6-11-класстарда сергек жашоо образы боюнча класстык сааттарды өтүү үчүн видео сабактарды колдонуу

Мугалимдер үчүн колдонмо

6-11-класстарда сергек жашоо образы боюнча класстык сааттарды өтүү үчүн видео сабактарды колдонуу

Мугалимдер үчүн колдонмо

Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосуна кошумча материалдар

6-11-класстарда сергек жашоо образы боюнча класстык сааттарды өтүү үчүн видео сабактарды колдонуу. Мугалимдер үчүн колдонмо (мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосуна кошумча материалдар) – Бишкек, 2021.

Түзгөндөр: В. А. Горкина, Т.А. Епоян , Р. А. Кутанова, В. В. Савочкина, Ж. Э. Усупова, Н. А. Шоркина

Рецензент: Н. К. Дюшеева, педагогика илимдеринин доктору, профессор, Кыргыз билим берүү академиясынын президенти

Бул колдонмодо атайын иштелип чыккан видео сабактарды колдонуу менен сергек жашоо образы боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү боюнча сунуштар берилген. 48 видео сабактын (24 сабак кыргыз тилинде жана 24 – орус тилинде) ар биринин тематикасы «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосунда келтирилген СЖО боюнча класстык сааттардын бир же бир нече темаларына шайкеш келет. Мындай темалардын ар бири үчүн күндүзгү сыяктуу эле дистанттык форматта дагы класстык сааттарды өтүүдө мугалим аларды ээрчигидей болуп түзүлгөн видео сабактын материалдарын колдонуу боюнча өзүнчө сунуштар келтирилген.

Бул басылма Attribution-ShareAlike («Атрибуция-Шарттарды сактоо»)
3.0 IGO (CC-BY-SA 3.0 IGO) лицензиясы боюнча жеткиликтүү.
(http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/).

Бул окуу куралы Кыргыз Республикасынын билим берүү уюмдарынын окуучуларынын арасында сергек жашоо образын калыптандыруу жана АИВ инфекциясынын алдын алуу боюнча педагогдордун потенциалын өнүктүрүү долбоорунун алкагында ЮНЕСКОнун Билим берүүдөгү маалыматтык технологиялар институтунун (БМТИ) колдоосу менен И.Арабаев атындагы КМУнун авторлор тобу тарабынан иштелип чыккан.

Бул басылмада колдонулган аталыштар жана материалдардын презентациясы ЮНЕСКО тарабынан кандайдыр бир өлкөнүн, шаардын же аймактын укуктук статусу же алардын тиешелүү бийлик органдары, ошондой эле демаркация сызыктары же чек аралары жөнүндө эч кандай пикирди билдирбейт.

Бул басылмада айтылган көз караштар жана пикирлер үчүн авторлор жоопту. Алардын көз карашы ЮНЕСКОнун расмий позициясы менен дал келбеши мүмкүн жана Уюмга эч кандай милдеттерди жүктөбөйт.

Дизайны: UDGF студиясыныкы, Москва. Версткасы: media kitchen продакшн-студиясыныкы, Бишкек

Мазмуну

Киришүү — 8 б.

Күндүзгү жана дистанттык сабактарды өтүүдө видео сабактарды колдонуунун жалпы принциптери — 11 б.

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү боюнча сунуштар — 14 б.

6-7 класстар — 14-98 б.

A1 видео сабагы
Мен жана менин ден соолугум

Класстык саат

1-ТЕМА	Мен жана менин ден соолугум	6-класс	14-б.
9-ТЕМА	Ден соолук кандай болот?	7-класс	18-б.

A2 видео сабагы
Өткөөл курак

Класстык саат

2-ТЕМА	Мен чоңоюп жатам	6-класс	23-б.
3-ТЕМА	Өткөөл курак	7-класс	27-б.

A3 видео сабагы
Ден соолуктун жана сулуулуктун сырлары же гигиена эмне үчүн керек?

Класстык саат

3-ТЕМА	Адамдын гигиенасы – ден соолуктун жана сулуулуктун ачкычы	6-класс	33-б.
4-ТЕМА	Өспүрүм курактагы дене гигиенасы	7-класс	37-б.

A4 видео сабагы
Микробдор. Эмне үчүн колду жууш керек?

Класстык саат

4-ТЕМА	Кир колдон тараган оорулар	6-класс	41-б.
2-ТЕМА	Бруцеллездун алдын алуу	7-класс	45-б.

A5 видео сабагы
Аба аркылуу жугуучу оорулар жана алардан кантип коргонуу керек?

Класстык саат

1-ТЕМА	Аба аркылуу жугуучу оорулардын алдын алуу	7-класс	49-б.

A6 видео сабагы
Өзүңө болгон ишенимди кантип өнүктүрүүгө болот?

Класстык саат

5-ТЕМА	Бактылуу болгуң келсе – өзүңдү танда	6-класс	54-б.
10-ТЕМА	Менин тандоом	7-класс	59-б.

A7 видео сабагы
Байланыш жана чыр-чатактар

Класстык саат

6-ТЕМА	Баарлашуу алиппеси	6-класс	63-б.
6-ТЕМА	Чыр-чатаксыз жашоого үйрөнүү	7-класс	67-б.

A8 видео сабагы
Зомбулук жана бейбаштык. Кантип алардын алдын алуу жана кантип коргонуу керек?

Класстык саат

9-ТЕМА	Мен чоңоюп жатам. Зомбулук	6-класс	71-б.
5-ТЕМА	Зордук-зомбулуктан кантип коргонуу керек?	7-класс	76-б.

A9 видео сабагы
Интернеттеги чагымчылдык. Кантип алдын алуу жана сактануу керек?

Класстык саат

9-ТЕМА	Мен чоңоюп жатам. Зомбулук	6-класс	81-б.
5-ТЕМА	Кантип зомбулуктан коргонуу керек?	7-класс	85-б.

A10 видео сабагы
Жакындабай турган жаман адаттар

Класстык саат

8-ТЕМА	Тамеки тартуу керекпи же жокпу, өзүң чеч!	6-класс	89-б.
7-ТЕМА	Тамеки чеккендердин өзүн алдоосу	7-класс	93-б.
8-ТЕМА	Ким күнөөлүү жана биз кандай болушубуз керек?	7-класс	96-б.

8–11 класстар

99-221 б.

B1 видео сабагы
Адамдар эмне үчүн достошот жана достор кандай болот?
Класстык саат
2-ТЕМА Достук байлыктан кымбат 8-класс 99-б.

B2 видео сабагы
Сүйүү жана мамиле: алар кандай болот?
Класстык саат
3-ТЕМА Сүйүү жөнүндө сүйлөшөлү 8-класс 104-б.

B4 видео сабагы
АИВ. Ал тууралуу эмнелерди билүү керек?
Класстык саат
6-ТЕМА АИВ инфекциясынын алдын алуу 8-класс 119-б.

B5 видео сабагы
Кантип өзүңдү жана башкаларды түшүнүүгө жана эмоцияларды башкарууга болот?
Класстык саат
10-ТЕМА Сезимдер дүйнөсүндө 8-класс 127-б.

B6 видео сабагы
Көз карандылык жана андан кантип сактануу керек?
Класстык саат
7-ТЕМА «Колдо бар алтындын баркы жок» 8-класс 132-б.
8-ТЕМА Көңүл бургула! Коркунучтуу компания! 8-класс 136-б.
1-ТЕМА Кубанычтын иллюзиясы 9-класс 141-б.
2-ТЕМА Сыранын тузагы 9-класс 145-б.
1-ТЕМА ПАЗ колдонуу 10-класс 149-б.
2-ТЕМА Көз карандылыктын пайда болуу коркунучу 10-класс 153-б.

B7 видео сабагы
Үй-бүлө жана нике. Бакытты эмне алып келет жана ага эмне тоскоол болот?
Класстык саат
4-ТЕМА Үй-бүлө мамилелеринин баалуулугу: «Үй-бүлө, бул сөздө канча нерсе бар?..» 9-класс 157-б.
7-ТЕМА Эрте үйлөнүү, ала качуу 9-класс 162-б.

B8 видео сабагы
Үй-бүлөнү пландаштыруу: бул эмне жана эмне үчүн маанилүү?

Класстык саат

5-ТЕМА	Үй-бүлөнү пландаштыруу	9-класс	166-б.
6-ТЕМА	Өспүрүм кездеги кош бойлуулук: жоопкерчилик жана тандоо	9-класс	171-б.

B9 видео сабагы
Жоопкерчиликтүү жүрүм-турум жана ЖЖЖИлердин алдын алуу

Класстык саат

8-ТЕМА	Жүрүм-турумдар жана тобокелдиктер	9-класс	174-б.
3-ТЕМА	ЖЖЖИлердин алдын алуу	10-класс	181-б.

B10 видео сабагы
Башкаларды кабыл алуу жана толеранттуу мамиле

Класстык саат

10-ТЕМА	Толеранттуу мамилелер	9-класс	187-б.

B11 видео сабагы
Кантип өзүңдү өнүктүрүп, ишенимдүү боло аласың?

Класстык саат

5-ТЕМА	«Мен-концепциясынын» калыптанышы	10-класс	191-б.
2-ТЕМА	Кечелердин падышасы	11-класс	196-б.

B12 видео сабагы
АИВ, КИЖС жана коом

Класстык саат

1-ТЕМА	АИВ, КИЖС жана коом	11-класс	201-б.

B13 видео сабагы
Кантип чечим чыгаруу керек?

Класстык саат

2-ТЕМА	Кечелердин падышасы	11-класс	209-б.

B14 видео сабагы
Кантип максат коюп жана ийгиликке жетүүгө болот?

Класстык саат

4-ТЕМА	Ар кимдин өз кыялы бар	11-класс	215-б.
5-ТЕМА	Бакыт деген эмне?	11-класс	219-б.

244 б.

1-тиркеме.
Жетектөөчү документтер

Кыргыз Республикасынын билим берүү мекемелеринин окуучуларынын арасында сергек жашоо образын калыптандыруу максатында окуу-тарбия иштерин күчөтүү жөнүндө 04.06.2021-жылдагы № 03-2 нускама-усулдук каты

Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлигинин 2018-жылдын 17-сентябрындагы № 1168/1 «Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүүчү мектептеринде сергек жашоо образы боюнча класстык сааттарды өткөрүү жөнүндө» буйругу

Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлигинин 08.08.2017-ж. № 03-6 / 4669 маалыматтык-нускама каты

260 б.

2-тиркеме.
Колдонмодо көрсөтүлгөн материалдарга шилтемелер

Методикалык колдонмолор

Видео көрсөтмөлөр

Видео сабактар

Киришүү

Окуучулардын сергек жана коопсуз жашоо образын жана жоопкерчиликтүү жүрүм-туруму үчүн зарыл болгон көз карашын жана көндүмдөрүн калыптандыруу, ошондой эле АИВ инфекциясынын, психоактивдүү заттардын жана адамдын өмүрүнө жана ден соолугуна башка коркунучтардын алдын алуу боюнча чаралар жөнүндө маалымдуулукту жогорулатуу максатында Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлигинин **2018-жылдын 17-сентябрындагы № 1168/1 «Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүүчү мектептеринде сергек жашоо образы боюнча класстык сааттарды өткөрүү жөнүндө» буйругу** чыккан. Бул Буйрукка ылайык, окуу жылында сергек жашоо образы (СЖО) боюнча класстык сааттар 6-9-класстын окуучулары үчүн 10 академиялык сааттын өлчөмүндө жана 10-11-класстын окуучулары үчүн 5 академиялык саат көлөмүндө мугалимдер үчүн жазылган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттарды иштеп чыгуу» усулдук колдонмосун, ден соолук маселелери боюнча дагы башка маалыматтык-усулдук материалдарды жана видео тасмаларды колдонуу менен сөзсүз түрдө өткөрүлүүгө тийиш.

«6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттарды иштеп чыгуу» колдонмосу И.Арабаев атындагы КМУнун сайтында «Билим берүү ресурстары» бөлүмүндө кыргыз тилинде шилтеме боюнча, орус тилинде шилтеме боюнча көрүү жана көчүрүү үчүн жеткиликтүү.

2020-2021-жылдары Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлигинин өтүнүчү боюнча ЮНЕСКОнун Билим берүүдөгү маалыматтык технологиялар институтунун (БМТИ) колдоосу менен Кыргыз Республикасынын «Билим берүү жөнүндө» Мыйзамынын «Балдардын жана окуучулардын ден соолугун коргоо» деген 31-беренесине, Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн 2012-жылдын 23-мартындагы «Кыргыз Республикасындагы билим берүү системасын өнүктүрүүнүн стратегиялык багыты жөнүндө» № 20 токтомуна ылайык жана «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттарды иштеп чыгуу» колдонмосунун негизинде кыргыз (24 сабак) жана орус (24 сабак) тилдеринде 48 видео сабак даярдалган.

Бул видео сабактар төмөнкү негизги темалар тууралу сергек жашоо образы боюнча класстык сааттарды өткөрүүгө багытталган: (1) ден соолукту сактоо жана өспүрүм куракты өзгөчөлүктөрү; (2) өзүн-өзү таануу, ишенимди бекемдөө, чечим кабыл алуу, пикир алышуу жана келишпестиктерди чечүү, кысымга туруштук берүү; (3) психоактивдүү заттарды колдонуунун алдын алуу; (4) АИВдин, ЖЖБИнин (ИППП) алдын алуу; (5) репродуктивдүү ден соолукту сактоо; (6) зомбулуктун жана киберкуугунтуктун алдын алуу; (7) «достук», «сүйүү», «мамиле», «үй-бүлө», «секс», «гендер» жана «гендердик теңчилик» түшүнүктөрү.

Бул темалар Кыргыз билим берүү академиясынын Окумуштуулар кеңеши тарабынан жактырылган жана Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлиги тарабынан өлкөнүн бардык окуу жайларында ишке ашырууга сунушталган «Сергек жашоо образы» класстык сааттарынын программасынын беш негизги модулуна жана эки кайчылаш темасына туура келет:

- Сиздин ден соолугуңуз жана укуктарыңыз;
- Өзүн-өзү таануу жана жоопкерчиликтүү жүрүм-турум;
- ПАВ. Аддиктивдик жүрүм-турум;
- АИВдин, ЖЖБИнин алдын алуу;
- Репродуктивдүү ден соолук жана укуктар;
- Зомбулуктун алдын алуу;
- Гендердик теңчилик.

Видео сабактар окуу процессин уюштурууга, класстык сааттарды өткөрүүнүн структурасына жана методикасына коюлган талаптарга ылайык иштелип чыккан, сабактын темасын көрсөткөн жана актуалдаштырган кириш сөздү, тиешелүү класстык сааттын тематикалык мазмунун ачып берүүчү тесттер менен практикалык тапшырмалар сунушталган негизги бөлүмдү жана сабак жыйынтыкталып, үй тапшырмасы берилген корутунду бөлүмдү камтыйт.

Алып баруучунун сюжетинен тышкары, айрым видео сабактарга 2017-жылы ЮНЕСКОнун ИИТОсунун колдоосу менен түзүлгөн жана Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлиги тарабынан сергек жашоо образы боюнча класстык сааттарда колдонуу үчүн сунушталган кыскача билим берүүчү видео роликтер камтылган (шилтеме боюнча жеткиликтүү **08.08.2017-ж. № 03-6 / 4669 маалыматтык-нускама катты** караңыз).

Бул видео сабактар окуучуларга класстык сааттын темасы боюнча бардык ишенимдүү жана маңыздуу маалыматтарды кызыктуу, түшүнүктүү жана таңуулабаган таризде сунуш кылат, бул аларга сергек жашоо образынын пайдасына өз алдынча тыянак чыгарууга мүмкүндүк берет. Видео сабактарды колдонуу, ошондой эле, материалды ишенимдүү жана ачык талкуулоого өбөлгө түзөт, анткени мугалим маектештин ролун аткарат. Бул окуучуларга сабактын темасы боюнча шектенүүлөрдү же талаштуу көз караштарды эркин билдирүүгө мүмкүндүк берет жана окуучулар өздөрүнүн суроолоруна жооп таап, жаралган күмөндөрдү чече алышы үчүн мугалимге талкууну уюштурууга жардам берет.

Кыргыз Республикасынын билим берүү мекемелеринин окуучуларынын арасында сергек жашоо образын калыптандыруу максатында окуу-тарбия иштерин күчөтүү жөнүндө **04.06.2021-жылдагы № 03-2 нускама-усулдук катында** Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлиги «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттарды иштеп чыгуу» методикалык колдонмосун жана видео сабактардын маалыматтарын пайдалануу менен күндүзгү жана/же дистанттык форматта сергек жашоо образы боюнча класстык сааттарды үзгүлтүксүз камсыз кылуу зарылчылыгы жөнүндө билим берүү уюмдарынын жетекчилерине жана билим берүү органдарынын жетекчилерине маалымдайт.

Бардык видео сабактар Санарип Сабак улуттук билим берүү порталынын YouTube каналында «Кошумча билим берүү» бөлүгүндө (плейлистинде) жайгашкан. Кыргыз тилиндеги **видео сабактар** шилтеме, орус тилиндегиси шилтеме боюнча жеткиликтүү.

Колдонмонун башында күндүзгү жана дистанттык сабактарды өтүүдө видео сабактарды колдонуунун жалпы принциптери келтирилген. Алар видео сабактарды колдонуу менен сабакты уюштуруунун жана өтүүнүн ар бир баскычында мугалимдин милдеттерин чагылдырат, ошондой эле дистанттык форматта сабактарды уюштуруу үчүн маалымдама материалдарын берет.

Колдонмонун негизги бөлүгүн 24 видео сабакты көрсөтүү жана талкуулоо менен 6-11-класстарда 45 класстык саатты уюштуруу жана өтүү боюнча сунуштар түзөт. Алардын көбүн бир же бир нече класста окшош темалар боюнча класстык сааттарды өтүү үчүн колдонууга болот. Көрсөтмөлөр мугалим аларды мектепте (күндүзгү окууда) жана дистанттык окутууда (онлайн сабактарды өткөрүүдө) класстык сааттарда аткара ала тургандай кылып иштелип чыккан.

Класстык сааттар үчүн 45 теманын ар бири өздөрүнүн өзгөчөлүгүнө, окуучулардын жашына (окутуунун класстарына) жана «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттарды иштеп чыгуу» колдонмосунда келтирилген класстык саатты өтүүгө карата көнүгүүлөр менен ыкмаларга ылайыкташтырылган өзүнчө сунуштар менен берилет.

Видео сабактарды тандалган маанилүү үзүндүлөрдүн негизинде көрүү жана видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолордун жардамы менен ар бир үзүндүнү талкуулоо максатка ылайыктуу. Мугалимге жардам берүү үчүн сабактын үзүндүлөрү боюнча суроолор болжолдуу жооптор менен берилет. Ошондой эле класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү боюнча сунуштар сабакты жыйынтыктоо үчүн жалпылоочу суроолор жана үй тапшырмасынын варианттары менен берилет. Кээ бир класстык сааттарды сабактардын натыйжалуулугун жана окуучулардын материалды өздөштүрүү даражасын баалоо үчүн анкеталарды колдонуу менен чакан жазуу жүзүндөгү сурамжылоо аркылуу бүтүрүү сунушталат. Ар бир анкета туура жооптору бар «ачкыч» менен коштолот.

Колдонуунун ыңгайлуулугу үчүн ар бир тема (сабак) боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү боюнча көрсөтмөлөр жаңы барактан башталат, бул класстык саатка даярдануу үчүн керектүү беттерди гана басып чыгарууга мүмкүндүк берет.

Колдонмону видео сабактарда колдонулган терминдердин глоссарийи жыйынтыктайт. Ыңгайлуулук үчүн ар бир видео сабак үчүн терминдердин глоссарийи өзүнчө баракчада да берилген.

1-тиркемеде Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлигинин жалпы билим берүү уюмдарында сергек жашоо образы боюнча класстык сааттарды өткөрүүгө карата көрсөтмө документтери камтылган.

2-тиркемеде колдонмодо аныкталган Интернеттеги материалдарга шилтемелер камтылган.

Күндүзгү жана дистанттык окутууда видео сабактарды колдонуунун жалпы принциптери

Видео сабактарды колдонууга даярдык

Видео сабакты колдонуудан мурун мугалим аны көрүп, класстык саат боюнча төмөндөгү сунуштар менен таанышышы керек. Сунуштарда бардык видео сабактарга карата сиз аларды көрүп жана жүктөп алууга боло турган гипершилтемелер камтылган.

Класстык саатта видео сабакты колдонуудан максималдуу натыйжага жетүү үчүн окуучуларды аны көрүүгө даярдаш керек: кириш сөздө сабактын темасын жана максатын гана түшүндүрбөстөн, видео материалдарды көрүү ортосунда көргөн нерсени талкуулоо, көрүп жатканда көңүл бөлө турган маанилүү учурларды белгилөө менен коштолоорун дагы түшүндүрүү керек. Мугалимдин кириш сөзү сабактын темасын актуалдаштырып, анын окуучулардын суроо-талаптарына ылайыктуулугун көрсөтүп, видео материалды көрүүгө кызыгуусун ойготушу керек.

Керектүү жабдуулар

Класста видео сабакты көрсөтүү үчүн төмөнкү жабдуулар керек болот: персоналдык компьютер же ноутбук, проектор, экран, колонкалар же интерактивдик такта. Класста Интернетке мүмкүнчүлүк болсо, мугалим видео сабакты түз YouTube каналынан Санарип Сабактан кыргыз же орус тилиндеги керектүү сабакты тандоо менен (окутуу тилине жараша) «Кошумча билим берүү» бөлүгүндөгү плейлисттен алып көрсөтсө болот.

Мектепте жогорку ылдамдыктагы интернетке туташуу мүмкүнчүлүгү жок болсо же туташуу үзгүлтүккө учурашы мүмкүн болсо, видео сабакты алдын ала флешкага жүктөп алып, окуу сааты башталганга чейин флешкадан видео көрсөтүлгөн компьютерге өткөрүп алуу керек.

Ошондой эле видео сабактын үзүндүлөрүнүн жана талкуулоо үчүн суроолордун секундасына белгилөө (убакыт) болушу үчүн класстык саат боюнча сунуштарды алдын ала кагазга чыгарып алуу керек.

Кыргыз жана орус тилдериндеги видео сабактарды MP4-файл түрүндө «Публикациялар» бөлүгүндөгү ЮНЕСКОнун Билим берүүдөгү маалыматтык технологиялар институтунун (БМТИ) сайтынан көчүрүп алууга болот.

жүктөп алуу

Керек болсо, терминдердин глоссарийинен видео сабакта көрсөтүлгөн терминдердин түшүндүрмөлөрүн да кагазга чыгарып алууга болот.

Дистанттык форматта класстык саатты өткөрүүдө мугалим өзүнүн экранынан видео сабакты көрсөтө алат (мында үн берүү опциясын күйгүзүү маанилүү). Ошондой эле окуучуларга YouTube каналынан Санарип Сабактагы видео сабактын шилтемесин жөнөтүү менен, аларды класстык саат өтүп аткан аянтчада ызы-чуу тоскоолдук жаратпаш үчүн микрофонду өчүрүү менен өз түзмөктөрүнөн видео сабакты көрүүгө чакырууга болот.

Кошумча сунуштар

Сабактарды онлайн өтүү үчүн видео сабактарды жана аянтчаларды колдонуу боюнча кошумча сунуштарды Кыргызстандын билим берүү ресурстары – YouTube каналындагы Санарип Сабактан жана улуттук билим берүү порталындагы Sanarip Sabaktan төмөнкү шилтемелер боюнча тапса болот:

- Google Classroomду кыргыз жана орус тилдеринде колдонуу боюнча видео нускама
- WhatsAppты кыргыз жана орус тилдеринде колдонуу боюнча видео нускама
- WhatsAppты орус тилинде колдонуу боюнча тексттик нускама
- Кыргыз жана орус тилдеринде видео конференцияларды жана онлайн-жолугушууларды өткөрүү үчүн ZOOM сервисин колдонуу боюнча видео нускама
- Орус тилинде видео конференцияларды жана онлайн-жолугушууларды өткөрүү үчүн ZOOM сервисин колдонуу боюнча видео нускама

Көрүү жана талкуу

Видео сабактардын узактыгы 15 мүнөттөн 25 мүнөткө чейин. Видео сабактарды натыйжалуу пайдаланыш үчүн аларды көрүүнүн ар бирин 5-6 мүнөттөн ашпаган 3-4 баскыч менен уюштуруу сунушталат, бул окуучулардын көңүлүн буруу жана алынган маалыматты өздөштүрүү үчүн оптималдуу.

Ар бир класстык саат көйгөйлүү маселени топтук талкуулоо менен башталат, анын жүрүшүндө мугалим окуучулардын алдыдагы сабактын темасы боюнча алган билимдерин жана идеяларын жазып алат.

Андан ары көрүүнүн ар бир баскычынан кийин мугалим бул боюнча сунуштарда берилген атайын суроолорду колдонуу менен 5-7 мүнөт көргөндөрүн талкуулоону уюштурат. Талкуу учурунда, ошондой эле видео сабакты көрүү учурунда мугалим окуучулардын реакциясын байкап, сабак учурунда аларга таянуу үчүн окуучулардын жоопторун, эң баалуу идеяларын жазып алат. Видео сабактын акыркы үзүндүсүн көргөндөн кийин мугалим жалпылоочу суроолорду берет.

Бетме-бет класстык сааттарда мугалим бүтүндөй видео сабакты же анын айрым үзүндүлөрүн көргөндөн кийин сабактын материалдарын топтук талкуулоону уюштура алат жана/же «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттарды иштеп чыгуу» колдонмосундагы класстык сааттардын пландарында сунушталган башка көнүгүүлөрдү колдоно алат.

Класстык сааттын аягында мугалим үй тапшырмасын бере алат – ушул сунуштарда айтылгандарды, же окуучуларга көбүрөөк ылайыктуу башкасын колдонууга болот.

Төмөндө сергек жашоо образы боюнча класстык сааттарды өткөрүү үчүн видео сабактарды колдонуунун жалпы схемасы келтирилди.

Сергек жашоо образы боюнча сабактарды өтүүдө видео сабактарды колдонуу

Мугалимди сабакка даярдоо

- Видеону алдын ала көрүү
- Видео сабактын жардамы менен сабакты өтүү боюнча сунуштар менен таанышуу
- Сабак учурунда видео сабакты көрүү үчүн материалдык-техникалык база менен камсыз болуу

Окуучуларды көрүүгө даярдоо

- Ышкы берүүчү баарлашуу жана кабылдоо ой жүгүртүүсүн калыптандыруу
- Кейгейлүү маселени билдирүү жана топтук талкуулоо, сабактын темасы боюнча студенттердин тиешелүү билимдерин жана идеяларын угуп аныктоо
- Окуучулардын көңүлүн видео сабакта талкууланган негизги түшүнүктөргө жана кейгейлөргө буруу

Окуучулар менен видео сабактын материалдарын көрүү жана талкуулоо

- Атайын түзүлгөн суроолордун жардамы менен видео сабактын үзүндүлөрүн көрүү жана талкуулоо
- Окуучулардын реакцияларын, талаштуу маселелерди жана талкуунун жыйынтыктарын жазуу
- «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттарды иштеп чыгуу» колдонмосунан кошумча тапшырмаларды жана көнүгүүлөрдү колдонуу (мугалимдин чечими боюнча)

Акыркы баскыч

- Сабактын темасы боюнча жалпылоочу суроолорго жоопторду келтирүү
- Сабакта колдонулган жаңы терминдерди окуучулардын түшүндүрүшү жана бекитүүсү (зарыл болсо)
- Үй тапшырмасын түшүндүрүү (зарыл болсо)

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

6-7-класстар

A1

Мен жана менин ден соолугум

видео сабагы

6-класстын 1-темасы боюнча “Мен жана менин ден соолугум” жана 7-класстын 9-темасы боюнча “Ден соолук кандай болот?” класстык сааттарын өтүү үчүн колдонууга арналган

кыргыз тилинде
узактыгы 18 мүн. 38 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
узактыгы 14 мүн. 24 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун Билим берүүдөгү маалыматтык технологиялар институтунун (БМТИ) сайтынан жүктөөгө болот

жүктөө

6-класста 1-тема боюнча "Мен жана менин ден соолугум" класстык саатын өтүүдө А1 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар “ден соолук деген эмне?”, “ал эмнеден турат?”, “ден соолукту сактоого кандай адаттар жана көндүмдөр жардам берет?”, тескерисинче, эмнелер зыян экенин түшүнө алышат. Өзүңдү дени сак, сергек жана күчтүү сезүү үчүн эмне кылыш керек жана эмне үчүн бул ар бир адамга абдан маанилүү экенин аныктайт.

Туура жашоо жөнүндөгү алардын болгон билимин аныкташ үчүн окуучуларга "Адамга ден соолугун сактоо жана чыңдоо үчүн эмне керек?" деген темада мээ чабуулун сунуштоого болот [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 13-б.]. Бардык жооптор "Идеялар себетине" кошулат. Класста сабак өтүүдө окуучулардын жоопторун (“Идеялар себети”) тактага жазууга болот. Онлайн сабак өтүүдө мугалим окуучулардын жоопторун “Экранды көрсөтүү” ачык режиминдеги “Идеялар себети” документине жаза алат. Жазылган жооптор сабактын аягына чейин сакталууга тийиш (жыйынтыктоочу бөлүктө окуучуларга тизмени жаңы позициялар менен толуктоо сунушталат).

Андан ары мугалим класстык саатта окуучуларга "Мен жана менин ден соолугум" видео сабагын көрүү жана талкуулоо сунушталаарын маалымдайт. Анда эмне үчүн ден соолукту, адатта, адам жашоосундагы негизги баалуулуктардын бири деп атоого болору, ошондой эле ден соолук эмнеге көз каранды жана аны сактоого, чыңдоого эмне жардам берери айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүүдө негизги учурларга көңүл бурууну суранат: “ден соолук деген эмне жана аны сактоо жана бекемдөө үчүн эмне кылышыбыз керек?”, “эмне үчүн туура тамактануу маанилүү?”, “күнүмдүк жашоону кантип пландаштыруу керек?”, “жашоого керектүү физикалык активдүүлүктү кантип өздөштүрүү керек?".

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 3:04

(хронометраж)

Көрүү – 3 мүн. 04 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ДЕН СООЛУКТУН КАНДАЙ ТҮРЛӨРҮН БИЛЕСИЗ?

