегүүнү сунушташты. Кыз чылым чекчү эмес жана ал андан баш тартты жана ал үчүн мындай жооп алды: “Сен коркок турбайсыңбы! Сенден кандай адам чыкмак эле?”

**№ 3 кырдаал.** Күтүлбөгөн жерден теңтуш баласына абдан жаккан, кошуна подъездде жашаган кыз аны туулган күнүнө чакырып калды. Майрам абдан көңүлдүү өттү. Баары бийлеп, ойноп, фейерверхтерди аттырып жатышты, акырында баары короого сейилдөөгө чыгышты. Ушул учурда балдардын бири чоң, кооз кутудагы тамекини алып чыгып, мындай деди: “Кана эми, чылым чексек да болот деп ойлойм!” (ролдордун саны убакытка жараша болот.)

**Мугалим:** “ЖОК” деп айтыш оңой эмес, муну айтуу менен сен өз көз карашы бар жана аны башкалардын кызыкчылыгы үчүн алмаштырбай турган адам катары өзүңдүн ордунду бекемдей аласың.

#### Жыйынтыктоо

Силерде дайыма өзүңөргө пайдалуу нерсени тандоо жана сенин ден соолугуңа зыян алып келчү нерселерден баш тартуу укугу бар экендигин эске алгыла. Силерге жаңы билим жана турмушта керек болуучу зарыл көндүмдөрдү алып келүүчү алектенүү дүйнөсүн ачкыла. Бүгүнкү күндө чылым чекпөө модага айланып бара жатат. Өнүккөн өлкөлөр тамеки каражаттары менен соода-сатык кылууну чукул чектеп жатышат жана чылым чеккен адам өзүнө зыян келтирүү менен (эгер аны өзү кааласа) тамекинин түтүнү аркылуу чылым чекпеген адамдарга да зыян келтирбөөсү үчүн коомдук жайларда жана жумуш орундарында чылым чегүүгө тыюу салышты.

**Үй тапшырмасы:** Чылым чеккен адамга чылым чегүүнү таштоо өтүнүчү менен кат жазгыла. Ынанымдуу болууга аракеттенгиле.





**Чылым чегип көрүү сунушунан баш тартуунун бир нече ыкмалары:**

1. Түшүндүрмөсүз эле “жок” деп айтуу.
2. Баш тартуу жана себептерин түшүндүрбөө: “Мен спорт менен машыгам. Чылым чегүү ийгиликтерге жетишүүгө тоскоолдук кылат”, “Менден жаман жыттар жыттанбасын үчүн мен чылым чекпейм”, “Мен өпкө рагынан көз жумгум келбейт” ж.б.
3. Башка бир нерсе кылууну сунуштоо.
4. Баш тартып кетип калуу.
5. Качып кетүү.
6. «Чайналган пластинка» (Бардык ынандырууларга “жок”, “чекпейм” деп жооп берүү).
7. Сунушту өзгөртүү.
8. Сенин пикириңди колдогондор менен бирге болууга аракеттенүү керек.
9. Коркунучтуу кырдаалдардан качууга аракеттенүү керек.



## Тема № 9: Мен чоңоюп баратам. Зордук-зомбулук

### Максаттары:

Зордук-зомбулук, алардын алдын алуу мүмкүнчүлүктөрү, курмандыктарды коргоочу мыйзамдар тууралуу түшүнүктөрдү калыптандыруу.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Коомдо коопсуз жүрүм-турум эрежелерин билет. Өзүнүн жеке коопсуздугуна жоопкерчиликти сезүүгө каныгат. Зордук-зомбулук аракеттерине каршы туруу көндүмдөрүн алат.

### Жабдуулар:

Кагаздар (А-4), флипчарт, маркерлер, фломастерлер жана түстүү калем саптар, тактайга жазылган Конфуцийдин сөзү, күндүн нурлары (сары кагаздын тилкелери), сары кагаздан жасалган тегерекче таратуу (ар бирине) «Зордук-зомбулуктан укуктук коргоо».

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

**Көйгөйлүү суроо:** Кытайдын улуу философунун сөзүн түшүндүрүүгө аракеттенип көргүлө:

«Ак көңүл болууга аракет кылгыла – акмактын жоруктарын жасоо абалында эмес экениңерди көрөсүңөр».

*Конфуций*

#### **Балдардын болжолдуу жооптору:**

- ак ниетинден мамиле кылсаң сага да ошондой мамиле жасашат;
- ак көңүлдүктү жана көңүл бурууну каалайм;
- акмактык жорук ак ниет болууга жардам бербейт ...

### Негизги бөлүк



#### **1-кадам**

**Мээ чабуулу:** «"Зордук-зомбулук" терминин ассоциациялоо»  
**Мугалим айтылган ассоциацияларды жазат жана аларды түрлөрүнө жараша классификациялайт.**

**Физикалык зордук-зомбулук** - балага алдын ала ойлонуштурулган баланын ден соолугуна зыян келтирүүчү, анын өөрчүүсүн бузуучу жана анын өмүрүн кыюучу физикалык травма, денесине ар түрдүү жаракаттарды келтирүү.

**Эмоционалдык зордук-зомбулук** – баланын социализациясынын бузулушуна, өзүн баалоону кыскартууга алып келүүчү, балага терс таасир этүү.

#### **2-кадам**

**Чакан топтордо иштөө:** «Өзүбүздү сактайбыз» Мугалим окуучуларды эки топко бөлөт.





### **Тапшырма:**

**1-топ:** Физикалык зомбулук кырдаалында кандай аракеттерге баруу керек.

**2-топ:** Эмоционалдык зордук-зомбулук учурунда кандай аракеттерге баруу керек.

### **Окуучулардын аткарган иштерин жактоосу.**

**Мугалим:** Өзүнүн жеке коопсуздугу үчүн зордук-зомбулукка каршы турууга жана андан коргонууга үйрөнүү керек.

### **3-кадам**

#### **Көнүгүү: «Ишеним күнү»**

**Тапшырма:** «нурчаларына» кимдерге жардам сурап кайрыла алсаңар ошолордун аттарын жазгыла. Нурларды сары тегерекке чаптоо менен күн жасагыла. Бат-бат кайталанчу жооптордон эң узун нурлар жаралат.

**Мугалим:** карап көргүлөчү коркунучтуу кырдаалда кайрылуу үчүн канча адамдар силерди курчап турат.

Эсиңе түй, сага зордук-зомбулук көрсөткөн учурда силердин укугуңар бузулат, аларды коргоо менен силер:

- ата-энеңерге
- класс жетекчилерге, мугалимдерге
- мектепти коргоо кызматтарына
- жашы жете электердин укуктарын коргоо инспекцияларына, жашы жете электердин иштери боюнча комиссияга
- мектеп психологдоруна, социалдык педагогдорго
- мектеп парламентине
- социалдык коргоо кызматтарына кайрыла аласыңар.

**Жыйынтыктоо:** Эмоционалдык жана физикалык зордук-зомбулукка кабылган учурда өзүңөр ишенген адамдарга кайрылууңар керек. Зордук-зомбулук далилдерин айтуудан коркуу же жашыруу проблеманы чечпейт, тескерисинче тереңдетет.

**Үй-тапшырмасы:** Ата-энеңер менен бирге “Балдар укуктары жөнүндө” Конвенцияны окугула.

### **МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ**

#### **Тиркеме 1**

“БАШ ТАРТУУЧУ БЕШ ЭРЕЖЕ” БАЛДАР ҮЧҮН ЭСКЕРТМЕ:

1. Бейтааныш адам менен сүйлөшүүгө жана аларды үйгө киргизүүгө болбойт!
2. Бейтааныш адамдар менен подъездге же лифтке кирүүгө болбойт!
3. Бейтааныш адамдардын автоунаасына отурууга болбойт!
4. Бейтааныш адамдардан белек алганга жана алар менен кайсы бир жакка барууга же аларды узатып коюуга макул болууга болбойт!
5. Мектептен кийин көчөдө жүрүүгө, өзгөчө караңгы мезгилде көчөдө жүрүүгө болбойт!

### Тиркеме 3 Мугалимге (көзөмөлдөө үчүн):

#### БАЛАНЫ ЗОРДУК-ЗОМБУЛУККА ТАРТУУ БЕЛГИЛЕРИ

- эмоционалдык жактан кабыл албоо, кайдыгер болуу;
- капалуу, суз, кубануу сезими жок;
- көп сүйлөбөө, ойлуу же тескерисинче агрессивдүү;
- бардык улуулардан жылуулук жана көңүл бурууну издеп аларга «жабышат»;
- түнкүсүн коркуу сезимдери болот, уйкусу начарлайт;
- оюнга кызыкпайт;
- салкын, коркуу сезиминдеги көз караштар;
- мектептен/бала бакчадан үйгө кайтканда коркунучтун пайда болуусу. Же тескерисинче, эгер ал зордук-зомбулукка мектептен же жолдон кабылган болсо, мектепке кетип баратканда коркунуч пайда болуусу;
- өзүнө зыян келтирүү учурларынын көбөйүшү – өзүн-өзү бузуучу жүрүм-турум (алкоголдук ичимдиктерди колдонуу, баңги заттарды колдонуу ж.б.);
- үйдөн качуу;
- аба-ырайынын шарттарына туура келбеген кийимдерди кийүү (мисалы, канталаган жерлерин жабуу максатында жайында жүндөн токулган жакасы бийик свитер);
- анын кемчиликтери тууралуу ата-энесине билдирбөө өтүнүчү жана жалынуусу (эки алуусу, сабакты калтыруусу, мектептеги жаман жүрүм-туруму).

#### ЖЫНЫСТЫК ЗОРДУК-ЗОМБУЛУКТУН БАЛАГА ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ

- чоңдорго карата каршы туруу сезимдери;
- үй-бүлөдөгү ролун аныктоодогу кыйынчылыктар;
- коркунуч, уялуу сезими, жийиркенүү,
- өзүн жок катары саноо, дүйнөгө ишенимсиз кароо;
- жүрүм-турумунда бөлүнүп калуу байкалат, агрессия, унчукпоо же күтүүсүздөн көп сүйлөөчүлүк, уйкусунун, табитинин бузулуусу, «денесин кир» сезүү, башка балдар менен жыныстык аракеттер;
- депрессия, сезимин жоготуу сезими; жыныстык кумарын канааттандыруу максатында башка балдарды манипуляциялоо, өзүн оолак кармоо жүрүм-туруму, карама-каршы жүрүм-турум.





## Тема № 10: Өзүмө эмне алдым

### Максаттары:

СЖО негизинде өзүнүн жеке көндүмдөрүн түзүү.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Ден соолук жана сергек жашоо образы тууралуу билимин жалпылайт. Сергек жашоо образынын өзү үчүн маанилүү экендигин, адамдын өөрчүүсүнүн ажырагыс бөлүгү экендигин кабыл алат.

### Жабдуулар:

Тактай, бор, скотч, флипчарт.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

Өткөн сабакта биз силер менен ден соолук, сергек жашоо образы, өздүк гигиена, туура тамактануу, эс алуу, өзүн-өзү баалоо, өзүн-өзү урматтоо, пайдалуу жана зыяндуу адаттардын өз ара мамилеси маселелери тууралуу талкууладык. Биздин ден соолугубуз (физикалык, психикалык жана социалдык жыргалчылык) биздин өз керектөөлөрүбүздү канааттандыруу ыкмаларынан көз каранды: Бүгүнкү “Ден соолук” блогун жалпылоочу сабагыбызда кандай көндүмдөр өспүрүмдөрдүн социалдык жана психологиялык жыргалчылыгы боюнча керектөөлөрүн туура канааттандыра тургандыгын аныктайбыз.

### Негизги бөлүк

#### 1-кадам

**Мулгалым окуучулар менен бирге негизги терминдерди кайталайт.**

**Көндүмдөр** - бул кайсы бир нерсени дайыма жасап жүргөн сыяктуу, ойлонбой туруп бат жасоо. Сен жазып жатканда тамгаларды кантип жазуу тууралуу ойлонбойсуң, сен басып баратканда кайсы бутту таштоо керектиги жана тең салмактуулукту кантип сактоо керектиги тууралуу ойлонбойсуң.

**Адат** – муну ЭМНЕ үчүн жасап жаткандыгыңды ойлонбой туруп өзүн алып жүрүү ыкмасы. Мисалы, эгер сен күнүгө эртең менен тишти тазалоону же көнүгүү жасоону адатка айландырып алсаң, анда сен аны кантип жана эмне үчүн жасап жаткандыгыңа чечим кылбайсың.

**Билүү** – алган билимин практикада колдонуу.

#### 2-кадам

**Мини-лекция:**

Адамдын керектөөсү убакыттын өтүүсү менен өзгөрөт, анткени ал өмүрүнүн ар кайсы этаптарында тамактанууга, оюнчуктарга, кийимге муктаж болот. Өспүрүм куракты дайыма татаал деп аташат, анткени бул учурда өспүрүмдөрдө көптөгөн керектөөлөр пайда болот жана аларды туура эмес ыкмада канааттандыруу тобокелдиги жана ден соолугу үчүн зыяндуу адаттарды кабыл алуу тобокелдиги бар болот. Өспүрүм куракта окуу мурдагыдай эле маанилүү, бирок дагы



бир керектөө пайда болот – ал дос күтүү, алар менен мамиле куруу, алардын урмат-сыйына татуу жана өзүн таанытуу. Өспүрүмдөр жашоо процессинде акырында пайдалуу адатка айлануучу билимдерди алышат көндүмдөрдү жана өз билимин практикада колдоно билүүнү иштеп чыгышат. Бул - жолдо коопсуз жүрүм-турум, өздүк гигиена, тиричилик приборлорун колдонуу көндүмдөрү. Бирок ден соолук үчүн эң өзгөчө мааниге ээ – бул “турмуштук көндүмдөр” деп аталуучу психосоциалдык көндүмдөр болуп саналат.

### 3-кадам

**Мээ чабуулу:** «Силердин керектөөлөрүңөр»

**Окуучулардын болжолдуу жооптору:**

- тамактануу
- эс алуу
- мамиле куруу, достук
- өзүн-өзү урматтоо



### 4-кадам

**Мугалимдин тандоосу боюнча эки көнүгүү сунушталат:**

#### 1. Чакан топтордо иштөө.

**Тапшырма:** негизги керектөөлөрүнүн санына жараша классты топторго бөлүштүрүү жана ар бир топ бул керектөөлөрдү канааттандыруунун туура жана зыяндуу ыкмаларын жазат. **Мисалы «Тамактануу» керектөөсү.**

**Туура ыкмасы – пайдалуу азыктарды, жашылчаларды, жемиштердин жаңысын колдонуу ж.б.**

**Зыяндуу ыкмасы – ашыкча тамактануу, түндө тамактануу, ар түрдүү кошулмалары бар майлуу тамак-аштарды колдонуу.**

Ар бир топ керектөөнү канааттандыруу боюнча өз иштерин коргошот.

**Мугалим:** өз керектөөлөрүн канааттандыруунун туура ыкмаларына окуучулардын көңүлүн бурат жана окуучулар менен бирге керектөөлөрдү канааттандыруунун зыяндуу ыкмаларынын ден соолукка жана жыргалчылыгына тийгизген терс таасирлерин түшүндүрөт.

#### 2. Таблица менен иштөө.

**Таблица 1 (Тиркеме 1).**



### 5-кадам

**Мини-лекция:**

**Жашоо көндүмдөрү** – бул адамдын заманбап жашоого көнүүсүнө жана күнүмдүк турмуштун кыйынчылыктарын жеңүүгө жардам бере билүү. Аныктама Дүйнөлүк ден соолук уюму (ДСУ): Жашоо көндүмдөрү – бул маалымдалган чечимдерди кабыл алууга, проблемаларды чечүүгө, сын көз карашта жана чыгармачылык ой жүгүртүүгө, натыйжалуу мамиле курууга өз ара мамилелерди туура курууга жардам берүүчү инсандар аралык мамиле куруунун психосоциалдык компетенциялары жана көндүмдөрү.



### 6-кадам

**Мугалимдин тандоосу боюнча (убактысына жараша)**

**Чакан топтордо иштөө**

Мугалим классты 3 топко бөлөт.



**Тапшырма:** төмөнкү кырдаалдын каармандары үчүн адаттарын өзгөртүүдөн алган пайдасын аныктоо:

**1-топ.** Окуучу кыз күнүгө кеч турат жана шашып көңүлү жок даярданат. Апасы эртең мененки көнүгүүнү жасоо жана душ кабыл алуу үчүн кечинде эрте жатып, 20 мүнөт эрте турууну сунуштайт.

**2-топ.** Окуучу бала өзүнүн бардык бош убактысын компьютердик клубда өткөрөт. Ошондуктан ал начар окуй баштады жана көрүүсүнүн начарлоосуна жана бат чарчоосуна даттана баштады. Класс жетекчиси спорт менен көбүрөөк машыгып, таза абада көбүрөөк болууну сунуштады.

**3-топ.** Студент өзүнүн туура тамактануусунан баш тартып, стипендиясынын жарымын тамеки сатып алууга жумшайт. Чылым чегүү анын ден соолугуна өз таасирин тийгизе баштады – ал эртең мененкисин катуу жөтөлчү болду. Жакында анын жүрөгүндө пайда болгон маселеден улам, врач чылым чегүүгө тыюу салды. Ар бир топ зыяндуу адаттарды өзгөртүүдөн каармандардын алган пайдаларын аныктайт.

**Топтордун пикирин угушат.**

### Жыйынтыктоо

**Мугалим:** «Жашоо процессинде адам бир нече көндүмдөрдү, билимдерди жана адаттарды топтойт. Адаттар биздин жашообузга туруктуулукту алып келет. Ошондуктан өспүрүмдөргө төмөнкүлөр өтө пайдалуу.

- 1. Тууроо үчүн оң мисалдарды тандоо.** Өзүңөр ошол адамдай болууну каалаган, силерге жаккан адамга да (актерлор, спортсмендер, ырчылар, достор) сын көз караш менен мамиле кылууңар керек. Алардын айрым мүнөздөрүн алууга болот, айрымдарынын кереги жок болуусу мүмкүн. «Өзүңө кумир тутпа» деген сөз бекер айтылган эмес.
- 2. Өз керектөөңдү туура, аң-сезимдүүлүк менен канааттандырууга үйрөнүү керек.** Буга жашоо көндүмдөрү – өзүңө өзү баалоо, инсан аралык мамиле куруу көндүмдөрү, сын көз карашта ойлоно билүү көндүмдөрү, чечим кабыл ала билүү жардам берет.
- 3. Социалдык кысымдарга каршы тура билүү.** Айрым адаттар коммерциялык жарнамалардын, досторунун жана курбуларынын таасири астында (кээде агрессивдүү) калыптанат. Коркунучтуу сунуштарга “ЖОК” деп айта билүү – бул өзүңө адекваттуу баа берүү жана сын көз карашта ой жүгүртүү көндүмдөрү менен катар өспүрүмдөргө зыяндуу адаттардан качууга жардам берүүчү маанилүү көндүмдөрдүн бири болуп саналат.



**Үй тапшырмасы** Сага жаккан жана ага окшош болгуч келген адамды сүрөттөп бер жана турмушунда ошондой ийгиликтерге жетүү үчүн кандай кадамдарды жасоо зарыл экендигин аныкта?



## МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

### Тиркеме 1

Керектөө	Керектөөнү канааттандыруунун пайдалуу ыкмалары	Керектөөнү канааттандыруунун зыяндуу ыкмалары
Тамактануу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• жаңы тамак-аш азыктарын колдонуу;</li> <li>• жер-жемиштер, жашылчалар;</li> <li>• тамактануу эрежелерин сактоо.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ашыкча тамактануу, түнкүсүн тамактануу;</li> <li>• ар түрдүү кошулмалары бар майлуу тамактарды кабыл алуу, фастфуд;</li> <li>• шашылып тамактануу.</li> </ul>
Эс алуу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• күнүмдүк эрежелерди сактоо, өз убагында уктоо;</li> <li>• иш менен эс алууну, акыл эмгеги менен физикалык эмгекти кезектештирүү; активдүү кыймылдоо;</li> <li>• коопсуз көңүл ачуу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• компьютерде убагы менен алектенүү;</li> <li>• өмүргө жана ден соолукка кооптуу жерлерде ойноо;</li> <li>• көңүл ачуу көңүл ачуу үчүн алкогольдук ичимдиктерди колдонуу жана чылым чегүү</li> </ul>
Пикир алышуу, достук, топ менен болуу, таануу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• төмөнкүдөй болуу: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ак көңүл, жагымдуу,</li> <li>- мамиле курууда кызыктуу,</li> <li>- колдоо жана жардам көрсөтүүгө даяр болуу.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• топтун кысымына берилүү</li> <li>• (чылым чегүү, алкогольдук ичимдиктерди колдонуу, адам укугуна каршы жоруктарды жасоо);</li> <li>• өзүн агрессивдүү алып жүрүү;</li> <li>• башкалардын укуктарын бузуу.</li> </ul>
Өзүн-өзү урматтоо	<ul style="list-style-type: none"> <li>• өзүнө оң көз карашта кароо;</li> <li>• позитивдүү көндүмдөрүн жана адаттарын өстүрүү;</li> <li>• өз бетишкендиктерин баалоо;</li> <li>• баарын жакшы жасоого аракеттенүү.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• өзүн жогору баалай билүү;</li> <li>• жетиштүү негиз жок болсо да өзүн эң мыкты деп эсептөө;</li> <li>• тегерегиндегилерге караганда, өзүн өтө жогору алып жүрүү, тоотпоо.</li> </ul>
Чоңдордун урмат-сыйына татуу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• өз убадаларын, берген сөзүн аткаруу;</li> <li>• өзүнө жоопкерчиликти алуу;</li> <li>• жардам сунуштоо;</li> <li>• өзүнө бекем тура билүү;</li> <li>• тегерегиндегилердин укугун бузбоо менен өзүнүн тууралыгын далилдөө.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• алдоо, берген убадасын аткарбоо;</li> <li>• өзүн улуу көрсөтүү үчүн чылым чегүү же ичимдик ичүү;</li> <li>• укугун «пайдалануу», татыксыз урматтоону талап кылуу.</li> </ul>
Таанып-билүү керектөөлөрү	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ынанымдуу маалыматтарды издөө;</li> <li>• дайыма жаңы жана кызыктуу нерселерди билүүгө аракеттенүү;</li> <li>• компьютердик көндүмдөргө ээ болуу;</li> <li>• абдан ойлонуп тандоо.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• кызыгуунун артынан тобокелдикке баруу (чылымды же ичимдикти даамдап көрүү);</li> <li>• өзүнүн кемчиликтеринен сабак алуу;</li> <li>• Текшерилбеген маалымат булактарына жана ушак сөздөргө ишенүү.</li> </ul>
Эстетикалык керектөөлөр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чыгармачылык жөндөмүн өнүктүрүү;</li> <li>• көркөм чыгармачылык менен алектенүү;</li> <li>• театрга, көргөзмөлөргө баруу;</li> <li>• табитин өстүрүү, өз келбетине кам көрүү;</li> <li>• таза жана тыкан болуу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сырткы келбетине «кадалбоо (жармашпоо)»;</li> <li>• моданы, субмаданиятты сокур көз караш менен тууроо;</li> <li>• дайыма жаңы кийимдерди жана буюмдарды талап кылуу;</li> <li>• байлар жана модалуулар менен гана дос болуу.</li> </ul>
Өзүн реализациялоого болгон керектөө	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коюлган максаттарга умтулуу;</li> <li>• ийгиликтүү окуу, акыл-эс жана чыгармачылык жөндөмүн өстүрүү;</li> <li>• өзүнө жана өз күчүнө ишенүү;</li> <li>• эрктүүлүгүн күчөтүү.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• эч нерсе кылбоо;</li> <li>• кереметтерди күтүү;</li> <li>• кимдир бирөө (ата-эне, классташтар, достор) сен үчүн жасайт деп үмүттөнүү.</li> </ul>

7

ΚΛΑΙΟΣ



7 класс

---

Класстык сааттардын тематикасы

1. Аба аркылуу жугуучу оорулардын алдын алуу.
2. Бруцеллездун алдын алуу.
3. Өспүрүм курак.
4. Өспүрүм курактагы дене гигиенасы.
5. Өзүн зордук-зомбулуктан кантип коргоо керек.
6. Келишпестиктерсиз жашоого үйрөнөбүз.
7. Чылым чегүүчүлөр үчүн алдоо.
8. Кимди күнөөлөө керек жана кандай болуу керек?
9. АИВдин жаралуу тарыхы.
10. Менин тандоом.



## Тема № 1: Аба жолдору аркылуу жугуучу оорулардын алдын алуу

### Максаты:

Аба аркылуу жугуучу оорулар тууралуу элести калыптандыруу жана алардын алдын алуу чаралары тууралуу билүү.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Аба жолдору аркылуу жугуучу оорулардын алдын алуу боюнча ден соолук маданиятынын көндүмдөрү иштелип чыгат. Жетөлүүдө жана чүчкүрүүдө этикалык эрежелерди кабыл алуунун жеке көндүмдөрүн калыптандырат. Материалды топто жана өз алдынча окуп үйрөнүү көндүмдөрүнө каныгат. Өз эмгегинин жыйынтыктарын коргоо жөндөмдүүлүгүнө каныгат.

### Жабдуулар:

Тактай, бор, флипчарт, «кургак учуктун алдын алуу» плакаты, түстүү кагаз, клей, маркерлер, кайчылар.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

**Көнүгүүлөр:** «Сөздөрдөн куралган дарак» - «Жугуштуу оорулар» деген эмне?

**Тапшырма:** «Жугуштуу оорулар» деген эмне?

**Тапшырма:** Ар бир окуучуга үчтөн барак берилет, алардын ар бирине жугуштуу оорулардын аттарын жазуу керек. Тактайга же ватманга мугалим дарактын өзөгүн жана бутактарын тартат. Баарын чогултуп алган соң аларды иргеп, дарактын бутактарына илет.

- «Дем алуу жолдорунун инфекциясы» бутагы: сасык тумоо, кургак учук, кызамык, кызылча ж.б.
- «Ичеги инфекциялары» бутагы: ич келте, дизентерия, гепатит А, ж.б
- «Паразитардык инфекциялар» бутагы: эхинококкоз, бруцеллез ж.б.

### **Жалпылоо:**

**Инфекциялык оорулар** – бул козгогучтар аркылуу чакырылган оорулардын кеңири тобу. Башка оорулардан айырмаланып жугуштуу оорулар оору жуктурган адамдардан/жаныбарлардан дени сак адамдарга жугат. Жугуштуу оорулар массалык түрдө таралуу мүмкүнчүлүгүнө ээ.

## **Негизги бөлүк**



### **1-кадам**

Инфекциянын өөрчүүсү үчүн бирден-бир маанилүү звено болуп инфекция булагы – микроорганизмдер үчүн өзгөчөлүккө ээ болгон чөйрө болуп саналат. Айрым жугуштуу оорулардын жуктуруу жолдорун жана механизмдерин билип туруп, жеке алдын алуу ченемдерин аркалоо менен адам өзүн коргоп калууга болот. Ошого байланыштуу адамдарда кездешүүчү оорулардын козгогучтарынын эң башкы үч жашоо чөйрөсүн бөлүп карашат:

1. Адамдын организми (грипп, гепатит В, С, АИВ – инфекциясы ж.б.);
2. Жаныбарлардын организми (бруцеллез, эхинококкоз, кара тумоо, туляремия, сибирь кулгунасы);
3. Топурак, көлмөлөр, өсүмдүктөр ж.б. (ич келте, гепатит А, дизентерия, ботулизм, сенек ж.б)

Жугуштуу оорулардын өөрчүүсүнүн башка маанилүү звеносу болуп организмдеги козгогучтардын локализациясы жана жуктуруу жолдору эсептелет. Ушул белгилерден улам жуктуруунун төмөнкү жолдорун бөлүп карашат:

- аба аркылуу (дем алуу жолдорунун инфекциясы);
- фекалиялык-оралдык (ичеги инфекциялары);
- трансмиссивдик (кан аркылуу) (ооруну алып жүрүүчүлөрдүн жардамы аркылуу жуктуруу).

### **2-кадам**

**Тапшырма:** Чакан топтор менен маалыматтарды (таратылып берилүүчү материалдар) окуп чыгуу жана төмөнкү багыттар боюнча таяныч конспектисин түзгүлө:

**1-топ:** Сасык тумоо: симптомдору, кесепеттери (Тиркеме 1)

**2-топ:** Кургак учук: симптомдору, кесепеттери (Тиркеме 2)

**3-топ:** Сасык тумоонун алдын алуу (Тиркеме 3)

**4-топ:** Кургак учуктун алдын алуу (Тиркеме 4) Ар бир топ теманын окуп талданган бөлүктөрү боюнча өз иштерин коргошот.

.

### **3-кадам**

#### **Жалпылоо:**

Топто бардыгы өзүнө алуучу, аба аркылуу жугат (аба тамчылары) жана саналуу күндүн ичинде миңдеген адамдарды төшөккө жыгат. Эгер бул оору чоңдор үчүн ыза жана чыдоо кыйын болсо, балдар жана карылар үчүн ден соолугуна өтө кооптуу жана олуттуу татаалданууларды алып келүүсү мүмкүн.





Анткени бул категориядагы адамдар иммунитетти алсызыраак болгондуктан вирустуу инфекцияларга бат кабылышат. Кургак учук менен ооруган бир адам 8-10 дени сак адамды жабыркатат. Кургак учуктан жылына 70 миңдей бала көз жумат. Кургак учук инфекцияларынан өзүңдү жана жакындарыңды коргоо үчүн бир катар эрежелерди сактоону эске алуу керек. Биринчиден, өз убагында эмдөөдөн өтүү. Экинчиден, жыл сайын флюорографиядан өтүп туруу. Үчүнчүдөн, регулярдуу жана балансташтырылган тамактануу эрежелерин сактоо керек, күнүгө организмге күнүмдүк физикалык жүктөмдөрдү камсыз кылуу, мүмкүнчүлүгүнө жараша зыяндуу адаттардан баш тартуу.



#### 4-кадам

##### **Жуп-жубу менен иштөө**

##### **Тапшырма:**

Төмөнкү суроолорду жуп-жубу менен талкуулоо: «Кантип туура жөтөлүү жана чүчкүрүү керек?» Өз каалоосу менен бир нече окуучулардын пикирлерин угушат.



#### 5-кадам

##### **Мини-лекция. Жөтөлүү жана чүчкүрүү эрежелери.**

- Чүчкүрүүнү токтотууга же мурунду чымчып чүчкүрүүгө болбойт, бул кулактын тарсылдагынын жарылуусуна алып келет, дем алып жаткан абанын күчтүү агымы мурундун таноолорунан чыкпай, кулактын тамак менен туташтыруучу түтүгүнө жиберилет (кулактын). Тарсылдагы жабыркабаган учурда дагы сыртка учуп чыга албаган оору алып келүүчү микробдор кулак бөлүктөрүнө түшүп калат да аягында сезгенүү ооруларын пайда кылат. Чүчкүрүүнү кармоо да мурундун кан агуусуна, кан тамырларынын жарылуусуна жана айрым учурларда көздүн көрбөй калуусуна алып келүүсү мүмкүн.
- Жөтөлгөндө жана чүчкүргөндө дайыма оозду жана мурунду жүз аарчылар менен жапкыла. Пайдаланган соң таштанды чакасына салып коюуга ыңгайлуу болгондугу үчүн бир жолу колдонулуучу кагаз сүлгүлөрүн пайдаланган жакшы.
- Колуңарды бүгүп жөтөлгүлө жана чүчкүргүлө. Бул бардык микробдор колуңардан кайрадан эле организмге түшүүсү мүмкүн болгондуктан, оозду алакан менен жаап чүчкүрүү ыкмасына караганда, гигиенага көбүрөөк туура келген ыкма.
- Жөтөлгөндөн жана чүчкүргөндөн кийин колду самын менен жуугула.



### Жыйынтыктоо

**Тапшырма:** Жеке жүз аарчысын же кагаз сүлгүсүн колдонуу менен жөтөлүүдө жана чүчкүрүүдө туура жүрүм-турумду демонстрациялоо керек.

**Үй тапшырмасы:** Ар түрдүү булактардан жөтөлүү жана чүчкүрүү ЭТИКЕТИНИН ЭРЕЖЕЛЕРИН таап жана жазып келүү.



## МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

### Тиркеме 1

**Сасык тумоо** – бул аба аркылуу жугуучу оору, ал оорулуу адамдан дени сак адамга оңой эле жугат. Инфекциянын эң жайылган таралуу жолу бул аба аркылуу жуктуруу болуп саналат. Сасык тумоо менен оору мурун бүтүүдөн, алсыздануудан, жөтөлүүдөн, мурун көңдөйүнүн былжыр челинин кургоосунан, дене табынын көтөрүлүүсүнөн, муундун жана булчуңдардын ооруксунуусунан башталат. Жөтөлгөндө жана чүчкүргөндө шилекейдин кичинекей тамчылары бир топ метрге чейин тегерегине чачылат. Эгер адам сасык тумоо менен ооруп калган болсо, анда аларда вирустар жана микробдор бар болот. Башкаларды жуктуруудан коргоо үчүн “чүчкүрүү эрежесин” сактоо жана билүү керек. Бир караганда сасык тумоо – бул кадимки эле суук тийүү катары көрүнүшү мүмкүн, бирок андай эмес. Сасык тумоону эч качан дарылоосуз калтырбоо же аны создуктурбоо керек, болбосо, өпкөнүн сезгенүүсү же көк жөтөл сыяктуу олуттуу кесепеттерге алып келүүсү мүмкүн. Сасык тумоону дарылабаса, татаалданууга (менингит, ринит, синусит, бронхит, пневмония, отит, өнөкөт оорулардын өөрчүүсү) алып келүүсү мүмкүн. Вирус кулакка жана мурундун таноолоруна түшүп калуусу жана отит, синуситти пайда кылуусу толук мүмкүн. Айрым учурларда миокарда, б.а. жүрөк булчуңдарынын сезгенүүсүнө алып келүүсү мүмкүн. Толук дарылабаган сасык тумоо бөйрөктүн татаалдануусуна да алып келүүсү мүмкүн.

### Тиркеме 2

**Кургак учук** - жугуштуу оору, көбүнчө өпкөнү жабыркатат, сүйлөшүп жатканда, жөтөлгөндө, чүчкүргөндө оорулуу адамдан дени сак адамга аба аркылуу жугат. Ал кургак учуктун микобактериясы (кургак учук таякчасы) аркылуу чакырылат, ал туруктуу жана аба температурасынын ар түрдүү өзгөрүүлөрүндө, оорулуунун какырыгын кургатууда ж.б. сырткы чөйрөдө сакталат.

Бир катар факторлор организмдин коргонуу күчүн алсыздандырат:

- тамактануу сапатын (ачка болуу, толук кандуу тамактанбоо);
- ууландыруучу азыктарды колдонуу (тамеки чегүү жана алкогольдук ичимдиктерди ичүү);

- коштоочу оорулар (куркак учукка көбүнчө АИВ-жуктургандар, кант диабети менен жабыркагандар, психикалык ооруларга чалдыккандар, дем алуу органдарынын оорусу, ашказан жана 12 эли ичегинин оорулары ж.б.);
- стресс, депрессия ж.б.

#### **Куркак учуктун белгилери.**

- жөтөлдүн эки жумадан ашык убакытка созулуусу;
- салмак жоготуу;
- дене табынын жогорулашы;
- бат чарчоо;
- түнкүсүн тердөө;
- табиттин жоголуусу
- көкүрөк клеткасынын оорусу;
- дем алуусунун кыйыndoосу;

#### **Тиркеме 3**

##### **Сасык тумоо учурунда алдын алуу чаралары**

Сасык тумоо эпидемиясы учурунда иммунитетти көтөрүү керек, б.а. организмдин каршы туруусу туура азыктанууга тийиш.

Бат-бат, өзгөчө оору учурунда колду жуу шарт. Бат-бат сейилге чыгуу керек: таза абада (30 мүнөт) жана бөлмөнү желдетүү керек. Сасык тумоо эпидемиясы жүрүп жаткан учурда эл топтолгон жерлерге барбоо керек. Эгер үйдө кимдир бирөө сасык тумоо менен ооруса, анда аны бир бөлмөгө өзүнчө бөлүп кармоо талапка ылайык. Бул бөлмөнүн эшигин жаап коюу керек, анткени абада учуп жүргөн былжыр суюктуктардын (слизь) бөлүктөрү менен бирге оорунун козгоочулары бүтүндөй үйдүн ичине таралуусу мүмкүн. Оорулуунун бөлмөсүн бат-бат желдетип туруу эң маанилүү. Эгер сасык тумоонун белгилери силерде бар болсо, анда үйдөн чыкпагыла. Суюктукту көбүрөөк ичкенге аракет кылгыла. Эпидемия учурунда үйдөн чыгаарда мурундун былжыр челине оксалин майын сүртүп, төмөнкү эрежелерди сактагыла:

- өзүңөрдү башка адамдардан бир метрден кем эмес аралыкта кармагыла;
- кол берип учурашпагыла;
- жолугушканда кучакташпагыла жана өбүшүп учурашпагыла;
- гигиеналык бет кап кийгиле.

#### **Тиркеме 4**

##### **Куркак учуктун алдын алуу чаралары**

Балдарга куркак учуктун алдын алуунун негизги ыкмасы болуп 7-14 жашында жүргүзүлүүчү БЦЖ эмдөөсүн кайра кайталоо жана жыл сайын флюорографиялык текшерүү БЦЖ – алсыздандырылган куркак учук таякчасынан даярдалган куркак учукка каршы эмдөө (вакцина).

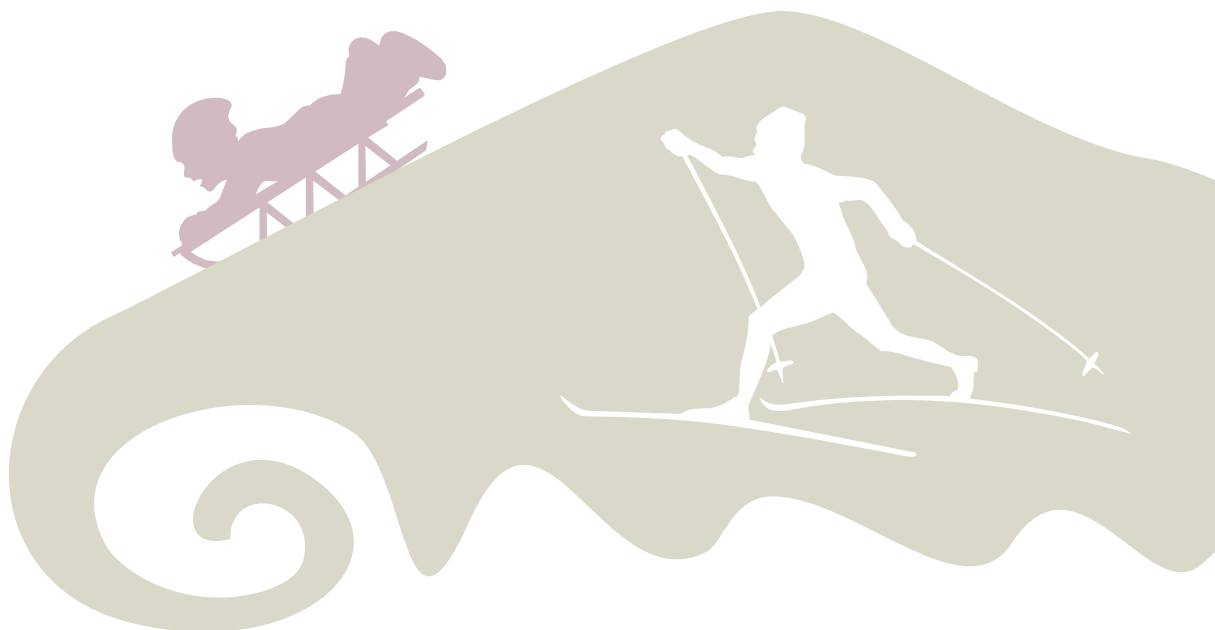
**Манту үлгүсү (проба)** – бул куркак учук инфекциясы организмде бар же жок экендигин аныктоо үчүн тери астына

жүргүзүлүүчү текшерүү. Үлгү жасалгандан кийин ал жерди тырмоого же суу тийгизүүгө болбойт, анткени бул жалган жыйынтык берип калуусу мүмкүн. Мантуга оң реакция берген учурда теринин каражат сайылган жери иммундук реакция аркылуу чакырылган, организмде кургак учук таякчасынын бар болуусу менен шартталган шишик жана кызаруу пайда болот. Бирок бул адам ооруга чалдыккандыгын билдирбейт. Организмине кургак учуктун козгогучу келип түшөт көпчүлүк адамдарда оору андан ары өөрчүбөйт. Айрым учурларда Мантуга оң реакция берген адамдарга (өзгөчө балдарга) кургак учуктун андан ары өөрчүүсүнүн алдын алуу үчүн бир нече айга бир дары жазып берет.

### **Кургак учук менен ооруган бейтаптын гигиенасы**

Оорулуу жөтөлгөндө жана чүчкүргөндө жүзүн пикирлешинен бурууга тийиш жана оозун жана мурдун жүз арчы менен жабууга тийиш. Колду бат-бат жууп, көбүрөөк жугуштуу болгондуктан жүз аарчыны бат-бат алмаштырып туруу керек. Оорулуу жүз аарчысына, полго, жерге, раковинага түкүрбөөсү керек. Какырык жыйноо үчүн чөнтөккө салып жүрүүчү түкүргүчтү (түкүрүү үчүн атайын идиштерди) алып жүрүүгө тийиш.

Оорулуунун идиштери өзүнчө болууга тийиш, оорулуу туугандары менен мамиле куруусун чектөөгө тийиш. Кургак учукка чалдыккандар 6-9 айга созулган толук түрдөгү дарылоо курсунан өтүүсү керек. Дарылоо башталгандан кийин эгер кыска мөөнөттүн ичинде эле көп оорулуулар өзүн абдан жакшы сезип жана аларда кургак учуктун, симптомдору жоголуп калса дагы кургак учук бактериялары организмде даале тирүү, ошондуктан алар дарылоону улантуулары керек. Толук дарылануу курсу гана бактериялардын жок кылынгандыгына жана оорулуунун сакайгандыгына кепилдик берет. Дарылоонун толук курсунан ийгиликтүү өткөн соң организмде кургак учуктун тирүү микробдору жок, ал кургак учук менен оорубай калгандыгын жана башкаларга жуктуруу коркунучу жок экендигин анализдер көрсөтөт.



## Тема № 2: Бруцеллездун алдын алуу

### Максаты:

Бруцеллез, жуктуруу жолдору жана анын алдын алуу тууралуу билимин калыптандыруу.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Оорунун коркунучтуу экендигин жана алдын алуу чараларын сактоо зарыл экендиги түшүндүрүлөт. Айыл чарба жаныбарларына кам көрүүдө жана айыл чарба азык-түлүктөрүн (эт, сүт) колдонууда өздүк гигиена эрежелерин сактоо көндүмдөрү кабыл алынат.

### Жабдуулар:

Тактай, бор, флипчарт, «бруцеллездун алдын алуу» плакаты, маркерлер, түстүү кагаздар, кайчылар, клей.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

Бруцеллез көп өлкөлөрдө таралган жана дүйнө жүзү боюнча жылына 500 000 дарт катталат. Аймактык кооптуу зоналар да бар б.а. 100гө жакын өлкөнүн айыл чарбанын мал өстүрүүгө багытталган жерлери – анын ичинде Кыргызстанда бар.

### Негизги бөлүк



#### 1-кадам

##### Чакан топтор менен иштөө

Маалыматты өздөштүрүү (таратылып берилүүчү материал) жана төмөнкү суроолорду талкуулоо:

- Бруцеллез кантип таралат?
- Бруцеллез адамдарда жана жаныбарларда кантип таралат?
- Биздин аймакта бруцеллездун таралышын кантип кыскартууга болот?

#### Таяныч конспектилер боюнча өз алдынча өздөштүрүлгөн материалды коргоо

#### 2-кадам

##### Жалпылоо

Бруцеллез (мальтия лихорадкасы, Гибралтара лихорадкасы) – адамдардагы жана жаныбарлардагы бруцеллема микробдору аркылуу чакырылуучу, адамдын организмнин жыныстык жана таяныч-кыймылдаткыч системасын жабыркатуучу жугуштуу оору. Бруцеллез менен жаныбарлардын бардык түрү, өзгөчө, койлор, эчкилер, уйлар жана чочколор жабыркашат. Бул дартты чакыруучу микроорганизмдер биринчи жолу 1886-жылы англис улутундагы Брюс тарабынан аныкталган. “Бруцеллез” аталышы ошол адамдын атынан алынган. Көбүнчө микробдор адамдын организмине сүт жана сүт азыктарын, жакшы кайнатылбаган этти колдонуу аркылуу

келип түшөт. Бруцелдин ири концентрациясы ооруган малдын түйүлдүк айланасындагы суусунда, түйүлдүк тонунда жана канында болгондуктан, микробду жуктуруунун жогорку тобокелдиги мал сойгондо, аны төлдөтүүдө, төлдөтүү учурунда санитария жана гигиена эрежелерин сактабагандыктан келип чыгат. Алар адамдын организмине колунун жарылган, сыйрылган жерлери, булганган колду оозго салуу аркылуу жугат. Айрым учурларда бруцеллездун бактериялары оорулуу жаныбарлардан адамдарга аба аркылуу жуктурулат. Бруцеллезду дарылоо үчүн антибиотиктер пайдаланылат, бирок алар врачтын кеңеши менен колдонулууга тийиш жана курстун аягына чейин кабыл алынууга тийиш. Эгер оору жуктурган адам толук курс албаса, анда оору өнөкөт түргө айланып кетет да, ал акырындык менен майыптуулукка, аялдардын жана эркектердин тукумсуздугуна алып келет. Жаныбарларда мындай оору табылган учурда ветеринардык врачтар менен кеңешүү зарыл.



### **3-кадам**

**Тапшырма:** Бруцеллез жана башка жугуштуу оорулардан качууда үй жаныбарлары менен иш алып баруу эрежелерин иштеп чыгуу зарыл.

**Бир нече иштерди угуу зарыл.**

### **Жыйынтыктоо**

Силердин ден соолугуңар силердин колуңарда. Эгер силер алган билимдериңерди, коопсуздук эрежелерин, гигиена, туура тамактануу эрежелерин күнүмдүк турмушуңарда колдонсоңор, анда өз ден соолугуңарды узак жылдарга сактай аласыңар!



**Үй тапшырмасы:** Сабакта уккан маалыматтарыңарды инилериңерге, карындаштарыңарга, кошуна балдарга айтып бергиле, аларга бруцеллездун алдын алуунун жөнөкөй эрежелерин үйрөткүлө.

## **МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛДАР**



### **Тиркеме 1**

#### **Бруцеллез кантип таралат?**

Бруцеллез адамдардын оорулуу жаныбарлар менен байланышкандан кийин пайда болот:

- оорулуу жаныбарларды төлдөтүү учурунда,
- оорулуу жаныбарларга кам көргөндө,
- бөлмөлөрдү жыйнаштырууда (кыктарды тазалоодо),
- оорулуу жаныбарлардын эттерин бөлүштүрүүдө,
- кой кыркканда жана анын жүнүн иштетүүдө,
- терисин сыйрууда жана иштетүүдө ошондой эле, тамак-аш, суу жана булганыч кол аркылуу жуктурулат,
- тамак-ашка кайнатылбаган сүттү же сүт азыктарын, чийки сүттөн жасалган азыктарды (каймак, быштак, сүзмө,

- сары суу) пайдаланууда,
- таза кайнатылбаган же таза куурулбаган эттен (мисалы шишкебек),
- жаныбарларга кам көрүп же алардын этин бөлүштүрүп жаткан учурда булганыч колду көзгө, мурундун былжыр челине, эринге тийгизгенде,
- жер семирткич катары оорулуу малдын кыгы колдонулган жерге өстүрүлгөн жашылчалар аркылуу,
- оорулуу жаныбарлар пайдаланган ачык көлмөлөр аркылуу.

### **Бруцелланын адамдардын организминде сиңүү жолдору:**

1. Теридеги кесиктер же сыйрылган жерлер жана былжыр челдер аркылуу.
2. Адам оору жуктурулган азыктарды жана сууну пайдаланганда.
3. Булганыч аба аркылуу дем алганда.

Бруцелла таза абада өтө туруктуу, сууда алар 2 айдан ашуун мезгилге чейин жашоосун уланта алат, этте (чийкисинде) – 3 айга жакын, чийки сүттө 3 айга чейин, жүндө 6 айга жакын, быштакта – болжол менен 2 ай, кефирде – 11 күн, майда -5 ай, туздалган этте – 30 күн. Бруцеллездун бактериялары жылытууда жана бир катар дезинфекциялоочу каражаттардын таасири астында өлөт.

### **Тиркеме 2**

#### **Бруцеллез адамдарда кантип пайда болот?**

Жуктургандан кийин оору 1-3 жумадан кийин кээде 2 айдан кийин пайда болот. Алгачкы этабында эч кандай белгилери билинбейт же кадимки элесасык тумоонун белгилериндей болуусу мүмкүн.

#### **Бруцеллез төмөнкү белгилер менен коштолот:**

1. Дене табынын көтөрүлүшү жана чыйрыгуу.
2. Муундардын жана булчуңдардын оорусу жана муундардын шишимик тартуусу.
3. Түнкүсүн тердөө.
4. Алсыздануу жана апатия.

Оорунун мындай белгилери билинген учурда врачка кайрылуу керек. Эгер дарыланбай койсо, оору өнөкөт түрүнө айланат да майыптуулукка, эркектердин жана аялдардын тукумсуздугуна алып келет.

#### **Бруцеллез жаныбарларда кантип пайда болот?**

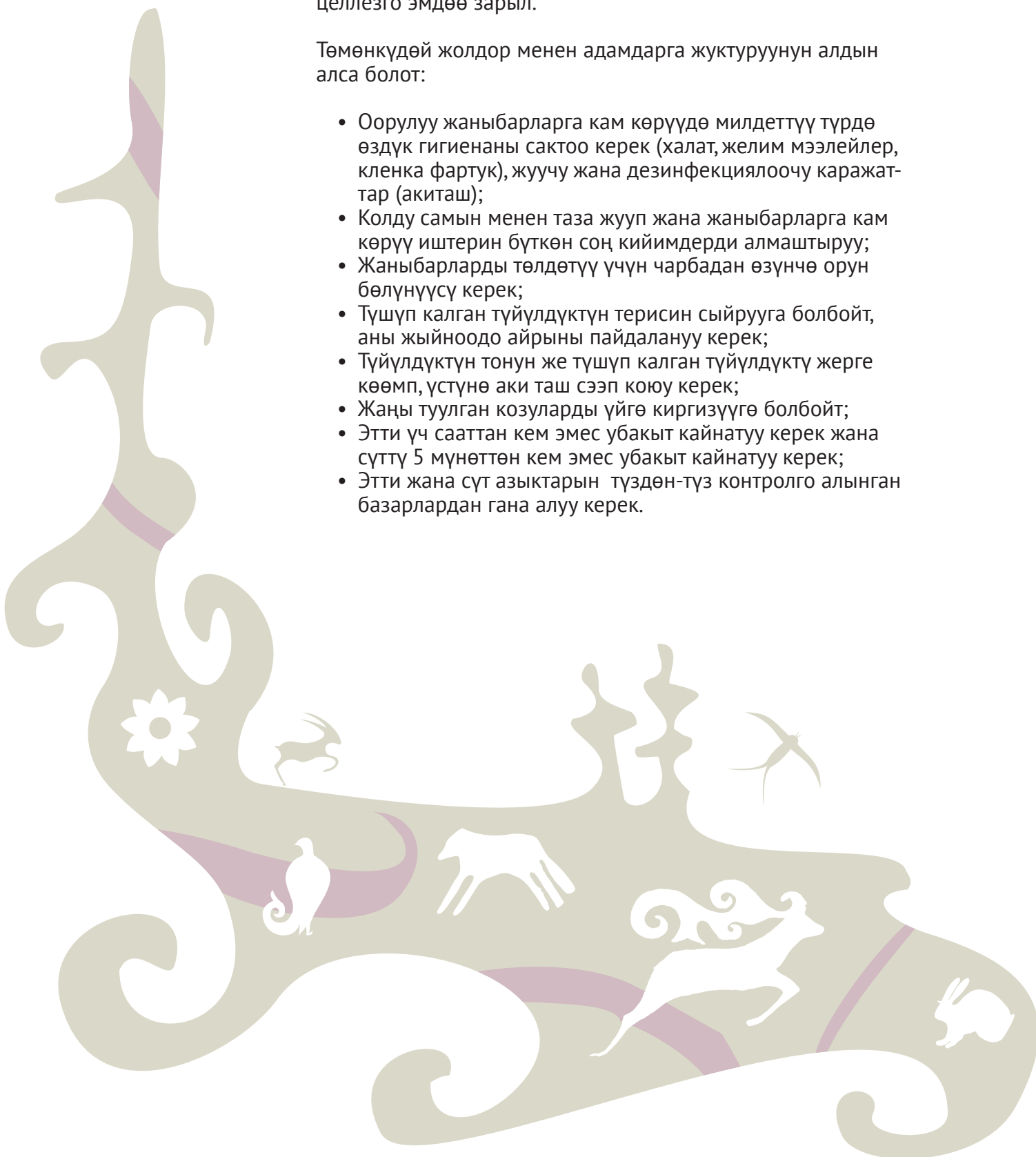
- сүтү азаят
- муундардын ооруксунуусу жана аксоо
- жаныбарлардын бала салуусу

### Тиркеме 3 Силердин регионунарда бруцеллезду кантип кыскартса болот?

Бруцеллез оорусунун таралуусунун алдын алуу үчүн жаныбарларды эмдешет. Жылына эки жолу жаныбарларды бруцеллезго эмдөө зарыл.

Төмөнкүдөй жолдор менен адамдарга жуктуруунун алдын алса болот:

- Оорулуу жаныбарларга кам көрүүдө милдеттүү түрдө өздүк гигиенаны сактоо керек (халат, желим мээлейлер, кленка фартук), жуучу жана дезинфекциялоочу каражаттар (акиташ);
- Колду самын менен таза жууп жана жаныбарларга кам көрүү иштерин бүткөн соң кийимдерди алмаштыруу;
- Жаныбарларды төлдөтүү үчүн чарбадан өзүнчө орун бөлүнүүсү керек;
- Түшүп калган түйүлдүктүн терисин сыйрууга болбойт, аны жыйноодо айрыны пайдалануу керек;
- Түйүлдүктүн тонун же түшүп калган түйүлдүктү жерге көөмп, үстүнө аки таш сээп коюу керек;
- Жаңы туулган козуларды үйгө киргизүүгө болбойт;
- Этти үч сааттан кем эмес убакыт кайнатуу керек жана сүттү 5 мүнөттөн кем эмес убакыт кайнатуу керек;
- Этти жана сүт азыктарын түздөн-түз контролго алынган базарлардан гана алуу керек.





## Тема № 3: Өспүрүм курак

### Максаты:

Жыныстык жетилүү менен байланыштуу биологиялык, эмоционалдык жана социалдык аспектилеринин ортосундагы айырмачылыктар тууралуу маалыматтарды өздөштүрүүнү камсыздоо.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Өзүнүн денесинде болуп жаткан өзгөрүүлөргө карата позитивдүү мамилени калыптандырат. Денесинде болуп жаткан өзгөрүүлөрдү идентификациялайт жана ага карата оң пикирде болот.

### Жабдуулар:

Бор, тактай, телевизор, DVD, диск «Кыздар чоңою баштаганда...» (1-бөлүк), адамдын репродуктивдүү системасы тартылган плакат, флипчарт, маркерлер, гигиеналык прокладкалар.

*Эскертүү: Бул сабакты балдар жана кыздар үчүн өзүнчө өткөрүү зарыл.*

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү



**Мээ чабуулу:** «Өспүрүм курак деген эмне?»

**Окуучулардын болжолдуу маалыматтары:**

- Адамдын өнүгүү стадиясы
- Эркектер жана аялдар типтери боюнча өзгөрүүлөр жүрөт
- Мүнөздөрү өзгөрөт
- Өткөөл мезгил
- Чоң киши эмес бирок, бала да эмес

**Мугалим:** Өспүрүм курак – бул орточо эсеп менен кыздарда 10-16 жаш жана балдарда 12-17 жашты өзүнө камтыйт. Ар бир адам өзүнүн жашоосунун бир катар психологиялык жана физиологиялык өзгөрүүлөргө дуушар кылуучу маанилүү этабын - жыныстык жетилүү этабын башынан кечирет.

### Негизги бөлүк



#### 2-кадам

«**Жыныстык жетилүү**» топтор менен көнүгүүлөрдү аткаруу  
Топторду балдар/кыздар 2 топчого бөлгүлө.

- **1-топко тапшырма:** Жыныстык жетилүү куракта кыздарда кандай өзгөрүүлөр болот? (санап бергиле)
- **2-топко тапшырма:** жыныстык жетилүү мезгилинде балдарда кандай өзгөрүүлөр пайда болот? (санап бергиле)

**Топтордун аткарган иштерин жактоосу.**

**Мугалим:** Баланын жыныс бездеринин ишмердигинин жана гармондордун иштелип чыгуусунун башталышына байла-

ныштуу организмдеги өзгөрүүнүн жүрүшү анын аркасында ал чоңоюп жана тукум улоого жөндөмдүү болуп калат. Жыныстык жетилүү – бул жеке ой жүгүртүүсү жана МЕНдин аныктоосу калыптанган мезгил.

Жыныстык жетилүүгө физиологиялык, тукум-куучулук жана башка факторлор таасир этет.



### 3-кадам

#### Мини-лекция жана мультфильмдерди көрсөтүү

**А) Мини-лекция:** Жыныстык жетилүү экинчи катардагы жыныстык жетилүү белгилеринин (эмчек бездеринин чоңоюусу, боюнун өсүүсүнүн тездөөсү, колтуктарында жана чатында түктөрдүн пайда болуусу ж.б.) өөрчүүсү менен пайда болгон жыныс бездеринин таасири астында башталат. Гормондор эркектик жана аялдык белгидеги болушат, алар мээнин тиешелүү борборлорунун (гипофиза жана гипоталамуса) контролдоосу астында жыныс бездери аркылуу иштелип чыгат. Углевод, белоктуу жана минералдык зат алмашууну жөнгө салуучу андроген, эстроген гормондорун иштеп чыгуучу бөйрөк үстүндөгү бездер да белгилүү ролду аткарат. Ар бир адамда бул өзгөрүүлөрдүн башталыш этаптары түрдүүчө. Биз белгилегендей бул түшүнүк (жыныстык жетилүү) 11-12 жаштан тартып, 15-17 жашка чейинки куракты камтыйт. Эркек балдарда жыныстык жетилүү кечирек жүрөт, кыздарда болсо бул процесс эртерек өөрчүйт. Кыздар 11-14 жашында физикалык өөрчүүсү боюнча эркек балдарды 2-3 жылга озуп өтөт, бирок 15 жашка келгенде балдар кыздарды озуп өтөт. Жыныс гормондорунун таасири астында кыздарда жана балдарда безеткилер пайда болот – бул теринин май бездеринин катуу иштеши менен шартталган убактылуу көрүнүш. Жыныстык жетилүү курагы аягына келип жеткенде алар акырындык менен жоголот. Аларды азайтуу үчүн дайыма жуунуу, теринин атайын суюктуктар менен тазалоо жолу аркылуу тери гигиенасын сактоо керек. Аларды эч качан сыкпоо керек, зарыл учурларда косметологго кайрылуу керек.