Физикалык, психологиялык жана социалдык.

ДЕН СООЛУККА ЭМНЕЛЕР ТААСИР ЭТЕТ?

Жашоо образы, тукум куучулук, айлана-чөйрө, медициналык тейлөө.

СИЗДИН ОЮҢУЗЧА, ДЕНИ САК БОЛУУ ҮЧҮН ЖАШОО ОБРАЗЫ ЭМНЕГЕ АБДАН МААНИЛҮҮ?

Жашоо образы ден соолукка, активдүүлүккө жана сергектикке зыян келтирүүчү жана жардам бере турган көптөгөн көндүм адаттарды камтыйт. Спорт менен машыгуу, туура тамактануу, ар бир күндү туура пландоо, толук кандуу эс алуу жана достор менен баарлашуу ден соолугубузду чыңдоого жардам берет. Бирок, кээ бир адаттар, тескерисинче, зыян келтирет: туура эмес тамактануу, физикалык активдүүлүктүн жоктугу, чылым чегүү, уйкунун жетишсиздиги ал-күчтүн тайышына жана илдеттерге алып келиши мүмкүн.

2-үзүндү

3:05 – 11:30

Көрүү – 8 мүн. 25 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ТУУРА ТАМАКТАНУУ ДЕГЕН ЭМНЕ?

Бул – өзүнө толук кандуу азык заттар: белок, май, углевод, ошондой эле витаминдер жана минералдар кирген рацион. Туура тамактануу денебизге керектүү болгон бардык азыктарды алууга жана өзүбүздү сергек сезүүгө жардам берет.

БУЛ АЗЫКТАРДЫН БААРЫ ЭМНЕ ҮЧҮН КЕРЕК? УГЛЕВОДСУЗ, БЕЛОК, МАЙЛАРСЫЗ ЖАШОО ТАКЫР ЭЛЕ МҮМКҮН ЭМЕСПИ?

Углеводдор энергия берет, белоктор – клеткалар үчүн курулуш материалы, майлар организмдин чыдамдуулугун камсыздайт.

“ТАМАКТАНУУ ПИРАМИДАСЫ” ДЕГЕН ЭМНЕ? АЛ БИЗГЕ КАНДАЙ ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Тамактануу пирамидасында ар түрдүү энергетикалык баалуулуктары бар азыктар бөлүштүрүлгөн. Пирамида принцибин билүү жана карманув ирээттүү тамактанууга жана ашыкча нерселерден алыс болууга, башкача айтканда, организмге керектүү бардык заттарды алууга жана ден соолукту, сергектикти жана активдүүлүктү сактоого мүмкүнчүлүк берет.

ДИЕТА ЭМНЕСИ МЕНЕН ЖАМАН?

Кээ бир азыктардан (нан, эт, сүт азыктары ж.б.) баш тартуу менен биз алардагы болгон нерселерден куру калабыз. Ал эми тамактанууда өзүбүзгө катуу чектөө коюп койгондугубуздун айынан диетадан кийин “ачыгып”, кайра толуп кетүү коркунучу бар. Туура тамактануу толук кандуу, муну менен катар эле өзүңдү азыктардан чектебей тамактанууга жардам берет.

ДЕНИ САК БОЛУУ ҮЧҮН ДАГЫ ЭМНЕ КЫЛЫШ КЕРЕК?

Тактоо иретиндеги суроолорду узатуу аркылуу окуучуларга спорт менен машыгуу, таза абада сейилдөө, физикалык көнүгүүлөрдү жасоо жана денедеги нымдуулукту сактоо үчүн суу ичүү керектигин эстөөгө жардам берсе болот.

КАЙСЫ ТАМАКТАР ЗЫЯНДУУ ДЕП ЭСЕПТЕЛЕТ ЖАНА ЭМНЕ ҮЧҮН?

Таттуу газдалган суусундуктар, чипсы жана тез даярдалуучу тамактар зыяндуу тамак болуп эсептелет, анткени аларда май, шекер жана туздун жогорку көрсөткүчү бар. Бул заттардын ашыкча болушу организмди кыйнап, ден соолукка зыян алып келиши мүмкүн.

3-үзүндү

11:31 – 18:38

Көрүү – 7 мүн. 07 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

КҮН ТАРТИБИ ДЕГЕН ЭМНЕ?

Күн тартиби – бул күнүмдүк жашоонун уюштурулушу: ал уйку толук канып, активдүү жана сергек болуу үчүн эртең менен канчада туруу, качан үй тапшырмасын же үй жумуштарын аткаруу, качан сейилдөө, окуу, баарлашуу жана качан уктоо керектигин аныктайт. Күн тартибин кармаганда мерчемделген иштердин баарына энергия быз жетет, өзүбүздү жакшы сезебиз жана маанайыбыз да жакшы болот.

КӨНҮГҮҮЛӨРДҮ КАЙСЫ УБАКТА ЖАСОО ТУУРА БОЛОТ?

Албетте, көнүгүүлөрдү эртең менен, таңкы тамактан мурун, сөздүн түз маанисинде энергия, кубат жана жакшы маанай менен толуктануу иретинде жасоо туура. Бирок, сабак маалында же үй тапшырмасын аткаруу учурунда да кичинекей физикалык көнүгүүлөрдү уюштуруу абдан пайдалуу. Физикалык активдүүлүк кан айланууну, анын ичинде мээдеги кан айланууну жакшыртат. Демек, биз жакшы жана тезирээк ойлонобуз жана эң татаал маселелерди да оңой чечебиз.

МИЛДЕТТҮҮ ТҮРДӨ КҮН ТАРТИБИНЕ ЭМНЕЛЕР КИРИШИ КЕРЕК?

Толук кандуу уйку: күч-кубатты калыбына келтириш үчүн чоңдорго 7-8 саат, өспүрүм курактагыларга 8-10 саат. Психикалык активдүүлүк сөзсүз түрдө физикалык активдүүлүк менен айкалышуусу керек: күн тартибине көнүгүүлөрдү, таза абада сейилдөөнү жана спорт менен машыгууну сөзсүз киргизүү керек. Мындан тышкары, күн тартибине туугандар жана достор менен баарлашууну, сүйүктүү иштерге

(ийримдер, секциялар же хоббилер) убакытты бөлсө болот жана бөлүш керек.

Күн тартиби жашообуздагы бардык маанилүү нерселердин тең салмактуулугун сактоого, демек, өзүңдү дени сак жана бактылуу сезгенге жардам берет.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим менен бирдикте окуучулар сабактын башталышындагы мээ чабуулу учурундагы жазууларды кайра карап чыгышат. Окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүү менен "Идеялар себетин" толуктоо сунушталат:

- Ден соолугубузга кам көрүүгө эмнелер жардам берет?
- Рационго кандай азыктарды кошуу жана эмнелерди кыскартуу керек?
- Эмне үчүн күн тартибин кармануу маанилүү?

Жаңы идеялар менен жооптор дагы "Идеялар себетине" кошулат. Окуучуларга мээ чабуулу учурунда биргеликте чогултулган идеяларды колдонуп, сабактын материалдары боюнча кол китепче жасоону сунуштоого болот.

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунушташы мүмкүн:

- Күн тартибин сабакта талкууланган маселелердин негизинде түзүүгө аракет кылыңыз.
- Таяныч катары төмөнкү мисалды колдонсоңуз болот [кар. Мугалимдерге арналган

«6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 19-б.].

5-8-КЛАССТЫН ОКУУЧУЛАРЫ ҮЧҮН БОЛЖОЛДУУ КҮН ТАРТИБИ

№	Режим учурлары	Убактысы
1	Туруу	7.00
2	Эртең мененки көнүгүү, белге чейин жуунуу	7.05-7.20.
3	Таңкы жуунуп-тазалануу, уктоочу бөлмөнү иреттөө	7.20-7.40.
4	Таңкы тамактануу, мектепке баруу	7.40-8.30.
5	Сабак окуу	8.30-14.00.
6	Түшкү тамактануу	14.00-14.30
7	Таза абадагы кыймылдуу оюндар, үй иштери	14.30-16.00
8	Үй тапшырмаларын аткаруу	16.00-18.00
9	Физикалык эмгектенүү, спорт, ийримдерге катышуу	18.00-19.30
10	Кечки тамактануу	19.30-20.00
11	Бош убакыт, уктаар алдында сейилдөө	20.00-21.00
12	Кечки жуунуп-тазалануу	21.00-21.30
13	Уктоо	21.30-7.00

7-класстын 9-темасы боюнча "Ден соолук кандай болот?" класстык саатын өтүүдө A1 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар “ден соолук эмнелерден турат жана ага кандай жагдайлар таасир этет?”, “адамга ден соолукту сактоого эмне жардам берет?” жана кандай адаттар зыян келтириши мүмкүн экенин түшүнө алышат.

Алардын ден соолук жана жыргалчылык жөнүндөгү негизги ойлорун жана ден соолук жаатындагы алар жетекчиликке алган негизги баалуулуктарды аныкташ үчүн окуучуларга "Ден соолук деген эмне?" деген темада мээ чабуулун сунуштоого болот [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 97-б.]. Класстык сабак учурунда окуучулардын жоопторун (“Идеялар себети”) тактага жазууга болот. Онлайн сабак өтүүдө мугалим окуучулардын жоопторун “Экранды көрсөтүү” ачык режиминдеги “Идеялар себети” документине жаза алат. Жазылган жооптор сабактын аягына чейин сакталууга тийиш (жыйынтыктоочу бөлүктө окуучуларга тизмени жаңы позициялар менен толуктоо сунушталат).

Андан ары мугалим класстык саатта окуучуларга "Мен жана менин ден соолугум" видео сабагын көрүү жана талкуулоо сунушталаарын маалымдайт. Анда, адатта, эмне үчүн ден соолукту адам жашоосундагы негизги баалуулуктардын бири деп атоого болору, ошондой эле ден соолуктун эмнеге байланыштуу экени, аны сактоого жана чыңдоого эмне жардам берери айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүүдө негизги учурларга көңүл бурууну суранат: “ден соолуктун кандай түрлөрүн белгилешет жана алардын ар бири эмне үчүн маанилүү?”; “туура тамактануу деген эмне?”; “күндү кантип туура уюштуруу керек?”; “уйкуга жана эс алууга канча убакыт коротуу керек жана бул эмне үчүн маанилүү?”; “дене кандай физикалык активдүүлүккө муктаж?”.

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 3:04

(хронометраж)

Көрүү – 3 мүн. 04 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ПСИХОЛОГИЯЛЫК ЖАНА СОЦИАЛДЫК ДЕН СООЛУК ДЕГЕН ЭМНЕ ЖАНА АЛАР ЭМНЕГЕ ФИЗИКАЛЫК ДЕН СООЛУК СЫЯКТУУ ЭЛЕ МААНИЛҮҮ?

Психологиялык жана социалдык ден соолук адам өз алдынча жана коомдо өзүн ыңгайлуу сезет дегенди билдирет. Ал өз жөндөмдүүлүктөрүн туура баалоого, чечимдерди кабыл алууга, логикалык ой жүгүртүүгө, эмоциясын башкарууга жөндөмдүү, ошондой эле боорукерликти, сылыктыкты жана урматтоону кантип көрсөтүү керектигин түшүнөт. Эң башкысы, ал өзүнүн иш-аракеттеринин айланасындагыларга кандай таасир этерин билет.

БИЗДИН ДЕН СООЛУГУБУЗГА КАНДАЙ ЖАГДАЙЛАР ТААСИР ЭТЕТ?

Жашоо образы, тукум куучулук, айлана-чөйрө, медициналык жардам.

БУЛАРДЫН ИЧИНЕН КАЙСЫНЫСЫ ДЕН СООЛУККА КӨБҮРӨӨК ТААСИР ЭТЕТ?

Баарынан да ден соолугубуздун абалына жашоо образы, башкача айтканда, физикалык активдүүлүгүбүз, тамактануубуз, адаттарыбыз, умтулууларыбыз, ошондой эле үй-бүлө, достор, классташтар менен болгон мамилелерибиз таасир этет.

2-үзүндү

3:05 – 11:30

Көрүү – 8 мүн. 25 сек.

Талкуу– 3-5 мүн.

КАНДАЙ ТАМАК-АШТЫ ДЕН СООЛУККА ПАЙДАЛУУ ДЕСЕ БОЛОТ ДЕП ОЙЛОЙСУЗ?

Курамында бардык азык заттары бар: белоктор, майлар жана углеводдор, ошондой эле витаминдер жана минералдар.

ТАМАК-АШТЫН ЭНЕРГЕТИКАЛЫК ЖАНА АЗЫКТЫК БААЛУУЛУГУНУН ОРТОСУНДА КАНДАЙ АЙЫРМАЧЫЛЫК БАР?

Азыктык баалуулук белоктордун, майлардын, углеводдордун, витаминдердин жана минералдардын камтылышы менен, ал эми энергетикалык баалуулук же калория азыктан канча энергия алаарыбыз менен аныкталат.

«ТАМАКТАНУУ ПИРАМИДАСЫ” ДЕГЕН ЭМНЕ?

Тамактануу пирамидасында ар түрдүү азыктык жана энергетикалык баалуулуктары бар азыктар бөлүштүрүлгөн. Пирамида принцибин билүү жана кармануу ирээттүү тамактанууга жана ашыкча нерселерден алыс болууга, башкача айтканда, организмге керектүү бардык заттарды алууга жана ден соолукту, сергектикти жана активдүүлүктү сактоого мүмкүнчүлүк берет.

ЭМНЕ ҮЧҮН ТУУРА ТАМАКТАНУУ ДИЕТАГА КАРАГАНДА ЖАКШЫРААК?

Диета кандайдыр бир тамак-аштардан, демек – азык заттарынан баш тартууга багытталган. Биз арыктай алабыз, бирок ошол эле учурда организмге зарыл болгон заттарды ала албай калабыз. Туура тамактануу организмди керектүү заттар менен камсыздап, адам өзүн жакшы сезүүгө, ирээттүү тамактанууга мүмкүндүк берет.

3-үзүндү

11:31 – 18:38

Көрүү – 7 мүн. 07 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН БИЗГЕ КҮН ТАРТИБИ КЕРЕК, ДЕГЕЛЕ СИЗГЕ ОКШОГОН ЧОҢ КИШИЛЕРГЕ АНЫН ЗАРЫЛЧЫЛЫГЫ БАРБЫ?

Күн тартибин сактоо эртең менен оңой ойгонууга, бардык маанилүү иштерди аткарууга, жакшы маанайды жана сергектикти сактоого жардам берет. Ооба, ал бир гана ымыркайларга гана эмес, бардык курактагы ар бир адамга керек. Анткени, кайсы куракта болбосун сергектик, ден соолук жана жакшы маанай абдан маанилүү.

КӨНҮГҮҮЛӨРДҮ ЖАСОО ЖАНА СПОРТ МЕНЕН МАШЫГУУ ЭМНЕСИ МЕНЕН МААНИЛҮҮ?

Бул ден соолукту, сулуу келбетти жана чың дене турпатын сактоого гана эмес, өзүбүздү бактылуу сезүүгө да жардам берет, себеби, спорт менен машыккан учурда ыракат алуу жана бактылуулук гормондору бөлүнүп чыгат.

ЧАЛА УЙКУ ЭМНЕСИ МЕНЕН КОРКУНУЧТУУ? НЕГИЗИ АДАМ КАНЧА УБАКЫТ УКТАШЫ КЕРЕК?

Адатта, адамга 7-8 саат, өспүрүмдөргө 8-9 саатка чейин уктоо керек. Уйкунун жетиштүү болушу ден соолук жана сергектик үчүн, ошондой эле сиз үчүн маанилүү болгон нерселердин бардыгын жасап үлгүрүү үчүн маанилүү.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим сабактын башталышындагы мээ чабуулунда жазылгандарды кайра карап чыгууну сунуштайт. Окуучулар аларды сабактын материалдарын жана төмөндөгү суроолорду колдонуу аркылуу “Ден соолук деген эмне?” деген суроого карата жооптор менен толуктай алышат:

- Ден соолугуңузга кантип кам көрө аласыз?
- Кантип туура тамактануу керек?
- Күнүмдүк жашооңузду кантип жемиштүү кыла аласыз?

Жаңы идеялар менен жооптор дагы “Идеялар себетине” кошулат.

Сабакты төмөндөгү анкетаны колдонуп, окуучуларга экспресс-сурамжылоо жүргүзүү менен жыйынтыктаса болот.

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Ата-энеңиз менен бирге отуруп тамактануудагы терс адаттарды аныктагыла жана аларды жойгонго аракет кылгыла. Ошондой эле, күнүмдүк жашооңузду кантип жемиштүү кылууну ойлонуп көрүңүз.

6-класста “Мен жана менин ден соолугум” деген 1-теманы жана 7-класста “Ден соолук кандай болот?” деген 9-теманы окуп чыккандан кийин окуучуларды сурамжылоо үчүн

ДЕН СООЛУК

анкетасы

"Жооптор" тилкесиндеги 1 туура жоопту галочка же крестик менен белгилеңиз.

Ырастоолор жана суроолор	**Жооптор**
Ден соолук – бул	
• физикалык жактан өзүн жакшы сезүү	○
• эч жериндин оорубаганы	○
• физикалык гана эмес, психологиялык (жан дүйнөлүк) жана социалдык жыргалчылык	○
Ден соолуктун абалына баарынан көп... таасир этет.	
• медициналык тейлөөнүн деңгээли	○
• айлана-чөйрө, экологиялык абал	○
• жашоо образы, адамдын жүрүм-туруму менен көндүм адаттары	○
• тукум куучулук	○
Уйкуң канып, өзүңдү сергек жана активдүү сезүү үчүн канча убакыт уктоо жетиштүү?	
• 10-12 саат. Канча көп болсо, ошончо жакшы!	○
• 7-8 саат, ал эми мектептин түйшүгү көбүрөөк болгон өспүрүм куракта – 8-10 саат	○
• 5-6 саат жетиштүү! Болбосо, эч нерсеге жетишпейсиң!	○
Туура тамактануу деген эмне?	
• ар кандай модалуу диеталарды кармануу	○
• рациондо организмге керектүү белоктор, майлар жана углеводдор, ошондой эле витаминдер жана минералдар болушу үчүн толук кандуу тамактануу	○

6-класста “Мен жана менин ден соолугум” деген 1-теманы жана 7-класста “Ден соолук кандай болот?” деген 9-теманы окуп чыккандан кийин окуучуларды сурамжылоо үчүн

ДЕН СООЛУК

анкетасынын ачкычы

"Жооптор" тилкесиндеги 1 туура жоопту галочка же крестик менен белгилеңиз.

Ырастоолор жана суроолор	**Жооптор**
Ден соолук – бул	
• физикалык жактан өзүн жакшы сезүү	○
• эч жериндин оорубаганы	○
• физикалык гана эмес, психологиялык (жан дүйнөлүк) жана социалдык жыргалчылык	●
Ден соолуктун абалына баарынан көп... таасир этет.	
• медициналык тейлөөнүн деңгээли	○
• айлана-чөйрө, экологиялык абал	○
• жашоо образы, адамдын жүрүм-туруму менен көндүм адаттары	●
• тукум куучулук	○
Уйкуң канып, өзүңдү сергек жана активдүү сезүү үчүн канча убакыт уктоо жетиштүү?	
• 10-12 саат. Канча көп болсо, ошончо жакшы!	○
• 7-8 саат, ал эми мектептин түйшүгү көбүрөөк болгон өспүрүм куракта – 8-10 саат	●
• 5-6 саат жетиштүү! Болбосо, эч нерсеге жетишпейсиң!	○
Туура тамактануу деген эмне?	
• ар кандай модалуу диеталарды кармануу	○
• рациондо организмге керектүү белоктор, майлар жана углеводдор, ошондой эле витаминдер жана минералдар болушу үчүн толук кандуу тамактануу	●

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

6-7- класстар

6-класстын 2-темасы боюнча «Мен чоңоюп жатам» жана 7-класстын 3-темасы боюнча «Өткөөл курак» класстык сааттарын өтүш үчүн колдонууга арналган

A2
Өткөөл курак

видео сабагы

кыргыз тилинде
узактыгы 20 мүн. 39 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
узактыгы 17 мүн. 33 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун БМТИ сайтынан жүктөөгө болот

жүктөө

6-класста 2-тема боюнча «Мен чоңоюп жатам» класстык саатын өтүүдө A2 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар адамдын өнүгүү баскычтары менен таанышып, өспүрүм курактагы физиологиялык жана психологиялык өзгөрүүлөрдүн өзгөчөлүктөрүн биле алышат.

Адам жашоосундагы өнүгүүнүн курактык баскычтары тууралуу алган билимин аныкташ үчүн окуучуларга «Адам жашоосунда кандай өнүгүү мезгилдерин башынан өткөрөт?» деген суроого жооп берүүнү сунуштоого болот [«6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 20-б.].

Андан ары мугалим класстык саат учурунда окуучуларга «Өткөөл курак» видео сабагын көрүү жана талкуулоо сунушталаарын маалымдайт. Анда өспүрүм курак деген эмне, өспүрүмдөр өсүү жолунда кандай өзгөрүүлөрдү жана кыйынчылыктарды баштарынан өткөрүшү мүмкүн экени айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл буруууну суранат: «өспүрүм куракта адамда кандай өзгөрүүлөр болот жана анын себептери?»; «өспүрүмдөр кандай кыйынчылыктарга жана тажрыйбаларга туш болушу мүмкүн?»; «бул кыйынчылыктарды ийгиликтүү жеңүү үчүн адам өзүнө кандай жардам бере алат?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 7:40

(хронометраж)

Көрүү – 7 мүн. 40 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ӨСПҮРҮМ КУРАК КАЧАН БАШТАЛАТ?

Болжол менен 10 жашында адам узак өткөөл мезгилге – өспүрүм куракка аяк таштайт. Ал 18-19 жашка чейин созулат. Бул мезгилде адамдын организминде баланы жарык дүйнөгө алып келүүгө даяр болуп кала турган жыныстык жетилүү жүрөт.

ӨСПҮРҮМ КУРАКТА АДАМДА КАНДАЙ ӨЗГӨРҮҮЛӨР БОЛОТ?

Дене башкача болуп, тактап айтканда, физиологиялык өзгөрүүлөр жүрөт. Ойлор, сезимдер жана каалоолор алмашат – психологиялык өзгөрүүлөр болот. Акырында ата-энелер, башка улуу кишилер, теңтуштар менен болгон мамилелер тутуму өзгөрөт, тактап айтканда, өзгөрүүлөр социалдык жактан болот. Эгерде окуучулар: «этек кирим келип баштады», «терим начарлап кетти», «ата-энем менен келишпей атам» деген сыяктуу чачыранды жоопторду беришсе, анда алар көбүрөөк атаган өзгөрүүлөрдү физиологиялык, психологиялык жана социалдык өзгөрүү катары белгиленген үч багыттын бирине кошуп жыйынтык чыгарганга жардам берүү керек. Мунун өзү окуучуларга өспүрүм кезде өздөрүндө болгон өзгөрүүлөрдүн бирдиктүү элесин түзүүгө мүмкүндүк берет.

ЖЫНЫСТЫК ЖЕТИЛҮҮ МЕЗГИЛИ КАЧАН ЖАНА КАНТИП БАШТАЛАТ?

Гипоталамус – мээнин жыныстык жетилүүгө түрткү бере турган бөлүгү көп сандаган гормондорду өндүрүп, мээнин башка бөлүгүнө – гипофизге жөнөтөт. Ал жыныстык бездерге сигнал жиберет: жигиттерде урук бездери, кыздарда энелик бездери өөрчүйт. Алар жыныстык гормондорду: аялдарда эстроген менен прогестеронду, эркектерде тестостеронду өндүрө баштайт. Кыздарда жыныстык жетилүү 10-12 жашында башталып, 14-15 жашында бүтөт. Эркектерде бул мезгил 12-13 жаштан башталып, 16-17 жашка чейин созулат.

2-үзүндү

7:41– 16:20

Көрүү – 8 мүн. 39 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН ӨСПҮРҮМДӨР БОЮ МЕНЕН САЛМАГЫНА ТЫНЧСЫЗДАНЫШАТ?

Өспүрүм куракта дене түзүлүшү абдан тез өзгөрөт – бою өсүп, салмагы жогорулайт, дененин пропорциялары, сымбаты өзгөрөт. Бул өзгөрүүлөр кадимки жана табигый нерсе, бирок кээ бир өспүрүмдөр аларга абдан капа болушу мүмкүн. Кимдир бирөө өзүн өтө тез өсүп жаткандай сезсе, башкалары, тескерисинче, өтө жай өсүп жатам деп ойлойт.

Активдүү өсүү тамакка болгон табитти жогорулатат жана бул өз кезегинде көпчүлүгүнүн тынчсызданануусун жараткан салмактын өсүп кетишине алып келет. Бул нормалдуу эле өнүгүү процесси экендигин, болгону жакшы келбетти сактоо үчүн көп кыймылдап, дене тарбия жана спорт менен машыгып жана туура тамактанууну кармануу керектигин эстен чыгарбоо зарыл. Адамдар бир-биринен айырмаланып турарын да көңүлгө түйүп алган маанилүү. Ар бир кишинин өзүнүн келбети, бет түзүлүшү, дене мүчөлөрүнүн өз өлчөмү бар. Андыктан түрдүү болуу жана ар кандай ылдамдыкта өсүү үчүн кабатыр болууга жана бирөөнү шылдыңдоого негиз жок. Тескерисинче, анын денеси кандайдыр бир адаттан тыш же башкача көрүнсө, ал адамга болгон урмат-сый азайбашы керек, анткени келбети аркылуу адамдын жеке баалуулугун өлчөгөнгө болбойт.

ЭМОЦИОНАЛДЫК ЖАКТАН КАНДАЙ ӨЗГӨРҮҮЛӨР БОЛУШУ МҮМКҮН?

Өспүрүмдөргө эмоцияларын карманып, өз маанайларынын өзгөрүшүн көзөмөлдөө кыйыныраак болот. Алар сезимтал болуп, тез-тезден тынчсызданууга алдырышат. Ата-энеси жана достору менен көбүрөөк чатакташып, келишпестиктер болушу мүмкүн.

БУЛ ӨЗГӨРҮҮЛӨРДҮН СЕБЕБИ ЭМНЕДЕ?

Өспүрүмдөрдүн эмоционалдык чөйрөсүнүн мындай өзгөчөлүктөрү жыныстык жактан өзгөрүү гана эмес, мээнин тегиз жетилбегендиги менен дагы байланыштуу. Мээбиздин жүрүм-турумубузду башкарууга жардам берген бөлүктөрү көңүл ачууга жооптуу болгон бөлүктөрүнө караганда кеч жетилет. Ошондуктан өспүрүмдөр импульсивдүү аракеттерге жана өз күчтөрүнөн күмөн саноого жакын болушат.

3-үзүндү

16:21 – 20:39

Көрүү – 4 мүн. 18 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ӨСПҮРҮМДӨР КАНДАЙ КЫЙЫНЧЫЛЫКТАРГА ТУШ БОЛУШАТ?

Мектеп, сабактар, класстан тышкаркы иш-чаралар, ата-эне, мугалимдер жана достор менен болгон татаал мамилелер, айтылган сындар, чыныгы же ойдон чыгарылган көйгөйлөр үчүн санаркоолор – мунун баары чоң жүккө айланып, кыжырдантып, маанайын бузуп, өспүрүм өзүн начар сезиши мүмкүн.

БУЛ КЫЙЫНЧЫЛЫКТАР МЕНЕН КҮРӨШҮҮГӨ ЖАНА ӨЗҮН ИШЕНИМДҮҮ, ЖАКШЫ СЕЗИШ ҮЧҮН ЭМНЕЛЕР ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Мисалы, спорт менен машыгуу жардам берет. Физикалык көнүгүүлөр эндорфиндердин – бакыт гормондорунун бөлүнүп чыгышын жөндөмдөштүрүп, стресс менен күрөшүүгө жана маанайды жакшыртууга жардам берет. Физикалык активдүүлүк, гигиена жана туура тамактануу теринин жана чачтын абалын жакшыртып, салмакты көзөмөлдөп жана татынакай болууга шарт түзөт.

КАНДАЙ КӨНДҮМДӨР БАЙЛАНЫШ КӨЙГӨЙЛӨРҮН ЧЕЧҮҮГӨ ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Сынчыл ой жүгүртүү – бул алынган маалыматты талдоо менен катар, баарына ишене бербөө. Байланыш көндүмдөрү – келишпестиктерди алдын алуу жана чечүү жөндөмү. Ошондой эле өз эмоциясын түшүнүү жана башкара билүү. Булар өз позициясын коргоого, теңтуштары, улуулар менен тил табышууга, керексиз келишпестиктерден качууга жана өз алдынча «чоңдордун» чечимдерин чыгарууга жардам берет.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- Эмне үчүн өспүрүм курак «өткөөл курак» деп аталат?
- Өспүрүмдөр кандай тынчсыздануларга туш болушу мүмкүн жана эмне үчүн өспүрүм болуу ушунчалык кыйын?
- Өспүрүм курак ушунчалык оор көрүнбөш үчүн эмне кылса болот жана эмне кылыш керек?

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунушташы мүмкүн:

Өзүң тууралуу эки суроого 5тен жооп жазууга аракет кыл:

- Мен чоңоюп баратам деп ойлойм, анткени ...
- Мен өнүгүп жатамын деп ойлойм, анткени ...

Эсиңерде болсун, биз «чоңоюп, бой жетип» сөзүн көбүнчө денедеги өзгөрүүлөр тууралуу сөз кылганда, ал эми «өнүгүү, өсүү» дегенди инсандык жаңы тажрыйбалар, жөндөмдөр, жетишкендиктер жөнүндө айтканда колдонобуз.

7-класста 3-тема боюнча «Өткөөл курак» класстык саатын өтүүдө А2 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Мугалим үчүн маалымат

Бул сабактын темасы жыныстык жетилүү жөнүндө жана өсүш мезгилиндеги бир катар интимдик жагдайларды камтыйт. Андыктан, бул сабакты окутууну жана талкууну балдар жана кыздар үчүн өз-өзүнчө уюштурса болот. Бул окуучуларга ашыкча уялуудан бошонууга жана алардын өздөрүндөгү физиологиялык жана психологиялык өзгөрүүлөрдү талкуулоодо эркин болушуна жардам берет. Бирок кичи топторго бөлүнгөндө, эки кичи топто тең аялдар менен эркектердин денесинде болуп жаткан физиологиялык өзгөрүүлөрдү талкуулоо маанилүү, ошондо окуучуларда жыныстык жетилүү тууралуу бирдиктүү көз караш калыптанат.

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар өспүрүмдөрдөгү физиологиялык, эмоционалдык жана социалдык өзгөрүүлөр тууралуу маалымат алышат.

Өспүрүм куракта жүрүп жаткан өзгөрүүлөр жөнүндө окуучулардын алган билимин аныкташ үчүн «Өспүрүм курак деген эмне жана ал эмне үчүн өткөөл курак деп аталат?» деген суроого жооп берүүсүн сурануга болот [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 69-б.].

Андан ары мугалим сабак учурунда окуучуларга «Өткөөл курак» видео сабагын көрүү жана талкуулоо сунушталаарын маалымдайт. Анда өткөөл курак деген эмне, жыныстык жетилүү процесси кандай жүрөт, өспүрүмдөр өздөрүнүн жолунда кандай өзгөрүүлөрдү жана кыйынчылыктарды башынан кечирээри айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүүдө негизги учурларга көңүл бурууну суранат: «өспүрүм куракта адамда кандай өзгөрүүлөр болот жана эмне үчүн?»; «жыныстык жетилүү деген эмне жана ал кыздар менен балдарда кантип өтөт?»; «өспүрүмдөр кандай кыйынчылыктарга жана тынчсызданууларга туш болушу мүмкүн?»; «бул кыйынчылыктарды ийгиликтүү жеңүү үчүн өзүңө кантип жардам бере аласың?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 7:40

(хронометраж)

Көрүү – 7 мүн. 40 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЖЫНЫСТЫК ЖЕТИЛҮҮ ДЕГЕН ЭМНЕ?

Жыныстык жетилүү – бул жыныстык гормондордун: кыздарда эстроген жана прогестерондун, эркек балдарда тестостерондун бөлүнүп чыга башташына байланышкан өзгөрүү. Жыныс бездеринин активдүү кыймылы жана гормондордун бөлүнүп чыгышы менен байланышкан бул өзгөрүүлөрдүн натыйжасында өспүрүмдөрдө тукум улоо жөндөмү пайда боло баштайт.

КЫЗДАРДА ЖЫНЫСТЫК ЖЕТИЛҮҮ МЕЗГИЛИНДЕ КАНДАЙ ФИЗИОЛОГИЯЛЫК ӨЗГӨРҮҮЛӨР БОЛОТ?

Кыздарда сүт бездери чоңоёт, дене түзүлүшү бир аз тегерек тартат. Билектер толуп, бел тарыйт, жамбаш кеңейет, колтуктун астында, буттарда жана тышкы жыныс органдарында жүн өсө баштайт. Этек кир – ай сайын кынынан кан келе баштайт. Ал “айыз” же “оор күндөр” деп да аталат.

ЭРКЕК БАЛДАРДЫН ЖЫНЫСТЫК ЖЕТИЛҮҮ МЕЗГИЛИНДЕ КАНДАЙ ФИЗИОЛОГИЯЛЫК ӨЗГӨРҮҮЛӨР БОЛОТ ДЕП ОЙЛОЙСУЗ?

Жаш уландардын дене түзүлүшү кадимки эркектерге мүнөздүү өзгөчөлүктөргө ээ болот – кең далы, кууш жамбаш, көкүрөк жана далыда байкалып турган булчуңдар. Кекиртекте пайда болгон тоголок сөөк үндүн өзгөрүшүнө алып келет, колтукта, буттарда, тышкы жыныс органдарында, бетте жана көкүрөктө, далыда, колдордо жүндүн өсүшү байкалат. Жыныс органдары чоңоюп, жыныс клеткалары – сперматозоиддер өндүрүлө баштайт жана түн ичинде бөлүнүп чыгуу активдүү болгондуктан жигиттер эрксиз эякуляцияны баштарынан өткөрүшөт. Бул дененин табигый реакциясы, андан уялбаш керек.

2-үзүндү

7:41– 16:20

Көрүү – 8 мүн. 39 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ӨСПҮРҮМДӨР ЖЫНЫСТЫК ЖЕТИЛҮҮ МЕЗГИЛИНДЕ ДЕНЕ ТҮЗҮЛҮШҮНӨ БАЙЛАНЫШКАН КАНДАЙ ТЫНЧСЫЗДАНУУЛАРГА ТУШ БОЛУШУ МҮМКҮН?

Жыныстык жетилүү мезгилинде дене өтө тез өзгөрүүлөргө дуушар болгондуктан, коркуу, санааркоо, капа болуу сезимдери жаралат. Жыныстык гормондордун бөлүнүшү менен май бездеринин иштеши күчөп, бул беттин сезгенип, безеткилердин чыгышын шарттайт. Мындан тышкары, бойдун өсүшү тамакка болгон табитти жогорулатышы мүмкүн. Бул салмакты көзөмөлдөөнү кыйындатат, мындан улам кыз-уландар көп тынчсыздана башташы ыктымал. Андан сырткары, адамдар абдан айырмалангандыктан, ар ким ар кандай ылдамдыкта өз алдынча өзгөрөт. Бирок, өзүн башкалар менен салыштырууга аракет кылган өспүрүмдөр өздөрүндө бир нерсе туура эмес деп сезиши мүмкүн: алар өтө тез же өтө жай өсүп жатат, өтө семиз же өтө арык, турпаты назик же чымыр эмес. Өспүрүмдөрдү ушул куракта башталган этек кир же “нымдуу түштөр” (поллюция) да уялта баштайт.

ӨСПҮРҮМ КУРАКТА ЭМОЦИОНАЛДЫК ТЫНЧСЫЗДАНУУЛАР КАНДАЙ БОЛОТ?

Өспүрүмдөргө эмоцияларын башкарып, маанайынын өзгөрүшүн көзөмөлдөө кыйыныраак болот. Алар сезимтал болуп, тез-тезден тынчсыздануга кабылышы мүмкүн. Ата-энеси, ал тургай достору менен дагы урушуу, келишпестик көбүрөөк кездеше баштайт. Бул бир жагынан жыныстык жактан жетилип, гормондордун бөлүнө башташына, бир жагынан жетилген адамга болгон талаптын өсүп баратканына байланыштуу.

ӨСПҮРҮМ КУРАКТА МЭЭДЕ ЭМНЕ БОЛОТ ЖАНА АЛ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Мээ жана анын бөлүктөрү текши жетилбейт. Мээнин жүрүм-турумду көзөмөлдөөдө бизге көмөкчү болгон бөлүктөрү ыракат алууга жооптуу болгон мээ бөлүктөрүнө караганда кеч жетилет. Ошондуктан өспүрүмдөр импульсивдүү аракеттерге, жөндөмдүүлүктөрүнөн күмөн саноого жакын келишет. Мээнин бирдей эмес жетилиши өспүрүмдөрдү тобокелдүү жүрүм-турумдарга жана чылым чегүү сыяктуу көз карандын кылчу нерселерге дагы жакындатат.

3-үзүндү

16:21 – 20:39

Көрүү – 4 мүн. 18 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ӨСПҮРҮМ КЕЗДЕ СОЦИАЛДЫК (БААРЛАШУУГА, МАМИЛЕ ТҮЗҮҮГӨ, ИШКЕ ЖАНА МИЛДЕТТЕРГЕ БАЙЛАНЫШТУУ) КАНДАЙ ӨЗГӨРҮҮЛӨР БОЛОТ?

Эр жетип келе жаткан адамга айланасындагылардан жаңы талаптар коюла баштайт. Кимдир бирөө үйдө жана үй-бүлөдө жаңы милдеттерге ээ болот. Мисалы: ини же сиңди/карындашын бала бакчага же мектепке алып баруу. Мектепте да сабактар оор боло баштайт, дагы бири кошумча сабактарга да катыша баштайт. Ата-эне менен болгон мамиле курчуп, алар балдарын таптакыр түшүнбөй калгандай сезилиши мүмкүн. Достор жана мугалимдер менен болгон мамиле да өзгөрөт. Буга айтылган сындар, чыныгы же ойдон чыгарылган көйгөйлөр кошулат – мунун баары оор жүктү жаратып, кыжырдантып, маанайды бузуп, абалды начарлатат.

БУЛ КЫЙЫНЧЫЛЫКТАР МЕНЕН КҮРӨШҮҮГӨ ЖАНА ӨЗҮҢӨРДҮ ИШЕНИМДҮҮ ЖАНА ЖАКШЫРААК СЕЗҮҮГӨ ЭМНЕЛЕР ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Стрессти жеңүүгө, денени чың кармаганга жана маанайды жакшыртууга спорт менен машыгуу же физикалык көнүгүүлөр жардам берет. Физикалык көнүгүү бактылуулук гормондорун – эндорфинди өндүрүп, анын арты менен өзүңдү жакшы сезгенге өбөлгө түзөт. Күн тартибин түзүп, жетиштүү уктоо да пайдалуу, бул күчтүү жана активдүү болууга жана дүйнөгө позитивдүү көз караш менен кароого жардам берет.

БАЙЛАНЫШ КӨЙГӨЙЛӨРҮ МЕНЕН КҮРӨШҮҮГӨ ЭМНЕ ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Сынчыл ой жүгүртүү – бул алынган маалыматты талдоо менен катар баарына тең ишене бербөө. Байланыш көндүмдөрү – келишпестиктердин алдын алуу жана чечүү жөндөмү. Ошондой эле өз эмоциясын түшүнүү жана башкара билүү. Булар өз позициясын коргоого, теңтуштары жана улуулар менен тил табышууга, керексиз келишпестиктерден качууга жана өз алдынча «чоңдордун» чечимдерин чыгарууга жардам берет.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- Жыныстык жетилүү мезгилинде адамда кандай өзгөрүүлөр болот?
- Эмне үчүн өспүрүм куракты көп учурда оор дешет?
- Өспүрүм куракта кыйынчылыктарга туруштук берүүгө эмнелер жардам берет?

Төмөнкү анкетаны колдонуп, же анча татаал эмес үй тапшырмасын аткарууну сунуштоо менен окуучуларга экспресс-сурамжылоо жүргүзүп сабакты жыйынтыктаса болот.

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунуштаса болот:

«Акыркы убакта менде кандай өзгөрүүлөр болду?» деген темада кыскача дилбаян жазгыла [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 70-б.].

7-класстын «Өткөөл курак» деген 3-темасын окуп чыккандан кийин сурамжылоо жүргүзүү үчүн

«ЖЫНЫСТЫК ЖЕТИЛҮҮ» анкетасы

«Жооптор» тилкесинде 1 туура жоопту галочка же крестик менен белгилеңиз.

Ырастоолор жана суроолор	Жооптор
Жыныстык жетилүү … башталат	
• өспүрүм куракта жыныстык гормондордун бөлүнө башташы менен	◯
• кыздарда этек кир, эркек балдарда “нымдуу түштөр” башталганда	◯
• 10 жаштан тартып бардык адамдарда	◯
Аялдардагы жыныстык гормондор … деп аталат	
• эстроген жана прогестерон	◯
• тестостерон	◯
Эркектердеги жыныстык гормондор … деп аталат	
• эстроген жана прогестерон	◯
• тестостерон	◯
Чоңойгон сайын мээ кантип жетилет?	
• Алгач өзүн-өзү башкара билүүгө жана логикалык ой жүгүртүүгө, андан кийин гана ыракат алууга жана импульсивдүү аракеттерге жооптуу борборлор жетилет.	◯
• Адегенде ыракат алууга жана импульсивдүү аракеттер үчүн жооптуу борборлор, андан кийин гана өзүн-өзү башкара билүү жана логикалык ой жүгүртүү үчүн жооптуу борборлор бышып жетилет.	◯
• Мээ толугу менен бир убакта жетилет.	◯

7-класстын «Өткөөл курак» деген 3-темасын окуп чыккандан кийин сурамжылоо жүргүзүү үчүн

«ЖЫНЫСТЫК ЖЕТИЛҮҮ»

анкетасынын ачкычы

Ырастоолор жана суроолор	Жооптор
Жыныстык жетилүү ... башталат	
• өспүрүм куракта жыныстык гормондордун бөлүнө башташы менен	●
• кыздарда этек кир, эркек балдарда “нымдуу түштөр” башталганда	○
• 10 жаштан тартып бардык адамдарда	○
Аялдардагы жыныстык гормондор ... деп аталат	
• эстроген жана прогестерон	●
• тестостерон	○
Эркектердеги жыныстык гормондор ... деп аталат	
• эстроген жана прогестерон	○
• тестостерон	●
Чоңойгон сайын мээ кантип жетилет?	
• Алгач өзүн-өзү башкара билүүгө жана логикалык ой жүгүртүүгө, андан кийин гана ыракат алууга жана импульсивдүү аракеттерге жооптуу борборлор жетилет.	○
• Адегенде ыракат алууга жана импульсивдүү аракеттер үчүн жооптуу борборлор, андан кийин гана өзүн-өзү башкара билүү жана логикалык ой жүгүртүү үчүн жооптуу борборлор бышып жетилет.	●
• Мээ толугу менен бир убакта жетилет.	○

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

6-7-класстар

6-класстын 3-темасы боюнча «Адамдын гигиенасы – ден соолуктун жана сулуулуктун ачкычы" жана 7-класстын 4-темасы боюнча «Өспүрүм курактагы дене гигиенасы» класстык сааттарын өтүү үчүн колдонууга арналган

кыргыз тилинде
узактыгы 21 мүн. 03 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
узактыгы 17 мүн. 03 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун БМТИ сайтынан жүктөөгө болот
жүктөө

А3
Ден соолуктун жана сулуулуктун сырлары же гигиена эмне үчүн керек? видео сабагы

6-класста 3-тема боюнча «Адамдын гигиенасы – ден соолуктун жана сулуулуктун ачкычы» класстык саатын өтүүдө А3 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар «жеке гигиена» түшүнүгү жана анын ден соолукка тийгизген таасири менен таанышат.

Окуучуларга «Жакшы жана тыкан көрүнүү үчүн эмне кылуу керек?» деген темада мээ чабуулун сунуштоого болот [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 23-б.]. Ал окуучулардын жеке гигиена тууралуу чыныгы билимин ачып берүүгө жол берет.

Андан ары мугалим класстык саатта окуучуларга «Ден соолуктун жана сулуулуктун сырлары же гигиена эмне үчүн керек?» видео сабагын көрүү жана талкуулоо сунушталаарын маалымдайт. Анда жеке гигиена деген эмне жана ал эмне үчүн маанилүү экени түшүндүрүлөт.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл

бурууну суранат: «жеке гигиенанын кандай эрежелери бар?», «эмне үчүн аларды сактоо керек?» жана «дене гигиенасынын кайсы жагдайларына өзгөчө көңүл буруу зарыл?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 8:27

(хронометраж)

Көрүү – 8 мүн. 27 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ӨЗҮҢҮЗГӨ ЖАНА ДЕНЕҢИЗГЕ КАМ КӨРҮҮГӨ ЖАРДАМ БЕРЕ ТУРГАН ҮЧ НЕГИЗГИ ЭРЕЖЕ КАЙСЫ?

Биринчиси – туура тамактануу. Бул тамактануу тартибине да тиешелүү: таңкы тамакты ичүү, түшкү жана түштөн кийинки ашты таштабоо жана жатаар алдында 2-3 саат мурун кечки тамакты ичүү жана күн сайын жер-жемиштерди, жашылчаларды жана сүт азыктарын жегенге аракет кылуу. Ошондой эле жетиштүү, күнүнө 5-6 стакан суюктук ичүү өтө маанилүү. Экинчи эреже – күн тартибин сактоо, уктоо жана убагында туруу, күнүнө жок дегенде 8 саат уктоо. Бул сергек болууга жардам берет. Үчүнчү эреже – бул физикалык активдүүлүк. Күндү оор эмес көнүгүү менен баштасаңар болот, түштөн кийин сабактардын ортосунда да узак эмес көнүгүүлөрдү уюштуруу, жөн гана көбүрөөк кыймылдоо – тезден сейилдеп, ата-энеге үй жумуштарына жардам берүү керек.

ГИГИЕНА ЭМНЕДЕН БАШТАЛАТ?

Гигиенанын негизги эрежеси – колду жууш.

КОЛДУ ЖУУШ ЭМНЕ СЕБЕПТЕН МЫНЧАЛЫК МААНИЛҮҮ?

Колубуздун жардамы менен биз көптөгөн аракеттерди жасайбыз жана ар кандай нерселерди, буюм-тайымдарды кармалайбыз. Биз эшикти ачып-жабабыз, ажатканага барабыз, буюмдарды кармалап, түрдүү адамдар менен учурашабыз. Кир, жуулбаган колдун айынан сарык оорусунун козгогучтары (гепатит А), дизентерия, гельминтоз (курт жана башка мителердин кесепетинен пайда болгон оору), бруцеллез (үй жаныбарларынан адамдарга жугуучу оору) жана боорго таасир этүүчү башка оорулардын козгогучтары денеге кирип, ал ашказан, ичеги, боорду жабыркатып, кусуу, ич өткөк, дене табынын көтөрүлүшү жана башка жагымсыз көрүнүштөр менен коштолот. Аба аркылуу таралуучу инфекциялар да колдор аркылуу жугат. Биз жөтөлгөндө, чүчкүргөндө же катуу сүйлөсөк эң майда шилекей тамчылары менен кошо микробдор ооз жана мурундан учуп чыгат. Алар биздин колубузга же башка нерселердин беттерине түшөт. Анан биз аларды кармалайбыз. Бул вирустардын жайылышына шарт түзөт. Ошондуктан колду мүмкүн болушунча тез-тез жууп, мурун, ооз жана көздү жөнсүз эле кармалабаш керек. Болбосо, бизде сасык тумоо, суук тийүү жана КОВИД-19 коронавирусун жуктуруп алуу коркунучу бар.

КОЛДУ СӨЗСҮЗ ТҮРДӨ КАЧАН ЖУУШ КЕРЕК?

Колду тамак даярдоонун алдында жана андан кийин, тамактанаарда, ажатканадан чыкканда, кол чындап кирдегенде, көчөдөн үйгө келгенде, айрыкча, коомдук транс-

портто жүргөндөн кийин, мектептен, дүкөндөн жана башка эл көп чогулган жерлерден кийин жууш керек. Мындан сырткары, акча кармагандан кийин, чүчкүргөндө же жөтөлгөндө, оорулууларга кам көргөндө, жаныбарларды сылап тамак бергенден кийин колдорду жакшылап жууган туура.

2-үзүндү

8:28– 10:21

Көрүү – 1 мүн. 53 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ТИШТЕРГЕ КАНТИП ТУУРА КАМ КӨРҮҮ КЕРЕК?

Тишти эртең мененки тамактан кийин жана кечинде жатаар алдында тазалоо керек. Бул кылдаттык менен жасалып, тиштердин өзүнө гана эмес, тиштин бүйлөсүнө жана тилге да көңүл буруу зарыл. Фторлуу тиш пастасын колдонуп, щетканы таза кармап, ар бир 3-6 айда алмаштырып турган жакшы.

ТАТТУУЛАРДЫ КОЛДОНУУ ТИШКЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Таттууларды же газдалган суусундуктарды ичкенде ооздо кислота пайда болот. Ал тиштин эмалын бузуп, тиштин чиришине алып келүүчү патогендүү (оору пайда кылуучу) бактериялардын көбөйүшүнө өбөлгө түзөт.

ТАМАКТАНГАНДАН КИЙИН ТИШТИ ТАЗАЛООГО МҮМКҮНЧҮЛҮК БОЛБОСО ЭМНЕ КЫЛУУ КЕРЕК?

Тамак ичкенден кийин, кофе, чай, шире жана таттуулардан кийин тамактын калдыктарын кетирүү үчүн оозду чайкоо сунушталат. Эгерде андай мүмкүнчүлүк болбосо, сагызды (курамында шекер жок) 5 мүнөт чайнап койсо болот.

ДЕНЕНИН ГИГИЕНАСЫНЫН НЕГИЗГИ ЭРЕЖЕЛЕРИ КАНДАЙ?

Денеңерди таза кармоо үчүн дайыма жуунуп, кийим алмаштырып, дезодорант колдонуу керек. Антиперспирант-дезодоранттар жагымдуу жытты, тазалыкты сактоого жана терди басаңдатууга жардам берет. Кийимди табигый материалдардан – зыгырдан, пахтадан, жибектен кийип, табигый териден же замшадан тигилген бут кийимдерди алып, байпактарды жана ич кийимдерди күн сайын алмаштырып туруу жакшы.

3-үзүндү

10:22 – 17:03

Көрүү – 6 мүн. 41 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН ИНТИМДИК ГИГИЕНАГА КӨҢҮЛ БУРУУ МААНИЛҮҮ?

Өспүрүм кезде дене өзгөрөт, кыздардын этек кири келе баштайт, ал эми балдарда «нымдуу түштөр» башталышы мүмкүн. Интимдик гигиенаны сактоо таза жана дени сак кылат.

ЭМНЕ ҮЧҮН ӨСПҮРҮМ КЕЗДЕ БЕЗЕТКИЛЕР КӨП КЕЗДЕШЕТ ЖАНА АЛАРДЫ ЭМНЕ КЫЛУУ КЕРЕК?

Алар теринин кеңейип кеткен тешиктерине чаң толуп, андан соң май бездери активдүү иштегенде, гормоналдык өзгөрүүлөр мезгилинде пайда болот. Бул – дээрлик ар бир чоң киши башынан өткөргөн нормалдуу жана табигый процесс. Андыктан, безеткилерди сыкканга жана кабатырланганга негиз жок. Болбосо оңой эле инфекция жугузуп, сезгентип аласыңар. Эң жакшысы – терини таза кармаш керек, эртең менен жана кечинде бетиңерди жууп, көйгөйлүү тери үчүн атайын тазалоочу каражаттарды колдонгула. Мындан тышкары, жашылча-жемиштерди көбүрөөк жеп, шоколад, кофе, коюу чай, ачуу, майлуу тамактарды колдонууну чектесе болот. Эгерде тери көйгөйү өтө тынчсыздандырса, дерматологго кайрылган жакшы.

ЧАЧЫҢЫЗДЫН САЛАМАТТЫГЫН ЖАНА КӨРКҮН САКТОО ҮЧҮН КАНТИП ТУУРА КАМ КӨРҮҮ КЕРЕК?

Чачтын түрүн: майлуу, кадимкидей же кургак экенин аныктап, анан чачыңарга туура шампунду тандоо маанилүү. Чачты жылуу суу менен жууш керек. Анткени ысык суу май бездеринин ишин активдештирет. Эгерде башыңарда какач болсо, анда атайын ага каршы шампунду колдонсоңор болот. Эч кандай натыйжа бербесе, дерматологго кайрылгыла. Ошондой эле, чачыңарды убак-убагы менен тароону унутпагыла. Бул жөн гана жакшынакай көрүнүш үчүн эмес, чачыңардын абалын жакшыртат.

ДЕНЕНИ ТҮЗ КАРМАП ЖҮРҮҮ ЭМНЕ ҮЧҮН МААНИЛҮҮ?

Денени түз кармоодо жүрөк, мээ жана башка маанилүү органдардын иштеши оңой болот. Андан тышкары, белди жана ийинди түз алып жүрүү менен адам өзүн ишенимдүү сезет.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга сабактын башталышындагы «Жакшы жана тыкан көрүнүү үчүн эмне кылуу керек?» деген суроонун тегерегинде мээ чабуулун кайра карап чыгып, жалпыланган суроолорго жооп берүү менен жоопторду толуктоону суранат:

- Жеке гигиенанын кандай эрежелерин билесиңер?
- Кандай азыктар тишиңерге жана бетиңердин терисине зыян келтириши мүмкүн?
- Бой келбетти бузбаш үчүн үстөлдө кантип отуруш керек?

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунушташы мүмкүн:

- Ата-энеңер менен биргеликте териңердин, чачыңардын түрүнө, денеңердин жеке өзгөчөлүктөрүнө карап өзүңөргө эң ылайыктуу гигиеналык каражаттарды тандагыла.
- Тандоо учурунда бул сабакта алган билимиңерди колдонгула [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 25-б.].

7-класста 4-тема боюнча «Өспүрүм курактагы дене гигиенасы» класстык саатын өтүүдө А3 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Мугалим үчүн маалымат

Бул сабактын темасы гигиена жөнүндө жана денеге кам көрүүнүн бир катар интимдик жагдайларын камтыйт. Андыктан бул сабакты балдар жана кыздар үчүн өзүнчө уюштуруу жана талкуулоо сунушталат. Бул окуучуларга дененин гигиенасын талкуулоодо ашыкча уялбай, өзүн эркин сезүүгө жардам берет. Бирок, кичи топторго бөлгөндө, окуучулардын дене гигиенасына бирдиктүү көз карашын калыптандыруу үчүн эки кичи топто тең эркектер менен аялдардын дене гигиенасын бирдей талкуулоо маанилүү.

Сабакты мүмкүн болсо медициналык адис менен биргеликте өткөрүү сунушталат [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 72-б.].

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар «жеке гигиена» түшүнүгү жана анын ден соолукка тийгизген таасири менен таанышат.

Окуучуларга «Жеке гигиена деген эмне жана анын зарылчылыгы кандай?» деген темада мээ чабуулун жасоону сунуштоого болот [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 23-б.]. Бул окуучулардын жеке гигиена эрежелери жана анын мааниси тууралуу ачык ойлорун билүүгө жол ачат.

Андан ары мугалим класстык саат учурунда «Ден соолуктун жана сулуулуктун сырлары же гигиена эмне үчүн керек?» видео сабагын көрүү жана талкуулоо сунушталаарын маалымдайт. Анда жеке гигиена деген эмне жана ал эмне үчүн маанилүү экени түшүндүрүлөт.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «жеке гигиенанын кандай эрежелери бар?», «эмне үчүн аларды сактоо керек?» жана «дене гигиенасынын кайсы жагдайларына өзгөчө көңүл буруу зарыл?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 6:30

(хронометраж)

Көрүү – 6 мүн. 30 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ДЕНИ САК ЖАНА СЕРГЕК БОЛУШ ҮЧҮН ЭМНЕ КЫЛУУ КЕРЕК?

Туура тамактануу эрежелерин кармануу: таңкы тамактанууну унутпоо, түшкү жана түштөн кийинки тамакты таштабоо жана жатаарга 2-3 саат калганда кечки тамакты ичип, рационго жашылча-жемиштерди жана сүт азыктарын киргизүү керек. 5-6 стакан суюктук, анын ичинде, жөнөкөй суу ичип туруу зарыл. Күн тартибин да сактоо: бир убакта ойгонуп, жатып, тамактануу керек. Ар бир күн таңкы көнүгүүлөр менен башталышы жана күндүз убактыны энергия берүүчү, бой келбетти жакшыртуучу, маанайды көтөрүүчү жана үй тапшырманы жакшыраак жана тезирээк аткарууга жардам берүүчү жөнөкөй физикалык көнүгүүлөрдү жасоого коротууга көңүл бөлүнүшү керек.

ГИГИЕНА ЭМНЕДЕН БАШТАЛАТ?

Гигиенанын негизги эрежеси – колду жууш.

КИР КОЛ АРКЫЛУУ КАНДАЙ ООРУЛАР ЖУГАТ?

Кир, жуулбаган колдор аркылуу гепатит, ич өткөк, ич келте, котур, бруцеллез жана башка оору козгогучтары жугуп, боор, ашказан, ичегиге таасир этип, алар сыяктуу козгогучтар биздин организмге кирип, кусуу, ич өткөк, дене табынын көтөрүлүшү жана башка жагымсыз көрүнүштөр менен коштолот. Кол аркылуу, аба, шилекей тамчылары аркылуу берилүүчү сасык тумоо, КОВИД-19 коронавирусун жуктуруп алуу коркунучу дагы бар.

БУЛ ООРУЛАРДАН КОРГОНУУ ҮЧҮН КОЛДУ КАЙСЫ УБАКТАРДА ЖАНА КАНТИП ЖУУШ КЕРЕК?

Ден соолукту чыңдоо жана оорудан сактануу үчүн тамактанаар алдында, даараткана киргенден кийин, көчөдөн кайтканда, коомдук жайлардан келгенде жууш керек. Муну менен катар эле жаныбарларды кармалагандан, сейилдөөдөн кийин, тамак жасаганга чейин жана андан кийин, чүчкүргөндө же жөтөлгөндө, оорулууга кам көргөндө колду жууп туруу керек. Колду жылуу суу жана самын менен 30-40 секунд жууган жакшы. Эгерде кол жууганга мүмкүнчүлүк болбосо, нымдуу салфетка, дезинфекциялоочу жана тазалоочу спрей же гель колдонсо болот.

2-үзүндү

6:31– 10:21

Көрүү – 3 мүн. 51 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ТИШТЕРДИ КАНТИП ТАЗА САКТАСА БОЛОТ?

Тишти эртең менен таңкы тамактан кийин жана кечинде жатаарда 2-3 мүнөт бою фторлуу пастаны колдонуп, ички жана сырткы бөлүктөрүн 2-3 мүнөт горизонталдык жана вертикалдуу кыймылдар менен жууш керек. Тиш щетканы 3-6 ай аралыгында алмаштырып туруу зарыл. Кариести пайда кылбоо жана тиштин эмалын бузбоо үчүн таттууларга, газдалган суусундуктарга, кофеге, күчтүү чайга чектөө киргизүү керек.

ДЕНЕГЕ КАНТИП ТУУРА КАМ КӨРҮҮ ЗАРЫЛ?

Денени таза кармоо үчүн дайыма жуунуп, кийим алмаштырып, дезодорант колдонуу керек. Антиперспирант-дезодоранттар жагымдуу жытты, тазалыкты сактоого жана терди басаңдатууга жардам берет. Кийимди табигый материалдардан – зыгырдан, пахтадан, жибектен кийип, табигый териден же замшадан бут кийим тандап, байпак жана ич кийимдерди күн сайын алмаштырып турган жакшы.

3-үзүндү

10:22 – 17:03

Көрүү – 6 мүн. 41 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ИНТИМДИК ГИГИЕНА ЭМНЕ ҮЧҮН МААНИЛҮҮ?

Өспүрүм кезде дене өзгөрөт, кыздардын этек кири келе баштайт, ал эми балдарда «нымдуу түштөр» болушу мүмкүн. Интимдик гигиенаны сактоо таза жүрүүгө мүмкүндүк берет жана ден соолукту сактоого жол ачат.