#### **Б) «Кыздар чоңойгондо...» мультфильмин көрсөтүү** (1-бөлүк), «Жыныстык жетилүү» (балдарда)

### 4-кадам

Жыныстык жетилүү балалык курактын аяктагандыгын жана жашоонун жаңы мезгили – жаш улан курагынын башталуусун билдирет. Бул мезгил жыныс гормондорунун таасири астында экинчи жыныстык белгилердин пайда болуусун мүнөздөйт. Бул өзгөрүүлөр ар бир адам үчүн жекече болуп саналат. Чоңойуунун жүрүшүндө жана өзүнүн инсандыгын аныктоодо алган билимдери жана тажрыйбасы Силерге социалдык турмушка көнүүгө жардам берет.

#### **Үй тапшырмасы:**

“Акыркы жылдарда менде кандай өзгөрүүлөр пайда болду?” деген темада дил баян жазгыла.



## МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

### Тиркеме 1

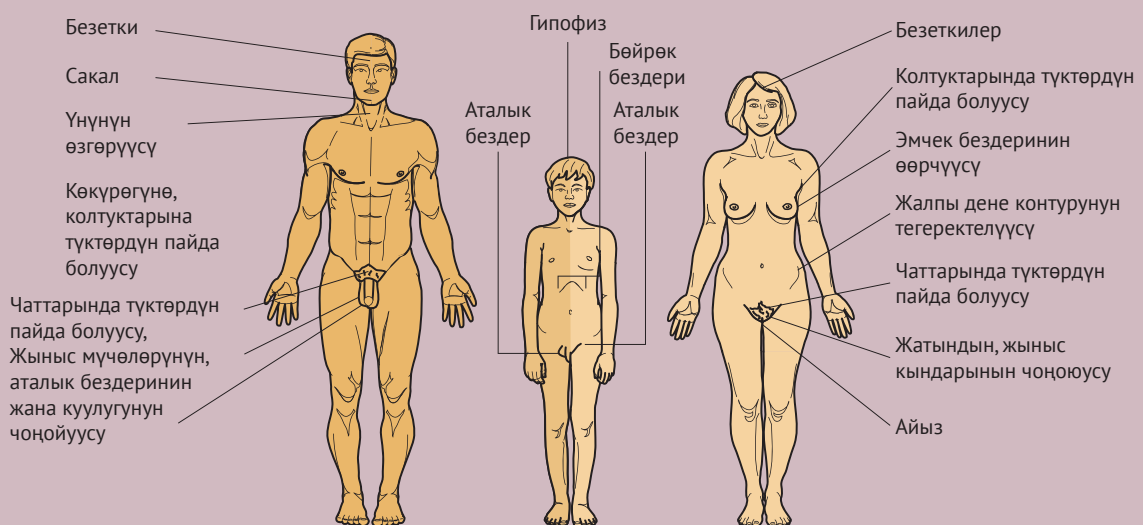
Жыныстык жетилүү же пубертат мезгили 3 этаптан турат: 9–11 жаш – пубертатка чейинки, организм балалык курактан улан курагына секирүүгө дээрлик жай даярданып жаткан мезгил, бул убакта физикалык өзгөрүүлөр сезилбейт; 12–15 жаш – пубертат, жыныстык жетилүүнүн негизги, салыштырмалуу активдүү мезгили; 17–20 жаш – пубертаттан кийинки мезгил, пубертат менен толук жетилүү мезгилинин ортосундагы көпүрө.

### Тиркеме 2

Кыздардын жетилген чоң адамга айлануусу пубертаттык мезгил деп аталуучу жыныстык жетилүү мезгилинде башталат. Ал организмде жыныстык гормондор (эстроген, прогестерон) иштелип чыга баштаган мезгилде башталат. Алгач өсүүсүнө түрткү берүүчү гормондордун саны көбөйөт, бул учурда кыздар бир нече айдын ичинде өз кийимдери батпай калгандыгын байкашат.

### Тиркеме 3

Тестостерон – бул эркектик белгилердин өөрчүүсүнө жооп берүүчү гормон. Дал ошол баланы чыныгы эркекке айландырат деп айтууга болот. Бул пубертаттык мезгил деп аталуучу жыныстык жетилүү мезгилинде пайда болот. Төрөлгөндөн тартып жыныстык жетилүү мезгили башталганга чейин организмде тестостерондун деңгээли туруктуу, андан кийин анын саны 10-20 эсеге жогорулайт. Врачтар муну “гормоналдык козголоңу” деп аташат. Ал балдардын организмде бир нече өзгөрүүлөрдүн болуусун шарттайт: боюнун бат өсүүсүн, салмагынын жогорулашын, булчуңдарынын чоңоюшун. Моюнунда коко (кадык) пайда болот, үнү каргылданып («корулдап» деп да айтышат). Бетинде, колтук тарабында жана жыныстык органынын тегерегинде түктөр пайда боло баштайт, анан чачтары катуураак болуп калат. Алар дененин башка бөлүктөрүндө – бутунда, кыр аркасында, көкүрөктөрүндө да пайда болот. Жыныстык мүчөсүнүн жана куулугунун өлчөмү бир нече эсе чоңойот. Куулугунун терисинин түсү карайып, бырыштар пайда болуп калат. Андан сырткары жаш уландардын организмде сперматозоиддер иштелип чыга баштайт, мезгил-мезгили менен эрекция жана поллюция абалына дуушар болушат.



## Тема № 4а: Кыздар үчүн өспүрүм курактагы денени алып жүрүү гигиенасы

(медициналык кызматкерлер менен бирге жүргүзүлөт)

### Максаты:

Өспүрүм курактагы денени алып жүрүү гигиенасынын өзгөчөлүктөрү тууралуу билимдери калыптанат.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Болуп жаткан өзгөрүүлөргө жеке жоопкерчилик менен мамиле кылуусун калыптандырат. Күнүмдүк турмушта денени алып жүрүүнүн өздүк гигиенасын сактоо көндүмдөрүн пайда кылат жана жеке гигиеналык каражаттарды тандоону билет.

### Жабдуулар:

Бор, тактай, үйдөн даярдаган тапшырмалар («өспүрүм курак» жана «жыныстык жетилүү»), флипчарт, маркерлер.

*Эскертүү: Бул сабакты балдар жана кыздар үчүн өзүнчө өткөрүү талапка ылайык.*

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

Айына бир жолу кыздардын турмушунда бир нече “өзгөчө күндөр” болот. Бул сенин организмиңдин өзгөчөлүгүнө жараша алып караганда, кандай жол менен жүрө тургандыгын бүгүн силер менен бирге карап көрөлү.

### Негизги бөлүк



#### 1-кадам

**Мээ чабуулу:** Кыздардагы “өзгөчө күндөр” дегенде биз эмне ни түшүнөбүз?

**Окуучулардын болжолдуу жооптору:**

- Айыз
- Этек кири
- Критикалык күндөр
- Менсис

**Мугалим:** «Айыз (Менструация)» (бул жерде термин катары алабыз) латынча «mensis» (ай), бул «ай цикли» дегенди билдирет. Болжол менен 10–14 жашында алгачкы айызы пайда боло баштайт. Айыз – бул, жыныс жолдору аркылуу айына бир жолу бир нече күнгө созулуучу кадимки кан агуу процесси.



#### 2-кадам

**Мини-лекция:**

Айына бир жолу бир нече күнгө чейин жатындын былжыр чели (эндометрий) кан менен кошо сыртка чыгып турат. Ушул процесс айыз деп аталат. Бул ар бир аялдын организминде болот. Кыздардын жшоосундагы эң алгачкы айыз

“менархе” деп аталат. Адатта ал 12-13 жашта пайда болот. Ал процесс 9-15 жаш аралыгында пайда болуусу мүмкүн, анткени ал ар түрдүү факторлордон көз каранды (физикалык өөрчүү абалын, дене түзүлүшүн, тукум куучулук, тамактануу ж.б эске алуу керек). Айыз цикли – бул айыздын биринчи күнүнөн кийинки айдагы айыздын биринчи күнүнө чейинки аралык. Алгачкы бир нече айдын ичинде цикл туруктуу болбоосу, көбүнчө кечигүү менен коштолуусу мүмкүн. Орточо айыз циклы 28-30 күнгө созулат. Өзүңдүн циклыңды билүү үчүн бир нече айда ар бир айыздын башталган күнүн белгиле андан соң алардын “ортосундагы күндөрдү” сана. Чынында бир эле цифра пайда болуусу керек – бул сенин циклыңдын узактыгы болуп эсептелет. Айыз өзү адатта 3-7 күнгө созулат.

Айыздын алгачкы белгилери болуп ичтин төмөн жагынын жана белдин ооруксунуусу болуп саналат. Бул сезимдер жатындын жыйрылышы менен чакырылат, анын жыйынтыгында кандуу суюктук сыртка бөлүнүп чыгат. Бир айыз мезгилинде 60-80 мл кан жоготот. Айыздын башталышына эки жума калганда кандагы гормондорунун деңгээлинин өзгөрүүсү байкалат, бул адамдын маанайына абдан таасир этет. Айыз циклынын башталышында көбүнчө чарчоо, маанайы чөгүү же кыжырдануу, ал эми бүткөндөн кийин маанайы көтөрүлүү жана өзүн сергек сезүү пайда болот.



### 3-кадам

**Жекече практикалык иш «Айыз календарын толтуруу»**

#### **Айыз календары эмне үчүн керек?**

Айыз календары ар бир кызга керек. Айыз календары циклдин өзгөрүүсүн билүүгө, нормалдуу айыз циклын түзүү үчүн өз убагында врачка кайрылууга да жардам берет. Айыз календарында адатта башталган күнү жана аяктаган күнү белгиленет. Ар бир айда айыз канынын агуу мүнөзү, анын узактыгы, интенсивдүүлүгү, оорутуусу белгиленет. Ушул маалыматтар аркылуу аялдардын ден соолугу тууралуу билүүгө болгондуктан бул өтө маанилүү. Айыз календарындагы бардык белгилер ар бир аял өзү ойлоп тапкан атайын белгилер аркылуу жасалат.

	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1								
2								
3							/	
4							x/x	
5							x/x	
6							x/x	
7							x/x	
8						/	/	
9						x/x		
10						x/x		
11						x/x		
12						x/x		
13						/		
14								
15								
16								

/ – аз өлчөмдөгү кан аралаш суюктуктун бөлүнүп чыгуусу,  
 x – кадимкидей,  
 x/x – көлөмдүү суюктук

Айыз узактыгынын жана интенсивдүүлүгүнүн мындай белгилери бул күндөр үчүн каражаттарды туура тандоого жардам берет.

#### 4-кадам

##### «Өздүк гигиена» эрежелери.

Айыз күндөрүндө өзгөчө так сакталуучу эрежелер:

1. Өздүк гигиена каражаттарын туура тандоо (прокладки).
2. Прокладкаларды алмаштыргандан кийин жана ага чейин колду таза жуу.
3. Күн сайын душ кабыл алуу же жыныс мүчөлөрүн таза жуу (чылапчын жана жылуу суу).
4. Бул күндөрү ваннада жуунууга, ысык мончого түшүүгө болбойт.
5. Инфекцияны жугузуп албоо үчүн алдыдан артты карай жуунуу керек.
6. Ич кийимдерди дайыма алмаштырып туруу керек.
7. Прокладкаларды ар бир төрт саатта алмаштырып туруу керек. Түнкү прокладкаларды гана түнү бою калтырууга жана ойгонгон мезгилде алмаштырса болот.



## 5-кадам

### Практикалык иш

**Тапшырма:** «көргөзмө үстөлчө» (кыздар тобунда): ар түрдүү калыңдыктагы прокладка, жөнөкөй жана “канатчасы” бар прокладка, күндүзгү жана түнкү прокладка, тампондор, дакиден жасалган прокладкалар, кебез ткандарынын кесиндилери. Кезек-кезеги менен үстөлчөлөргө келип өзүңөрдүн тандооңор боюнча гигиеналык каражаттарды кантип колдонуу тууралуу айтып бергиле жана аны сатып алууда эмнелерге көңүл буруу керек.

### Кошумча маалыматтар:

1. бир нече пайдалуу кеңештер «гигиеналык каражат катары кебез ткандарын жуу эрежелери»,
2. муздак сууга жуу керек,
3. самындын жылуу эритиндисине жуу керек,
4. кебез тканын 10 мүнөткө “Агартуучу каражатка” чылап коюу (резина мээлейлерди пайдалануу менен),
5. ткандарды кан тактарынан арылта жуу,
6. сууга бир нече жолу чайкап туруп жайып коюу керек,
7. эки тарабынан тең үтүктөп туруп кийинки айыз келгенге чейин ич кийимдердин арасына салып коюу керек.

### Жыйынтыктоо:

### «Жыныс органдарынын гигиенасы» викторинасы

**Тапшырма:** Викторинанын суроолоруна дептерге жооп бергиле.

Суроолор	Жооптор
Жыныс мүчөлөрүн кантип туура жуу керек?	Ичеги инфекциясын жуктуруп албоо үчүн кыздар алдыдан артты карай жуунууга тийиш
Жыныс органдарын жуу үчүн кандай сууну пайдалануу керек?	Таза, жылуу сууну
Жыныс мүчөлөрүн жуу аралыгы кандай болууга тийиш?	Күнүгө
Айыз мезгилинде прокладка катары эмнени пайдалануу керек?	Атайын даярдалган прокладкаларды, тампондорду, бир нече кабатка бүктөлгөн таза кебез ткандары.
Прокладкаларды канча убакытта бир алмаштырып туруу керек?	Прокладкаларды ар бир 4 саатта алмаштырып туруу керек
Айыз мезгилинде жуунууга болобу?	Ачык көлмөлөргө түшүүгө жана ванна кабыл алууга болбойт.

Тердин жагымсыз жытынан кантип арылууга болот?

Жыныстык жетилүү мезгилинде күнүгө душ кабыл алуу же жылуу суу менен колдуктарын сүртүү керек.

Ич кийимдерди канча убакытта бир алмаштырып туруу керек?

Күнүгө. Ич кийим тандоодо кебезден жасалган ич кийимдерге артыкчылык берүү керек.



**Мугалим:** Жыныстык жетилүү мезгилинде өздүк гигиенаны сактоого өзгөчө көңүл бөлүү кажет.

**Үй тапшырмасы:**

Өздүк гигиенаны сактоо үчүн керектүү шарттарды ата-эне-лериңер менен бирге талдагыла.





# Тема № 46: Өспүрүм курактагы эркек балдар үчүн денеге кам көрүү гигиенасы

(медициналык кызматкерлер менен бирге өткөрүлөт)

## Максаты:

Өспүрүм куракта денеге кам көрүү гигиенасынын өзгөчөлүктөрү тууралуу билимдерин калыптандыруу.

## Күтүлгөн жыйынтыктар:

Болуп жаткан өзгөрүүлөргө жеке жоопкерчилик менен мамиле кылуусун калыптандырат. Күнүмдүк турмушта денеге кам көрүүнүн өздүк гигиенасын сактоо көндүмдөрүн пайда кылат жана жеке гигиеналык каражаттарды тандоону билет.

## Жабдуулар:

Бор, тактай, үйдөн даярдаган тапшырмалар («өспүрүм курак» жана «жыныстык жетилүү»), флипчарт, маркерлер.

*Эскертүү: Бул сабакты балдар жана кыздар үчүн өзүнчө өткөрүү талапка ылайык.*

## Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

Айына бир жолу эркек балдардын турмушунда бир нече “өзгөчө күндөр” болот. Бул сенин организмиңдин өзгөчөлүгүнө жараша алып караганда кандай жол менен жүрө тургандыгын бүгүн силер менен бирге карап көрөлү.

## Негизги бөлүк



### 1 -кадам

**Мээ чабуулу:** Эркек балдардагы “өзгөчө күндөр” дегенде биз эмнени түшүнөбүз?

### Окуучулардын болжолдуу жооптору:

- Поллюция
- Урук чыгаруу
- Эякуляция

**Мугалим:** «Поллюция» латынча «pollutio» (булгануу) дегенди билдирет. Поллюция – бул, уктап жаткан учурда эркек балдарда аргасыздан урук бөлүп чыгаруу процесси.



## 2-кадам

### Мини-лекция:

**Поллюция** – эрксизден урук бөлүп чыгаруу (эякуляция). Жыныстык жетилүү менен бирге өспүрүм куракта поллюция пайда болот. Алгачкы поллюция 14-15 жаштагы эркек балдарда болот. Поллюция күндүзү жана түндөсү болот. Ал жумасына 2 же андан аз жолу болот. Күндүзгү поллюция адекваттуу жана адекватсыз болуусу мүмкүн. Адекваттуу күндүзгү поллюция кучакташуу, өбүшүү учурунда жыныстык козголуунун таасири астында, кээде сүйкүмдүү кыздар менен аргасыздан контакт болгон учурда пайда болот. Адекватсыз күндүзгү поллюция жыныстык эмес дүүлүгүүлөрдүн - толкундануудан, коркконунан же тескерисинче кубанычтан же күлкүдөн пайда болот. Бул транспорт каражаттарында же спорт менен машыгуу учурунда болуусу мүмкүн. Бат-бат болуучу адекватсыз поллюция – врачка токтоосуз барууга түрткү берет. Физиологиялык поллюция коркунучтуу деле эмес жана эч кандай кесепеттерге алып келбейт.

## 3-кадам

Жаш уландар гигиена эрежелерин сактоосу керек:

### Жыйынтыктоо:

«Жыныс органдарынын гигиенасы» викторина

**Тапшырма:** Викториналык суроолорго жооп берүү.

Суроолор	Жооптор
Жыныс органдарын кантип жууш керек?	Жаш улан жыныс органынын башын таза жуусу керек, эгер сүннөткө отургузулбаса анда учун артка карай түрүп, таза жууш керек. Жыныс мүчөсүн, куулугун таза жууш керек.
Жыныс органдарын жууш үчүн кандай сууну пайдалануу керек?	Таза, жылуу сууну
Жыныс мүчөлөрүн жууш аралыгы кандай болууга тийиш?	Күнүгө Поллюция процессинен кийин жыныс органын жууш керек жана ич кийимин алмаштыруу керек.

<p>Тердин жагымсыз жытынан кантип арылууга болот?</p>	<p>Жыныстык жетилүү мезгилинде эркек балдар күнүгө душ кабыл алуусу же жылуу суу менен колтуктарын чайкап туруусу керек.</p>
<p>Ич кийимдерин канча убакта бир алмаштырып туруу керек.</p>	<p>Күнүгө Ич кийим тандоодо кебезден жасалган кездемеге артыкчылык берүү маанилүү. Эркек балдар синтетикадан жасалган тар кийимдерди кийүүгө болбойт. Синтетикалык ич кийимдерди көлгө түшкөндө гана кийүүгө болот.</p>

**Мугалим:** Жыныстык жетилүү мезгилинде өздүк гигиенаны сактоого көбүрөөк көңүл буруу керек.

**Үй тапшырмасы:** Өздүк гигиенаны сактоого керектүү шарттарды ата-энеңер менен бирге талдагыла.



## Тема № 5: Зордук-зомбулуктан кантип коргонуу керек?

### Максаты:

Зордук-зомбулукка алып келүүчү кырдаалдарга карата мамилени калыптандыруу керек.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Зордук-зомбулуктун түрлөрүн классификациялоону үйрөнүү. Зордук-зомбулуктун алдын алуунун алгачкы көндүмдөрүн жана жеке коргонуу көндүмдөрүн өздөштүрөт.

### Жабдуулар:

Түстүү маркерлер, флипчарт.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

«Менин жакшы таанышым.....» **Көнүгүүсү**  
Көзүңөрдү жумгула жана өзүңөргө эң жакшы тааныш болгон жыйырма –кырк жаштардагы эркек кишини элестеткиле. Элестеттикпи? Көзүңөрдү ачып аны сүрөттөгүлө. (Төмөнкү мүнөздөмөлөрдү колдонсоңор болот: келбеттүү, тең салмактуу, токтоо, ак көңүл, боорукер жана силер сыйлаган). Андан соң мугалим бул киши түндө уурулук кылып көчөдөн бир аялды сабап кетиптир деп айтат...

### Жабдуулар:

1. «Силер ишендиңерби?»

### Окуучулардын болжолдуу жооптору:

– таң калуу

– жокко чыгаруу

– кыжырдануу ж.б. .

2. «Адамды зордук-зомбулукка эмне түрттү?»

– ал ичип алган

– акча керек болгон

– психикасы жайында эмес ж.б.

**Мугалим:** Эреже катары кылмышкердин жакындары жана тааныштары да алардын таанышы кимдир-бирөөгө карата зордук-зомбулук жасагандыгына ишенишпейт. “Аны мындай ишке барат деп ким ойлоптур!”, “Андан мындайды күтпөгөм!” деген сыяктуу учкул сөздөр ушундай кырдаалдарга карата айтылат.

### Негизги бөлүк



### 1-кадам

**Практикалык иш:** «Кырдаалдар»

**Тапшырма:** төмөнкү кырдаалды уккула, талдагыла жана төмөнкү суроолорго жооп бергиле:

- Силер кимди актадыңар?
- Кимди күнөөлөдүңөр жана эмне үчүн?

### 1-кырдаал:

Бир кыз мини-юбка кийип жүргөн, кошуна кемпир ага одоно эскертүү берди жана курбусунун көзүнчө бузуку деп атады.

### 2-кырдаал:

11-класстын окуучулары ашканада төмөнкү класстын балдарын коркутуп, түштөнүүсү үчүн төлөөгө мажбурлады. **Окуучулардын пикирлерин угуу жана талкуулоо.**



### 2-кадам

**Мээ чабуулу:** «Зордук-зомбулуктун кандай белгилери силерге белгилүү?»

Окуучулардын болжолдуу жооптору:

- адамдарды урушуу, тилдөө;
- уруу, сабоо;
- адамдын эркинен сырткары тигил же бул аракеттерге түртүү;
- жыныстык зордук-зомбулук;
- адамдын жеке жана юридикалык укуктарына доо келтирүү;...

**Мугалим:** Зордук-зомбулуктун бардык түрлөрүн төмөнкүчө классификациялоого болот:

- экономикалык
- гендердик
- жыныстык
- физикалык
- психологиялык/ эмоционалдык.

**Тактайга жана флипчартка жазышат.**



### 3-кадам

**Мини-лекция:**

Психологиялык зордук-зомбулук, ошондой эле эмоционалдык зордук-зомбулук – бул зордук-зомбулуктун психологиялык травмага алып келүүчү түрү, анын ичинде тынчсызданууга, депрессияга жана травмадан кийинки стресстик капаланууга алып келет. Психологиялык зордук-зомбулуктун пайда болуусу менен адамдын өзүн-өзү баалоосун жана өзүн-өзү урматтоосун жоготууга багытталган аракеттер да кирет. (мисалы, дайыма сындоо, адамдын жөндөмдүүлүгүн төмөндөтүү, шылдыңдоо), үй-бүлөсүнөн жана досторунан обочолотуп коркутуу. Мунун баары узакка созулуучу жана кайталануучу мүнөзгө ээ. Жыныстык зордук-зомбулук – адамдын эркине каршы багытталган бардык жыныстык аракеттер. Көпчүлүк учурларда жыныстык зордук-зомбулук курмандыктын өзүн стигмага кабылтат, көптөр өзүнө карата жасалган зордук-зомбулуктун далилдери тууралуу маалымат берет. Жыныстык зордук-зомбулукка кабылганда, өзүнө-өзү, өнөктөштөрүнө, балдарга, досторуна же өнөктөштөрүнүн туугандарына, үй жаныбарларын өлтүргөндө, өнөктөштөрүнүн жеке буюмдарын жок кылганда, курмандыктын психикалык ден соолугун кетиргенде, физикалык зыян келтирүү коркунучу болгон учурда, бул физикалык кесепеттерге караганда, анча олуттуу эмес жана узакка созулбайт.



#### 4-кадам

**Жуп-жубу менен иштөө:** «Зордук-зомбулук же жок?» Сунушталган кырдаалдарды анализдегиле (Тиркеме 1), зордук-зомбулук болуп кайсы аракеттер эсептелерин аныктагыла жана алардын оордугуна жараша зордук-зомбулук аракеттерин бөлүштүргүлө (зордук-зомбулуктун салыштырмалуу жеңил түрүнөн оор түрүнө карата).

**Бир нече пикирлерди угушат.**

**Мугалим**



#### 5-кадам

**Мээ чабуулу:** «Өспүрүмдөр зордук-зомбулуктан кантип качышат же алардын кантип алдын алат?»

**Окуучулардын болжолдуу жооптору:**

- мыкты физикалык формага ээ болуу;
- баары тууралуу чондорго айтып берүү;
- аракеттердин адам укугуна каршы экендигине ынандыруу;
- өз укуктарын билүү жана аларды коргоого аракет кылуу;
- тоотпоо;
- жеке кадыр-баркын сезе билүү;
- өзүн-өзү жоготпоо жана коркпоо керек;
- өзүнүн тууралыгына ынануу;
- ...

**Мугалим:** зордук-зомбулуктан кантип качуу боюнча психологдордун бир нече кеңеши сунушталат (Тиркеме 2). (Ар бир окуучуга тартып берүү жана жумушчу дептерлерине чаптоо талапка ылайык).



#### 6-кадам

**(Көнүгүү убакытка жараша аткарылат)**

**Чакан топтордо иштөө.**

**«Таблица» Көйгөйлүү суроолор:** Зордук-зомбулукка тартылгандарга кантип жардам берүү керек?

**Тапшырма:** Таблицаны ой жүгүртүү менен толтургула:

Зордук-зомбулукка карата адамдын реакциясы	Зордук-зомбулуктун курмандыгын колдоо
...	...
<i>Окуучулардын болжолдуу жооптору</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• стресс;</li> <li>• түнт болуу;</li> <li>• агрессивдүү;</li> <li>• жыйнактуу болуу;</li> <li>• физикалык травма;</li> <li>• суицид;</li> <li>• курмандыктар тарабынан жаңы зордук-зомбулук...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• реабилитациялык борборлорду түзүү;</li> <li>• психологдордун, юристтердин анонимдүү кабинеттери;</li> <li>• чөйрөсүндөгүлөргө карата мамиленин өзгөрүүсү: көңүл бөлүү, колдоо;</li> <li>• достордун жардамы;</li> <li>• коомдук турмушка тартуу;</li> <li>• стрессти жоюу;</li> <li>• зордук-зомбулукту көтөрө албоого бүтүндөй коомчулукту тарбиялоо;</li> <li>• укуктук коргоо...</li> </ul>

**Мугалим:** Эгер адам зордук-зомбулукка кабылса ал өзү ишенген кишиге, зарыл учурларда адистерге кайрылуусу керек.

**Сабакты жыйынтыктоо.** Адамдардын бири-бирине болгон мамилеси көп кырдуу, көбүнчө бир эле адам бир эле күнү “зордук-зомбулук көрсөтүүчү” болуп калуусу мүмкүн, башка бирөөнүн эркин же өздүгүн тепсөө менен өзү кырдаалдын курмандыгы болуп калуусу мүмкүн. Өзүнүн бул дүйнөдө жана коомдо жасап жаткан кадамдарын өз убагында токтотуу жана токтотуп калуу үчүн туура талдоо жана түшүнө билүү маанилүү.



**Үй тапшырмасы:** Ата-энеңер менен бирге “Мен көчөдө жалгызмын ...” эскертмесин карап чыккыла (Тиркеме 3)

## МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

### Тиркеме 1

#### 1-Кырдаал:

1. Бир кыз көчөдө миниюбка жана кичинекей майка кийип алып сейилдеп жүргөн, өтүп бараткан бейтааныш киши анын сырткы кебетесин сындады.
2. Эки кыз өзүнөн кичинекей балага алар таштаган таштандыларды жыйноону талап кылды.
3. Эки боксер рингге чыгышты. Бири экинчисин жыкты.
4. Чоң класстын окуучулары тогузунчу класстын окуучусуна тамеки чегүү зыян экенин айтып, андан бир куту тамекисин тартып алышат да, дааратканага кирип чегешет.
5. Жаш улан өзүнүн сүйгөнүн кармап калгысы келет, ошондуктан эгер ал аны таштап кетсе өзүн-өзү өлтүрүүгө бара тургандыгын дайым эскертет.

### Тиркеме 2

#### «Жашоо мектеби же баланы кылмыш кылуудан коргоонун 56 ыкмасы» китебинен

- Эч качан жана эч кандай жагдайда коомдук жайларда урушпа.
- Бейтааныш адамдар менен лифтке чыкпаганга аракет кыл.
- Кымбат баалуу буюмдарды, жасалгаларды жана ири суммадагы акчаны жаныңа алып жүрбө – ал сага кол салууга себеп болуусу мүмкүн.
- Эгер сен баары бир эле кол салуунун курмандыгы болуп калсаң жакындарыңа айт жана милицияга кабарла.
- Эгер сага ким жооп бергенин укпай калсаң, анда эшикти ачпа.
- Көчөгө чыгып баратканда эшикти кулпула, жаап коюу менен чектелбе.
- Ачкычты килемченин астына калтырып кетпе.

- Кетип баратып жакынкы мезгилде өзүңдүн жайгашкан жериң тууралуу жакындарыңа маалымат калтырып кет.
- Эгер сен кечинде кеч же караңгыда кала турган болсоң, сени тосуп алуулары же сени алып кетүүлөрү тууралуу макулдашып кой.
- Жолугуу ордун тандоодо, ызы-чуулуу компаниялар жана токой массивдери жок ачык жерге белгиле.
- Кырдаалды алдын ала болжоого аракет кыл, эгер коркунучту сезип турсаң өзүңдү коргоо чараларын көр.
- Жөн эле коркута бербей ал адамга угулуп калуусу мүмкүн.
- Рулда же салондо аял киши болсо да бейтааныш адамдын автоунаасына отурба.
- Эгер сен жолулаш автоунаа менен кетип баратсаң анын бараткан багытын жакшы билээриң тууралуу ойлон.
- Мас абалында жолулаш автоунаага отурба
- Эгер сен спирт ичимдиктерин алгач жолу колдонуп жаткан болсоң, анда муну конокто, көчөдө эмес үйдө жасаганың оң.
- Кечелерде зордук-зомбулуктан качуу үчүн бийкеч мас абалында ал кырдаалды башкаруу жана өзүнө карата зордук-зомбулуктун алдын алуу татаалыраак болоорун түшүнүүсү керек. Зордук-зомбулук көрсөткөн жаш улан анын аракеттери кылмыш жообуна тартылууга алып келерин түшүнүүсү керек.
- Эгер сенин досуң (же курбуң) алкогольдук ичимдиктерге же наркотикалык заттарга мас болгон абалда болсо аны үйдөн кууп чыкпа, жаткызып кой же ата-энесине кабарла.
- Эл бар жерде көп акчаны ачык санаба жана досторуңа сенде ири суммада акча бар экендиги тууралуу айтпа.
- Уурдоо болгон учурда оңой таануу үчүн өз буюмдарыңа белги коюп кой.
- Валюта алмаштырууда же сатып алууда акча алмаштыруу пункттарынын кызматынан пайдалан, бир караганда алар пайдалуу көрүнсө да бөтөн адамдардын кызматынан пайдаланба.
- Жеңил акча эч качан болбой тургандыгын эсиңе сакта, эгер сага кимдир-бирөө эч нерсе кылбагандыгың үчүн көп акча табууну сунуштаса – анда бул адам өтө коркунучтуу.
- Эгер сага адам укуктарына каршы аракеттерди жасоону сунуштаса, “Жок!” деп айтуудан коркпоо үчүн кандай жоруктар кылмыш-жаза кодексине тартылууга түртөөрүн аныкта.

### **Тиркеме 3**

#### **Эгер сен көчөдө жалгыз болсоң:**

1. Токтоо, өзүңө ишенген түрдө кадам ташта.
2. Кымбат баалуу буюмдарың менен өзүңө көңүл бурдурба (жасалгалар, телефон).
3. Өткөөлдөрдөн бат өтүп кетүү каалоосу менен өзүңөрдү

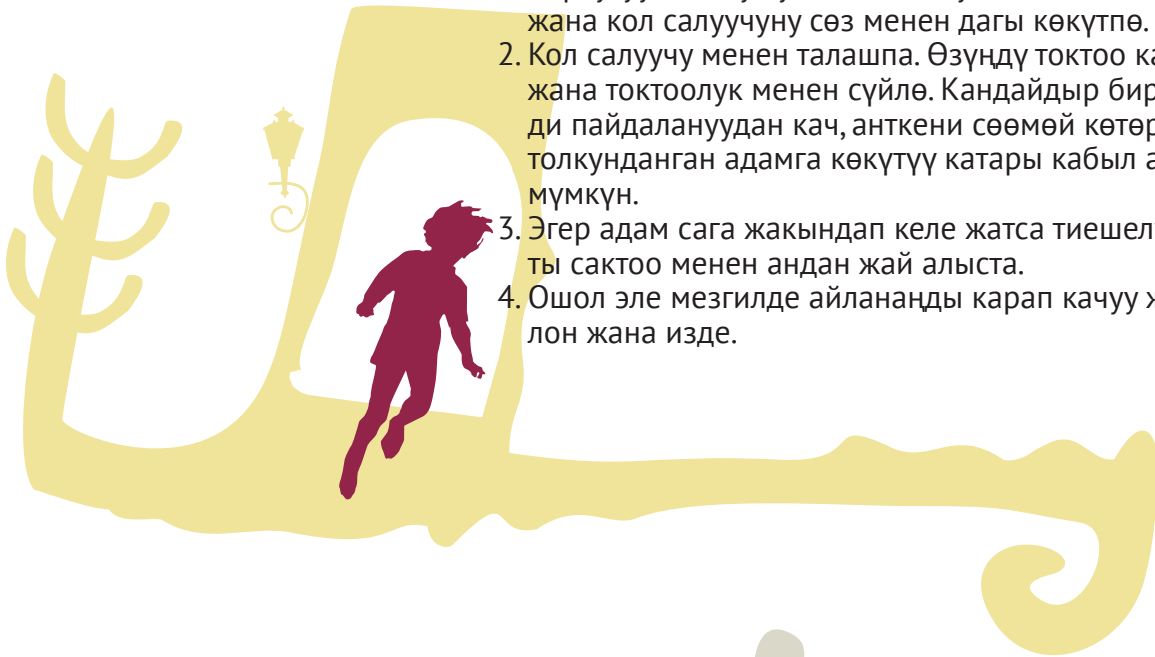


азгыруудан же жолду жарыксыз талаалар менен кыскартуудан баш тарткыла.

4. Өзүңөр менен кошо кулак тундурган үнү бар кичинекей сирен же ышкырык ала жүргүлө (күчү 95 децибелге жеткен үлгүлөрү болот). Бул кол салуучуга газ баллонун караганда натыйжалуураак таасир этет.
5. Эгер кол салуучу сенин астыңда турса анын агрессиясы физикалык аракеттер менен эмес сөз менен гана көрсөтүлөт, бул бир нече мүнөттөрдү кырдаалды өз пайдаңызга жумшаңыз. Муну кантип жасоо керек?

### **Бир нече кеңештер:**

1. Коркутууга болушунча токтоолук менен мамиле кыл жана кол салуучуну сөз менен дагы көкүтпө.
2. Кол салуучу менен талашпа. Өзүңдү токтоо карма, жай жана токтоолук менен сүйлө. Кандайдыр бир жесттерди пайдалануудан кач, анткени сөөмөй көтөрүү дагы толкунданган адамга көкүтүү катары кабыл алынуусу мүмкүн.
3. Эгер адам сага жакындап келе жатса тиешелүү аралыкты сактоо менен андан жай алыста.
4. Ошол эле мезгилде айлананды карап качуу жолун ойлон жана изде.



## Тема № 6: Келишпестиктерсиз жашоого үйрөнөбүз

**Максаты:**  
**Билим берүүчүлүк:**

Келишпестиктер кырдаалынан позитивдүү чыгуу технологияларын пайдалануу көндүмдөрүн калыптандыруу.

**Күтүлгөн жыйынтыктар:**

“келишпестик” түшүнүгүнүн маани-маңызын, анын түрлөрүн келишпестик кырдаалдарын моделдештирүү аркылуу келишпестиктердин себептерин билишет. Келишпестиктердин кырдаалдарынан баш тартууга жеке мамилесин калыптандырат.

**Жабдуулар:**

Плакаттар, ватманга түшүрүлгөн даярдыктар, алаканчаларды даярдоо, фломастерлер, баракчаларды булут, күн түрүндө даярдоо (формат А 3).

**Класстык сааттын жүрүшү**  
**Киришүү**



**«Автобус» - оюн түрүндөгү көнүгүү**

Отургучтар автобустун отургучтарын тууроо менен коюлат. Окуучулардын бир бөлүгү отурушат, бир бөлүгү туруп “барышат”. «Автобус» бурулат, тегиз эмес жерлерден секирет, силер болсо “жүргүнчүлөр” бири-бириңер менен түртүлүшөсүңөр, отургандарга жыгыласыңар, нааразылыгыңарды айтасыңар. Негизинен турмушта кандай болсо ошону көрсөтөсүңөр. Жүргүнчүлөрдү түртүү менен автобустун кондуктору да түртүшөт жана жол кире төлөөнү талап кылат. Силер жүргүнчүлөр тарабынан келип чыгуучу реалдуу жүрүштү жана келишпестиктерди жаратууңар керек.

**Талкуу:**

- Силерди чыр-чатакка тартканда өзүңөрдү кандай сездиңер?
- Силер ага катышкыңар келди беле же жокпу? Эмне үчүн?

**Мугалим:** Көпчүлүгүбүзгө келишпестиктердин катышуучусу болууга туура келди. Келишпестик жөн жерден келип чыкпайт.

**Негизги бөлүк**



**1-кадам**

**Мээ чабуулу:** «Өспүрүмдөр арасында келишпестиктердин себеби болуп эмне эсептелет?»

**Болжолдуу жооптор:**

- адамдар нерселерге карата ар түрдүү көз карашта болот;
- мүнөздөрдүн өзгөчөлүктөрү кагылышат;
- амбициялар жаан эмоциялар;
- түшүнбөстүктөр, мисалы, балдар жана чоңдор арасында, эркектер жана аялдар арасында;

- диний ынанымдары;
- алектенүүлөрү жана артыкчылыктары;
- сыйышпоочулук;
- мококтук;
- каардануу;
- ийгиликсиздик...



## 2 - кадам

### Мини-лекция

Келишпестиктер ар түрдүү шылтоолордун аркасында келип чыгат, бирок, алардын себептери баары окшош:

- максаттардын, каалоолордун, баалардын дал келбестиги,
- башкаларга урматтоо көрсөтпөө, мамиле кура билбөө.

Келишпестик (лат. conflictus – кагылышуу) – карама-каршы кызыкчылыктардын, көз караштардын, аракеттердин кагылышуусу; көз караштардын күрөшүүгө алып келүүчү олуттуу келишпестиги, курч талаш-тартыштар. Келишпестик – бул адамдар арасындагы көрө албастыкты, коркунучту, кастыкты жаратуучу кагылышуу, пикир келишпестик. Окумуштуулар келишпестиктердин бир нече түрлөрүн аныкташкан.

- Эң кеңири тараган келишпестик – бул башкарууга мүмкүн болбой калган келишпестик. Автобуста кимдир-бирөө бутуңарды басып алды, силер ага кыжырдандыңар: «Наадан, десе! Кечирим да сурап койгон жок!» Эми ал кайра силерге үстөмдүк кылууга мажбур: «Такси менен баруу керек!» Жыйынтыгында мушташууга чейин жетүүсү мүмкүн.
- Келишпестиктин башка түрү – муздак чыңалуу (ички келишпестик). Бул өз укуктарынан пайдаланып кезегин алдыга жылдырганга аракеттенгенде кезек күтүп турган адамдарда пайда болуусу мүмкүн. Мисалы, ардагер өз күбөлүгүн көрсөтөт, баары унчугушпайт, бирок, ичинен баары кыжырданат. Бир кезде чыдабай кеткен бирөө ага каршы чыгат, ошентип чыр чыгат. Мунун үчүнчү түрү – качуу, адам анын пикирин колдобоосун ачык билдиргенде жаралат. Мындай келишпестиктердин зыяны эмнеде? Келишпестиктен адамдын абийири жапа чегет, нервдери, жүрөгү, кан тамырлары ж.б. жабыркайт. Ошондуктан келишпестик болгон учурда туура жүрүм-турумга ээ болууга үйрөнүү зарыл. Бардык эле келишпестиктерде төмөнкүлөр катышат:
  - атаандаштар (катышуучулар);
  - келишпестик предмети (пикир келишпестикке тараптар энеден улам келишти).

## 3-кадам

**Мээ чабуулу:** «Классташтарыңардын кандай аракеттери келишпестиктердин себептери болуп калуусу мүмкүн?»

### Окуучулардын болжолдуу жооптору:

- кыжырдантуу, жинине тийүү, шылдыңдоо;
- көз көрүнөө качуу, оюнга кошулбоо; кемчиликтерине күлүү, канааттануу менен көзүнчө шылдыңдоо;



- буюмдарын дааратканага бекитет;
- ага карата кабылган атка таарыныч пайда болот; шылдыңдоо, түртүү учурларын кое бербейт.

#### 4-кадам

**Мугалимдин тандоосу боюнча эки вариант сунушталат:**

##### 1-көнүгүү «Булут».

**Тапшырма:** Алган баракчаларга сиздерге карата ким-дир-бирөө тарабынан айтылган, жыйынтыгында силерди өтө ыңгайсыз абалда калтырган таарыныч туудурган сөздөрдү жазгыла. Бул булуттардын баарын “Күнгө” чаптагыла жана бардык жарык, ак ниеттүүлүктү, кереметтерди жөн эле тосуп каларына ынангыла.

##### 2. «Мени таарынтышты» көнүгүүсү

**Тапшырма:** Сизге келтирилген таарынычка жана кийинки аракеттериңизге карата ички сезимиңизди эстеңиз. Тактайга жана флип-чартка чийилген таблицаны толтургула.

**Мисалы:**

Аракет	Сезим
Мен четке чыга бердим	Мен ыйлагым келди
Мен шылдындабоо керек дедим.	Мен ызаландырган адамды чапкым келди.

**Мугалим:** Силердин ар бириңер азыр таарынычты, ызаны, өзүнө ишенбөөчүлүктү сиздиңер, анткени ар бириңерди тилекке каршы өмүрүңөрдө бир жолу жөндөн-жөн таарынткан. Келишпестик ден соолугубузду жабыркатпоосу үчүн келишпестик кырдаалында өзүн туура алып жүрүү зарыл.

#### 5-кадам

**Чакан топтордо иштөө** «Келишпестик кырдаалынан чыгуунун эрежелери» Ар бир топ “сыйкырдуу кутудан” эрежелерди алып чыгып кийинки суроолорго жооп берүү менен аны талдашат:

1. Ал алып чыккан эреже менен топ макулбу же жокпу жана эмне үчүн?
2. Бул эрежени колдонуу канчалык натыйжалуу?
3. Келишпестик кырдаалында бул эрежелерди колдонуу бизге эмне берет?

**1-кырдаал:** Башкалардын жаңылыштыгы тууралуу эмес өзүңдүн сезимдериң жөнүндө гана айт.

**2-кырдаал:** Өз сөзүңдө эмне ойду айткың келгенин ачык жана так айт.

**3-кырдаал:** Сен эмне деп сүйлөсөң да ал пикирлешиңди жаралантып же шылдыңдап жаткандай туюлса, анда пикир алышуудан баш тарт.



**4-кырдаал:** Пикирлешинди угууга үйрөн! Бирөөнү көңүл коюп уга билүү бул анын сөзүн угуу, анын сезимдерин түшүнүүгө аракет кылуу.

**5-кырдаал:** Кечирим сура! Кечирим суроо оңой эмес, бирок, келишпестикти токтотуу үчүн мүмкүн болгон ыкма. Төмөнкү фразаларды айтып көр: «Мындай болгону мен үчүн өтө өкүнүчтүү!», «Мен мындай болуусун такыр каалаган эмесмин!»

**6-кырдаал:** Сүйлөшүүлөр. «Кырдаалды талкуулап көрөлү».

**7-кырдаал:** талкууну кийинкиге калтыр. Кээде келишпестиктерди чечүүгө убакыт жардам берет. Кичине тынчтанган, күтө турган, маселени чечишүүнү кийинкиге калтырган жакшы, бирок, силер кайра жолугууңарга жана кырдаалды талкуулооңорго ынанууңар керек. Төмөнкү учкул сөздөрдү пайдаланууңар керек: «Мен азыр абдан чарчап турам, кел эртең сүйлөшөлү».

**8-кырдаал:** Ортотуну кийлигиштир. Бул келишпестикке катышпаган кимдир бирөөнүн сага жардам берүүсүн суранууну билдирет. Кээде бул “кимдир бирөөнүн көзү” менен кароого жардам берет.

### Жыйынтыктоо

Коомдо пикир келишпестиктерсиз жашоого болбой тургандыгын билебиз, адамдар дайыма көз караштары, табити жана шыгы менен айырмаланат. Бирок бул карама-каршылыктарды келишпестиктерге жеткирүүгө болбойт. Психикалык, моралдык жана физикалык ден соолукту сактоо үчүн келишпестиктерди жоюуга үйрөнүү керек, эгер келишпестик жаралып калган болсо, андан чыгууга аракет кылуу керек.

### Үй тапшырмасы

Таблицанын акыркы эки графасын толтургула



Кайсы жерде	Ким менен	Себеби	Келишпестиктерден качуу үчүн эмне кылуу керек.
Үй-бүлөдө	Ата-эне менен Агасы/эжеси менен Кошуналар менен		
Мектепте	Мугалим менен Классташтары менен Техникалык кызматкерлер менен		
Көчөдө (паркта, автобуста, ИНТЕРНЕТ – клубда ж.б.)	Чоңдор менен Өспүрүмдөр менен		

## Тема № 7: Чылым чегүүчүлөрдү алдоо

### Максаты:

Насвайдын зыяны тууралуу объективдүү маалыматты өздөштүрүүнү камсыздоо

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Тобокелдик жүрүм-турумдан баш тартуунун практикалык көндүмдөрүн алуу.  
Топто иштөөнүн жеке көндүмдөрүн жана өз позициясын аргументтештирүүнү калыптандырат.

### Жабдуулар:

Бор, кагаз, скотч, маркерлер, таратылып берилүүчү материалдар, тегерек стикерлер.

### Класстык сааттын жүрүшү. Киришүү

Акыркы убактарда өспүрүмдөр арасында насвай пайдалануу абдан жайылган, бул чочулоону туудурат.

### Негизги бөлүк



#### 1-кадам

**Мээ чабуулу:** Насвайды тартып көрүүгө алгач эмне түрткү болот?

Окуучулардын болжолдуу жооптору:

- арзан;
- жеткиликтүү;
- тыюу салынган эмес;
- кумарлантат;
- кызык арттырат,...



#### 2-кадам

##### Мини-лекция

Насвай (насыбай, нас, асмай, атмай) – Борбор Азиядагы салттуу тамекинин чегилбей турган (бул жерде сөз оозго тиштеп чегилбей тургандыгы жөнүндө болуп жатат) түрү. Сатууга насвай кичинекей «шарикчелер» же «таякчалар» сыяктуу чыгарылат, пластикалык масса же киргил-жашыл түстөгү улпак катары чыгарылат. Анын курамына: тамеки, чыланган акиташ, оттун күлү ж.б. кирет. Тири укмуштай болгон, албетте, стерилденбеген шартта кошулма жасалат. Аны бадал катары өстүрүүдө канчалаган бактериялар, коркунучтуу ооруулардын козгогучтары болорун элестетүү дагы кыйын. Башкача айтканда, аны өндүрүүчүлөрдү андан түшкөн киреше гана кызыктырат. Насвай тамекинин алмаштыруучусу болуп саналбайт. Ал организмге бир топ зыян алып келет. Айырмасы тамеки түтүнү өпкөгө, ал эми, насвай болсо ооздун былжыр челине, ашказан – ичеги карын трактына сокку ураарында гана. Насвайда никотиндин өлчөмү көп болгондуктан аны колдонууда ошол

эле никотинге болгон көз карандылык өсөт. Врачтар насвайдын психоактивдүү заттардын ичине кирээрине ынанышат. Аны өспүрүмдөр колдонгондо алардын психикалык өөрчүүсүнө таасир этет: кабыл алуусу төмөндөйт жана эске тутуусу начарлайт, өспүрүмдөр тең салмактуу болбой калышат. Насвай тартуучулар эске тутуусунда маселеле жаралгандыгы, дайыма өзүн жоготуу абалында болгондугу тууралуу маалымдашат. Колдонуунун кесепеттери өспүрүмдүн инсандык жактан өзгөргөндүгү, анын психикасынын бузулгандыгы болуп саналат. Насвай тарткан өспүрүмдөрдө бул бат эле адатка айланып, норма болуп калаарын далилдер көрсөтүп келүүдө. Насвайды узак мөөнөткө тартуу анын курамындагы ар бир компонент организмге өзүнчө таасир бергендигинен улам натыйжасында оор кесепеттерге алып келүүсү мүмкүн.



### 3-кадам

**Топтор менен иштөө** «Насвай колдонуунун кесепети» Таблицаны бирге толтурабыз жана төмөнкү суроолорго жооп беребиз: «Насвай тартууда кайсы органдар жабыркайт?» Бул көнүгүү үчүн мага бирөөңөрдүн жардамыңар керек болот (өз каалоосу менен тактайга бир окуучу чыгат). Мугалим адамдын дене бөлүктөрүн атайт, окуучулар мүмкүнчүлүгүнө жараша алардын оюу боюнча насвай организмге кандай таасир эте тургандыгы боюнча жооп беришет. Мугалим окуучулардын жоопторун коррекциялайт, жардамчысы болсо, плакатта тартылган адамдын сүрөтүнүн жабыркаган органдарын стикер менен белгилейт.

(Тиркеме № 1, 2)

### 4-кадам

**Көнүгүү-ой жүгүртүү:** «Себептерин аныктоого үйрөнөм» Төмөнкү притчаны көңүл коюу менен уккула жана суроолорго жооп бергиле: «Бул окуя биздин сабактын темасына кандай таасир этет?»



“Өзөндүн жээгинде бараткан жолоочу балдардын аянычтуу кыйкырыгын угат, жээкке чуркап барып өзөнгө чөгүп бараткан балдарды көрөт да аларлы куткаруу үчүн сууга секирди. Өтүп бараткан адамды көрүп аны жардамга чакырды. Ал суу үстүндө жүргөндөргө жардам бере баштады. Үчүнчү жолоочуну көрүп алар аны жардамга чакырышты. Бирок ал чакырыкка көңүл бурбай кадамын тездетти. «Сен балдардын тагдырына кайдыгер карайсыңбы?» – деп сурашты куткаруучулар. Үчүнчү жолоочу аларга жооп берди: «Азырынча экөөңөр деле жетишесиңер. Мен дарбазага барып эмне үчүн балдар өзөнгө түшүп жаткандыгын билейин жана мунун алдын алууга аракет кылайын»...

### Жалпы талкуу.

**Мугалим:** Бул притча өспүрүмдөрдүн насвай тартуусуна карата чоңдордун жүрүм-турум моделдерин жана коомдун мамилесин көрсөтөт.



**Жыйынтыктоо.** Биздин аңгемелешүүбүздүн жүрүшүндө алынган маалымат сени, жакындарыңды жана досторунду курамында тамеки бар болгон насвайга байланыштуу коркунучтан сакташат. Насвай дагы, чылым жана алкоголь сыяктуу эле, – көз карандылыктын калыптануусуна биринчи кадам. Плакаттагы адамдын сүрөтүнө карагыла, насвай кандай бузуучу күчкө ээ.

**Жекече иштөө:** “Теманы өздөштүрүү” Окуучулар кол кармашып тегеректешип турушат, ар бири төмөнкү учкул сөздөрдү айтышат: «Мен бүгүн түшүндүм...» – сүйлөмдү аягына чыгарат.

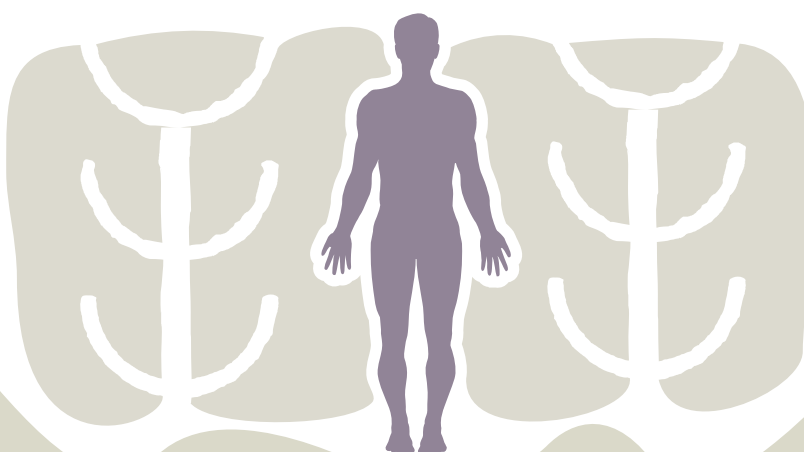
**Үй тапшырмасы.** Эссе жазуу: «Менин насвай тартпаганымдын 5 себеби»...

## МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

### Тиркеме 1

Дененин бөлүктөрү	Насвайдын дененин бул бөлүктөрүнө тийгизген таасири
Жүрөк	кан тамырларын ичкертет, жүрөк булчуңдарынын эскирет
Өпкө	дем алуусу кыйындайт
Кулак	нервдери жана кан тамырлары жабыркайт
Көз	Кызарат, көрүүсү начарлайт
Ооз	эриндин, тилдин, мурун көңдөйүнүн былжыр чели жабыркайт, даам сезүүсү өзгөрөт, жөтөлтөт, жагымсыз жыт пайда болот, кызыл өңгөчтүн былжыр челинин ооруусу
Тиш	саргайып калат, тиш бузулат жана кетилет
бөйрөк	иштеши начарлайт
Териси	Терчил болуп калат, жүзүнө эрте бырыш түшөт, онкологиялык ооруулардын пайда болуусуна тобокелдик чоң
нерв системасы	Борбордук нерв системасынын бузулушу, вегетативдик бузулуулар, баш айлануу, эсин жоготуу, психикасынын бузулуусу
Тамак сиңирүү системасы	Ичеги инфекциялары, ашказан жарасы, гастрит, паразиттик ооруулар, вирустуу гепатит
Скелет сөөктөрү	Сөөктөрдүн морттугу скелеттин бузулушуна алып келет.

### Тиркеме 2 Адамдын сөлөкөтү.





## Тема № 8: Кимди күнөөлөө керек жана эмне кылуу керек?

### Максаты:

Алкоголдун адамдын ден соолугуна тийгизген таасири тууралуу билимдерин калыптандырат.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Алкоголго жана аны алгач татып көрүүгө карата терс мамилесин иштеп чыгат.  
Алкогол жана анын таасири тууралуу жеке организмге тийгизген таасири тууралуу билимин сын көз карашта бере алат.

### Жабдуулар:

Флипчарт, түстүү маркерлер, скотч, сүрөттөр.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү



**Жекече иштер:** «Менин плакатым эң-эң...»)

#### Тапшырма:

Окуучуларга А4 барактары таратылып берилет, ага өздөрү тууралуу маалыматтарды жазат/сүрөттөрүн тартат (**маалымат автордун каалоосу боюнча сунушталат**):

1. Аты
2. Жашы
3. Бою
4. Мен бактылуу учурда ушундай көрүнөм автопортрет
5. Менин үй-бүлөм
6. Менин досум
7. Менин сүйгөн сабагым
8. Мен сүйгөн түс.

Бул плакаттар кыр аркасына чапталат, катышуучулар классташтары менен таанышып жана таанышууга мүмкүндүк берип кабинетте эркин басышат. Плакаттар дубалга илинет.

### Негизги бөлүк

#### 1-кадам

Жакшы ден соолук жана көптөгөн факторлордон жана жагдайлардан көз каранды болот. Алардын айрымдарын мен контролдой албайм (мисалы: тукум куучулук, курчап турган чөйрөгө таасир этүү). Ден соолук биринчи кезекте адамдын өзү тандап алган жүрүм-турумунан, жашоо образынан көз каранды экендиги далилденген. Биздин сабагыбызда алкоголь тууралуу сөз кылабыз.



**Мээ чабуулу:** Адамдар эмне үчүн алкогольдуу ичимдиктерди колдоно баштайт? Эмне максат менен?

**Болжолдуу жооптор:**

- Эс алууга жардам берет;
- Психикалык чыңалууну жоюуга;
- Ата-энелер менен байланыш жок;
- үйдө, мектепте, классташтары менен көйгөйлөр жаралганда;
- Узакка созулган стресстик кырдаал, өнөкөт чарчоо;
- Жеке турмушундагы көйгөйлөр;
- Үй-бүлөдө өз ара түшүнүшүүнүн жоктугу;
- Сүйгөн сабагы жок;
- Жалгыздык, тажоо жана өзүн-өзү көрсөтө албоо;
- Пикир алышууда тоскоолдуктардын болуусу;
- Өзүнүн кызыгуусун канааттандыруу;
- Чыңалууну жана чочулоону жок кылуу;
- Активдүүлүгүн демилгелөө;
- Кабыл алынып калган салттарды аркалоо;
- «Жаңы тажрыйбаларды алуу».



**2-кадам**

**Мини-лекция:** «Дагы бир жок кылуучу адат-алкоголь». Алкоголдук жана спирттик ичимдиктер этил спиртин камтыйт, жөнөкөй тил менен айтканда – алкоголь. Спирттин молекуласы анча чоң эмес жана алдын ала сиңирилбей туруп эле канга бат сиңет. Сиңүү ооздун былжыр челинен эле башталат. Андан соң (болжол менен 20%) ашказандын былжыр челинде сиңирилет. Алкоголдун негизги бөлүгү, 80%га жакыны, ичке ичегиде сиңирилет. Ичке кабыл алынган алкоголь 5-10 мүнөттөн кийин канга сиңет. Алгач мээге кан ташуучу кан тамырлар кеңейет жана алкогольго тойгон кан нерв борборлорунун чукул козгоп мээге куюлат. Жыйынтыгында алкогольдун таасири астында мээнин тормоздук процесстери алсызданат, анын натыйжасында өз жүрүм-турумун контролдоо дароо төмөндөйт. Мындай абалда адам акырында жагымсыз көйгөйлөргө алып келүүчү ойдо жок кадамдарда барат. Мас абалындагы кадамдарынан улам башка адамдар жабыркап калуусу мүмкүн, анткени мас абалындагы чыр-чатактар адатта мушташуу менен аяктайт. Статистика ырастангандай көпчүлүк жол кырсыктары мас абалдагы айдоочулардын кесепетинен келип чыгат. 1985-жылы Эл аралык саламаттык сактоо коомчулугу алкогольду баңги заты деп тааныган.

**3-кадам**

**Жыйынтыктоочу көнүгүү “Жогорку пилотаж”**

**Тапшырма:**

Окуучулар бир катарга турушат. Мугалим, эгер силер аны менен макул болсоңор сол жакка бурулгула, эгер аны менен макул болбосоңор оңго бурулгула, эгер эмне кыларыңарды билбесеңер ордуңарда калгыла. Биздин көнүгүүнүн «Жогорку пилотажи» силердин көзүңөрдүн жумук болгондугунда.



### **Ырастама:**

- 1) Алкоголдук ичимдик колдонгон адамдарды билем
- 2) Сыра ичүү мода.
- 3) Сыра алкогольдук ичимдик эмес.
- 4) Алкоголь зыян эмес.
- 5) Алкоголдон көз карандылык келип чыкпайт.
- 6) Мага бул проблеманын тиешеси жок.
- 7) Менин оюмча бул проблема актуалдуу.

**Мугалим:** Бул проблеманын актуалдуулугуна баарыңар макул болдуңар. Проблема баарыбызга тиешелүү. Биздин коом таза болуусу үчүн, баарыбыз жардам берүүбүз керек.



### **4-кадам.**

#### **Жуп-жубу менен иштөө.** «Сезим» көнүгүүсү

Окуучуларга мас абалындагы адам менен мамиле курууга аргасыз болгон учурларын эстөө сунушталат. Бул алардын тууганы, таанышы же көчөдөн алар жолуктурган адам эле. Окуучулар жуп-жубу менен 5 мүнөт ичинде мамиле кылышат. Ошол учурда кандай сезимде болгондугу тууралуу алар бири-бирине айтып беришет. Бул убакыт аралыгында бири айтып берет, экинчиси көңүл коюп угат, андан соң ролдору алмашышат. Андан соң өз каалоосу боюнча айтып берип жатканда жана угуп жатканда кандай сезимдер пайда болгондугу тууралуу айтып беришет.

### **Мүмкүн болгон вариант:**



Сүйлөп жаткан адамдын сезими  
кыжырдануусу,  
дүүгүүсү, таарынчы,  
күнөөсү,  
жоопкерчилиги,  
ишенбөөчүлүгү, боор  
ооруусу, жек көрүүсү  
ж.б.

Угуп жаткан адамдын  
сезими  
кызыгуусу,  
кыжырдануусу,  
жийиркенүүсү,  
түшүнүүсү,  
кайгыруусу,  
кемсинтүү ж.б.



### **5-кадам**

#### **(Кошумча убакыт бар болгон учурда сунушталат)**

**Топто иштөө.** «Коопсуз көндүмдөрдү иштетүү» Адам өзүнө жана тегерегиндегилерге коркунучтуу болуусу мүмкүн экендигин айтуу менен мындай адам менен жолукканда өзүн кандай алып жүрүү керектиги тууралуу элестетүү керек. Төмөнкү көнүгүүнү аткарууну сунуштайм – суроонун жоопторун топто талкуулоо:

- Мындай учурда кандай коркунуч пайда болот?
- Кандай жүрүм-турум туура болот?

**Тапшырма:** мас абалындагы адам менен жолугушкандагы (кезиккендеги) турмуштук кырдаалдарды чакан топтордо талкуулоо. Өзү жана чөйрөсүндөгүлөр үчүн мындай кезигүүнүн коркунуч даражасын аныктагыла. Мындай адам менен жолугушууда жүрүм-турум эрежелерин иштеп чыгуу керек.

1-топ 1-кырдаал: мас адам жөө адамдар өтүүчү жолго жайгашып алган.

2-топ 2-кырдаал: Мас адам көчөдө силерге кайрылды.

3-топ кырдаал-7: мас адам автоунааны башкарып, аны менен бирге барууну сунуштайт.

**Топто талкуулоо. Ар бир топтон кырдаалга карата пикирин айтуу үчүн бирден окуучу чыгат.**

**Мугалим:** Мас абалындагы адамдын жүрүм-турумун алдын ала айтуу кыйын. Ал өз ден соолугуна гана коркунуч келтирбестен, тегерегиндегилердин өмүрүнө да зыян келтирүүсү мүмкүн. Мүмкүн болушунча мас адамдардан качуу керек.

#### **Жыйынтыктоо**

Алкоголдук ичимдик колдонуу өсүп бараткан организмге негативдүү таасир этүүсү мүмкүн.

**Үй тапшырмасы:** Алкоголсуз майрам уюштургула.



## Тема № 9: Ден соолук кандай болууга тийиш

### Максаты:

“Адамдын ден соолугу” түшүнүгү жана аны сактоо мүмкүнчүлүгү тууралуу билимдери калыптанат.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Адамдын ден соолугуна таасир этүүчү жеке факторлорго карата мамиле кылуусу калыптанат. Мектепте, ү.

### Жабдуулар:

Стикерлер, фломастерлер же маркерлер, таратылып берилүүчү материалдар.  
Тиркеме 1, 2 класстагы окуучулардын санына жараша.

### Класстык сааттын жүрүшү. Киришүү



**Мээ чабуулу:** «Ден соолук дееген эмне?»

**Окуучулардын болжолдуу жооптору:**

- Ден соолук – бул бакыт...
- оорубаган учурда ...
- адам өзүн жакшы сезгенде...
- бул спорт менен машыгуу ж.б...

**Мугалим:** Ар кандай булактардан “Ден соолук” терминин аныктамасын карап чыгууну сунуштайт.

- Ден соолук - бүтүндөй организм жана бардык органдар толугу менен өз милдеттерин аткарууга жөндөмдүү болгон тирүү организмдин (адамдын) абалы; ооруу жок абал. (Энциклопедиялык сөздүк)
- Ден соолук - бул физикалык кемчиликтердин же оорунун жок болушу гана эмес, физикалык, жан дүйнө жана социалдык толук жыргалчылык абалы. (ДСУнун уставы)

### Негизги бөлүк.



#### 1-кадам

**Мини-лекция.** «Ден соолуктун түрлөрү» Ден соолуктун ар кандай түрлөрү бар:

1. Физикалык ден соолук
2. Психикалык ден соолук
3. Социалдык ден соолук

Ушул түрлөрдүн баары бүтүндөй адамдын ден соолугунун маанилүү түзүмдөрү болуп саналат. Ар бир адам анын ден соолугу, тегерегиндегилердин ден соолугу өз жашоосун, күнүмдүк эрежесин, адамдар менен болгон мамилесин кандай курганына көз каранды болот.



## 2-кадам

### Чакан топтордо иштөө. «Кырдаал»

#### Тапшырма:

1. Төмөнкү маселелерди топто талкуулагыла, карточкада сунушталган кырдаалды карагыла:
2. Мындай кырдаалга карата адамдардын реакциясы кандай?
3. Мындай кырдаал топтогу адамдардын кырдаалына кандай таасир этет? Бул кырдаалда ден соолуктун канай түшүнүктөрүн кароого болот?
4. Силерде мындай кырдаалдар кездешеби?
5. Мындай кырдаалдан качуу үчүн же өз ден соолугуңа келтирилүүчү зыяндуу таасирди кыскартуу максатында эмне кылуу керек?

#### 1-топ: 1-кырдаал (тиркеме 1а)

*Кырдаалды талкуулоо. Тапшырма маселеси боюнча жалпы дискуссия.*



## 3-кадам

### «Адамдын ден соолугу фактору.»

Таблица менен иштеп (Тиркеме 2), адамдын ден соолугунун негизги факторлорун талкуулоо

#### Жыйынтыктоо.

Тактайга суроолор жазылган:

- Окуучулар иштелип чыккан ден соолукту сактоо эрежелерин карманышабы жана башкаларга сунушташабы?

Окуучулар экиден стикер алышат: 1- жашыл жана 1- күлгүн түстөгү.

Суроолорго жооп берип, анын астына стикерлерди чапташат:

- «Ооба», жашыл
- «Ток», күлгүн.



**Үй тапшырмасы.** Ата-энеңер менен бирге “Өз ден соолугуңарды колдоо үчүн эмне кылуу керек” деген таблицка маалымат киргизгиле жана аны талкуулагыла.



## МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

### Тиркеме 1

#### 1а.

Өспүрүм – кыз өз үй-бүлөсү менен бирге столдо отурат, ал ачка болбогондугунан эч нерсе жебей отурат. Ал өтө арык, өзүн толук сезет жана ошондуктан азыркыга чейин анын досу жок экендигин айтат...

## 16.

Бала 7-класста окуйт. Математика сабагына баргысы келбейт, анткени мугалимдин түшүндүргөнүнөн эч нерсе түшүнбөгөндүктөн көбүнчө эки деген баа алат. Мугалим баарын атасына айтам деп коркутат. Бала англис тилинен “үч” деген баа алганда атасы сабагандай кылып сабайт деп коркот...

### Тиркеме 2.

«Өз ден соолугун чыңдоо үчүн эмне кылуу керек?»

Эрежелер	Эрежелерди аткаруу аракети
Гигиена эрежелерин так сактагыла. Сенин кийимдериң, жеке буюмдарың жана үйүң дайыма таза болсун.	<ul style="list-style-type: none"><li>Тазалык сенин организмиңе микробдордун кирип кетүүсүнө тоскоол болот</li><li>Колуңардын жана бутуңардын тырмактарын таза алгыла жана таза кармагыла</li><li>Тишиңерди күнүнө эки жолу тазалагыла жана жарым жылда бир жолу стоматологго кайрылып тургула.</li><li>Колуңардын жана бутуңардын тырмагын таза кармагыла жана убагында алгыла.</li><li>Башыңарды жумасына эки жолу жуугула.</li><li>Жыныс мүчөлөрүңөрдү дайыма жуугула, аларды таза кармагыла.</li><li>Сен кийип жүргөн кийим таза болууга тийиш.</li><li>Сенин шейшептериң да кам көрүүгө муктаж.</li><li>Жаздыктарды жана жамынчы төшөктөрдү мезгил мезгили менен күнгө жайып туруу керек.</li><li>Эрежеге ылайык күнүгө үйдү жыйнагыла.</li><li>Калдыктарды жана таштандыларды атайын жайларга чыгаргыла</li></ul>
Тамактануу режимин сактагыла.	<ul style="list-style-type: none"><li>Суюктукту жетиштүү деңгээлде, 8 стаканга жакын (1,5-2 л.) ичүү керек.</li><li>Күнүнө беш жолу тамактануу керек.</li><li>Тамак-аш азыктарына сүт азыктарын, жашылчаларды жана жер-жемиштерди камтуу зарыл.</li><li>Тамак-ашка газдуу тамактарды жана боёк кошулган тамактарды, ар түрдүү даам кошулган таттууларды колдонуудан качкыла.</li><li>Бардык тамак-аш азыктары жуулган, иштетилген жана таза шартта даярдалган болууга тийиш.</li></ul>
Дааратканага дайыма баргыла.	<ul style="list-style-type: none"><li>Дайыма бир убакытта заң чыгарууга аракет кылгыла, бул организмди тамактануу жана бошонуу тартибине көнүүгө алып келет.</li><li>Ар бир жолу туалетке барып келгенден кийин жуунгула жана кургата аарчыгыла.</li><li>Бул көптөгөн инфекциялык ооруулардын алдын алат.</li><li>Каалоо болгон учурда дароо дааратканага баргыла.</li></ul>

<p>Өзүңөргө тиешелүү физикалык жүктөм менен алектенгиле</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Дене-тарбиясын таза абада жасоо талапка ылайык.</li> <li>▪ Тамактангандан кийин дароо эле гимнастика менен алектенбегиле.</li> <li>▪ Жүктөмдү акырындык менен көбөйткүлө</li> </ul>
<p>Болушунча көбүрөөк уктагыла.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Сегиз сааттык уйку эң жакшы ыкма болуп саналат.</li> <li>▪ Саат 21.00дөн кеч жатпагыла.</li> </ul>
<p>Боорукер болууга аракет кылгыла</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ар бир кырдаалды позитивдүү кароого жана андан чыга билүүгө аракет кылгыла.</li> </ul>
<p>Элементардык коопсуздук эрежелерин кармагыла</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Жол кыймылы эрежелерин сактагыла жана эстегиле, газ жана электр приборлорун пайдалануу эрежелерин сактагыла.</li> <li>▪ Өзүңөр жана өзүңөрдөн кичинекейлерге курч жана кесүүчү предметтер, ширеңке жана аэрозолдор менен алектенүүгө мүмкүндүк бербегиле, балкондо жана ваннада абайлагыла.</li> <li>▪ Бейтааныш адамдар менен сүйлөшпөгүлө жана үйгө киргизбегиле.</li> <li>▪ Көчөдө же конокто кечке чейин кармалбагыла жана дайыма силердин пландарыңардын өзгөргөндүгү жана кайда жүргөнүңөр тууралуу жакындарыңарга билдирип тургула.</li> </ul>





## Тема № 10: Менин тандоом

### Максаты:

Өспүрүмдөрдүн өөрчүү өзгөчөлүктөрү тууралуу билимиңерди жалпылагыла.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Болуп жаткан өзгөрүүлөргө жеке позитивдүү мамилеси калыптанат. Жашоого керектүү турмуштук көндүмдөрдү туура тандоону аныктайт.

### Жабдуулар:

Флипчарт, маркерлер, «Менин кадыр-баркым» деп жазылган А4 барагы, «Беш манжа» методикасы боюнча таратылып берилүүчү материалдар

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

Ар бириңер “Мен киммин?” “Мен кандаймын?” Бул өтө жөнөкөй суроолор бирок, көпчүлүгүбүз үчүн бул суроолорго жооп берүү абдан кыйын. Ошону менен катар бул суроолорго алынган жооптор өзүңөргө, башка адамдарда жана бүтүндөй турмушка мамилесин аныктайт.

### Негизги бөлүк



#### 1-кадам

**Оюн көнүгүүлөрү:** «Позитивге жеке өнүгүү»

**Тапшырма:** ар бир окуучунун далысына “Менин кадыр-баркым” деген жазуусу бар А4 барагы кагаз скотч менен чапталат. Класста окуучулар өз кадыр-баркы тууралуу классташтарынын пикирлерин чогултат. Андан соң өзүнө гана белгилүү болгон маалымат тууралуу жана өз каалоосу менен баарынын көзүнчө билдирет.

**Мугалим:** Өзүн өзгөртүүгө болот. Өзүнө карата жаңы пайдалуу мүнөздөрдү жана аброй кошушат - абдан сонун. Эгер адам өзүнөн биринчи кезекте кемчиликтерди көрсө, ага бир нерсеге таянуу өтө кыйынга турат. Негативдүү максаттарды коюуну жана алар үчүн күрөшүүнү адат кылбагыла. Позитивге максат коюуга, бир нерсени максат кылууга үйрөнгүлө. Өзүн урматтаган адамдар өзүнүн жакшы жактарын жана кадыр-баркын баалайт, ушул жетишкендик базасына бир нерсе кошууну аны дагы күчтүүрөөк, ийгиликтүүрөөк жана натыйжалуураак кылууга аракет кылышат.



#### 2-кадам

**Практикалык көнүгүү:** «Беш манжа»

**Тапшырма:** Ар бир окуучуга «Беш манжа эскертмесин» тартып, анын маани-маңызын түшүндүрүү керек жана өзүнүн бир күнүн анализдөөнү окуучуларга сунуштайт.



### 3-кадам

#### Топтордо иштөө:

«Сергек жашоо образын түзүүчү негизги нерселер» плакаты:

#### **СЖОнун төмөнкү курамдарын плакатка киргизиле:**

- Зыяндуу адаттарсыз жашоо
- Активдүүлүк, кыймыл, спорт
- Жугуштуу ооруулардын алдын алуу
- Өздүк гигиенаны сактоо
- Күнүмдүк эрежелер
- Туура тамактануу
- Ден соолукту чыңдоо
- Жеке коопсуздук көндүмдөрү
- Өзүңө карата позитивдүү мамиле.

#### Жыйынтыктоо:

**Мугалим:** Сенин тандооң сенин ден соолугуңду аныктайт.



### МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

## Дистантниктин “БЕШ МАНЖАСЫ”

#### **Баш бармак - Б “Физикалык сергектик”**

Мен өзүмдү кандай сездим, узак жана жыргал жашоо үчүн өз ден соолугума бүгүн эмне кылдым?  
Сергек таң, туура кеч, пайдалуу тамак-аш жана татыктуу  
уйку - мунун баары бүгүн болдубу?

#### **Сөөмөй - С. “Шарттар”**

Бүгүн кимге жардам бердим, кимге пайда келтирдим?  
Кимдин кызматынан пайдаландым жана бул үчүн кимге ыраазычылык  
билдирдим?

#### **Ортон - О “Жан дүйнө абалы”**

Эмоционалдык фондо эмне болду? Дүйнө жакшыбы? Же укмушпу?  
Ушундай болуусу үчүн эмне кылам?

#### **Аты жок - А “Жакындарым”**

Жакындарым үчүн мен эмне кылдым? Эмне менен кубанттым,  
эмнеге үйрөттүм жана кандай жардам бердим?

#### **Чыпалак - Ч “Ойлондум – демек жасайм”**

Мен кандай тажрыйбаларды жана билимдерди алдым ?  
Өзүм эмнени ойлоп таптым жана башкалардан кандай  
жакшы нерсе уктум? Бул мага кайсы жерде керек?

Менде күндүн кандай тезистери бар эле?

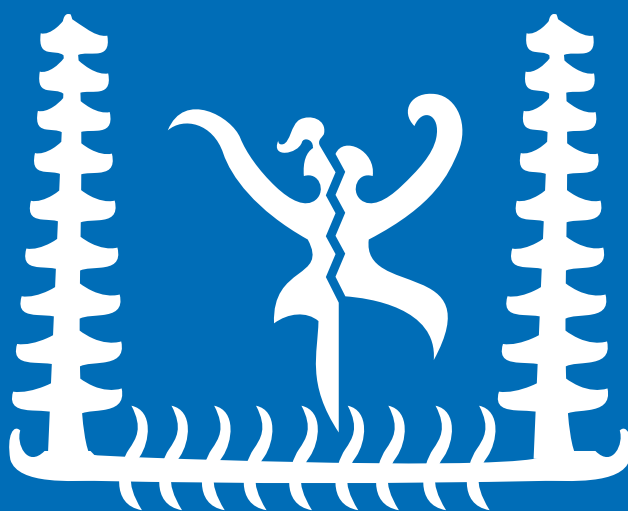
Акырында манжаларыңды бир муштумга түй: К тамгасы

“Максатка багыт алуу” – бүгүнкү күндүн максаты кандай эле,  
мен кантип жана эмне менен өзүмдү максаттарыма жакындаттым?



8

ΚΛΑСС



8-класс.

---

Класстык сааттын тематикасы

1. Тема боюнча сабактын эки варианты сунушталат.
  - Вариант А – Жыныстык өөрчүү жана гендер.
  - Вариант Б – «Гендер» – бул таң калыштуу сөз.
2. Достук байлыктан кымбат.
3. Сүйүү жөнүндө сүйлөшөбүз.
4. Өспүрүмдөрдүн репродуктивдүү ден соолугу.
5. Жыныстардын өз ара мамилеси.
6. АИВ – инфекциясынын алдын алуу.
7. «Колдо бар алтындын баркы жок».
8. «Көңүл бургула! Кооптуу компания!»
9. Жоопкерчиликтүү жүрүм-турум.
10. Сезим дүйнөсүндө.



## Тема № 1 (А варианты): Жыныстык өөрчүү жана гендер

### Максаты:

Биологиялык жана социалдык жыныстардын ортосундагы айырмачылыктар жана жыныстык ролдор стереотиптер тууралуу билимдери калыптанат.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Гендердик айырмачылыктар жана гендердик теңдик тууралуу түшүнүк алат. Жыныстык буюмдарга жана маданий өзгөчөлүктөрдүн айырмачылыктарына карата жеке толеранттуу мамилесин көрсөтөт.

### Жабдуулар:

Бор, тактай, флипчарт, маркерлер, тесттер.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

**Көнүгүү:** «Менин атымдын өзгөчөлүгү» Окуучулар ирети менен өз аттарын аташат жана маанисин чечмелешет. Мисалы: Жибек – жибектей назик, Шекер – канттай таттуу, Айгуль – айдын гүлү же, Темирбек – темирдей бекем бол, Батырбек – баатыр бол.

**Көйгөйлүү маселе:** «Ата-энелер эмне үчүн кыздарга аялдарга тиешелүү салттуу аттарды балдар үчүн эркектерге тиешелүү салттуу аттарды тандашат?» Көбүнчө ата-энелер балага ат тандоодо анын келечегине болгон таасири жана жүрүм-турумуна карата аттын таасири тийе тургандыгын белгилешет. Кыздар атына жараша – назик, сулуу, токтоо болууга тийиш, эркек балдар болсо – күчтүү, эрктүү ж.б.

### Негизги бөлүк



#### 1-кадам

**Мини-лекция:** «Жыныс деген эмне?» жана «гендер эмне?» Жыныс – бул биологиялык түшүнүк. Ал адамдын жынысын – эркек же аял экендигин аныктайт. Адамдын жыныс органдарынын түзүлүшү, анын организмдеги гормондордун катышы, ата же эне болуу мүмкүнчүлүгү жынысына жараша болот. Жыныс белгилери дененин пропорциясы (бою,

ийин, жамбаш кеңдиги) сыяктуу эле май калдыктарынын бөлүштүрүү, бетиндеги жана денесиндеги түктөрдүн саны, булчуң, дене күчү, чыдамкайлыгы, бет түзүлүшү, үнүнүн тембри, басканы адамдын жыныстык өөрчүү мезгили башталган моменттен тартып калыптанат.

Жыныс белгилери:

- Өзүнөн-өзү пайда болот (эч кандай сырткы кийлигишүүлөрсүз эле);
- Өлкөсүнөн, маданиятынан жана дининен көз каранды болбогон (мисалы, аялдар дүйнөнүн бардык жеринде бала төрөшөт) универсалдуу болуп саналат;
- Өмүр өткөнчө эч нерсе өзгөрүлбөйт;
- Бир гана жыныска таандык болот.

**Гендер** – бул социалдык жыныс, б.а. коомдун жыныстарга бөлүнүшүнүн маданий жана социалдык мүнөздөмөлөрүнүн комплекси. Жүрүм-турум, жашоо стили, ойлонуу жолдору, нормалары, баалоосу, турмуштук умтулуусу ж. б. сыяктуу аялдарга жана эркектерге берилген мүнөздөмөлөрдүн жана белгилердин комплексин билдирет. «Гендердик» деген сөз аялдарга да эркектерге да тиешелүү эмес, ал эркек жана аял деген түшүнүккө тиешелүү, башка сөз менен айтканда сөз сапат жана мүнөздөмө жөнүндө болуп жатат. Адамдар эркек же аял жынысында төрөлөт, бирок аял же эркек болууга үйрөнөт. Гендердик түшүнүк терең мааниге ээ жана ар бир маданияттын алкагындагы сыяктуу эле, ар түрдүү маданияттын алкагында ар түрдүү кабыл алынат, болгондо да бул түшүнүк мезгилге жараша өзгөрөт. Бирок, бардык маданиятта гендердик фактор аялдар жана эркектер болуп бөлүнүүчү бийликтин жана ресурстардын деңгээлин аныктайт.

Гендердин белгилери:

- Маданий салт болуп саналат;
- Мезгилге жараша өзгөрүүсү мүмкүн;
- Бир өлкө экинчисинен, ал эмес, бир эле өлкөнүн ичинде калктуу пунктка же социалдык катмарга жараша олуттуу айырмачылыктар бар;
- Карама-каршы жыныстагы адамдарга таандык болуусу мүмкүн.

**2-кадам**

**«Менин тандоом» көнүгүүсү**

**Тапшырма:** Класстын ар бир бурчунда «Гендер» жана «Жыныс» деген жазуулары бар тактайчалар илинет. Төмөнкүдөй далилдер окулат жана окуучулар анын окуна туура келген тактайчалардын алдына барып турууга тийиш.

	Жынысы	Гендер
<p>Байыркы Египетте аялдар үй-бүлөлүк бизнес жүргүзгөн, ал эми аялдар үй чарбасы менен алектенген.</p> <p>Аялдар төрөшөт, ал эми, эркектер төрөбөйт.</p> <p>Көпчүлүк өлкөлөрдө бирдей эле жумуштарда эркектерге караганда аялдарга азыраак төлөшөт.</p> <p>Өспүрүм куракта эркек балдардын үнүнүн тембрлери өзгөрөт. («корулдап калат»), кыздырда андай көрүнүш жок.</p> <p>Айрым маданияттарда эркектер тамак даярдашат, аялдар болсо үйдө оңдоп-түзөө иштерин жүргүзөт.</p> <p>Көпчүлүк өлкөлөрдө эркектердин салттуу кийими - шым.</p> <p>Шотландияда – юбка.</p> <p>Мурда аялдар юбка гана кийишсе, азыр болсо көбүнчө шым кийишет.</p> <p>Аялдар эмчек эмизет, эркектер эмизбейт.</p> <p>Көпчүлүк өлкөлөрдө үй-бүлөгө жардам бериш керек болсо эркек балдарга караганда кыздар мектепти ташташат.</p> <p>Эркектерге сакал чыгат, аялдарга - чыкпайт.</p>		



#### 4-кадам

Класс жыныстык белгилерине жараша «Жаш уландар» жана «Кыздар» эки топко бөлүнүшөт.

**«Жаш уландар» тобу:** Бир мүнөт ичинде «Мага эркек болгон жагабы? Эмне үчүн? деген суроолорго жооп берет.

**«Кыздар» тобу:** Бир мүнөт ичинде «Мага кыз болгон жагабы? Эмне үчүн? деген суроолорго жооп берет.

**1. Топтор талкуулап бүткөн соң алардын оюу боюнча берилген суроолорго алынган эң маанилүү 5 жоопту көрсөтүүнү сунуштагыла.**

**2. Жаш уландардын жана кыздардын пикирлерин салыштыргыла. Гендердик теңдикке карата айрым идеяларды аныктагыла. Мисалы, эмне үчүн спорт менен машыгуу балдарга да кыздарга да маанилүү?**

**Мугалим:** Жаш уландар кыздар сыяктуу эле өз жыныстык буюмдарынан бир нече нерселерди таба алышат. Эркектер жана аялдар коомдо бирдей даражада уникалдуу жана маанилүү. Алар чогуу гана тукум улай алышат жана адамзатка өмүр тартуулай алышат. Өзүнүн ролун гана урматтабай, карама-каршы жыныстагылардын ролун дагы урматтоо маанилүү аспект болуп саналат.

#### 5-кадам

**Баалоочу көнүгүү «Гендердик стереотиптерди»**

Төмөнкү ырастамалардагы гендердик стереотиптерди анализдөө. Аларды ойлонууга окуучуларга убакыт берүү керек жана бир учу окуучунун толук макул экендигин ырастаган, ал эми, экинчи учу окуучунун толугу менен макул эместигин билдирген кыялындагы түз сызыкка туруу сунушталат. Андан соң каалоосу боюнча өз көз караштарын аргументтештирүү талап кылынат.

Гендердик стереотиптер	Макул	Жок
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Жаш уландар энергиялуу жана эр жүрөк, ал эми кыздар болсо чырайлуу жана ийменчээк болууга тийиш;</li> <li>• Спорт кыздарга караганда жаш уландарга маанилүүрөөк;</li> <li>• Кыздар мыкты жигит табуусу керек, ал эми жигиттер - татыктуу жумуш;</li> <li>• Аялдар акылдуураак, эркектер күчтүүрөөк;</li> <li>• Кыз ала качуу – бул кыргыздардын байыркы салты;</li> <li>• Көп сүйлөгөндү жактырган жаш уландын кайраты жок;</li> <li>• Кыздарга жогорку билим алуу жаш уландарга караганда анча деле маанилүү эмес;</li> <li>• Аялдар автоунаа айдабоосу керек.</li> </ul>		



### 6-кадам

#### Мини-лекция

Коомдо ар түрдүү жыныстагы адамдар өзүн кандай алып жүрүүсү керек, кандай кийим кийүүсү керек, эмне менен алектенүү керек экендиги тууралуу жөнөкөйлөтүлгөн көрүнүштөр бар. Алар гендердик стереотиптер деп аталат.

Айрым гендердик стереотиптер мурда эле, таптакыр башка тарыхый шарттарда калыптанган. Алардын көпчүлүгү эскирди жана азыркы замандагы адамдардын мүмкүнчүлүгүн чектейт жана кыз ала качуу, көпчүлүк аялдардын аз акы төлөнүүчү жумуштарда иштөөсү, эркектер никеге чейинки мамиле курууга укуктуу ж.б. ушул сыяктуу гендердик дискриминацияга алып келет.

Эске сала кетүүчү нерсе, тигил же бул жыныстагы көпчүлүк адамдар үчүн мүнөздүү болгон, бирок жеке өзгөчөлүктөрүн эске албаган гендердик стереотиптерди чагылдырат. Мисалы, аялдар эмоционалдуу, ал эми, эркектер болсо токтоо деп айтышат. Бирок эмоционалдуу эркектер, токтоо аялдар аз эмес.

**Жыйынтыктоо:** «Силер бүгүн өзүңөр үчүн кандай жаңы жана кызыктуу нерселерди билдиңер?»

**Үй тапшырма:** «Мен эркек бала (кыз) болгонума кубанам, анткени...» эссе жазгыла





## Тема № 1 (Б варианты): «Гендер» - бул бир түрдүү сөз

### Максаты:

Гендер түшүнүгү менен таанышуу, гендердик мамилелер жана ролдор.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Жүрүм-турумдун гендердик мотивдеринин призмасы аркылуу өздөрүнүн жана тегерегиндегилердин кадамдарын анализдөөгө жөндөмдүүлүгү каныгат. Топто иштөөдө критикалык ой жүгүртүү, инсандык мамиле көндүмдөрү калыптанат.

### Жабдуулар:

Бор, тактай.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү



**Мээ чабуулу:** “Гендер” терминин түшүнүү”

**Окуучулардын болжолдуу жооптору:**

- кыздар - балдар
- ар түрдүү милдеттер ж.б.

### Негизги бөлүк



#### 1-кадам

**Мини-лекция «Гендер»**

*Гендер – эркектердин жана аялдардын жүрүм-турум моделинин коомдогу конструкцияланган социалдык жыныс. Аялдык модел, эр жүрөктүк модел. Гендердик роль аялдарга, эркектерге, балдарга жана кыздарга мүнөздүү деп эсептеген жүрүм-турумдарды, тапшырмаларды жана милдеттерди билдирет.*



#### 2-кадам

**Чакан топтордо иштөө:** «Роли в обществе»

Коомдогу бардык ролдорду талкуулагыла:

**1-топ** – аялдар;

**2-топ** – эркектер.

Топтордун ишин презентациялоо.

(окуучулар:

– эненин, аялдын, секретардын, мугалимдин.

– атанын, баланын, эркектин, абышканын, коргоочунун, жетекчинин, бизнесмендин ж.б. ролдорун аткарышат).

Алынган жыйынтыктарды жалпы дискуссияда толуктайбыз.

### 3-кадам

#### «Дискуссия»

Төмөнкү суроолорду талкуулагыла:

1. «Биологиялык роль» – «социалдык роль» айырмасын аныктагыла?
2. Социалдык ролдор алмашуусу мүмкүнбү? (Эркек – үй-бүлөнүн ээси? Аял - аскер, милиция кызматкери?)

**Мугалим:** Биологиялык (төрөө, эмизүү) ролдон сырткары көпчүлүгүңөр белгилеген ролдор гендердик болуп саналат.

### 4-кадам

*(Мугалимдин макулдугу менен эки көнүгүү сунушталат)*

**Көнүгүү 1. Жекече иштөө. «Таблица»** Жакшы ойлонуп, таблицаны толтургула.

Мага жаш улан/кыз болгон жагат, анткени:	Мага жаш улан/кыз болго жакпайт, анткени:

### 2-көнүгүү. Оюн көнүгүүлөрү. «Үй жыйноо»

Оюнга 3 бала 3 кыз катышат (каалагандар). Окуучуларга төмөнкү үй тапшырмасын аткаруу сунушталат:

- идиш жуу,
- кир жуу,
- полду шыпыруу,
- чаң сүртүү,
- ич кийимдерди үтүктөө
- гүлдөрдү сугаруу.

Үй иштерин өз ара бөлүшүп, мугалимдин командасы менен окуучулар милдеттерин аткара башташат. Мугалим кезеги менен окуучулардын биринин артынан бирин оюндан чыгара баштайт. Калгандары өз ара жумуштарды бөлүшүп алат да чыккан оюнчулардын ишин кошо бөлүштүрүү менен кайра улантышат. Акырында калган бирөө үй иштеринин бардык түрүн жасайт.

### 5-кадам

#### **(Кошумча убакыт болгон учурда)**

Талкууго суроолор сунушталат:

- Жумуштарды жалгыз жасоо оор болдубу?
- Сен адатта үйдө кайсы жумушту аткарасың?
- Адатта үйдү ким жыйнайт?
- Эркек үйдө кайсы жумушту жасайт?
- Аял үйдө кайсы жумушту аткарат?
- Бала кезде үй тапшырмасын жасоого кимди тартат - кыздардыбы же балдардыбы?
- Армияда бардык жумушту ким жасайт?



**Мугалим:** Күнүмдүк үй иштеринин маанилүүлүгү аны аткарган адам тарабынан төмөндөйт. Эркектер жана аялдар аны аткарууга бирдей жөндөмдүү. Аялдардын физиологиясында жана мүнөзүндө үй иштерин аткарууга жөндөмдүү кыла турган өзгөчөлүк жок. Ошентип, аял эркектин өзгөчөлүгү тарбиялоонун салттуу гендердик стереотиптеринде жатат.

#### **Жыйынтыктоо**

Эркектер да аялдар да өз жынысына тиешелүү көптөгөн нерселерди таба алат. Өзүнүн ролун позитивдүү кабыл алууга көңүл бургула. Эркектер жана аялдар коомдо бирдей даражада уникалдуу жана маанилүү. Алар чогуу гана тукум улай алышат жана адамзатка өмүр тартуулай алышат. Өзүнүн ролун гана урматтабай, карама-каршы жыныстагылардын ролун дагы урматтоо маанилүү аспект болуп саналат. Адамдардын ортосундагы мамиле алардын өзүнөн көз каранды.

#### **Үй тапшырма:**

Тапшырма: «Мен эркек (кыз) болгондугум үчүн кубанам, анткени...



## Тема № 2: Достук байлыктан кымбат

### Максаты:

“Достук” түшүнүгү – бул достуктун башка мамилелерден жана үйрөнүп калуудан айырмасы

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Нравалык сапаттарын көрсөтөт: дос күтө билүү, достукту баалоо. Бири-бирин колдоону билүүсү жана өз ара сыйлашууну көрсөтөт.

### Жабдуулар:

Жазуу кагазы, маркерлер, «Мыкты кеңештер» кутучасы, флипчарттагы «Байыркы свиток», «Аалам», «Достук», түстүү кагаз жылдызчалары.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

Адам коомдо жашайт. Аны үй-бүлөсү, достору, кошуналары, класшташтары курчап турат. Адамдар ортосунда тигил же бул топко тиешелүүлүгүнө жараша белгилүү бир мамиле куруу жана жүрүм-турум эрежелери бар.



#### Чакан топтор менен иштөө.

**Тапшырма:** Сүйлөмдү аягына чыгаргыла

1- топ. Дос – бул, ...

2-топ. Мен көбүнчө досум менен .....

3-топ. Дос менен жоодош бирдей эмес, анткени....

4-топ. Досуң менен ... болот.

5-топ. Мен... үчүн достошом...

#### **Топтордун ишин коргоо.**

**Мугалим:** Дос – бул баарына ишенүүгө мүмкүн болгон сага ынанымдары жана жан дүйнөсү жактан жакын адам.

### Негизги бөлүм



#### 1-кадам

Достук- байлыктан кымбат”.

Достук деген эмне?

Достук – бул өз ара ишенимдерге негизделген жакын мамиле.

Достук – бул өз ара бекем мамиледе болуу, жалпы кызыкчылыктарга ээ болуу мамилеси. Достук – бул акыйкаттыкка жана мыкты мамилеге карата биримдикте болуу. Бардык адамдардын бири-бирине болгон мамилеси кайсы бир деңгээлде достуктун элементтерин билдирет.

Достук бул бири-бирин урматтоонун, бири-бирине болгон ишеничтин, жалпы көз караштын, жалпы кызыкчылыктын

аркасында келип чыккан бири-бирине болгон ажырагыс мамиле. Адатта бири-бирине окшош адамдар дос болушат, мүнөздөрүнүн дал келүүсү алардын мамиле куруп кетүүсүн жеңилдетет. «Досундун ким экендигин айтып берсең, мен сенин ким экениңди айтып берем» деп бекеринен айтылбаган». Достук – бул, баарынан мурда чын дилинен мамиле кылуу, досунун каталарын сындоо. Кетирген катанды оңдоо үчүн достош эң биринчи катуу сын айтуусу керек. Балдар достук силерге бактылуулык сезимин бере алабы? (балдардын жообу: ооба).

“Бакыт” деген сөздө “чогуу катышуу” деген маани жатат –бул сөздүн түпкү мааниси ушундай. Ушул чогуу катышуунун өзү достукту камтыйт. Аны жоготпоо керек. Сен буга макулсуңбу?



## 2-кадам

### **Жекече иштөө** “Достуктун бекемдиги”

Тактайда (флипчартта) байыркы свитоктун (түтүкчө сымал оролгон кагаз) сүрөтү илинген. Окуучулар стикерлерге алардын оюу боюнча достукта эң негизги нерсени мүнөздөгөн критерийди жазат жана аны “свитокко” чапташат.

### **Балдардын болжолдуу жооптору:**

- кайгысын жана кубанычын түшүнө,
- уга,
- бөлүшө билүү,
- сиздин жан дүйнөңдү сезе жана ага таасир эте билүү...

**Мугалим:** Бизде дос-достук менен байланыша билген адам, бири-бири үчүн жанын берүүгө даяр адам деген жыйынтыкка келдик.



## 3-кадам

### **Мээ чабуулу:** «Мааниси жагынан жакын...»

Мааниси жактан бири-бирине жакын сөздөрдү тапкыла:

- Дос – (сен үчүн отко да сууга да даяр адам)
- Жолдош – (жашоо шарты боюнча ишмердигинин түрү, алектенүүсү боюнча сага жакын адам): мектептеги курбуң, уруш талаасындагы жолдош, жумуштагы жолдошуң ж.б.).
- Курбу – (сени менен мыкты, жөнөкөй мамиледе, бирок өтө жакын мамиледе болбогон адам).
- Теңтуш – (сени менен бир курактагы адам, б.а. бир жылдагы, бир курактагы адам).

Жоопторун бардык варианттары тактайга же флип-чартка жазылат.

**Мугалим:** Дос, курбу, теңтуш, жолдош –бул сөздөр мааниси жагынан жакын, синоним сөздөр. Канткен менен жөнөкөй эле курбулукка караганда достук башка адамдын жан дүйнөсүнө кайгы-кубанычын тең бөлүшүү сезимин ойготкон жан дүйнө абалы менен айырмаланат. Курбулар көп, ал эми дос бирөө гана болот. «Жолдош» сөзү алгач «компаньон, биргелешкен иштин катышуучусу» деген түшүнүктү берген.

#### 4-кадам

*(Мугалимдин тандоосу менен эки көнүгүү тандалат.)*

##### **Көнүгүү 1.** «Жылдыз»

Алынган жылдызчаларга анын ар бир нурчасына ансыз достукту элестетүү мүмкүн болбогон сапаттарды жазгыла.

##### **Болжолдуу жооптор:**

- өз камын ойлобоочулук,
- жоопкерчилик,
- урматтоо,
- ишенимдүүлүк,
- сабырдуулук,
- ак көңүлдүк,
- тактык,
- алдын алуучулук,
- чынчылдык,
- эмгекчилдик,
- тырышчаактык,
- умтулуучулук ,...

##### **Жылдызчалар ааламдын сүрөтү тартылган флип-чартка чапталат.**

**Мугалим:** Мына биздин Аалам эң кыйын учурларда дагы биздин жолду жарыктандырып туруучу “Достук жылдыздары” менен толтурулду.



#### 2-көнүгүү

**Чакан топтор менен иштөө:** Кырдаалдык тапшырмалар.

**Топторго бөлүнүү:** «Мага колдоо керек...» деген оюнду колдонуу менен, өз топторун түзүүчү 5 алып баруучуну тандайт. Ар бир алып баруучу кезеги менен окуучулардын биринин жанына барып, ал окуучунун атын атап “Мага сенин колдооң керек, анткени сен сүрөттү жакшы тартасың.. ж.б.” деген сөздү айтып, өзүнө жардамчы тандайт ». Кийинки колдонмону жасоо керек: «Алып баруучу өз досторунан эмес, ал аз мамиле кургандардын аарасынан тандайт, анткени ар бир адамдан байкоого маанилүү болгон оң, баалуу сапаттарды табууга болот.

**Тапшырма:** кырдаалды карап көрүп чыныгы дос алдын ала кандай чара көрөөрүн талкуулагыла. Проблеманы чечүү боюнча топтун бардык мүчөлөрү бир пикирге келүүсү керек.

**1-топ:** Сенин досуң үй тапшырмасын аткарган жок жана көчүрүп алуу үчүн сенин дептериңди сурады. Макулсуңбу?

**2-топ:** Сенин досуң жаман сөздөрдү сүйлөйт. Сен да ошондой сөздөрдү колдоносуңбу? **3-топ:** Сенин досуң жаман баа алат жана аны менен достошууга тыюу салышты. Сен ал тыюу салууга макул болот белең?

**4-топ:** Дос күтүү үчүн алардын эркин бийлей билүү керек. Сен буга макулсуңбу?

**5-топ:** Дос күтүү үчүн дос боло билүү керек. Ушундайбы?

##### **Кырдаалды талдоонун жыйынтыктарын жактоо.**

**Мугалим:** Проблеманы чече билген ар бир адам өз тагдырынын куруучусу болуп саналат. Досуна жардам берген адам алардын достугу чыныгы, туруктуу экендигин далилдейт.



## 5-кадам. (Мугалимдин тандоосу боюнча 2 көнүгүү сунушталат) Көнүгүү 1

**Жуп-жубу менен иштөө:** Эмне үчүн достук бузулат?

**Тапшырма:** адамдын кандай сапаттары жана жоруктары достукту бузат, аныктагыла.

**Окуучулардын болжолдуу жооптору:**

- Жеке кызыкчылыктарынан, алсыздыгынан достук бузулат.
- Атак-даңк үчүн атаандашуудан улам айрым достордун ортосунда кастык пайда болот.
- Достук качан кандайдыр бир тартипсиз жоруктарга түртүүдөн бузулат.
- Жароокер жагынуучулук.

**(Эгер окуучулар жогоруда көрсөтүлгөн себептерин айттышпаса, анда аларды ушуга жеткирүү керек.**

**Мугалим:** Достук бузулуусу мүмкүн. Эмнегедир жок нерселерден, түшүнбөстүктөн көбүнчө ортодогу мамиле сууйт: адилетсиздик, көңүл бурбоочулук, унутчаактык, милдетин билбегендик - ага карата айтылган жана айтылбаган таарынычтар жана кайгыруу. Алардан улам бекемдей көрүнгөн мамиле бузулат. Достукту сактай билгиле.

## Көнүгүү 2

**Практикалык иш:** «Мыкты кеңештер» кутусу. “Мыкты кеңештер” кутусунан “Достуктун башкы мыйзамдарын” табасыңар. Өз каалоосу боюнча кеңештер жазылган бирден жалбыракчаны алышат жана ал эмнени түшүндүрө тургандыгын айтышат, андан соң плакатка ромашка түрүндө чапташат.

**Достуктун мыйзамдары:**

- Досуңа кыйынчылыкта жардам бер.
- Кубанычыңды досуң менен бөлүшө бил.
- Досуңдун кемчилигине күлбө.
- Досуң жаман иш кылып жатса токтото бил.
- Кеңешинди, жардам бере бил, сын айтууга таарынба.
- Досуңду алдаба.
- Досуңду сатпа.
- Досуңдун сенден башкалар менен да достошуу укугун урматта.
- Өз убадаңды дайыма аткара бил.
- Өзүңдүн катаңды сезе бил жана досуң менен элдеше бил.

**Мугалим:** Достукка олуттуу карагыла. Достукту ыйык тутуу керек. Достукту сактай билгиле.

## Жыйынтыктоо

**Жекече иштөө:** «Алаканчалар»

Тапшырма: Түстүү кагаздын ортосуна ар бириңер өз алаканыңарды түшүргүлө жана анын ортосуна досуңарга жакшы сөз жазгыла. Алаканчалар “Достук” плакатына жайгаштырылат.

**Мугалим:** Бизде эң сонун “Достук” бурчу пайда болду. Бул бурчту досторубуздун сүрөттөрү, аңгемелери менен толуктайбыз.



## А.Островскийдин бир ыры окулат.

Бары жакшы ааламда бул достуктун,  
Аба сымал мага, сага эң керек.  
Жер шарында арышы эч соолбосун,  
Жарык чачып, жакындатат бул, демек.  
Бардык жерде достук дайым бар болсун!  
Ырыбыз да, туубуз да, сен болгун!  
Жан сырындай жүрөгүңө бекем тут,  
Достук – тынчтык, достук – кубат, достук – кут!



**Тапшырма.** “Достук бурчуна” досуңар жөнүндө аңгеме жазгыла.





## Тема № 3: Сүйүү жөнүндө сүйлөшөбүз

### Максаты:

сүйүүнүн психологиялык, нравалык аспектилери тууралуу билимин калыптандырууга көмөктөшөт.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

нравалык, психологиялык жыргалчылык принциптерин көрсөтөт жана башка жыныстын өкүлдөрүнө карата урматтоо менен карайт. Сүйүү объектисине карата өз сезимдерин туура көрсөтө билүүнү калыптандырат.

### Жабдуулар:

Суроолор жазылган «Ромашкалар», маркерлер, фломастерлер, ЭСКЕРТМЕ – таратылып берилүүчү материал.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү



**Мугалим:** Сүйүү – бул улуу жана бүт нерсени камтыган сезим.

**Жекече иштөө:** «Сүйүү деген эмне?»

**Тапшырма:**

1. Синквейн «Сүйүү – бул...» **(Тиркеме 1)**
1. Сүрөт түрүндөгү сүйүү символу.

Тапшырманы классикалык музыка менен аткарууга артыкчылык берүү.

Бир нече ишти презентациялоо.

**Мугалим:** Мектеп – бул бир гана билим берүү мекемеси эмес. Мектеп – бул бири-бириңер менен болгон мамилеңер. Кийин сүйө билүүгө үйрөнүү үчүн бири-бириңер менен достошууну да үйрөнөсүңөр. Бул үчүн силерди курчап турган адамдарды силер сүйө билүүңөр керек.

### Негизги бөлүк



#### 1-кадам

**Чакан топтор менен иштөө:** «Мозаика». Столдо чачылган (татаал мозаика сыяктуу) кесилген барактар жатат (формат А 4). (Бир тарабына маалыматтар жазылган – экинчи тарабына тема боюнча сөздөр ири тамгалар менен жазылган 3 барак класстагы балдардын санына жараша кесилет). Ар бир катышуучу бирден бөлүктү алат да топ сөздөрдү жана текстти курушат. **(Тиркеме 2)**

**Тапшырманын натыйжасында 3 топ түзүлөт:**

1-топ: СҮЙҮҮ.

2-топ: БИРИНЧИ СҮЙҮҮ.

3-топ: БИР КӨРҮП СҮЙҮП КАЛУУ.

**Маалыматтарды окуп чыгып, топтун өкүлү бизди үч мүнөт ичинде өз темасынын негизги идеясы менен тааныштырып чыгат.**



**Мугалим:** Чыныгы сүйүү аны таанууну талап кылбайт. Сүйүү – жаратуучу жана асылдандыруучу сезим, ал кайсы мезгилде келери мааниге ээ эмес, эң башкысы ал бар. Сүйүү жаңы башаттарга, жаңы бийиктиктерге жеткирет.

### 2-кадам

**Жекече иштер:** «Микрофон».

Импровизацияланган «микрофонду» бири-бириңерге берип, силердин оюңар боюнча кимди сүйүү керек жана зарыл экендигин санагыла?

**Окуучулардын болжолдуу жооптору:**

- туугандарды,
- ат-энелерин,
- эжесин/агасын,
- курбу кызыңдын/досундун досторун,
- ата мекенин,
- китепти,
- үй жаныбарларын...

**Мугалим:** Ата-энеге болгон сүйүү – бул эң ыйык сезим деп көп айтышат.

Сүйүү – бул бакыт, ак ниеттүүлүк, үмүт, өз ара түшүнүшүү үстөмдүк кылган керемет өлкө деп айтышат. Сүйүүгө так аныктама берүүгө аракет кылбагыла, жөн гана ар бириңер өзүңөрдүн сүйүүңөрдү издегиле! Жалгыз жана кайталангыс!



### 3-кадам

**Жуп-жубу менен иштөө:** «Ромашка» – жүрүм-турум мамилелерин моделдештирүү. Класс эки топко бөлүнөт: «Кыздар», «Балдар». Ар бир топко жалбыракчаларына суроолор жазылган «Ромашка» берилет. Суроолорду ар бир топ өзүнчө талкуулап, жоопторун өз каалоосу боюнча коргошот.

**«Кыздар» тобу:**

- Сага балдардын кандай мүнөздөрү жагат?
- Эгер сага бир бала жагып калса сен эмне кылат элең?
- Кыздар балдарга биринчи болуп телефон чалса болобу?
- Балдарга SMS-билдирүү жазса болобу?
- Кумир туткан адамдарга баш ийүү дагы сүйүү болуп саналабы?

**«Балдар» тобу:**

- Кыздардын кандай мүнөздөрү жагат?
- Социалдык түйүндөр аркылуу мамиле курууну достук деп атоого болобу?
- Эгер сага бир кыз жагып калса эмне кылат элең?
- Кыздарга SMS-билдирүү жазса болобу?
- Интернет аркылуу сүйүүгө болобу?

**Мугалим:** Адам баласынын жашоосунда кээде башка адамдарды жактыруу пайда болот. Өз жактыруусун сылык, чын жүрөктөн, чебердик менен билдирүү керек. Эгер сага кимдир бирөө жагып калса, аны менен таанышууга аракет кыл жана пикир алышуу үчүн кызыктуу теманы тандап ал. Сүйүү – бул жеке кызыкчылыгынан жогору коюлган башка

адамга карата жакшылык каалоо жана аны менен бирим-дикке умтулуу. Чыныгы сүйүү сөзү менен гана эмес, кылык-жоруктарынан билинет.



#### 4-кадам

**Жекече иштөө:** «СҮЙҮҮ жөнүндө эскертме» ЭСКЕРТМЕНИ көңүл коюп окуп чыккыла. Эгер силер кайсы бир жеринен макул болбосоңор жана бүдөмүк ойдо калсаңар суроо бергиле **(Тиркеме 3)**

#### Жыйынтыктоо

Сүйүү – биздин жашообуздун бир бөлүгү. Бул сезимди сүйүп калуу, көңүл ачуу, жыныстык алектенүү сезимдери менен алмаштырбагыла.



**Үй тапшырмасы:** А. Сент-Экзюперинин: «Сүйүү – бул бири-бириңерге кароо эмес, сүйүү – бул экөөң биригип бир багытка бет алуу» деген сөзү боюнча өз пикириңерди жазгыла.



#### МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

##### Тиркеме 1

#### Синквейн

Япон миниатюрасы сыяктуу шарттуу түрдө алынган ыр формасы. Окулган материалды кыска, сыйымдуу формада резюмелөө. Ар бир сабы өзгөчө мазмунга жана структурага ээ болгон беш сап ыр.

#### Синквейндин схемасы:

- 1-сап – темасы. Бир зат атоочтун жана бир сөз айкашы менен жазылат.
- 2-сап – теманы түшүндүрүү. Теманын аталышындагы зат атоочко туура келген эки сын атоочтон турат.
- 3-сап – Теманын аталышындагы зат атоочко туура келген үч этиштен турат.
- 4-сап – темада катылган ойго жараша түзүлөт. Төрт сөздөн турган сүйлөм.
- 5-сап – темага синоним болгон бир сап.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Кадам:** 1. Мугалим же окуучулар (студенттер) аныктаган тема.

2. Синквейнди жазуу схемасын көрсөтүү.
3. Текст түзүүнүн үстүндө жекече иштөө.
4. Кызматташтык. Жуп-жубу менен иштөө. Бири-бирине синквейндерди окуп берүү.
5. Корректрлөө же эки синквейнден бир синквейн түзүү.
6. Публикация. Үн чыгарып көркөм окуу. Көрсөтүлгөн эрежелерди так аткарууда текст өз ритмге ээ болот жана даана угулат.

## Тиркеме 2

### Биринчи текст. СҮЙҮҮ

Сүйүү – адам баласынын жашоосунда бир жолу берилген сезим. Бул сезим бизди боорукер, таза кылат. Бул жашоодо сүйүү болбосо, атактуу акындар жазуучулар эмне жөнүндө жазышмак, атактуу сүрөтчүлөр жана композиторлор эмнеден эргүү алышмак. Сүйүү – бул түбөлүк табышмак. Балким, ошон үчүн, ар бир жаңы муун аны табууга аракет кылат. Сүйүү – бул бакыт! Адамдын бактысы - анын жалгыз эместигинде. Бакыт б.а. башканын турмушуна “бирге катышуу”. Мен – сенин бир бөлүгүңмүн, сен - менин бир бөлүгүмсүң. Сүйө билүү, сезе билүү, кабатырлана билүү жөндөмдүүлүгү ар бир адамда ар түрдүү. Ал өзүнө баарынан сырткары, жакын адамынын абалын байкай билүүнү, түшүнө билүүнү, сезе билүүнү, кубанычын аны менен бөлүшүүгө умтулууну жана анын кайгысын жеңилдетүүгө умтулууну камтыйт.

### Экинчи текст. АЛГАЧКЫ СҮЙҮҮ

Алгачкы сүйүү эч качан унутулбайт жана ал өмүр бою так калтырат деп айтып келебиз. Алгачкы сүйүү деген эмне? Ал эмнеси менен таң калыштуу жана эмнеси менен унутулгус? Алгачкы сүйүү - бул жаңыдан гана пайда болгон агачкы сүйүү сезими, балким -жөн гана сүйүп калуу. Адам биринчи жолу чын эле сүйүп калса, анда жашоону элестетүүсүн өзгөрткөн бир катар ачылыштар жана толкундоолор менен коштолот. Алгачкы сүйүүнүн өзгөчөлүгү эмнеде? Анын өзгөчөлүгү анын алгачкы жана таза болгондугунда. Бул тазалыкты баалоо керек. Өз сезимдерин капыстан чыга калган романдардан, кызыкчылыктардан коргоо жана сактоо керек. Мындай мүмкүнчүлүккө ээ болгондор үчүн алгачкы сүйүү – бул никеде чыныгы сүйүүгө өсүп жетүүчү сезим.

### Үчүнчү текст. БИР КӨРҮП СҮЙҮП КАЛУУ

Бир көрүп сүйүп калуунун болуусу -талаштуу маселе. Көптөр ал болуусу мүмкүн деп айтышат. Бул ырастама менен макул болууга болот. Эреже катары бир көрүп жактырып калууну сүйүү деп кабыл алгандар бул – жөн гана кадимки көңүл ачуу, алектенүү. Бул сезим сүйүүгө айланып кетүүсү мүмкүн, бирок, ал үчүн бир топ убакыт керек. Бир көрүп сүйүп калуу – демек, өзүнүн кыялдарын орундатуу, элестерине жана кыялдарына батуу, бир көргөндө анын келбетин гана сүйүп калууга болот эмеспи. Чыныгы сүйүүгө мамилелеринин тажрыйбасы, жан дүйнөсүнүн бирге болуусу, кызыкчылыктардын жалпылыгы, өз ара түшүнүшүү болууга тийиш. Мунун баары тилекке каршы бир көргөндө эле пайда боло калбайт. Сүйүү – бир көз ирмемде эле пайда боло калган пикир эмес, бул убакытка көбөйтүлгөн эмгек.

### Тиркеме 3

- Сени сүйгөн жана баалаган сага ар кандай шарттарды жана реалдуу эмес талаптарды койбогон адамдарды байка.
- Биз бири-бирибизди айыптоого эмес, сүйүүгө үйрөнүүбүз керек.
- Сүйүү жана жөн гана жакшы мамиледе болуу – бул эки башка нерсе. Кээде адамдар сени менен мамилесин бузуп албоосу үчүн гана макул болот.
- Сүйгөн адам өзү сүйгөн адамдын эң мыкты болуусуна аракет кылат, анын жакшы жакка умтулуусун сыйлайт, эгер ал адам белгилүү бир бийиктикке жетпесе да аны сүйүүдөн баш тартпайт.
- Сүйүү – керт башынын кызыкчылыгына багытталбоосу керек.
- Башка адамдарга карата терең урматтоо жана акыл-эс менен теңдештирилген назик сезим.



## Тема № 4: Өспүрүмдөрдүн репродуктивдүү ден соолугу

### Максаты:

Сексуалдык ден соолукка карата билимдерин жөнгө салууну калыптандырат.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Өзүнүн жеке жыныстык ден соолугуна карата мамиленин нравалык негиздерин калыптандырат. Коопсуз жүрүм-турум көндүмдөрүн пайдаланат.

### Жабдуулар:

Флипчарт, маркерлер, окуучулардын саны боюнча таратылып берилүүчү материал **(Тиркеме 1, 2)**

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

Силер баарыңар чоңоёсуңар. Өткөөл мезгил – бул силердин организмиңердин сырткы жана ички өзгөрүүсү гана эмес, карама – каршы жыныстагыларга карата мамиленин да өзгөрүүсү болуп саналат.



**Мээ чабуулу:** «Жыныстык ден соолук деген эмне?»

#### **Окуучулардын болжолдуу жооптору:**

- карама-каршы жыныстагыларга карата кызыгуу;
- «гормоналдык козголоң»;
- сүйүп калуу;
- жыныстык зордук-зомбулуктун жоктугу;
- ден соолук;
- жоопкерчилик ж.б.