КЫЗДАР ИНТИМДИК ГИГИЕНАНЫН КАНДАЙ ЭРЕЖЕЛЕРИН САКТАШЫ КЕРЕК?

Этек кир келгенде кыздар бир нече катмарга бүктөлгөн чүпүрөктөрдү, тампондорду, таза кебезди колдонушу, аны 4 саат сайын алмаштырып турушу керек. Ошондой эле, душка түшүп жана даарат алууда таза жылуу суу менен алдыдан артты көздөй жууган жакшы.

Алдыга салынган чүпүрөктөрдү алмаштыруудан мурун жана кийин колду сөзсүз түрдө жууш керек. Көлмөгө жана ваннага түшүү сунушталбайт.

Кыздар тобунда бул маселени талкуулап жатканда мугалим же саламаттыкты сактоо адиси этек кир календары тууралуу кошумча маалымат берип, маектешүү өткөрсө болот [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 73-б.].

ЖАШ УЛАНДАР ҮЧҮН ИНТИМДИК ГИГИЕНАНЫН ЭРЕЖЕЛЕРИ КАНДАЙ?

Жаш уландар да жыныстык органынын гигиенасына көңүл бурушу: кечинде душка түшүп же таза жылуу суу менен жуунушу керек. Эгерде "нымдуу түш" түн ичинде пайда болсо, анда эртең менен жуунуп, ич кийимдерди алмаштыруу керек.

Бул маселени жигиттер тобунда талкуулаганда мугалим же медициналык кызматкер "нымдуу түш" тууралуу кошумча маалымат берип, маектешүү өткөрсө болот [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 78-б.].

БЕТТИН ТЕРИСИНЕ КАНТИП ТУУРА КАМ КӨРСӨ БОЛОТ?

Гормоналдык өзгөрүүлөр мезгилинде теринин кеңейип кеткен тешиктерине чаң толуп, андан соң май бездери активдүү иштегенде бетте безеткилер пайда болот. Инфекция жугузуп, сезгентип албоо үчүн безеткилерди сыкканга болбойт. Эң жакшысы, терини таза кармаш керек – эртең менен жана кечинде бетти жууп, көйгөйлүү тери үчүн атайын тазалоочу каражаттарды колдонуу керек. Мындан тышкары, жашылча-жемиштерди көбүрөөк жеп, шоколад, кофе, коюу чай, ачуу, майлуу тамактарды колдонууну чектөө зарыл. Эгерде тери көйгөйү өтө эле тынчсыздандырып жатса, дерматологго кайрылган жакшы.

ДЕНИ САК ЖАНА ТАТЫНАКАЙ БОЛУШ ҮЧҮН ДАГЫ КАНДАЙ ЭРЕЖЕЛЕРДИ КАРМАНУУ КЕРЕК?

Жумасына 2-3 жолу чачыңардын түрүнө ылайык шампунь менен жууп, жеке тарак же щетка менен дайыма тарап, чачка туура кам көрүүгө болот. Дене-бойду түз алып жүргөнгө көңүл буруу, белди түз кармап, бүкүрөйбөө керек. Белди жана ич булчуңдарын чыңдоо үчүн көнүгүүлөрдү аткарып, спорт менен машыгуу, бийлөө зарыл. Жарашыктуу, таза, үтүктөлгөн, ыңгайлуу кийимди кийүү керек.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларды төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берип, «Жеке гигиена деген эмне жана анын зарылчылыгы кандай?» деген мээ чабуулунун алкагында берилген жоопторду толуктоого чакырат:

- Ден соолукту чыңдоого, активдүү болууга жана жакшы көрүнүүгө жардам берген эрежелер кайсылар?
- Өспүрүм куракта денеге кам көрүүнүн кандай жаңы эрежелери пайда болот?
- Кайсы косметикалык каражаттар денеге кам көрүүгө жардам берет жана аларды кантип тандоо керек?

Өзүнчө кыздар тобу үчүн:

- Кыздар этек кир убагында кандай жеке гигиена каражаттарын колдоно алышат жана аларды кантип тандоо керек? [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 75-б.].

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунушташы мүмкүн:

- Ата-энеңер менен биргеликте жеке гигиена тууралуу сүйлөшкүлө. Сулуулукту жана ден соолукту сактоого жардам бере турган денеге кам көрүүчү каражаттарды тандап алгыла.
- Тандоодо бул сабакта алган билимиңерди колдонгула.

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык саатарды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

6-7-класстар

А4

Микробдор. Эмне үчүн колду жууш керек?

видео сабагы

6-класстын 4-темасы боюнча «Кир колдон тараган оорулар» жана 7-класстын 2-темасы боюнча «Бруцеллездун алдын алуу» класстык саатарын өтүү үчүн колдонууга арналган

кыргыз тилинде
узактыгы 17 мүн. 10 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
узактыгы 14 мүн. 30 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун БМТИ сайтынан жүктөөгө болот

жүктөө

6-класста 4-тема боюнча «Кир колдон тараган оорулар» класстык саатын өтүүдө А4 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар кир кол аркылуу жугуучу оорулар жана алдын алуу чаралары тууралуу маалымат алышат.

Окуучуларга «Кандай оорулар кир кол аркылуу жугат?» деген темада мээ чабуулун сунуштаса болот [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 28-б.]. Ал окуучулардын сабактын темасына ылайык чыныгы билимин ачып берүүгө жол ачат.

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда «Микробдор. Эмне үчүн колду жууш керек?» видео сабагын көрүү жана талкуулоо сунушталаарын маалымдайт. Анда кир кол аркылуу жугуучу оорулар жана колдун гигиенасынын негизги эрежелери тууралуу сөз болот.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл

бурууну суранат: «кир кол аркылуу кандай оорулар жугушу мүмкүн?», «колду качан жана кантип жууш керек?» жана «ден соолук үчүн дагы кандай эрежелерди сактоо керек?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:55 – 5:08

(хронометраж)

Көрүү – 4 мүн. 13 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

МИКРОБДОР ЖАНА МИКРООРГАНИЗМДЕР КАЙДА ЖАШАЙТ?

Микробдор жана микроорганизмдер бүт айланабызда кездешет. Андан тышкары, алар терибизде, чачтарыбызда, оозубузда жана ичегибизде, мурунубузда жана тамагыбызда жашайт.

ЭМНЕ ҮЧҮН ПАЙДАЛУУ ЖАНА ЗЫЯНДУУ МИКРОБДОР ЖӨНҮНДӨ АЙТЫШАТ?

Кээ бир микроорганизмдер бизге азык заттарды сиңирүүгө жардам берет. Башкалары денени зыяндуу микробдордон коргоп, иммундук системаны чыңдайт. Бул «пайдалуу» деп аталган микробдор. Бирок, оору чакыруучу – зыяндуу микробдор денеге киргенде пайдалуу микробдор дайыма эле алар менен күрөшө бербейт. Ошондо адам ооруп калат. Зыяндуу микробдор ар кандай ооруларды козгойт.

ЗЫЯНДУУ МИКРОБДОР ДЕНЕБИЗГЕ КАНТИП КИРЕТ?

Микробдор адамдын денесине жуулбаган жашылча-жемиштер, булганган тамак-аш жана үй жана жапайы оорулуу жаныбарлары аркылуу жугат. Зыяндуу микробдор көбүнчө денеге кир колдор аркылуу кирет.

КОЛДУ ЖУУШ ЭМНЕ ҮЧҮН УШУНЧА МААНИЛҮҮ?

Ооруну козгогон микроорганизмдер ар түрдүү жерде жашайт: акчада, коомдук транспорттун кармагычтарында, эшиктин туткасында, тепкичтин тосмолорунда, отургучтардын жана дивандардын колтуктарында, үстөлдөрдүн үстүндө, электр жарыгын өчүргүчтөрдө, лифттердин баскычтарында, компьютер чычканында жана клавиатураларында, телефондордо, компьютердик оюн башкаргычында.

Бир сөз менен айтканда, адамдар көп учурда колу менен тийген бардык жерлерде болот. Булганган беттерге тийгенде ар кандай жугуштуу оорулардын козгогучтары адамдын колуна түшөт. Анан адам бул колдорду бетине, эринине тийгизет же колу менен тамак жей баштайт. Натыйжада анын денесине микробдор кирет.

2-үзүндү

5:09 – 12:06

Көрүү – 6 мүн. 57 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

КИР КОЛ МЕНЕН КАНДАЙ ООРУЛАР ЖУГАТ?

Бул А гепатити же сарык, дизентерия, бруцеллез, гельминтоз, сальмонеллез, ич келте, лямблиоз, жугуштуу инфекциялар.

БУЛ ООРУЛАРДЫН НЕГИЗГИ БЕЛГИЛЕРИ КАЙСЫЛАР, АТАЙ АЛАСЫҢАРБЫ ЖАНА ДАРЫГЕРГЕ КАЧАН КАЙРЫЛЫШ КЕРЕК?

Кир колдордон жуккан ушул жана башка көптөгөн оорулар боорго, ашказанга, ичегилерге таасирин тийгизет жана кусууга, ичтин өтүшүнө, ичтин оорушуна, дене табынын көтөрүлүшүнө, денедеги исиркектерге, алсыздыкка жана башка жагымсыз көрүнүштөргө алып келиши мүмкүн. Мындай белгилер пайда болгондо дарыгерге кайрылуу керек. Анткени кээ бир оорулар кабылдап, ал тургай өнөкөткө айланып кетиши мүмкүн.

БУЛ ООРУЛАРГА КИР КОЛДОРДОН БАШКА ДАГЫ ЭМНЕЛЕР СЕБЕП БОЛУШУ МҮМКҮН?

Бул инфекциялардын баары кир колдор аркылуу гана эмес, чала жуулган же толук бышпаган тамак-аш аркылуу жугат. Ошондой эле курт-кумурска, чымындар, башка жандыктар да микробдорду алып жүрүшөт.

3-үзүндү

12:07 – 16:15

Көрүү – 4 мүн. 08 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

КОЛДУ КАЧАН СӨЗСҮЗ ТҮРДӨ ЖУУШ КЕРЕК?

Колду тамакты даярдоо жана тамактанаар алдында, дааратканага, коомдук жайларга баргандан жана сейилдеп жүргөндөн кийин, акчаны, жаныбарларды кармалагандан кийин жана колдор көрүнөө кир болуп калса жууш керек.

КОЛДУ КАНТИП ТУУРА ЖУУШ КЕРЕК?

Адегенде эки колду суу менен нымдап, самындоо керек. Андан кийин алаканыңар менен экинчи эки жагын тең сүртүп, манжалардын ортосун жууп, алаканды кайчылаштырып, бармактарды сүртүп, манжалардын бүктөмдөрүн жана тырмактын астындагы терини да сүртүп, самынды кетире жууп, колду кургатуу зарыл.

ЖУГУШТУУ ООРУЛАРДЫН АЛДЫН АЛУУ БОЮНЧА ДАГЫ КАНДАЙ ЧАРАЛАРДЫ КӨРҮҮ МААНИЛҮҮ?

Мөмө-жемиштерди, чөптөрдү жана жашылчаларды колдонуудан мурун жакшылап чайкоо керек. Тамакты чымын-чиркейлерден жана башка курт-кумурскалардан алыс кармоо үчүн жабык контейнерлерде же баштыктарда сактоо максатка ылайык. Ишенимдүү булактардан гана суу ичүү керек. Эгерде анын коопсуздугуна кепилдик жок болсо, анда сууну колдонуудан мурун кайнатуу зарыл. Ал эми сүттү кайнатып туруп ичип, жакшы кайнатылган же куурулган гана этти жеш керек. Тамак ичкен үстөлдүн үстүнө үй жаныбарларын чыгарган туура эмес. Дени сак жана таза жандыктын жүнүнөн ар кандай оорулардын козгогучтарын табууга болот. Жаныбарларга кам көрүү, тамактандыруу, жаткан бөлмөсүн тазалоо үчүн баштан-аяк атайын кийим кийүү керек. Жаныбарларга кам көрүү боюнча жумуштар бүткөндөн кийин кийимдерди алмаштырып, колду самын менен жакшылап жууш керек. Эгерде мал ооруп калса, анда резина мээлей кийген туура.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучулар менен бирдикте сабактын башталышындагы мээ чабуулу учурундагы жазууларды кайра карап чыгып, жоопторду толуктоону сунуштайт:

- Микробдор кандай ооруларды пайда кылат?
- Организмге зыяндуу микробдор кирип кетпеш үчүн эмне кылыш керек?

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунушташы мүмкүн:

- Башка адамдарга (ата-энелерге, досторго, бир туугандарга) кир колдор аркылуу жугуучу коркунучтуу оорулардын алдын алуу үчүн колду кантип туура жуу керектигин айтып бергиле [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 31-б.].

7-класста 2-тема боюнча «Бруцеллездун алдын алуу» класстык саатын өтүүдө А4 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар бруцеллез жана башка оорулар, алардын жугуу жолдору жана алдын алуу чаралары тууралуу маалымат алышат.

Окуучуларга «Кандай оорулар кир колдор аркылуу жугат? Бруцеллез тууралуу билесиңерби?» деген суроого жооп берүүнү сунуштаса болот [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 65-б.]. Бул сабактын темасы боюнча окуучулардын негизги ойлорун ачып берет.

Андан ары мугалим класстык саатта окуучуларга «Микробдор. Эмне үчүн колду жууш керек?» видео сабагын көрүү жана талкуулоо сунушталаарын маалымдайт. Анда колдун негизги гигиенасын жана кир кол аркылуу жугуучу оорулар тууралуу сөз болот.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «кир кол аркылуу кандай оорулар жугушу мүмкүн?», «колду качан жана кантип жууш керек?» жана «дени сак болуу үчүн дагы кандай эрежелерди сактоо керек?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:55 – 5:08

(хронометраж)

Көрүү – 4 мүн. 13 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

МИКРООРГАНИЗМДЕР ДЕГЕН ЭМНЕ ЖАНА АЛАР БИЗДИН ОРГАНИЗМГЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Микроорганизмдер – бул көзгө көрүнбөгөн кичинекей бөлүкчөлөр, алар абада, топуракта, сууда, тамак-ашта, адамдарда жана жаныбарларда болот. Кээ бир микроорганизмдер адамга пайда алып келет, денени зыяндуу микробдордон коргойт, иммунитетти бекемдейт жана азык заттарын сиңирүүгө жардам берет. Башкалары – оору козгойт, олуттуу ооруга алып келиши мүмкүн.

ООРУ КОЗГООЧУ (ПАТОГЕНДИК) МИКРОБДОР БИЗДИН ОРГАНИЗМГЕ КАНТИП КИРЕТ?

Микробдор адамдын организмине жуулбаган жашылча-жемиштер, булганган тамак-аш, үй жана жапайы оорулуу жаныбарлар аркылуу өтөт. Көбүнчө зыяндуу микробдор кир кол аркылуу жугат.

КОЛДУ ЖУУГАН ЭМНЕ ҮЧҮН МААНИЛҮҮ?

Ооруну козгогон микроорганизмдер ар кандай жерлерде жашайт: акчада, коомдук транспорттун кармагычтарында, эшиктин туткасында, тепкичтин тосмолорунда, отургучтардын жана дивандардын колтуктарында, үстөлдөрдүн үстүндө, электр жарыгын өчүргүчтөрдө, лифттердин баскычтарында, компьютер чычканында жана клавиатураларында, телефондордо, компьютердик оюн башкаргычында. Бир сөз менен айтканда, адамдар көп учурда колу менен тийген бардык жерлерде болот. Булганган беттерге тийгенде ар кандай жугуштуу оорулардын козгогучтары адамдын колуна түшөт. Андан соң адам бул колдорду бетине, эринине тийгизет же колу менен тамак жей баштайт. Натыйжада, организмге микробдор кирет.

2-үзүндү

5:09 – 12:06

Көрүү – 6 мүн. 57 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

КИР КОЛ АРКЫЛУУ КАЙСЫ ООРУЛАР ЖУГАТ?

Кир колдон жугуучу ооруларга гепатит, гельминтоз, дизентерия, котур, бруцеллез, сальмонеллез, ич келте, лямблиоз жана жугуштуу инфекциялар кирет. Бул оорулар боорго, ашказанга, ичегиге таасирин тийгизип, натыйжада кусууга, ичтин өтүшүнө, ууланууга, ич ооруга, дене табынын көтөрүлүшүнө, алсыздыкка жана башка жагымсыз көрүнүштөргө алып келет.

БУЛ ООРУЛАРГА КИР КОЛДОН БАШКА ДАГЫ ЭМНЕЛЕР СЕБЕП БОЛУШУ МҮМКҮН?

Бул инфекциялардын баары кир кол аркылуу гана эмес, чала жуулган же толук бышпаган тамак-аш аркылуу жугат. Ошондой эле курт-кумурскалар, чымындар, жана башка жан-жаныбарлар да микробдорду алып жүрөт.

БРУЦЕЛЛЕЗ ДЕГЕН ЭМНЕ?

Бруцеллез – адамдын жана жаныбарлардын (уйлар, койлор, чочколор жана эчкилер) жугуштуу оорусу. Негизинен адамдын таяныч-кыймыл аппаратына жана жыныстык органдарга таасир этүүчү бруцелла микробдору.

БРУЦЕЛЛЕЗ КАНТИП ЖУГАТ?

Бруцеллез адамдын жаныбарлар менен байланышында, санитардык эрежелер сакталбаган учурда жана чийки сүттү, сүт азыктарын, чала бышкан этти колдонгондо, оорулуу малдын кыгы менен азыктандырылган жерде өстүрүлгөн жашылчалар жана жаныбарлар суу ичкен көлмөдөгү суу аркылуу жугат.

АДАМДА БРУЦЕЛЛЕЗДУН БЕЛГИЛЕРИ КАНТИП БАЙКАЛАТ?

Оору жуккандан кийин 1-3 жумада, кээде 2 айдан кийин байкалат. Дене табы жогорулап, чыйрыгып, муундар жана булчуңдар ооруп, түнкүсүн тердеп, муундар шишип, эч нерсеге көңүлү келбей, алсыз болот. Оорунун белгилери пайда болсо, анда антибиотик менен дарылоону дайындай турган дарыгерге кайрылуу керек.

БРУЦЕЛЛЕЗДУН ЖАЙЫЛЫШЫН АЗАЙТУУ ҮЧҮН КАНДАЙ ЧАРАЛАРДЫ КӨРҮҮ КЕРЕК?

Бруцеллез оорусунун алдын алуу үчүн үй жаныбарларын жылына эки жолу текшертип, бруцеллезго карата эмдөө жүргүзгөн туура. Оорулуу жаныбарларды багууда жеке гигиена каражаттарын (халат, резина мээлей, клеенка фартук), жуугуч жана дезинфекциялоочу каражаттарды (акиташ) колдонуу зарыл. Үй жаныбарларына кам көрүү боюнча жумуштар аяктагандан кийин колду самындап жууп, кийимдерди алмаштырган оң. Короодо туут маалында өзүнчө орун бөлүп, этти кеминде 2 саат бышырып, ал эми сүттү кеминде 5 мүнөт кайнатуу зарыл. Сүт азыктарын жана этти ветеринардык көзөмөлү бар базарлардан гана сатып алуу керек.

3-үзүндү

12:07 – 16:15

Көрүү – 4 мүн. 08 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

КОЛДУ КАЧАН СӨЗСҮЗ ТҮРДӨ ЖУУШ КЕРЕК?

Колду тамакты даярдоо жана тамактанаар алдында, дааратканага, коомдук жайларга баргандан жана сейилдеп келгенден кийин, акча, жаныбарларды кармалагандан кийин жана колдор көрүнөө кир болуп калса жууш керек.

КОЛДУ КАНТИП ТУУРА ЖУУШ КЕРЕК?

Адегенде эки колду суу менен нымдап, самындоо керек. Андан кийин алаканыңар менен экинчи эки жагын тең сүртүп, манжалардын ортосун жууп, алаканды кайчылаштырып, бармактарды сүртүп, манжалардын бүктөмдөрүн жана тырмактын астындагы терини да сүртүп, самынды кетире жууп, колду кургатуу зарыл.

ЖУГУШТУУ ООРУЛАРДЫН АЛДЫН АЛУУ БОЮНЧА ДАГЫ КАНДАЙ ЧАРАЛАРДЫ КӨРҮҮ МААНИЛҮҮ?

Мөмө-жемиш, жашылчаларды колдонуудан мурун жакшылап чайкоо керек. Чымын-чиркейлерден жана башка курт-кумурскалардан сак болуу үчүн тамак-ашты жабык контейнерлерде же баштыктарда сактаган максатка ылайык. Ишенимдүү булактардан гана суу ичүүгө болот. Эгерде анын коопсуздугуна кепилдик болбосо, анда сууну колдонуудан мурун кайнатыш керек. Кайнатылган же пастеризацияланган сүттү колдонгон туура. Жакшылап кайнатылган же жакшылап куурулган гана эт азыктарын жеш керек. Тамак ичкен үстөлдүн үстүнө үй жаныбарларынын чыгышына жол берген туура эмес. Дени сак жана таза жаныбарлардын жүнүнөн деле ар кандай оорулардын козгогучтарын табууга болот. Жаныбарларга кам көрүү, тамактандыруу, алар турган бөлмөнү тазалоо үчүн халат, фартук жана бут кийимди алмаштыруу зарыл. Жаныбарларга кам көрүү боюнча жумуштар бүткөндөн кийин кийимдерди алмаштырып, колду самын менен жакшылап жууш керек. Эгерде мал ооруп калса, анда резина мээлей менен кам көргөн жакшы.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга сабактын башталышындагы «Кандай оорулар кир колдор аркылуу жугат? Бруцеллез тууралуу билесиңерби?» деген суроолордун жоопторун төмөндөгү жалпыланган суроолордун жооптору менен толуктоону сунуштайт:

- Кандай оорулар кир колдон жуккан оорулар деп аталат?
- Кир колдон жуккан ооруларга каршы кандай алдын алуу чараларын билесиңер?

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунушташы мүмкүн:

Ата-энеңерге, досторуңарга жана бөбөктөрүңөргө сабакта эмнелерди үйрөнгөнүңөрдү айтып бергиле жана аларга бруцеллездун, кир колдон жуккан башка оорулардын алдын алуунун жөнөкөй эрежелерин жетик тил менен үйрөткүлө [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 66-б.].

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

6-7- класстар

7-класстын 1-темасы боюнча «Аба аркылуу жугуучу оорулардын алдын алуу» класстык саатын өтүш үчүн колдонууга арналган.

A5
Аба аркылуу жугуучу оорулар жана алардан кантип коргонуу керек?
видео сабагы

кыргыз тилинде
узактыгы 18 мүн. 39 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
узактыгы 17 мүн. 58 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун БМТИ сайтынан жүктөөгө болот

жүктөө

7-класста 1-тема боюнча «Аба аркылуу жугуучу оорулардын алдын алуу» класстык саатын өтүүдө А5 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар «аба аркылуу жугуучу оорулар» түшүнүгү жана анын алдын алуу жолдору менен таанышат.

Жугуштуу оорулар жана алардын жугуу жолдору тууралуу алган билимин аныкташ үчүн окуучуларга мугалим «Кандай жугуштуу ооруларды билесиңер? Алар кантип жугат?» деген темада мээ чабуулун сунуштаса болот [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 59-б.].

Андан ары мугалим класстык саат маалында окуучуларга «Аба аркылуу жугуучу оорулар жана алардан кантип коргонуу керек?» видео сабагын көрүү жана талкуулоо сунушталаарын маалымдайт. Анда абадагы тамчылар аркылуу кандай оорулар жугат жана алардан кантип коргонуу керек экени айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл

буруунy суранат: «вирустардын жана бактериялардын аба аркылуу таралышы деген эмне?», «абадагы тамчылар аркылуу кандай оорулар жугат?», «мындай оорулардан кантип коргонсо болот?», «гигиенанын негизги эрежелери».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:42 – 5:39

(хронометраж)

Көрүү – 4 мүн. 57 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

КАНДАЙ ООРУЛАР АБА ТАМЧЫЛАРЫ АРКЫЛУУ ЖУГАТ?

Аба тамчылары аркылуу COVID-19 коронавирусу, сасык тумоо, кызамык, кызылча же чечек, ошондой эле бактериялык инфекциялар – тонзиллит, скарлатина, кургак учук жугат.

ВИРУСТАР МЕНЕН БАКТЕРИЯЛАР АБА АРКЫЛУУ КАНТИП ЖУГАТ?

Вирустар менен бактериялар чүчкүргөндө, жөтөлгөндө же сүйлөшкөндө чачырап кеткен шилекей жана былжыр тамчы түрүндө аба аркылуу жугушу мүмкүн. Чоң тамчылар эки-үч метр аралыкка чейин учат, бирок бат эле ар кандай нерселердин бетине жайгашат. Ал эми кичинекей жеңил тамчылар бир, бир жарым метрге чейинки аралыкка тарап, бирок абада көпкө чейин сакталат. Ошол бактериялары же вирустары бар тамчылар менен дем алса, дени сак адам ооруп калышы мүмкүн.

ВИРУСТАР МЕНЕН БАКТЕРИЯЛАР ОРГАНИЗМГЕ ДАГЫ КАНДАЙ ЖОЛДОР МЕНЕН КИРЕТ?

Микробдор денеге абаны жутуу менен эле кирбейт. Оозубузга, мурдубузга же көзүбүзгө жакындаткан колубуз жана ар кандай нерселер аркылуу да кирет. Дени сак адамдын ооруп калышы үчүн алгач микробдордун тамчылары жайгашкан ар кандай нерселердин бетин кармалап, анан көзүнө, мурдуна же оозуна колу менен тийүү жетиштүү.

ГРИППТИ КАНТИП БИЛҮҮГӨ БОЛОТ ЖАНА АДАМ АНЫ МЕНЕН ООРУП КАЛСА ЭМНЕ КЫЛЫШЫ КЕРЕК?

Грипп оорусу мурундун агышы, алсыздык, жөтөл, мурундун былжыр челинин кургашы, дене табынын көтөрүлүшү, муундардын жана булчуңдардын оорушу менен башталат. Грипп – кадимки эле сасык тумоо эмес, андыктан тумоологондо басып жүрө берген туура эмес. Мында олуттуу оорулар пайда болушу мүмкүн. Мисалы: менингит – мээнин жана жүлүндүн былжыр челинин сезгениши, бронхит – бронханын сезгениши, отит – кулактын сезгениши, пневмония – өпкөнүн сезгениши жана бир катар өнөкөт оорулар күчөп кетиши да мүмкүн. Классташтарга, кесиптештерге жана башка адамдарга гриппти жуктурбоо үчүн мектепке, жумушка, дүкөнгө жана башка коомдук жайларга барбаш керек. Анткени бул вирус адамдан адамга абдан оңой жугат жана сезондук эпидемияны пайда кылат.

2-үзүндү

5:40 – 11:12

Көрүү – 5 мүн. 32 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

САСЫК ТУМООДОН КАНТИП КОРГОНСО БОЛОТ?

Эмдөө сасык тумоонун алдын алуунун эң натыйжалуу жолу болуп эсептелет. Бирок, эмдөөдөн кийин сасык тумоого каршы иммунитет убакыттын өтүшү менен төмөндөйт. Ошондуктан дарыгерлер жыл сайын сасык тумоого каршы эмдөөнү сунушташат. Сасык тумоонун алдын алуу үчүн колду дайыма жууп туруу, кол менен бетти кармалабоо, жөтөлгөндө жана чүчкүргөндө оозду жана мурунду салфетка, бетаарчы менен же чыканактын бүктөмү менен жабуу, эгер өзүңөрдү начар сезсеңер үйдө болуу, оорулуу адамдар менен тыгыз байланыштан сактануу маанилүү. Сасык тумоо эпидемиясынын учурунда туура тамактануу жана суюктукту жетиштүү ичүү, орун жайларды тез-тез желдетүү жана таза абада сейилдөө, эл көп чогулган жерлерден алыс болуу, башка адамдардан 1,5 метр аралыкты сактоо, бет кап кийүү керек. Ошондой эле достор менен жолукканда кучакташып, өбүшкөнгө, кол кармашып учурашканга болбойт. Жөтөлүп, чүчкүргөндө бетаарчы же чыканактын бүктөмүн колдонуу керек.

ЖАҢЫ COVID-19 КОРОНАВИРУСУ КАНТИП ЖАЙЫЛЫП ЖАТАТ?

COVID-19 вирусу сасык тумоо сыяктуу жөтөлгөндө, чүчкүргөндө, ырдаганда, сүйлөгөндө жана оор дем алганда мурундан жана ооздон бөлүнгөн кичинекей тамчылар аркылуу тарайт. Эгерде бейтапка жакындай турган болсоңор, дем алганда бул тамчылар дени сак адамдын организмине же анын көзүнө аба менен кошо кирип кетиши ыктымал. Бул тамчылар ар кандай буюм-тайымдын үстүндө да болушу мүмкүн. Ошондуктан ал жердеги адамдар алгач бул нерселерди кармалап, анан кол аркылуу оозу-мурдуна, бетине, көзүнө тийгенде жугушу мүмкүн.

КОРОНАВИРУСТУН БЕЛГИЛЕРИ КАНДАЙ?

COVID-19дун эң көп таралган белгилери: дене табынын көтөрүлүшү, алсыздык, чарчоо, жөтөл (көбүнчө кургак), жыттын жана даамдын жоголушу, муундар менен булчуңдардын оорушу, ангина, көздүн кызарышы, баштын оорушу, кусуу, жүрөк айлануу, ич өтүү. Инфекция жуккандан баштап белгилер башталганга чейин 14 күнгө чейин убакыт өтүшү мүмкүн.

ЭГЕРДЕ АДАМ КОРОНАВИРУС ЖУКТУРУП АЛСА ЭМНЕ КЫЛЫШЫ КЕРЕК?

COVID-19дун белгилери пайда болгондо үйдө болуу, симптомдорду 118, 112, 103 телефондору аркылуу билдирүү же жашаган жер боюнча үй-бүлөлүк медицина борборуна кайрылуу сунушталат. Мүмкүн болсо үй-бүлөнүн башка мүчөлөрүнөн обочолонуп, үй ичинде кыймылды чектөө керек. Үйдө жүргөндө да бет кап тагынып, аны ар 2 саат сайын алмаштырып туруу зарыл. Көбүнчө колду самын менен жууп же спирти бар антисептик менен тазалап, өзүнчө идиштерди, жеке сүлгүнү колдонуу жана бөлмөнү дайыма желдетип туруу максатка ылайык.