**Мугалим:** Жыныстык ден соолук өспүрүмдүн жалпы, социалдык жана жеке жыргалчылыгынын түзүүчүсүн билдирет.

### Негизги бөлүк



#### **1-кадам**

##### **Мини-лекция.**

Жыныстык ден соолук – адамдын сексуалдык жашоосунун түпкүлүгүндө сексуалдуулук жана жыныстык агартуу тармагында маалымат алуу укугу жаткан, адамдын коммуникабельдүүлүгүн жана анын сүйүүгө жөндөмдүүлүгүн көтөрүүчү, инсандыгын позитивдүү байытуучу соматикалык, интеллектуалдык жана социалдык аспектилеринин комплекси. Өспүрүм курактагы сексуалдуулукту өөрчүтүү жыныстык жетилүүгө байланышкан физикалык өзгөрүү, психологиялык өзгөрүү жана инсандар ортосундагы мамилелерди камтыган окуяларды билдирет. Өзүңө ишенимдүү болууга, өз сезимде-риңди башкара билүүгө жана башка адамдар менен туура мамиле түзө билүүгө үйрөнүү зарыл.

Сексуалдык ден соолук позитивдүү: физикалык, эмоционалдык, интеллектуалдык жана социалдык, аспектилердин жыйындысы менен аныкталган.



## 2-кадам

**Жуп-жубу менен иштөө:** «Сексуалдык ден соолук аспектиери» Сексуалдык ден соолук аспектилерин үйрөнүү, жуп-жубу менен талкуулоо жана өз түшүндүрмөлөрүн берүү (**Тиркеме 1**).

**Бир нече жуп окуучулардын каалоосу менен пикир алмашуу.**

**Мугалим:** Сексуалдык ден соолук жашообуздун ажырагыс бөлүгү болуп саналат. Сексуалдуулукка байланышкан баалуулуктар жана көз караштар маданий көрүнүштөр менен чектелет, алар үй-бүлө, аймак, теңтуштар, тегерегиндегилер, экономика, массалык маалымат каражаттары, жана албетте, мектеп менен достук мамиледе болуу менен аныкталат. Өзүн-өзү урматтоо жана өз ара мамилелер контекстинде курчап турган чөйрөнү урматтоону өөрчүтүүгө үйрөнүү. Өспүрүмдөрдүн сексуалдык – ден соолугуна байланышкан коомдук саламаттык сактоо маселелеринин арасында өспүрүм курактагы кош бойлуулук жана жыныс жолдору аркылуу жугуучу инфекциялар көбүрөөк кабатырлантат.

## Жыйынтыктоо

Окуучулар тегерек болуп отурушат, мугалим аларга импровизацияланган микрофонду (маркерди) тегерете сунуп, “Бүгүн мен ..... билдим ..... деген сөздөн баштап өз ойлорун айтууну сунуштайт.



**Үй тапшырмасы:** Ден соолукту кантип сактоо керектиги тууралуу эскертме жазгыла.



## МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

### Тиркеме 1

Сексуалдык ден соолук аспектиери	Силердин түшүнүгүңөр
Биологиялык аспект - бул <u>сексуалдык</u> байланыш өз ичине камтыган өз жынысына жана карама каршы жыныстагыларга карата тигил же бул формадагы <u>физиологиялык</u> умтулууну билдирет. Ошондой эле, ал <u>мураскерлик</u> , <u>гендер</u> , гормондордун таасир этүүсү сыктуу биологиялык факторлордун таасирин үйрөтөт.	
Сексуалдуулуктун <u>эмоционалдык</u> аспектиси – бул терең сезимдер, кабатырлануу, эмоция аркылуу берилүүчү, кээде <u>медициналык</u> жана физикалык коркунучтардын себеби болуп калуучу өспүрүмдөрдүн ортосундагы байланыш.	

Өспүрүмдөрдүн сексуалдык жүрүм-турумдун психологиялык аспектиси адамдын инсан болуп калыптануусунун борбордук булагы катары каралуусу менен маанилүү.

Социологиялык аспектиде өспүрүмдөрдүн сексуалдуулугу маданий, саясий жана юридикалык маселелерди камтуусу мүмкүн. Өспүрүмдөрдүн сексуалдуулугу адамдын жүрүм-турумунун болжолдуу жана конкреттүү бир кырдаалда болгон эрежелери менен башкарылуучу социалдык жашоосунун бир бөлүгү катары түшүндүрүлүүсү мүмкүн.

Философиялык аспектиде өспүрүмдөрдүн сексуалдуулугу моралдык, этикалык, теологиялык, жан дүйнө жана диний маселелерди камтуусу мүмкүн.





## Тема № 5: Жыныстардын өз ара мамилеси.

### Максаты:

Сексуалдуулук түшүнүгү тууралуу билимин калыптандырат.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Коомдо өзүн индивид катары социалдаштырат. Сексуалдуулугун көрсөтүүдө конструктивдүү жеке көндүмдөрүн калыптандырат.

### Жабдуулар:

Флипчарт, маркерлер, фломастерлер, түстүү калемдер, сүрөттөр же коллаж үчүн журналдардан алынган ачык түстөгү кесиндилер, аялдарга жана эркектерге тиешелүү аксессуарлар (өспүрүмдөрдүн оюу боюнча мода деп саналгандар), таратылып берилүүчү материал (Тиркеме 1, 2)

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү



**Мээ чабуулу:** «Сексуалдуулук деген эмне?»

**Окуучулардын болжолдуу жооптору:**

- курбуларына жага билүү;
- «класстык прикид»
- кымбат баалуу аксессуарлар (телефондор, айфондор, айпаддар ж.б.)
- мамилени кармай билүү
- «супер-фигурага» ээ болуу
- сымбаттуу болуу, ж.б. .

### Негизги бөлүк



#### 1-кадам

##### Мини-лекция.

Сексуалдуулук - бул жыныстык кумарлануунун болуусуна жана аны канааттандырууга байланышкан биологиялык, психофизиологиялык жана эмоционалдык реакциялардын, адамдын кабатырлануусунун жана жоруктарынын жыйындысы катары аныктоого болот. Сексуалдуулук адамдын организминин аткарган кызматы жана тубаса керектөөсү. Жеке жана коомдук сексуалдуулукту көрсөтүүгө жана калыптандырууга конкреттүү коомдун үрп-адаттары жана салты тасир этет. Үрп-адат – бул конкреттүү бир коомдун көпчүлүк мүчөлөрүнүн аракеттеринин натыйжасында келип чыккан жана жактырылган жүрүм-турумдун жалпы кабыл алынган ченеми. Салт – мурдагы муундардан мураска калган, бекем түптөлүп калган жана коомдук пикирлердин натыйжасында кармалып турган адамдардын жүрүм-турум формасы жана алардын адамдын маданиятын өстүрүүчү өз ара мамилеси. Үрп-адаттар жана салт-санаа адамдардын материалдык жана ички турмушунда, муундардын ортосундагы байла-

нышты камсыздоодо, коом менен инсандын эриш-аркак өнүгүүсүндө негизги ролду ойнойт.

Сексуалдуулук – бүтүндөй жашоосунда адамга тиешелүү жана жашоосунун көп тармагына таасир этүүчү касиет. Сексуалдуулук адамдын табигый жана ажырагыс бөлүгү жана ал адам өзүнө, белгилүү бир жыныстагы адамга, өз жана карама-каршы жыныстагыларга карата болгон мамилеси менен аныкталат.

Сексуалдуулук өзүнө төмөнкүлөрдү камтыйт:

- Инсан катары адамдын сезими;
- адамдын эркек же аял катары сезими;
- Репродуктивдүү ден соолук, жаратуу (бала төрөө);
- Сезим, ойлор жана жүрүм-турум.



## 2-кадам

Чакан топтордо иштөө «**Коом жана сексуалдуулук**» Бизди курчап турган коом сексуалдык ден соолукту кабыл алуубузга кандай таасир этерин аныктагыла. Ар бир топ темалар жазылган 4 бөлүктөн турган флипчарт даярдайт:

**1-топ:** Мектеп, үй-бүлө, дин, достор

Мектеп: – – –	Үй-бүлө: (окуучулардын болжолдуу жооптору) – Сен өтө жашсың – Муну жасаба – Башың менен ойлон
Дин: (окуучулардын болжолдуу жооптору) – Никеге чейин жыныстык жакындыкка жол жок – Ишенимди сакта –	Достор: – – –

**2-топ:** Кино, журналдар, реклама, мыйзамдар

Кино: (окуучулардын болжолдуу жооптору) – Сексуалдуулук – бул ден соолук, – Байлык – баарына макулдук – Сексуалдык өнөктөшсүз бакыт жок	Журналдар – – –
Реклама же ТВ – – –	Мыйзамдар – – –

**Топтордун аткарган иштерин жактоосу**

### 3-кадам

#### **Дискуссиялык талкуулар:**

- Сексуалдуулукка карата жаштардын ой-пикирлеринин калыптануусуна эмне таасир этет?
- Бул көрүнүштөр убакыттын өтүүсү менен алмашылабы?
- Мугалим: Коомдо баарына жалпы бирдей болгон ченемдер жана баалуулуктар бар. Көптөгөн коомдук эрежелер мыйзамдар менен бекитилген (мисалы: никеге туруу – 18ге толгондо).



### 4-кадам

**Топто иштөө:** «Заманбап жаш уландардын жана кыздардын образы». Класс эки топко бөлүнөт.

**1-топ:** Кыздардын образы Венна диаграммасынын инструменттерин колдонуу менен талкууланат (туура жүрүм-турумду жактаган кыз жана өтө ачык түстөгү макияж, пирсинг, татуаж колдонууну жактырган кыз ж.б.).

**Окуучулардын иштеринин жыйынтыктарын жактоосу жана талкуулоо:**

- Эки образдын ортосунда кандай жалпылык бар
- алар эмнеси менен айырмаланат
- Сырткы кебетесинин ден соолугуна тийгизген таасири (кийими, пирсинг, киндиги көрүнүү, татуаж).

**Мугалим:** Жаштар кайталангыс, жеке жагымдуу стили тууралуу көптөн көп ойлонушат. Стил – бул силер дүйнөгө көрсөтүп жаткан тигил же бул образ. Башкача айтканда башкалар үчүн «өзүн-өзү презентациялоо». Сексуалдуу стиль төмөнкү курамдан – келбет, жүрүм-турум өзгөчөлүгү жана пикир алуу манераларынан турат. Ар бир доордун өзүнө тиешелүү жагымдуулугун көрсөтүү стили бар, бирок ал ден соолукка тескери таасир этпөөсү керек.

**Жыйынтыктоо:** Жекече баалоо : «Ачылыш» Бардык окуучулар тегерете турушуп, кезек-кезеги менен: “Мен өзүм үчүн .....” деген сөздөн баштап, сабак тууралуу өз пикирлерин айтышат.

**Үй- тапшырмасы.** Сага жаккан жаш уландын же кыздын образы чагылдырылган сүрөт тапкыла.



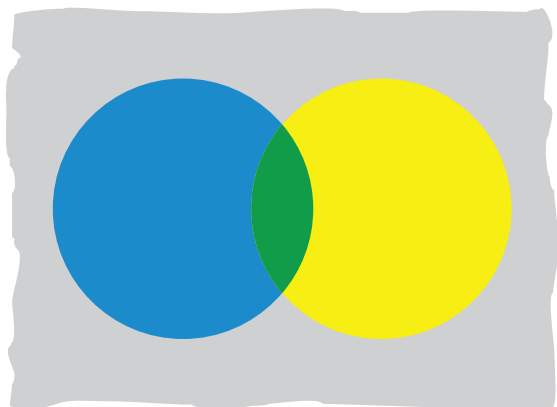
### МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

#### **Тиркеме 1**

#### **Венна Диаграммасын колдонуу технологиясы.**

Диаграмма эки же андан ашык кесилишкен тегерекчелерди элестетет. Бир тегерекчеде биринчи объектиге карата берилген жеке мүнөздөмөлөр саналат, экинчисинде – экинчи объектке карата берилген жеке мүнөздөмөлөр саналат. Тегерекчелердин кесилишкен бөлүгүндө эки объектке берилген жалпы мүнөздөмөлөр көрсөтүлөт.

Бул метод ар түрдүү жана жалпы мүнөздөргө ээ эки же андан ашык аспектилерди кароодо анализ жана синтез жүргүзүүгө мүмкүнчүлүк берет.



Пайдаланууга сунушталган методикалык колдонмолор  
1-кадам. Окуучулар тегерекченин эки бөлүгүн гана: кадимки кыздарга / жаш уландарга жана заманбап кыздарга /жаш уландарга тиешелүү бөлүгүн гана толтурушат.  
2-кадам. Топтор эки объектке тең тиешелүү деп тапкан мүнөздөмөлөрдүн тизмесин түзүшөт.  
3-кадам. Ден соолукка зыян келтирбөөчү стилди калыптандырууга таасир эткен оң жана терс мүнөздөмөлөргө анализ жүргүзүшөт.

## Тема № 6: АИВ–инфекциясынын алдын алуу

### Максаты:

АИВдин адам адамдын организмине тийгизген таасирин, АИВ жуктуруу жолдору тууралуу билет.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Өз ден соолугуна карата жоопкерчиликти түзүү зарылдыгын билдирет.

### Жабдуулар:

Видеофильмдер, роликтер, флипчарт, фломастерлер, клей, «Тема боюнча терминдер» тести

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү



**Жекече иштер:** «Терминдер» тестти Тесттен темирлер менен алардын аныктамаларынын ортосундагы дал келүүчүлүктөрдү табуу. (Тема боюнча окуучулардын билим деңгээлин текшерүү) (Тиркеме 1)

### Негизги бөлүк



#### 1-кадам

**Мини-лекция:** «АИВдин өзгөчөлүгү, анын организмге тийгизген таасири. АИВди жуктуруу жолдору. Коргонуу ыкмалары». АИВ-инфекциясы – бул адамдын иммун жетишсиздиги (АИВ) менен чакырылган жана иммундук жана нерв системасын жабыркатуучу инфекциялык ооруу. АИВ-инфекциясынын козгоочусу ретровирустар тобуна кирүүчү вирустар болуп саналат. АИВ адамдын CD4 Т-клеткасы деп аталган иммундук системасын (лимфоцит) бузат.

Бул клеткалар иммундук системанын негизги звеносу болуп саналат жана ошондой эле, организмди бактериялардын, микроорганизмдерден жана вирустардан коргоого жооп берет.

СПИД (иммун жетишсиздигинин кабыл алынган синдрому) – “оппортунисттик” деген аталышка ээ кургак учук, өпкөнүн сезгенүүсү, зыяндуу шишиктер жана башка татаал оорулар сыяктуу ар түрдүү инфекциялык жана башка оорулардын өөрчүүсү менен коштолгон организмдин абалы. Ошентип, АИВ-инфекциясынын акыркы стадиясы болуп саналат. Башка жугуштуу оорулар сыяктуу эле, АИВ – инфекциясы төмөнкү баскычтар боюнча цикл-циклы менен татаалданат:

- АИВ жуктуруу жана боштук мезгили (2 жумадан 6 айга чейин).
- Жабык мезгил (15–20 жыл).
- СПИД (8 жана андан көп мезгил).

## **АИВдин өзгөчөлүктөрү эмнеде жана ал жуктурууга кандайча таасир этет?**

АИВ адамдын организминен сырткары өөрчүбөйт. Вирус сырткы чөйрөгө туруксуз жана адамдын организминен сырткары жашоо мүмкүнчүлүгүн тез жоготот. АИВ кайна-тууда жана бардык дезинфекциялоочу каражаттар менен (спирт, суутек кычкылы, йод) тазалаганда өлөт. Жалгыз гана жуктуруу булагы болуп бул АИВге чалдыккан адам же СПИД менен ооруган адам. АИВ – инфекциясына чалдыккан адамдын бардык биологиялык суюктуктарында вирус бар болот жана бирок анын концентрациясы ар башка. Вирустун салыштырмалуу көп концентрациясы адамдын канында, андан соң сөөк чучуктарында, урук суюктуктарында, вагиналдык суюктуктарда жана эмчек сүтүндө жайгашкан, ошондуктан вирус жуктуруу үч негизги жолдор аркылуу жүзөгө ашырылат:

**Жыныстык жол:** салыштырмалуу көп кездешет. Жыныс органдарынын былжыр челдеринин жараттары жана сезгенүүсү вирусту жуктуруу ыктымалын күчөтөт, ошондуктан жыныс жолдору аркылуу жугуучу инфекциялар менен жабыркагандарда АИВ жуктуруу тобокелдиги 2-5 эсе жогору.

**Кан менен контакт болгон учурда:** ийнелерди, шприцтерди, стерилденбеген медициналык буюмдарды жалпы колдонууда, донорлордун инфекцияга кабылган канын жана андан жасалган каражаттарды куюуда (донорлордун каны абдан текшерилгендиктен тобокелдик өтө төмөн). АИВ жуктурулган кан менен булганган кесүүчү жана саюучу аспаптарды колдонууда (кыруучу каражаттар, тату, пирсинг ж. б. колдонуу үчүн ийнелер).

**АИВ жуктурган энеден балага жуктуруу:** кош бойлуу кезинде, төрөт учурунда жана эмчек эмизүүдө. АИВ кандай жолдор менен жукпайт? АИВ жуктуруу боюнча бир топ туура эмес көрүнүштөр бар. АИВдин жугуу жолдорун билбегендик негизсиз чочулоону жаратат. АИВ менен жашаган балдар жана чоңдор үй-бүлөсү жана коом тарабынан четтетилип калат жана элементардык укуктарынан ажырап калат.

### **АИВ төмөнкү учурларда жукпайт:**

- аба аркылуу, б.а. сүйлөшүүдө, чүчкүрүүдө, жөтөлгөндө;
- тиричилик байланыштарында: коомдук транспортто, кол берип учурашууда;
- жалпы даараткана, ванна, идиш-аяк жана шейшептерди чогуу колдонууда;
- бассейнге, саунага барганда;
- СПИДге чалдыккан адамга кам көрүүдө;
- чиркей же башка кан соруучу курт-кумурскалар (маскит, бүргө) чагып алганда, анткени курт-кумурскалардын тамак сиңирүү аппараттары ашказанынан кан кайра артка чыгуу жөндөмдүүлүгү жок түзүлгөн.



## 2-кадам

(Мугалимдин тандоосу боюнча эки көнүгүү сунушталат.

**1-көнүгүү. Чакан топтордо иштөө:** «Ромашка» Ромашканын жалбыракчаларына окуучулар жуктуруу жолдорун жана АИВ качан жукпай тургандыгын жазышат. Флипчарттын ортосуна тапшырманын аталышы мисалы, “АИВдин жугуу жолдору” деп жазылган тегерекче чапталат, ромашканын ар бир жалбыракчасында гүлдүн ортосуна тегерете чапталган АИВди жуктуруу жолдору көрсөтүлөт.

**Класс эки топко бөлүнөт:**

1-топ – «АИВди жуктуруу жолдору»

2-топ – «АИВ качан жукпайт»,

**Иштин жыйынтыктарын жактоо.**

**2-көнүгүү. «Жугуу жолдору станциясы»** (тиркеме 3)

Процесс:

1. Станцияда иштөөдө мугалим 16га жакын сүрөттү тандап алат жана аларды доскага баш аламан жайгаштырат
2. Окуучуларга сүрөттөрдү карап чыгууну сунуштайт жана аларга кырдаалды сүрөттөп берет.
3. Андан соң мугалим түстүү карточкаларды чаптап жана аларды түсүнө карата маанисин түшүндүрүп тактайды үч бөлүккө бөлөт: *кызыл: жуктуруу тобокелдиги жогору; сары: жуктуруу тобокелдиги орточо; жашыл: тобокелдик жок.*



4. Окуучуларга ар бир сүрөткө түшүндүрмө берүү менен секторлор боюнча сүрөт чаптоо сунушталат.

**Бардык каалоочуларга ойлорун айтууга мүмкүндүк берилет, бирок дискуссияны узакка созууга жол бербөө керек.**

**Мугалим:** АИВ – инфекциясын жуктуруу жолдоруна (“жуктуруу жолдору” “кандан канга” “АИВ жуктурган энеден балага”) жана АИВди жуктуруучу суюктуктарга дагы бир жолу көңүл буруу менен окуучулардын алган билимдерин жалпылайт. Андан соң өз ден-соолугуна жана коопсуздугуна ар бир адам өзү жоопкер деген бир жыйынтыкка алып келет.

## 3-кадам

(Бул көнүгүү кошумча убакыт бар болгон учурда сунушталат)

**Көнүгүү:** «Туура – туура эмес»

Класстын бир бурчуна “Туура”, экинчи тарабына “Туура эмес” деген сөздөр жазылган табличкаларды илгиле.

**Тапшырма:** Ырастаманы окугула. Окуучулардан ойлонууну, андан соң, алардын оюна көбүрөөк туура келген жакка турууну сунуштагыла. Андан соң окуучулар өз ойлорун мотивациялайт (Тиркеме 2)

**Жыйынтыктоо.** АИВ-инфекциясын жуктуруу жолдорун билip алган соң, жуктуруудан өзүңөрдү сактап калууга болот.

**Үй тапшырмасы:** Таблицаны толтургула (Тиркеме 4)



## МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

### Тиркеме 1

**Тест:** Терминдер жана алардын аныктамаларынын ортосундагы дал келүүчүлүктөрдү тапкыла.

Термин	Аныктамалар
1. АИВ	А. Адам организмнин инфекцияга каршы туруу жөндөмдүүлүгү
2. АИВ-инфекция	Б. Иммуно жетишсиздигинин кабыл алынган синдрому - адамдын иммуно жетишсиздиги вирусу менен адамдын иммуно системасынын терең жабыркашы менен шартталган ооруу көрүнүштөрү бар АИВ-инфекциясынын акыркы стадиясы.
3. СПИД	В. Бактериялар жана вирустар сыяктуу башка субстанциялардан организмди коргоочу системасы.
4. Иммуноитет	Г. Бул иммуно системасын жабыркатуучу инфекциялык ооруу.
5. Иммунодук система	Д. Адамдын иммуно жетишсиздик вирусу

### Тиркеме 2

**Тест:** «Туура (Т) же Туура эмес (ТЭ)»

- СПИД менен ооруган адамдарды кучактоо коркунучтуубу? (ТЭ)
- Коомдук дааратканадан пайдаланууда АИВ жуктурууга болобу? (ТЭ)
- Өз венасына инъекция сайган адамдар башка адамдардын ийнелерин жана шприцтерин пайдаланбоосу керек. (Т)
- СПИД менен ооруган адам менен бир стакандан ичкенде же бир эле бутербродду тиштегенде адамдын иммуно жетишсиздиги вирусу жукпайт? (Т)
- Бир жолу коргоочу каражаты жок жыныстык катнаштан АИВ жуктуруп алууга мүмкүн. (Т)
- АИВге же СПИДге чалдыккан адам сага карата жөтөл-



- гөндө же чүчкүргөндө АИВди жуктуруу мүмкүн. (ТЭ)
7. СПИД- АИВ менен чакырылган инфекциянын акыркы баскычы. (Т)
  8. АИВге оң жыйынтык берген тест СПИДге чалдыккандыкты билдирет. (ТЭ)
  9. АИВ адамдын организмдеги бөлүнүп чыгуучу бардык суюктар аркылуу жугат. (ТЭ)
  10. АИВ үч жол менен гана жуктурулат:
    - кан аркылуу,
    - жыныстык жол аркылуу,
    - жатында өөрчүп жаткан учурунда же эмчек эмизүү учурунда энеден балага жуктурулуучу. (Т)
  11. Презервативдерди туура пайдалануу АИВди жыныстык жол менен жуктуруунун алдын алат. (Т)
  12. СПИДдин көптөгөн симптомдору башка ооруулардын симптомдорун эске салат. (Т)
  13. АИВ жана СПИДге байланыштуу бирден - бир олуттуу көйгөй АИВди жуктуруу менен ооруунун билинүүсүнүн ортосунда бир жылга чейин убакыт өтүүсү мүмкүн. (Т)

#### Тиркеме 4

Жыйынтыгында картинкалар төмөнкү иретте жайгаштырылууга тийиш:

**Кызыл сектор – «Жуктуруу тобокелдиги жогору»**

Төмөнкү учурларда АИВ – инфекциясын жуктуруу:



**• Инъекциялык баңги заттарды бирге колдонуу**

Бир нече баңги зат колдонуучулар бир шприцти пайдаланган шартта ...



**• корголбогон жыныстык акт...**

Презерватив колдонбогон шартта (корголбогон жыныстык катнаш)



**• АИВ жуктурган энеден балага жуктуруу...**

Кош бойлуу кезиндеги жана эмчек эмизүүдө өзгөчөлүккө ээ дарылоо шарттары жок болгон учурда

## Сары сектор – «Жуктуруу тобокелдиги орточо»



Төмөнкү шарттарда АИВ – инфекциясын жуктурууга мүмкүн:

### Башкалардын чач алуучу (устарасы) каражаттары менен пайдаланууда

...эгер чач алуучу каражаттар тазаланбаган жана аны колдонуучулардын ичинде АИВге чалдыккандар бар болсо



### Татуировка жасатууда

...татуаждан кийин аспаптар тазаланбаса



### Кан куюуда

...эгер оорулууга АИВ жуктурулган канды же анын каражаттарын куйса



### Хирургиялык операцияда

...эгер хирургдун медициналык инструменттери стерилдүү эмес болсо



### Стоматологго барууда

... эгер стоматологдун медициналык инструменти аспаптары начар тазаланса

## Жашыл сектор – «Тобокелдик жок»



Төмөнкү шарттарда АИВ – инфекциясын жуктуруу мүмкүн-чүлүгү жок:

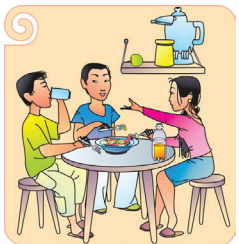
### Аба аркылуу

...жөтөлгөндө, чүчкүргөндө, сүйлөшүүдө шилекей аркылуу АИВ жукпайт



### **Өбүшүүдө**

... кучакташууда жана шилекей аркылуу АИВ жукпайт



### **Идишти бирге колдонгондо .**

.. идишдерди чогуу колдонгондо АИВ жукпайт



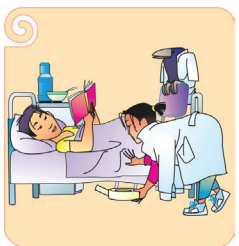
### **Дааратканага чогуу барганда**

...даараткананы чогуу пайдаланууда АИВ жукпайт



### **Саунадан/мончодон**

... мончо керектөөлөрүнөн АИВ жукпайт



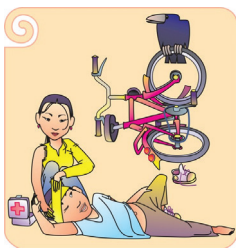
### **Ооруулууга кам көрүүдө**

...жалпы колдонулуучу предметтер аркылуу АИВ жукпайт



### **Бассейнге барууда**

... Суу аркылуу АИВ жукпайт



### Алгачкы медициналык жардам көрсөтүүдө

... травма алган адамга бир жериң тийип кетсе, коопсуздук чараларын сактаган учурда АИВ жукпайт



### Чогуу жашаганда

... тиричилик предметтерин чогуу колдонуудан АИВ жукпайт



### Кан соргуч курт-кумурскалар чагып алганда

... кан соргуч курт – кумурскалар чагып алган учурда канды кайра сыртка чыгарбайт, тескерисинче аны соруп алат.

### Тиркеме 3.

«Мен өзүмдү жоопкерчиликтүү деп айта аламбы?» Эгер келтирилген ырастамалар менен макул болсоң – «Ооба» тилкесине белги кой, эгер келтирилген ырастамалар менен макул болсоң – «Жок» белгисине белги кой, эгер жооп берүүдөн кыйналып турсаң «?», – тилкесине белги кой. «Ооба» – 4 упай, «Жок» – 2 упай, «?»-1 упай

ООБА	ЖОК	?	ЫРАСТАМА
			Мен өз ден соолугума кам көрөм (ПАЗ колдонбойм)
			Мен АИВдин жуктуруу жолдорун билем жана аны жуктуруп алуудан өзүмдү коргоону билем
			Эгер мен ооруп калсам жана мага инъекция керек болуп калса мен бир жолу колдонулуучу шприцтерди гана колдоном
			Мен пирсинг, татуаж үчүн стерилденбеген аспаптарды колдонбойм
			Эгер мен тобокелдик кырдаалга дуушар болуп калсам АИВге тестирилүүгө барам
			Эгер менин досум АИВге чалдыкканын билсем – ага позитивдүү карайм жана достугумду уланта берем

«Ооба» тилкесиндеги упайларды топтогула \_\_\_\_\_  
 Жоопкерчилик көрсөткүчү: 24 упай – жоопкерчиликтүү  
 20–10 упай – жоопкерчиликтүү, бирок дайыма эмес  
 10 баллдан төмөн – СЕН ТОБОКЕЛДИККЕ БАРЫП ЖАТАСЫҢ!!

## Тема № 7: «Колдо бар алтындын баркы жок»

### Максаты:

ПАЗдын адам оранизмине тийгизген негативдүү таасири жөнүндө.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

ПАЗга карата жеке негативдү көз карашын калыптандырат. ПАЗга карата жеке аң сезимдүү тандоо көндүмдөрүн иштеп чыгат.

### Жабдуулар:

Флипчарт, түстүү маркерлер, скотч, “Бардыгына макулмун”, “Бардыгына макулмун, бирок эскертүүсү менен”, таптакыр “Макул эмесмин”, “Билбейм/Айта албайм”, “Макул эмесмин, бирок эскертүүлөр менен” деген жазуулары бар 5 барак кагаз, түстүү кагаздан жасалган жүрөк (класстагы окуучулардын саны боюнча).

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү



**Мээге чабуул:** «Кандай заттар психоактивдүү курал болуп эсептелет»

*Окуучулардын болжолдуу жооптору:*

- Баңги заттар
- Алкоголь
- Таблеткалар
- Клей
- Бензин,...

**Мугалим:** адамдын аң-сезимине кайсы бир деңгээлде таасир этүүчү, ошондой эле, адамдын психикалык абалына таасир этүүчү заттар медицинада: психоактивдүү заттар деп аталат. (Тиркеме 1)

### Негизги бөлүк



#### 1-кадам.

**Мини-лекция:** «ПАЗ – психоактивдүү заттар» Психоактивдүү заттар – адамдын аң-сезимине таасир этүүчү жана жүрүм-турумун өзгөртүүчү б.а. адамдын психикасына таасир этүүчү заттардын тобун камтуучу топтолгон түшүнүк. Бул психоактивдүү заттар адамдын сезимин, маанайын жана ой жүргүртүүсүн өзгөртүүгө жөндөмдүү дегенди билдирет. Ашыкча пайдалануу предмети болуп эреже катары алардын ичинен адаттан тыш психикалык кабатырланууну чакыргандары эсептелет. Мындай заттар мээге таасир этет жана физикалык жана психикалык көзкарандылыкты чакырат жана негативдүү социалдык кесепеттерге алып келет. Бардык ПАЗ физикалык жана психикалык көз карандылыктын өөрчүүсүнүн жана

ашыкча пайдалануунун булагы болуп саналат. Психоактивдүү заттар легалдуу жана легалдуу эмес болуп бөлүнөт.

**Легалдуу психоактивдүү заттарга** колдонууга, сактоого жана таратууга мыйзам тыюу салбаган психоактивдүү заттар кирет. Бирок аларды колдонууга уруксат берүү адамдын организмине жана психикасына зыяндуу таасир этүү даражасынан көз каранды эмес; мындай заттарды колдонуу жана сатуу киреше алып келери менен байланыштуу, тарыхый жактан шартталган, аны “мыйзамсыз” деп жарыялоо коомчулук тарабынан кабыл алынуусу кыйын. Ошондуктан көпчүлүк психоактивдүү заттар адамдын организмине абдан зыяндуу жана көпчүлүк өмүрлөрдү кыят. Легалдуу психоактивдүү заттарга никотин, алкоголь, кофеин кирет. Легалдуу психоактивдүү заттарды колдонгон адам бул үчүн жеке жоопкерчилик тартат. Ал өз ден соолугу үчүн жана легалдуу баңги заттарды колдонуунун кесепеттерине өзү жооп берет.

**Легалдуу эмес психоактивдүү заттарга** колдонууга, таратууга аларды сактоого мыйзам уруксат бербеген - бул кара куурай; опиоиддер; стимуляторлор; галлюциногендер; депрессанттар, ошондой эле башка бир катар заттар кирет. Бардык өлкөдө мындай заттардын өкмөт тарабынан бекитилген бүтүндөй бир тизмеси бар. Бул заттарды сактаган, тараткан, башкаларды бул заттарды колдонууга түрткөн жарандар кылмыш жообуна тартылат. Легалдуу эмес баңги заттарын сактагандыгы жана тараткандыгы үчүн юридикалык жоопкерчилик дүйнөнүн бардык мамлекеттеринде зарыл жана маанилүү чара болуп саналат. ПАЗ адамдын психикасын ал ойлоону, чечим кабыл алуу, өз жүрүм-турумун контролдоого кудурети жетпей турган абалга алып келүү менен адамдын психикасын жабыркатат. Легалдуу эмес баңги заттарын тартуу - бул кылмыштуу бизнес. Баңги заттарын сатуучуларга жаш уландар, өспүрүмдөр, ал эмес балдар да баңги затынын курмандыктары болуусу пайдалуу, анткени баңги заттарынан көз каранды болуу менен алар баңги заттарын дайыма сатып алууга мажбур болуп калышат.

## 2-кадам

**Практикалык көнүгүүлөр:** «Тобокелдикке» Окуучулар тегеректеше турат. Мугалим төмөнкүлөрдү айтат: «Азыр силер менен белгилүү тобокелдикке байланышкан көнүгүүнү аткарабыз. Мага ишенүүңөрдү жана каалагандар гана тегерекке кирүүңөрдү суранам. Бардык каалоочулар тегерекке кирген соң аларга ыраазычылык билдиргиле жана ушуну менен көнүгүү бүткөндүгүн айткыла.

**Талкуу.** Тегерекке киргендерден эмне үчүн киргендигин сурагыла? Кимдер кирбесе – эмне үчүн кирбегендигин сурагыла? 139 «Мага ишенгиле» учкул сөзү алардын чечимине кандай таасир этти. Эмне үчүн адамдар акыр жагын ойлонбой эле башкаларга ишене беришет?





#### 4-кадам

Өспүрүм курактын бир белгиси болуп туура эмес кызыгуунун таасирине бат берилүү болуп саналат. Кызыгуудан улам өспүрүмдөр психоактивдүү заттарды колдоно башташат, алардын айрымдары көз карандылыкка алып келет. «Баңги заттар» термини грек этишинен, - «нарк-тикус», сенейип калуу дегенди билдирет. Баңги заттар – бул кайсы бир деңгээлде мээни стимулдаштыруучу жана адамдын аң-сезимине таасир этүүчү, анын сезимдерин, маанайын же ой жүгүртүүсүн өзгөртүүчү зат. Баңги заттарынын баары эртеби, кечпи баары бир көз карандылыкка алып келет. Көз карандылык – бир нерсеге азгырылуу, жаман адат.

- Психологиялык көз карандылык – мас кылуучу заттар тууралуу тажатма ойлордон келип чыккан көрүнүш.
- Физикалык көз карандылык – бул зат алмашуучу бузуулардын бөлүгү болгондуктан өзүн-өзү физикалык сезүүсүнүн абалы.

#### 5-кадам. (мугалимдин тандоосу боюнча эки көнүгүү сунушталат)

**Көнүгүү 1** «Талаш ырастамалар» Бөлмөнүн ар кайсы жактарына мурдатан “Макулмун”, “Макулмун бирок эскертүү менен”, “Таптакыр макул эмесмин”, “Билбейм/ишене албайм”, “Макул эмесмин, бирок эскертүү менен” деген ырастамалары бар даяр барактар илинет. Мугалим ырастамаларды бирден окушат, ал эми, алардын көз карашын билдирген жазуулары бар барактардын жанына турушат. Мугалим окуучулардын эмне үчүн бул ырастамаларды тандагандыктарын түшүндүрүүнү сунуштайт. Ар түрдүү көз караштарды угуп, окуучулар өз пикирлерин өзгөртө алышат.

#### Мугалимге көңүл бургула:

##### Талаштуу ырастамалар:

- ПАЗды колдонуу – бул кылмыш.
- ПАЗдан көз каранды болуу – бул ооруу.
- Көпчүлүк жаш уландарда ПАЗ колдонуудан улам ар кандай көйгөйлөр пайда болот.

Кээде жоопкерчиликтүү учурда өспүрүмдөр өздөрүнүн идеяларын түшүндүрүү үчүн тиешелүү сөз тандоого болот. Ошондуктан, суроо берүү менен чындыгында алар эмнени каалагандыгын тактагыла. Бул оюндун дагы бир татаал учуру «чөйрөдөн чыкпоо» - өзүнүн жеке пикирин иштеп чыгууга жана ойлонууга умтулбастан окуучулар бири-биринин артынан ээрчийт. Муну жоюу үчүн мындай вариантты мурдатан ойлоноу керек.

- ПАЗ колдонууну бардык учурда токтотууга болот.
- Көпчүлүк өспүрүмдөр ПАЗды “чөйрөдөн чыкпоо” үчүн гана пайдаланышат.
- ПАЗ колдонгон адамдар алардан көз каранды экендигин көпчүлүк учурда сезишпейт.
- Адамдын сырткы кебетесинен ПАЗ колдонорун же колдонбостугун билүүгө болот.

- Адам чечим кабыл алууну жана өз кадамдары үчүн жооп берүүнү билүүсү керек.
- Мен башкалардын жана достордун мага маанилүү таасирине бат эле берилем.
- Достор жана үй-бүлө мен үчүн көз ирмемдик жыргалчылыкка караганда кымбат.

**Талкуулоо:** Ушул суроолордун тегерегинде ой жүгүрткөндө силерде кандай сезимдер пайда болду? Бардык катышуучулардын астында, өзгөчө силер азчылык болгон учурда өз көз караштарыңарды айтуу оор болгон жокпу? Өз көз караштарыңарды өзгөртүү оңойго турдубу?

**Көнүгүү 2.** «Жарылган жүрөк» Ар бир катышуучуга бирден жүрөкчө барактар берилет, алар үстүнкү бөлүгүндө эки сектор, астыңкы бөлүгүндө эки сектор болгондой кылып төрткө бүктөлөт. Окуучуларга алар үчүн өзгөчө мааниге ээ болгон жашоонун 4 баалуулугун аныктоону жана бул баалуулуктарды кагаздын төрт секторунун ар бирине жазууну сунуштагыла.

**Болжолдуу баалуулуктары:**

- Жакшы үй-бүлө
- Материалдык жетишкендик
- Чың ден соолук
- Сүйүү
- Канааттануу
- Көңүл ачуу
- Андан ары жакшыруу мүмкүнчүлүгү
- өзүн-өзү өстүрүү
- эркиндик
- акыйкаттык
- боорукерлик
- чынчылдык
- чын жүрөктөн мамиле кылуу
- ишеним
- максатка умтулуу,...

ПАЗ колдонууда адам баласы өзүнүн баалуулуктары менен төлөөгө аргасыз болорун белгилегиле. Окуучуларга азыр аларга ар түрдүү ПАЗ колдонуу мисалдарын келтирүү айтылат жана алардын баалуулуктарынын ар бирине аталган кырдаалдын таасир этүү даражасын баалоо сунушталат. Эгер окуучулардын айтуусу боюнча таасири көп деле мааниге ээ болбосо, анда көбүрөөк таасир эткен секторлордон кагаз жүрөкчөлөрдү алып салуу керек. Эгер таасир этүү мааниге ээ болсо, анда ошого жараша алынып салынган бөлүктүн өлчөмү чоң болот.

Мугалим кезек-кезеги менен төмөнкү мисалдарды санагыла:

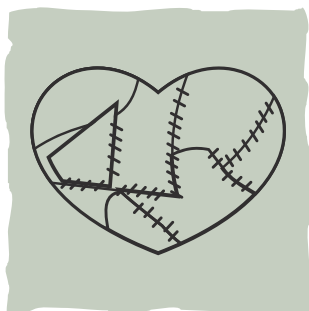
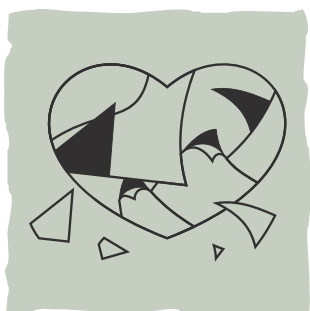
- бир чылымды татып көрүү
- күнүнө бир куту чылым чегүү
- тамекиден көз каранды болуу
- алкогольдук ичимдиктен көз каранды болуу
- сыраны күнүгө колдонуу



- шарап ичүү
- күнүгө арак ичүү
- алкогольдук ичимдиктен көз каранды болуу
- насвай колдонуу
- ПАЗ татып көрүү
- ПАЗдан көз каранды болуу

#### Талкуулоо:

- Кимдир бирөөдө бүтүн жүрөкчө калдыбы? Эгер бар болсо бүтүн жүрөктү кантип сактап калдыңар?
- Кайсы баалуулуктар менен коштошуу кыйын болду?
- Кимдир бирөөдө жок дегенде бир баалуулуктарыңар сакталып калдыбы?
- Эч нерсеси калбагандар барбы?
- Сен өзүңдү кандай сезип жатасың?
- Кандай ойлойсуңар бул көнүгүү эмне үчүн аткарылды?



**Мугалим:** Көнүгүү башталганда силерде канча жүрөкчө бар эле, аягында канча калды. Бул болгону окутуучу көнүгүү болуучу, мындай кырдаалдар турмушубузда болбойт деп ишенебиз, ал эми, биздин баалуулуктарыбыз дайыма биз менен.

#### Жыйынтыктоо

Психоактивдүү заттарды колдонуу дан коркуу – коркоктуктун белгиси эмес, бул өз ден соолугуна аң-сезимдүү, жоопкерчиликтүү мамиле кылуу. Өзүнүн өмүрүнө жоопкерчилик көйгөйлөрү бар жана мындай жоопкерчиликти албоо көйгөйлөрү бар. Ден соолуктун чың болуусун же анын начар болуусун адам өзү гана тандайт.

#### Үй тапшырма.

Психоактивдүү заттарды колдонуудан баш тартуунун болжолдуу варианттарын күзгү астында иштеп чыгуу:

- Үнүн бийик чыгарып жана чечкиндүү түрдө четке каккан кыймыл менен “Жок!” деп айтуу.
- Токтоо, ишенимдүү түрдө ПАЗ сунуштаган адамдын көзүнө тике карап “Жок!” деп айтуу.

### МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

#### Тиркеме 1

##### Психоактивдүү зат:

- Алкоголь (курамында алкоголь бар ичимдик)
- Никотин (насвай, тамеки)
- Уулуу заттар (клей, бензин)
- Баңги заттар

##### Баңги заттардын негизги тобу:

- Опиаттар – психикалык жактан терең өзгөрүүгө ээ болгон галлюцинация абалына алып келүүчү абал.
- бир караганда кадимки эле уктатуучу дары баңги



заттарына берилүүгө алып келүүсү мүмкүн. Бул учурда уйку эс алдырбайт, кускусу келет, өзүн алсыз сезет, башы ооруйт.

- Ингаляттар – дем алуу органдары аркылуу организмге киргизилген заттар. Бул – клей, бензин, ацетон жана башка ууландыруучу заттар.

- Психостимуляторлор – амфетаминдин негизинде түзүлгөн, борбордук нерв системасын стимулдаштыруучу заттар – кокаин, эфедрин ж.б. Буларга дагы кара куурай, чай, кофе, тамеки булар уруксат берилген баңги заттарга кирет.



## Тема № 8: «Көңүл бургула! Коркунучтуу компания»

### Максаты:

Каннабистин (кара куурайдын) организмге тийгизген зыяндуу таасири тууралуу билимдери калыптанат.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Кара куурайды пайдалануудан баш тартууга карата жеке көз карашын аныктайт. Тобокелдик кырдаалдарда “жок” деп айтуу көндүмдөрүн калыптандырат.

### Жабдуулар

Флипчарт, түстүү маркерлер, скотч, «Бүтпөгөн сунуштар» көнүгүүсү үчүн барактар

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

**Энержайзер:** “..... боюнча тизилгиле” активдештирүүчү оюн аркылуу класстык саатты өткөрүүгө жагымдуу жумушчу жагдайын түзүү үчүн.



Мугалим команда бергенде окуучулар үстөлдөн жана отургучтардар алысыраак чыгып тиешелүү белгилери:

- 1) бою;
- 2) туулган күндөрү боюнча (1-январдан 31-декабрга чейин);
- 3) чачынын узундугу боюнча;
- 4) аттары боюнча алфавиттик тартипте ирети менен тизилишет.

**Мугалим:** Бул оюн бир эле адам коомдо, дүйнөдө, класста, оюнда ар түрдүү орунду ээлөөсү мүмкүн жана ал тигил же бул нерсеге тиешелүүлүгүнөн көз каранды болот.

### Негизги бөлүк



#### 1-кадам

Кара куурай, латынча аталышы – *cannabis sativa* (каннабис) - бул өсүмдүк эзелтен эле сөңгөгүндөгү жипчелердин бекемдиги жана уругунан алынган майдын ашканада жана сүрөтчүлөр үчүн боек майы катары колдонулуп келүүсү менен белгилүү болгон. Кара куурай курамына адамдын организмдин ууландыруучу 400дөн ашуун химиялык заттарды камтыйт. Британдык Lancet медициналык журналынын изилдөөсүнө караганда зыяндуу баңги заттар тизмесинде зыяндуулугу жактан 11-орунда турат (алкоголь жана тамеки 5-9-орунду ээлейт).

### **(Тиркеме 1)**

Каннабис колдонгон өспүрүмдөр пассивдүү, өз алдынча демилге көтөрө алышпайт, окуусунан жетише албайт, бул инсандык потенциалынын толук ачылуусуна тоскоолдук кылат. Каннабисти узакка колдонуу мээнин аткарган кызматынын жана анын структурасынын бузулуусун пайда кылат, бул акырында эсин жоготууга алып келет. Кара куурай өспүрүмдөрдүн организmine абдан зыяндуу, анын борбордук нерв системасынын калыптануусу дагы деле улантылып жатат да, ал толугу менен жетиле элек. Аны колдонуунун эң кеңири таралган ыкмасы чылым катары чегүү болгондуктан, кара куурайдын негативдүү таасири адамдын дем алуу жолдоруна, ошондой эле өпкөсүнө зыянын тийгизет.

### **2-кадам**

#### **“Бүтпөгөн сүйлөм” көнүгүүсү.**

Өз билимине, тажрыйбасына жана көйгөйдү түшүнө билүүсүнө жараша сүйлөмдү бүтүргүлө (Тиркеме 2)

#### **Өз каалоосу боюнча окуучулар өз иштеринин жыйынтыктарын айтышат.**

**Мугалим:** Изилдөөлөр көрсөткөндөй каннабисти (кара куурайды) колдонууга көбүнчө мурда тамеки жана алкогольдук ичимдиктерди колдонуу түрткү болот. Жаш уландардын көпчүлүгү каннабис (кара куурай) колдонууга теңтуштарынын азгыруусу менен кабылышат. Теңтуштарынын кысымы кээде эксперимент жасоо менен айкалышат.

### **3-кадам (мугалимдин тандоосу боюнча эки көнүгүү берилет)**

#### **Көнүгүү 1**

Сага бирөө каннабисти (кара куурайды) татып көрүүнү сунуштаган жана болгон мүмкүнчүлүктөрдү колдонуп андан чыгуунун жолдорун сунуштаган кырдаалды карап көрөлү.

#### **Топторго сунушталган кырдаал**

##### **1-топ**

Аңгеменин башталышын көңүл коюп окугула жана аны аягына чыгарууга аракет кыл. «Биздин өз тобубуз бар эле. Биз күнүнгө үйдүн алдына топтолуп бош убактыбызды бирге өткөрчүбүз. Эки бала чылым чекчү. Бир жолу биздин топко жаңы бала келип кошулду. Ал «бир чөптү» чегип көрүүнү сунуштады. Мен баш тарттым. Ал мени бир жолу чегип көргөндөн эч нерсе болбойт деп ынандырууга аракет кылды....»

##### **2-топ**

Аңгеменин башталышын көңүл коюп окугула жана аны аягына чыгарууга аракет кыл «6-класстан кийин мен башка мектепке окууга бардым. Ошол убакта мен мугалим менен тил табыша албай жүрдүм, үйдө да ата-энем менен чатакташып жүрдүм. Мен ал жерден “белгисиз бир чөп” чеккен балдар менен тааныштым. Мага да бир нече жолу чегип көрүүмдү сунушташты, бирок мен баш тарттым. Бир жылдан кийин биз көчүп кеттик, мен башка мектепке келдим. Жагымсыз жагдайлар биринин артынан бири чыга баштады.

Классташтарым менен мушташып кеттим. Атам мени урушту. Мага жан таркан адамдар менин биринчи мектебимдеги балдар болду. Мен алар менен эркин сүйлөшө алам жана өз кайгымды жана таарынычымды бөлүшө алам. Балдар мени мунун баары артта каларын, унутулаарын айтып сооротушту. “Белгисиз бир чөптү” чегип көрүүмдү сунушташты.

### **3-топ:**

Аңгеменин башталышын көңүл коюп окугула жана аны аягына чыгарууга аракет кыл «Сабактан кийин мен курбу кыздар менен сейилдөөгө чыктым. Эшиктен классташ кыздарыбызды жолуктурдук жана аларды бир таанышы “белгисиз бир чөптү” чегип көрүү үчүн күтүп жаткандыгын айтышты.

**Топтордун иштеринин жыйынтыктарын жактоосу.**

### **Дискуссиялык талдоо:**

- Өз теңтуштарыңардын көз караштары менен макулсуңарбы же жокпу?
- Бардык варианттар менен ким макул болсо колуңарды көтөргүлө.
- Ким кимдин көз карашы менен макул эмес? Эмне үчүн?



### **Көнүгүү 2**

**Чакан топтордо иштөө:** «жок» деп айтуу көндүмдөрү. Ар бир команда шенимдүү деңгээлде каршылык көрсөтүү талап кылынган кырдаалдагы жүрүм-турум эрежелери жазылган бирдей карточка алат. Бул эрежелерди окугула жана сенин көз карашыңда эң натыйжалуу деп эсептелген эрежени белгиле.

### **Карточка.** (Тиркеме 3)

#### **Ишти аткаруу.**

Тапшырманын аткарылышын текшерүүдө мугалим флип-чартка салыштырмалуу популярдуу болгон жоопторду белгилейт. Максатына жетүүнүн оң моменттери болуп окуучулардан төмөнкү жоопторду алуу болуп саналат:

1. Сылык түрдө «Жок рахмат» айтуу:
2. Баш тартуу себептерин түшүндүрүү.
3. Өз баш тартуунду бир нече жолу кайталоо.
4. Макул болуу, адан соң сени гашишке, алкогольго, тамекиге азгырган адамга болгон күнөөнү оодара салуу.
5. Кетип калуу.
6. Сүйлөшүү темасын алмаштыруу.
7. Баңги заттарды колдонгон, өзүн татыксыз алып жүргөн жерлерге барбоо, андай кырдаалдардын качуу.
8. Жолдошундун чылым чегүү сунушуна көңүл бурбоо, аны тоотпоо, кетип калуу.
9. Сени коркок деп күнөөлөбөсүн үчүн аны менен макул болуу.
10. Сени түшүнгөн, кыйын кырдаалда сага жардам берген, сага жардамга келген жана сени колдогон адамдар менен достошуу.



### Жыйынтыктоо

**Мугалим:** Бүгүн кандай жаңы жана пайдалуу нерселерди билдиңер?

(ойлорун айтуу, пикирлерин бөлүшүү).

### Үй тапшырмасы.

Бир кыздын мектептин дарегине электрондук почта менен келген катына жооп жазгыла.

**Каттын тексти:** «Саламатсыздарбы! Мен 15 жаштамын, 8-класста окуйм. Бир жолу курбу кызым экөөбүз бейтааныш топ менен чогуу кечеде болуп калдык, алар мени “чөптү” чегип көрүүнү сунуштады. Мага абдын кызыктуу болду жана мен ага макул болдум. Кийин тигил топтун балдары мени издей башташты, мектепке да келишчү болду. Мен жашынууга аргасыз болдум, үйдө отурам. Эмне кылсам, кеңеш бергилечи? Мындан ары минтип отура албайм! Мен коркуп жатам...»



### МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

#### Тиркеме 1.

Кара куурайды узак убакытка колдонуунун организмдин ар түрдүү системасына тийгизген таасири.

#### Марихуананын мээге тийгизген таасири:

Кара куурай ой жүгүртүү жөндөмдүүлүгүнө, түшүнүү жөндөмдүүлүгүнө, абстрактуу ой жүгүртүүсүнө жана жакынкы эске тутуусуна таасир этет. Каражатка жана аны керектөөчүнүн кабыл алуусуна жараша кара куурай тынчсыздануу, уулануу психозу жана кабатырлануу абалына алып келет. Узак мөөнөткө кабыл алуу структуралык жана функционалдык өзгөрүүлөргө алып келет. Кара куурайдын өпкөгө тийгизген таасири: Кара куурай тамеки чегүүгө мүнөздүү болгон бардык зыяндуу натыйжаларды чакырат: көк жөтөл, тамактын, кулактын сезгенүүсү, өпкө рагы. Кара куурай жогорку дем алуу органдарынын оорууларынын жана шишиктеринин өөрчүүсүн шарттайт.

#### Кара куурайдын жүрөккө тийгизген таасири:

кара куурай жүрөктүн адаттан тыш катуу согуусуна, тамырдын бат-бат кагуусуна жана кан басымынын жогорулашына алып келет. Кара куурай чегүү өзгөчө жүрөк ооруулары менен жабыркагандар үчүн өтө коркунучтуу.

#### Кара куурайдын эркектердин жыныстык системасына тийгизген таасири:

Кара куурай эркектик белгидеги негизги гармондун - тестостерондун курамын азайтат. Аны туруктуу жана узак мөөнөттүү колдонуу өспүрүмдөрдүн жыныстык функциясынын өөрчүүсүнүн бузулуусуна жеткирген деңгээлде гормоналдык фонун өзгөртүүсү мүмкүн. Оор учурларда сперматозоиддердин саны жана алардын кыймылынын азайгандыгы байкалат жана алардын спермадагы нормага ылайык келбеген клеткалардын көбөйүшү байкалат.

**Кара куурайдын аялдардын жыныстык системасына тийгизген таасири:**

Кара куурай аялдардын репродуктивдүү органдарына топтоло берет. Ал мээнин иштөөсүн жайлатат, бул овуляциянын бузулуусуна жана тукумдуулуктун азайуусун алып келет. Кара куурай кош бойлуу мезгилинде түйүлдүктүн өөрчүүсүнө - аны көтөрүүдө кыйынчылыктарды, төрөттүн оор жүрүшү жана түйүлдүктүн эрте өлүмүн чакырууну жаратуу менен ууландыруучу таасирин тийгизүүсү мүмкүн.

**Кара куурайдын кыймылдаткыч функцияларга тийгизген таасири:**

кара куурай акыл-эс жана физикалык реакцияларга таасир этүүсү мүмкүн. Кара куурай координациясын бузат жана реакция убактысын узартат. Адамдын жарыкка жана добуштарга жооп берүү реакциясы бузулат жана кабыл алуу даражасы жана кийинки операцияларды аткарууга болгон жөндөмдүүлүгү начарлайт. Кыймылдоого, басып жүрүүгө, сүйлөшүүгө өтө катуу муктаждык пайда болот, бул тынч абалда табигый эмес позаларга мүнөздүү нерселер болуп саналат.

**Организмдин башка системалары:**

Өнөкөт чарчоо, баш ооруу, окшуу.

**Тиркеме 2**

Бүтпөгөн сүйлөмдөр:

1. Кара куурай – бул...
2. Кара куурай колдонгон адам, – бул ...
3. Эгерде мага кара куурай сунуштаса, анда мен ...
4. Эгер менин досторум кара куурай колдонушса, анда мен ...
5. Эгер менин ата-энем менин кара куурай чегип жүргөнүмдү билип калса, анда ...
6. Эгер мен кара куурайды чегип көрүүнү кааласам, анда мен...

**Тиркеме 3**

1. Сылык түрдө «Жок рахмат» айтуу:
2. Баш тартуу себептерин түшүндүрүү.
3. Өз баш тартуунду бир нече жолу кайталоо.
4. Кетип калуу.
5. Сүйлөшүү темасын алмаштыруу.
6. Баңги заттарды колдонгон, өзүн татыксыз алып жүргөн жерлерге барбоо, андай кырдаалдардын качуу.
7. Жолдошундун чылым чегүү сунушуна көңүл бурбоо, аны тоотпоо, кетип калуу.
8. Сени түшүнгөн, кыйын кырдаалда сага жардам берген, сага жардамга келген жана сени колдогон адамдар менен достошуу.

## Тема № 9: Жоопкерчиликтүү жүрүм-турум

### Максаты:

Жоопкерчиликтүү жүрүм-турум.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Тобокелдик жыныстык жүрүм-турум кырдаалын талдоо. Копсуз жыныстык жүрүм-турум көндүмдөрүн алат.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү



**Мээ чабуулу:** “Жоопкерчилик” жана “жүрүм-турум” терминдери тууралуу түшүнүк

#### **Окуучулардын болжолдуу жооптору:**

- милдет
- укук
- жоруктары, аракеттер жана алардын кесепеттери
- курчап турган чөйрөгө карата мамилеси

**Мугалим:** Жоопкерчиликтүү жүрүм-турум – бул адам өзүнө конкреттүү бир милдетти алган жана аны аткарган учурдагы жүрүм-турум.

### Негизги бөлүк



#### **1-кадам**

##### **Топтор менен иштөө.**

- 1 - топ – жыныстык мамилеге эрте баруу себептерин кароо.
- 2 - топ – эрте башталган жыныстык байланыштардын кесепеттери.

#### **Топтордун аткарган иштерин жактоосу.**

**Мугалим:** жылына жашы жете электер арасында жыныстык жол аркылуу жугуучу инфекцияга чалдыгуунун 330 миллион учуру катталат. Жылына 6 млн киши АИВге оң натыйжа бергендердин катарына кошулат, алардын 2,6 млн 10-24 жаштагылар. Өспүрүм курактагы кыздардын кош бойлуу кезинде жарык дүйнө менен коштошуусу чоң аялдарга караганда эки эсе көп кездешет.



#### **2-кадам**

##### **Топтор менен иштөө.**

«Жок» деп айта билүү. Силер чоңойгонго чейин жыныстык мамилелерди калтыра турууга бир топ себептер бар. Сунушталган тизмеден (**Тиркеме 1**)

- силердин тобуңар үчүн “Жок” деп айтууга маанилүү деп эсептелген себептерди бөлүп алгыла.
- дагы кандай сөздөр менен билдирүүгө болот, ойлонгула
- баш тартуунун кошумча себептерин атагыла.

**Өз тандооңорду талкуулагыла жана негиздегиле.**

**Топтун пикири угулат.**



**Мугалим:** Тобокелдик жараткан кырдаалда өз ден соолугуңду жана жакындарыңдын ден соолугун сактап калуу үчүн “жок деп айтуу” көндүмүн пайдалануу маанилүү.

### **3-кадам**

**Кырдаалдык тапшырмалар:** «Жардам»

**Класс 3 топко бөлүнөт.**

**Тапшырма:** досуңар туш болгон кырдаалды талдап көргүлө. (Тиркеме 2 АБВ).

**1-топ «Квадрат»** – А кырдаалы.

**2-топ «Үч бурчтук»** – Б кырдаалы.

**3-топ «Тегерек»** – В кырдаалы. Топто талкуулагыла жана “Жардам” 3-тиркемесин пайдалануу менен чечүү жолдорун тапкыла, топтор өз кеңештерин сунуштай алышат.

Топтоо талкуулагыла жана “Жардам” деген 3-тиркемени колдонуу менен чечүү жолдорун тапкыла, ошондой эле топ өзүнүн кеңештерин сунуш кылса болот.

**Топтордун аткарган иштерин жактоосу.**

**Мугалим:** Ишибизди улуу грек математики жана философу Эпикурдун: «Көбүрөөк ырахатка батуу үчүн азыраак азап чегүүлөргө чыдап койгон жакшы; көбүрөөк азап чегип калбоо үчүн көз ирмемдик ырахаттан баш тартып койгон оң» деген сөзү менен жыйынтыктоого уруксат берүүңүздөрдү өтүнөм.

### **Жыйынтыктоо**

**Көнүгүү** «Түшүнүктөр желеси» – баары тегерек болуп турушат. Мугалим жиптин учун түйүп, аны окуучулардын бирине сабак тууралуу “Мен ..... түшүндүм.” деген сөз менен баштап алдын ала өз оюн айтуу менен түйүндү ыргытат. Ал кийинкиге (каршысында турган окуучуга). Жыйынтыгында каралган маселенин «Түшүнүктөр желеси» пайда болот.

**Үй тапшырмасы.** Төмөнкү суроолорго жооп берүү менен өз ой жооруңарды жазгыла: «Эркек балдар менен кыздардын өз ара мамилесинин белгилүү бир алкактан ары чыгуу мүмкүн болбогон чеги? Бул чекти ким аныктоосу керек?»



## **МУГАЛИМДЕР ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ**

### **Жыныстык мамилеге эрте баруунун себептери.**

- “Менин баламдай бала эч кимде жок” деп айтуу мүмкүн болгон учурдагы башкалардан артыкча болууга муктаждыктын пайда болуусу.

### **Эркек бала тарабынан жабык жана ачык шантаждын пайда болуусу:**

- ант жана убадалар (үйлөнүүгө убада берүүгө, ата-энеси менен тааныштырууга, банкетке, автоунаага буйрутма берүүгө чейинки убадалар пайдаланылат).

- “Сүйүү” сөзүн пайдалануу: жигит ага “Мени сүйөрүңдү далилде, бул биздин сүйүүбүздү күчөтөт жана өөрчүтөт” ж.б. деп айтуу менен кыздарды жыныстык мамилеге түртөт. Сүйүү – физикалык жакындыкты далил катары талап кылбайт.
- Жигит бири-бирин жыныстык мамиледе да текшерип көрүү зарыл экендигине ынандырат. Жакындыкка жеткен соң жигит кача баштайт.
- Боорукердикке карата апелляция: «Мени ая, сага баары бир, а мага жакшы болот, мен жыныстык кумарланууга канааттанбай калуудан кутулам».
- Коркутуу: «Мага берилбесең, башканы таап алам». Өнөктөшү кызды таштап кетүүсү жана башка “ийкемдүүсүн” таап алуу менен коркутат. Аны жоготуп алуудан корккон кыз баарына макул болот. Жыныстык жакындык менен далилденүүчү сүйүүнү мазактоо катары кабыл алуу керек, мындай “сүйүктүүнү” “жоготуп алуудан” коркуунун кажети жок. Эгер ал аны азыр таштап кетип жатса (жаш, ден соолугу чың, сымбаттуу учурунда), анда кийин кыйынчылыкта да таштап баса берет.
- Сатып алуу (пара берип сатып алуу). Кызга кымбат баалуу белектерди алып келет, шаардын сыртына алып чыгып сейилдетип келет, ал өзүнүн карыздар экендигин сездирип, ресторанда шарап менен сыйлайт.
- Алколголдун, баңги заттардын таасири. Алкоголь жана баңги заттар өзүн-өзү контролдоону кыскартат, моралдык тоскоолдуктарды, карама-каршылыкты жана өзүнө сын көз караш менен кароону алсыздандырат. Кыздарды алар менен интимдик байланышка баруу үчүн атайын ичирип мас абалына жеткирет.
- Намысына тийүү: «Эгер сен мындай кадамга барбасаң анда сен башкалардан өзгөчөсүң, нормалдуу эмессиң, замандан артта калгансың».

### Тиркеме 1

Жыныстык катнашка эрте баруудан баш тартуунун ыкмалары.

Себептери	”Жок” деп айтуу
Жаш курагы	«Мен өтө эле жашмын» «Мен ишенбейм» «Мен даяр эмесмин»
Диний же жеке моралдык баалуулуктары жана ынанымдары	«Никеге чейинки жыныстык катнаш - күнөө» «Мага никеге чейинки мамиле көнүмүш эмес» «Нике тоюна чейин күтүү зарыл»

Достук (эмоционалдык мамиле)	«Шашуунун кажети жок» «Алдыда көп убакыт бар»
Үй-бүлөлүк салт – санаа	«Менин ата-энемди билесиң» «Муну жашыра албайсың»
Кош бойлуулуктан жана ЖЖЖИ коркуу	«Мен азырынча эне болууну каалабайм» «Ишенимдүү коргонуу каражаттары жок» «АИВ жана башка инфекциялар жыныс жолдору аркылуу жугат»
талапка ылайык келбеген сунуштар	151«Кечир, бирок мен сени сүйбөйм» «Мага жакпайт» «Мени эзбе»
Башкалар	?

### Тиркеме 2

#### А кырдаалы.

Кыз менен жигит алты ай жолугушуп жүргөн. Кыз чоңойгончо жыныстык катнашка барбайм деп өзүнө сөз берди жана анын жигити анын бул чечимин урматтоо менен кабыл алды. Кайсы бир кечеде алар жалгыз калышты.

Жардамдар, кеңештер:

- 1.
- 2.
- 3.

#### Б кырдаалы.

Кыз жаш уланды өз үйүнө чакырды. Алар жакшы тааныштардан эмес эле. Жигит жыныстык катнашка баруу тууралуу белги берет.

Жардамдар, кеңештер:

- 1.
- 2.
- 3.

#### В кырдаалы.

Класс шаардын сыртына чыкканда. Келбеттүү жаш улан классташын күндүн батышын көрүп келүү үчүн сейилге чакырды.

Жардамдар, кеңештер:

- 1.
- 2.
- 3.

### Тиркеме 3.

«Жардам берүү» үчүн кеңештер

- Достор менен кечелерге жана башка иш-чараларга баруу.
- Тобокелдик кырдаалы жаралганын сезилген учурда кетип калуу керек.
- сени жыныстык катнашка мажбурлоосу мүмкүн болгон адамдар менен жолугушудан качуу керек.
- Жыныстык катнашка барууну каалабагандыгыңды билдирүү менен башынан эле чынчыл бол.
- Сен ишенбеген же сен анча тааныбаган адамдар менен жолугушудан баш тарт.
- Жардам алууга мүмкүн болбогон буйтка жерлерге баруудан алыс бол.
- Жакшы тааныбаган адамдардан белек жана акча алба.
- Бейтааныш же анча тааныбаган адамдар менен бөлмөдө жалгыз калуудан кач.



## Тема № 10: Сезим дүйнөсүндө

### Максаты:

жеке сезимдерин жана эмоцияларын башкара билүү көндүмдөрү калыптанат.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Жеке сезимдерин жана эмоцияларын таанып билет, тегерегиндеги адамдарга карата боорукерлигин көрсөтөт. Жалпы адамдык баалуулуктарын көрсөтөт: жоопкерчилик, сергектик.

### Жабдуулар:

Плакаттар, кагаз барактар, фломастерлер, маркерлер, сезимдердин топтолмосу бар карточкалар, мактоолору бар кутулар

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү



**Мээ чабуулу:** Сезим – бул...

**Окуучулардын болжолдуу жооптору:**

- сүйүү, жек көрүү;
- акыйкаттуулук;
- кубануу, кайгы;
- бакыт;
- коргонуучулук ж.б.

**Мугалим:** Сезим дүйнөсү чексиз. Алардын кайсы бири жагымдуу, каалоосу менен. Дагы бири жан дүйнөңдү оорутат. Эң кызыгы: бир эле окуяга бизде ар түрдүү сезимдер пайда болуусу мүмкүн.



**Практикалык иш:** «Кандай сезимдерди башынан өткөрөт?» Мугалим кырдаалды окуйт, окуучулар каарманда жана аны курчап тургандарда пайда болгон сезимдерди аныктайт.

**Мисалы:** Окуучу математикалык олимпиададан I орунду алат. Кандай сезимдер пайда болот:

- окуучуда – бакыт
- ата-энесинде – сыймыктануу
- эң жакын досунда – кубануу
- атаандашында – көз артуу

**1-кырдаал.** Окуучу сабакка даяр эмес эле. Эртең менен апасына ооруп калгандыгы, тамагы катуу ооруп тургандыгы тууралуу айтты. Аны дарылоо үчүн үйдө калтырышты. Ал кечке чейин компьютердеги сүйүктүү оюнун ойноду, бирок ал андан эргүү ала алган жок. Ал ичинен сабакты калтырганы жана апасын алдаганы үчүн кабатырланып жатты.

**2-кырдаал.** Туулган күнүмдө мага ноутбук белек кылышты!

**3-кырдаал.** Мен бүгүн сүйүктүү мобилдик телефонумду жоготтум.

**4-кырдаал.** Классташым менин үй тапшырмасы аткарылган дептеримди сурубай алып, көчүрүп жаза баштады.

**5-кырдаал.** Кечинде мен үйдө жалгыз калдым, анан жарык өчүп калды.

**6-кырдаал.** Мени «Экзотикалык тамак-аштар» тематикалык кечесине чакырышты. Ал жерде курт-кумурскалардын тирүү личинкалары бар касу марцу италия сырын; «миң жылдык жумуртка» кытай деликатесин; канаты, тумшугу жана кемирчектери, түктөрү билинип, түйүлдүк болуп калыптана баштаган куурулган өрдөк жумурткасын - балют.

**Мугалим:** Биз тигил же бул кырдаалды көптөгөн факторлордон көз каранды болгон ар түрдүү эмоциялар жана сезимдер менен кабыл алабыз (маанай, өз ара мамиле, тарбия, маданият, билим деңгээли ж.б.).

## Негизги бөлүк



### 1-кадам

**Мини-лекция.** «Сезим деген эмне?» Сезим – бул адамдын өзүнө же башка адамдарга карата ал таанып билип жасап жаткан мамилесине карата кабатырлануусу. Сезим дүйнөсү – бул өтө чоң дүйнө. Биздин жашообузда сезим бири-бирин алмаштырат. Сезимдин өзү жаман болбойт, алар аркылуу келген кесепеттер жаман, алар жүрүм-турумга таасир этет. Ошондуктан адам өз сезимдерин жана эмоцияларын башкара билүүсү керек.

### 2-кадам

**Практикалык көнүгүүлөр:** «Сезимдердин сөздүгү» Окуучулар ар түрдүү сезимдердин тизмеси жазылган карточкаларды алышат (Тиркеме 1)

**Тапшырма:** баса белгилей кетчү нерсе:

- жок дегенде бир жолу башынан өткөргөн сезимдерин бир сызык менен;
- көп кездешкен сезимдердин астын эки сызык менен;
- эч качан кездешкиңер келбеген сезимдердин астын да сызгыла.

**Каалоосу боюнча бир нече окуучу өз иштеринин жыйынтыктары менен бөлүшүшөт.**

**Мугалим:** Көптөр жек көрүү, көрө албастык, көз артуучулук, катаалдык, жек көрүндү болуу сезимдерин башынан өткөрүүнү каалабагандыгын белгилешет. Бул каалоолор бизден - эң жагымсыз кырдаалдарды да нейтралдуу же жа-

гымдуу кырдаалга айландыра билүүбүздөн, жүрүм-турумуздан көз каранды.

**Мугалим бир окуяны угууну сунуштайт:** Жаш улан түндө кайыкта сүзгөндү жактырчу. Ал кайыктын түбүнө жатып алып, көл үстүндө сүзүп жүрүп, өзү туюп-сезген - суунун шарпылдаганынан, шамалдын үнүнөн сезимдерден ырахат алчу. Мындай ырахаттан улам өзүн-өзү унутуп койгондой болду жана ал эч нерсе жөнүндө ойлонгон жок. Бир убакта ал копшоло түштү, анткени анын кайыгына башка кайык келип урунган эле. Ал тигил кайыктагы адамга ушунчалык ачууланып ыргып турду, бирок ал таптакыр бош болуп чыкты. Ошондо ал терең дем алып ичиндеги бугун чыгаргысы келди, бирок, ал тегерегинде эч ким жок эле, ал жөн гана эч бир сөз айтпай терең дем алды. Демек, биз өз эмоцияларыбызды жана сезимдерибизди башкара алат экенбиз.

### **3-кадам. (мугалимдин тандоосу боюнча эки көнүгүү сунушталат)**



#### **1-көнүгүү.**

**Оюн түрүндөгү көнүгүү:** «Комплименттер» Балдар жана кыздар үчүн комплименттер жазылган эки куту. Кезек-кезеги менен (балдар жана кыздар) үстөлгө чыгат жана тиешелүү карточкадан аттары жазылган карточкаларды алып чыгат. Ошол адамды чыгарып, анын көзүнө тике карап, жылмайып туруп комплемент айтат (мисалы: «Сен абдан сулуусуң!», «Сен абдан күчтүүсүң!», «Сен чыныгы баатырсың!», «Сен эң жакшы кызсың!», «Сен эң ишенимдүү доссуң!», «Сен бүгүн абдан сулуу болуп калыптырсың!», «Сен адаттагыдай эле жагымдуусуң!», «Сени көргөнүмө абдан кубанычтуумун!», «Сен – эң мыктысың!» ж.б.). Сыйлык катары чын жүрөктөн айтылган комплименттер үчүн кол чабуулар болот.

#### **Талкуулоо:**

- Комплимент тартуулаганда силер кандай абалда болдуңар?
- сага карата комплимент айтылганда кандай абалда болдуң?
- Комплимент айтуу татаал бекен? Эмне үчүн ?
- Бул керек беле? Эмне үчүн?

**Жалпылоо:** Ар бир адамдан комплимент айтууга мүмкүн болгон сапаттарды табууга боло тургандыгын эсиңерге алгыла.

#### **2-көнүгүү.** «Тилектештик эстафетасы».

**1-кырдаал:** классташыбыз кыйын кырдаалга дуушар болду: эшикте жамгыр катуу жаап жаткан, ал мектепке чуркап келе жатып босогого келгенде чалынып кетип көлчүккө жыгылып калды. Жабыркаган адамдын ролуна каалоочулар чакырылат.

**Мугалим:** карагылачы ал кандай абалда! Ал былчылдап суу болуп калыптыр! Сумкасына суу кирип, китеп, дептерлерине чейин суу болуптур. Ал мектептин тепкичинде отурат, окуучулар ары-бери чуркап жүрүшөт, бирок ага эч ким көңүл бурган жок. Катмышкыла жана тилектештигиңерди билдиргиле.

**Тапшырма:** Балдар кезек-кезеги менен жабыркоочунун жанына келип, анын көзүнө карап тилектештик сөздөрүн айтышат (мисалы: «маанайыңды түшүрбө», «көңүлүңдү чөгөрбө», «биз сени менен», ж.б.). Сөздөрдү кыймыл - аракеттер, сунуштар менен коштоого болот.

**Талкуулоо:** – Кимдин колдоосу чын жүрөктөн айтылды? Эмне үчүн? – Сен эмнени уккуң келген бирок айтылбай калган сөз эмне эле? – Мындай кырдаалда сен эмне кылат элең?

**Мугалим:** Сен айткан баары билүүгө тийиш болгон колдоо сөзү. Ошондо биздин жамаатта баары жылуу жана жакшы болот.

**Жыйынтыктоо.** Биздин маанай эмнеден көз каранды? (Ал өз сезимдерибизди кантип башкара биле тургандыгыбыздан көз каранды). Жакшы маанайды жуктуруп алууга болобу? Жасап көрөлү?

**Оюн түрүндөгү көнүгүү.** «Күлдүргүч» тандалат (каалагандар). Калган окуучулар эки топко бөлүнөт. Музыкага жараша “Күлдүргүч” бөлмөдө “учуп” жүрөт. Ал бир топко учуп барат да алардын көзүнө караганда эле баарына күлкүлүү көрүнөт. “Күлдүргүч” учуп кетери менен баары капалуу болуп ыйлай башташат. Оюндун эрежеси боюнча болушунча үнүн бийик чыгарып күлүү керек жана үнүн болушунча акырын чыгарып ыйлоо керек. Жеңишке жетишүү үчүн тиешелүү жаңдоолорду пайдалануу керек.

**Мугалим:** Адам өз сезимдерин жана эмоцияларын башкара алат. Бул маанайыңарды жакшы сактоого, демек ден соолугуңарды жакшы сактоого жардам берет! Сенин “Сезим дүйнөңдө” дайыма ачык маанай болсун!

**Үй тапшырмасы.** Үй – бүлө мүчөлөрүңөрдүн көбүнчө болуучу маанайын тартып бергиле. Аларга эмоциядан жана сезимдерден алардын ден соолугу көз каранды экендигин айтып бергиле жана көрсөткүлө.

### **МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ** **Тиркеме 1**

Кубаныч, боорукердик, коркунуч, ыза, аёо, ыраазылык, айыбын сезүү, уялып калуу, уят, кызыгуу, суктануу, кызыгуу, азгырылуу, таарынуу, жек көрүү, жектөө, иренжүү, байлануу, симпатия, коркунуч, сүйүп калуу, сүйүү, көрө албастык, тилектештик.





9

ΚΛΑСС



9-класс

---

Класстык сааттардын тематикасы

1. Кубанычтын иллюзиясы.
2. Сыра туткуну.
3. Репродуктивдүү ден соолук жана укук.
4. Үй-бүлөлүк мамилелердин баалуулугу: «Үй-бүлө, бул сөздө көп нерселер...»
5. Үй-бүлөнү пландаштыруу.
6. Өспүрүм курактагы кош бойлуулук: жоопкерчилик жана тандоо.
7. Никеге эрте туруу. Кыз ала качуу .
8. Жүрүм-турум жана тобокелдик.
9. Суицид жөнүндө сүйлөшүү .
10. Толеранттуу мамиле.



## Тема № 1: Кубанычтын иллюзиясы

### Максаты:

Энергетикалык ичимдиктерди колдонуунун кесепеттери тууралуу билимдерин калыптандыруу.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

энергетикалык ичимдиктерге карата жеке мамилелери калыптанат адамдын жашоосунда активдүү жана кызыктуу зарыл шарт катары ден соолуктун жеке баалуулуктарын тандайт. Сын көз карашта аналитикалык ой жүгүртүү, инсандар аралык мамиле куруу көндүмдөрүн жакшыртат.

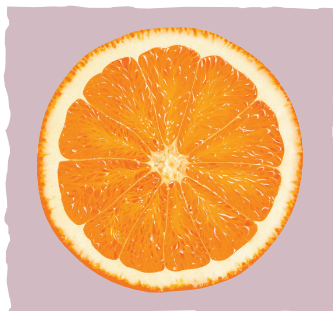
### Жабдуулар:

Флипчарт, түстүү маркерлер, скотч, коллаж үчүн журналы, таратылып берилүүчү материал. «Анвардын каты»

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү



**Оюн түрүндөгү көнүгүү:** «Апельсин ассоциациялары» Катышуучулардын баары тегерете турушат. Мугалимдин колунда апельсинди элестеткен кызгылт - сары топ, аны апельсинди сыпаттаган сөздөрдү айтуу менен бири-бирине кезек-кезеги менен ыргытышат. Апельсиндин мурда айтылган сапаттары жана касиеттери айтылбоого тийиш. Топту бир эле окуучуга эки жолу ыргытканга болбойт, баары көнүгүүнү аткарууга катышууга тийиш. *(Мисалы: Апельсин – ширелүү, апельсин – таттуу, апельсин – пайдалуу...)*



Максаты: Оюн – окуучулардын реакциясын машыктырууга жана көңүл буруусун концентрациялоого багытталат.

## Негизги бөлүк.



### 1-кадам Мини-лекция.

Биз мезгил-мезгили менен физикалык жана акыл-эс жактан ашыкча чарчоону сезебиз. Азыркы мезгилде заманбап адамга көбүнчө ойлонулган жумуштарынын баарына жетишүү үчүн убакыт жана күч жетишпейт. Кимдир бирөөнүн “планы күйүп жатат”, кимдир бирөө экзаменге абдан даярданып жатат, кимдир – бирөө достору менен жолугушуусу керек жана эс алууга жетишүүсү керек, кимдир бирөө түнкү сменада иштейт. Ошого байланыштуу салыштырмалуу түрдө жакында эле дагы бир – энергетикалык ичимдиктерди активдүү пайдалануу көйгөйү пайда болду. Чындыгында ушундай көтөрүңкү маанайды, күч жумшоону, сергектикти жана өзүн жакшы сезүүнү убада кылган адамдарга энергетикалык ичимдиктерди реклама кылуу эсепке алынган.



### 2-кадам Мээ чабуулу:

- Энергетикалык сусундуктар тууралуу билесизби?
- Кандай энергетикаларды билесиңер?
- Бул ичимдиктерди кайсыл жерден көбүрөөк кездештиресиңер?
- Энергетика организмге кандай таасир этери сага белгилүүбү?
- Энергетикалык ичимдик керекпи, кандай ойлойсуңар?

Мугалим суроо берүү менен ким суроолорго көп жооп берип жаткандыгын белгилеп турат. Бул ага окуучулардын кимиси менен мындан ары жеке аңгемелешүү керектигин түшүнүүгө мүмкүндүк берет.

**Мугалим:** Сергитүүчү газдаган суусундуктар менен маанай көтөрүүнү медиктер көз карандылыктын жаңы түрү деп аташат. Энергетикалык ичимдиктин өзгөчөлүгү алардын организмге эч кандай энергия бере албай тургандыгында, топтолгон запастарды пайдаланууну стимулдаштырат. Бул сууну нымдуу эриндерден сыгып алуу процессин элестетет.



### 3-кадам

**Мини-лекция:** «Энергетиктердин курамы» Бардык энергетиктердин рецептеринин структурасы негизинен бирдей. Өндүрүшчүлөр суусундуктарга витаминдерди, углеводдорду, кофеинди, тауринди жана каротинди, кээде – женьшен жана гуарандын тундурмаларын кошушат. Мына ушул кошулмалардан улам адам күчүнө күч кошулгандай, энергия алгандай сезет.

**Кофеин.** Ал бардык «энергетиктердин» курамында бар, бул нерв системасын стимулдаштырат жана артериалык кан басымын көтөрөт. Кофеинди ашыкча колдонуу уйкунун качуу-

суна, нервдердин чыңалуусуна, дүүлүктүрүүгө жана жүрөктүн иштешин начарлатууга алып келет. Кофеинди ашыкча өлчөмдө колдонгондо ичтин катуу ооруусу жана тырышуусу пайда болот. Мындан кийин жүрөк булчуңдары жабыркайт жана нерв системасы толугу менен жабыркайт. Жыйынтыгында бул өлүмгө алып келет.

**Таурин.** Бир банка орто эсеп менен 400 - 1000 мг тауринди камтыйт. Бул булчуңдарда топтолуучу аминокислота. Бул жүрөк булчуңдарынын ишин жакшыртат деп эсептелет. Бирок медиктердин арасында таурин адам организмине эч кандай таасир этпейт деген пикирлер пайда болду.

**Карнитин.** Бул адам компоненттеринин клеткасы, бул май кислоталарын бат кычкылдантат. Карнитин зат алмашууну күчөтүп, булчуңдардын чарчап-чаалыгуусун азайтат.

**Гуарана жана алтын тамыр (женьшень).** Денени сергитүүчү касиетке ээ дары өсүмдүгү. Гуарананын жалбырагы медицинада дары каржаты катары колдонулат: ал физикалык жактан ашыкча кыймыл жасоодон келип чыккан ооруну басаңдатуу менен булчуң ткандарынан сүт кислотасын иштетип чыгарат, атеросклероздун пайда болуусуна тоскоолдук кылат жана боорду тазалайт. Медиктердин пикири боюнча гуарана менен алтын тамырдын (женьшень) курамында сезимди козгоочу касиеттердин бар экендигин изилдөөлөр тастыктаган эмес.

**Витаминдер жана минералдар** – негизинен бул В, С тобундагы витаминдер, натрий, калий, хлор, фосфор. Негизги басым В тобундагы витаминдерге жасалмакчы, анткени алар сергитүүчү касиетке ээ, ал нерв системасынын, өзгөчө, баш мээсинин нормалдуу иштеши үчүн зарыл. Алардын жетишсиздигин организм сезүүсү мүмкүн, бирок анын ашыкча колдонулушу энергетикалык ичимдиктердин өндүрүүчүлөрү ынандырууга аракеттенгендей сиздин өндүрүмдүүлүгүңүздү, акыл-эс жөндөмдүүлүгүңүздү ж.б. жакшыртпайт, ал эми синтетикалык витаминдер организмде аллергиялык реакцияларды пайда кылат.

**Мелатонин.** Организмде камтылган зат, ал адамдын суткалык ритмине жооп берет.

**Матеин.** Түштүк америкадан өндүрүлгөн матэ көк чайынын курамына кирет. Түбөлүк жашыл болуп туруучу *Ilex Paraguarensis* дарагынын экстракты ачка болуу сезимин жөнгө салууга жардам берет жана салмакты азайтууга жардам берет.

**Углеводдор** – белгилүү болгондой эле, бул энергиянын булагы, ал бир бөтөлкөдө 400 ккал түзөт. Баары эле пайдалуу, эч кандай зыяндуу заттар жоктой туюлат. Анда эмне үчүн кабатырланабыз? Кептин баары – анын санында. Врачтар “энергетик” сүйүүчүлөрүнөн бир катар ооруларды табышат. Жүрөк кан- тамыр ооруларынан тартып эң жөнөкөй демигүүгө чейинки бир катар ооруларды: уйкусуздук, алсыроо,

организмдин чарчоосу. Мындай суусундуктардын курамында сөөктөрдөгү кальцийди активдүү түрдө жууп салуучу фосфор кислотасы көп камтылган, бул остеопороздун өтө оор түрүнө - сынуу тобокелдигинин, сөөктөрдүн морт болуусуна алып келет. Ошондой эле боор катуу жабыркайт, анткени ал орган детоксикант болуп саналат, организмге кирген бардык ашыкча заттар боорго барып топтолот. Бул организм үчүн абдан коркунучтуу кыйроо. Өндүрүүчүлөр үчүн товар болушунча жагымдуу болууга тийиш жана анын баасы да мааниге ээ. Ошондуктан аны жакшыртуу үчүн тамак-аш боектору колдонулат: E110, E122, E102, E124, E104, жана E129. (Тиркеме 1) Улуу Британияда кеңири масштабдуу изилдөө жүргүзүлгөн, жыйынтыгында бул жасалма тамак-аш боекторунда зыяндуу заттар бар экендиги аныкталды. Австралияда жана Жаңы Зеландияда энергетикалык суусундуктарды өндүрүүгө жана сатууга тыюу салынды, Данияда жана Норвегияда алар дары каражаттары катары эсептелгендиктен аларды сатуу дарыканаларда гана жүргүзүлөт.

#### 4-кадам

**«Анвардын каты» топтук көнүгүү** “Энергетика” колдонгон жаш уландын катын уккула. Ошончолук терс кесепеттерге кабылууга эмне себеп болду, ойлонуп туруп жооп бергиле? (Тиркеме 2).

**Мугалим:** Энергетикалык суусундуктар канат бүтүрүүгө караганда батыраак өлтүрөт. Энергетиктер көп сандагы углеводдордон турат, ошондой эле, көптөгөн гормондорду иштеп чыгууга түртүүчү атайын каражаттардан турат жана жүрөктү жана нерв системаларын сергитет. Бул мисал Анвардын жеке энергетикалык суусундуктарды пайдалангандыгын, б.а. энергияны карызга алгандыгын көрсөтүп турат. Бирок бул карызды эртеби кечпи пайыздары менен кайтарып берүүгө туура келди.

#### 4-кадам

**Чакан топтордо иштөө.**

**1-топ:** «Мен энергетикалык суусундуктарсыз жашайм» темасына журналдардан жана газеталардан кесилип алынган кесиндилерди, сүрөттөрдү, фото сүрөттөрдү пайдалануу менен коллаж түзүү.

**2-топ:** «Энергетиктерди ашыкча пайдаланган өспүрүм» темасына журналдардан жана газеталардан кесилип алынган кесиндилерди, сүрөттөрдү, фото сүрөттөрдү пайдалануу менен коллаж түзүү. **Тапшырмаларды аткаруу жана өз иштерин жактоо. Энергетиктерсиз жашоо мүмкүнбү баарыбыз чогуу талдайлы жана жасайлы.**

#### Жыйынтыктоо

Энергетикалык суусундуктар тууралуу алган билимдериңерди болушунча анализдөөгө аракеттенгиле жана өзүңөр үчүн туура чечим чыгаргыла, аларды колдонуудан өзүңөрдү жана жакындарыңарды коргогула энергетиктер башка катуу таасир этүүчү заттар сыяктуу эле, психоактивдүү заттарга көз каранды болуп калуу коркунучун күчөтөт. Адам өз тагдырын өзү анык-



тайт. Эксперттер алсыроо жана уйку басуу менен күрөшүүнүн башка методдорун сунуштайт. Мындай чараларга эртең мененки мээлүн душ, же сизге көбүрөөк жаккан музыканын коштоосунда эртең мененки гимнастика жасоо жардам берет. Эгер сиз бош эмес болсоңуз жана эртең мененки гимнастика жасоого же душ кабыл алууга өтө эле убактыңыз тар болсо, курамында кофеини бар бир чыны көк чай ичсеңиз болот. Бирок эртең менен кубаттуу болуп ойгонуунун эң жөнөкөй ыкмасы бул 7-8 сааттык уйку болуп саналарын эстен чыгарбагыла. Эзелтеден эле биздин өлкөдө кыргыз элинин салттуу суусундуктары колдонулуп келет, алар эч кандай зыянсыз сергитүүчү «Жарма», «Чалап», «Максым» ж.б.



### Үй тапшырмасы.

Жакындарыңардан сурап же өзүңөр ден соолукту сергитүүчү суусундуктар үчүн бир нече рецепт ойлоп тапкыла жана аны досторуңар менен бөлүшкүлө.

### МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

#### Тиркеме 1



E110 – “сары күн батыш” деген романтикалык аталышка ээ боёк оор кесепеттерге алып келген жок. Башка таасирлери: астма, экзема, гиперактивдүүлүк, чөп калтыратмасы. Ал канцероген болгондуктан онкологиялык ооруларды чакыруусу мүмкүн.

E122 – бул боёк рубин боёгун элестетет. Башка таасирлери – гиперактивдүүлүк, астма.

E102 – лимон түстүү сарыдан кызгылт-сарыга чейинки түстү берет. Башка таасирлери: бөрү жатыш, уйкусуздук, калтыроо, анафи-лаксия. Кансероген болуп саналгандыктан агрессивдүү жүрүм-турумга алып келет.

E104 – күңүрт сары түстөн жашыл сымак сары түскө чейинки өңдү элестетет. Башка таасирлери: бүдүрлөр, астма, анафилаксия, бөрү жатыш.

E124 – кара кочкул, кызыл. Башка таасирлери: бөрү жатыш, гиперактивдүүлүк, чөп калтыратмасы, астма.

#### Тиркеме 2 «Анвардын каты».

«Жайкы каникулда мен көңүл ачкым келди. Клубдарга бардым, досторум менен жолугуштум, уктаган жокмун. Башында чынында эле организм толугу менен иштеп жатты, чарчоону билген жокмун. Кийин дайыма өлчөмүн көбөйтүп турууга туура келди, антпесе, өзүмдү абдан алсыз сезип жаттым. Эгер мага мурда 2 банка жетсе, азыр 3-4 банка дагы сарпталууда. Ошол кечте мен 6 банкага жакын ичтим. Кулап түштүм. Андан кийин боштук...», деп эскерет Анвар. Тез жардам машинасы аны клубдан алып кетти. Жүрөгү токтоп калды го деп ойлошкон, бирок insult экен. Эки жумага жакын ал реанимация да жатты. Бактыга жараша оор кесепеттерге дуушар болгон жок.

## Тема № 2: Сыра туткуну.

### Максаты:

Сыранын адам организминде негативдүү таасир эте тургандыгы тууралуу билимдерин калыптандыруу.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Өз ден соолугуна карата жеке баалуулуктарын калыптандырат. Сунушталган маалыматтарды анализдөө, топто иштөө, жеке турмушунда ар түрдүү кырдаалга көнүү көндүмдөрүнө каныгат.

### Жабдуулар:

Флипчарт, түстүү маркерлер, скотч.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

Азыркы учурда өспүрүмдөрдүн физикалык жана психикалык ден соолугун бүлдүрүүчү эң катаал жана коркунучтуу фактор болуп психоактивдүү заттардын кеңири таралуусу жана аларды эрте колдонуп баштоо болуп саналат (өспүрүмдөр арасында кеңири таралгандардын бири болуп сыра эсептелет. Сыра деген эмне – суусунду кандыруучу жагымдуу суусундук же канчалаган таланттуу жана татыктуу адамдарды жок кылуучу алкогольдук ичимдиктерге биринчи кадам.

### Негизги бөлүк



#### 1-кадам

Мээ чабуулу: «Сыра деген эмне?»

**Окуучулардын жоопторунан кийин - мугалимдин маалыматы.**

#### 2-кадам

##### Мини-лекция.

Көптөр сыра зыянсыз алкогольдук таасири аз деп эсептешкен менен чындыгында такыр андай эмес экендигин окумуштуулар далилдешти. Алкоголизм көйгөйүн изилдеген адистер анын зыяндуулук даражасы боюнча спирт ичимдиктерин бөлүү туура эмес экендигин айтышат, анткени алардын арасында зыянсыздыры жок. Коомдо сыра өндүрүүчүлөрү деп аталган рекламалар сатуунун көлөмүн көтөрүүгө багытталган, ошондуктан сыра алкоголь аз, ошондуктан ал зыянсыз, ал түгүл пайдалуу ичимдик экендигин ырасташат. Бүгүнкү күндө сыра тууралуу сөз болгондо медициналык коомчулук коңгуроо кагат: “сыра алкоголизми” деген түшүнүк пайда болгондугу тууралуу кулак кагат. Сыра – бул зыянсыз эмес жана сыра алкоголизми арак алкоголизмине караганда бир топ коркунучтуу экендигин врачтар белгилешти. Массалык аң-сезимден алып караганда сыра – бул алкоголь аз, таптакыр зыянсыз ичимдик деген пикир жашайт. Чындыгында ал курамында белоктор, майлар, углеводдор жана витаминдер бар абдан пайдалуу дандан – арпадан жасалат. Бирок





сыра жасоочу суслодо ачытуучу микробдор аны өзүнүн көбөйүүсүнө жана өсүүсүнө пайдалануу менен мындай укмуш азыкты жеп салат. Сыраны узакка сактоо үчүн анын курамына өндүрүүчүлөр алкогольду пайдаланышат.

Бүгүнкү күндө сыранын көптөгөн түрлөрүнүн курамында алкоголь - 5%дан ашат. Сыранын кубаттуулугу жогору түрлөрүндө – 8–9%. Акыркы жылдарда курамындагы алкогольдун деңгээли 14%га жеткен сыралар пайда болду б.а. курамында спирттин саны боюнча шарапка тете.

Өспүрүм куракта алкоголизм өтө тездик менен өсө тургандыгын билүү маанилүү: анын өнөкөт түргө өтүп кетүүсү кээде дайыма колдонуу этабын жандап өтүп чоңдорго караганда 3-4 эсе тез жүрөт. Ал канчалык умтулуу менен өөрчүгөн сайын анын кыйратуучу кесепеттери ошончолук калыбына келгис.

Бул өспүрүмдөрдүн мээси сууга бай бирок, белок жетишсиз экендигине байланыштуу, ал эми, сууда болсо, алкоголизм жакшы эрийт дагы организмге бат сиңет, анын бир аз бөлүгү бөйрөк жана өпкө аркылуу сыртка чыгып кетет. Калган көлөмдүү бөлүгү уу сыяктуу таасир этет: бардык органдарды жана системаларды бузат бат эле көнүп кетүүнү шарттайт. Көптөгөн изилдөөлөр далилдегендей сыра ичкен өспүрүмдөрдө интеллектуалдык жөндөмдүүлүктүн төмөндөгөндүгү, баш мээсинин иштөөсү начарлагандыгы байкалат. Өспүрүм куракта алкогольдун толук калыптанып бүтө элек мезгилинде боорду талкалоочу таасири ири масштабга ээ. Боор клеткаларынын ууланып жабыркоосунун натыйжасында белок жана углевод алмашууларынын бузулуулары, ошондой эле, ферменттердин жана витаминдердин синтезинин бузулуусу болуп саналат. Алкоголь организмдин али калыптанып бүтө элек органдарына дагы (аш казан, жүрөк, өпкө, кан айлануу органдары), эндокриндик системаларга да жана нерв системаларына да терс таасирин тийгизет. Бөйрөктүн аткарган кызматы начарлайт, активдүү клеткалар өлөт, мунун натыйжасында организмдин зыяндуу шлактардан арылуусу кыйындайт, ошентип, спирт ичимдиктерин колдонгон жаш улан дайыма ууланган абалда болот: бир жагынан алкогольдук ичимдик өзү эле катуу ууландыруучу касиетке ээ, экинчи жагынан - бардык ички органдардын ткандарында уулуу заттар чогулуп, алар организмдин андан ары өсүүсүнө жана өөрчүүсүнө тоскоол болот. Алкоголдун уулуу заттары жашоого эң маанилүү органдардын жана системалардын өөрчүүсүн басаңдатат, алсыздандырат жана ага тоскоолдук кылат. Организм канчалык жаш болсо, алкогольдук уулуу заттардын кыйратуучу аракети ошончолук жогору болот.

### **3-кадам**

**Мини-лекция:** «Кадимки арифметика»

Кубаттуу алкогольдук ичимдиктер гана организмге коркунучтуу деп ойлогондор терең жаңылышат. Адам эки кружка сыра ичкен соң ичимдик организмге 100 гр арак ичкен сыяктуу эле таасир этет. Буга ынаныш үчүн жөнөкөй эсепти



карап көрөлү. 100 гр 40° аракта 40 гр чыныгы алкоголь бар. Сыранын кеңири таралган түрлөрүндөгү кубаттуулук 3,5 – 4,5° түзөт, бул, 100 грам сыра - 166 жакын, 4 грамм чыныгы алкогольдун бар экендигин далилдейт. Сыраны 300 – 500 граммдык кружкалар менен ичишет. Бир кружка сыра менен организмге 20 гр. Алкоголдук зат кирет, эки кружка сыра менен 40 гр, ошентип, ушул эле өлчөм жарым стакан аракта да бар. Бул эсепти ар бирибиз андан ары улантып эсептей алабыз жана бул кубаттуулугу аз алкогольдук ичимдикти колдонуу менен өзүнүн организминде кандай зыян алып келип жаткандыгыбызды түшүнө алабыз. Убакытты бирге өткөрүүдө ичимдикке азгырылуу күтүлбөгөндөй жогору болуусу мүмкүн, мындан баш тартуу кээде таң калыштуудай татаал. Үй-бүлөлүк чогулуулар, кечелер, жолугушуулар жана пикниктер сыра ичүү кырдаалдарына бир нече мисал болуп бере алат. Сенин андан баш тартуу чечимиң таң калтыруу менен коштолот: «Сага эмне болгон?», «Бир жериң ооруп турабы?», «Сен бизди сыйлабайсыңбы?». Ар бирибизде сылык түрдө баш тартуу укугубуз бар. Сен сага бирөө алкогольдук ичимдик сунуштап жаткандыктан гана ичүү керек эмес, же компаниядагылардын калгандары ичип жаткандыгы үчүн гана ичүүң керек эмес. “Жок” деп айтуу муну жасоого караганда жөнөкөй.

#### **Баш тартуунун алтын эрежелери.**

- Спирт ичимдигинен ачык, катуу үн менен чечкиндүү түрдө баш тарт. Ичимдик сунуштаган адамдын көзүнө тике кара - бул сенин сөзүңө дем кошот.
- Талаш-тартышка жеткирбөө үчүн аңгеменин темасын өзгөрт. Мисалы, алкогольсуз суусундук же жегенге башка нерсе сунуштоого болобу.
- Эгер сунуш тажатма болсо, түшүндүр. Мисалы: «Сунушуңузга рахмат бирок, мен чын эле каалабайм. Зордо-боңуз».
- Мындай баш тартууга эркиңиз жетишпесе, башка чечим кабыл алууга аракет кыл. Дары ичип жаткандыгына байланыштуу врач уруксат бербей жаткандыгын айт. Сунушталган ичимдикти дайыма “жоготууга” болот. Ичимдикти ыраазычылык билдирүү менен ал, бирок аны ичпестен үстөлгө коюп кой.
- Сен ичпегендигиң үчүн сага кысым көрсөтүп жаткан адамдар менен бош убактыңды өткөрбө.



#### **4-кадам**

**топтордо иштөө.** «Сырасыз майрам» сүрөтү

**Тапшырма:** Жаштардын майрамдоосу тууралуу сүрөт тарткыла.

**Аткарылган иштер тактайга илинет.**

Мугалим: Биз алкогольсуз ичимдиктерсиз деле достор менен көңүлдүү майрам тосууга болот деген жыйынтыкка келдик.

**Жыйынтыктоо.**

Төмөнкү уламышты уккула: «Алыскы бир өлкөдө акылман жашаптыр, көптөгөн суроолордун жоопторун ал билчү экен жана жүздөгөн адамдар андан кеңеш, жардам сурап келчү

экен. Ошол эле өлкөдө бир аз мурдараакта эле бала болгон жана жаңыдан гана турмуш баштаган жапжаш улан жашачу.

Бирок ал баарын өзү билет, көп нерсени жасай алат жана ага башкалардын кеңеши керек эмес деп ойлойт. Ал акылманга барып келүүгө жөнөйт – ал көпөлөктү кармап, алаканына кысып, акылмандан минтип сурайт: «Менин колумда эмне бар – жандуубу же жансызбы?» Эгер акылман жандуу деп айтса ал колун катуураак кысмак, көпөлөк болсо, өлүп калмак, ошентип акылман таба алмак эмес, эгер акылман жансыз” деп айтса жаш улан колдорун жайып көпөлөктү учуруп жибермек, акылман дагы таба албай калмак. Бирок, жаш улан акылманга барып ага суроо бергенде кары киши ага көңүл коюп карап туруп мындай деди: «БААРЫ СЕНИН КОЛУҢДА...» Сыра жөнүндөгү бүгүнкү сүйлөшүү – өзүңдүн жеке ден соолугуңду сактоо тууралуу сүйлөшүү болуп эсептелет. Сабакта айтылган уламышты эсте жана акылмандын – « БААРЫ СЕНИН КОЛУҢДА ...» деген сөзүн унутпа...



**Үй тапшырмасы** окуучуларга “Кубанычтар картинкасын” табуу сунушталат оң эмоцияларды жаратуучу иллюстрацияларды (картинка, сүрөт, откриткаларды) табуу сунушталат.

## МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

### Тиркеме 1

**Сыранын адамдын организминде тийгизген терс таасири төмөнкүлөр менен байланышта:**

- сырада сыра көбүкчөлөрүнүн стабилизатору катары колдонулуучу кобальт бар үчүн, (жүрөк булчуңдарындагы бул уулуу элементтердин курамын сыра керектүү нормадан 10 эсе жогорулатат, андан сырткары кобальт сыра колдонуучуларынын кызыл өңгөчүнүн жана аш казанынын сезгенүүсүн чакырат);
- сыра көмүр кычкыл газына бай болуу менен;
- сыра өз курамына эндокриндик системанын өзгөрүүсүнө алып келүүчү оор металлдардын тузун, бир катар уулуу заттарды камтыйт (ошентип, системалуу түрдө сыра колдонгон эркектердин организминде, тестостерон эркек жыныстык гормонун иштеп чыгуусун басаңдатуучу затты бөлүп чыгарат). Бир эле учурда аял жыныстык гормондорунун иштелип чыга баштайт, бул эркектин сырткы кебетесинин өзгөрүүсүнө алып келет. Сыра ичкен эркектердин көкүрөк бездери чоңойуп, жамбаш сөөктөрү кеңейет жана “сырага толгон курсак” пайда болот. Сыра колдонгон аялдарда рак ооруусуна кабылуу мүмкүнчүлүгү жогорулайт, үнү өзгөрүп, “сыра муруту” деп аталуучу түктөр пайда болуусу мүмкүн, а эгер бул эмчек эмизип жаткан эне болсо, балада эпилепсиялык көрүнүштөр пайда болуусу мүмкүн. Организмге түшкөн сыра кан тамырларын бат толтурат. Бул венанын варикоздук кеңейүүсүнө жана жүрөк чектеринин кеңейүүсү байкалат. Ошентип, борпоң болуп калат жана канды начар айландыра баштайт, жүрөк салаңдап, “сыра жүрөгү” же “капрон байпагы” синдрому пайда болот.

## Тема № 3: Репродуктивдүү ден соолук жана укук.

### Максаты:

Репродуктивдүү ден соолук жана укуктары жөнүндө билим деңгээлин жогорулатат.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Өзүнүн жеке репродуктивдүү ден соолугуна позитивдүү мамиле кылууну көрсөтөт. Репродуктивдүү ден соолугун сактоо үчүн өз укуктарын пайдаланат.

### Жабдуулар:

Флипчарт, маркерлер, таратылып берилүүчү материалдар (Тиркеме 1, 2), стикерлер, адамдын схемалык түзүлүшү.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү



**Мээ чабуулу:** Тактайга таблицаны чийгиле жана аны үч бөлүккө бөлгүлө, ар бир тилкеге “жыныстык, репродуктивдүү ден соолук - ЖРД) баш тамгаларын жазгыла жана мээ чабуулу методу менен аталган таблицаны толтургула. Бул үчүн окуучулардан ушул тамгалардан башталган жана бул түшүнүктү мүнөздөгөн 5 сөз атоону сурангыла, бардык пикирлерди таблицанын тилкелерине жазгыла, мисалы:

С	Р	З
Жылдызы келишүү	Төрөт	Ден соолук
Абийир	Ата-эне	Эмгек акы
Үй-бүлө	Кубаныч	Камкордук
Жыныстык катнаш	Бала	Алектенүү
Биримдик	Теңдик	Коргоо

### *Таблицада окуучулардын болжолдуу жооптору көрсөтүлгөн*

Көнүгүүнү аткаргандан кийин алынган жыйынтыктарды окуучулар менен талкуулагыла жана аларды репродуктивдүү жана жыныстык ден соолукту туура аныктоого багыттагыла.

**Мугалим:** таблицадагы сөздөргө ылайык жыйынтыктагыла:

- сексуалдуулук сөзү бир кишинин экинчи кишиге болгон жактыруу маселесин камтыйт, үй-бүлө куруу тууралуу биргелешкен чечим кабыл алууга (биригүү) жоопкерчиликтүү жүрүм-турумду (абийир) талап кылат, сексуалдуулуктун бир бутагы болуп жыныстык катнаш маселеси эсептелет.

## Негизги бөлүк



- Репродуктивдүүлүк сөзү – үйгө кубаныч алып келүүгө тийиш болгон, дегдеп күткөн баланын жарык дүйнөгө келиши, төрөлүшү жана төрөт менен коштолот, ата-энеси бирдей даражада баланын тарбиясына жана өөрчүүсүнө жооп берет.
- Ден соолук сөзү – ден соолуктун чың болуусу үчүн өзүнө жана жакындарына кам көрүүсү керек. Ар түрдүү инфекциялардан коргонуу ыкмаларын билүү жана пайдалануу керек. Сага үй-бүлөлүк киреше алып келе турган жана сен үй-бүлөңдү камсыз кыла ала тургандай өзүңө жаккан бир иш менен алектенүүн керек.

Андан соң ДСУ сунуштаган жыныстык репродуктивдүү ден соолуктун (ЖРД) аныктамасын илгиле.

**«Жыныстык ден соолук»** – бул мамиле курууга жана сүйүүгө жөндөмдүүлүгүн, жеке сапатын өстүрүүчү жана позитивдүү-байытуучу адамдын жыныстык турмушунун соматикалык, эмоционалдык, интеллектуалдык жана социалдык аспектилери.  
**«Репродуктивдүү ден соолук»** – аларга төрөөгө жана дени сак баланы тарбиялоого мүмкүнчүлүк берген өнөктөштөрдүн толук физикалык, акыл-эс жана социалдык жыргалчылык абалы.

### 1-кадам

Мээ чабуулу: «репродуктивдүү ден соолукка эмне таасир этет?»

#### **Окуучулардын болжолдуу жооптору**

- соматикалык ден соолук
- экология
- тукум куучулук
- медициналык кызматтарга жеткиликтүүлүк
- жашоо образы
- ПАЗ ж.б.

**Мугалим:** Ар бир адамдын репродуктивдүү ден соолугуна таасир этүүчү көп факторлор бар, аларды билүү маанилүү:

- Заара бөлүп чыгаруу – жыныстык системаларынын сезгенүүсүн жана башка ооруларынын алдын алуу. Кичинекей чагынан тартып репродуктивдүү ден соолукка абдан көңүл буруу (мисалы: мезгилдүү кийимдер)
- адамдын өздүк гигиенасы жана сергек жашоо образы
- Кош бойлуулукту пландаштыруу. Иретишсиз жыныстык катнаштар же жыныстык катнашка эрте баруу аң-сезимдүү сактанууну билдирбейт жана ал көбүнчө бойдон алдыруу менен аяктайт.
- Баланштырылган тамак-аш. Белоктордун, минералдардын, темирдин жана витаминдердин жетишсиздиги бала төрөө жөндөмдүүлүгүнө терс таасир тийгизүү менен келечектеги эненин организмдин алсыздандырат.
- Адамдын ден соолугуна климаттык шарттын тийгизген таасири да мааниге ээ. Сериалдарды көрүүнүн ордуна таза абада сейилдөөнү, дем алыш күндөрү тоого чыгууну адатка айландыруу зарыл.
- Жаштар кеңеш алууга, психологиялык колдоо, зарыл учурда дарылоо кызматтарын алууга мүмкүн болгон жерлерде жаштарга боорукердик кызмат (ЖБК) алууга жеткиликтүүлүгү.



## 2 -кадам

**Топто иштөө:** «Жаштарга достук кызматтары». Ар бир топко “граффити дубалы” маркерлери бар ватман берилет, окуучулардан пайда болгон бардык жоопторду жазууну сурангыла.

**1-топ:** Жаштарга зарыл болгон кызматтарды эсептегиле. Эмне үчүн?

**2-топ:** силер кайрылган мекемелерде көрсөтүлбөгөн кызматтарды көрсөткүлө

### **Аткарылган иштерди жактоо**

**Мугалим:** Репродуктивдүү ден соолукка байланышкан суроолор келип чыкканда силер мектеп психологуна, врачка кайрылсаңар болот, ата-энелериңер менен кеңеше аласыңар жана медициналык уюмдардагы өспүрүмдөр врачына кайрылсаңар болот. Азыр өлкөдө ЖБК деген аталышка ээ бир нече клиникалар бар.

## 3-кадам

**Дискуссия - «”Укук” жана “милдет” деген сөздөрдү кандай түшүнөсүңөр»**

**Укук** – бул баалуулук, ал мамлекет жана мыйзамдар менен байланышкан, эркиндик ченемдерин аныктаган, биздин жүрүм-турумубузду жөнгө салган мораль менен байланыштуу.

**Милдет** – бул коомдук талап менен же ички каалоосу менен кимдир бирөөгө жүктөлгөн аракеттерди аткарууга милдеттүү болгон чөйрө, мыйзамга ылайык аракеттерди жасоо же андан баш тартуунун моралдык же юридикалык милдеттери.

## 4-кадам

**Чакан топтордо иштөө:** «Адам укугунун бузулушу». Сунушталган кырдаалды анализдегиле, адам укугу бузулган моментке көңүл бургула жана суроолорго жооп бергиле:

- Мындай окуянын катышуучусу болуп калсаңар, кандай кабыл алат элеңер?
- Мындай кырдаалда адатта кандай кабыл алышат?
- Мындай кырдаалдар биздин жашоодо типтүү катары кабыл алынабы?
- Мындай кырдаалдарды чечүүдө адам өз укугу тууралуу дайыма эле айтабы?
- Жеке мисалдарды келтиргиле жана андан кантип чыктыңар?

**1-топ:** Кыздар автобуста бараткан. Алар бир нерселер тууралуу шыбырашып, күлүп жатышты. Бирөө – кыска юбкачан, ачык түстөгү денесине жабышкан майкачан эле. Экинчиси – жинсы костюмчан, мурдунда кичинекей сөйкө бар эле. Күтүүсүздөн жүргүнчүлөрдүн бири, орто жаштагы эркек киши үнүн бийик чыгарып, “ушундайлар биздин жаштарды уят кылып жатышат, бузулгандар жана уяты жоктор” деп алардын кийимдерин жана кебетелерин сындап кирди.....



**2-топ:** Ата-энеси жигитке жакшы кыз “тандап” койгондугу жана үйлөнүүгө убакыт “келгендигин” жана апасына да жардамчы керектигин ж.б. айтып, жакынкы убактарда ал үйлөнүүгө тийиш экендиги тууралуу айтты...

**3-топ:** Ата-энеси ажырашканда балдар көбүнчө энеси менен калышат, атасына болсо алимент төлөө белгиленет.

**4-топ:** Кыз өспүрүмдөр гинекологуна келет. Аны жолуктурган кошунасы: “Сен эмнеге гинекологго келдиң?” - деп сурайт.



**5-кадам (Бул көнүгүү кошумча убакыт болгон кезде сунушталат)**

**Жуп-жубу менен иштөө.** «12 негизги репродуктивдүү жана жыныстык укуктар»

Таратылып берилүүчү материалдардын ичинен **(Тиркеме 1)** ар бир жупка укуктардын бирин кароо, алар аны кандай түшүнүшөт, анын жаштарга карата аракеттери тууралуу түшүндүрүү сунушталат. Жалпы дискуссияда иштөө жыйынтыктарын жактоо.

**Жыйынтыктоо.** Кичинекей стикерлерге «Репродуктивдүү ден соолукту сактоодогу эң башкы нерсе – бул» деген суроого жооп берүү менен бир гана сөз айкашын жазышат жана аларды адамдын шарттуу түрдө алынган сөлөкөтүнө чапташат.



**Үй тапшырмасы.**

«Менин келечектеги бактылуу үй-бүлөм» деген темада коллаж түзгүлө.

## МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ



**Тиркеме 1**

**Жыныстык жана репродуктивдүү укуктар**

1. Жашоого болгон укук, кош бойлуулуктун себебинен аялдын жашоосу тобокелдикке жана коркунучка тартылоосу керек дегенди билдирет.
2. Өзүнүн сексуалдуулугун жана репродуктивдүү жашоосун толугу менен жүзөгө ашыруу жана контролдоо үчүн эркин болууга тийиш экендигин тааныган эркиндикке жана коопсуздукка болгон укук. Бир дагы адам кош бойлуулукка, бойдон алдырууга же стерилизациялоого мажбурланбоосу керек.
3. Дискриминациянын бардык түрүнөн, анын ичинде, жыныстык жана репродуктивдүү жашоодо теңдикке жана эркиндик укугу.
4. Репродуктивдүү жана жыныстык коргонуу жана башка маселелер боюнча ой эркиндигин чектөөчү аспаптар сыяктуу диний тексттерди, ишенимдерди, философияны жана үрп-адаттарды чеги менен талкуулоо эркиндигин камтыган ой эркиндигине болгон укук.
5. Жыныстык жана репродуктивдүү ден-соолук тармагында бардык шарттарды билдирген жыныстык катнаш укуктары купуя болууга тийиш жана бардык аялдар автономдуу репродуктивдүү тандоо укугуна ээ.

6. Никеге турууда, үй-бүлө курууда жана пландоодо тандоо укугу.
7. Жыныстык жана репродуктивдүү ден соолукка, айрым адамдардын жана үй-бүлөлөрдүн жыргалчылыгына кандай карайт, маалымат алууга жана билим алууга укугу.
8. Кардарлардын төмөнкүлөргө: маалыматка, жеткиликтүүлүккө, тандоого, коопсуздукка, жыныстык катнашка, купуялуулукка, кадыр-баркка, ыңгайлуулукка, үзгүлтүксүздүккө жана пикирин айтууга болгон укуктарын камтыган медициналык жардам жана ден соолугун коргоо укугу.
9. Балдардын туулган мезгили жана далили тууралуу чечим кабыл алуу укугу.
10. Башка укуктар менен катар эле, жыныстык жана репродуктивдүү ден соолук маселелерине көңүл бурдуруу максатында өкмөткө таасир этүүгө умтулууга бардык адамдар укуктуу экендигин билдирген саясий акцияларга катышуу жана жыйналыштарды өткөрүү укугу.
11. Жыныстык жана репродуктивдүү ден соолукту коргоо кызматынын кардарлары жаңы коопсуз жана алгылыктуу репродуктивдүү технологияларга жеткиликтүүлүккө укуктуу экендигин таанууну камтыган илимий прогресстин жыргалчылыгына укуктуу.
12. Зордук-зомбулуктан, жыныстык азгыруудан жана асылуудан коргонууга бардык адамдардын укуктарын, балдардын жыныстык эксплуатациялоодон жана зордук-зомбулуктан корголууга болгон укуктарын камтыган басмырлоочу мамилелерден жана кыйноодон эркин болуу укугу.





## Тема № 4: Үй-бүлө мамилелеринин баалуулугу: «Үй-бүлө-бул сөздө көп нерселер...»

### Максаты:

Адамдын жашоосунда үй-бүлөнүн ролу тууралуу жеке түшүнүктөрү калыптанат.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Өз турмушунда үй-бүлө баалуулуктарын долбоорлойт. Жакындарына карата урматтоо жана кам көрүү мамилелерин көрсөтөт.