COVID-19ДАН КАНТИП КОРГОНУУ КЕРЕК?

Эпидемия учурунда: дүкөн, соода борборлору, кафе сыяктуу эл көп чогулган жерлерден алыс болуу; коомдук транспортто жүрүүнү, айрыкча, жүргүнчүлөр көп түшкөн убакта чектеп, башкалар менен жок дегенде бир-бир жарым метрге чейинки аралыкты кармануу; транспортто, дүкөндө, дарыканада жана башка коомдук жайларда бет кап кийип, чүчкүргөндө же жөтөлгөндө оозду жана мурунду бетаарчы менен же чыканактын бүктөлгөн жери менен жабуу; жөтөлгөндө, чүчкүр-

гөндө, көчөдөн кайткандан кийин же транспортко түшкөндө, ошондой эле тамакты даярдоо жана тамактанаар алдында колду самын менен тез-тез жана жакшылап жууп, болбосо антисептиктер – дезинфекциялоочу эритмелер же спирт камтыган гель менен тазалоо; вирустун организмге киришине жол бербөө үчүн кир кол менен оозго, мурунга жана көзгө тийбөө керек.

3-үзүндү

11:13 – 17:20

Көрүү – 6 мүн. 07 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

БЕТ КАПТЫ КАНТИП ТУУРА КИЙИШ КЕРЕК?

Бет капты таза кол менен тагынуу керек жана кийүүдөн мурун анын таза жана бузулбаганына көз салуу керек. Бет кап беттин четине тыгыз дал келиши маанилүү. Бул үчүн мурундун түзүлүшүнө туура келгендей кылып үстүндөгү клипти бүгүңүз. Эгерде бет кап суу болуп калса, аны алмаштыруу керек. Боолорунан кармап, өзүнө тийбөөгө аракет кылуу керек. Колдонулган бет капты таштанды челегине же жабык капкагы бар урнага ыргыткан туура. Андан кийин колду самын менен жууп же антисептик менен дезинфекциялоо, бир жолу колдонулуучу бет каптарды ар бир 2-4 саатта алмаштырып туруу зарыл. Ал эми кайра-кайра колдонулуучу кездемелерди самын жана ысык суу менен тез-тез жууп, үтүктөө керек. Бет кап – бул жеке гигиена каражаты. Башка бирөөнүн бет кабын колдонууга болбойт.

КУРГАК УЧУКТУН БЕЛГИЛЕРИ КАНДАЙ ЖАНА АЛ КАНТИП ЖУГАТ?

Кургак учук аба тамчылары аркылуу жугат. Дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюму (ДССУ) дүйнө калкынын төрттөн бир бөлүгү кургак учукту козгой турган Кох таякчасы менен ооруй турганын, бирок бул кишилер азырынча ооруй электигин жана ооруну башкаларга жуктура албастыгын билдирет. Бирок, иммунитеттин начарлашы менен денесинде Кохтун таякчасы бар адам ооруп калышы мүмкүн. Бул оору узакка созулган стресстен, ашыкча иштөөдөн, өнөкөткө айланган уйкусуздуктан, начар тамактануудан, витаминдердин жоктугунан, тамеки чегүүдөн жана спирт ичимдиктерин ичүүдөн, АИБ инфекциясы, дем алуу органдарынын оорулары, кант диабети сыяктуу илдеттерден организмдин иммунитети төмөндөгөндө пайда болот. Көбүнчө кургак учук өпкөгө таасир этип, жөтөлдү пайда кылат, кээде какырык же кан, көкүрөк оорусу, дем алуунун начарлашы, алсыздык, арыктоо, дене табынын көтөрүлүшү, ашыкча чарчоо, табиттин начарлоосу, түн ичинде катуу тердөө менен коштолот.

АДАМ КУРГАК УЧУК МЕНЕН ООРУП КАЛСА ЭМНЕ КЫЛЫШЫ КЕРЕК?

Кургак учукту айыктырууга болот. Андыктан тезирээк дарыгерге кайрылып, дарылануну баштоо керек. Бул 6 айдан 9 айга чейин созулат жана аны өз алдынча токтотууга же узартууга болбойт. Себеби, ал бактериялардын мутациясына алып келиши мүмкүн. Дарылануу курсун аягына чыгарып, андан кийин денеде кургак учуктун активдүү микробдору калбаганына ынануу үчүн анализдерди тапшыруу маанилүү. Кургак учук менен ооруган бейтап башкаларга жуктурбоо үчүн атайын коргоочу бет кап кийип, жөтөлгөндө, чүчкүргөндө жана сүйлөшкөндө оозду жана мурунду кагаз бетаарчы менен жабыш керек. Эгер ал жок болсо, жең менен же чыканак менен жапканга туура келет. Какырыкты капкагы бар банкага түкүрүү, колду тез-тез жана жакшылап жууш, айрыкча, чүчкүргөндө жана жөтөлгөндө жеке сүлгү жана башка гигиеналык каражаттарды колдонуу зарыл.

КАНТИП КУРГАК УЧУКТУН АЛДЫН АЛСА БОЛОТ?

Кургак учуктун алдын алуу үчүн жаңы төрөлгөн наристелерге эмдөө жүргүзүлөт, андан кийин ал 7 жана 14 жашта кайталанат. Эмдөө үчүн алсыраган туберкулез таякчасынан даярдалган БЦЖ вакцинасы колдонулат. Бул вакцина кургак учук козгогучун жуктуруудан коргобойт, болгону жашыруун инфекциянын ачык ооруга айланышынан сактайт. Кургак учук менен ооругандардын баарына медициналык кароодон өтүү, керек болсо атайын алдын алуу дарылоосунан өтүү сунушталат.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга сабактын башталышындагы «Кандай жугуштуу ооруларды билесиңер? Алар кантип жугат? Кир кол аркылуу кандай оорулар жугат?” деген суроонун тегерегинде мээ чабуулун кайра карап чыгып, жалпы суроолорду эске алып, жоопторду толуктоону сунуштайт:

- Оорунун аба аркылуу жугушу деген эмне?
- Жугуштуу ооруга чалдыгып калганда эмне кылыш керек?
- Аба аркылуу жугуучу оорулардын алдын алуу эрежелери кандай?

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунушташы мүмкүн:

- Жакындарыңарга жана досторуңарга аба тамчылары аркылуу жугуучу оорулардын алдын алуу эрежелери тууралуу айтып бергиле.
- Бет капты кантип туура тагынып кийүү керектигин, жөтөлүү жана чүчкүрүү этикетин талкуулагыла.

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

6-7-класстар

6-класстын 5-темасы боюнча «Бактылуу болгуң келсе – өзүңдү тааны» жана 7-класстын 10-темасы боюнча «Менин тандоом» класстык сааттарын өтүш үчүн колдонууга арналган.

А6

Өзүңө болгон ишенимди кантип өнүктүрүүгө болот?

видео сабагы

кыргыз тилинде
узактыгы 19 мүн. 02 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
узактыгы 16 мүн. 08 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун БМТИ сайтынан жүктөөгө болот

жүктөө

6-класста 5-тема боюнча «Бактылуу болгуң келсе – өзүңдү тааны» класстык саатын өтүүдө А6 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар адамдын өзүн-өзү сыйлоо сезими кантип калыптанарын, ага кандай жагдайлар таасир этерин таанып билишет.

Окуучуларга «Өзүн-өзү сыйлоо деген эмне?» деген темада мээ чабуулун сунуштаса болот [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 34-б.]. Ал окуучулардын тема боюнча алган билимин ачып берүүгө жол ачат.

Андан ары мугалим класстык саатта окуучуларга «Өзүңө болгон ишенимди кантип өнүктүрүүгө болот?» видео сабагын көрүү жана талкуулоо сунушталаарын билдирет. Анда адамдын өзүн-өзү сыйлоо сезими кантип калыптанары жана өзүбүз тууралу билимибиз өзүбүздү баалоого кандай таасир этери жөнүндө айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «өзүн-өзү сыйлоо деген эмне жана ал эмнеден турат?», «өзүн-өзү баалоо деген кандай болот?», «өзүбүздү баалообуз жүрүм-турумубузга кандай таасир этет?», «ашыкча баалаганды же, тескерисинче, өзүңдүн баанды түшүрүп жиберүүнү кантип тескей алабыз жана ал эмнеге керек?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 06:04

(хронометраж)

Көрүү – 6 мүн. 04 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ӨЗҮНӨ ИШЕНГЕН АДАМДАР МЕНЕН БААРЛАШУУ ЭМНЕ ҮЧҮН ЖАГЫМДУУ ЖАНА ОҢОЙ ДЕП ОЙЛОЙСУҢАР?

Өзүнө ишенген адамдар, адатта, өз мүмкүнчүлүктөрүн билишет жана жолугуудан, баарлашуудан, өзүн ар кандай тармактарда сынап көрүүдөн жана каалаган нерсесине жетүүдөн коркушпайт. Алардын жанында болуу ыңгайлуу, алар өздөрүн жана башкаларды сыйлашат, өздөрүн туура алып жүрүшөт, кадыр-барктуу болуудан ыракат алышат жана максаттарына жетишет. Тескерисинче, өзүнө ашыкча ишенген адамдар ар дайым өзүмдүкү туура деп ишенишет, андыктан алар менен сүйлөшүү кыйын, ал эми өзүнө ишенбеген адамдар менен баарлашууда чыңалуу күчтүү болгондуктан, алар үчүн сүйлөшүү оор болушу мүмкүн.

ӨЗҮН-ӨЗҮ ТААНУУ ДЕГЕН ЭМНЕ ЖАНА АЛ ЭМНЕГЕ КЕРЕК?

Биз өзүбүздү төрөлгөндөн баштап биле баштайбыз жана муну өмүр бою жасай беребиз, анткени биз дайыма өзгөрүп турабыз. Бирок биз өзүбүзгө ушунчалык көнүп калгандыктан, адаттарыбызды, мүнөзүбүздү, умтулууларыбызды, жөндөмүбүздү жана мүмкүнчүлүктөрүбүздү дайыма байкай жана ишке ашыра бербейбиз. Ошол эле учурда өз мүмкүнчүлүктөрүн билбөө өз күчүнө күмөн санаган адамды пайда кылат. Ал эми өзүбүздү билүү жүрүм-турумубузду, иш-аракеттерибизди башкарууга, сезимдерибизди жана ойлорубузду түшүнүүгө жана мунун аркасында өзүбүзгө болгон ишенимди сезүүгө мүмкүндүк берет.

ӨЗҮҢ ЖӨНҮНДӨ БИЛҮҮ ЭМНЕ ҮЧҮН ПАЙДАЛУУ?

Өзүн-өзү таанып-билүүнүн жүрүшүндө силер өзүңөр жөнүндө күнүмдүк жашоодо сейрек ойлогон нерселерди биле аласыңар. Мисалы, биздин мүнөзүбүздүн кайсы сапаттары жагат жана кайсынысын өзгөрткүбүз келет? Биздин кайсы иш-аракеттерибиз жана хоббилерибиз бизге кубаныч тартуулайт жана өнүгүүгө жардам берет, жакшыртат? Бизде кандай жөндөмдөр жана мүмкүнчүлүктөр бар, эмнени жакшы жасай алабыз жана эмнени үйрөнгүбүз келет? Кандай баалуулуктарга ээ экенибизди билүү да абдан маанилүү. Алар адамдын иш-аракеттеринин негизин түзөт.

БААЛУУЛУКТАР ДЕГЕН ЭМНЕ?

Баалуулуктар – бул адам үчүн өзгөчө мааниге ээ болгон идеялар, нерселер же кубулуштар. Кээ бирөөлөр үчүн бул материалдык байлык – үй, унаа, акча. Ал эми экинчиси үчүн – адамдар менен болгон мамиле, сүйгөн нерсесин жасоо мүмкүн-

чүлүгү, чыгармачылык. Баалуулуктар адамдарда айырмаланышы мүмкүн, ошондой эле ар кайсы маданияттын өкүлдөрүндө да ар башка болушу ыктымал. Бирок кээ бир баалуулуктар жалпы адамзатка тиешелүү – аны дүйнө жүзүндөгү бардык адамдар карманат. Бул жеке инсанга – өзүнө жана башка адамга, айлана-чөйрөгө жана жаратылышка болгон сый-урмат.

2-үзүндү

6:05 – 14:18

Көрүү – 8 мүн. 13 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

АДАМДЫН ӨЗҮН-ӨЗҮ СЫЙЛООСУН ЭМНЕ ТҮЗӨТ?

Өзүн-өзү баалоо өзүбүз жөнүндө билимибизден жана өзүбүз жөнүндө түшүнгөнүбүзгө болгон мамилебизден турат. Адам өзүнүн алсыз жактарын түшүнүп, ката кетирүү жана каталарды оңдоо укугун берип, өзүнө жакшы мамиле кылса жакшы.

ЭМНЕ ҮЧҮН ӨЗҮН-ӨЗҮ БААЛОО ТУРУКСУЗ БОЛУШУ МҮМКҮН?

Өзүн-өзү сыйлоо сезими өмүр бою өзгөрүп турат. Анткени биз дайыма өзүбүз тууралуу жаңы нерсени үйрөнүп, дайыма өзгөрүп турабыз. Жашоодо биз өтө тез өзгөргөн учурлар болот, ага жараша өзүн-өзү сыйлоо да өзгөчө туруксуз болуп калат. Мисалы, өспүрүм куракта кыздар менен балдар денесиндеги жана сырткы келбетиндеги өзгөрүүлөрдөн уялат же капа болушат. Ал эми жакшы кабар убактылуу гана нерсе болуп эсептелет! Өзүңөргө жана өсүп жаткан денеңерге көбүрөөк көңүл буруп, кам көрүшүңөр керек.

ӨЗҮН-ӨЗҮ СЫЙЛОО КАНДАЙ БОЛУШУ МҮМКҮН?

Адамда жетишээрлик, төмөн же өтө ашкере өзүн-өзү сыйлоо сезими болот.

Өтө төмөн, аша чаап кеткен жана адекваттуу өзүн-өзү сыйлоо сезими бар адамдарды сүрөттөгүлө.

Өзүн-өзү сыйлоо сезими төмөн адамдарга өзү, сырткы келбети жана мүнөзү жакпайт, өзүнө өтө сынчыл мамиле кылышат. Алар көбүнчө өздөрүн баалашпайт, өздөрүнүн күчүнөн жана мүмкүнчүлүктөрүнөн күмөн санашат. Бул алардын умтулууларын чектейт, баарлашууга жана чечим кабыл алууга тоскоолдук кылат. Аларга каалоолору тууралуу айтуу кыйын жана баш тартуу, «жок» деп айтуу оор. Ал эми өзүн-өзү сыйлоо сезими ашкере адамдар «бардыгын билем», «жасай алам» деп ишенишет. Алар өздөрүнүн эч кандай кемчилиги жок экенине жана болушу мүмкүн эмес экенине ишенишет. Алар сынды же берилген эскертүүнү кабыл алышпайт жана ага жол беришпейт. Алардын пикири да, аракети да дайыма туура. Ошондуктан, кечирим суроо же каталарын моюнга алуу алардын оюна да келбейт. Анан бир нерсе туура болбой калса башкаларды күнөөлөшөт. Алар керексиз жерден эле баарын тескеп, кеңеш бере алышат. Ал эми жетиштүү өзүн-өзү сыйлоо сезими бар адамдар өздөрүнө туура мамиле кылышат, ошол эле учурда мындан да жакшы болууга умтулушат. Алар жөндөмдүүлүктөрү же келбети жөнүндө эч кандай жомокторду ойлоп таппайт. Бирок алар өздөрүнүн артыкчылыктарын билишет жана өз күчүнө ишенишет. Алар өздөрүнө жете алчу максаттарды коюшат. Алардын ураны – «Мен муну так аткара алам, тек гана аракет кылышым керек». Алар өз иш-аракеттерине жооптуу. Өзүн жана башкаларды сыйлашат, өзүнө ишенет жана сындан коркушпайт. Алардын өзүн-өзү сыйлоо сезими жогору деп айта алабыз. Ошол эле учурда, «жогору» дегендик ашыкча дегенди билдирбейт!

ӨЗҮБҮЗДҮ БИЛҮҮДӨН БАШКА ДАГЫ ӨЗҮБҮЗДҮ БААЛООГО ЭМНЕЛЕР ТААСИР ЭТЕТ?

Биздин өзүбүздү баалообузга башкалардын: туугандар менен тааныштардын, достор менен классташтардын, мугалимдер менен кошуналардын, атүгүл, жаныбызда жүргөндөр менен чогуу жол жүргөндөрдүн, башка адамдардын да биз жөнүндө ойлогону, бизге айтып бергени, көз караштары менен жаңсоолору таасир этет. Алардын мээримдүү же катуу сөздөрү, жактырган же ачууланган мамилелери маанайды көтөрүп же бузуп гана тим болбостон, көпкө чейин эсте сакталып калат. Башкалардын жек көргөн пикири анын алдында адамдын баркын түшүрүшү мүмкүн. Тескерисинче, мактоо жана дем берүүчү сөздөр, өзүңөрдүн баалуулугуңарды жогорулатып, күчүңөрдү арттырат.

СЫНГА ЖАНА ЖЕМЕЛӨӨЛӨРГӨ КАНТИП ЖООП БЕРИШ КЕРЕК?

Жардам бере турган сын менен пайдасыз сынды айырмалай билүү маанилүү. Жардам бергиси келгендер биздин өзгөчөлүктөрүбүздү, кызыкчылыктарыбызды жана умтулуубузду дайыма эске алышат. Сындаганда алар жөн гана кемчиликти көрсөтпөстөн, жакшыртуунун жолдорун сунушташат. Адатта, булар бизди жакшы тааныган жакын адамдар. Бирок алар деле кемчилик кетирип, анча олуттуу эмес болгон каталарыбызды көрсөтүп, көңүлдү оорутуп сүйлөп коюшат. Андыктан дарегиңерге түшкөн сын пикирлерди укканда дароо капа болуунун же таарынуунун кереги жок. Ал айтып жатканда «индивидуалдуулугуңуз эске алынганбы же жокпу, бул кишинин пикирине канчалык ишенебиз жана анын сөзүн канчалык адилеттүү деп эсептейбиз» деп ойлонуу жакшыраак. Жардам бере турган сын өсүш жана өнүгүү үчүн колдонулушу керек. Ал эми башкаларына көңүл бурбай деле койсо болот.

3-үзүндү

14:19 – 19:02

Көрүү – 4 мүн. 43 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ӨЗҮБҮЗДҮ БААЛООГО ЭМНЕЛЕР ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Эгерде өзүңөргө объективдүү карап, башкалардын пикирин угууга аракет кылсаңар өзүн-өзү сыйлоо сезимин оңдоого болот. Өздөрүнүн жөндөмүн жана мүмкүнчүлүктөрүн сын көз менен баалоону үйрөнгөн адам өзүнө-өзү көбүрөөк адекваттуу мамиле түзө баштайт. Ал эми өзүн төмөн баалагандар өздөрүн кабыл алууну, жөндөмдөрүнө жана мүмкүнчүлүктөрүнө объективдүү карап, ката кетирсе да өздөрүнө өтө катаал болбоону үйрөнүшү керек.

КАНТИП АДЕКВАТТУУ ӨЗҮН-ӨЗҮ СЫЙЛОО СЕЗИМИН САКТАП КАЛСА БОЛОТ?

Өзүн-өзү сыйлоонун жогорку чегин сактап калуу үчүн өзүңөрдүн ийгилигиңерди, атүгүл, эң кенедейин да байкап, ал үчүн өзүңөрдү мактоону үйрөнүү маанилүү. Өзүн-өзү сыйлоонун жогорку чегин сактап калуу үчүн кыйын учурларда өзүңөрдү колго алып, колдоп, эмне болгонун эстеп, өзүңөрдү күнөөлөбөш маанилүү. Башкалардын силерге болгон жакшы мамилесине көңүл буруп, алардын жардамын жана колдоосун кабыл алууну үйрөнгүлө. Жаңы бизнести баштаганда позитивдүү маанай түзгүлө, көйгөйлөргө эмес, милдеттерге жана максаттарга көңүл бургула. Позитивдүү жана өзүнө ишенген адамдар менен баарлашууга аракет кылуу да маанилүү, алар өздөрүнүн үлгүсү менен бизди шыктандырат жана энергия берет. Албетте, биз өзүбүз да башкалар үчүн ушундай адам болууга аракет кылышыбыз керек.

«ИЙГИЛИК КҮНДӨЛҮГҮ» ӨЗҮН-ӨЗҮ СЫЙЛООНУН ЖЕТИШЕРЛИК ЧЕГИН САКТООГО КАНТИП ЖАРДАМ БЕРЕ АЛАТ?

Күнүмдүк жашоодо биз өзүбүздүн ийгиликтерибизди жана жетишкендиктерибизди байкабай, каталарыбыз жөнүндө көбүрөөк ойлонушубуз мүмкүн. Ошол эле учурда биздин бул жетишкендиктерибиз, атүгүл, кичинекей жетишкендиктерибиз да өзүбүздү позитивдүү кабылдоого жардам берет. Ошондуктан өзүңөрдүн ийгиликтериңерди – биз эмнени үйрөнгөнүбүздү, эмнени көргөнүбүздү, укканыбызды, бизге кызыктуу көрүнгөнүн жана бизди бактылуу кылганын жаза жүрүү керек. Жазып жатып же аны кайра окуу менен өзүбүзгө болгон ишеним калыптана баштайт.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- Өзүн-өзү сыйлоо деген эмне жана ал кандай болот?
- Өзүн-өзү баалоо жүрүм-турумубузга, баарлашуубузга кандай таасир этет?
- Өзүңдү баалоону кантип сактап калса болот?

Мугалим, ошондой эле, видео сабакта сунушталган өзүн-өзү таанууга багытталган көнүгүүлөрдү аткарууну сунуштайт:

1. Бир мамычага өзүңөргө жаккан мүнөздөрүңөрдү жана эмне үчүн жагаарын, ал эми экинчисине – силер жакшырткыңар келген мүнөздөрүңөрдү жана жакшырткыңар келген себептерди жазгыла.
2. Андан кийин физикалык, интеллектуалдык жактан өнүгүүгө шык берген, ыракат жана кубаныч тартуулаган хоббиңерди эстеп көргүлө. Анын жанына максаттарыңарга жетүүгө, окууңарга, башкалар менен болгон мамилеңерге тоскоолдук кылган көрүнүштөрдү жазгыла.
3. Ошондой эле, эмнени жакшы жасай аласыңар жана кандай көндүмдөрдү жана жөндөмдөрдү үйрөнгүңөр келет, ойлонуп көрүп, жазгыла.
4. Силер үчүн эң маанилүү, жашоодогу эң баалуу нерсе жөнүндө ойлонуп, аны жазгыла.

Көнүгүүлөрдү аткаргандан кийин мугалим окуучуларды өздөрү тууралуу учурларды эстөө канчалык кыйын же тескерисинче жеңил болгонун талкуулоого чакырышы мүмкүн. Эгер каалаcа, окуучулар өздөрү жөнүндө жазган фактыларына мисалдарды келтирип, бөлүшө алышат.

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунуштаса болот:

- «Мен өзүмдүн кандай сапаттарымды баалайм жана эмнени өзгөрткүм келет?» деген темада кыскача дилбаян жазгыла.

7-класста 10-тема боюнча «Менин тандоом» класстык саатын өтүүдө А6 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар.

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар адамдын өзүн-өзү баалоосуна эмне таасир этерин жана өзүн-өзү сыйлоонун жетишерлик чегин сактоону үйрөнүшөт.

Окуучуларга «Мен киммин? Мен кандаймын?» көнүгүүсүн аткаруу сунушталат (Нускама: Бир кагазды алып, «Мен киммин? Мен кандаймын?» деген суроого эки мүнөттө көбүрөөк жооп жазууга аракет кылгыла). Андан кийин мугалим окуучуларды бул көнүгүүдө кандай кыйынчылыктарга туш болгондугу жана анда өзү жөнүндө кандай ачылыштарды жасай алгандыгы тууралуу сүйлөшүүгө чакырат.

Андан ары мугалим класстык саат учурунда көрүү жана талкуулоо үчүн «Өзүңө болгон ишенимди кантип өнүктүрүүгө болот?» деген видео сабак сунушталаарын маалымдайт. Анда өзүн-өзү таануунун жашообузда кандай роль ойногону жана өзүбүз жөнүндө билгендерибиздин өзүбүздү баалообузду кандайча калыптандыраары жөнүндө айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «адам эмне үчүн өзүн таануусу керек?», «өзүбүз жөнүндө билимибиз өзүбүздү баалообузга кандай таасир этет?» жана «өзүн-өзү баалоонун жетишерлик чегин кантип сактоо керек?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 06:04

(хронометраж)

Көрүү – 6 мүн. 04 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

БИЗДИН ӨСҮШҮБҮЗГӨ ӨЗҮН-ӨЗҮ ТААНУУ КАНДАЙЧА ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Өзүбүздүн мүмкүнчүлүктөрүбүздү билбөө өз күчүнө ишенбегендикти пайда кылат. Ал эми өзүбүздү билүү жүрүм-турумубузду, иш-аракеттерибизди башкарууга, сезимдерибизди жана ойлорубузду түшүнүүгө жана мунун аркасында өзүбүзгө болгон ишенимди сезүүгө мүмкүндүк берет. Эмнелерди жакшы көрөбүз, эмне бизди бактылуу кылат, эмнелер жакшы болууга жардам берет жана эмнелер тоскоолдук кылат – буларды билүү алдыбызга жаңы максаттарды коюп, өнүгүүбүзгө жардам берет.

МАКСАТТУУ ӨЗҮН-ӨЗҮ ТААНУУ ПРОЦЕССИНДЕ АДАМ ЭМНЕЛЕРДИ БИЛЕ АЛАТ?

Өзүн-өзү таанып-билүүнүн жүрүшүндө биз өзүбүз жөнүндө күнүмдүк жашоодо сейрек ойлогон нерселерди биле алабыз. Мисалы, биздин мүнөзүбүздүн кайсылары жагат жана кайсынысын өзгөрткүбүз келет? Биздин кайсы иш-аракеттерибиз жана хоббилерибиз кубаныч тартуулайт жана өнүгүүгө жардам берет, бизди жакшыртат? Бизде кандай жөндөмдөр жана билген нерселерибиз бар, эмнени жакшы жасай алабыз жана эмнени үйрөнгүбүз келет? Кандай баалуулуктарга ээ экенибизди билүү да абдан маанилүү. Алар адамдын иш-аракеттеринин негизин түзөт.

БИЗДИН МҮНӨЗҮБҮЗ, КҮЧТҮҮ ЖАНА АЛСЫЗ ЖАКТАРЫБЫЗ, КААЛООЛОРУБУЗ, ЖӨНДӨМҮБҮЗ ЖАНА ЖАКШЫ БИЛГЕН НЕРСЕЛЕРИБИЗ ЖӨНҮНДӨГҮ БИЛИМ ЖАШООДО КАНДАЙ ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Өзүбүз, биздин күчтүү жана алсыз жактарыбыз тууралуу билим жашоо жолубузду аң-сезим менен курууга жардам берет – кесипти, байланыш үчүн компанияны, окууларды, досторду тандоодо баалуулуктарыбызга жана кызыкчылыктарыбызга негизделүүгө мүмкүнчүлүк ачат.

ЭМНЕ ҮЧҮН КЭЭ БИР БААЛУУЛУКТАР (ЖЕКЕ АДАМДЫ СЫЙЛОО – ӨЗҮНӨ ЖАНА БАШКА АДАМГА, АЙЛАНА-ЧӨЙРӨГӨ ЖАНА ЖАРАТЫЛЫШКА БОЛГОН УРМАТ-СЫЙ) ЖАЛПЫ АДАМЗАТКА ТИЕШЕЛҮҮ КАТАРЫ ТААНЫЛАТ ДЕП ОЙЛОЙСУҢАР?

Анткени кайсы бир маданиятка таандык экенине карабай, аларды планетанын бардык жериндеги адамдар карманышат.

ЭМНЕ ҮЧҮН ӨЗҮҢӨРДҮН БААЛУУЛУКТАРЫҢДЫ БИЛҮҮ МААНИЛҮҮ ДЕП ОЙЛОЙСУҢАР?

Өз баалуулуктарыбызды түшүнүү бизге жакын адамдарды табууга мүмкүндүк берет, алар биз үчүн маанилүү жана жашообуздун көз карашын түзүүгө жардам берет, биз маанилүү жана керек деп эсептеген нерселерибизди коргоодон коркушпайт.

2-үзүндү

6:05 – 14:18

Көрүү – 8 мүн. 13 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ӨЗҮН-ӨЗҮ ТААНУУ ЖАНА ӨЗҮН-ӨЗҮ БААЛОО КАНДАЙЧА БАЙЛАНЫШТА?

Өзүн-өзү баалоо өзүбүз тууралуу билимибизден жана өзүбүз жөнүндө билгенибизге карата мамилебизден турат. Бул өмүр бою өзгөрөт, анткени биз өзүбүз дайыма өзгөрүп турабыз жана өзүбүз жөнүндө жаңы нерсени үйрөнөбүз. Жашоонун ошол мезгилдеринде, биз абдан тез өзгөрүп кеткенде өзүн-өзү сыйлоо сезими туруксуз болуп калышы мүмкүн. Мисалы, өспүрүм куракта кыздар менен балдар денесиндеги жана сырткы келбетиндеги өзгөрүүлөрдөн уялат же капа болушат.

ӨЗҮН-ӨЗҮ БААЛОО ТУРУКСУЗ БОЛУП КАЛГАН МЕЗГИЛДЕ ӨЗҮҢӨРГӨ КАНТИП ЖАРДАМ БЕРЕ АЛАСЫҢАР?

Алгач кемчиликтериңер жөнүндө тынчсыздангандан көрө, эмгегиңер менен бактылуу болуу, кырдаалга оң көз караш менен кароо жана өзүңөрдүн жетишкендиктериңерди жана ийгиликтериңерди байкаганга аракет кылган пайдалуу. Өзүңө кам көрүү жана өзүңдү колдоо да маанилүү. Мисалы, спорт менен машыккыла, гигиенаны сактагыла, териңерге кам көргүлө, жетиштүү түрдө уктап жана туура тамактангыла. Бир сөз менен айтканда, сергек жашоо образын алып жүргүлө. Бул оптимист жана шайыр болууга жардам берет.