### Жабдуулар:

Плакаттар, ватманда (же флипчартта) даярдыктар, алаканчаларды даярдоо, фломастерлер, маркерлер, “үй-бүлө мүчөлөрү” кагаз фигуралары.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

**Силер кандай ойлойсуңар, эмне үчүн үй-бүлө “үй”, “бүлө” деген сөздөрдөн турат?**

**Окуучулардын болжолдуу жооптору:**

- балким мурда 7 же андан ашык кишиден турган чоң үй-бүлөлөр болсо керек;
- үй-бүлөнүн ар бир мүчөсү – бул жеке «Мен»,...

### Мугалим:

Үй-бүлө сөзү кандайча пайда болгон?

Качандыр бир убакта ал тууралуу Жер укпаптыр.

Бирок Адам нике тоюнун астында Евага:

Мен азыр сага жети суроо берем:

Мага ким бала төрөп берет, менин кудаим? - деп айтат.

Ева акырын мындай деп жооп берет: Мен.

Кийимди ким тигет, ким жууйт?

Мени ким эркелетет, үйдү кооздойт?

Суроого жооп берчи, менин курбум?

– Мен, мен, мен - деп айтты Ева.

– Мен...

Ал белгилүү жети “менди” айтты. Ошентип Жерде “үй-бүлө” пайда болду. Үй-бүлө – бул өз үйүң, өз очогуң. Бул бардык башталыштардын башаты. Үй-бүлө – бул ар бир адамдын жашоосундагы эң кымбат нерсе. Бүгүн биз үй-бүлө тууралуу сүйлөшөбүз.

### Негизги бөлүк



#### 1- кадам

**Чакан топтордо иштөө:** «Коллаж «Менин үй-бүлөм».

**Тапшырма:** Сен өз жакындарыңды түшүнүү үчүн, сага ишенүүсү жана сен башкаларга ишенүүң түшүнүктүү болуусу үчүн эмне кылуу зарыл, ойлонгула? Өз ой-пикирлерин

окуучулар: чоң атаны, чоң энени, апаны, атаны, эжени, аганы элестеткен адамдардын кагаз фигураларына белгилешет. **Өз иштерин жактоо менен катышуучулар үй-бүлө коллажын түзгөндөй кылып флипчартка фигураларды чаптайт.**

**Мугалим:** Ынтымактуу, бекем үй-бүлөдө ар кимиси өзүнө кандайдыр бир милдеттерди алат – акча табат, сатып алуулар үчүн дүкөнгө барат, тамак даярдайт, кир жууйт, үй жыйнайт, эс алууну уюштурат ж.б. Эгер зарылчылык болсо үй-бүлөнүн бир мүчөсү экинчисине жардам берет. Ар кимиси проблема жаралган үй-бүлө мүчөсүнө өз мүмкүнчүлүгүнө жараша жардам берүүгө умтулат. Мындай үй-бүлөгө эч кандай жагымсыз нерселер коркунучсуз, мындай үй-бүлөдө өз ара түшүнүшүү жана жылуу маанай бар. Ар бир үй-бүлө – ар түрдүү курактагы туугандык мамилелерге негизделген адамдардын уникалдуу биримдиги. Ар бирибиз биз үчүн жылуулук, тилектештик бар болгон балдардын жана чоңдордун өз ара түшүнүүсүнө жана ишенимине негизделген ынтымактуу, жагымдуу үй-бүлөдө жашагыбыз келет.

## 2-кадам Жекече иштер

«Мен кимге жана эмнем менен окшошмун?» деп анализ жүргүзгүлө.

**Ишти аткарып бүткөн соң, өз каалоосу менен окуучулар жазылгандарды үн чыгарып окушат.**

**Мугалим:** Ар бирибиз бир эле убакта баарыбыздын ата-энелерибизге мүнөздүү нерселерди таба алабыз: апаныбыздын мурду, чоң энелерибиздин ээги, аталарыбыздын мүнөздөрү ж.б. Өзүңдү жакшылап таанып-билүү үчүн биз өз үй-бүлөбүздү, тегибизди билебиз.

## 3-кадам (тандоого эки көнүгүү сунушталат.) Көнүгүү 1. Ролдук оюндар.

Үй-бүлөнүн өз ара мамилесине байланыштуу сунушталган кырдаалды ойноткула.

**1-топ:** Ата-энеге болгон сүйүүнү кантип билдирүүгө болот?

**2-топ:** Кайсы бир күнөөңүз үчүн өзүңдү кандай алып жүрүү керек?

**3-топ:** Жакындарыңдын жана туугандарыңдын маанайын кантип көтөрүү керек?

**Аткарылган ишти жактоо.** Биз өзүбүздү дайыма эле азыркыдай алып жүрөбүзбү? Эмне үчүн? Бул дүйнөнү, үй-бүлөдөгү ынтымакты, өз ара мамилеге жетишүүнү сактап калуу үчүн артыкчылыкка ээ жүрүм-турум.

**Көнүгүү 2. Аукцион: «Үй-бүлөлүк салт-санаа».** Ар бир үй-бүлө майрамдарга бай. Салттуу майрамдардын, б.а. бүтүндөй өлкө майрамдаган, катарында ар бир үй-бүлөнүн жеке майрамдары бар. Келгиле, үй-бүлөдө кайсы майрамдар майрамдалат?



**Окуучулардын болжолдуу жооптору:**

- туулган күн
- никелешкен күн
- аскерге узатуу
- жаңы үйгө кирүү
- мектепти бүткөндө
- аттестат берүү
- биринчи маяна алган күн
- биринчи класска барган күн
- бакча менен коштошуу
- башталгыч мектеп менен коштошуу
- дача сатып алуу
- автоунаа сатып алуу
- сынактан жеңип алуу ж.б.

**Мугалим:** Майрамдар үй-бүлө мүчөлөрүн жакындатат. Туугандарыңардын иштерине катышууңар, силердин камкордугуңар жана жардамыңар, үй-бүлөлүк жана силердин урууңардын салттарын урматтооңор жана кызыгууңар - мунун баары жылытуучу жана баарына зарыл болгон үй-бүлөлүк отту өчүрбөй сактап турат.

**Жыйынтыктоо.** Чоңдор жана балдар үй-бүлөлүк баалуулуктарды, салт-санааны сактоо жана бири-бирин колдоо үчүн ушундай аракеттерди кыла алышат.

**Үй тапшырма.** Ата-энеңер менен бирге санжыра – үй-бүлөнүн генеалогиялык дарагын түзгүлө.



## Тема № 5: Үй-бүлөнү пландоо

### Максаты:

Үй-бүлөнү пландоо тууралуу билимдери калыптанат.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Жоопкерчиликтүү жүрүм-турум көндүмдөрүнө каныгат. Коопсуз жыныстык жүрүм-турум көндүмдөрүн пайдаланат. Үй-бүлөнү өз убагында пландаштыруу тууралуу алдын ала ойлонулган чечимди кабыл алат.

### Жабдуулар:

Тактай, бор, флипчарт, маркерлер.

*Эскертүү: Бул сабакты кыздар жана балдарга өзүнчө өткөрүү талапка ылайык.*

### Класстык сааттын жүрүшү. Киришүү



**Мээ чабуулу:** «адамдар эмне үчүн үй-бүлө курушат?»

**Болжолдуу жооптор:**

- бирин-бири сүйөт
- чогуу жашоо оңой
- ата-энелери же туугандарынын каалоосу менен
- кыз кош бойлуу болгондо
- тукум улоону каалашат
- салтты аркалап үйлөнүшөт

### Негизги бөлүк



#### 1-кадам

**Топто иштөө.**

**Классы үч топко бөлгүлө жана “Үй-бүлөлүк турмушка даярдык” суроосун талкуулоону жана өз иштеринин жыйынтыктарын жактоону сунуштагыла.**

1 -топ: Биологиялык жетилгендик

2 -топ: Психологиялык жетилгендик

3 -топ: Социалдык жетилгендик

**Окуучулардын иштерин жактоосу.**

**Мугалим:** **Биологиялык жетилгендик** организмдин бардык системаларында, анын ичинде репродуктивдүү система-сында өсүүнүн жана өөрчүүнүн токтоосу менен аныкталат. 18–22 жашта сөөктөрүнүн өсүүсү толугу менен токтойт. Биологиялык жаш курактын белгилери болуп: физикалык өсүүнүн токтоосу, эркектик же аялдык тип боюнча фигураларынын түзүлүшү, бала бүтүрүү жөндөмдүүлүгүнүн калыптанышуусу эсептелет.

**Психологиялык жетилгендик** адам өз эмоцияларын контролдой алган, өз сезимдерин туура билдире алган, стресс-

терге туруштук бере алган убак. Интеллектуалдык жетилгендик адам логикалык жактан ойлоно алуучу, себептерин жана кесепеттерин так андап түшүнө алган, салмактуу чечим кабыл ала алган, аргументтердин жардамы менен дискуссия кыла алган мезгил. Жан дүйнөсүнүн жетилгендиги баалуулуктардын жеке системасын түзүү менен, жашоонун маанилүү принциптерин жана маңызын андап билүү менен мүнөздөлөт.

**Социалдык жетилгендик** – адам материалдык көз карандысыздыкка жеткенде, б.а. өзүн жана өз үй-бүлөсүн өз алдынча камсыздоого жетишкен учур. Коммуникативдик жетилгендик – жеке кызыкчылыктарына гана аракет этүүгө гана жөндөмдүү болбостон, мамиле кура билүүгө, чыр-чатактарды конструктивдүү чече билүүгө жөндөмдүү болгон учур. Моралдык жактан жетилгендик – боорукердик менен таш боордукту айырмалай билүү, коомдо кабыл алынган социалдык нормаларга ылайык аракет этүү. Укуктук жетилгендик – бардык жарандык укуктарды жана толук юридикалык жоопкерчиликти алуу. Кыргызстанда никеге туруу үчүн эң төмөнкү жаш курак – бул 18 жаш болуп эсептелет.

## **2-кадам.**

**Мугалим “Үй-бүлөнү пландаштыруу” аныктамасын тактайга жазат.**

Үй-бүлөнү пландаштыруу - бул биргелешип макулдашылган чечим кабыл алууга өнөктөштөрдүн укуктары жана жоопкерчилиги: качан жана канча балалуу болуу керек, каалоо менен болбогон кош бойлуулуктун алдын алуу жана төрөттөрдүн ортосунда 3 жылдан кем эмес аралыкты сактоо үчүн контрацепция методун тандоо тууралуу. Дискуссия: маалымдалган тандоо деген эмне, чечимди биргелешип кабыл алуу, төрөттөр ортосундагы аралык, каалоосу менен бала төрөө.

## **3-кадам**

**Практикалык көнүгүү:** “Коопсуздук маршруту” программасынан «Контрацепция ыкмалары» станциясы

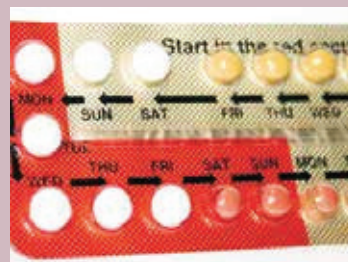
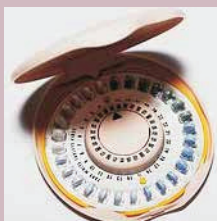
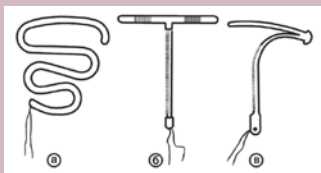
**Даярдык иштери:** Мугалим тактайга жазат: сол жагына «Чейин» (эрте колдонулган контрацептивдер) сол жагына жана – «Кийин» (экстрендик учурларда пайдаланылуучу контрацептивдер) сол жагына, “Чейин” сүрөтүн жайгаштырууга арналган мейкиндик “Кийин” мейкиндигинен чоң болууга тийиш, алардын ортосунда “Сактануу” таза барагы үчүн орун калууга тийиш. Бул көнүгүүнү аткаруу үчүн контрацептив каражаттары тартылган 7 сүрөт пайдаланылат.

**Мугалим:** Латын тилинен сөзмө-сөз которгондо «контрацепция» – каалоо менен болбогон кош бойлуулукту болтурбоо жана анын алдын алуу дегенди билдирет.

## **Тапшырма:**

**1-БӨЛҮК.** Окуучу сүрөттөрдүн бирин алып катышуучулардын баарына көрсөтүп, анда тартылган контрацептивдин

атын атайт жана бардык окуучулардын катышуусунда ошол каражаттын артыкчылыктарын жана кемчиликтерин атоо менен ага кыскача мүнөздөмө берилет, анан бул сүрөт тие-шөлүү карточканын астына чапталат. “ЧЕЙИН” жана “КИЙИН” контрацептивдер бар карточкаларды жайгаштыруу схемасы.



**2-БӨЛҮК.** Бардык сүрөттөрдү талкуулап, жайгаштыргандан кийин мугалим ар бир окуучуга 2ден барак стикер берет жана ырастаманы окуйт, окуучулар алардын ою боюнча окулган ырастамага дал келген каражатка бирден стикер чаптайт.

### Ырастама

Контрацепция кандай каражат:

- АИВден сактайт;
- ЖЖЖИ сактайт;
- кош бойлуулукту болтурбоочу ишенимдүү каражат;
- Врачтын квалификациялуу жардамын талап кылбайт;
- дайыма колдонууда башка натыйжаларды бербейт;
- дайыма колдонууну талап кылбайт;
- врачтын рецептсиз сатылат;
- пайдаланууга ыңгайлуу;
- колдонууда жөнөкөй;
- жеткиликтүү.

**Мугалим:** Окуучулардын көңүлүн стикерлер көп чапталган презервативге жана сактанууга бургула. Бул жаштар үчүн каалабаган кош бойлуулуктун алдын алууга жана ЖЖЖИ/ АИВ жуктуруунун алдын алууга эң оптималдуу каражат экендигине бургула.

**Жыйынтыктоо** Үй-бүлөнүн баалуулуктары тууралуу эстегилечи, бактылуу үй-бүлөлүк турмуштун негизинде жоопкерчилик, ишеним, сүйүү, урматтоо ж.б. жатат.



**Үй тапшырмасы:** Өз үй-бүлөңдүн гербин түз. Сөз менен жаз же сүрөтүн тарт:

Сенин үй-бүлөңдү так мүнөздөп берүүчү үч сөз сенин	Сенин үй-бүлөңдүн үч негизги баалуулугу	Эсте каларлык үч окуя
Сенин үй-бүлөңдүн үч эрежеси	Үй-бүлөнүн убактыңды көбүнчө чогуу өткөрүүчү үч мүчөсү	үй-бүлөңдүн үч досунун аты



## МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

### Тиркеме 1

Сактануу – жыныстык байланышка барбоо, аны толук жетилген куракка калтыруу.

1. Презерватив – ЖЖЖИ жана АИВден механикалык коргонуу каражаты, кош бойлуулуктун алдын алуу үчүн жеткиликтүү жана ишенимдүү каражат, медициналык жардамды талап кылбайт, башка натыйжаларды бербейт, пайдаланууга ыңгайлуу, колдонууга жөнөкөй.
2. Гормоналдык таблеткалар – каалабаган кош бойлуулуктан сактануу үчүн ишенимдүү каражат, курамына гормондорду камтыйт, 21 күн күн сайын колдонулуучу каражат, жеткиликтүү, врачтын кеңешин талап кылат.
3. Спермициддер – шамчалар, майлар түрүндөгү жергиликтүү колдонулуучу каражат. Дайыма колдонулбайт, жеткиликтүү, колдонууга жөнөкөй, врачтын кеңешин талап кылат.
4. Спираль – каалабаган кош бойлуулуктун алдын алуучу каражат, балдары бар аялдарга сунушталат, квалификациялык медициналык жардамды талап кылат, анткени ал жатын ичине орто эсеп менен 5 жылга салынат.
5. Календардык метод – айыз циклына ылайык овуляция болуучу күндү болжолдуу түрдө (кош бойлуулук үчүн “коркунучтуу” жана “коркунучтуу эмес” эсептөөнүн жардамы менен пайдаланылат, врачтын кеңеши талап кылынат.
6. Ыкчам контрацепциянын бойго бүтүрүүнүн алдын алуучу таблеткалары – ыкчам каражаттар корголбогон жыныстык катнаштан кийинки (зордуктоо, презерватив айрылып кеткенде) алгачкы ичинде колдонулат, жогорку концентрациядагы гормондорду камтыйт, бир жылда 2 жолудан көп колдонгонго болбойт.
7. «Чейин» – мында адам кош бойлуулукту алдын ала пландайт жана коргонуу каражаттарын жыныстык катнаш убактысында колдонот (спермициддер, презерватив) же алдын ала (ЖИС, таблеткалар);
8. «Кийин» – мында кырдаалды контролдой албай калган учурда жана жыныстык катнаш болгондон кийин кош бойлуулуктун алдын алуу үчүн тезинен чечим кабыл алуу талап кылынган учурда.

## Тема № 6: Өспүрүм курактагы кош бойлуулук, жоопкерчилик жана тандоо

### Максаты:

Бойго бүтүрүүнүн өзгөчөлүктөрү тууралуу жана кош бойлуулуктун жана төрөттүн өспүрүмдөрдүн организmine тийгизген таасири.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

мөөнөтүнөн эрте жыныстык мамиле куруудан сактануунун пайдасына ынанымы калыптанат. Жоопкерчиликтүү жүрүм-турум көндүмдөрүнө каныгат.

### Жабдуулар:

Тактай, бор, флипчарт, аялдардын репродуктивдүү системасы менен плакат, “Кыз чоңойгондо” мультфильми же “Адамдын денеси”, маркерлер.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү



**Мээ чабуулу.** «Жыныстык мамиленин табияты».

#### **Болжолдуу жооптор:**

- бири-бирин сүйөт
- тукум улоо үчүн
- ырахат алат
- кызыгуудан улам
- кимдир-бирөөгө чоңоюп калгандыгын далилдөө үчүн
- кызды/жигитти кармоо үчүн
- жыныстык зордук-зомбулук
- аял-күйөөнүн милдети

**Мугалим:** туура жыныстык мамиленин табияты эки өнөктөш тарабынан жоопкерчиликтүү чечим кабыл алуу дегенди билдирет.

### Негизги бөлүк



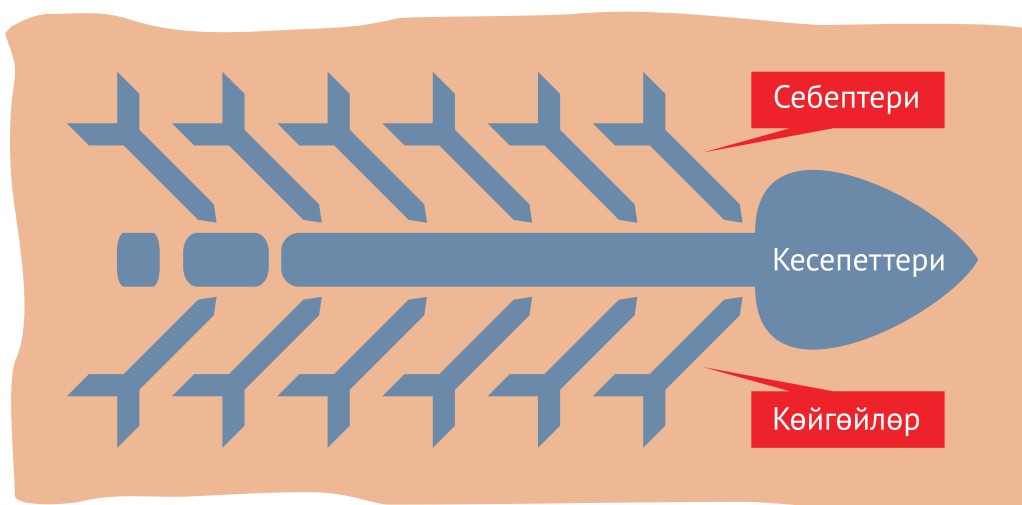
#### **1-кадам**

##### **Чакан топтордо иштөө.**

Мугалим окуучуларды үч топко бөлөт жана “балык” диаграммасын пайдалануу менен өспүрүмдөрдүн кош бойлуулугунун себептик – ырааттуулук байланыштарын жүргүзүүнү суранат. Бул үчүн ар бир топко балыктын схемалык скелетин тартуу тапшырмасы берилет, үстүнө “өспүрүмдөр кош бойлуулугу” деп, ал эми үстүңкү кабыргаларына – себептери, төмөнкү кабыргаларына – кесепеттери жазылат (социалдык, психологиялык жана физиологиялык аспектиден алып караганда)



## Сүрөт «Балык»



**1-топ:** социалдык аспект

**2-топ:** психологиялык аспект

**3-топ:** физиологиялык аспект

### ***Окуучулардын аткарган иштерин жактоосу.***

**Жалпылоо:** Эгер кыз толугу менен жетилген жана 18 жашта болсо, кош бойлуулуктун жана төрөттүн татаалдануу тобокелдиги анча жогору эмес. Эгер ал өтө эле жаш болсо жана кеч өөрчүп жаткан болсо, анда анын организми дени сак бала көтөргөнгө даяр эмес. Өспүрүм кыздар көбүнчө дене салмагы төмөн, алсыз бала төрөшөт. Капыстан дуушар болгон өлүм жана башка олуттуу татаалдануулар мындай ымыркайларда чоң аялдардан төрөлгөн балдарга караганда үч эсе көп кездешет. Кош бойлуулук, төрөт, психологиялык жана физикалык ашыкча жүк - эненин организми үчүн оор сыноо, ал дале өөрчүп жаткандыктан анын ден соолугуна да көйгөйлөрдү жаратуусу мүмкүн.

### **2-кадам.**

#### **«Макул, макул эмес» баалоо көнүгүүсү.**

*“Макул” жазуусун класстын бир бурчуна жайгаштыргыла жана “макул эмесмин” жазуусун карама-каршы бурчуна жайгаштыргыла. Ырастаманы окугула. Окуучулар ал тууралуу ойлонушат жана анын пикирине туура келген бурчка турушат. Андан кийин катышуучулардын өз көз караштарын негиздөөсүн суранат.*

Ырастама:

- жыныстык жашоону никесиз деле баштоого болот;
- кош бойлуулук – үй-бүлөлүк жашоонун жакшы эмес башталышы;

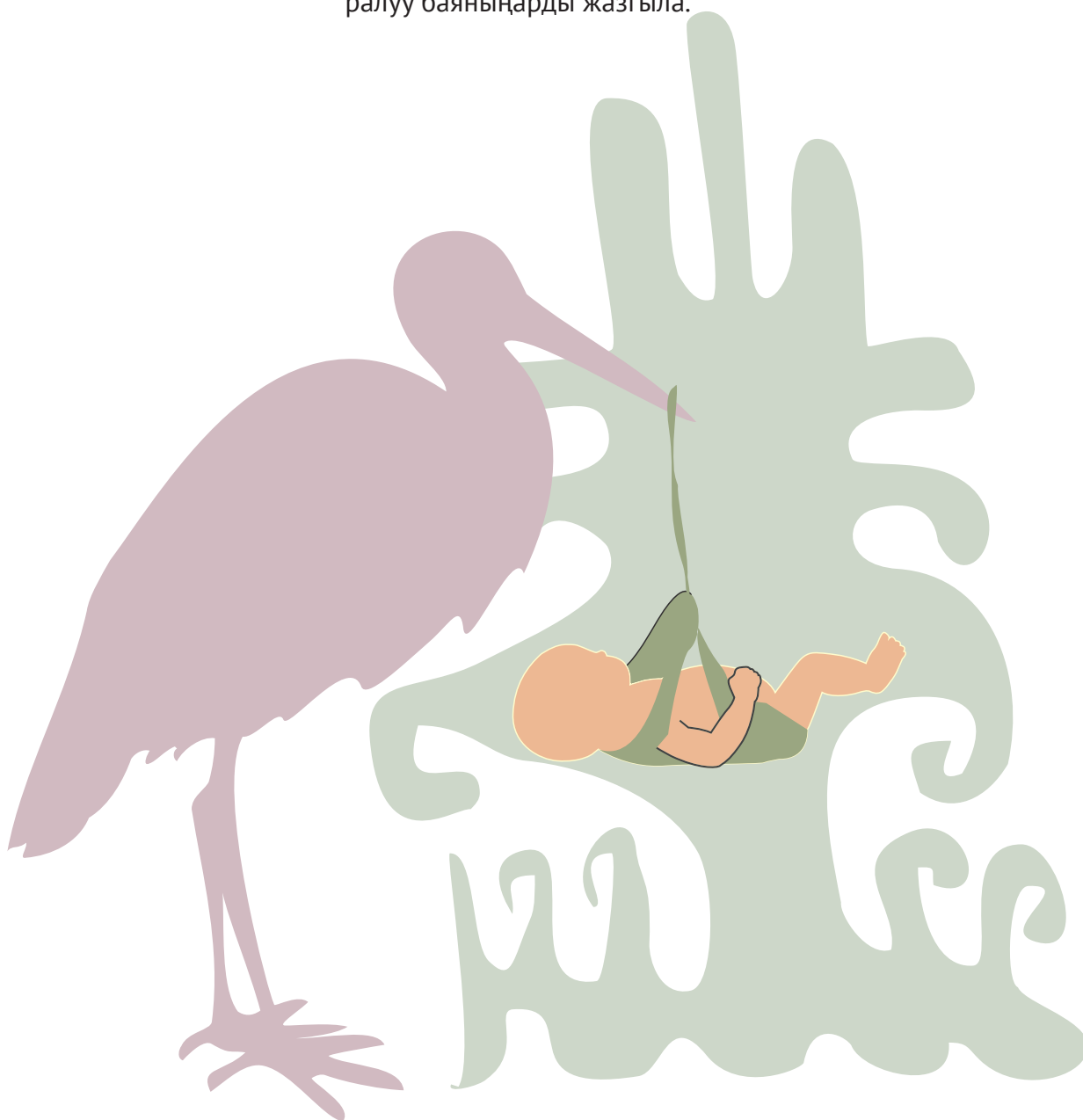
- каалабаган кош бойлуулуктун алдын алуу ыкмалары тууралуу сөз болгондо эркектер да, аялдар да өздөрүн ыңгайсыз сезишет;
- Жаш уландар кош бойлуулукка жоопкерчилик кыздарда деп эсептешет.

#### **Жыйынтыктоо.**

Адамга ата-эне болуу кубанычы бойго бала бүтүрүүгө аң-сезимдүү жана ойлонуп туруп мамиле кылганда жана ата да, эне да жарык дүйнөгө жаңы адамдын келишин күткөндө, ага даярданганда гана келет. Силер жакшы жана камкор ата-эне болуп чоңоюшуңарга ишенем, акылдуу жана жоопкерчиликтүү адамдарды тарбиялап өстүрөсүңөр деп ишенем.

#### **Үй тапшырмасы.**

Эссе жазгыла – өзүңөрдүн ата-энелериңердин айтып берүүсү боюнча өзүңөрдүн жарык дүйнөгө келгениңер тууралуу баяныңарды жазгыла.



## Тема № 7: Никеге эрте туруу. Кыз ала качуу

### Максаты:

Никеге эрте туруу жөнүндө өз элестетүүлөрүнүн калыптануусуна түрткү берет.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Башка жыныстагылардын өкүлдөрүнө карата урматтоо менен мамиле кылууга жана нравалуулук принциптерин практикалайт. Аталган маселе боюнча өз көз караштарын жакташат.

### Жабдуулар:

Кагаз, скотч, ар түрдүү стикер, флипчарт, калемдер, калем саптар, кагаз тилкелер салынган пакет

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

Көпчүлүгүбүз үчүн үй-бүлө жашоодогу эң маанилүү баалуулуктардын бири катары аныкталган. Бул өтө табигыйдай туюлат: сүйүп калуу, үй-бүлө куруу, бала төрөө, аны татыктуу адам кылып чоңойтуу, андан соң небере күтүү. Жаштардын тагдырын эле эмес, алардын турмушун дагы бузуучу далилдердин өсүү тенденциясы байкалат: никеге эрте туруу, катталбаган нике, кыз ала качуу учурлары, ажырашуулар, толук эмес үй-бүлөдө өскөн балдар ж.б. Мындай адам трагедияларынын себептери болуп өз укуктарын билбегендик жана мындай кырдаалдарда өзүн коргоону билбегендик.

### Негизги бөлүк

#### 1-кадам

**Мугалим:** Ата-энелер көбүнчө: «Үйлөнүүгө шашылба», «Күйөөгө чыгууга шашылба», «алгач билим алуу керек, татыктуу турак-жай, туруктуу эмгек акысы» ж.б. деп көп айтышат. Кай бирлери ата-энесинин кеңешин угуп, никеге турганга чейин билим алууну, бир кесипке ээ болууну, жакшы жумуш ордун табууну артык көрөт, дагы бирөөлөрү болсо, тескерисинче алардын пикирине каршы аракет кылып, турмуш башташат жана никеге эрте турушат. Никеге эрте туруу юридикалык жактан – бул 18ге толгон жаш адамдар бекиткен нике, психологиялык жактан – бул адамдын кийинкисин ойлонбой туруп импульстуу аракеттерге баруусу.

#### 2-кадам

**Мээ чабуулу:** Никеге эрте туруу себептери

#### **Болжолдуу жооптор:**

- сүйүү сезимдери.
- өздөрүнүн жыныстык мамилелерин мыйзамдаштыруу.
- Кош бойлуулук.
- Ата-эненин ыгы жок камкордугунан бошонууну каалоо.
- Бактысыз сүйүү.



**Мугалим:** Никеге эрте туруу көйгөйдү чече албайт. Никеге турууда аң-сезимдүү жана тең салмактуу чечим кабыл алынууга тийиш. Никеге эрте туруу көбүнчө туруктуу эмес, анткени алар инстинкти жана сезимдерге байланыштуу курулган, ишеним жок б.а. мындай мамиле - өтө начар.

### 3-кадам

**“Эркин микрофон” пикир алмашуу:** «Никеге эрте туруу: «макул» жана «каршы».

**Тапшырма:** Никеге эрте туруу тууралуу өз пикирлерин жана аргументтерин микрофонго айтуу

**Мугалим:** Чечим кабыл алуудан мурда никеге эрте туруунун оң жана терс жактарын ойлонгула. Эгер силер эмне үчүн жана кандай үй-бүлө куруп жатканыңарды билбесеңер анда силер үй-бүлө курууга даяр эмессеңер.

### 4-кадам

**Топтор менен иштөө:** Кыз ала качуу салтпы же кылмышпы? Окуучулар “МАКУЛ” жана “КАРШЫ” топторуна биригишет жана ар бир топ өз көз караштарын далилдейт.

#### **Окуучулардын болжолдуу жооптору:**

- «Азыркы жаштардын үй-бүлөнү алып кетүүгө мүмкүнчүлүгү жок болгондуктан, үй-бүлө жөнүндө туура түшүнүгү жок болгондуктан кыз ала качууга каршымын», «Мурда бул никеге туруунун бир каадасы болуп келген. Азыр болсо бул мыйзам бузуу деп атоого болбойт».
- «Жигиттердин кыз ала качуусуна бир катар себептер бар. Экономикалык көз караштан алып караганда кыз ала качуу арзанга түшөт. Нике тоюна чейинки жана нике тою өтө ири чыгымды талап кылгандыктан ала качышат».
- «Кыз ала качуу – бул мыйзам бузуу жана аялдардын укугун бузуу. Чынында аны (аялды) эркиндигинен ажыратат. Мурда юридикалык сабаты төмөн болгондуктан муну түшүнүшпөгөн. Муну менен жаштардын тарбиясыздыгы жана маданиятсыздыгы көрүнөт».
- «Мурда ата-энелери кыздар жана жигиттер үчүн кабыл алышкан чечимге баш ийишчү. Баласы кимге үйлөнө тургандыгын ата-эне чеччү. Андан соң жигит салт боюнча кызды ала качып кетчү. Бул азыр туура эмес, коом өзгөрдү. Мен буга таптакыр каршымын».

**Мугалим:** кыз ала качуу же ала качуу менен никеге туруу – зордоп үйлөнтүү практикасы Кыргызстанда кылмыш жана кылмыш жообуна тартуу болуп саналат.

#### **(Тиркеме 1.)**

**Жыйынтыктоо.** Никеге эрте туруу жаш организмдин физикалык жана психологиялык ден соолугуна терс таасир этет.

**Үй тапшырмасы.** «Никеге эрте турууга менин мамилем» темасына эссе жазуу.





## МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

### Тиркеме 1

Ала качуу (кызды *ала качуу*) биздин өлкөдө дагы деле кездешет. Республикада жылына акырында никеге турууга мажбурлаган 15 миңден ашуун кыз ала качуу катталат.

Укук коргоочулар 2013-жылды Ала качууга каршы күрөш жылы" деп жарыялоону сунушташты. «Кыз ала качуу» - «кызды уурдап качуу» дегенди билдирет.

Макулдугусуз ала качуунун типтүү варианты болуп кызды зордоп ала качуу же жигиттин же анын досторунун, же жигиттин туугандарынын алдоо жолу менен ала качуусу болуп саналат.

Бүгүнкү күнү кыз ала качууга көптөр кыргыздын эзелки салты деп туура эмес баа беришет. Бирок кыздарга жана аялдарга карата заманбап зордук-зомбулуктун бир көрүнүшүнүн дал өзү. Алардын дээрлик жарымысы ала качуудан кийин бир нече сааттын ичинде зордуктоого кабылышат. Ала качып алган кыздар өзүнүн келечегинде башка күйөө тандоо, окуу менен жумуштун ортосундагы тандоо, күйөөсү менен же ата-энесинин үйүндө жашоонун ортосундагы тандоо мүмкүнчүлүгүн кайтарып алууга кудуреттери жетпейт.

Салт-санаа бүгүн – бул аялдардын дагы, эркектердин дагы эмоционалдык сезимдеринен курулган нике.

Салт-санаа – бул бири-бирин жакшы билүү үчүн кыз менен жолугушуу.

Салт-санаа – бул кайраттанып, сүйгөндүгүн мойнуна алуу.

Салт-санаа – татыктуу адам тандоо мүмкүнчүлүгү.

2012-жылдын аягында “жашы 17ге жете элек жаштарды никеге турууга мажбурлагандыгы үчүн” кылмыш жазасын үч жылдан он жылга чейин күчөтүүнү караган мыйзам кабыл алынган.

155-беренеси 5 жылдан 10 жылга чейинки эркинен ажыратууну карайт – бул кыз ала качуу жазасы 2013-жылдын январында күчүнө кирди.

Кыздар дайыма зордук-зомбулук менен никеге туруудан баш тарта ала тургандыгын билүүлөрү керек.

## Тема № 8: Жүрүм-турум жана тобокелдик

### Максаты:

ABCD стратегиясы жөнүндө билими тууралуу түшүнүгүн калыптандырат.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Өз ден соолугуна жоопкерчиликти калыптандыруу зарылдыгын түшүнөт. Ден соолукка байланышкан тобокелдик кырдаалдарында жеке көндүмдөрү жана баш тарта билүүсү калыптанат.

### Жабдуулар:

Флипчарт, фломастерлер, клей, тест «Тема боюнча терминдер»

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

Эске салгыла: АИВ, АИВ-инфекциясы, СПИД, АИВдин таралуу жолдору деген эмне?

### Негизги бөлүк



#### 1-кадам

##### **Чакан топтордо иштөө.**

Төмөнкү түшүнүктөр эмнени билдирээрин топтордо карап чыккыла:

1-топ: «Жогорку тобокелдиктеги жүрүм-турум»

2-топ: «коопсуз жүрүм-турум»

3-топ: «жоопкерчиликтүү жүрүм-турум»

**Топтордун аткарган иштерин жактоосу.**

#### 1-багыт



#### 2-кадам

##### **Мээ чабуулу:**

«Тобокелдик жүрүм-турумдун себептери»

##### **Окуучулардын болжолдуу жооптору:**

- кызыгуу – жаңы пикирлерди, сезимдерди жана ырахатты алууга умтулуу, тобокелдикке умтулуу;
- курбулардын тобуна кабыл алынууну каалоо жана алар менен мамиле курууну жеңилдетүүгө умтулуу;
- тааныштардын жана достордун пикирлеринен көз каранды болуу, курбуларынын жашоо образын тууроо;
- чоңдордун жүрүм-турумдарын тууроо;
- стрессти, чыңалууну, иренжүүнү көтөрө албоо;
- баш тартуу көндүмдөрүнө калыптанбагандык, “жок” деп айта албоо;
- жетишсиз жашоо образы

- тобокелдик жүрүм-турумдун кесепеттери тууралуу маалыматынын жоктугу
- жаштардын гиперсексуалдуулугу, жыныстык жетилүү, жоопкерчиликтүү жүрүм-турумдун жана турмуштук көндүмдөрдүн жоктугунан улам гормоналдык жарылуу.

**Мугалим:** өз алдынча кабыл алынган чечимдердин маанисин белгилөө, тобокелдик жүрүм-турумдан баш тартуу көндүмдөрү.



### 3-кадам

**Мини-лекция:** «ABCD эрежеси», мугалим «Өзүңдү сакта» станциясынын материалдарын пайдаланса болот. ABCD методу же «Коопсуздук алиппеси» (**A**, abstinence - сактануу, **B**, Befithful – ишенимдүү болуу, **C**, condoms – презерватив, **D**, Don't share needles – «ийнелерди бөлүшпөө» стерилдүү шприц пайдалануу). ABCD эрежеси АИВ-инфекциясынан коргонуу кадамдары болуп саналат.

**Мугалим «Коопсуздук алиппесиндеги» ар бир сөздү окуучулар кандай түшүнө тургандыгын жана эмне үчүн дүйнө жүзү боюнча аны сунуш кыларын сурайт.**

Эгер коопсуздук чараларын сактабасак, анда АИВ өтө бат, ал түгүл бир эле кишиден да таралат.

### 4-кадам

Презервативди туура колдонуу техникасын көрсөтүү.

### Жыйынтыктоо

**Мугалим:** жаштардын жана өспүрүмдөрдүн кандай аракеттери АИВ-инфекциясынын таралуу тобокелдигин жогорулата тургандыгына окуучулардын көңүлүн бурууга басым коёт:

- корголбогон жыныстык катнаш
- жыныстык өнөктөштөрдү алмаштыруу
- ПАЗдын түрлөрүн колдонуу, мында жүрүм-турумун контролдой албай калгандыктан капыскы жыныстык катнаш тобокелдиги жогору
- баңги заттарын даярдоо үчүн идиш-аяктарды жана аларды инъекциялык жол менен колдонуу үчүн аспаптарды жалпы колдонуу
- Өспүрүмдөрдүн жана жаштардын АИВге карата алсыздыгын кыскартуу үчүн ABCD стратегиясын жана коопсуздук алиппесин сактоо зарыл.

### Үй тапшырмасы:

Коопсуздук алиппеси тууралуу досуңа/курбуңа айтып бер





## МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

### Тиркеме 1

- **ЖООПКЕРЧИЛИК (ЖООПКЕРЧИЛИКТҮҮ ЖҮРҮМ-ТУРУМ)** – инсандын коомдо кабыл алынган нравалык жана укуктук ченемдерге, өз милдетин сезүүгө ылайык өз ишмердигин контролдоо жөндөмдүүлүгү.
  
- **КООПСУЗ ЖҮРҮМ–ТУРУМ** – АИВ контекстинде – бул адамдын АИВ жуктурууга минималдык жуктурууга тартылуучу жүрүм-туруму. АИВдин алдын алуу аспекти-синде жоопкерчиликтүү жүрүм-турум турмуштук көндүмдөрдүн негизинде өзүнө төмөнкүлөрдү камтыйт:
  - АИВ, СПИД жана ЖЖЖИ жөнүндөгү билими
  - Кандай жыныстык катнаш коопсуз жана кайсынысы – тобокелдикке түртө тургандыгын аныктай билүү
  - духовный жана нравалык баалуулуктардын негизинде (өнөктөшүнө ишенүү, “ЖОК” деп айтуу ж.б.) тобокелдик жүрүм-турумунун өзгөрүүсү
  - Зыяндуу заттарды колдонууга каршы тура билүү: баңги заттар, алкоголь, тамеки ж.б.
  - Кысымга каршы тура билүү
  - Стресске каршы тура билүү
  - ата-энелери, үй-бүлөнүн башка мүчөлөрү жана курдаштары менен мамиле кура билүү
  - АИВ менен жашаган адамдарды түшүнө билүү жана аларга тилектеш боло билүү
  - Инсандык көндүмдөрдүн болуусу, анын ичинде өзүнүн эмоциясын, сезимдерин айта билүү
  - Коомдо кабыл алынган социалдык ченемдерди жана ынанымдарды баалай жана анализдей билүү
  
- **ЖОГОРКУ ТОБОКЕЛДИК ЖҮРҮМ-ТУРУМУ** – АИВ – инфекциясы коркунучуна тартылуу мүмкүнчүлүгүн көтөрүүчү жүрүм-турум стереотиптери жана адаттары. Мындай жүрүм-турум корголбогон жыныстык катнашты, психоактивдүү заттарды инъекциялык жол менен колдонууну, аларды инъекциялык жол менен колдонуу үчүн аспаптарды жана баңги заттарын даярдоо үчүн жалпы идишти колдонууну камтыйт. Жогорку тобокелдик тобу эмес – жогорку тобокелдик жүрүм-турум бар.

### Тиркеме 2

#### “Өзүңдү сакта” станциясын өткөрүү методу.

**Максаты:** Катышуучулар коомдо АИВ-инфекциясы канчалык кеңири жана билинбей эле таралып кетүүсү мүмкүн экендигин көрүүгө тийиш. Катышуучулар АИВ-инфекциясын жуктуруунун жеке тобокелдигин баалоого үйрөнүүгө тийиш, өз көз карашынын мотивациясы тууралуу ойлонууга тийиш.

**Убакыт:** 15 мүнөт.



**Материал:** «А», «В», «С», «D» тамгалары жазылган А6 өлчөмүндөгү 4 карточка, “Сен гана чече аласың!” муундарга бөлүнүп жазылган пазл, пазл кутусу, А4 өлчөмүндөгү станциянын аталыштары бар пазл, станциянын аталышы бар папка, катышуучулар үчүн **А, В, С, D** тамгалары жазылган папкалар.

**Эскертүү:** барактарды мугалим даярдайт, станциянын катышуучуларынын санына жараша А: өлчөмүндө болууга тийиш, оң жаккы төмөнкү бурчуна А, В, С, D тамгаларын жазуу керек. Окуучуларга аталган станцияда иштөөдө аларга баракка жазуу үчүн калемсап керектигин алдын ала айтып коюу керек.

**Процесс:**

1. Мугалим бир жумага эс алуу үчүн алардын классын ушул курамда деңизге жиберип жаткандыгы тууралуу кубануу менен айтат:

«Биз эс алууну эң мыкты өткөрөбүз деп ишенем». Андан соң окуучуларга барактарды берет. Анан окуучулардан “Таанышкан” адамдардын атын жазып, баракка бир мүнөт ичинде аттарды болушунча көп топтоо керектигин айтат. Мугалим да бул оюнга катышат.

Убакыт бүткөндө мугалим окуучуларды токтотуп тегерете тургузуп, өзү анын ортосуна турат. Мугалим анын АИВге тестирилүү үчүн тапшырган канынын жыйынтыгы оң болуп чыккандыгын жана “АИВ-позитивдүү” диагнозун ырастоо үчүн кайрадан тест тапшыруусун сурангандыгын түшүндүрөт. Силердин барагыңарда жазылган аттарды атап, катышуучуларды ички тегерекке чакырат.

Андан соң ички тегерекке чакырылган катышуучулардын барактарында аттары жазылган окуучуларды чакырат. Бул аракет ички тегерекке бардык окуучулар кирмейинче кайталанат.

2. Мугалим катышуучуларга суроо берет. Болуп жаткан аракеттер эмнеден кабар берет? – АИВ-инфекциясы ушунчалык бат, эгер коопсуздук чараларын колдонбосо бир эле кишиден таралуусу да мүмкүн.
3. Окуучуларды тегерек болуп туруусун суранат да барактардын арт жагында «ABCD коопсуздук алиппесинен» (A, abstinence – сактануу, B, Be faithful – ишенимдүү болуу, C, condoms – презерватив, D, Don't share needles – «ийнелерди бөлүшпөө» – стерилдүү шприц пайдалануу) турган тамгалар бар экендигин түшүндүрөт.

Балдар менен бирге алардын “Коопсуздук алиппесиндеги” ар бир сөздү кандай түшүнөрү жана эмне үчүн аны дүйнө жүзү боюнча сунушташарын талкуулоо керек.

**Жалпылоо:** Башка жугуштуу оорулардан айырмаланып, АИВди жуктуруп алуу түздөн-түз адамдын жүрүм-туруму менен байланыштуу. Ошондуктан жеке коргонуу каражаттарын пайдалангыла, шектүү жыныстык катнаштан качкыла. «Коопсуздук алиппеси» силерди жана жакындарыңарды ЖЖЖИ, АИВден жана каалабаган кош бойлуулуктан сактанууга жардам берет.

Окуучулар аталган станциянын негизги сөзүн табуу үчүн ар түрдүү элементтерден бир болотнай (полотно) чогултуусу керек. Негизги сөз – «Сен гана чече сиң!»



СЕН  
ГАНА  
ЧЕЧЕСИҢ!

## Тема № 9: Суицид жөнүндө сүйлөшүү

### Максаты:

Жашоонун баалуулуктарын түшүнүүсү калыптанат.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Өспүрүмдөр арасында болуп жаткан суициддердин себептерин анализдейт. Кыйын кырдаалда чечим кабыл алууда тарапташтарды жана жардамчыларды табат.

### Жабдуулар:

Флипчарт, маркерлер, лото карточкасын жыйноо «Баалуулуктар», А4 барактары, картинкалар, позитивдүү багыттагы открыткалар, фломастерлер, түстүү калем, ЖҮРӨКТҮН сүрөтү (формат А4)

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

Бир саптарын көңүл коюп уккула жана бүгүнкү сабакта эмне жөнүндө сөз болорун айткыла:

Адам – жылдыз, боз тумандан жаралган,  
Чексиздиктен башталган  
Анан барып чексиздикке такалган,  
Унутулгус Жер бетинде  
Муундардан куралган,  
Кылымдардан кылымдарга уланган  
Адам – жылдыз, бүт ааламды жаркыткан  
*Д. Голубков.*

#### **Окуучулардын болжолдуу жооптору:**

- өмүр тууралуу;
- өлүм тууралуу;
- адамдын

Жер бетиндеги кыялдары тууралуу,...

**Мугалим:** сабактын темасын жана максатын жарыялайт

### Негизги бөлүк.



#### **1-кадам.**

##### **Мини-лекция.**

Тилекке каршы биз тааныш жана тааныш эмес ата-энелердин дени сак жана келечеги кең балдары бирден же массалык түрдө бийиктиктерден, көпүрөлөрдөн, балкондордон акыркы кадамдарын таштап, асынып алуу, венасын кыюу, дары каражаттарын ири өлчөмдө колдонуу менен бул дүйнөдөн материалдык эмес дүйнөгө кетип жаткандары үчүн алардын кайгы-капаларын тең бөлүшөбүз.

Өзүн-өзү өлтүрүүдө адаттагыдай эле күнөөлүүлөр жок. Ар бир суицид - бул өспүрүмдүн жеке аң-сезимдүү чечими.

Жаш, жашоосун эми гана баштаган өспүрүмдөрдү мындай кадамдарга эмне түртүп жатат?



## 2-кадам

### Чакан топтордо иштөө.

**Класс ты ар бир мугалимге белгилүү болгон ыкма менен үч-төрт топко бөлөбүз.**

**Тапшырма:** Ар бир топ суицидге алып баруусу мүмкүн болгон чекиттин себептерин аныктоого тийиш.

**Аткарылган иштерди топтордун жактоосу.**

**Мугалим:** Негизи өспүрүмдөр ата-энесинин, педагогдордун, досторунун көңүлүн өздөрүнүн көйгөйлөрүнө бурдуруу үчүн бул жашоодон кетүүнү туура көрүшөт. Өспүрүмдөрдүн суицидге баруусунун 80% бул ниети трагедия менен аяктап калуусу мүмкүн экендигин эске алышпай коркутуу ниетинде барышат. Ушундай ыкма менен өспүрүмдөр тегерегиндегилердин (чоңдордун жана теңтуштарынын) таш боордугуна, бетпактыгына жана кайдыгерлигине, катаал мамилесине каршы чыгышат. Мындай кадамдарга негизинен көп сүйлөбөгөн, жан дүйнөсү назик өспүрүмдөр жалгыздыкка кабылган, өзүн эч кимге кереги жок эсептеген, жашоонун маңызын жоготуу коркунучуна жана стресстик сезимдерге кабылган өспүрүмдөр барышат. Ар бир мындай окуянын артында жеке трагедия, кыйроо, аргасыздык, жашоо алдында коркунучту өлүм алдындагы коркунуч жеңген учур турат. Эгер өспүрүм жок дегенде өзүнө-өзү керек экендигин сезсе, эгер ал өзүнө карата үн кошуу укугуна ээ болсо – жашоо ал үчүн баалуулук болуп саналат.

Биздин жалпы тапшырмабыз: тегерегибиздегилердин ар бирин чыныгы көңүл бурууну, колдоону жана жеке зарылдыгын сезүүгө ыңгайлаштыруубуз керек.

## 2-кадам

**Жекече иштөө:** «Менин атымдын кроссворду». Жумушчу дептерге өз атыңарды тикесинен жазгыла жана ар бир тамганын тушуна адамдын жакшы сапаттарын жазгыла. Мисалы:

<b>А</b>	кылдуулук
<b>Л</b>	
<b>И</b>	йкемдүүлүк
<b>Н</b>	азиктик
<b>А</b>	дилеттүүлүк

**Өз каалоосу боюнча бир нече окуучу ой жүгүртүүсүнүн жыйынтыктарын билдирет.**

**Мугалим:** Атына заты жарашат дегендей, төрөлгөндө бизге ыйгарылган атыбыз, башкаларга кандайдыр бир нерсени тартуулай ала тургандыгын айтып турат (мисалы: Арууке - аруулукту). Төрөлгөндө бизге берилген ат буга муктаж болгондорго ар бирибиз канча бере аларыбыз жөнүндө айтып турат. Бир нерсе берүү, болгондо да чын жүрөктөн берүү үчүн адам өзү күчтүү болууга тийиш. Эң бактылуу адам күчтүү болуп саналат.



### **3-кадам. (Мугалимдин тандоосу боюнча 2 көнүгүү тандалат) 1-көнүгүү.**

**Жекече иштөө:** «Бакытты тартабыз»

**Тапшырма:** Силерди бактылуу кылган жана кыла турган материалдык жана материалдык эмес нерселер тууралуу баарына маалымат бере турган сүрөт же коллаж тарткыла (картинкаларды пайдаланып). Аткарылган жумуш дубалга илинет. «БАКЫТ» деген жазууну өз каалоосу боюнча бир нече окуучу үн чыгарып окуйт.

**Мугалим:** Ар бириңер өз кыялданууңарга жана башкалардын кыялдануусуна карагыла... Кайсы бир сүрөттөн (коллаждан) жакын адамдарыңардын жана сүйүктүү адамдарыңардын трагедиясы, өлүмү тууралуу кыялдангандыгын көрүп турасыңарбы??? Балким, досторуңарга жана тааныштарыңарга өз кыялдарыңарды ачык түстөгү боёктор менен тартып, ал картинкаларды бөлмөнүн эң көрүнүктүү жерине коюуну сунуштарсыңар. Кээде силерди эч ким, эч нерсе, эч качан, өзүңөрдү өлтүрүүгө мажбурлабайт, андай учурда силер өзүңөрдүн кыялдарыңарды өлтүрөсүңөр.



### **Көнүгүү 2.**

**Жекече иштөө:** «кыялдарга сапар тартуу»

**Тапшырма:** өз кыялдарыңарга жетүүгө карай жолдун сүрөтүн тарткыла, схемасын чийгиле, басып өтүү, жасоо жана жетүү үчүн керек болгон бардык нерсени сүрөттөгүлө.

**Өз каалоосу боюнча окуучулардын айрымдары өз пикирлери менен бөлүшөт.**

**Мугалим:** Өз кыялдарыңарга жетүү жолдорун карап көргүлө: мыкты билим алуу, сүйүү, үй-бүлө, балдар, материалдык баалуулук, саякаттоо, жаңы ачылыштар, достор, пикир алышуу... Силердин жолуңарда силер жарык дүйнө менен кош айтышууну каалаган кыялдар барбы же жокпу??? ЖОК! Ошондуктан келечеги тууралуу мыкты кыялданган, эч бир тоскоолдуктарга карабай анын аткарылышына жетерин билген өспүрүм, ЭЧ КАЧАН, ишенип койгула эч качан алсыздыгына, татыксыздыгына, эгоизмге шылтап, б.а көбүнчө суицидге алып келүүчү жолду (кайра кароо керек) тандабайт.



#### 4-кадам

**Чакан топтордо иштөө:** «Баалуулуктар лотосу»

**Мугалим өзүнө белгилүү болгон ыкмада классты 3-4 топко бөлөт.**

**1-этап:** Ар бир топ баалуулуктар жазылган бирдей өлчөмдөгү карточкаларды алышат: Тынчтык, Өмүр, Сүйүү, Мамиле куруу, Эмгек, Билим, Үй-бүлө, Ата-мекен, Достук, Ден соолук, Түшүнүшүү, Чындык, Жан дүйнөнүн тазалыгы, Боорукердик, Сезимталдык ж.б.

**Тапшырма:** алынган баалуулуктардын силер үчүн маанилүүлүгүнө карата бөлүштүргүлө.

**Тапшырманын аткарылышы.**

**Мугалим:** Боорукер Фея ар бирибизге улуу баалуулуктарды берди. Бирок Фея менен Таш боор сыйкырчы дайыма чогуу жүрөт. Ал Феяга караганда бир топ күчтүү жана анын белектеринин бирин тартып алат (мугалим акырын келип ар бир топтон “Өмүрдү” алып коёт.

**Көйгөйлүү суроо:** баалуулуктардын калганы силер үчүн канчалык баалуу ??? (Эми алар түккө арзыбайт...) Демек, биз төрөлгөндө алган эң башкы баалуулук, бул – (катышуучулар хор менен): «Өмүр!!!» деп айтышат.

**Мугалим (улантып):** Эмне кылуу керек? Фея жардамга келет – Сыйкырчы силерге өмүрдү калтырууга макул болуп жатат, бирок анын ордуна башка үч баалуулук сурап жатат.

**2- этап: Тапшырма:** берип жаткан баалуулуктарыңардын “мааниси” тууралуу өз пикирлериңерди айткыла жана талкуулагыла. Окуучулар “ӨМҮР” үчүн аларды курмандыкка чаларын билдиришет: ... (көбүнчө булар: Ата-мекен, Чындык, Сезимталдык, Жан дүйнө тазалыгы, Билими, ...) – бирок бул маалыматтар кийинки класстык саатка ойлонууга берилет.

**Жалпылоо:** Зигмунд Фрейд, белгилүү австриялык психиатр айткан: «Эгер адам өмүрдүн маанисине же анын баалуулугуна кызыкса, демек ал оорудан сакайды». Мына ошондой эле, өз келечегин элестетсе анда ал досторунун, ата-энесинин, коомго Жердин, Ааламдын жүрөгүн ооруткан кадамдарга барбайт.

#### 5-кадам

**(Кошумча убакыт бар болгон кезде берилүүчү көнүгүү).**

##### 1-көнүгүү

**Жуп-жубу менен иштөө.** «Жүрөктүн асылы»

**Тапшырма:** Бул чоң (кагаздан жасалган болсо да) жүрөк эң жакын досуңарга белекке берүүнү каалаган сапаттар менен толтурулууга тийиш. **Иштин жыйынтыгы аны алууну каалаган ар бир адамга берилүүчү баалуу белек катары класстын дубалына илинет.**





**Мугалим:** Эгер ар бирибиз күнүгө кагаз жүрөккө эмес, иш жүзүндө тегерегиндегилерге бирден жүрөктөн чыккан асыл баалуулуктарды тартуулап турса, анда эч ким өзүн бактысыз, таарынычка, ызага баткан, кордолгон деп эсептемек эмес, демек, эч кимдин башына жаман ой келмек эмес...

## Көнүгүү 2

### Жуп-жубу менен иштөө: «Жашоо урааны»

**Тапшырма:** Жашоо үчүн өмүрдү даңктаган ураан (кыска, уккулуктуу) ойлоп табуу. Ар бир жуп ойлоп тапкан ураандарын окуп, аны жүрөкчөлөргө чаптайт.

**Жыйынтыктоо.** «Ачылыштар шамы» чыгармачыл көнүгүү Баары тегерек болуп турушат. Мугалим (мугалим күйгүзүлгөн шамды кармап турат): Мен ӨМҮР тууралуу чындыкты кабыл алам – бул бакыт, кубаныч, сүйүү, жарык, жылуулук, ӨМҮР – бул бат эле болуп өтүүчү жана бакыт, кубаныч, сүйүү, жарык, жылуулук менен алмаштырылуучу ийгиликсиздик, жоготуу, көз жаш. Көптөн-көп суранарым ЖАШАГЫЛА!!! Шам тегерете берилет, ар бири сабакка катышуудагы маанайларын, сезимдерин, туюуларын айтышат.



**Үй тапшырмасы.** Көңүлү чөгүп жүргөн досуңарга/ курбуңарга кат жазгыла. Өмүрдү ачык боёктордо көрсөтүүчү сөздөрдү жана сезимдерди таап жаз.



## Тема № 10: Толеранттуу мамиле

### Максаты:

Тегерегиндегилерге карата толеранттуу мамиленин көп аспектилүү экендигин көрө билүүсү калыптанат.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Айлана-чөйрөсүндөгүлөргө карата толеранттуулук көрсөтүлөт. Мамиле куруу чөйрөсүндө билимдери жана көндүмдөрү калыптанат.

### Жабдуулар:

«Саякат объектилери» тактайчалары, таратылып берилүүчү материал (**Тиркеме 2**), жазуу үчүн барактар, маркерлер, флипчарт, кагаздан жасалган парашюттар (**Тиркеме 3**) (класстагы окуучулардын санына 5ке аз), Кыргызстандын картасы (облустар, райондор), флипчартта жалбырагы жок дарактын сүрөтү, толеранттуу жатакананын эрежелери жазылган барактар (**Тиркеме 4**).

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү



#### Жекече иштөө:

«табылгалардын жана ойлордун саймасы»

**Тапшырма:** Эң маанилүү 5 жеке гумандуу баалуулуктарды аныктагыла.

#### **Окуучулардын болжолдуу жооптору:**

- сүйүү жана достук
- түшүнүү жана таануу
- урматтоо ж.б.

**Өз каалоосу боюнча бир нече окуучу өз иштеринин жыйынтыктарын окуйт.**

**Мугалим:** Кээде сенин оюңа кызыктуу ойлор келет. Дүйнөнүн кантип жаралганын, тирүү жандар өз ара кантип мамиле кура тургандыгын билгиң келет: адамдар жана жаныбарлар, жаткан жериңе, жеген тамагыңа, кайгы-кубанычыңа, телефонунун бар же жок экендигине, шашки ойной алабы же жокпу, баары өзүнө карта сүйүүгө, таанууга, түшүнүүгө жаан толеранттуу мамилеге укуктуу.

### Негизги бөлүк.



#### 1-кадам

##### Мини-лекция

Силерге уламыш айтып берейин: «Көп жыл мурун Тол жана Ран аттуу эки жаш жашаган экен. Тол – инженер болуптур, адатта бат-бат, ишенимдүү, кээде орой жана чукул сүйлөчү экен. Өз аракеттеринде ал чыдамсыз жана талапты катуу койчу экен. А Ран психолог болуптур, созулуп, жумшак, пикирлешин уктаткандай абалда сүйлөчү экен.



Жеткен акылсыздарды да көңүл коюп укчу экен. Алар ушундай эмоционалдык айырмачылыктарына карабай дос болушуптур, анан бир күнү бак өстүрүүгө киришет экен. Бир нече убакыт өткөндөн кийин Толдун бакчасындагы гүлдөр илмигий, кооз эмес жана эмнегедир дайыма эле соолуп калчу экен, а Рандыкы болсо, кубанычтуу, жашоону сүйгөн, жыттуу эле. Тол эмне үчүн Рандын бакчасы кооз экендигин түшүнбөйт: жери бирдей, бир эле суу менен сугарышат, күн бирдей тиет? Бир күнү эки жигит көк шиберде сүйлөшүп отурушат. Ран Толго бакчадагы ар бир гүлүн сүйөрүн, ар бир чөп менен достошорун айтты. Мындан кийин Тол бул дүйнөдө сени жакшы кабыл алуусу үчүн башка чараларды көрүү керектиги тууралуу ойлонду. Ал баарын түшүндү, бакчасы да аны алдын ала күйгөндөй. Ушул гүлдөгөн, сезимтал, түшүнгөн, достукту баалай билген эки жигиттин атынан ТОЛЕРАНТТУУЛУК дүйнөсү деп аталып калыптыр». Бул табышмактуу, эң кооз дүйнөгө саякатыбызды баштайбыз. Биринчи аялдама «Билимдер жээгинде». **(тактайга аялдамалардын баш аламан жайгаштырылган картинкалары жана саякатын маршрутук чиймелери тартылган Кыргызстандын картасы илинет (облустар, райондор) (Тиркеме 1).**



### 2-кадам

**Өз алдынча окуу.** «Билимдер жээги»

таратылып берилген материалдар менен таанышып жатып **(Тиркеме 1)** “толеранттуулук” сөзүнүн мааниси менен ар түрдүү тилдерде таанышат, бул терминди өздөрүнүн жеке түшүнүгүндө дептерлерине жазышат.

**Мугалим:** Россиялык социологиялык энциклопедияда толеранттуулук – бул эгер алар башка адамдардын коопсуздугуна жана жашоосуна коркунуч келтирбесе, башкалардын үрп-адаттарына, жашоо образына, сезимдерине, ишенимдерине, пикирлерине, идеяларына чыдоо. Саякатыбыздын кийинки аялдмасы – «Достук Мамилелердин Шаары».



### 3-кадам

**Жекече иштөө.** «Достук чөйрөсү»

**Мугалим:** мен достук чөйрөсүнө (катышуучунун атын, фамилиясын атап) чакырам, анткени (ал окуучудагы ага жаккан сапаттарды атайт) – кол кармашат, окуучулар ушул ыкма менен аягына чейин бири-бирин чакырышат. (Эч бир окуучу четте калбоосу керек). Колдорунан бекем кармашып, андан соң бири-биринин ийинине колдорун коюп, “Баарыбыздын бул жерде чогулгандыгыбыз кандай жакшы” ыр саптарын аткарышат. Кол чабышат.

**Жалпылоо:** Жеке өзгөчөлүгүбүз, индивидуалдуулугубуз, кайталангыстыгыбыз менен кааласак тегерегибиздеги адамдар, ал түгүл каршылаштарыбыз менен дагы бири-бирибизди түшүнүүгө, кабыл алууга алып келүүчү жана жакындатуучу жалпы тил табыша алабыз. «Достук Мамилелер Шаарында» «Сыйкырдуу дүкөн» бар, мен ага баш багып көргүм келет...



#### 4-кадам

**Жекече иштөө.** «Кемчиликтеримди абийирдүүлүккө алмаштырам»

**Тапшырма:** кичинекей барактарга өздөрүнүн 3-5 эң башкы кемчиликтерин (өз оюнда) жазышат (ар бири өзүнчө баракка). Башка үстөлдө ачык, булутчада жетишкендиктери жазылган ( ар биринин 10дон) мугалим отурат – «Сыйкырдуу дүкөндүн» сатуучусу чакырат: «Кемчиликтерди жетишкендиктерге алмашам! Келгиле! Кемчиликтерден арылып, жетишкендиктерди алуунун уникалдуу мүмкүнчүлүгү» - «Сыйкырдуу дүкөнгө» келишип ар бир кемчиликке бирден жетишкендик алышат. «Кемчиликтер» таштанды чакага салынат жана ал жерден өрттөп салышат. Көңүл бургула, биздин кемчиликтерибиз кандай жаман жыттанат (класста ППБ эрежелери боюнча коопсуз идиште өрттөлгөн кагаздар да жаман жыттанат). Жашоодо да биздин бактылуу, ийгиликтүү, сүйүктүү болушубузга тоскоолдук кылып жаткан нерселерден арылуу оңой болсо гана... Бирок бул - өзүбүздү жакшыртуу боюнча бүтүндөй бир өмүрүбүздөгү улуу, туруктуу эмгек! Бүгүн биз өз кыялдарыбызга бир нече кадам жасадык жана жасай беребиз. Эми биздин атабыз «Түшүнүүнүн булуңуна» жөнөйт.



#### 5-кадам

**Чакан топтордо иштөө.** «Авиакатастрофа». Мугалимге белгилүү болгон ыкмада класс 4 топко бөлүнөт.

**Тапшырма:** Ар бир топ топтогу окуучулардын санын 2ге аз парашюттарды алышат.

**Жалпы шарттар:** Топто кары адам бар (команданын тандоосу боюнча эркек же аял, бала, нике саякатына чыккан жаш жубайлар, аскер же спортсмен, бизнесмен жана кадимки жаран). Команда: парашюттар кандайча бөлүнө жана куткаруу кандайча жүрө тургандыгын чечет. Кошумча шарттар: жүргүнчүлөрдүн ар бири куткаруу өтүнүчү менен кайрыла алышат.

**Окуучулар кырдаалды аныкташат жана чечимдеринин жыйынтыктарын көрсөтүшөт жана өз чечимдерине түшүндүрмө беришет.**

**Мугалим:** Кээде бизди курчап турган башкалардан эмес, өз жакындарыбыздан да түшүнүү менен мамиле кылууну табуу кыйын болуп калат. Буга башкы себеп: Өзүнүкүнөн мыкты көз карашты ээлөөгө жөндөмсүздүк жана каалабагандык болуп саналат. Ошентип, адамга жардам берүүгө аракеттенүү боюнча, башында жакпай турса да, сенин кызыкчылыгыңа зыян келтирип турса да өзүн өтө жогору баалайт.

#### Жыйынтыктоо

**Жекече иштөө.** «Толеранттуулук дарагы»

**Мугалим:** Биз саякатыбызды жыйынтыктайбыз. Толеранттуу-



лук дүйнөсүнүн салты боюнча ага катышкандардын баары Толеранттуулук дарагын өстүрүүгө тийиш. Бирок толеранттуу адамдар жашаган мыйзамдарды жана эрежелерди колдонсоңор муну аткарууга мүмкүн.

**Тапшырма:** толеранттуулук эрежелери бар бирден «барак» тандагыла (Тиркеме 4) (ар бир эреже бир нече нускадан болууга тийиш) аны үн чыгарып айтуу менен толеранттуулук дарагына бекиткиле (жалбырактардын сүрөтүнө маркер менен жазса да болот):

- башкаларга тартылуу
- ырайымдуулук
- боорукердик
- ишеним
- сезимталдык
- өзүн башкара билүү
- уга билүү
- кайгысын бөлүшүүгө жөндөмдүүлүк
- альтруизм
- чыдамкайлык
- башкаларды айыптабоочулук
- гуманизм
- тамашакөйлүк

**Мугалим:** Толеранттуулук дүйнөсү: бул жерде теринин түсү, улуту, жашаган жери – чоң үйбү же бир бөлмөбү, окуган мектебиң, көтөргөн телефонуң, ата-энеңдин статусу, кийген кийимиң, сенин кыялдарың маанилүү эмес. Сүйүү дем алуу сыяктуу эле табигый болууга тийиш, бул жерде боорукердикке да жарыкка жана абага тыюу салынбагандай эле тоскоолдуктар болбоого тийиш. Бул дүйнөдө адамдар ортосунда тыюу салуучу тосмолор жок, ашыкча адамдар жана тосмолор жок, жолугушканда бир адамдын бирөөнү көрүүсүнө, ага кубануусуна жана ага кол сунуусуна эч ким тоскоол боло албайт. Бул жөнөкөй жана чын дүйнө, мында эч качан алсыздарды басынтуу менен башкаларды сүйдүрө албайт, пайда табууну көздөөнүн жана алдоонун кажети жок, анткени адам баласынын мамиле куруусуна керек болгон нерсенин баары ар бири үчүн ар биринде бар. Сен түшүнүүгө муктажсыңбы – сени түшүнүшөт, тилектештикке муктажсыңбы - колдошот. Жылыңгың келсе – сени жүрөгү менен да, колу менен да, жан дүйнө жылуулугу менен да жылытышат.



## МУГАЛИМГЕ КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

### Тиркеме 1



Билимдер жээги



Түшүнүү булуңу



Достук мамиле шаары



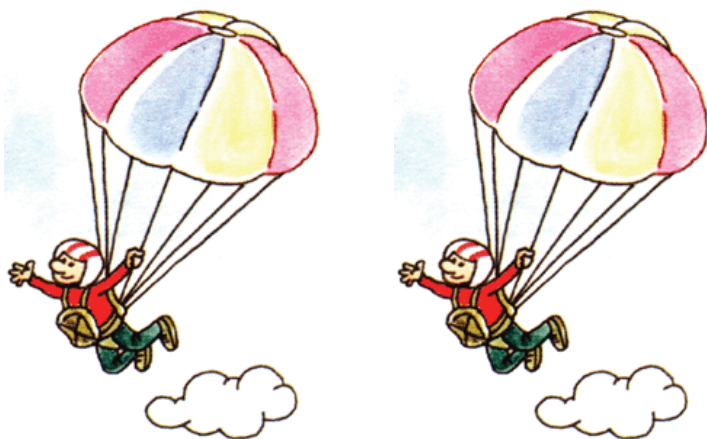
Сыйкырдуу дүкөн

### Тиркеме 2

#### Толеранттуулук:

- французчадан которгондо – сага караганда башкалардын башкача ойлоосу жана аракет кылуусу мүмкүн болгон мамиле;
- испан тилинен которгондо – жеке идеялардан жана пикирлерден мыктыларды таануу жөндөмдүүлүгү;
- англис тилинен – сабырдуу, ырайымдуу болууга даяр болуу;
- кытай тилинен – мүмкүндүк берүү, кабыл алуу, башкаларга карата кең пейил болуу;
- арабчадан – кечиримдүү, ырайымдуу, жумшак, боорукердик, кайрымдуулук, жакшылык каалоочулук, чыдамкайлык, башкаларга жан тартуу.

### Тиркеме 4



### Тиркеме 3

#### Боорукердик



10

ΚΛΑСС



10 класс

---

Класстык сааттын тематикасы

1. ПАЗ колдонуу.
2. Көз карандылыктын калыптануу тобокелдиги.
3. ЖЖЖИ алдын алуу.
4. Сексуалдуулук. Бул эмне?
5. «Мен – концепциясынын» калыптануусу.



## Тема: ПАЗ колдонуу

### Максаты:

ПАЗ колдонуу менен АИВдин өз ара байланышы тууралуу билимдери калыптанат.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

АИВ-инфекциясынын коркунучтуу экендигин түшүнөт. ПАЗ-дан баш тарта билүүсү жакшырат.

### Жабдуулар:

«Ооба», «Жок», «Билбейм» тактайчалары.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү



**Мээ чабуулу:** «ПАЗ колдонуу менен АИВ-инфекциясын жуктуруунун ортосунда кандай байланыш бар?»

#### **Окуучулардын болжолдуу жооптору:**

- ПАЗдын бардык түрлөрүн колдонууда АИВди жуктуруп алууга чыныгы коркунуч пайда болот, анткени жүрүм-турумуна болгон контролдун жоктугунан капыстан болуп кетүүчү жыныстык катнаш тобокелдиги абдан жогору;
- инъекциялык баңги заттарды колдонуу үчүн жана баңги заттарды даярдоо үчүн идиштерди жалпы пайдалануу.

**Мугалим:** АИВди жуктуруп алууга адамдын девианттык жүрүм-туруму жогорку тобокелдикти жаратат.

### Негизги бөлүк



#### **1-кадам**

#### **Жуп-жубу менен иштөө:**

**Тапшырма:** Таблицанын «ПАЗ колдонуунун кесепеттери» 2-графасын толтургула (Тиркеме 1)

#### **Окуучулардын болжолдуу жооптору:**

1. Ашыкча өлчөмдө колдонуу - өлүмгө алып келет. АИВ-инфекциясы, гепатит.
2. Уурулук, укук коргоо органдарына кармалуу, абакка түшүү.

3. Ата-энеси менен чатакташуу.
4. Каржылык көйгөйлөр, жакырдык.
5. Тегерегиндегилердин сый-урматынан кетүү.
6. Үй-бүлөдө жана мектепте чыр-чатактуу кырдаалдар.
7. Адекватсыз жүрүм-турум, инсандын деградацияланышы.

Себептери	Кесепеттери
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Топтон чыга албагандык.</li> <li>2. Мода болуусу.</li> <li>3. Ата-энесине өчөшүү.</li> <li>4. Жаңы туюмдарга ээ болуу</li> <li>5. Ар түрдүү курактагы баңги зат колдонуучулар менен мамилелеш болуу</li> <li>6. Жалгыздык, стресс, конфликттер</li> <li>7. Кызыгуу</li> </ol>	

**Мугалим:** негизинен бардык учурда баңги заттарын колдоноор же колдонбостукту адам өзү чечет; ким баңги заттарын тандаса, сөзсүз анын кесепеттерине жолугат. .



**2-кадам**  
**Мини-лекция.**

«ПАЗ колдонуу жана АИВ» Борбор Азиянын бардык өлкөлөрүндө АИВ эпидемиясы инъекциялык баңги заттарын колдонуучулар арасынан башталган. 2013-жылдын башына карата Кыргыз Республикасынын мамлекеттик наркологиялык мекемелеринде “Баңги заттарынан көз каранды” диагнозу менен наркологиялык каттоодо 10 миңден ашуун киши турат, анын 80% инъекциялык баңги заттарын пайдаланышат.

Ошентип, АИВ-инфекциясы баңги заттарын колдонуучуларынын арасынан жалпы популяцияга айланып баратат. Психоактивдүү заттардын бирин колдонууда алар өздөрүнүн жүрүм-турумуна болгон контролун жоготорун жана ал корголбогон жыныстык катнашка баруусу мүмкүн экендигин, ошондой эле, бир топ жыныстык өнөктөшдөрдү табуусу жана бул АИВ жуктуруу тобокелдигин жогорулата тургандыгын өспүрүмдөр жана жаштар түшүнүүлөрү зарыл. Өспүрүмдөр жана жаштар АИВ-инфекциясын жуктуруу тобокелдигин жогорулатуучу баңги зат колдонуучулардын тобун толуктап жатышат.

Өспүрүм курак – калыптануу курагы. Өспүрүм али курчап турган чөйрөнү, өзүн начар билет. Ал жашоого шашат, ал чоңдордун дүйнөсүнө кирүүгө шашат. Баарын татып көргүсү келет, баары тууралуу өз пикирин түзгүсү келет. Ар түрдүү факторлор: экономикалык, социалдык, психологиялык, алгачкы жеке драмалары жана көңүл калуулары, жеке се-



зимдерин башкара биле албагандыгы өспүрүмдөрдү баңги затына өзгөчө тартат. Ар бирибиз өз өмүрүбүздө жеке тагдырыбызды ТАНДООГО укуктуубуз.

### 3-кадам

#### **Баалоочу көнүгүү. АИВ БОЮНЧА БИЛИМИ.**

**Үч башка жерге “Ооба”, “Жок”, “Билбейм” тактайчаларын илгиле.** Мугалим кезеги менен ырастаманы окуйт, а окуучулар болсо, алардын оюнда туура деп эсептеген жоопторду окуйт жана ошол тактайчанын астына турушат.

АИВ жана СПИД экөө бир элеби.

Адамды сыртынан эле АИВге чалдыккандыгын же чалдыкпагандыгын билүүгө болобу.

АИВ кан, сперма, жыныстык суюктуктар жана эмчек сүтү аркылуу жугабы.

Ал түгүл презервативсиз бир жолку жыныстык катнаш да АИВ жуктурууга себеп болуусу мүмкүнбү.

АИВ менен жашаган адамды кучактаганда же ага бир жери тийгенде АИВди жуктуруп алууга мүмкүнбү.

АИВ жана СПИД экөө бир элеби.

Сексуалдык өнөктөштөр канчалык көп болсо – АИВ жана ЖЖЖИ жуктуруу тобокелдиги ошончолук чоңбу.

Эгер презервативди туура жана туруктуу колдонсо, алар АИВ/СПИДден ишенимдүү коргонобу.

АИВ менен жашаган же СПИДге чалдыккан адам менен бир бөлмөдө жашаса жуктуруп алуусу мүмкүнбү.

Иньекциялык баңги заттарын колдонууда, пирсинг, татуаж жасоодо жалпы шприцтерди же аспаптарды (серилденбеген) колдонсо АИВ жугабы.

АИВ менен жашаган адам менен бир чыныдан ичсе же бир идиштен тамак жегенде АИВ жугуусу мүмкүнбү.

АИВ жуктурулган энеден балага кош бойлуулук, төрөт жана эмизүү учурунда жугабы.



**Жыйынтыктоо.** Сабакты жыйынтыктап жатып мугалим ПАЗ колдонуу АИВ жуктуруу тобокелдигин жогорулата тургандыгына окуучулардын көңүлүн бурат.

**Үй тапшырмасы.** ПАЗ колдонуу кесепеттери тууралуу баракчаларды чыгаруу.



## МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

### Тиркеме 1

#### «СЕНИН ТАНДООҢ» СТАНЦИЯСЫН ӨТКӨРҮҮ

**Максаты:** ПАЗ колдонууга байланышкан тобокелдик кырдаалдарын баалоого үйрөнүү жана өспүрүм курактагы көйгөйлөрдү чечүү жолдорун издөөгө мотивдештирүү. Окуучуларга турмуштук баалуулуктар, ошондой эле ПАЗ колдонуунун кесепети тууралуу ойлонуу сунушталат.

**Убакыт:** 15 мүнөт.

**Материалдар:** 9 картинка, станциялардын аталыштары жазылган А4 өлчөмүндөгү карточкалар, станциянын аталышы бар папка, кагаз скотч

#### Процесс:

			
«Атасы менен болгон мамиле»	«Жаш улан бөлмөдө»	«Жаш улан үйдөн чыгып кетти»	«Жаш улан достору менен»
			
«Дискотека»	«Жаш улан досу менен»	«Үйдөгү кече»	

1. Мугалим картинкаларды дубалга баш аламан жайгаштырат, мисалы:

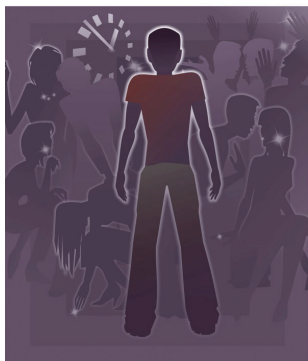
мугалим картинкаларды ырааттуу жайгаштыруу менен алар түзгөн сюжетке ылайык каармандын атын, жаш курагын, ишмердигинин түрүн аныктоо менен жаш жигит тууралуу бир окуя ойлоп табууну тапшырат.

Андан соң мугалим окуучудан ар бир картинкадагы кырдаалды тыкыр сүрөттөө менен алынган окуяны айтып берүүнү өтүнөт.

2. Мугалим топту дискуссияга чакыруу менен мындай суроо берет: «Биздин каарман туш болгон кырдаалдын силердин курагыңардагы балдарга типтүү белгилери барбы?» (ата-энеси менен чатакташуу, достору менен болгон мамиле, жалгыздык ж.б.).

3. Андан ары мугалим алга сүрөөчү суроолорду берүү менен талкууну “кече” кырдаалына алып келет:
- Кечелер/дискотекалар адатта эмне менен коштолот?
  - Көтөрүңкү маанай эмне менен байланышкан?

Аталган суроолордон кийин, окуучулар адатта алкогольдук, энергетикалык ичимдиктер тууралуу айтышат. Дискуссияны аягына чыгарып жатып мугалим ПАЗ колдонуу жүрүм-турумун контролдоону төмөндөтөрүнө окуучулардын көңүлүн бурат жана ар түрдүү тобокелдиктердин жаралуусунун себептери болуп калуусу мүмкүн.



4. Андан соң мугалим «Дискотека/Кече» картинкасынын жанына «Үзгүлтүк» картинасын илет да, окуучуларга суроо берип, алардын жоопторун көңүл коюу менен угат.

- Кечеде жана андан кийин эмне болуусу мүмкүн?
- ПАЗ колдонулуу (балдар өздөрү атагандары тууралуу гана айтабыз) тобокелдик кырдаалдарына алып келүүсү мүмкүнбү жана кандай кырдаалдарга?
- ПАЗ колдонуу АИВ жуктуруу тобокелдигин жогорулатуусу мүмкүнбү, эмне үчүн ооба же жок?

#### «Үзгүлтүк»

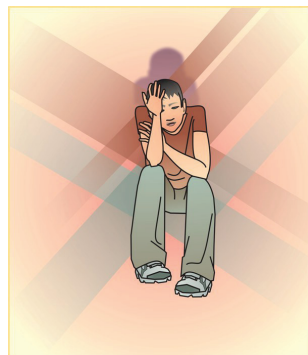
5. Мугалим дубалга “Үзгүлтүк” картинкасынын жанына «Тилекке каршы» картинкасын жайгаштырат.

#### «Тилекке каршы»

Мугалим «Тилекке каршы» картинкасын көрсөтүп, төмөнкү суроолорду берүү менен катышуучуларды талкууга чакырат:

- «Окуянын каарманы менен эмне болуусу мүмкүн?»
- «Эмне үчүн ал ушундай сүрөттө берилген?»
- «Ал эмнеге өкүнүү?»

Кырдаалды талкуулагандан кийин, фасилитатор төмөнкүдөй суроо берет: «ПАЗ колдонуу өспүрүмдүн көйгөйүн чечүүгө жардам берди деп ойлойсуңарбы? Эгер ооба болсо, анда кантип, эгер жок десеңер, анда эмне үчүн?» жана топко ушул көйгөйлөрдү чечүүнү иштеп чыгууну сунуштайт: «Окуянын каарманы өзү туш болгон ошол кырдаалда тобокелдиктерди кыскартуу үчүн кандай кадамга баруусу керек эле?» Станциянын акырында мугалим окуучуларга тандоо дайыма ар бир кишинин колунда экендигин айтат!



## Тема № 2: Көз карандылыкты калыптандыруу тобокелдиги

### Максаты:

Баңги заттарынын адамзаты үчүн зыяндуу кесепеттери тууралуу билимдери калыптанат.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Жашоо максаттарына жетүү көз караштары сыяктуу эле, баңги заттарын колдонууга карата теңтуштарынын кысымына туруштук берүү көз карашы калыптанат. Көз карандылыктын жаралуу тобокелдиги калыптанат.

### Жабдуулар:

Флипчарт, түстүү маркерлер, скотч, ромашка (класстагы окуучулардын санына жараша)

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

Психологиялык-активдүү заттар адамдын психикасы жана организми үчүн кыйратуучу күчкө ээ. Баңги заттарын колдонуу өннөкөт оорулар, анын ичинде гепатит, СПИД сыяктуу оорулар менен байланыштуу. Юридикалык көйгөйлөр баңги заттарды жайылтуу жана мыйзамсыз даярдоо кылмыш иши экендигин билдирет.

### Негизги бөлүк



#### 1-кадам Мини-лекция

«Баңги заттарына көз карандылык» оорусунун аталышы гректин эки сөзүнөн куралган *narke+mania*; *mania* – акылдан адашуу, кумардануу, кызыгуу дегенди билдирет. Ошентип, наркомания – бул кумар, же ПАЗга кызыгуу. Баш айлануучулукка кошулуу менен өспүрүм көбүнчө муну татып көрүү, оюн, “бул эмне экенин көрөйүнчү” деген принципти кармайт. ПАЗга ажырагыс тартылуунун пайда болуусу тууралуу эскертүүлөргө ал ишенбейт, чоңдордун айткандары аларга көбүртүп айтып жаткандай туюлат.



#### 2-кадам Жуп-жубу менен иштөө: «Көз карандылыкты сезүү» Тапшырма:

**1-окуучу:** колун үстөлдүн үстүнө бекем коюп, үнүн бийик чыгарып сүйлөйт: «Үстөлсүз жашай албайм».

**2-окуучу:** «Аны коё бер, отургуч жана мындан башка деле буюмдар бар го» деп ынандыруу менен андан отургучту алууга аракеттенет. Бул көнүгүүдө күч менен чечүү эмес, көңүлүн башка нерсеге буруу менен бул үстөлдү керексиз буюм катары таштатууга ынандыруу болуп саналат...



**Мугалим:** Үстөл сага кереги жок, муну сен деле билесиң, ошого карабай үстөлгө жабышасың. Бул көз карандылык болуп саналат. Көз каранды болуу жеңил деп ойлойсуңарбы? Үстөлдү кармап турган кишиге андан баш тартууга ынандырууга аракеттенген кишиге оор болду. Үстөл менен эшикке чыгуу, футбол ойноо, курбу кыздардын жанында басуу оңойбу? Бул ыңгайсыз, алаксытат, күчүңдү алат, адамды алсыздандырат, ал болсо башка эч нерсени ойлогусу келбейт, ал үчүн башкысы – үстөлдү кармап калуу. ПАЗды дайыма колдонууда адамда химиялык жана физикалык көз карандылык пайда болот. Химиялык көз карандылыкта уулуу заттар клеткалардын бузулушуна алып келет, аларга сүңгүп кирип ал жерде калып калат да, организмди аларга биротоло көндүрөт, алар жок болору менен адам тең салмактуулугун жоготкондугун сезет. Физикалык көз карандылык – ПАЗсыз организм өз кызматын туура аткара албай калат жана ал жок болсо, токтоп калуу синдрому (абстиненттик синдром) өөрчүйт. Ал ПАЗ организмдин алмашуу процессинин бир бөлүгү болуп калдандыгына байланыштуу физикалык жана психологиялык бузулуулар менен мүнөздөлөт.

### 3-кадам

**Дискуссиялык талкуу:** «Кабыл алуу иллюзиясы»

**Мугалим:** Төмөнкү уламышты уккула. «Бир күчтүү жаш жигит сүйкүмдүү назик бир кыз менен саякатка чыгат. Жашоосу ойдогудай деп айтуу кыйын. Бирок алардын ар бири өзүнүн ийгиликтерин жаратып, жаркын келечегин түзүүгө умтулушту. Күтүүсүз жерден алар Бейишке туш келишти. Өмүрдө саякаттап жүрүшүп алар абдан чарчашты. Бир аз эс алууну туура көрүп, жаш жигит ажайып кооз, дүпүйгөн бактын түбүнө жата кетти. Кыз болсо анын жанында уктап калды. Алар ойгонсо, курсактары аябай ачып калган экен, анан экөө тең минтип ойлоду: «Мен ачка болгондугумду сезип жатам. Мен бир аз тамак жейт элем». Тезинен кайдан-жайдан тамак-аш пайда болот. Алар дароо жеп алышты, тамак абдан даамдуу эле... Курсактары тойгон соң алар тегерегине карашты. Кудайым ай!!! Алар абдан таң калуу менен өздөрү кыялданган жана умтулган нерсени көрүштү! Аларды жомоктогудай сезимдер каптады. Алар өз көздөрүнө ишене албай турушту, бирок көрүп турушту! Алар бактылуу планетаны көрүштү! Алар кылмышсыз, согушсуз, алаңгазарлыксыз дүйнөнү көрүп турушту.

Планетаны таң калуу менен карап туруп алар минтип ойлошту: «Бул ааламдын эстетикасы менен укмуштуудай ырахаттансаң ээ...» Бейиште тыюу салуулар жок, анан алар ааламдагы фантастикалык өзгөрүүлөрдүн фейерверкин байкашты жана кооздуктун унутулгус ырахаттуу сезимдери пайда болду. Дарактын көлөкөсүндө, Ааламдын эстетикасына жана бейиштин акырын соккон салкын желине ырахаттануу менен алар минтип таң калышып жатты: «Эмне болуп жатат? Бул эмне дегендик? Балким уктаарбыз? Же бул жерде бизди тамашага салып жаткан бир нече арбак барбы? Арбактар да пайда болушту. Алар - өздөрү элестеткендей коркунучтуу,

таш боор жана жийиркеничтүү эле.  
Алар корконунан калтырап, минтип ойлошту: «Азыр алар бизди даана өлтүрүшөт». Алар чындап эле өлтүрүштү.

**Талкуулоо:**

– Бул уламыш эмне жөнүндө, кандай ойлойсуңар?

**Мугалим:** Бул уламыш ПАЗга акырындык менен кантип көз каранды болуу калыптана тургандыгын жана жаштардын дүйнө кабылдоосу кандайча өзгөрө тургандыгын көрсөтөт.

**4-кадам**

**Оюн көнүгүүсү:** «Эксперимент».

**Учитель:**

**Мугалим:** Өз ыктыяры менен чыккан окуучуга отургуч коюлуп берилет, мугалим отургучука бир тизеси менен желөнүп турууну өтүнөт.

**Класска суроо:** Эгер отургучту алып койсо анда тургандарга эмне болот?

**Окуучулардын жооптору:**

- бир бутуна турат;
- калтылдаса да турат;
- жыгылып кетүүсү мүмкүн,.

Отургучка эки тизеси менен турууну өтүнөт.

**Мугалим:** Демек анын ден соолугу, мүмкүн өмүрү дагы ушул отургучтан көз каранды турбайбы? (**мугалим “психо-активдүү заттар” деп аталган карточкасы бар жагына бурат**). Эгер адам ПАЗдан көз каранды болуп калса ушундай көрүнүшкө кабылат, бул организм үчүн табигый таяныч эмес. Эгер ал жок болсо адам турук туулугун жоготот.

**Мугалим:** Адам кандайдыр – бир нерседен көз каранды болуп калса, ал туруксуз болуп калат, ал үчүн алдыга карай өөрчүү жана толук кандуу жашоо кыйын. Ар бириңер химиялык заттардан көз каранды болуу же болбоо керектигин өзүңөр тандай аласыңар.

**Жыйынтыктоо.**

**Оюн көнүгүүсү:** «Жашасын өмүр!»

Окуучуларга «Мен эч качан мындай болбойм, анткени....» деген жазуусу бар ромашкалар таратылып берилет, алар фразаны аягына чыгарып, өз ромашкалары менен мурда тартылган баңги затына көз каранды болгон адамдын портретин чапташат.

**Мугалим:** Бул коркунуч туудурган жаран биздин өмүрдү даңазалаган ромашкаларыбыздын артына жашынды!

**Үй тапшырмасы.** Жумушчу дептерлериңерге өзүңөр кабылган көз карандылыктардын тизмесин жазгыла жана алар силердин жашооңорго кандай таасир этерин жазгыла.



## Тема № 3: ЖЖЖИнин алдын алуу

### Максаты:

Коопсуз жыныстык жүрүм-турум маселелери боюнча жеке көз караштары калыптанат.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

ЖЖЖИ жуктуруу жолдору жана коопсуз жүрүм-турум тууралуу так маалымат алат. ЖЖЖИден өзүн коргоого жардам берүүчү ыкмалар тууралуу маалыматтарды алат.

### Жабдуулар:

Флипчарттар, маркерлер, таратылып берилүүчү материал

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

**Мугалим:** Эмне үчүн ЖЖЖИ темасын чоң класстарда козгойбуз? Окуучулардын пикирлерин уккула

### Негизги бөлүк

#### 1-кадам

«Аукцион» көнүгүүсү»

**Мугалим окуучулардан аталыштары класска белгилүү болгон репродуктивдүү трактын бардык инфекцияларын (РТИ) санап берүүнү өтүнөт. Аукциондун жүрүшүндө РТИ ватманга же тактайга эки тилкеге бөлүнүп жазылат.**

РТИ	
Инфекциялар жыныстык жол аркылуу ЖУКПАЙТ (баналдык)	жыныс жолдору аркылуу жугуучу инфекциялар (ЖЖЖИ)
Молочница	трихомоноз, гонорея, уреаплазмоз/микоплазмоз, хламидиоз, герпес, папиллома вирустуу инфекция, сифилис, АИВ-инфекциясы, В жана С гепатиттери.

Таблицаны толтуруу учурунда «сифилисти, АИВ-инфекциясын жана гепатиттерди» кан аркылуу жугаарын айтып астын сызып койгула.

**Мугалим:** Бүгүнкү күндө инфекциялардын көптөгөн түрлөрү бар, алардын бири иммунитетти алсыз болгон учурда же

өздүк гигиенаны туура эмес сактаганда адамдын репродуктивдүү системасынын сезгенүүсүн чакырат – бул баналдык инфекциялар, дагы бирлери болсо корголбогон жыныстык катнаш аркылуу инфекция жуктурат, аларды ЖЖЖИ деп аташат.



## 2 -кадам

**Мээ чабуулу:** РТИ белгилери

### **Болжодуу жооптор**

- Бөлүнүп чыккан суюктуктар
- Кычышуу же дискомфорт
- Ичинин төмөнкү бөлүгүнүн ооруусу же заара бөлүп чыгаруу менен коштолгон оорулар
- Жараттар жана бүдүрлөр



## 3-кадам

**Топтор менен иштөө:** «Салыштырмалуу көп таралган ЖЖЖИ» **Мугалим окуучуларды 4 топчого бөлүнүүсүн өтүнөт. Ар бир топчо темалардын бирине баяндама жасоосу керек:**

- ЖЖЖИге мүнөздүү белгилер.
- ЖЖЖИнин белгилеринин билинген убагы
- Мүмкүн болгон татаалдануулар.
- ЖЖЖИнин алдын алуу.

Баяндамалар бардык ЖЖЖИ тууралуу маалыматтарды жалпылоосу керек.

Темалар чүчүкулак тартуу менен бөлүштүрүлөт. Топтор билдирген маалыматтарды мугалим оңдоп, толуктап таблицка киргизет:

Тиби	Оорулардын аталышы	Жуктуруу жолдору	Белгилери	Белгилери билинген убакыт	Алдын алуу
Баналдык инфекциялар	Молочница (кандидоз)	Иммунитеттин төмөндөшү	Быштак сымал бөлүнүп чыгуулар Кычышуу	Candida түрүндөгү ачыткы сымал грибоктор. Көпчүлүк дени сак адамдардын оозунун, жыныс көңдөйүнүн жана көтөн чучугунун нормалдуу микрофлорасынын курамына кирет. Оору Candida тибиндеги козукарынчалардын болуусу менен эле шартталбайт, алардын көбөйүп кетиши менен шартталат.	Антибиотиктерди врачтын кеңешисиз колдонбоо керек  Өтө щелочтуу самындарды тез-тез колдонбоо керек  Жыныс органдарынын гигиенасын таза сактоо
	Бактериалдык вагиноз	Жыныс көңдөйүнүн флорасынын бузулуусу	Жагым “балык” жыттанган бөлүнүп чыгуучу суюктуктар	Бактериалдык вагиноздо лактобациллдин үлүшү азаят, ал эми бактериалдык вагиноз козгогучтарынын үлүшү (шарттуу-патогендик флора) көбөйөт. Ошондуктан бактериалдык вагинозду жыныс көңдөйүнүн дисбактериозу деп аташат.	Спринцовка менен бат-бат жууганга болбойт,  Антибиотиктерди врачтын кеңеши менен гана колдонуу керек  Бир өнөктөшкө ишеним артуу



Бактериалдык ЖЖЖИ	Гонорея	Жыныстык	Заара каналдарынан чыккан ириңдүү суюктук. Заара бөлүп чыгарууда оорутуу жана сайгылашуу	Жуктургандан кийин 3-7 күндөн кийин	Презерватив колдонуу Сактануу
	Хламидия	Жыныстык Төрөт учурунда энеден балага	Көпчүлүк учурда оору белгилери жок болот суу сымал суюктук чыгат	10-14 күн бирок ал капыстан гана далилденет	Презерватив колдонуу. Сактануу
	Сифилис	Жыныстык Турмуш-тиричилик Энеден балага Кан аркылуу	Алгачкы сифилис: катуу шанкр – жыныс органдарында пайда болгон оорутпаган жарат  Экинчи сифилис: дене табынын көтөрүлүшү, терисинде бүдүрлөрдүн пайда болуусу	3-6 жума  Өз алдынча жок болуп кетүүчү оорутпаган жараттар пайда болот жана адам өзүн дени сак деп эсептейт. Кийин экинчи катардагы сифилис өөрчүп чыгат	Презерватив колдонуу Сактануу Өздүк гигиена
ВИРУСТУУ ЖЖЖИ	Гениталдык герпес	Жыныстык Контакттан пайда болгон төрөт учурунда энеден балага жуктуруу	Жыныс органдарында ооруксунткан бүдүрлөр (ыйлаакчалар) Оорутуу. Кычышуу		Презерватив колдонуу Сактануу Бүдүрлөр пайда болгондо денесине тийип алуудан качуу
	Адамдын папилома вирусу	Жыныстык	жыныс органдарынын тегерегинде сөөлдүн пайда болуусу	2 айдан бир нече жылга чейин	Презерватив колдонуу Сактануу. Дартты эрте аныктоо жана дарылоо рактын алдын алат
	Вирустуу гепатит В	Жыныстык	-	6 ай	



#### 4-кадам

**Жекече иштөө:** «Жарыялар» тактайы:

«Эгер убагында дарылабаса ЖЖЖИ ден соолукка кандай зыян алып келет?», Окуучуларга өз убагында дарыланбаган ЖЖЖИнин бир зыяндуу кесепетин жазуу үчүн баракчаларды таратып берет. Жазуулар анонимдүү түрдө өткөрүлөт. Жыйнап алган соң барактар чогултулуп алынат жана тактайга чапталат. Каттышуучулар баары чогуу темалар боюнча барактарды топтоштурат, анализдейт жана талкуулайт.

**Кесепеттеринен мисалдар:**

- Тукумсуздук
- Кош бойлуулукту көтөрө албоо
- балдардын ара төрөлүшү
- Өлүм
- Адамдын репродуктивдүү системасынын өнөкөт оорулары
- Жатындын сыртына бала бүтүүсү
- Жатын моюнчасынын рагы

**Жалпылоо:** «Көпчүлүк адамдар ЖЖЖИни өз алдынча дарылоого аракет кылышат же такыр дарыланышпайт. Мындай кылуу жарабайт».

#### Жыйынтыктоо

ЖЖЖИнин жана жыныс жолдору аркылуу жукпоочу инфекциянын белгилери абдан окшош. Медициналык кызматкерлер гана кандай инфекция экендигин аныкташат жана дарылоону дайындашат. Коопсуздук алиппесин пайдаланган жакшы.

#### Үй тапшырмасы

Жаш уландар жана кыздар үчүн брошюраны оку.



## Тема № 4: Сексуалдуулук. Бул эмне?

### Максаты:

Сексуалдуулук тууралуу билимдери калыптанат.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Сексуалдуулугун көрсөтүү үчүн жыныстык жана гендердик өзгөчөлүктөргө жеке сылык көз карашын иштеп чыгат. Жыныстык укуктарынын маанилүүлүгүнө басым жасайт.

### Жабдуулар:

Тактай, бор, кырдаалдар жазылган карточкалар

### Класстык сааттын жүрүшү. Киришүү

«Сексуалдуулук», «жыныстык катнаш», «жыныстык» сөздөрү адам турмушунун ар түрдүү чөйрөлөрүндө кездешет. Бирок көбүнчө адамдар бул сөздөрдүн маанилерин көп түшүнө беришпейт.

### Негизги бөлүк



#### 1-кадам

**Чакан топтордо иштөө:** «Сексуалдык адам»

**Тапшырма:** флипчартка мүнөздөмөлөрдү жазышат:

**1-топ:** «Сексуалдуу жаш улан»

**2 -топ:** «Сексуалдуу кыздар»

**Топтордун ишин презентациялоо. Кийинки суроолор боюнча талкуулоо:**

- Эмне үчүн сексуалдуулук мүнөздөмөлөрүндө тап-такыр карама-каршы, ал түгүл өз ара жокко чыгаруучу мүнөздөмөлөр кездешет?
- Жыныстык “баатыр” же “каарман” аныктамаларында стереотип барбы?

#### 2-кадам

**Мини-лекция:** «Сексуалдуулук деген эмне»

Сексуалдуулук – бул кыйбастыкты билдирүү каражаты, бул сенин кабыл алган сезимдериң, баалуулуктарың. Ал өзүңдүн жынысындагыларга жана карама-каршы жыныстагыларга карата жасаган мамиле менен аныкталат.

Сексуалдуулук баланын төрөлүүсү менен да байланыштуу. Бардык адамдар өзүнчө сексуалдуу. Адам кайсы куракта болбосун дайыма жыныстык жүрүм-турум манераларын жана керектөөлөрүн, ошондой эле сексуалдуулук белгилерин өөрчүтүп жана өзгөртүп жүрүп отурат. Сексуалдуулукту түзгөн сезимдердин кеңири тараган гаммасы адамга жыныстык жетилүү курагында келет. Аң-сезимдүү жүрүм-туруму жана сексуалдуулугун кабыл алуусу калыптанат. Бул мезгилде сексуалдуу жүрүм-турум стереотиптерин жараткан масса карама-каршылыктар жана суроолор жаралат.





### 3-кадам

**Практикалык иштер:** «Стереотиптер»

**Тапшырма:**

1. Төмөнкү стереотиптердин пайда болуусун түшүндүргүлө.
2. Стереотиптер эмне үчүн жашайт жана эмненин таасиринен улам алар өзгөрүүгө дуушар болушат?

**«Кыздар» тобу:**

- жигиттер өз сезимдерин көрсөтпөөгө тийиш;
- машинка – эркек балдар үчүн оюнчук.

**«Бадар тобу»:**

- Кыздар токтоо, уялчаак, алсыз, көз каранды болууга тийиш;
- куурчак – кыздардын оюнчугу.

**Топтордун аткарган иштеринин жыйынтыгын талкуулоо.**

### 4-кадам

**Оюн көнүгүүсү:** «Мен сүйүп калдым»

**Катышуучулар үчкө бөлүнөт.**

**Тапшырма:** Бир эле кырдаалдын үстүндө, бирок өздөрүн ар кайсы курактагы топтор катары көрсөтүшүп ойлонушат (каармандар өз сезимдерин кантип билдиришет, өздөрүн кандай алып жүрүшөт, эмне деп сүйлөшөт жана окуя кандайча өөрчүйт). Жүрүм-турумдарыңарды сценада көрсөткүлө.

**1 - топ:** 5 – 8 жаш

**2 - топ:** 11 – 14 жаш

**3 - топ:** 18 – 22 жаш

**Кырдаал:** *Эки адам биринчи жолугушат жана бири-бирин сүйүп калгандыктарын, бири-бирисиз жашай албай тургандыктарын түшүнүшөт... Алар бири-бирине күчтүү сезимдерди башынан өткөрүп жаткандыктарын түшүндүрүүгө аракет кылышат.*

**Инсценировка - тапшырма. Суроолор боюнча талкуу:**

- Жыныстык артыкчалар кантип пайда болду?
- Каармандардын жүрүм-туруму жана реакциялары эмнеден көз каранды?

**Мугалим:** Кайсыл кырдаал, анын ичинде жыныстык катнаш мүнөзүндөгү болбосун жаш курагына, статусуна, үй-бүлөлүк абалына, этникалык топторго таандыктыгына, билимине, тарбиясына, тегерегиндегилердин пикирине, жеке түшүнүктөрүнө жараша өөрчүйт.

### 5-кадам

**Мээ чабуулу:** «Эгер ата-энеси, коом аны толкунданткан, анын ичинде жыныстык өөрчүү маселелери боюнча өз убагында маалымат жана билим беришпесе өспүрүм эмне кылат».

**Окуучулардын болжолдуу жооптору:**

- жыныстык өөрчүүнүн алгачкы белгилери башталганда пайда болуучу коркунуч, шок;
- жоопторду өз алдынча издөө;



- бурмаланган түшүнүк;
- зыян тартуу сезими;
- комплекстер.

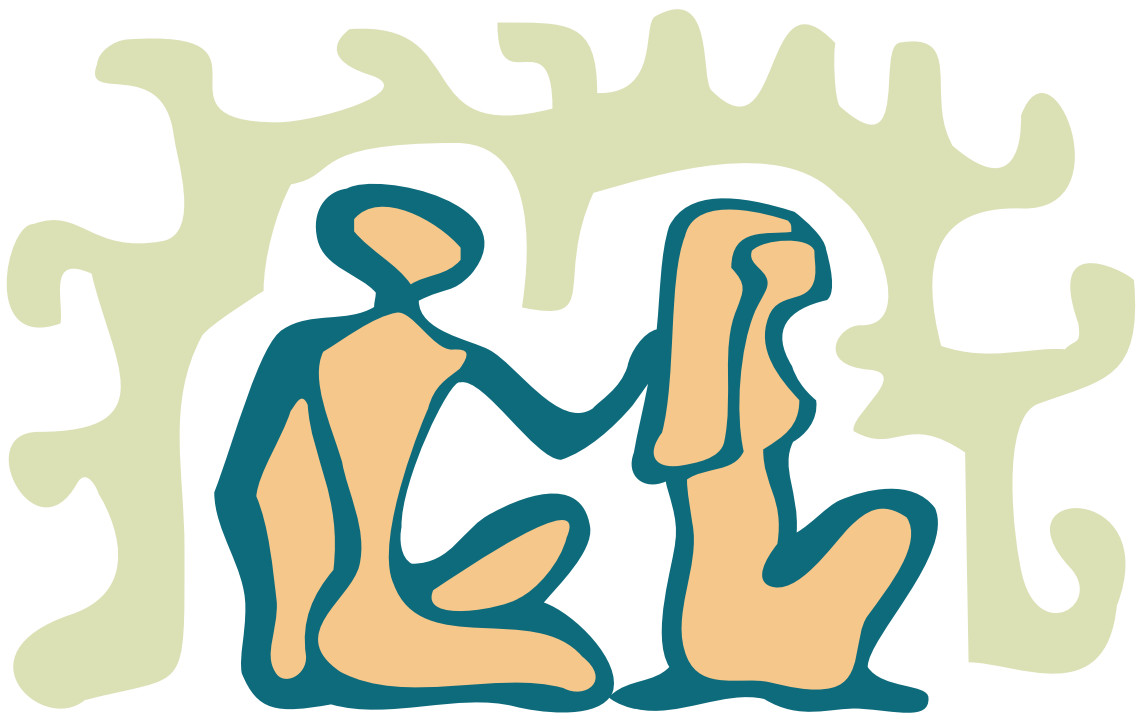
**Мугалим:** Мындай кырдаалдар биздин коомдо сейрек кездешүүчү нерсе эмес. Маалыматтардын жоктугу жана билбегендик көбүнчө чындыкка коошпогон, “уламыш” деп аталган жеке жоромолдорду жаратат.

**Жыйынтыктоо.**

Адамдын сексуалдуулугун аныктоого жана түшүнүүгө биологиялык, гендердик, социомаданий курамы жөнгө салынган. Азыркы коом адамдын сексуалдуулугун жана анын жыныстык жашоосунун маанилүүлүгүн тааныйт ошондуктан адамдын өөрчүүсүнүн маанилүү аспекти болуп, анын жыныстык укуктарын жана сексуалдык керектөөлөрүн таануу болуп калды.

**Үй тапшырмасы.**

Сексуалдуулук тууралуу уламыштарды табуу жана аларды төгүнгө чыгаруу.



## Тема № 5: «Мен – концепциясынын» калыптанышы

### Максаттары:

«Мен – концепциясын» жөнгө салуу, адамдын өзүн-өзү өстүрүүсүнүн зарыл шарттары катарын калыптандыруу.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Өзүн ишенимдүү, жетилген инсан катары таанып билет. Оң натыйжалуу «Мен – концепциясына» каныгат.

### Жабдуулар:

Тема боюнча таратылып берилүүчү материалдар, таблица материалдары, флипчарттар, түстүү кагаздар, маркерлер.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

«Мен жаш кезимде бүт дүйнөнү өзгөртүүнү пландагам. Мен бир аз чоңойгон кезде колумдан келбесин түшүндүм да өз мамлекетимди өзгөртүүнү чечтим. Дагы бир аз чоңойгондо бул дагы колумдан келбестигин түшүнүп, өз шаарымды өзгөртүүнү чечтим. Мен муну да өзгөртө албастыгымды түшүнгөндө өз үй-бүлөмдү өзгөртүүгө аракет кылдым. Азыр мен кары адаммын жана өзгөртүүнү өзүмдөн баштоого тийиш экендигимди билем. Эгер мен өзүмдөн баштасам, балким өз үй-бүлөмдү, шаарымды же мамлекетимди, ким билет мүмкүн дүйнөнү да өзгөртө алмакмын».

Уламышта анын “Менинин”, анын аң-сезиминин образынын анда орун алуусу эң мыкты көрүнүп турат. Акыркысынын калыптануусу аң-сезимдин өөрчүүсүнүн таажысы болуп калат. Жыйынтыгында адам сырткы дүйнөнү гана чагылдырбастан, өзүн андан бөлүп алып өзүнүн жан дүйнөсүн да таанууну жана өзүнө белгилүү бир образда мамиле кылууну да чагылдырат. Мындай мамиленин өлчөөчү куралы болуп баарынан мурда башка адамдар эсептелет. «Мен» образы, же аң-сезими (өзү тууралуу элестетүүсү), дароо эле жарала калбайт, көп сандаган социалдык таасирлердин астында адамдын жашоо мезгилинде акырындык менен калыптанат. Өзүн түшүнүүгө кантип үйрөнүү керек? Бу кичинекей, бирок сыйымдуу “Мен” сөзү эмнени элестетет?

**Мээ чабуулу:** «Мен киммин?»

«Мендин» жеке образын сүрөттөгүлө, «Мен киммин?» суроосуна жооп бергиле (окуучулардын жооптору).



## Негзиги бөлүк



### 1-кадам

#### Мини-лекция: «Мен – концепция»

“Өзүн” ким экендигин издеп баштагандан 15 жылдан кийин жаш уландардын жана кыздардын инсандык туруксуздукунда “Мен-концепциясы” – өзү, “Мен” образы жөнүндө жан дүйнөсүндө өзүнө макул болгон көрүнүштөрдүн системасы калыптанат. Алар ар түрдүү жана өспүрүмдөрдүн жашоосундагы бардык байлыгын чагылдырат.

«Мен – концепциясы» – бул инсандык сапаттардын бүтүндөй бир системасы, алардын катырна төмөнкүлөрдү айтса болот: Мен жөндөмдүүмүн.

Мен жасай алам.

Мен билем.

Мен башкара алам.

Мен ээ боло алам ж.б.

Ар бир адам өзүнчө уникалдуу. Турмуш бизден бир эле убакытта бир топ ролду ойноону, өзүбүздүн “менибиздин” образын өзгөртүүбүздү талап кылат:

мектепте мен – окуучу

дүкөндө мен – сатып алуучу

көчөдө мен – жөө жүргүнчү

транспортто мен – жүргүнчү

китепканада – окурман

театрда – көрүүчү

досторум үчүн – дос

үй-бүлөм үчүн мен – баласы, кызы, небереси, агасы, эжеси

өз өлкөмдө – жаран

Адамзаттын мени көптөгөн мендерден турат. Биздин «Мен» – эң чоң табышмактардын бири. Кээде бул – “МЕН” жүйөлүү ойлогорго ээ, кээде – анда таарынычтар чыгат, кээде – жеке өзүн гана сүйүү пайда болот, кээде – жаркыраган, чыгармачыл, фантазияга бай добуш чыгарат. Кээде – бул кенебетиктин жана акылсыздыктын көрүнүшү. Кээде биз өз эркибизге каршы аракеттерге барабыз. Өздүк “Мендин” мындай көп түрдүүлүгүн кандай түшүнсө болот?

### 2-кадам

**Өз алдынча окуу:** «Мен – концепциясы». Малыматтык материалды көңүл коюп окуп чыккыла (**Тиркеме 1**). Түшүнүксүз болсо, суроолорду даярдагыла жана бергиле.

### 3-кадам

**Оюн көнүгүүсү:** «Мен өзүмдү сүйөм, анткени ...» Тегерете отурган окуучулар төмөнкү көнүгүүнү улантышат: «Мен өзүмдү сүйөм, анткени...» Окуучулардын жоопторуна бир нече мисалдарды келтиргиле.

#### Мен өзүмдү сүйөм, анткени:

- 9-майда төрөлгөм, мезгили боюнча – фашизмди жеңгендиги тууралуу буйрукка кол коюлганда;
- айылда таза абада өскөм. Жакшы адамдар менен досмун.



- Өзгөчө РАШты укканда убакытты көңүлдүү өткөрөм;
- мен сүйкүмдүүмүн, жагымдуумун, тил табыша билем, ийгиликтүүмүн, болгондо да блондинкамын;
- мен – оптимистмин!
- өзүн милдеттүү түрдө сүйүү керек, мен, мисалы, бат чуркаганым үчүн сүйөм;
- менин боюм узун (1,85) моделдер карьерасы менен алектенем! Мага баары суктанышат;
- өзүн кантип сүйбөй коюуга болот?!
- менин көздөрүм сонун болгон үчүн өзүмдү сүйөм;
- мен өзүмдү өз кыялдарыма ишенген үчүн жана аларды ишке ашыра ала тургандыгым үчүн жана аны менен эле токтоп калбай андан ары уланта биле тургандыгым менен сүйөм.
- кечиримдүүмүн. Алар да мени ушул сапаттарым үчүн сүйүшөт, бирок, тилекке каршы, көбүнчө пайдаланышат;
- баары менин мурдумду бүркүттүкүнө окшотурушат, мен аны менен сыймыктанам жана ошол үчүн өзүмдү жакшы көрөм;
- мен өзүмдү кайраттуу экендигим үчүн сүйөм;
- мен 14 жаштамын, кечээ мен бизнес долбоордон биринчи орунду алдым. Менин долбоорум «келечекке карай жол»;
- мен өзүмдү чынчылдыгым үчүн сүйөм, мен бала чагымдан бери калп айтпайм;
- мен өз көз карашымды коргой алгандыгым, адамдарды ажырата билгендигим жана өзүмдүн мүнөзүм үчүн өзүмдү сүйөм;
- өзүн сүйүү бул башка бирөөнү сүйүп калгандай эле ажырагыс бөлүк;
- башка бирөөлөрдүн таасиринен улам ийилбегендигим үчүн, ичимдик ичпегеним жана чылым чекпегеним үчүн өзүмдү сүйөм;
- мен өзүмдү өзгөчөлүгүм үчүн сүйөм;
- сүрөттү жакшы тартканым жана жакшы бийлегеним үчүн өзүмдү сүйөм;
- 16 жашымдан тартып машина оңдогонду, кыймылдаткычтарды оңдоп - түзөгөндү билем ж.б;
- Кыргызстанда туулгандыгым үчүн;
- апама окшошмун жана начар мүнөздөрүм атама окшош болгондугу үчүн;
- мен өзүмдү күлкүм үчүн сүйөм. Бул эң башкысы!

**Мугалим:** “МЕН” жер кыртышы сыяктуу эле бир нече катмарлардын түзүлүүсү толук мүмкүн. Мына ошентип биз өзүбүздүн “МЕНИбиздин” тереңине саякатка чыктык. Дал ошол өспүрүм куракта биз келечекте кандай болорубуз жана өзүбүз каалаган сапаттарды алууга умтулуубуз жөнүндө кыялданабыз. Ошондуктан эгер, сен күчтүү жана эптүү болгун келсе, спорттук ийримдерге жазыл, эрудицияң күчтүү болууну кааласаң – илимий жана көркөм адабияттарды





иргеп ал. Ушундай «алгачкы кадамдардан» өзүңдү жакшыртуу боюнча программаны жүзөгө ашыра аласың. Бул үчүн биринчи кезекте өзүңдөгү эң башкы жеке өзгөчөлүктөрдү табууга, жеке өзгөчөлүктөрүңдү, күчтүү жактарыңды аныктоого үйрөнүү зарыл.

#### **4-кадам**

**Жеке көнүгүүлөр:** «Мен – Күн» Күндүн сүрөтүн тартып анын борборуна “МЕН” деп жазышат. Андан соң күндүн күн желелериине өзүн-өзү таанып-билүүнү жана өзүн-өзү изилдөөнү билдирген сөздөр менен аяктаган фразаларды жазат:

- менин сүйүктүү сабагым –...
- менин сүйүктүү түсүм –...
- менин сүйүктүү жаныбарым –...
- менин сүйүктүү досум –...
- мага жаккан добуш, жыт, оюн, кийим, музыка, жыл мезгили –...
- мен бул дүйнөдө баарынан эмнени жакшы көрөм –...
- мен жактырган жер –...
- менин сүйүктүү ырчым жана мага жаккан топ –...
- менин сүйүктүү каарманым –...
- мен өзүмдүн ..... (-га) жөндөмдүү экенимди сезем –...
- бул дүйнөдө мен суктанган адам –...
- баарынан мен .... жасай алам –...
- мен жасай аларымды билем –...
- мен өзүмө ишенем, анткени ..... –...