ӨЗҮН-ӨЗҮ БААЛОО АЛДЫГА КОЙГОН МАКСАТТАРЫБЫЗГА ЖАНА ӨНҮГҮШҮБҮЗГӨ КАНДАЙ ТААСИР ЭТИШИ МҮМКҮН?

Адамда жетишерлик, төмөн же ашкере өзүн-өзү сыйлоо сезимдеринин тигиниси же мунусу бар деп эсептелет. Өзүн-өзү төмөн баалоо адамдын умтулуусун чектеп, баарлашууга жана чечим кабыл алууга тоскоол болот. Өзүн-өзү сыйлоо сезими жогору болгон адамдар ар бир нерсени баарынан жакшы билем жана жасай алам деп ишенишет, алардын оюу боюнча өздөрүндө эч кандай кемчиликтер жок жана болбойт, ошондуктан жаңы нерсени үйрөнүүнүн, өнүгүүнүн кажети жок. Ал эми жетиштүү өзүн-өзү сыйлоо сезими бар адамдар өздөрүнө жакшы мамиле кылышат, бирок ошол эле учурда жакшырууга умтулушат. Алар жөндөмдүүлүктөрү же келбе-ти тууралуу негизсиз жомокторду ойлоп таппайт. Бирок алар да өздөрүнүн артык-чылыктарын билишет жана өз күчүнө ишенишет. Алар өзүлөрү үчүн жеткиликтүү максаттарды коёт. Алардын урааны: «Мен муну так аткара алам, тек гана аракет кылышым керек».

АЙЛАНАБЫЗДАГЫ АДАМДАР ӨЗҮБҮЗДҮ БААЛООГО КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Башка адамдардын (жакындар, тааныштар, достор жана классташтар, мугалимдер жана кошуналар, ал тургай, жаныңдан өткөндөр, сапарлаштар) биз жөнүндө эмне-ни ойлогону, айтканы, көз карашы, жаңсоолору жана мамилеси маанайыбызды көтөрүп же бузуу менен эле чектелбейт, көпкө чейин эсте калат. Башкалардын жек көргөн пикири адамдын көз алдында баасын түшүрүшү мүмкүн. Мактоо жана дем берүүчү сөздөр, тескерисинче, өзүңөрдүн баалуулугуңарду жогорулатып, күчүңөрдү арттырат.

СЫНГА ЖЕ ЖЕМЕЛӨӨГӨ КАБЫЛЫП КАЛСАҢАРЧЫ?

Ар бир адам өзүнө, досторуна жана туугандарына айтылган терс пикирлерди ток-тотууну талап кылууга укуктуу экенин эстен чыгарбаш керек. Муну келишпестикке же чырга айлантпастан, тынч жана ишенимдүү түрдө жасаган оң. Пайдалуу сын менен пайдасыз сынды айырмалай билүү да маанилүү. Жардам бергиси келгендер биздин өзгөчөлүктөрүбүздү, кызыкчылыктарыбызды жана умтулуубузду дайыма эске алат. Сындаганда, алар жөн гана кемчиликти көрсөтпөстөн, жакшыруунун жол-дорун сунушташат.

СЫНДЫН КАНЧАЛЫК ОРУНДУУ ЖАНА ПАЙДАЛУУ ЭКЕНИН КАНТИП АЙЫРМАЛАСА БОЛОТ?

Уккан сындардын канчалык деңгээлде пайдалуу экенин түшүнүү үчүн, өзүңөргө бир нече суроолорду берсеңер болот. 1) Бул пикирде же эскертүүдө менин инсандыгым эске алынганбы? 2) Мен бул адамдын пикирине ишенемби? 3) Бул пикир адилеттүү деп ойлоймбу? 4) Бул сөздө чындык барбы? Эгерде биз бул суроолордун баарына «Жок» деп жооп берсек, анда андай сындарга маани бербеген жакшы. Эгерде бул суроолорго чынчылдык менен жооп берип, эскертүүнүн туура экенин түшүнсөк, анда мындай сынды жакшыруу үчүн колдонсо болот.

3-үзүндү

14:19 – 19:02

Көрүү – 4 мүн. 43 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ӨЗҮН-ӨЗҮ ТААНУУ ӨЗҮН-ӨЗҮ БААЛООНУ ЖӨНГӨ САЛУУДА КАНДАЙ ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Өзүңөргө объективдүү карап, башкалардын пикирин уксаңар өзүн-өзү баалоо сезими жөнгө салынат. Өздөрүнүн жөндөмдүүлүктөрүн жана мүмкүнчүлүктөрүн сын көз менен баалоону үйрөнгөн адам өзү менен көбүрөөк туура мамиле түзө баштайт. Ал эми өзүн төмөн баалагандар үчүн өзүн-өзү таануу аларга күчтүү жактарын көрүүгө жана өздөрүн кабыл алууну үйрөнүүгө, жөндөмдөрүнө жана мүмкүнчүлүктөрүнө объективдүү кароого жана каталары үчүн өтө катаал баа бербөөгө мүмкүнчүлүк берет.

ӨЗҮҢӨРГӨ КАРАТА ПОЗИТИВДҮҮ МАМИЛЕНИ КАНТИП САКТОО КЕРЕК?

Өзүңөрдү ийгиликтер жана жеңиштер үчүн, атүгүл, арзыбаса да мактагыла жана урматтоого жана жакшы көрүүгө жеткирген, өзүбүзгө жаккан кадыр-баркыңарды унутпагыла. Кылган жакшы нерселериңерди, бактылуу, кубанычтуу, бийиктиктерге жеткирген учурларды эстеп, башка адамдардын жакшы мамилесин байкап, кабыл алгыла. Ката кетирүүдөн коркпогонду үйрөнүп, аны оңдоп, ошондой эле жардам суроодон тартынбагыла. Ар бир адам уникалдуу экенин унутпагыла жана өзүңөрдү башка стандарттар боюнча баалабагыла. Мындан тышкары, позитивдүү, өзүнө ишенген адамдар менен баарлашууга аракет кылгыла. Алар өздөрүнүн жүрүм-турууму менен энергия берип шыктандырат жана дал ушундай адам болууга түрткү болот.

«ИЙГИЛИК КҮНДӨЛҮГҮ» ЭМНЕ ҮЧҮН КЕРЕК?

Күнүмдүк жашоодо биз өзүбүздүн ийгиликтерибизди жана жетишкендиктерибизди байкабай, каталарыбыз жөнүндө көбүрөөк ойлонушубуз мүмкүн. Ошол эле учурда, дал ушул биздин ийгилигибиз, атүгүл, кичинекей жетишкендиктерибиз да өзүбүздү позитивдүү кабылдоого жардам берет. Ошондуктан, өзүңөрдүн ийгиликтериңерди – эмнени үйрөнүп, эмнени көргөнүңөрдү, укканыңарды, кызыктуу көрүнгөн жана өзүңөрдү бактылуу кылган нерселерди жаза жүргүлө. Аны жазып же кайра окуу менен биздин өзүбүзгө болгон ишенич калыптана баштайт.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- Эмне үчүн адам өзүн таанышы керек?
- Өзүбүз жөнүндө ойлонгондо биз кемчиликтерди эстөөгө көбүрөөк көнүп калганбыз: «мен билбейм», «менин жакпаган терс сапаттарым», «өзүмө өзүм жакпайм...» Ал эми: «Мен эмнени жакшырткым келет?» деген тариздеги суроого биздин реакциябыз кандай болот?
- Өзүңдү адекваттуу баалоону кантип үйрөнсө болот?

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

«Менин жашоомдогу бир күн» деген темада «Ийгилик күндөлүгү» форматында чакан дилбаян жазгыла. Ушул күнү эмнени үйрөнгөнүңөрдү, эмнени билгениңерди, өзгөчө кызыктуу болгон жана эң бактылуу кылган нерселерди сүрөттөп бергиле [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 66-б.].

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

6-7-класстар

6-класстын 6-темасы боюнча «Баарлашуу алиппеси» жана 7-класстын 6-темасы боюнча «Чыр-чатаксыз жашоого үйрөнүү» класстык сааттарын өтүш үчүн колдонууга арналган

A7
Байланыш жана чыр-чатактар

видео сабагы

кыргыз тилинде
узактыгы 20 мүн. 26 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
узактыгы 20 мүн. 44 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун БМТИ сайтынан жүктөөгө болот

жүктөө

6-класста 6-тема боюнча «Баарлашуу алиппеси» класстык саатын өтүүдө А7 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар позитивдүү баарлашуунун жана чыр-чатактарды жөнбилги чечүүнүн негизги эрежелери менен таанышат.

Сабактын темасы боюнча окуучулардын алган билимин аныктоо үчүн «Байланыш деген эмне?» деген суроого жооп берүүлөрүн сурануга болот.

Андан соң мугалим класстык саат учурунда окуучуларга «Байланыш жана чыр-чатактар» видео сабагын көрүү жана талкуулоо сунушталаарын билдирет. Анда адамдарга баарлашууга эмне жардам берери, эмне тоскоолдук кылары, чыр-чатактардын алдын алуу жана, келип чыкса, аларды кантип чечүү керектиги айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «оңой жана позитивдүү байланышка жардам берген баарла-

шуунун негизги принциптери»; «өз көз карашын кантип коргоо керек?»; «чыр чыгып жатса эмне кылыш керек?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 6:33

(хронометраж)

Көрүү – 6 мүн. 33 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЖЕМИШТҮҮ ЖАНА ЖАГЫМДУУ БААРЛАШУУНУН ҮЧ ШАРТЫ КАЙСЫЛАР?

Бул – угуу жөндөмү, ойлоруңду так жана ачык айтуу жөндөмү жана маектешиңе болгон сый-урмат.

КАНТИП МАЕКТЕШИБИЗГЕ КӨҢҮЛ БУРУП, УРМАТТАЙБЫЗ?

Сыйлоонун эң жөнөкөй көрүнүшү – маектешине аты жана атасынын аты менен кайрылуу. Мындан тышкары, маектешип жаткан адам өзүнө жана сүйлөшүүгө болгон кызыгуубузду сезиши маанилүү. Андыктан маектешибизди жакшылап карап, жалпы хоббилерди, көз караштарды жана баалуулуктарды табуу керек. Андан кийин экөө үчүн баарлашуу оңой жана жагымдуу болуп калат.

МАЕКТЕШТИ УГУУ ЖӨНДӨМҮ ЭМНЕЛЕР АРКЫЛУУ БАЙКАЛЫП ТУРАТ?

Сындабай жана үзгүлтүккө учуратпастан угуу – бул кунт коюп угуу жөндөмү болуп эсептелет. Башка бирөөнү уга билгендер маектешинин сезимдерине жана түйшөлүүлөрүнө жооп катары «мунун баары болбогон нерсе», «бул жөнүндө ойлонуунун да кереги жок», «ушул да көйгөйбү?» деген сөздөрдү айтпайт.

МАЕКТЕШИБИЗДИН БИЗДИ ЖАКШЫРААК ТҮШҮНҮШҮНӨ ЭМНЕЛЕР ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Эгерде биз оюбузду так жана жөнөкөй айтууну үйрөнсөк, маектешибиз үчүн бизди түшүнүү жеңилдейт. Окуяны керексиз сүрөттөөлөр жана сөздөр менен ашыкча коздобой, ар бир билдирүүдө бир идеяны жеткирген жакшы. Ойду канчалык конкреттүү түрдө жеткире алсак, бизди башка адамдын түшүнүшү ошончолук жеңил болот.

«КЫЙМЫЛ-АРАКЕТ ТИЛИ" ДЕГЕН ЭМНЕ?

Бул маектешибизге сырткы көрүнүшүбүз, турушубуз, жаңсоолор, интонация, мимика жана көз караш аркылуу берилчү маалымат. Маектештин мимикасынын кандайча өзгөрүп жатканын байкоо менен, биз анын айтып жаткан нерсеге болгон мамилесин жакшыраак түшүнө алабыз. Мисалы, маектеш зеригип же кызыгып жаткандыр, же биз айтып жаткан нерсе аны капалантат же ачуулантат. Муну байкап, сүйлөшүүнү улантууну же токтотууну, теманы өзгөртүүнү чече алабыз. Көз караш, жаңсоолор, турпатыбыз жана интонациялар кээде сөздөн да көптү билдире алат. Мисалы, биз баарлашып жаткан адамдар чынында кандай абалда жана эмнени баштан кечирип жатканын түшүндүрүш үчүн. Чындыкты айтып жатышабы же бир нерсени жаап-жашырыудабы, мүмкүн алар бизге таасир калтырууну же кысым көрсөтүүнү каалашат. Балким, биздин маектешибиз «баары жакшы» деп айтканы менен, колдоого муктаж.

2-үзүндү

6:34 – 11:30

Көрүү – 4 мүн. 56 сек.
Талкуу – 3-5 мүн.

УЛУУСУНУУ ЖЕ БИЙИКСИНҮҮ ПОЗИЦИЯСЫ БААРЛАШУУДА КАНТИП КӨРҮНҮП КАЛАТ?

Мындай өңүттө баарлашкан маектештер «баарын билем», «бардыгын жасай алам» жана «баарын көзөмөлдөй алам» деп ишенишет. Ошондуктан, адатта, алар бир аз текебер жана өктөм үн менен сүйлөйт, өйдөдөн ылдыйга карап, атүгүл, ийиндерин сылап коюшу да мүмкүн. Сүйлөшүүдө алар негизинен үйрөтүшөт, айыпташат, кескин түрдө айтышат же таарынышат. Мисалы: «Сен муну кантип кыла албай элең?», «Кантип ойлонот элең?» дешет. Же болбосо: «Ооба, акыры, сен муну жасадың» деп мактап коюшу да мүмкүн. Мындайлар ар бир адам анын көрсөтмөлөрүн аткарышы керек деп эсептейт.

ЭГЕР АДАМ КИЧҮҮСҮНҮП ЖЕ БАШ ИЙГЕН ПОЗИЦИЯДА СҮЙЛӨСӨ ЭМНЕ БОЛОТ?

Мындай байланышты тандаган адамдар бир нерсени ишенимдүү айта албай, шылтоо келтирип, ырайым сурагандай сүйлөйт. Алар кийимдерин ушалап, маектештин көзүн карап турушат. Же, тескерисинче, баары кечирген жана баарына уруксат берилген ойноок жана тентек баладай болушат. Ошондо гана алар эмоцияларын ачык билдирип, жаш баладай каалагандарын талап кылышат. Бирок, кандай болгон күндө да, алар чечимдерде көз карандысыздыкка умтулбайт жана жоопкерчиликти алгысы келбейт. Алар үчүн башкалар чечим кабыл алганы жакшыраак.

«БИРДЕЙ БААРЛАШУУ» КАНДАЙ КӨРҮНӨТ?

Бирдей баарлашуу – бул бири-бирин сыйлаган адамдардын ортосундагы диалог. Байланыштын мындай ыкмасын тандоо менен адамдар эмнени каалап жатканын так билишет, бирок ошол эле учурда чын дилинен маектешин түшүнүүгө умтулушат. Алар түз жана ачык-айкын карайт, жайбаракат жана ишенимдүү сүйлөйт, башкалардын аргументтерин кунт коюп угат жана талкууга жана кызматташууга даяр болушат.

КАНТИП БИЗ «БИРДЕЙ» СҮЙЛӨШҮҮНҮ ҮЙРӨНӨ АЛАБЫЗ, ЭГЕРДЕ БИЗДИН МАЕКТЕШТЕР БАШКАЧА СҮЙЛӨШҮҮ ЫКМАСЫН ТАНДАП АЛСА, ЭМНЕ КЫЛЫШЫБЫЗ КЕРЕК?

Алгач белгилүү бир байланыштын белгилерин көзөмөлдөөнү үйрөнүш керек. Эгерде маектешибиздин маанайы бизге туура келбесе, анда биз тыныгуу алып же сүйлөшүүнү токтотуп койсок болот. Андан тышкары, маектешибиздин баарлашуу ыкмасындагы бизге такыр туура келбеген нерсени сылыктык менен талкууласак болот. Балким, ал бизди жетектөөнү же биз үчүн чечим чыгарууну көздөйт, же тескерисинче, жоопкерчиликти башка жакка оодаргысы келет. Мындай талкуу бирдей баарлашууга жардам берет. Ошондой эле маектештерибиз үчүн кээ бир учурда баарлашуу ыкмасын өзгөртүү кыйын экенин түшүнүү керек. Мисалы, улуулук позицияда балдары менен сүйлөшүп көнгөн ата-энелер үчүн бул кыйын нерсе.

3-үзүндү

11:31 – 16:36

Көрүү – 5 мүн. 05 сек.
Талкуу – 3-5 мүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН БААРЛАШУУДА ЧЫР-ЧАТАКТАР БОЛУШУ МҮМКҮН?

Чыр-чатактын себептери төмөнкүлөр болушу мүмкүн: түшүнбөөчүлүк же түшүнгүсү келбегендик; өз ойлорун жана каалоолорун ачык айта албоо; уга албоо; баалуулуктардын, кызыкчылыктардын, көз караштардын дал келбестиги; мүнөздөрдүн дал келбестиги; атаандаштык; сүйлөшүү үчүн ылайыксыз учур; адамдар бири-биринин маанайын жана абалын эске албаган жагдайлар; кадимки адепсиздик же акылсыз тамашалар; кыжырдануу, оройлук жана сабырсыздык.

ТОПТОЛУП КАЛГАН АЧУУГА АЛДЫРУУНУН КЕРЕГИ БАРБЫ?

Чындыгында, бул биздин терс эмоцияларыбызды бекемдейт, эмоционалдуу «чайнегибизди» кайра-кайра кайнатып жиберет. Канчалык кыйын болсо да тынчтанган жакшы. Онго чейин саноо жардам берет – бул бир аз сууп, ойлонууга убакыт берет. Көнүгүү, спорт, ал тургай, үйдү тазалоо да көп жардам берет. Тынчтангандан кийин, биз абалга сергек карап, эмоциялардын бороонунун таасири астында шашылыш чечимдерди кабыл алып, токойду кыйратпайбыз.

4-үзүндү

16:37 – 20:26

Көрүү – 3 мүн. 49 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

КАЙСЫ ЭРЕЖЕЛЕР ЧЫР-ЧАТАКТАРДЫ ЧЕЧҮҮГӨ ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Чын эле бул жерде чыр-чатактын орун алгандыгын таануу. Күнөөлөөнүн ордуна сезимдериңер жөнүндө сүйлөшүү. Адамды эмес, жагдайды талкуулоо. Ишенимдүү жана тынчтанып сүйлөө. Маектешиңердин пикирин угуу. Башка тараптын позициясын түшүнүүгө аракет кылуу. Макулдашуу. Болуп өткөн келишпестиктерди эстебөө. Тамашалашуу. Кечирим суроону үйрөнүү.

ЭМНЕ ҮЧҮН КЭЭДЕ «КЕЧИРИП КОЙ» ДЕП АЙТЫШ КЫЙЫН?

Адамдарда көбүнчө туура эмес кылганын моюнга алып кечирим суроо кыйынга турат. «Кечир» деп ар кандай жолдор менен айта алаарыңарды эстен чыгарбаш керек. Мисалы, көзмө-көз эмес, кат же билдирүү жөнөтүү аркылуу. Мамилени сакташ үчүн күнөөнү моюнга алуу абдан маанилүү.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- Оңой жана эркин баарлашууга эмнелер жардам берет?
- Баарлашууда кандай көйгөйлөр жаралышы мүмкүн жана алардын себеби эмнеде?
- Чыр-чатак кырдаалын кантип жаратпоо жана андан кантип чыгуу керек?

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунуштаса болот:

Өзүңөр туура деп эсептеген баарлашууну жеңил жана жагымдуу кылууга, чыр-чатактарды, таарынычтарды жана уруштарды болтурбоого жардам берген «Жагымдуу баарлашуудагы менин эрежелерим» деген эрежелердин тизмесинен турган эскертме жазгыла.

7-класста 6-тема боюнча «Чыр-чатаксыз жашоого үйрөнүү» класстык саатын өтүүдө А7 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар чырлуу кырдаалдардын алдын алуу жана андан чыгуунун жолдору менен таанышат.

Окуучулардын сабактын темасы боюнча алган билимин аныктоо үчүн «Эмнеге келишпестиктер жана чыр-чатактар пайда болот?» деген суроого жооп берүүнү сунуштоого болот.

Андан ары мугалим класстык саат учурунда окуучуларга «Байланыш жана чыр-чатактар» видео сабагын көрүү жана талкуулоо сунушталаарын билдирет. Анда баарлашуунун оңой жана жагымдуу болушун шарттаган эрежелер, келишпестиктерден жана чыр-чатактардан алыс болуу, ошондой эле чыр-чатак чыгып кетсе кантип аракет кылуу керек экени айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «баарлашууда чыр-чатакты эмне пайда кылышы мүмкүн?», «эгерде конфликттик абал чыгып кетсе, андан кантип сактанса болот?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 6:33

(хронометраж)

Көрүү – 6 мүн. 33 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

КАЙСЫ БАЙЛАНЫШ ЭРЕЖЕЛЕРИ БИЗГЕ ОҢ ЖАНА ЖЕМИШТҮҮ БААРЛАШУУГА ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Жемиштүү жана жагымдуу баарлашуу угуу жөндөмүнө, ойлоруңузду так жана ачык айтууга жана маектешти урматтоого негизделген.

ЭМНЕ ҮЧҮН БИЗ МАЕКТЕШИБИЗДИН ЖҮЗҮНӨ ЖЕ АНЫН ЖАҢСООЛОРУНА, ТУРУШУНА, МИМИКАСЫНА ЖАНА ИНТОНАЦИЯСЫНА КӨҢҮЛ БУРУШУБУЗ КЕРЕК?

Маектештин жүзүнүн кандайча өзгөрүп жатканын байкоо менен, биз анын айтып жаткан нерсеге болгон мамилесин жакшыраак түшүнө алабыз. Мисалы, маектеш зеригип же кызыгып жаткандыр, же биз айтып жаткан нерсе аны капалантат же ачуулантат. Муну байкап, сүйлөшүүнү улантууну же токтотууну, теманы өзгөртүүнү чече алабыз.

Көз караш, жаңсоолор жана интонациялар кээде сөздөн да көптү билдире алат.

Мисалы, биз баарлашкан адамдар чынында эмнени сезип жана эмнени баштан кечирип жатканын түшүндүрүш үчүн. Чындыкты айтып жатышабы же бир нерсени жашырып жатышабы, алар бизге таасир калтырууну же кысым көрсөтүүнү каалашаттыр? Балким, «баары жакшы» деп айткан менен, биздин маектешибиз колдоого муктаждыр?

УЛУУСУНУУ ЖЕ ӨЙДӨСҮНҮҮ ПОЗИЦИЯСЫН КАРМАНГАН АДАМДАРДЫ КАНТИП БАЙКООГО БОЛОТ? КИЧҮҮСҮНҮҮ ПОЗИЦИЯСЫНДАГЫНЫЧЫ? БИРДЕЙ ПОЗИЦИЯДАГЫНЫЧЫ?

Өйдөсүнүп сүйлөгөн адам «үстү жактан» карагандай көрүнөт жана үстөмдүк менен сүйлөйт, дайыма сөөмөй кезеп, жаңсоолорду колдонот, акыл үйрөтөт жана көп кеңеш айтат. Кичүүсүнгөн же баш ийгенсиген адамда жалтаңдаган көз караш, чечкинсиз жаңсоолор, чектелген кыймыл, суранган, актанган же, тескерисинче, жардамга жана камкордукка муктаж болгон кичинекей баланын интонациялары бар. Ал эми «бирдей шартта» баарлашуу түз жана ачык-айкын көз караш, токтоо жаңсоолор, маектешине көңүл буруу жана өз көз карашын далилдөө менен коштолот.

2-үзүндү

6:34 – 11:30

Көрүү – 4 мүн. 56 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

МАЕКТЕШИҢЕРДИН ПОЗИЦИЯСЫНА КӨҢҮЛ БУРУУ БААРЛАШУУГА КАНДАЙЧА ЖАРДАМ БЕРЕТ ДЕП ОЙЛОЙСУҢАР?

Баарлашып жатып анын позициясын түшүнүү менен биз маектешибиздин иш-аракеттеринин себептери менен мотивдерин жана анын жүрүм-турумуна карата өзүбүздүн эмоционалдык реакциябызды – бизге үйрөтүп же башкарып жатканына капа болгонубузду, же тескерисинче, башка адам үчүн чечимди биз чыгарып жатканыбызга кыжырданганыбызды түшүнө алабыз. Бул ашыкча чыр-чатактарды болтурбоого жардам берет.

КАЙСЫ БАЙЛАНЫШ ПОЗИЦИЯСЫ ЖЕМИШТҮҮ БААРЛАШУУГА ЭҢ ЫҢГАЙЛУУ ЖАНА ЭМНЕ ҮЧҮН?

Албетте, «бирдей негиздеги» байланыш. «Бирдей шартта» баарлашуу – бул бири-бирин кунт коюп уккан жана урматтаган адамдардын ортосундагы диалог. Байланыштын мындай ыкмасын тандап, адамдар эмнени каалашарын билишет, бирок ошол эле учурда чын дилинен маектешин түшүнүүгө умтулушат. Алар түз жана тике карашат, тынч жана ишенимдүү сүйлөйт, башкалардын аргументтерин кунт коюп угат жана талкуулоого жана кызматташууга даяр болушат.

КАНТИП БИЗ «БИРДЕЙ» БААРЛАШУУНУ ҮЙРӨНӨ АЛАБЫЗ? ЭГЕРДЕ БИЗДИН МАЕКТЕШТЕР БАШКА БААРЛАШУУ ЫКМАСЫН ТАНДАП АЛСА ЭМНЕ КЫЛЫШЫБЫЗ КЕРЕК?

Биринчиден, белгилүү бир байланыштын белгилерин көзөмөлдөөнү үйрөнүшүбүз керек. Эгерде маектешибиздин маанайы бизге туура келбесе, анда биз тыныгуу алышыбыз же сүйлөшүүнү токтотуп коюшубуз мүмкүн. Андан тышкары, маектешибиздин баарлашуу ыкмасында бизге такыр туура келбеген нерсени сылыктык менен талкуулоого болот. Балким, ал бизди башкарууну же биз үчүн чечим чыгарууну көздөйт, же тескерисинче, жоопкерчиликти башка жакка көңтөргүсү келет. Муну талкуулоо «бирдей» баарлашууга өтүүгө жардам берет. Белгилей кетсек, кээ бир маектештерибизге, мисалы, балдары менен улуусунуп сүйлөшүп көнгөн ата-энелерге баарлашуу ыкмасын өзгөртүү кыйын экенин түшүнүү керек.

ЭМНЕ ҮЧҮН БААРЛАШУУДА МАЕКТЕШТИН ЖЕКЕ ЧЕГИН УРМАТТОО МААНИЛҮҮ?

Ар бир адамдын жеке мейкиндиги же ыңгайлуу баарлашуу аймактары бар. Алар бузулганда инстинктивдүү түрдө, ачуулана баштайт. Эгерде биз сүйлөшүүнү, маанайды жана мамилени бузгубуз келбесе, анда анын жеке мейкиндигинин чегинен өтүүнүн кажети жок.

3-үзүндү

11:28 – 16:35

Көрүү – 5 мүн. 05 сек.
Талкуу – 3-5 мүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН БААРЛАШУУДА ЧЫР-ЧАТАКТАР БОЛУШУ МҮМКҮН?

Чыр-чатактын себептери төмөнкүлөр болушу мүмкүн: түшүнбөөчүлүк же түшүнгүсү келбегендик; өз ойлорун жана каалоолорун ачык айта албоо; уга албоо; баалуулуктардын, кызыкчылыктардын, көз караштардын дал келбестиги; мүнөздөрдүн келишпестиги; атаандаштык; сүйлөшүү үчүн ылайыксыз учур; адамдар бири-биринин маанайын жана абалын эске албаган жагдайлар; кадимки адепсиздик же одоно тамашалар; кыжырдануу, оройлук жана сабырсыздык.

ЭМНЕ ҮЧҮН КӨПТӨГӨН АДАМДАР АЧУУНУ СЫРТКА ЧЫГАРУУ ЖАКШЫ ИДЕЯ ДЕП ОЙЛОШОТ?

Көпчүлүктүн пикирине таянсак, адамдын ичине ачуулануу толуп калат. Ошол кайнаган абалда калбаш үчүн аны сөзсүз түрдө тышка чыгаруу керек.

ЧЫНДЫГЫНДА «КОМАНДИР» КИМ: АҢ-СЕЗИМ ДЕНЕНИ БАШКАРАБЫ ЖЕ ДЕНЕ АҢ-СЕЗИМДИ БАШКАРАБЫ?

Болуп жаткан нерсеге биринчи дене жооп берет, ал эми аң-сезим бул реакцияларды жана пайда болгон сезимдерди түшүндүрүп, аларды башкарууга аракет кылат.

АНДА АЧУУЛАНУУ ЖАНА КЫЖЫРДАНУУ МЕНЕН КАНТИП КҮРӨШСӨ БОЛОТ?

Ачууңарды маектешиңерден чыгаруунун же башка бирөөгө ачуулануунун кереги жок. Андан көрө онго чейин санап, башка ойлорго же иштерге өтүү менен тынчтануу жакшыраак. Бир нерсе менен алектенүү, үйдү тазалоодон баштап катуу чуркаганга чейин кыжырданууну жеңүүгө жардам берет. Жагымсыз сезимде "кайнап" жүрө бербей, аларды баштан алып салуу маанилүү. Ошондо абалга сергек карай алабыз.

4-үзүндү

16:37 – 20:26

Көрүү – 3 мүн. 49 сек.
Талкуу – 3-5 мүн.

КАЙСЫ ЭРЕЖЕЛЕР ЧЫР-ЧАТАКТАРДЫ ЧЕЧҮҮГӨ ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Чын эле бул жерде чыр-чатактын орун алгандыгын таануу. Күнөөлөөнүн ордуна сезимдерди айтуу. Адамды эмес, жагдайды талкуулоо. Ишенимдүү жана тынчтанып сүйлөө. Маектешиңердин пикирин угуу. Башка тараптын позициясын түшүнүүгө аракет кылуу. Макулдашуу. Болуп өткөн келишпестиктерди эстебөө. Тамашалашуу. Кечирим суроону үйрөнүү.