**Өз каалоолору боюнча бир топ изилдөөлөрдү угабыз.**

**Мугалим:** Мындай «ачык нурлуу күн» баарыбыздын уникалдуу кыла турган жана бириктире турган бир топ мүмкүнчүлүктөрүбүз бар экендигин көрсөтүп турат. Ар бирибиздин күчтүү жактарыбыз көп, б.а. биз өзүбүздөгү баалаган, кабыл алган жана сүйгөн нерселер, өзүбүзгө жана өзүбүздүн күчүбүзгө болгон ишенимибиз жана ички эркиндигибизди сезе билгендигибиз. Аларды таяныч чекити деп атайбыз, дал ошол сапаттар бизге кыйын мүнөттөрдө жана алардын жардамы менен урмат –сыйга ээ болобуз. Мен силерге болгон урматымды “Позитивдүү ой жүгүртүү кыймылы – ДАЛ БҮ-ГҮН” Д. Карнеги (**Тиркеме 2**) – бардык окуучуларга берилет.

#### **Жыйынтыктоо**

Табиятта абсолюттук түрдө окшош болгон эч нерсе жок. Ушундай эле мүнөздөмөнү адамдарга карата берсе да болот. Ар бир киши кайталангыс жана уникалдуу. Силер өзүңөр жөнүндө айтканга укуктуусуңар: «Мен өзүм ганамын!» Дагы бир белек: «Инсандын өөрчүү кодекси», автору улуу англис куудулу Чарли Спенсер Чаплин. (**Тиркеме 3**)

#### **Үй тапшырма:**

**Тапшырма:** «Бир жылдан кийин мен кандай адам болом?» деген темада эссе жазгыла.





## МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

### Тиркеме 1

#### «Мен-концепциясы» структурасы:

1. *Чыныгы «Мен»* – өзүнүн сырткы жагымдуулугун, акыл-эстүүлүгүн, ар тармактуу жөндөмдүүлүгүн, мүнөзүнүн күчтүүлүгүн, боорукердигин жана башка сапаттарын көрсөтүү.

*Таанып-билүү «Мени»* – бул өзүн жана өзүнүн ар түрдүү сапаттарын таанып-билүү.

*Баалоо «Мени»* – бул өзүнүн кандай экендигин гана билүү эмес анын жеке өзгөчөлүктөрүнүн маанисин да билүү абдан маңыздуу. Өз сапаттарын баалоо үй-бүлөсүнүн жана курдаштарынын таасири астында түзүлгөн баалуулуктар системасынан көз каранды.

*Жүрүм-турум «Мени»* – өзү жөнүндөгү көрүнүш жүрүм-турумунун белгилүү бир стилине дал келүүгө тийиш.

2. *Идеалдуу «Мен»* – чоң класстын окуучулары жетүүнү каалаган кыялдар, образдар. Идеалдуу образ жеткиликтүү болгондо гана ал өзүн-өзү тарбиялоого багыт алат. Идеалдуу “Мен” умтулуу деңгээли жогору болгондо жана өз мүмкүнчүлүктөрүн толук түшүнө албаганда чындыктан айырмалануусу мүмкүн. Ошондо идеалдуу образ менен чыныгы абалдын ортосундагы ажырым жаш уландарды жана кыздарды таарынчактыгы, өжөрлүгү, агрессивдүүлүгү сыртынан билинген өзүнө ишенбөөчүлүккө алып келет.

Мен - концепциясы – адамдын өзүн-өзү элестетүү системасы. Адамдын МЕН - концепциясынын калыптануусу турмуштук маселелерди чечүү тажрыйбасы топтолгондо жана аларды башка адамдар, баарынан мурда ата-энеси тарабынан баалоо учурунда келип чыгат.

#### **МЕН-концепциясынын негизги булактары болуп:**

1. Өзүн башкалар менен салыштыруу;
2. кабыл алуусунун башкалар тарабынан күбөлөндүрүүсү;
3. ишмердигинин жыйынтыктарын баалоо;
4. Ички абалына кабатырлануу;
5. Өзүнүн сырткы сөлөкөтүн өздөштүрүү эсептелет.

#### **Төмөнкү кызматтарды аткарат:**

- инсандык сапаттарын чагылдырган схемалардын аспектисинде келген маалыматтарды иштетүү жана структуралаштыруу,
- өзүнүн баркын көтөрүүгө мотивдештирүү.

#### **Структура**

Ал төмөнкүдөй курамдарга бөлүнөт:

- МЕН – өздүк дененин схемасы катары физикалык;

- МЕН – социалдык интеграция тармагы менен өз ара катыштагы социалдык (жыныстык, этникалык, жарандык, ролдук);
- МЕН – өмүр жана өлүм аспектинде өзүн баалоо катары экзистенциалдык
- МЕН – бул МЕН!

## Тиркеме 2

### Позитивдүү ой жүгүртүү кыймылы – «Дал бүгүн». Д. Карнеги

Ар бир таңда өзүңөрдү өзгөртүүнүн үстүндө иштегиле. Адам деген физикалык жана жан дүйнө көнүгүүсүнөн башка бизди алдыга сүрөй турган аракеттер боюнча көнүгүүлөргө да муктаж. Өзүңөргө карата сергитүүчү, көңүл көтөрүүчү сөздөрдү айтууну унутпагыла. Эр жүрөктүк, күчтүүлүк, тынчтык жана бакыт тууралуу ойлонгула.



- Дал бүгүн мен бактылуумун. Бакыт биздин ичибизге катылган, ал сырткы жагдайлардын жыйынтыгы болуп саналбайт. Ошондуктан адам бактылуу болууга канчалык туткун болсо, ошончолук бактылуу болуп эсептелет.
- Дал бүгүн мен курчап турган дүйнөгө ыңгайлашам жана баарын өзүм каалагандай ыңгайлаштырууга аракет кылбайм. Мен өз үй-бүлөмдү, окуумду, менин турмушумдагы жагдайларды алар кандай болсо ошондой кабыл алам жана аларга теңелүүгө аракет кылам.
- Дал бүгүн мен өз организмиме кам көрөм. Менин бардык талаптарымда жана көрсөтмөлөрүмдү менин организмим мыкты аткаруусу үчүн эртең мененки көнүгүүлөрдү жасайм, өз денемге кам көрөм, өз ойлорум жана аракеттерим үчүн зыяндуу нерселерден качам.
- Дал бүгүн мен өз акылымды өстүрүүгө көңүл бурам. Мен өзүм үчүн пайдалуу нерселерди үйрөнөм. Мен акыл-эсиге карата жалкоолук кылбайм. Мен ой жүгүртүүм, күчүм, ой топтоум талап кылган нерселерди кызыгуу менен окуйм.
- Дал бүгүн мен нравалык жактан өзүмдү өркүндөтүү менен алектенем. Бул үчүн конкреттүү адамга карата пайдалуу, жакшы нерселерди жасайм жана мен каалабаган эки жумушту жасайм.
- Дал бүгүн мен баарына боорукер болом. Мен мактоолорго болушунча мыкты, сылык жана март болууга аракет кылам, адамдарга кутумдук кылбайм же аларды оңдоого аракет кылбайм.
- Дал бүгүн мен жашоомдогу бардык көйгөйлөрдү дароо чечүүгө аракет кылбастан бүгүнкү күн менен жашайм. Мен бардык, ал түгүл, эски иштерди да оңой жасайм.
- Дал бүгүн мен жарым саат тынч жагдайда жалгыз өткөрөм жана өзүмдү бош кармап эс алууга аракет кылам.
- Дал бүгүн жашоого кубанам жана бактылуу болом. Мен сүйгөн жана мени сүйгөн кишилерди жакшы көрөм жана аларга ишенем.

### Тиркеме3

#### «Инсанды өстүрүү кодекси» Чарли Спенсер Чаплин.

3. Чечим кабыл алуудан жана аны аягына чыгараардан коркпогула.
4. Ишке жөндөмдүүлүгүңөрдү жана чыгармачылык кыймылыңарды жана акыл-эс тобокелдигин сактагыла.
5. Өзүңөр үчүн жакшы нерселерди издегиле жана аны көрсөткүлө.
6. Эрдемсинбегиле жана суроолорду берүүдөн тартынбагыла.
7. Ар түрдүү иштерге болгон кызыгууну өзүңөрдөн издегиле жана өзүңөрдү алардан сынап көргүлө.
8. Өзүңөрдүн ким экениңерди изилдегиле. Бул силерге алдыга карай умтулууга дем берет.
9. Адамдарды сүйгүлө жана алар силерге да ошондой жооп берет.



11

ΚΛΑСС



11 класс

---

Класстык сааттардын тематикасы

1. АИВ, СПИД жана коом
2. «Кечелер королу»
3. «Күн желесинин түсү»
4. Ар бирибиздин «Кызыл парусубуз» бар
5. Бакыт деген эмне?



## Тема № 1: АИВ, СПИД жана коом

### Максаты:

АЖ менен толеранттуу мамиле кылуу көндүмдөрү калыптанат.

### Күтулгөн жыйынтыктар:

АИВ (АЖ) менен жашаган адамдар жана алардын керектөөлөрү, укуктары, көйгөйлөрү жөнүндө билишет. АЖларга толеранттуу мамилеси калыптанат.

### Жабдуулар:

Доска, бор, стикерлер.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү



**Мээ чабуулу:** Укук, стигма, дискриминация деген эмне?

### Негизги бөлүк



#### 1-кадам

##### Мини-лекция

“АИВ менен жашоочулар (АЖ)” жана СПИДге чалдыккандар деген түшүнүктөр бар. АИВ жана СПИДдин эпидемияларынын кесепеттеринин бири болуп вирусту алып жүрүүчүлөрдүн жана аны менен жабыркагандардын стигмага жана дискриминацияга кабылышы саналат.

**Укук** – бул жалпыга милдеттүү болгон жүрүм-турум нормаларын сактоо шартында адамдын өз жөндөмдүүлүктөрүн жана мүмкүнчүлүктөрүн жүзөгө ашыруу болуп саналат. Биздин укуктарыбыз башкалардын укуктарын бузган жерден бүтөт.

**Стигма** – сөзмө-сөз которгондо «эн тамга (ярлык)», «белги (клеймо) (бул жерде беделин түшүрүүчү белги, так)», «так» дегенди билдирет – бул адамга начар сапатты алып жүрүүчүлөргө жасалгандай мамиле кылууга түртүү менен адамдардын өзүнө жана башка адамдарга карата мамилесин толук өзгөртүүчү өзгөчө таасирдүү социалдык эн тамга. Стигманын тамыры байыркы, терең: Байыркы Грецияда кулдарга жана кылмышкерлерге эн тамга басышкан. Стигма адамды те-

герегиндеги башка адамдардын көзүнчө дискредитациялайт. Стигма адамдын аң-сезимине өтө катуу таасир этет.

**Стигматизация** – инсанды девальвация кылуучу процесс. Көпчүлүк учурда АИВ жана СПИДге байланыштуу стигма топтолгон негативдүү көрүнүштөрдүн негизинде келип чыгат жана аларды чыңдайт. Коомдо АИВ менен жашоочулар - бул баңги затын колдонуучулар, жыныстык-катнаш кызматкерлери жана алар өздөрү кылган иштерине татыктуу деген стереотип жашайт.

**Дискриминация** – бул «укуктарын кысуу же кемсинтүү», «ролдорун басынтуу», «тең укуктуулугунан ажыратуу». Бул – ага таандык болгон белгилүү өзгөчөлүктөрүнөн, абалынан, жүрүм-турумунан жана ынанымдарынан улам анын мүмкүнчүлүктөрүн чектөө жана адам укуктарын бузуу.

Дискриминация адамдын коомдогу башка адамдарга караганда билим берүү, саламаттык сактоо, жашоо шарттары жана иш менен камсыздоо кызматтарын алууга жеткиликтүүлүгүн чектейт. АИВге байланышкан стигматизация жана дискриминация, аны жуктуруунун жаңы учурларынын алдын алуу, тиешелүү кам көрүү, колдоо жана дарылоо, эпидемиянын кесепеттерин кыскартуу жолдоруна эң башкы тоскоолдук болуп саналат. АИВ жуктуруу жолдорунун ыкмалары тууралуу туура эмес жана бурмаланган маалыматтар коркунучтардын негизинде түзүлөт жана мисалы, жумушка, медициналык кызматтарга, дары-дармекке, билим алууга жана кадыр-баркка, урматтоого адам укуктарын бузуу менен АИВ жуктурган адамдарды жумушка албайт, мектепке, бала бакчага, ооруканаларга кабыл албайт деген жалган көз караштарга ишенүүгө жана дискриминацияга алып келет. Ошонун натыйжасында эпидемиянын негативдүү аракеттери күч алат.

АИВ – инфекциясынын контекстинде дискриминация төмөнкү себептер менен чакырылат:

- АИВди тиричилик байланыштарынан жуктуруп алуу коркунучу;
- АИВ менен жашагандар моралдык жактан төмөн деген жалган көз караштарга ишениүү;
- белгилүү бир социалдык класстарга таандыктыгы;
- жынысы боюнча дискриминация, өзгөчө, аялдардын дискриминацияланышы;
- мыйзам базаларынын жакшыртылбагандыгы.

Адам укугу тармагындагы эл аралык нормалар бардык адамдар үчүн алардын АИВ-статусуна карабай укуктарынын жана милдеттеринин бирдей экендигин тааныйт. Кыргыз Республикасынын улуттук мыйзамдары Кыргыз Республикасынын аймагындагы АИВ жуктурган бардык жарандар өлкөнүн Конституциясына жана анын мыйзамдарына ылайык бардык укуктарга, эркиндиктерге жана милдеттерге ээ болууга тийиш болгон ушул принципте түзүлгөн.





## 2-кадам

### **Оюн көнүгүүлөрү:** «Укугун жоготуу»

Мугалим окуучуларга 5тен стикер берет жана алардын түшүнүгүндөгү салыштырмалуу чоң мааниге ээ болгон укуктарды ар бир баракка бирден жазууну сунуштайт. Андан соң мугалим окуучулардан укуктар жазылган 1,2,3 же 4, кээ бир окуучулардан 5 стикер тандап алат, айрым окуучулардан бирөөнү да тандабайт.

**Мугалим окуучулардан:** «Аларда кайсы укуктар калгандыгын?» сурайт. Окуучулар жооп беришет, бирок алардын арасында бир дагы укугу калбаган окуучулар да бар эле.

### **Мугалим окуучуларга суроо берет:**

- Силер кайсы укуктарыңардан айрылдыңар жана кандай сезимде болдуңар?
- Тандоонун адилетсиз процессинде силер кандай сезимде боддуңар?

**Мугалим укуктар жазылган стикерлерди жыртып жерге таштайт.** Анан окуучулардан бул учурдакандай абалда болгондуктарын сурайт. Катышуучулар жооп берет: «Ыза, ачуулануу, каардануу, жүрөгү ооруу, кемсинүү, кордоо ж.б.»

**Мугалим:** билим берүүгө, саламаттык сактоого, ишке орношууга, медициналык тейлөөгө, үй-бүлөгө, достукка болгон укуктарын ооруусуна байланыштуу мыйзамсыз чектеген учурларда АИВ менен жашоочулар да ушундай сезимдерди башынан өткөрөт.

## 4-кадам

### **Баалоочу көнүгүүлөр** «Талаштуу ырастамлар» .

#### **Мугалим:**

*Макул.*

*Макул эмес.*

**Билбейм деген жазуулары бар флипчартты же ватманды даярдайт.**

Ар бир барак анын жанына бир нече адам бата тургандай абалда чапталат. Мугалим кезеги менен ырастамаларды окуйт жана окуучуларды алардын көз караштарын чагылдырган барактардын жанына келүүнү өтүнөт. Андан кийин баары өз орундарын ээлешет, мугалим ар бир топтун өкүлдөрүнөн өз көз караштарына туура келген аргументтерди айтуусун суранат. Сурамжылоонун жүрүшүндө окуучулар өз көз караштарын өзгөртөт жана башка жазуулардын жанына өтүшөт.

#### **Талкууга коюлуучу ырастамалар**

- Эгер мен менин досум АИВ жуктуруп алганын билсем мен аны колдомокмун жана ага бардык жактан жардам бермекмин
- АИВ жуктурган мугалим мектепте иштөөсүн уланта алат.
- АИВ жуктурган балдар бала бакчаларына жана мектептерге бара алат .





- АИВ жуктурган аял эне болуу укугуна ээ.
- АИВ жуктурган адамдар буга өздөрү күнөөлүү.
- АИВ жуктурган баланын башка окуучулар менен бирге тамактануусуна жол бербөө керек.
- Үй-бүлөсүндө АИВ жуктурган адамдар бар класс-ташынан алысыраак жүрүү керек.

**Жалпылоо:** АИВ жуктурган адамдар өлкөнүн бардык жарандары менен тең укуктуу экендигине басым коюлат. Алардын АИВ – статусунан улам алардын укуктарын бузуу – адилетсиздик.

#### **Жыйынтыктоо**

**Мугалим:** АИВ жана СПИД белгилүү бир жүрүм-турум, мисалы, жыныстык – катнаш кызматын көрсөтүү, баңги заттарын колдонуу менен ассоциацияланат. Көпчүлүк адамдар АИВдин таралуусу боюнча жетишерлик маалыматка ээ эмес жана бул стигманын жана дискриминациянын себептеринин бири болуп келет; АИВ жуктурган адам жакындарынын, досторунун моралдык колдоосуна, ошондой эле, адистештирилген кеңеш берүүгө жана дарылоого муктаж жана ар түрдүү алдын алуу иш-чараларына өз салымдарын кошо алышат.

#### **Үй- тапшырмасы**

Стигмага жана дискриминацияга каршы флеш-мобдун сценарийин түзгүлө.

### **МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ**

#### **Киришүү 1**

#### **«СЕНИН ЖАНЫҢДЫ» СТАНЦИЯСЫН ӨТКӨРҮҮ**

(АИВ/СПИД менен жашоочуларга (АЖ) толеранттуу мамиле)

**Максаты:** Окуучулар АИВ-инфекциясынын ар түрдүү аспектилери тууралуу ой жүгүртүүлөрү керек, ошондой эле, АИВ/СПИД менен жашаган адам менен кездешүүсү мүмкүн болгон чыр-чатактар жана көйгөйлөр тууралуу ойлонуусу зарыл. Окуучулар АИВ/СПИД менен жашаган адамдарга карата өз пикирлерин билдирүүсү керек жана өздөрүнүн жеке чо-чулоолорунан жана ашыкча ынынымдарынан арылуулары кажет.

**Убакыт:** 15 мүнөт.

**Материалдар:** 10 картинка, А4 өлчөмүндөгү станциянын аталышы жазылган картинка, станциянын аталышы бар папка картинкаларды бекитүү үчүн ийнелер.

**Процесс:** Бир катар картинкаларды пайдалануу аркылуу окуучулар менен биргеликте, АИВ жуктурган адам жана АИВге тестирилөөдөн өткөндөн кийинки анын жашоосу жөнүндө окуя ойлоп табуу



1. Мугалим аны кыз менен жаш уландын сүрөтү тартылган картинканы дубалдын ортосуна бекитүү менен окуучуларга жаштардын турмушу тууралуу окуя түзүүнү сунуштайт. Окуучулар окуянын башкы каарманын аныктоолору керек (жаш уланбы же кызбы).



**Каармандын аты ким? Ал канча жашта? Кайда жашайт? Ал мектепте окуйбу же студентпи? Ага окуу жагабы? Окуудан башка анын хоббиси барбы?**

2. Окуучулардын жоопторунан окуя түзүү үчүн суроолорду пайдалануу керек. Каармандардын турмушунун ар түрдүү кырдаалдарынын сүрөтү тартылган картинкалар (спорт менен машыгуу, жумуш/окуу, достор, сүйүү, оорулууга кам көрүү, медициналык кызматкерлердин кеңеши) болжол менен төмөнкү тартипте окуучулар окуя түзүп жаткан учурда окуянын каармандарынын тегерегине илинет:

<p><b>Ал спорт менен машыгабы</b></p>	<p><b>Ага анын мамилеси кандай</b></p>	<p><b>Анын курбусу барбы? Алардын ортосунда кандайдыр бир мамиле барбы, кандай ойлойсуңар? Эгер бар болсо, анда кайсылар?</b></p>	<p><b>Ал достору менен жолукканда адатта эмне менен алектенет</b></p>

Топтор окуя түзүп бүткөн соң “Медицина кызматкерлеринин кеңеши” картинкасына көңүл бөлүү менен бир аз тыныгуу жасайт да анан: «Бүгүн биздин каарманыбыз үчүн өзгөчө күнү, ал АИВ анализинин жыйынтыгын алды. Анализ АИВге оң натыйжалуу болуп чыкты».

<p><b>Картинка бизге эмнеден кабар берет?</b></p>	<p><b>Бул картинкадан биз эмнени көрүп турабыз?</b></p>	<p><b>Бул жерде эмне болуп жатат?</b></p>	<p><b>Бул картинкадан биз эмнени көрүп турабыз?</b></p>

3. Мугалим суроо берет: «Анлиз оң натыйжа бергенде каармандын жашоосу кандайча өзгөрөт?» Мугалим сүрөмөлөөчү суроо берүү менен аткаруунун жүрүшүн баалайт:

- Анын алгачкы аракети кандай болот? (Бардык версияларды угуп туруп, андан кийин гана окуучуларды медициналык кызматкерлердин тесттен кийинки кеңеш берүүсүнөн өтүү тууралуу талкууга багыттагыла).
  - Ал өз статусу тууралуу досторуна айтууга милдеттүүбү?
  - Ал окуу жайдагы теңтуштары үчүн коркунучтуубу? Эмне үчүн?
  - Ал өзүнүн бардык оорулары тууралуу айтууга милдеттүүбү? жуктургундардан коркушат.
  - Кошуналардын, достордун реакциясы кандай болот деп ойлойсуңар?
  - Анын мурдагы достору аны менен калдыбы? Эгер алар кетип калышса, жаңы достор пайда болдубу?
  - Үй-бүлө мүчөлөрү менен өз ара мамилеси кандай өзгөрдү?
  - Каарман өз оорусу тууралуу маалымат берүүгө тийиш болгон адам барбы? Ал адам ким?
  - Эгер жыныстык катнаш болгон болсо, анда өнөктөшү да тесттен өтүүсү зарылбы?
  - Эгер өнөктөшүнүн анализи АИВге терс натыйжа берген болсо, ал эмне кылууга тийиш? (Топ “Терезе” мезгилинде анализ терс натыйжа берип калуусу мүмкүн болгондуктан 3 айдан кийин кайрадан тест берүүгө тийиш деген жоопко келүүсү керек).
  - Биздин каарман дарылануусу керекпи же кошумча кызматтарды алууга тийишпи? (бул жерде АРВ-терапиясы, өз ара жардамдашуу тобу, психологиялык кеңеш берүү ж.б.).
4. Мугалим сүрөмөлөөчү суроолорду берүү менен топту ал кантип толук кандуу жашоосун уланта тургандыгы тууралуу талкууга алып келүүсү керек:
- Ал спорт менен машыгуусун уланта алабы? Командалар үчүн биргелешкен сабактар коркунучтуубу?
  - Үй-бүлө мүчөлөрү үчүн бирге жашоо коркунучтуубу?
  - Достору менен болгон мамилесин уланта алабы, бош убактысын бирге өткөрө алабы?
  - Өнөктөштөр бири-бири менен кала алабы?
  - Ал жыныстык катнашка бара алабы? (топ менен коопсуз жыныстык катнаш тууралуу сүйлөшүү зарыл).

**Эскертүү:** Фасилитатор каармандардын бири АИВ – инфекциясын кантип жуктуруп алгандыгына атайын токтолбойт.

**Мугалим:** Акырында АИВ-инфекциясы диагнозу АИВ/СПИД менен жашоочуларга белгилүү деңгээлде кыйынчылыктарды жаратуу менен жашоосунун ар тарабына таасир этет, бирок АИВ статусу - жашоосу бүтү дегендикке жатпайт.

## Тема № 2: «Кечелердин королу»

### Максаты:

Жеке көз карашын ырастоонун негизги ыкмаларын билүүсү калыптанат.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Сырттан көрсөтүлгөн басымдарга жеке көз карашын билдирет. Сын көз карашта ой жүгүртүү, топто иштөө, өз алдынча чечим кабыл алуу көндүмдөрү жакшырат.

### Жабдуулар:

Флипчарт, тсүтүү маркерлер, скотч, окуучулардын санына жараша кайчы, түстүү кагаздар.

### Класстыксааттын жүрүшү Киришүү

Кээде Сен жасакерленбей өзүңдүн чыныгы жакшы жактарыңды көрсөткүң келет, өзгөчө, Сен анча тааныбаган адамдар менен мамиле кургуң келген учурда. Бул сабакта мындай мамиле үчүн көндүмдөрдү иштеп чыгып көрө аласыңар.

### Негизги бөлүк



#### 1-кадам

##### **Оюн көнүгүүсү:** «Топ-топ шурулар»,

Окуучулардын ар бири бирден кайчы жана түстүү кагаздарды (ар түрдүү түстө болуусу да мүмкүн) жана клей алышат. Тактайда чоң барак илинип турат

– Силерге кагаздан тегерекчелерди кесүү жана ага өз атыңарды жазып тизилген шурудай кылып тактайдагы ак

***Топтордун ишине мугалим түшүндүрмө бербейт жана кошумча түшүнүк да берилбейт.***

баракка чаптоо үчүн туптуура бир мүнөт убакыт берилет. Баштадык!

**Тапшырма** аткарылып бүткөн соң мугалим: көнүгүү топтогу ээлеген жана ээлөөнү каалаган ордубузду жана топтогу салмагыбызды ажырата билүүгө багытталгандыгын түшүндүрөт.

**Талкуулоо:** тапшырманын мазмунун билгенден кийин кагазды карагыла жана төмөнкү суроолордун тегерегинде ойлонгула:

– Мага баракта ээлеген ордум жагабы?

– Мен өз тегерекчемди башка жерге алып коюуну каалайт белем? Эмне үчүн?

– Менин “шурумдун” өлчөмү топтогу менин чыныгы ордумду чагылдырабы?

– Жолдошторуңардын “шурулары” тууралуу силердин оюңар (өлчөмү жана алардын жайгашуу орду, топтогу чыныгы аба-



лына жана “салмагына” дал келүүсү...)?

**Мугалим:** Бүгүнкү сабагыбыз топто ээлеген ордуна карабай башка адамдар менен пикир алышууда өзүн ишенимдүү сезүү керектиги тууралуу. Эгер дос табууну каласак, ал үчүн ар бирибиз биринчи кезекте башка адамдар менен байланыш куруубуз керек. Кээде бул оңой эмес.

**2-кадам**

**Мээ чабуулу:** Силер адатта адамдар менен жолугушуучу жерлерден мисал келтиргиле. (мектепке баратканда, марш-руткада, үйдүн алдында, спортзалда)

Алар менен таанышуу үчүн биз эмне кыла алабыз?

**Окуучулардын жооптору.**

**3-кадам**

**Ролдук оюндар:** «Кадам артынан кадам»

**Окуучулар мугалимге белгилүү болгон ыкмада эки топко бөлүнөт.** Ар бир топко кырдаалдардын бири сунушталат, “мээ чабуулу” учурундагы окуучулар сунуштаган кырдаалдарды пайдаланса да болот. “Актерлордун” ролдору аныкталат: активдүү – таанышкысы келген адам, пассивдүү – аны менен таанышууну каалаган адам. Ар бир «актерго» топтун бир-эки мүчөсү 1–2 жардам берет (топтук колдоо). Бир команданын жеңилген кырдаалы этабында – калган бардык окуучулар эки окуучунун – актердун, ортосунда өз ара мамиленин жүрүшүнө көңүл буруучу байкоочунун ролун аткарышат.

№1 кырдаал

**Роль 1:**

Мектепте танапис учурунда силер мамиле курууну каалаган кыз же жигит менен жолугуштуңар. Сен аны киного чакыргың келди. Сен эмне кыла аласың? Аны менен сүйлөшүп жатып силер эмнени эске алуңар керек (көзүнө тике кароо, өтө катуу эмес, бирок жетишээрлик катуу сүйлөө ж.б.)

**Роль 2:**

Силердин мектепте сен абдан сымбаттуу деп эсептеген кыз же жигит бар. Танаписте ал сага келип шаарга чогуу сейилдеп келүүгө чакырат. Сен эмне деп жооп бересиң? Сен анын жүрүм-турумун кандайча баалайсың? Аны менен барууну чечүүгө эмне жардам берет?

№2 кырдаал

**Роль 1:**

Сен туулган күндөсүң. Ал жерде эч кимди тааныбайсың. Сен кыздардын же жаш уландардын бири менен сүйлөшкүң келет. Сен кандай кадамга барасың? Эмне деп айтасың? Аны менен сүйлөшүп жатканда эмнени эске алуң керек (көзүнө тике кароо, өтө катуу эмес, бирок жетишээрлик катуу сүйлөө ж.б.)

**Роль 2:**

Сен бир досундун туулган күнүндөсүң. Сага бейтааныш кыз же жигит сага келип сүйлөшүүгө аракет кылат. Эмне деп жооп бересиң? Анын жүрүм-турумун кандай баалайсың? Эмне сени тынчсыздандырат, эмне жетишпейт?

### **Кырдаалдын мисалдары:**

#### **Кырдаалдын жеңилиши. Талкуулоо:**

##### **“Активдүү” (негизги) оюнчуга суроолор:**

- Биздин оюндан эмне жакты?
- Башкалар менен жакындашууда эмне кыйынчылыкка турду?
- Кийинки жолу сен кандай кылат элең?

##### **“Пассивдүү” (экинчи) оюнчуга суроолор:**

- Сени менен таанышууга аракеттенген ыкманын эмнеси жакты?
- Сен өз өнөктөшүңдүн тынчсызданып жаткандыгын байкадың дейли. Андай ойлоого эмне түрткү болду?
- Сен кырдаалдын башка катышуучусуна кандай таасир этет элең?

#### **Класстагы байкоочуларга суроолор:**

- Кырдаал канчалык деңгээлде чындыкка жакын болду?
- Сиз эмнени байкадыңар?
- Кайсыл сөздөр, жүрүм-турум, жаңдоолор активдүү ролду аткарган актердун чыныгы сезимин көрсөттү?
- Силер башка кыз же жигит менен жакындан таанышыңар келсе эмне кылат элеңер?
- Силер алардын үндөрүнөн, көз караштарынан, билдирүүлөрүнөн эмнени түшүндүңөр?
- Өз ара достук мамилелерди түзүү боюнча бир нече кеңештерди сунуштагыла.

Ролдук оюндары аяктоо үчүн чыныгы турмушта, оюнда ойготулган жүрүм-турумдарды канчалык пайдаланууга мүмкүн экендиги тууралуу маселени талкуулоого болот.



#### **4-кадам**

##### **Оюн көнүгүүсү:** «Комплементтерди айткыла жана алгыла».

Аркасына барактарды чаптаган окуучулар 4 кишиден турган кичинекей топторго тизилишет. Өз тегерекчелеринин ичинде алар бул барактарга комплементтерди жазышат жана ар бир барак үчтөн комплемент топтомойунча орундарын алмаша беришет.

##### **Талкуу:**

Силерде эмне мыкты болду?

Силерде кандай кыйынчылыктар болду?

Силер алган комплементтерди окуп, кандай сезимде калдыңар?

##### **Жыйынтыктоо**

Силер кандай жаңы жана пайдалуу нерселерди билип алдыңар? (айтымдар, пикир алмашуулар).



##### **Үй тапшырмасы**

Бейтааныш адамдарга көңүл бургула, аларга комплемент айткыла жана силерден комплемент укканда алар кандай сезимде болгондугун сурагыла.

## Тема № 3: «Күн желеси түсү»

### Максаты:

Сексуалдуулуктун курамы тууралуу жаңы маалыматтарды берүү.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Жыныстык катнаштын көп түрдүүлүгүнө толеранттуу жана урматтоо менен мамиле кылуусу калыптанат. Сексуалдуулук тууралуу түшүнүктөрдү кеңейтет.

### Жабдуулар:

Тактай, бор, кырдаалдар жазылган карточкалар, ак жазуу кагазы жана түстүү кагаз, 5 кайчы, 5 жип сапталган ийне, 5 кездеменин кесиндилери (10x10 см).

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

Биз “сексуалдуулук” түшүнүгүн карадык жана адамдын сексуалдуулугунун маңызы тууралуу айткыла.

### Негизги бөлүк



#### 1-кадам

**Мини-лекция:** «Жыныстык жүрүм-турум». Адамдын сексуалдуулугу коомдун социо-маданий контекстте көрүнөт жана калыптанат. Сексуалдуулук – адамдын жыныстык идентификациясынын структурасынын негизги курамы жана ал бул коомдун норма жана алгылыктуу жыныстык жүрүм-турум катары – гендердик жыныстык ролду аныктагандыгы менен түздөн-түз байланышта. Сексуалдык жүрүм-турумдун негизги типтерин жана багыттарын карап көрөлү жана кайсыл коомдо жана маданиятта бул жүрүм-турум жана багыттар кабыл алына жана кайсыл коомдо кабыл алынбай тургандыгын талкуулайлы.

#### 2-кадам

**Актуалдуу-көйгөйлүү суроолор боюнча аңгемелешүү:** Адамдын жыныстык багыттары жөнүндө эмнелерди уктуңар эле жана билесиңер?



#### 3-кадам

**Көнүгүү:** «Сологой» Оюнга катышууну каалаган 5 окуучу чакырылат. Эгер класста сологойлор бар болсо, алар сөзсүз катышуулары зарыл.

**Тапшырма:** Силер бардык нерсени сол кол менен аткаруу кабыл алынган Сологой өлкөсүндө жашайсыңар. Бул өлкөнүн жашоочулары алардын ата-бабалары тарабынан иштелип чыккан нормаларды жана эрежелерди катуу сакташат жана эч ким бул норманы бузууга даабайт, эгер ким-



дир-бирөө бул норманы бузса, аны жалпы эл уяткарган, сөгүш берген – анын оң колуна башкалардан айырмалап туруучу эреже бузуучунун белгисин (кайгылуу сүрөт) илип коюшкан, ага жолуккандар үнүн бийик чыгарып, ага карата жийиркенүүсүн билдирген (муну бардык класс аткарат). Силер бир нече тапшырмаларды сол колуңарды гана пайдаланып аткарууңар зарыл (оң колуңарга кагаз кармап алсаңар болот жана билинип-билинбеген кыймыл жасооңор керек).

Колунда бир дагы уяткаруучу белгиси жок адам жеңет.

#### **Тапшырма:**

- Башка баракка “УРМАТТОО” сөзүн кооз кылып жазгыла
- Кагаздан жылдызчаларды кескиле
- Тактайдан бир сөздү өчүрүп салгыла

Жипти ийнеге саптап, жүз аарчыга беш кабык жасагыла.

**Талкуу:** Оюндан кийин мугалим катышуучулардан класстын ортосуна коюлган отургучтарга отуруп пикирлерин бөлүшүүнү суранат:

1. Аталган оюнда эмне кыйынчылыкка турду? Эмне үчүн?
2. Уяткаруучу белгини көп алгандарда кандай сезим пайда болду? Жеңгендердечи? Эмне үчүн?
3. Стигмага дискриминацияга кабылган адам өзүн кандай сезет?

**Мугалим:** Оюн ойдон чыгарылган жана чыныгы жашоого эч кандай тиешеси жок, бирок салттык коомдогу башка (салттык эмес) жыныстык багыттагы адамдар - гейлер, лесбиянкалар жана бисексуалдар - эмнени сезишээрин жана эмнелерге дуушар болушаарын эң мыкты сүрөттөйт.

Алардын арасында обочолонуу, коркуу жана туталануу сезимдери көбүрөөк жайылган. Алар башкаларга өздөрүнүн жыныстык багыттарын ачуудан кооптонушат жана өз жашоосунун көп аспектилерин жашырууну сактаганга туура келет.

#### **4-кадам**

**Мини-лекция:** «Жыныстык багыттар»

Жыныстык багыт – белгилүү бир жыныстагы адамдын башка жыныстагы адамга болгон кызыгуусу менен мүнөздөлөт. Заманбап сексологияда типтүү үч сексуалдык багыт жалпы кабыл алынган багыт катары каралат:

- **гетеросексуалдык багыт** – жалаң карама-каршы жыныстагы индивиддерге гана кызыгуу (гетеросексуал);
- **гомосексуалдык багыт** – жалаң өз жынысындагы индивиддерге гана кызыгуу;
- **бисексуалдык багыт** – өз жынысындагы жана ошондой эле карама-каршы жыныстагы индивиддерге, сөзсүз эле бир убакта эмес жана милдеттүү түрдө бирдей даражада эмес, кызыгуу (бисексуал).

Адам өз жыныстык багытын өзүнүн жыныстык жүрүм-турумунда көрсөтүүсү да, көрсөтпөөсү да мүмкүн. Жыныстык иденттүүлүк – бул адамдын өзүн-өзү идентификациялоосу,



б.а. ал өзүн ким катары эсептейт. Адам өзүнүн жыныстык багытын жокко чыгаруусу да, андап түшүнбөөсү да мүмкүн.

**Жыйынтыктоо.** Сексуалдуулук дайыма адамдын өзүн-өзү идентификациялоосу менен карым-катышта мындай таасирдүү факторлор жана алардын комбинациясы – адам жашаган коомдун маданияты жана салты ажырагыс аракетте жүрөт.

Сексуалдуулук жана сүйүү – бул адам өзүн өмүр бою таанып жүрүүчү чөйрө. Жаштар бул таанып билүүнүн босогосунда гана турат. Ар бир инсандын уникалдуулугун, анын кайталангыстыгын жана жагымдуулугун түшүнүү зарыл, башка адамдын сезимин жана көз карашын, ал силердикинен өтө айырмаланып турса да, урматтоо маанилүү. Ошондой эле өз иденттүүлүгүн жана көз карашын, анын ичинде, жыныстык иденттүүлүгүн жана өз сексуалдуулугун сактоо маанилүү.

**Үй тапшырмасы.** «Өзү менен өзү болуу бактысы»



## Тема № 4: Ар кимдин өзүнүн «Кызыл парусу» бар

### Максаты:

Максатты кантип туура коюу жана аларга жетүү тууралуу маалымат берүү.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Өзүн өстүрүүгө позитивдүү көз карашы түзүлөт. Жашоого максат коюу көндүмдөрү жакшырат.

### Жабдуулар:

Флипчарттардагы ураандар, маркерлер, флипчарттар, таратылып берилүүчү материалдар (**Тиркеме 1–4**), Практикалык тажрыйба үчүн топтомдор (3-литрлик банка, таштар, горох, кум, суу)

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

Мугалим Льюис Кэрролнын “Алиса керемет өлкөдө” жомогунан үзүндү окуйт:

– Суранам, айткылачы, мен бул жерден кайда барсам болот?  
– Бул сенин кайда келүүнү каалап жаткандыгыңан көз каранды, – деп жооп берди Мышык.

– Мага эми баары бар, – деп баштады Алиса.

– Анда кайда барсаң баары бир, – деди Мышык.

– Эптеп бир жакка барсам болду, – деп түшүндүрдү Алиса.

– Кабатырланба, сен сөзсүз бир жакка барасың, – деди Мышык, – албетте, эгерде жарым жолдон калып калбасаң. Бул диалогдун моралын төмөндөгү улуу сөздөр менен түшүндүрөт:

Сенека: «Адам ал кайсы пристанга бара жаткандыгын өзү билбесе, ал үчүн бир дагы шамал жол улаш боло албайт».

В. Гюго: «Биздин жашообуз-саякат, максаты - жол башчы.

Жол башчы жок болсо, баары токтоп калат. Максатың жоголот жана күчүң дагы болуп көрбөгөндөй жоголот».

### Негизги бөлүк:

#### 1-кадам

**Мугалим:** Үч литрлик банканы алып, аны акырын диаметри 3-4 см болгон таштар менен толтурат (жылмакай болбогону жакшы). Окуучулардан сурайт: «Банка толдубу?» «Ооба, толду!» – окуучулар жооп беришет. Ошондо ал буурчакты алып чоң банкага себелейт да банканы силкет. Буурчактар таштардын ортосундагы боштуктарды ээлешет. Кайрадан окуучулардан сурайт: «Эми банка толдубу?» Кайрадан эле: «Ооба, толду» деген жоопту алат. Ал ошондо майда кум салынган кутуну алып, аны банкага себелейт. Чынында эле кум банкадагы боштуктарды ээлеп баарын көөмп калды. Мугалим окуучулардан дагы бир жолу сурайт: «Банка толдубу?». Анан алар: «Ооба эми чындап толду!» - деп жооп беришет.

Эми ал бир кружка сууну алат да аны акыркы тамчысына чейин банкадагы кумду суулап куят.

Мен силерди түшүнсүн деп айтып жатам:

- Банка – бул силердин жашооңор.
- Таштар – өмүрдөгү эң керектүү нерселер: ден соолук, үй-бүлө, сүйүү, достор, балдарыңар – жашоодо башкаларынын баары жоголсо да өмүрүңөрдүн сакталышы үчүн эң зарыл болгон нерселер калуусу керек.
- Буурчактар – силер үчүн эң маанилүү болгон нерселер: жумуш, үй, машина.
- Кум – калган бардык майда-барат нерселер.

Эгерде алгач банканы кум менен толтуруп алсак, таштарды жана буурчактарды салганга орун калмак эмес. Ошондой эле силердин жашооңордо эң маанилүү нерсе: эгер бардык убактыңарды жана энергияңарды майда-барат нерселерге коротсоңор анда маанилүү нерселерге орун калбай калат. Эң алгач таштарга, б. а. Жашоодогу эң маанилүү нерселерге көңүл бургула: өзүңөрдүн алгылыктуу максаттарыңарды аныктагыла; калгандары – кум. Кимдир-бирөө сөзсүз сурайт: «суу кандай мааниге ээ?»

**Мугалим:** «Суу болсо силердин жашооңордо орун абдан тар болсо дагы арзыбаган сайрандоого, эс алууга, табиятка суктанууга, жалгыз калууга, философиялык ой жүгүртүүгө дайыма бир аз орун табылат дегенди билдирет».



## 2-кадам

**Практикалык иш:** «максат коюуга үйрөнөбүз»

**Мугалим:** Ар бирибиздин астыбызда кайсыл жол менен баруу керек деген тандоо турат. Максат коё билүү жана ага жете билүү – бул үйрөнүүгө мүмкүн болгон көндүм.

**Тапшырма:** Силер өтө каалаган максаттарды түзгүлө жана ага жетүүчү кадамдарды иштеп чыккыла.

**Топтордун аткарган иштерин жактоосу. Талкуу.**

**Жалпылоо:** Максат коюу өтө маанилүү. Ооба, сиз каалагандай жашай аласыз, бирок, эмне үчүн экендигин билип туруп өзүңө ыңгайлуураак жашоого болот.



## 3-кадам

**Топтор менен иштөө:** “Жашоо айлампасы”:

**Окуучуларды топторго бөлөт.**

**Тапшырма:** Өзүңдүн “Жашоо айлампаңды” түз - жашооңдун ар бир тармагын 0-10го чейинки 10 упайлык шкалада баала. 0 – айлапманын борбору (жашоонун аталган тармагынан эч кандай канааттануу албагандыгын билдирет), 10 – кайлампаңдын чети, б.а. 100%га канааттандырат, умтулуу керек болгон идеалдуу абал. Силердин айлампаңардагы иштин абалын тегерекчеге белгилегиле.

**Топтордун аткарган иштерин жактоосу.**

“Жашоо айлампасы” болжол менен төмөнкүдөй түргө ээ болот:

**Мугалим:** Эмне болду? Дөңгөлөк айланбай жатабы? Мындай дөңгөлөк менен бир дагы автоунаа, бир дагы велосипед алыска кете албайт... Бул сөзсүз максат коюу керек дегенди билдирет.

### Жыйынтыктоо

Максаты, максаттуу багыт – инсандын өзүнүн күнүмдүк турмушунда багыт алган вектор. Максат коюу менен адам ири маалыматтык агымдын бардык массасынан дал ошол анын жетүүсүнө мүмкүнчүлүк берген нерселерди угууга, тандоого, көрүүгө таң каларлык жөндөмдүүлүктү өзүнө алат.

**Үй тапшырмасы.** “Максатка жетүү кадамдары” эскертмесин иштеп чыккыла.

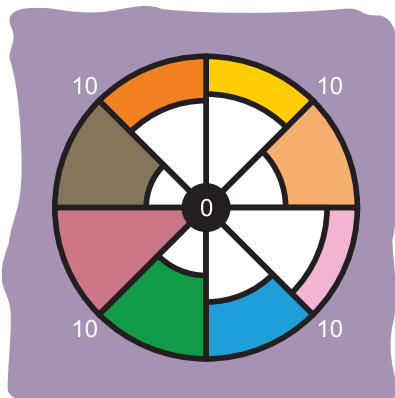


## МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

### Тиркеме 1

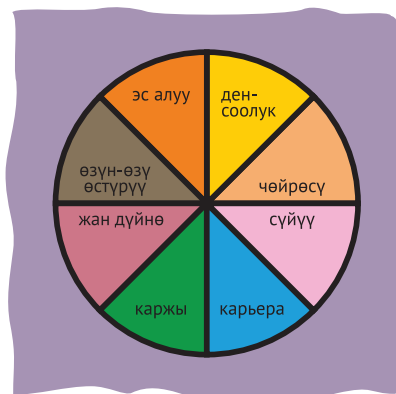
#### Жашоо айлампасы

Ар бир адамдын жашоосунда 8 негизги сегменттерге ээ болгон дөңгөлөк сымал ойлоп табууга мүмкүн болгон жашоосунун эң башкы багыттары, баалуулуктары бар.



- Биринчи багыт – **физикалык ден соолук.**
- Экинчи багыт – жакын чөйрөсү: достор жана жакшы тааныштар.
- Үчүнчү багыт – үй-бүлө, бардык адамдар менен мамиле кылуу.
- Төртүнчү багыт – карьера.
- Бешинчи багыт – финансы.
- Алтынчы багыт – жан дүйнө жана чыгармачылык.
- Жетинчи багыт – **инсандык өсүү, өзүн-өзү өркүндөтүү.**
- Сегизинчи багыт – эс алуу жана көңүл ачуу.

Бардык багыттарды тегерекченин ичине киргизебиз. Керектүү багытта сапар алууга мүмкүн болгон жашоонун идеалдуу гармониялуу айлампасы пайда болду.



## Тема № 5: Бакыт деген эмне?

### Максаты:

“Бакыт” түшүнүгү калыптанат. “Бакыт” түшүнүгүн өзүнө ылайыктап ойлонуусун жөнгө салат.

### Күтүлгөн жыйынтыктар:

Адам качан жана эмне үчүн бактылуу болгондугун түшүнөт. Өзүнүн жеке жыргалчылык абалынын категориясын иллюстрациялайт.

### Жабдуулар:

таратылып берилүүчү материал, кырдаалды сүрөттөөчү категориялар, флипчарттар, маркерлер.

### Класстык сааттын жүрүшү Киришүү

Ар бир адам бакыт жөнүндө кыялданат. Кыялы жашоосунун максаты болуп калат, ага жеткенде адам өзүн бактылуу сезет. Ошондо жаңы максаттары жана жаңы кыялдары пайда болот. Жашоо бул келечекке алып баруучу тепкич сыяктуу. Ар бир тепкичи – биздин каалоолорубуз жана кыялдарыбыз.



### Негизги бөлүк



**Мээ чабуулу:** «Бакыт деген эмне?»

#### 1-кадам Мини-лекция

Бакыт – толук жогорку канааттануу жана аны сезүү абалы. Чыныгы бакытка өзүнүн ички дүйнөсүн уюштура билүү менен - максат коё билүү, план түзө билүү жана аларды жүзөгө ашыра билүү, кыялдана билүү жана аны турмушка ашыра билүү менен жетет.

Жашоонун ушул, 11-классты аяктап жаткан этабында силерде - мектепти ийгиликтүү аяктоо, өзү үчүн жашоо максатын тандоо, максаттары болууга тийиш.

#### **Бактылуу адамдын принциптери.**

- Бакыт – бул адамдар үчүн жашоо жана аларды бактылуу кылуу.
- Бакыт – өзүңө жаккан жумуш табуу жана чыгармачылык менен эмгектенүү.
- Бакыт – өзүн-өзү жеңүү, өзүн-өзү жакшыртуу.
- Бакыт – кызыктуу жашоо үчүн баарына ээ болуу.
- Бакыт – эртеңки күн тууралуу ойлонбой, бүгүнкү күн менен жашоо.
- Бакыт – чың ден соолукта болуу, өз ден соолугу жана тегерегиндегилердин ден соолугу жөнүндө кам көрө билүү.



## 2-кадам

**Топтордо иштөө:** «Бакыт – бул...»

### 1-топ:

- 1) Адам өзүнүн бактылуу болуусу үчүн эмне кылуусу керектигине өз көз карашыңарды билдиргиле жана талкуулагыла?
- 2) Кеңештерди, сунуштарды бергиле.

### 2-топ:

- 1) Адамдын бактылуу болуусуна зарыл болгон баалуулуктарга (шарттарга) өз көз караштарыңарды билдиргиле жана талкуулагыла.
- 2) Силердин оюңар боюнча эң маанилүү 3 башкы баалуулукту тандагыла.

### 3-топ:

- 1) “Бакыт” аныктамасына карата өз көз карашыңарды билдиргиле жана талкуулагыла.
- 2) Бакытка өзүңөр аныктама бергиле.

### 4-топ:

- 1) Адам өзүнүн бактылуу болуусу үчүн эмне кылуусу керектигине өз көз карашыңарды билдиргиле жана талкуулагыла?
- 2) Бактылуу болуусу же болбоосу кимден көз каранды?

**Топтордун аткарган иштерин жактоосу.**

**Мугалим:** Бакыт – өз жашоосунда түз басып жүрүүгө аракет кылган адамга жөнөкөй түшүнүк эмес. Козьма Пруткованын “Ойлордун түшүмү” афоризмдеринин жана ойлордун жыйындысынын 80-афоризминде (1854) «Эгер бактылуу болгуң келсе бактылуу бол» деп айтылган. Мунун мааниси: эгер адам өзүн бакатысыздын деп эсептесе, анда ал буга өзү күнөөлүү, өзү калагандай жашоо үчүн жана өзүнүн абалын өзгөртүү үчүн ал өзүнүн эрктүүлүгүн, чечкиндүүлүгүн, туруктуулугун көрсөтүүгө тийиш. Кандай болсо ошондой бойдон калууга да болот, а бактылуу болуу үчүн өзүнө жана тегерегиндегилерге, жеке өзүнө карата кайсы бир нерселерди өзгөртүүгө да болот. Силер баарын жасай аласыңар деп ойлойм.



## 3-кадам

**Жекече иштөө.** Бакытты тарткыла. Сүрөттөрдөн көргөзмө жасалат.

**Жыйынтыктоо. Жалпы дискуссия:**

**Жайынтык чыгаруу.**

**Жалпы талкуулоо:**

- Бактылуу адам жөнүндө силердин көз карашыңар өзгөрдүбү?
- Ойлонгула: Талкууда силерге эмне жаңылык жана ачылыш болду?



**Үй тапшырмасы:**

«Бакыт – бул тегерегиндегилер сени түшүнүшкөн учур» деген темада баяндама жазгыла. .

## Колдонулган адабияттардын тизмеси

- Калиева Б.А. Ден соолук маданияты: мугалим үчүн усулдук колдонмо. / Калиева Б.А., Савочкина В.В., Субанова М.С., Буйлашев Т., Цыкунова И.А. Бишкек, 2010.
- Өспүрүмдүн достору: АИВ/СПИД, ЖЖЖИ, репродуктивдүү ден соолук, тамеки чегүү, алкогольдук ичимдиктерди баңги заттарын колдонуу боюнча маалыматтык-агартуу материалдары / Захарова Л.В., Калиева Э.Ш., Кириченко В.Н. ж.б. Бишкек, 2009 -ж.
- Билим берүү кызматкерлерин, катышуучуларды АИВ-инфекциясы козгогон эпидемияга окутуу, колдоо жана коргоо. Чыгыш Европа жана Борбор Азия өлкөлөрүнүн билим берүү системасында АИВ-инфекциясына карата саясатты жүзөгө ашыруу боюнча практикалык колдонмо. Москва шаарындагы ЮНЕСКОнун бюросу жана МОТ. Москва, 2011 -ж.
- АИВ-инфекциясынын козутулган эпидемиясын билим берүү кызматкерлерине, катышуучуларга окутуу, колдоо жана коргоо. Кыргыз Республикасынын билим берүү системасында АИВ-инфекциясына карата саясатты жүзөгө ашыруу боюнча практикалык колдонмо. Бишкек, 2013 -ж.
- Воронцова Т.В. Ден соолуктун негиздери. Жалпы билим берүү мекемелеринин 6-класстары үчүн окуу куралы. / Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Киев, 2006 -ж.
- Горкина В.А. Жаштар арасында АИВ-инфекциясынын алдын алуу. Билим берүү системасынын адистери жана волонтерлор менен иш алып барган тренерлерди даярдоо үчүн колдонмо. / Горкина В.А., Дорожкина Л.А. и др. Алматы, 2009 -ж.
- Башмакова Л.Н. АИВ-инфекциясынын алдын алуу. Кыргыз Республикасынын педагогикалык адистиктерге ээ ЖОЖдорунун окутуучулары үчүн колдонмо / авторлор Башмакова Л.Н., Горкина В.А., Давлетова Ч.С. ж.б. / Бишкек ш., 2007 -ж.
- Баталгазиева К.Н. АИВ жана СПИД тууралуу билимдерин жакшыртуу. Билим берүү адистери үчүн электрондук интерактивдүү курс. / Баталгазиева К.Н., Башмакова Л.Н., Горкина В.А. ж.б. Бишкек, 2011 -ж. • Мен тренинг өткөргүм келет. ЖЖЖИ, АИВ/СПИДдин жана баңги затына көз карандылыктын алдын алуу тармагында иштеген жаңы баштаган тренерлер үчүн колдонмо. – Новосибирск, НГОО «Гуманитардык долбоор», ЮНИСЕФ, 2005-ж.
- Заманбап өспүрүмдөрдүн психологиясы. / ред. Д.И. Фельдштейн. – М.: Педагогика, 2006.
- Райгородский Д.Я. Үй-бүлө жана өспүрүм. / Райгородский Д.Я. – «Бахрах-М», 2002 -ж.
- Райс Ф. Өспүрүмдөр жана жаштар психологиясы / Райс Ф. – СПб.: “Питер” басмасы, 2012.
- Казанцева Д. А. Өзүңдү-өзүң тааны!: Өспүрүмдөр үчүн



- сунушталган адабияттардын тизмеси (таанып билүү психологиясы) / Казанцева Д. А. МУК ЦГБС Тюмень ш. – Тюмень, 2007. 245
- Барсова, А. башка бирөөнүн эмес, өз жашоосун кантип өткөрүү керек, же инсандын Типологиясы / А. Барсова. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2001. • Болотова, А. К. Инсандын өзүн-өзү таануусун өзгөртүүсү: мезгилдик аспект / А. К. Болотова // Психология маселелери. – 2006. – №2.
  - Буюкос, Т. М. Инсандын өнүгүүсүнүн инициалдык жолу: психологиялык иштин мүнөздөмөсү / Т. М. Буюкос // Психология маселелери. – 2003. - № 5. –
  - Индирективдүү психотерапия, жаңы инсандык тажрыйба, Чыныгы МЕН, ачык көңүл буруу, толук кандуулук жана бүтүндүк.
  - Зарипова, Ю. Өзүңдү текшер: өспүрүмдөргө психологиялык жардам программасы / Ю. Зарипова – М.: Таза көлмөлөр, 2007. • Козлов, Н. И. Жашоону сүйгөндөрдүн китеби, же Инсандык өсүүнүн психологиясы / Н. И. Козлов. – М.: АСТ: Астрель: Ермак, 2004
  - Чумаков, М. В. Инсандын эркинин өзгөчөлүктөрүн аныктоо / М. В. Чумаков // Психология маселелери №1. – 2006.
  - Шильштейн, Е. С. Өспүрүм курактагы “МЕНди” жактоонун өзгөчөлүктөрү. / Е. С. Шильштейн // Психология маселелери. – 2000. – №2.
  - Өспүрүм куракта өзүнүн жеке дүйнө таанымын, баалуулуктарынын жеке системасын жана МЕН- концепциясын конструкциялоо.
  - Балдар энциклопедиясы. Т. 18. Человек Ч. 2. Жан дүйнө архитектурасы. Инсандык психология. Өз ара мамиле куруу дүйнөсү. Психотерапия. / баш. ред. В. А. Володин. – М: Аванта+, 2002.
  - СЕНИН ТАНДООҢ. Мугалимдерге арналган колдонмо, окуучулар үчүн жумушчу дептер. EU-DAP баңги заттарын колдонуунун алдын алуу боюнча Европалык программа: профилактика в школе. Бишкек, 2010-ж.
  - 5-11-класстардын окуучулары үчүн баңги заттарын колдонуунун алдын алуу боюнча сабактар (электрондук ресурс) Баңги заттарын мыйзамсыз жүгүртүүгө жана сатууга каршы күрөш боюнча Белорус- украин- молдова программасы (БУМАД) – Минск: Белсэнс, 2009.
  - Сергек жашоо образы. Класстан тышкаркы сабактар үчүн окуу куралы. «АИВ\СПИДдин таралуусунун жана баңги заттарын колдонуунун алдын алуу» GIZ долбоорунун каржылык колдоосу менен Кыргызстанда/ билим берүү секторунда басылып чыккан. – Бишкек, 2011.
  - Психоактивдүү заттарга көз карандылыктын алдын алуу. Өспүрүмдөрдө турмуштук көндүмдөрдүн калыптаныуусу боюнча тренингдик сабактарды даярдоо жана

өткөрүү. Практикум Москва, Россия Федерациясы УНП ООН, 2008.

- Сирота Н.А. баңги заттардан көз карандылыктын жана көз каранды жүрүм-турумдун башка формаларынын алдын алуу боюнча натыйжалуу программалар. / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – «Радуга» полиграфиялык кызмат борбору ООО 2004 -ж.
- Башталгыч кесиптик-техникалык билим берүү системасынын тең тренерлери үчүн колдонмо. «Сергек жашоо образы» предмети боюнча сабактарды өткөрүү үчүн методикалык колдонмо. Кыргызстан калкы тармагында БУУ Фондунун (ЮНФПА) каржылык колдоосу менен иштелип жана басылып чыккан. Бишкек, 2011-ж.
  - <http://edu.gov.kg/>
  - <http://academy.edu.by>
  - <http://eslitrenera.net>
  - <http://www.psyoffice.ru>
  - <http://school-zvd.ru>
  - <http://www.klass.by>
  - <http://www.uroki.net>
  - <http://socpedagogika.narod.ru>
  - <http://www.medpsy.ru>

୩ ୩ ୩ ୩ ୩ ୩ ୩



୩ ୩ ୩ ୩ ୩ ୩ ୩



୩ ୩ ୩ ୩ ୩ ୩ ୩



୩ ୩ ୩ ୩ ୩ ୩ ୩



୩ ୩ ୩ ୩ ୩ ୩ ୩



୩ ୩ ୩ ୩ ୩ ୩ ୩



୩ ୩ ୩ ୩ ୩ ୩ ୩