ЧЫР-ЧАТАКТАРДЫ ЧЕЧҮҮГӨ ТАМАША КАНДАЙЧА ЖАРДАМ БЕРЕТ? МЫНДАЙ ЖАГДАЙЛАРДА БОЛГОН УЧУРЛАРДЫ ЭСТЕП КӨРГҮЛӨ.

Кырдаал курчуп кеткенде тамашалашуу абалды жеңге салууга жана кырдаалды ашыкча уруш-талашсыз, таарынычсыз чечүүгө жардам берет. Мугалим окуучуларга өздөрүнүн жашоосунан, тасмалардан же китептерден болобу, тамашанын конфликттик абалдан чыгууга жардам берген учурларын эстөөнү сунуштайт.

КЕЧИРИМ СУРООНУ ҮЙРӨНҮҮ ЭМНЕ ҮЧҮН МААНИЛҮҮ?

Кичинекей таарынычтар жана пикир келишпестиктер мамилелерди бузат, андыктан биз туура эмес кылган же башка бирөөгө зыян келтирген жагдайлар үчүн кечирим сурооно үйрөнүү абдан маанилүү. Кечирим суроо уят эмес, тескерисинче, тектүүлүктүн жана кайраттуулуктун белгиси. Себеби, баары эле өз каталарын жана жаза басканын моюнга алууну билишпейт.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- Чыр-чатактарга жана урушууга эмне себеп болушу мүмкүн?
- Эгерде ачууңар келип, мына-мына жарылайын деп турган болсоңор эмне кылуу керек?
- Конфликттик абалдан чыгууга эмне жардам берет?

Мугалим төмөндөгү анкетаны колдонуу менен окуучулардан экспресс-сурамжылоо алып, үй тапшырмасын берүү менен сабакты жыйынтыктайт.

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мектепте, үй-бүлөдө же көчөдө чыр-чатактын чыгуу себеби көбүнчө эмнеде экенин эстеп көргүлө. Мындай чыр-чатактардын алдын алуу же аларды жөнбилги чечүү үчүн эмне кылса болорун карап көргүлө. Таблицанын акыркы эки тилкесин толтургула:

Каякта?	Ким менен?	Себептер	Чыр-чатакты болтурбоо үчүн эмне кылуу керек?
Үй-бүлөдө	Ата-эне менен Бир туугандар менен Кошуналар менен		
Мектепте	Мугалим менен Классташтар менен Техникалык кызматкер менен		
Көчөдө (паркта, автобуста, кафеде ж.б)	Улуулар менен Теңтуштар менен		

[кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 89-б.].

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

6-7- класстар

А8

Зомбулук жана бейбаштык. Кантип алардын алдын алуу жана кантип коргонуу керек? видео сабагы

6-класстын 9-темасы боюнча «Мен чоңоюп жатам. Зомбулук» жана 7-класстын 5-темасы боюнча «Зордук-зомбуluктан кантип коргонуу керек?» класстык сааттарын өтүш үчүн колдонууга арналган

кыргыз тилинде
узактыгы 25 мүн. 28 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
узактыгы 23 мүн. 15 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун БМТИ сайтынан жүктөөгө болот

жүктөө

6-класста 9-тема боюнча «Мен чоңоюп жатам. Зомбулук» класстык саатын өтүүдө А8 видео сабагын колдонуу боюнча сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар зомбулуктун түрлөрүнүн терс кесепеттери жана анын алдын алуу жолдору жөнүндө түшүнүк алышат.

Сабактын темасы боюнча алардын алган билимин аныктоо үчүн окуучуларга «Зордук-зомбулук жана кодулоо деген эмне? Аларды кантип аныктап жана аларга кантип каршы туруу керек?» деген суроого жооп берүүнү сунуш кылууга болот. Окуучулардын жоопторун, эгер сабак класста өтүп жатса тактага, ал эми сабак аралыктан окутуу технологияларын колдонуу менен өтүп жатса, биргеликте көрүүгө мүмкүн болгон документке жазуу керек.

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга «Зомбулук жана бейбаштык. Кантип алардын алдын алуу жана кантип коргонуу керек?» видео сабагы көрсөтүлөрүн жана талкууга коюларын билдирет. Анда зордук-зомбулук жана опузалоо деген эмне, аларды кантип байкап жана алар менен бет келүүдө эмне кылуу керектиги жөнүндө айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «зомбулук деген эмне жана зомбулуктун кандай түрлөрү болушу мүмкүн?», «басмырланган адамга, опузачыга жана жалпы коомчулук үчүн зомбулуктун кесепети кандай болот?», «зомбулукка жана коркутууга дуушар болгондо эмне кылуу керек?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 5:07

(хронометраж)

Көрүү – 5 мүн. 07 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЗОМБУЛУК ЖАНА КОДУЛОО АДАМДАРДЫН ОРТОСУНДАГЫ КАДИМКИ ЧЫР-ЧАТАКТАРДАН ЭМНЕСИ МЕНЕН АЙЫРМАЛАНАТ?

Түшүнбөстүктөр, уруш-талаштар жагымсыз, бирок андай чыр-чатактарды, адатта, адамдар чечүүгө аракет кылып, элдешишет, чечилип баарлашышат жана орток пикирге келишет. Зомбулук жана бейбаштык – таптакыр бөлөк нерсе. Алар атайылап зыян келтирүү, кемсинтүү же коркутуу максатында жасалат. Мамилени оңдоонун кадимки жолдору бул жерде жардам бере албайт.

ЗОМБУЛУКТУН АР КАНДАЙ ТҮРЛӨРҮН КАНТИП ТААНУУГА БОЛОТ?

Физикалык, психологиялык жана сексуалдык зомбулукту айырмалаңыз. Физикалык зомбулук адамды уруу, түртүү, колун кысуу, жулкулдатуу менен коштолот. Психологиялык зомбулук – адамдарды кордоо, шылдыңдоо, коркутуу, сүйлөбөй коюу, жанына олтурбай коюу. Сексуалдык зомбулукка күч колдонуп кучактоо, тийишүү, адепсиз сунуштар жана ыдык көрсөтүү жоруктары кирет. Башкача айтканда, адамдын эркине каршы жасалган сексуалдык мүнөздөгү ар кандай аракеттерди, анын ичинде зордуктоону айтууга болот. Мындай зомбулуктар сексуалдык деп аталып, мыйзамдуу түрдө жазага тартылат.

ГЕНДЕРДИК ЗОМБУЛУК ДЕГЕН ЭМНЕ?

Бул гендердик стереотиптерден улам жасалган физикалык, психологиялык же сексуалдык зомбулук. Балдар да, кыздар да гендердик зомбулуктун жана бейбаштыктын баштоочулары боло алышат. Стереотиптердин айынан башкалар жыныстык өзгөчөлүгү күтүлгөндөн башкача көрүнгөн, же өзүн адаттан башкача алып жүргөн жигиттер менен кыздарды кордоп, коркутуу болушу мүмкүн.

БЕЙБАШТЫК ЖЕ КОДУЛОО ДЕГЕН ЭМНЕ?

Кодулоо же бейбаштык – бул атайылап жасалган жана дайыма кайталануучу басынтуу аракеттери. Аларды ар кандай жолдор менен жасашат: физикалык жана психологиялык зомбулук (ур-токмок, сокку, кемсинтүү, шылдыңдоо, коркутуп-үркүтүү) аркылуу. Бейбаштардын дайыма бир максаты болот: куугунтуктаган адамды басынтуу, коркутуу жана кодулоо.

ЗОМБУЛУКТАН КИМДЕР ЖАБЫРКАШЫ МҮМКҮН?

Сырткы келбетине, жүрүм-турумуна, мүнөзүнө карабастан ар бир адам рекетчиликтен жапа чегиши мүмкүн. Коркутуу жабырлануучу тигиндей же мындай болбогондуктан эмес, мектепте өз күчүн жана үстөмдүгүн көрсөткүсү келген зөөкүрдүн же бир нече зөөкүрлөрдүн болушунан улам орун алат. Эгерде дароо жооп кайтарылбаса, алардын ырайымсыз опузаларына же кылыктарына күлүшсө, анда бейбаштар өздөрүн жазасыз калам деп сезе башташат.

2-үзүндү

5:07 – 11:13

Көрүү – 6 мүн. 06 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

БЕЙБАШТЫКТЫ КИМ БАШТАЙТ ЖАНА ЭМНЕ ҮЧҮН?

Көп учурда бейбаштардын аракеттеринин артында башкаларга өзүн көрсөтүү, лидер болуу каалоосу турат. Көңүл буруунун жана урматтоонун бөлөк жолун таппагандыктан алар башкаларды кордоп, таарынтып, күчүн жана үстөмдүгүн көрсөтүшөт. Айрым учурда өздөрү кабылган зомбулукту башкалардан чыгарууга же үй-бүлөсүндө көргөндөрүн кайталайт. Же алар кинодон же чөйрөсүнөн көргөн кумирине окшош болгулары келет. Бирок, көбүнчө бейбаштардын текебердиги менен үстөмдүгүнүн артында өзүнө ишенбөөчүлүк жана кандайдыр бир жол менен бийликке ээ болуу каалоосу турат.

ЭМНЕ ҮЧҮН БЕЙБАШТЫКТЫН КҮБӨЛӨРҮ КӨП УЧУРДА АНЫ ТОКТОТУШПАЙТ?

Бейбаштыктын күбөлөрү арача түшпөшү мүмкүн, анткени алар да кордолгондордун ордунда болуудан, куугунтуктоонун жаңы бутасына айлануудан коркушат.

ЭГЕР КИМДИР БИРӨӨНҮ КОДУЛАП ЖАТКАНЫН КӨРҮП КАЛСАҢЫЗ, ЭМНЕ КЫЛУУГА БОЛОТ?

Видео сабактан Аянанын мисалын карап көрөлү.

Кимдир бирөөнү таарынтып жатканын көрүп калсаңыз эмне кылуу кажет? Көңүл бурбай кетип калуу абзел, бирок кийин өкүнүп калышыңыз мүмкүн. Же чоңдордон жардам сурап кайрылууга болот. Болбосо кырдаалга кийлигишүүгө туура келет. Бирок бул учурда өз коопсуздугуңузду да унутпоо зарыл. Күчтөр бирдей болбогондо кордолуп жаткан адамга арача кылуу кооптуу болушу мүмкүн. Мындай учурда досторуңуздан, чоңдордон жардам сурап, мугалимдерге, ата-энелерге кайрылсаңыз болот. Көпчүлүк учурда чоң кишиден жардам суроо кырдаалдан чыгуунун мыкты жолу болуп саналат. Бул таптакыр уят иш эмес, анткени сөз адамдардын жашоосу жана ден-соолугу жөнүндө болуп жатат!

3-үзүндү

11:13 – 18:45

Көрүү – 7 мүн. 32 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

БЕЙБАШТЫККА КИМДЕР КАБЫЛЫШЫ МҮМКҮН?

Опузага ким болбосун, ал тургай, бүгүн башкаларды кордогондор да кабылышы мүмкүн. Алсыздарга үстөмдүк кылуу менен аны жасаган адам башкаларга да зөөкүрлүккө жол берилээрин көрсөтөт. Кимдир бирөөнү кордоо менен эч ким өзүн коопсуз сезбейт. Ар бир адам үчүн бул жагымсыз жана жакшы эмес.

«МЕКТЕП ШАЙЛООСУ» СЕРИАЛЫНЫН КЕЗЕКТЕГИ КААРМАНЫ АИДА ЭМНЕ БОЛГОНУН КАРАП КӨРӨЛҮ ЖАНА ЭМНЕ ҮЧҮН АЯНА АГА ЖАН ТАРТТЫ?

Аянаны шакаба кылып келген Аида кимдир бирөө ал тууралу ушак таратканда, өзү кодулоонун бутасына айланды. Достору андан баш тартышты. Аида өзүн коргоого

аракет кылып, баарын коркутуп баштады. Аяна башкалардын көңүлүн оорутуу жана кемсинтүү туура эмес экенин түшүнчү. Ал шылдыңдоонун жана коркутуунун объектиси болуу эмне экенин билчү. Ошондуктан ал Аиданы коргоп чыкты.

4-үзүндү

18:45 – 25:15

Көрүү – 6 мүн. 00 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН КОРКУТУУГА ДУУШАР БОЛГОНДОР КӨП УЧУРДА ЗОМБУЛУКТУ ТОКТОТО АЛЫШПАЙТ?

Тилекке каршы, көбүнчө кордолгондор буга өздөрүн күнөөлүү деп эсептей башташат жана алар өздөрүн коргоого аракет да кылышпайт.

Кордолгон адамдар буюмдарын ыргытып жатканда же аларды жаман сөздөр менен атаганда күлүп жаткандай түр көрсөтүшү мүмкүн. «Жайыма коёт, тийишпей калышат» деген үмүт менен акчасын, тамак-ашын берүүгө, алардын сурагандарын аткарууга макул болушат. Кээде алар бейбаштарга кандайдыр бир кызмат көрсөткөнгө аракет кылышат, муну менен алар кордоо токтойт деп ойлошот. Бирок булардын эч бири жардам бербейт. Алар үйдө рэкетчилик жөнүндө сүйлөшүүдөн уялышы мүмкүн жана «чыккынчы», «ушакчы» болуп калбаш үчүн мугалимдерге арыздангылары келбейт. Кимдир бирөөгө айтып барышса андан бетер жаман болот деп коркушат. Алар кимдир бирөөнүн жардам бере аларына ишенишпейт.

ЗӨӨКҮРЛҮК КЫЛЫП, БИРӨӨЛӨРДҮ БАСЫНТЫП ЖАТСА ЭМНЕ КЫЛУУ КЕРЕК?

Бул үчүн так сунуш жок. Кырдаалга жараша иш алып баруу керек. Кээде кыянатчыга көңүл бурбай, уруштан четтеп кетүүгө болот. Чагымчылдыкка алдырбасаңар, алар эртеби-кечпи силерди жайыңарга коюшат. Эгерде жагдай сизге унчукпай коюуга мүмкүндүк бербесе, тамаша менен жайгарууга болот. Андыктан эмоцияңызды тыйып, мушташка аралашпаганыңыз оң. Андан көрө муштумдун күчүн эмес, рухтун күчүн көрсөтүп, өзүңүз үчүн туруңуз. Мисалы, токтоолук менен ишенимдүү түрдө «токтот» деген талап коюңуз.

Өз күчүңүз менен жеңгө сала албай турган жагдайлар бар. Сизге болушуп бейбаштарды токтото ала турган досторуңузга, улуу агаларыңызга же эже-карындаштарыңызга кайрылсаңыз болот. Эгер андай адамдар жок болсо, анда эң туура нерсе – чоңдорго кайрылуу: ата-энеге, мугалимге же сиз ишеним арта турган башка чоң кишилерге айтуу керек.

Жардам издөө уят иш эмес. Кантсе да, сөз өмүргө жана ден-соолукка кооптуу болгон зомбулук жана бейбаштык жөнүндө болуп жатат. Ишеним номерине телефон чалып, көйгөй жөнүндө айтып берсеңиз болот. Психологдор сизди тынчтандырышып, эмне кылуу керектигин айтып беришет. Бул ишеним телефону күнү-түнү иштейт жана акысыз.

БЕЙБАШТЫКТЫ КАНТИП ТОКТОТУУГА БОЛОТ?

Куугунтуктоону токтоосуз токтотпосо, өзүнөн-өзү токтоп калбайт. Бул – бейбаштарды жактап, алардын «кыйындыгына» суктанып унчукпай байкап турган топтун да көйгөйү. Ошондуктан, ким орой тамашаны, ушакты, бейбаштыкты жактабаса бул көйгөйдү бардык топ биргеликте чечиши керек.

1) «Мен буга катышпайм» деп чечкиндүү түрдө андан баш тарт;

2) Чагымчыларды колдобо;

3) Алардын жүрүм-турумун колдобо жана кимдир бирөөнү кордоп жатканын жөн

карап турба;

4) Чечкиндүү жана ишенимдүү, бирок орой эмес түрдө коркутуп-үркүтүү мактанарлык нерсе эмес экендигин айт;

5) Кордук көрүп жаткан адамды бейбаштар менен жалгыз калтырба. Кордолгон адамга: «Аларга теңелбе», «Муну алар акылсыздыгынан кылып жатат», «Мен сени менен бирге болом, бир айласын табабыз», «Сенин күнөөң жок» деп дем бер.

6) Кээ бир учурда мугалимге, мектептеги дагы башка чоңдорго, ата-энеге кодулап жатышканы тууралуу айтуу керек. Бул – даттануу же сөз ташуу эмес, тайманбас эрдик. Кээде бул кордолгон адамга жардам берүүнүн жалгыз жолу болот жана жалпы топту уят, жагымсыз жана кооптуу көрүнүш болгон бейбаштыктан куткарат.

Жүрүм-турум жолун тандоодо өз коопсуздугуңарды эстен чыгарбагыла.

СИЗ ЖЕ СИЗ ТААНЫГАН БИРӨӨ ЗОРДУК-ЗОМБУЛУККА ЖЕ БЕЙБАШТЫККА КАБЫЛСА КИМГЕ КАЙРЫЛУУГА БОЛОТ?

Ата-энеңерден, класс жетекчисинен же башка мугалимдерден, мектеп психологунан, социалдык педагогдон, мектептин коопсуздук кызматынан, жашы жете электердин укуктарын коргоо инспекциясынан, социалдык коргоо кызматынан жардам суроого болот [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 51-б.].

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- Зордук-зомбулук деген эмне жана аны кантип байкоого болот? Бейбаштык деген эмне?
- Эмне үчүн бейбаштыкка жол берилбеши керек?
- Рэкетчиликтен жана зомбулуктан кантип коргоого же коргонууга болот жана ага күбө болсоңор, кантип токтотуу керек?

Окуучулар сабактын башында «Зордук-зомбулук жана кодулоо деген эмне? Аларды кантип аныктан жана аларга кантип каршы туруу керек?» деген суроого берген жоопторду толуктаса болот. Жана алардын негизинде бейбаштыкка жана зомбулукка каршы эрежелерди өз алдынча түзө алышат.

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунуш кылышы мүмкүн:

- 1. Эгер силерге «Мектеп шайлоосу» сериалы жакса, аны YouTube «Этномедиа» каналынан толугу менен көрүңүз. Сериалдын каармандары кандай иш-аракет кылаарына жана кандай тандоолор жасалып жаткандыгына жана бул аларды каякка алып бараарына көңүл буруңуз. Досторуңуз же ата-энелериңиз менен сизди таңгалдырган жана кубандырган каармандарды, ошондой эле туура эмес иш кылган же кайдыгер каармандардын аракеттерин талкуулай аласыңар.
- 2. «Эмне үчүн зомбулукка жана бейбаштыкка жол берилбейт» деген темада чакан эссе жазгыла.

7-класстын 5-темасы боюнча «Зордук-зомбулуктан кантип коргонуу керек?» класстык саатын өтүүдө А8 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар зомбулуктун ар кандай түрлөрү жөнүндө биле алышат жана зомбулукка алып келчү жагдайларга карата мамилесин калыптандырат.

Окуучулардын сабактын темасы боюнча алган билимин аныктоо үчүн аларга «Зомбулуктун кандай түрлөрүн билесиңер?» деген суроого жооп берүүнү сунуш кылууга болот [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 81-б.]. Окуучулардын жоопторун, эгер сабак класста өтүп жатса тактага, ал эми аралыктан окутуу технологияларын колдонуу менен өтүп жатса биргеликте көрүүгө мүмкүн болгон документке жазуу керек.

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга «Зомбулук жана бейбаштык. Кантип алардын алдын алуу жана кантип коргонуу керек» видео сабагы көрсөтүлөрүн жана талкууга коюлаарын билдирет. Анда зордук-зомбулук жана опузалоо деген эмне, аларды кантип байкап жана алар менен бет келүүдө эмне кылуу керек экендиги жөнүндө айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «Зомбулук деген эмне жана зомбулуктун кандай түрлөрү бар?», «бейбаштык менен зомбулукка кабылганда эмне кылуу жана андан кантип коргонуу керек?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 5:07

(хронометраж)

Көрүү– 5 мүн. 07 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЗОРДУК-ЗОМБУЛУК ДЕГЕН ЭМНЕ?

Бул атайылап, башкача айтканда, кыянаттык менен башкаларга зыян келтирүү, опузалоо, басынтуу, коркутуу үчүн жасалган аракеттер.

ЗОМБУЛУКТУН КАНДАЙ ТҮРЛӨРҮ БАР ЖАНА АЛАР ЖӨНҮНДӨ БИЛҮҮ ЭМНЕ ҮЧҮН МААНИЛҮҮ?

Зордук-зомбулук физикалык (уруп-согуу, сокку ж.б.), психологиялык (мазактоо, шылдыңдоо, коркутуу, же тескерисинче, көңүл бурбоо, адамды куугунтуктоо), сек-

суалдык (адамдын эркине каршы жасалган ар кандай сексуалдык аракеттер) болушу мүмкүн. Зордук-зомбулуктун ар бир түрү гендердик стереотиптерге негизделет (мисалы, эркектер үстөмдүк кылышы, аялдар баш ийиши керек деген божомол). Зордук-зомбулуктун түрлөрүн жана формаларын билүү маанилүү, аларды айырмалоо, токтотуу жана керек болсо жардам сурап кайрылуу керек.

БЕЙБАШТЫК ЖЕ РЕКЕТЧИЛИК ДЕГЕН ЭМНЕ?

Кодулоо же рекетчилик – бул бир нече адамдын бирөөнө каршы биригип, аны атайылап кордошу. Кодулоо физикалык зомбулук аркылуу болушу мүмкүн. Мисалы, уруп, бир нерсесин тартып алуу же шылдыңдап ат коюу, сүйлөшпөй коюу. Бейбаштардын дайыма бир максаты болот: куугунтуктаган адамды басынтуу, коркутуу жана кодулоо.

ЗОМБУЛУККА ЭМНЕ СЕБЕП БОЛУШУ МҮМКҮН?

Бейбаштар, адатта, басмырлап жаткан адамды «ал баарынын жинине тиет» же «өздөрү күнөөлүү» деп айыпташат. Бирок алардын курмандыктары башкалардан айырмаланбайт. Сырткы келбетине, жүрүм-турумуна, мүнөзүнө карабастан ар бир адам рекетчиликтен жапа чегиши мүмкүн. Коркутуу жабырлануучу тигиндей же мындай болгондуктан эмес, мектепте өз күчүн жана үстөмдүгүн көрсөткүсү келген шыкакчынын же шыкакчылардын болушунан улам орун алат. Эгерде дароо жооп кайтарылбаса, алардын ырайымсыз опузаларына же кылыктарына күлүшсө, анда бейбаштар өздөрүн жазасыз калам деп сезе башташат.

2-үзүндү

6:34 – 11:30

Көрүү – 4 мүн. 56 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН АДАМДАР ОПУЗАНЫН БАШТООЧУСУ БОЛУШАТ?

Көп учурда бейбаштардын аракеттеринин артында башкаларга өзүн көрсөтүү, лидер болууу каалоосу турат. Көңүл буруунун жана урматтоонун бөлөк жолун таппагандыктан алар башкаларды кордоп, таарынтып, күчүн жана үстөмдүгүн көрсөтүшөт. Же алар кинодон же чөйрөсүнөн көргөн кумирине окшош болгулары келет.

Көбүнчө алар башкалардын урмат-сыйына жана көңүл буруусуна ээ болууну каалашат, бирок аны кантип ишке ашырууну билишпейт. Башкаларды басынтуу менен алар өз артыкчылыгын, күчүн жана үстөмдүгүн көрсөтүүгө аракет кылышат. Бирок, көбүнчө, бейбаштардын текебердиги жана үстөмдүгүнүн артында өзүнө ишенбөөчүлүк жана кандайдыр бир жол менен бийликке ээ болуу каалоосу турат. Айрым учурда өздөрү кабылган зомбулукту башкалардан чыгарышат же үй-бүлөсүндө көргөндөрүн кайталайт.

ЗОМБУЛУКТУ КИМ КОЛДОЙТ ЖАНА ЭМНЕ ҮЧҮН?

Бейбаштыкты баштоочулардын көп учурда колдоочулары болот. Алар «чөйрөсүндө» лидер болууну самашат, ошондуктан өздөрүн ишенимдүү сезип, олуттуумун деп эсептешет. Мындан тышкары, опузалоого катышууга кээде коркуу мажбур кылат. Бул учурда айланадагы адамдар унчукпай же баскынчынын шакабасына күлүшү мүмкүн. Анткени ал өзү да кордоонун жаңы бутасы болуудан кооптонот.

ЭМНЕ ҮЧҮН БЕЙБАШТЫКТЫ ТОКТОТУУ КЫЙЫН?

Бейбаштыктын күбөлөрү арача түшпөшү мүмкүн, анткени алар да кордолгондордун ордунда, куугунтуктоонун жаңы бутасы болуудан коркушат. Опузаланган адамдын

күч-кубаты, чечкиндүүлүгү өз алдынча зөөкүрлүктү токтотууга алсыз. Ал эми чоңдор бул тууралуу билбеши, кээде жөн гана кийлигишпеши мүмкүн.

СЕРИАЛДЫН КААРМАНЫ АЯНА РЕКЕТЧИЛИК МЕНЕН БЕТ КЕЛГЕНДЕ ТУУРА КАДАМ КЫЛДЫБЫ? ЭГЕР СИЗ АНЫН ОРДУНДА БОЛСОҢУЗ ЭМНЕ КЫЛАТ ЭЛЕҢИЗ ЖАНА ЭМНЕ ҮЧҮН?

Аяна кичине окуучуну арачалап, эрдик ишти жасады. Анын кийлигишүүсү зордук-зомбулукту токтотууга жардам берди. Бирок окуя муну менен токтоп калган жок. Баланы коё бергенден кийин бейбаш Аянага өтүп, рюкзагы менен пеналын алып алды. Буюмдарын кайтарып алайын деп жатып Аяна баланы кокустан түртүп алып, бала тепкичтен кулап кетти. Мунун өзү олуттуу жаракатка алып келиши мүмкүн. Аяна жаалданган балдардын арасында жалгыз калуу менен өзү да жапа чегип калышы мүмкүн эле. Рэкетчиликти же мушташты токтотууга аракет кылганда кырдаалды жана өз күчүңүздү көрөгөчтүк менен баалооңуз керек. Кимдир бирөөгө жардам берип жатып өзүңүздүн коопсуздугуңузду эсиңизден чыгарып, өмүрүңүзгө жана ден-соолугуңузга коркунуч келтирген жагдайлардан алыс болуңуз. Күчтөр бирдей болбогондо, кордолуп жаткан адамга арача кылуу кооптуу болушу мүмкүн. Мындай учурда досторуңуздан, чоңдордон жардам сурап, мугалимдерге, ата-энелерге кайрылсаңыз болот. Көпчүлүк учурда чоң кишиден жардам суроо кырдаалдан чыгуунун мыкты жолу болуп саналат. Бул уят иш эмес, анткени сөз адамдардын жашоосу жана ден-соолугу жөнүндө болуп жатат! Башкысы – кайдыгер карап, өтүп кетпөө керек.

3-үзүндү

11:13 – 18:45

Көрүү – 7 мин. 32сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН РЕКЕТЧИЛИК ЖАМАН ИШ?

Бардык адамдар рэкетчиликке кабылышы мүмкүн. Класска же мектепке алдуу-күчтүү бирөө келсе же бир кемтиги билинип калса, ал тургай, опузачы өзү да кордолушу мүмкүн. Ошондуктан жамаатта рэкетчиликтин болуусу бардыгына жагымсыз жана жаман. Анткени куугунтукка алынган, кордолгон адамдын ордунда ар бир адам болуп калышы мүмкүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН АЯНА АИДАГА АРАЧАГА ТҮШТҮ ДЕП ОЙЛОЙСУҢАР? АНЫН ОРДУНДА БОЛСОҢУЗ СИЗ ЭМНЕ КЫЛАТ ЭЛЕҢИЗ ЖАНА ЭМНЕ ҮЧҮН?

Балким, жүрөктүн тереңинде ким болбосун башкаларды басынтуу туура эмес экенин түшүнөт. Ким болбосун кордоого татыктуу эмес жана кээ бир адамдардын башкаларды кордоп же шылдыңдоосуна объективдүү себеп жок.

АИДАГА БОЛГОН КУУГУНТУКТУ ТОКТОТУП, АГА АРАЧА ТҮШҮҮ ЧЕЧИМИН КАБЫЛ АЛУУДА АЯНАГА ЭМНЕ ТУРТКУ БОЛДУ ДЕП ОЙЛОЙСУЗ?

«Жамандыкка жамандык менен жооп берүү аркылуу биз көйгөйлөрүбүздү чечпейбиз»деген медайымдын кеңеши Аянага чечим чыгарууга жардам берди. Аяна шылдыңдоонун жана бейбаштыктын чордонунда калуу кандай жагымсыз экенин өз башынан өткөргөн. Ошондуктан аны көп ирет капа кылганына карабастан Аидага жан тартты. Мындан тышкары, Аяна адилеттүүлүктү жана боорукердикти баалайт, ошондой эле өзүн жана башкаларды коргоодон коркпойт.

4-үзүндү

18:45 – 25:15

Көрүү – 6 мүн. 00 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН, АДАТТА, КОРДОЛГОНДОР ӨЗДӨРҮН КОРГОЙ АЛЫШПАЙТ?

Тилекке каршы, көбүнчө кордолгондор буга өздөрүн күнөөлүү деп эсептейт жана алар өздөрүн коргоого аракет да кылышпайт.

Кордолгон адамдар буюмдарын ыргытып жатканда же аларды жаман сөздөр менен чакырганда күлүп жаткандай түр көрсөтүшү мүмкүн. «Жайыма коёт, тийишпей калышат» деген үмүт менен акчасын, тамак-ашын берүүгө, алардын сурагандарын аткарууга макул болушат. Кээде алар бейбаштарга кандайдыр бир кызмат көрсөткөнгө аракет кылышат, муну менен алар кордоо токтойт деп ойлошот. Бирок булардын эч бири жардам бербейт. Алар үйдө рэкетчилик жөнүндө сүйлөшүүдөн уялышы мүмкүн жана «чыккынчы», «ушакчы» болуп калбаш үчүн мугалимдерге арызданбылары келбейт. Кимдир бирөөгө айтып барышса андан бетер жаман болот деп коркушат. Алар кимдир бирөөнүн жардам бере алаарына ишенишпейт.

СИЗГЕ ЖЕ СИЗ БИЛГЕН АДАМГА ЗОМБУЛУК КӨРСӨТҮЛҮП ЖАТСА, КАНДАЙ РЕАКЦИЯ КЫЛУУГА ЖАНА ӨЗҮН КАНДАЙ АЛЫП ЖҮРҮҮГӨ БОЛОТ?

Айрым учурларда сизге зомбулук көрсөткөн адамдын кылыгы сиздин кыжырды келтирип жатса ачууга алдырып урушпаңыз. Жылмайып же жөн эле өтүп кетүүгө болот. Эгер кырдаал жөн эле унчукпай туруп кетүүгө мүмкүнчүлүк бербесе, анда тамаша жардам берет. Кандай болгон күндө дагы эмоцияларга алдырбай, токтоолук менен реакция кылганга аракет кылыңыз. Кимдир бирөөнү кемсинтип, басмырлоо менен чагымчыл адам өзүнүн адепсиздигин, оройлугун көрсөтүп жатканын эстен чыгарбоо керек. Эгер колдон келбей турган иш болсо уялбастан досторуңуздан, ата-энеңизден жана мугалимдерден жардам сураңыз. Эгер көмөк суроого батынбай ыңгайсызданып турсаңыз, республикалык ишеним телефонуна чалсаңыз болот.

ЭГЕРДЕ СИЗ РЭКЕТЧИЛИККЕ ТУШ БОЛСОҢУЗ, ЭМНЕНИ ЭСТЕН ЧЫГАРБОО КЕРЕК?

Рэкетчилик пайда болгондон кийин өзүнөн-өзү жок болуп кетпесин эстен чыгарбоо керек. Андыктан ага каршы турууну үйрөнүү абдан маанилүү. Зомбулук көрсөткөндөр көбүнчө көңүл бурууну каалашкандыктан, аларды колдобой жана үн катпай четте карап турбаган оң. Кодуланууга дуушар болгон адамды жалгыз калтырбай, колдош керек. Ал эми караөзгөйлүк кылгандарга бул жакшы иш эместигин айтып, аны токтотууну талап кылуу керек. Айрым учурларда окуя тууралуу чоңдорго билдирип, алардан жардам суроо жалгыз чечим болушу мүмкүн. Бул уят эмес, зарыл. Кандай болгон күндө да абалды кылдат карап, өздүк коопсуздукту да эстен чыгарбоо керек.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- Зордук-зомбулук кантип көрсөтүлөрүн билүү эмне үчүн маанилүү?
- Зордук-зомбулуктан жана бейбаштыктан кантип сактанууга же алдын алууга болот?
- Зордук-зомбулукту токтотуу үчүн эмне кылуу керек?

Сабакты «Зомбулуктун кандай көрүнүштөрүн билесиңер?» деген темада окуучулардын жоопторундагы баштапкы ой чабытын толуктоону сурануу менен жыйынтыктоого болот.

ҮЙГӨ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим окуучуларга сабактын башталышында берилген «Зордук-зомбулуктан кантип коргонуу керек?» деген суроого жоопторду толуктап эссе жазууну сунуш кылат [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 82-б.].

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык саатларды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

6-7- класстар

6-класстын 9-темасы боюнча «Мен чоңоюп жатам. Зомбулук» жана 7-класстын 5-темасы боюнча «Кантип зомбуктан коргонуу керек?» класстык сааттарын өтүү үчүн колдонууга арналган

А9
Интернеттеги чагымчылдык. Кантип алдын алуу жана сактануу керек? видео сабагы

кыргыз тилинде
узактыгы 22 мүн. 25 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
узактыгы 20 мүн. 36 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун БМТИ сайтынан жүктөөгө болот

жүктөө

6-класста 9-тема боюнча «Мен чоңоюп жатам. Зомбулук» класстык саатын өтүүдө А9 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар интернеттеги коопсуз жүрүм-турумдун негизги принциптери менен таанышат.

Сабактын темасы боюнча алардын алган билимин аныктоо үчүн окуучуларга «Интернетте кандай коркунучтарга туш болушубуз мүмкүн? » деген суроого жооп берүүсүн сунуштасаңыз болот.

Андан кийин мугалим класстык саат маалында «Интернеттеги чагымчылдык. Кантип алдын алуу жана сактануу керек?» видео сабагын көрүү жана талкуулоо сунушталаарын билдирет. Анда интернеттеги баарлашуу учурунда зомбулуктан жана бейбаштыктан кантип коргонуу керектиги түшүндүрүлөт.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «троллинг жана киберкуугунтук деген эмне?»; «желедеги коопсуздуктун негизги эрежелери кандай?»; «троллинг же киберкуугунтукка туш болсо эмне кылуу керек?»; «алардан кантип коргонсо болот?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 7:01

(хронометраж)

Көрүү – 7 мүн. 01 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ВИДЕО САБАКТА МИСАЛ КӨРСӨТҮЛГӨН КЫЗ ЭМНЕ ҮЧҮН МЫНДАЙ ЖАГЫМСЫЗ АБАЛГА ТУШ БОЛДУ ДЕП ОЙЛОЙСУҢАР?

Ал бейтааныш кишиге ишенип, онлайндагы коопсуз жүрүм-турум эрежелерин унутуп, сүрөттөрүн жөнөткөн. Жакшы адамдай көрүнгөн жана өзүнүн жакшы жактарын айтып ишендирген жаңы таанышы алдамчы жана мазакчы болуп чыкты.

ИНТЕРНЕТТЕГИ КООПСУЗДУКТУН НЕГИЗГИ ЭРЕЖЕЛЕРИ КАНДАЙ?

Жеке нерселерди – үйдүн дарегин, телефондун номерин, паспорттук маалыматтарды ж.б. ачыкка чыгарбоо керек. Алдамчылар аларды пайдалана алат. Күчтүү сыр сөздөрдү коюп, аларды маал-маалы менен алмаштырып туруу керек. Интернетке айыптоочу сүрөттөрдү, видеолорду жайгаштырганга жана жеке маалыматты бөлүшкөнгө болбойт. Ал эми жалпысынан алганда, жеке баарлашууда тартына турган нерселерди Интернетте жарыялабаган жакшы. Эң башкысы – интернетте жаңы адамдар менен таанышууда өтө этият болуу керек. Жаңы тааныш таптакыр өзүн-өзү сүрөттөп бергендей болбой калышы мүмкүн.

ЭГЕРДЕ ЖАҢЫ ТААНЫШЫҢЫЗ БЕТМЕ-БЕТ ЖОЛУГУУНУ СУНУШТАСА, ЭМНЕ КЫЛУУ КЕРЕК?

Шашпай жана бир нерсе шектүү көрүнсө жолукпай койгон жакшы. Эгерде макул болсоңуз, күндүз эл көп жерден жолугушууну белгилеңиз. Жолугушууга жалгыз келбесиңизди эскертип, жаңы таанышыңыздын реакциясын байкап көрүңүз. Жолугушуу белгиленген жерге дароо жетип барууга шашылбай, андан көрө ал адамды аралыктан жакшылап караңыз. Эгерде жакпаса, коркунучтуу, шектүү көрүнсө тобокелчиликке барбай дароо кетип калган жакшы.

2-үзүндү

7:02– 12:11

Көрүү – 5 мүн. 09 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН ЖЕКЕ СҮРӨТТӨРДҮ ЭЧ КИМГЕ ЖӨНӨТПӨӨ ЖЕ СОЦИАЛДЫК БАРАКЧАЛАРДА САКТАБОО КЕРЕК?

Кимдир бирөөнө компроматтык сүрөт жөнөтүү менен, адам аны башкара албай калат. Достор, ал тургай, сүйүктүү адамдар деле ошол эле сүрөттөрдү урушканда же таарынышканда башка адамдарга көрсөтүп коюшу мүмкүн. Алдамчылар социалдык тармактардагы баракчаны бузганда, сүрөттөр алардын колуна түшүп калышы ыктымал. Онлайн учурунда мазак кылгандар жана алдамчылар жагымдуу тааныштардын беткабын кийип алышат. Ишенимге кирип, көздөгөн адамынын кыраакылыгын жоготуу менен алар маалымат алат, кийинчерээк анын жардамы менен ал адамды коркутуп, мазактап башташат.

УШУНДАЙ МАЗАКТООГО ЖАНА КОРКУНУЧТАРГА ТУШ БОЛГОНДО ЭМНЕ КЫЛУУ КЕРЕК?

Адегенде айыптоого кабылтуучу сүрөткө түшпөө же сактабоо эң жакшы. Эгерде мындай сүрөттөр кимдир бирөөнүн колуна тийип, алар коркутуп мазактай баштаса, анда дароо мындай адам менен байланышты токтотуу керек. Аны менен болгон бардык кат алышуулар сакталууга тийиш. Милицияга кайрылганда керек болот. Коркунучтарга моюн сунуунун жана мазакчыга акча которуунун, башка талаптарды аткаруунун же жооп берүүнүн кажети жок. Канчалык уят жана ыңгайсыз болсо да, бул абалды ишенген чоң киши менен дароо талкуулаш керек. Бул ата-эне, ага-эже же окуткан мугалим болушу мүмкүн. Алар жол көрсөтүп берет. Мисалы, укук коргоо органдарына кайрылуу керек, анткени жашы жете электердин интимдик сүрөттөрүн мазактоо жана таратуу оор кылмыш болуп саналат. Ал эми сүрөттөр интернетте же социалдык тармакта пайда болсо, аларды алып салуу өтүнүчү менен социалдык тармактагы жамааттын /топтун администраторлоруна же социалдык тармактын же сайттын колдоо кызматына кайрылса болот.

3-үзүндү

12:12 – 18:11

Көрүү – 5 мүн. 59 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ТРОЛЛДОР ЖАНА КИБЕРБУЛЛЕР ДЕГЕН КИМДЕР?

Тролдор – бул Интернет тармактарында ар кимди коркутуу менен алектенген адамдар. Жазышып жаткан адамы алар ыргыткан кайырмакка түшүп, алардын эмоциялык түрдө реакция кылганынан ыракат алышат. Тролдордон айырмаланып, кибербуллер бир адамды максаттуу түрдө куугунтуктайт: алар мазактоочу билдирүүлөрдү жөнөтүшөт, мессенджерлерде же социалдык тармактарда биригип, өздөрүнүн курмандыгын басынтышат. Алар жалган ушактарды таратып, коркутуп, шантаж кыла алышат.

ТРОЛЛИНГДЕН ЖАНА КИБЕРБУЛЛИНГДЕН КАНТИП КОРГОНСО БОЛОТ?

Троллингден эң мыкты коргонуу – бул «покер жүзү», башкача айтканда, тролдордун трюктарына реакция кылбоо, аларды этибарга албоо. Эмоционалдык реакцияны көрө албагандыктан, тролль артка кайтат. Кибербуллинг – бул чоң көйгөй. Ал онлайн форматта болсо дагы, чыныгы психологиялык жана эмоционалдык зомбулук. Андыктан, ага туш болгондо, күнүмдүк жашоодо эле зомбулукка туш болгондой мамиле кылуу керек. Башкача айтканда, жардам жана коргоо сураган жакшы.

ЭМНЕ ҮЧҮН КӨБҮНЧӨ ОНЛАЙН ТРОЛЛДОР ӨЗДӨРҮН ЖАЗАЛАНБАЧУДАЙ СЕЗИШЕТ?

Тролдор интернет тармактарында отургандыктан, өздөрүнүн аракеттерин анонимдүү деп ойлошот, демек алар жазасыз калат. Көбүнчө булар чыныгы жашоодо эч качан мындай мамиле кылууга батынбаган адамдар. Чындыгында, интернеттеги анонимдүүлүк шарттуу болуп саналат жана эгер каалсаңар, тролду таап чыгуу толук мүмкүн.

3-үзүндү

12:12 – 18:11

Көрүү – 5 мүн. 59 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ТАРМАКТАРДА КУУГУНТУКТОО ЖЕ КОРДУК КӨРСӨТҮҮ БОЛСО ЭМНЕ КЫЛУУ КЕРЕК?

Тамаша менен жооп берүү же таптакыр жооп бербей койгон оң. Бирок чагымчылдык токтобосо, анда ага чыдай берүү керек эмес. Мындай учурда чоңдорго – ага-эжелерге, социалдык тармактын администрациясына кайрылып жардам сураган жакшы. 111 боюнча республикалык ишеним телефонуна чалып көйгөйдү айтса болот. Психологдор эмне кылуу керектигин айтып, тынчтандырат. Бул ишеним телефону күнү-түнү жеткиликтүү жана бекер.

ИНТЕРНЕТ ЧАГЫМЧЫЛДЫГЫНА КҮБӨ БОЛГОНДО ЭМНЕ КЫЛУУ КЕРЕК?

Эң башкысы – кыйгач өтүп кетпөө. Бул адамды колдоп, кимге жана кайда жардам сурап кайрылса болорун айтуу керек. Социалдык тармактын администрациясына адепсиз билдирүүлөр боюнча арыз жөнөтсө болот. Жемеге кабылгандарга жеке билдирүүлөрдө колдоо сөздөрүн жазууга болот: «Баарын өзүңө кабыл алба», «Аларды укпа». Мындан тышкары, чагымчылдыкты токтотууну катуу талап кылып, бирок сылыктык менен сурануу керек.

ИНТЕРНЕТ ЧАГЫМЧЫЛДЫГЫНЫН ДЕМИЛГЕЧИСИ КИМ АЛ ЖАНА ЭМНЕ ҮЧҮН МЫНДАЙ КЫЛАТ?

Интернет чагымчылдар биздин арабызда жашашат. Кимдир бирөө мазактоону каалап башкалардын күлкүлүү көрүнгөн сүрөттөрүн жарыялай баштайт, муну алар бейбаштык деп ойлобойт. Башкалар популярдуу болууну каалашат. Кимдир бирөө жөн эле өч алып жаткан болот. Ал эми кимдир бирөө мурунку алган жабыркоо үчүн таптакыр күнөөсүз адамга карата аракет кылат.

ЭМНЕ ҮЧҮН ТРОЛЛИНГ ПОПУЛЯРДУУЛУККА ЖЕТҮҮНҮН ЖАКШЫ ЖОЛУ ЭМЕС ДЕП ОЙЛОЙСУҢАР?

Ар түрдүү себептерден улам Интернетте чагымчылдык кылып жана башкаларды коркутуп жаткан кимдир бирөөлөр алардын агрессиясы эң ириде өздөрүнүн санариптик аброюн бузуп жатканын жана заманбап технологиялар дээрлик бардык колдонуучулардын жүзүн ача алаарын ойлонушу керек. Популярдуу болууну каалагандар үчүн чыныгы кадыр-баркка жана урмат-сыйга ээ болуу үчүн таланттарды өзүнөн издегени оң. Башкаларды басынтып, текеберленүүлөрү керек эмес – бул чындыгында таптакыр жакшы эмес.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларды төмөнкү жалпылоочу суроолорго жооп берүүгө чакырат:

- Интернеттеги баарлашууда кандай коркунучтар бар?
- Кайсы эрежелерди сактоо тармактардагы алдамчылардын курмандыгы болуп калбоого жардам берет?
- Интернет чагымчылдыгынан кантип сактанса болот жана андай шартта эмне кылуу керек?

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунуштай алат:

«Интернетте баарлашууда коопсуздук эрежелери» деген темада чакан дилбаян жазгыла.

7-класста 5-тема боюнча «Кантип зомбулуктан коргонуу керек?» класстык саатын өтүүдө А9 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар интернетте баарлашуудагы коопсуздуктун негизги эрежелерин белишет.

Сабактын темасы боюнча алардын алган билимин аныктоо үчүн окуучуларга «Интернетте баарлашууда зомбулук жана чагымчылдык болушу мүмкүнбү? Кантип?» деген суроого жооп берүүнү сунуш кылууга болот.

Мындан тышкары, мугалим класстык саат маалында окуучуларга «Интернеттеги чагымчылдык. Кантип алдын алуу жана сактануу керек?» видео сабагын көрүү жана талкуулоо сунушталаарын билдирет. Анда интернетте жана социалдык тармактарда баарлашуудагы зомбулуктан жана кордуктан кантип коргонуу керектиги түшүндүрүлөт.

Мугалим окуучулардан көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «троллинг жана киберкуугунтук деген эмне?», «алар эмнеси менен айырмаланат жана окшош?», «аларга кантип каршы турууга болот?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 7:01

(хронометраж)

Көрүү – 7 мүн. 01 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ВИДЕО САБАКТА МИСАЛ КАТАРЫ КӨРСӨТҮЛГӨН КЫЗ КАНДАЙ КАТАЛАРДЫ КЕТИРДИ?

Ал интернетте бейтааныш адам менен интимдик темада сүйлөшө баштады. Андан кийин кыз ачык сүрөттөрдү жөнөтүү жөнүндөгү анын сунушуна көндү. Натыйжада, анын жаңы таанышы шылуун жана мазакчы болуп чыкты, муну менен кыз өзүн абдан жагымсыз абалга кептеди.

МЫНДАЙ ЖАГЫМСЫЗ ЖАГДАЙЛАРГА КАБЫЛБОО ҮЧҮН КАНДАЙ КООПСУЗДУК ЭРЕЖЕЛЕРИН САКТОО КЕРЕК?

Жеке нерселерди – үйдүн дарегин, телефондун номерин, паспорттук маалыматтарды ж.б. ачыкка чыгарбоо керек. Алдамчылар аларды пайдалана алат. Күчтүү сыр сөздөрдү коюп, аларды маал-маалы менен алмаштырып туруу керек. Интернетке айыптоочу сүрөттөрдү, видеолорду жайгаштырганга жана жеке маалыматты

бөлүшкөнгө болбойт. Ал эми жалпысынан алганда, жеке баарлашууда тартына турган нерселерди Интернетте жарыялабаган жакшы. Эң башкысы – интернетте жаңы адамдар менен таанышууда өтө этият болуу керек. Жаңы тааныш таптакыр өзүн-өзү сүрөттөп бергендей болбой калышы мүмкүн.

ЭГЕРДЕ ЖАҢЫ ТААНЫШЫҢЫЗ БЕТМЕ-БЕТ ЖОЛУГУУНУ СУНУШТАСА, ЭМНЕ КЫЛУУ КЕРЕК?

Шашпай жана бир нерсе шектүү көрүнсө жолукпай койгон жакшы. Эгерде макул болсоңуз, күндүз эл көп жерден жолугушууну белгилеңиз. Жолугушууга жалгыз келбесиңизди эскертип, жаңы таанышыңыздын реакциясын байкап көрүңүз. Жолугушуу белгиленген жерге дароо жетип барууга шашылбай, андан көрө ал адамды аралыктан жакшылап караңыз. Эгерде жакпаса, коркунучтуу, шектүү көрүнсө тобокелчиликке барбай дароо кетип калган жакшы.

2-үзүндү

7:02– 12:11

Көрүү – 5 мүн. 09 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

КИМДИР БИРӨӨГӨ ИНТИМДИК ЖЕ КОМПРОМАТТЫК СҮРӨТТӨРДҮ ЖӨНӨТҮҮ ЭМНЕ ҮЧҮН ЖАМАН ИДЕЯ?

Мындай сүрөттү жөнөтүү менен биз аны көзөмөлдөй албай калабыз. Эми аларды таптакыр көрсөткүбүз келбеген адамдар көрө алат дегенди билдирет. Мындан тышкары, Интернет тармактарындагы элдин көргөзмөсүнө түшөт. Бул аброюңарды түшүрүп, азыр эле эмес, келечекте, мисалы, жумушка орношууда көйгөйлөргө алып келиши мүмкүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН ТАРМАКТАРДАГЫ БЕЙТААНЫШ МЕНЕН ИНТИМДИК ТЕМАЛАРДА СҮЙЛӨШҮҮ КОРКУНУЧТУУ?

Экрандын аркы бетинде ким отурганын эч качан билбейбиз. Ошондуктан чоочун кишилерге жеке сырларды ишенип айтууга же алар менен интимдик темада талкуу жүргүзгөнгө болбойт. Болбосо, бул маалымат мазактоодо колдонулат же коомчулукка чыгып кетүү коркунучу жогору.

ИНТЕРНЕТ ТАРМАГЫНДА МАЗАКТООГО ЖАНА КОРКУТУУЛАРГА ТУШ БОЛГОН УЧУРДА ЭМНЕ КЫЛУУ КЕРЕК?

Мазакчы менен байланышты дароо токтоткон оң. Аны менен болгон бардык кат алышуулар сакталууга тийиш. Себеби, милицияга кайрылганда керек болот. Коркунучтарга моюн сунуунун жана мазакчыга акча которуунун, башка талаптарды аткаруунун же жооп берүүнүн кажети жок. Канчалык уят жана ыңгайсыз болсо да, токтоосуз жагдайды ишенген чоң киши менен талкуулаш керек. Бул ата-эне, ага-эже же окуткан мугалим болушу мүмкүн. Алар эмне кылуу керектигин чечүүгө жардам берет. Мисалы, укук коргоо органдарына кайрылуу керек, анткени жашы жете электердин интимдик сүрөттөрүн мазактоо жана таратуу оор кылмыш болуп саналат. Ал эми сүрөттөр интернетте же социалдык тармакта пайда болсо, аларды алып салуу өтүнүчү менен социалдык тармактагы жамааттын же топтун администраторлоруна же социалдык тармактын же сайттын колдоо кызматына кайрылганга болот.

3-үзүндү

12:12 – 18:11

Көрүү – 5 мүн. 59 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ТРОЛЛДОР ЖАНА КИБЕРБУЛЛЕР ДЕГЕН КИМДЕР?

Троллдор – бул Интернет тармактарында ар кимди коркутуу менен алектенген адамдар. Жазышып жаткан адамы алар ыргыткан кайырмакка түшүп, алардын эмоциялык түрдө реакция кылганынан ыракат алышат. Троллдордон айырмаланып, кибербуллер бир адамды максаттуу түрдө куугунтуктайт: алар мазактоочу билдирүүлөрдү жөнөтүшөт, мессенджерлерде же социалдык тармактарда биригип, өздөрүнүн курмандыгын басынтышат. Алар жалган ушактарды таратып, коркутуп, шантаж кыла алышат.

ТРОЛЛИНГДЕН ЖАНА КИБЕРБУЛЛИНГДЕН КАНТИП КОРГОНСО БОЛОТ?

Троллингден эң мыкты коргонуу – бул «покер жүзү», башкача айтканда тролл-дордун трюктарына реакция кылбоо, аларды этибарга албоо. Эмоционалдык реакцияны ала албагандыктан, тролль артка кайтат. Кибербуллинг – бул чоң кейгей. Ал онлайн форматта болсо дагы, чыныгы психологиялык зомбулук. Андыктан, ага туш болгондо, күнүмдүк жашоодо эле зомбулукка туш болгондой мамиле кылышыңар керек. Башкача айтканда, жардам жана коргоо суроо оң.

ЭМНЕ ҮЧҮН КӨБҮНЧӨ ОНЛАЙН ТРОЛЛДОР ӨЗДӨРҮН ЖАЗАЛАНБАЧУДАЙ СЕЗИШЕТ?

Троллдор интернет тармактарында отургандыктан, өздөрүнүн аракеттерин анонимдүү деп ойлошот, демек, алар өз оюнда жазасыз калат. Көбүнчө булар – чыныгы жашоодо эч качан мындай мамиле кылууга батынбаган адамдар. Чындыгында, интернеттеги анонимдүүлүк шарттуу болуп саналат жана эгер кааласаңар троллду таап чыгуу толук мүмкүн.

4-үзүндү

18:12 – 22:25

Көрүү – 4 мүн. 13 сек.

Талкуу – 3-5 мүн

ЭМНЕ ҮЧҮН ИНТЕРНЕТТЕ ЧАГЫМЧЫЛДЫК БОЛУП ЖАТАТ?

Интернет чагымчылдар биздин арабызда жашашат. Кимдир бирөө көңүл ачуу үчүн эле интернетте башкаларды шылдыңдай баштайт. Кимдир бирөөлөр кээ бир таарынычтары үчүн өч алат, кимдир бирөө ушундай жол менен урматтоого жана популярдуулукка ээ болом деп ойлойт.

СИЗ ЖЕ СИЗ ТААНЫГАН БИРӨӨ ИНТЕРНЕТ ТАРМАГЫНДА ЧАГЫМЧЫЛДЫККА КАБЫЛСА, ЭМНЕ КЫЛУУ КЕРЕК?

Жөн эле жооп бербей, же агрессивдүү билдирүүлөргө реакция кылбай койгон оң. Тамашага оодаруу керек. Бул да жардам бербесе, анда эң жакшысы – жардам сурап кайрылуу! Чоңдор, достор, социалдык медианын администрациясы, милиция жардам бере алат. Эгерде троллинг чындап эле көңүл оорутса, анда 111 акысыз республикалык ишеним телефонуна кайрылууга болот. Эгерде башка бирөөнү коркутуп жатса, эң башкысы – бул жерден кыйгап өтүп кетпей, чагымчылыкты токтотуу керек. Социалдык тармактын же блогдун администрациясына кайрылып, таарынган адамды колдоп, кимден жардам алса болорун айтууга болот.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларды төмөнкү жалпылоочу суроолорго жооп берүүгө чакырат:

- Тармактардагы чагымчылардын курмандыгы болуп калбаш үчүн эмне кылса болот?
- Интернеттеги баарлашууда зомбуluktan жана чагымчылыктан кантип коргонсо болот?
- Эмне үчүн киберкуугунтук чыныгы жашоодогу зордук-зомбулуктан кем эмес коркунучтуу жана зыяндуу болушу мүмкүн?

Мугалим анча чоң эмес үй тапшырмасын берүү менен сабакты жыйынтыктай алат:

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

«Интернеттеги баарлашуудагы коопсуздук эрежелери» деген темада чакан дилбаян жазгыла.

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

6-7-класстар

А10
Жакындабай турган жаман адаттар

видео сабагы

6-класстын 8-темасы боюнча «Тамеки тартуу керекпи же жокпу, өзүң чеч!» жана 7-класстын 7-темасы боюнча «Тамеки чеккендердин өзүн алдоосу» жана 8-тема боюнча «Ким күнөөлүү жана биз кандай болушубуз керек?» класстык сааттарын өтүш үчүн колдонууга арналган

кыргыз тилинде
узактыгы 17 мүн. 54 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
узактыгы 16 мүн. 57 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун БМТИ сайтынан жүктөөгө болот

жүктөө

6-класста 7-тема боюнча «Тамеки тартуу керекпи же жокпу, өзүң чеч!» А10 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар тамекиге жана анын түрлөрүнө болгон көз карандылык кантип пайда болорун билишет.

Сабактын темасы боюнча алардын алган билимин аныктоо үчүн окуучуларга «Эмне үчүн адамдар тамеки чегишет?» деген суроого жооп берүүнү сунуш кылууга болот [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 45-б.]. Окуучулардын жооптору, эгерде сабак класста өтүлсө, тактага же флип-чартка, ал эми сабакта аралыктан окутуу технологияларын колдонулса, чогуу көрүү үчүн ачылган жалпы документке жазылышы керек.

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга «Жакындабай турган жаман адаттар» видео сабагы көрсөтүлөрүн жана талкуулуга коюлаарын билдирет. Анда тамекиге, насвайга жана алкоголго көз карандылык кантип жана эмне үчүн пайда болору жана эмне үчүн бул көз карандылыкты жеңүү өтө кыйын болушу мүмкүн экени түшүндүрүлөт.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл буруусуну суранат: «адамдар эмне үчүн тамеки тарта башташат?», «тамекиге болгон көз карандылык кантип пайда болот жана аны жеңүү эмне үчүн өтө кыйын?», «тамеки чегүү менен алкоголдун зыяны эмнеде?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 5:37

(хронометраж)

Көрүү – 5 мүн. 37 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

АДАМДАР ЭМНЕГЕ ТАМЕКИ ЧЕГЕ БАШТАШАТ?

Кимдир бирөө «компания үчүн» тамеки тарта баштайт, анткени башкалар да аны жасайт. Дагы бири кызыгуудан же наразычылыгынан улам чексе, айрымдар чоң кишилердей көрүнгүсү келет жана тамеки чегүү аларды «кыйын» көрсөтөт деп ишенишет. Ал эми кимдир бирөө окшош болгусу келген сүйүктүү сериалдарынын, тасмаларынын каармандарын, кээде чыныгы жашоодогу жакындарын туурашат. Айрымдар, тамеки жай алып, чыңалуудан арылып, маанилүү иштин алдында ой топтоого жардам берет деп ойлошот.

ТАМЕКИ ТАРТУУ АДАМГА КАНДАЙЧА ТААСИР ЭТЕТ?

Тамекинин курамындагы никотин мээ системасынын иштешине кийлигишип, адам өзүн бактылуу жана көңүлү бир жерге топтолгон сыяктуу сезет. Бирок убакыттын өтүшү менен мээ алган никотиндин өлчөмүнө көнүп, мурдагыдай өзүн ансыз жакшы сезбей баштайт. Организм барган сайын көбүрөөк никотин талап кылат – ошентип биз тамеки чеккичке айланабыз. Ал эми тамеки чегүү инфаркт, инсульт, өпкө рагы, өнөкөт бронхит жана астмага алып келет. Тамеки чеккенде ооздон жагымсыз жыт келип, тиштер саргайып, тери жана чач бузула баштайт.

ТАМЕКИ ТАРТУУ ЖАНА АЛКОГОЛЬ ИЧҮҮ КАНДАЙ БАЙЛАНЫШТА?

Алкоголдук ичимдиктерди ичкен адамдар тамеки тарткысы келээри эбак эле белгилүү болгон. Никотин алкоголдук ичимдиктен улам пайда болгон уйкунун келишин басып, «көңүл ачууну» улантууга жардам берет. Бул көбүнчө тамеки менен алкоголду ашыкча керектөөгө алып келет, демек, аларга көз карандылыктын пайда болушуна жана бекемделишине өбөлгө түзөт.

2-үзүндү

5:38– 10:24

Көрүү – 4 мүн. 46 сек.

Талкуу –3-5 мүн.

НИКОТИНГЕ ЖАНА АЛКОГОЛГО БОЛГОН КӨЗ КАРАНДЫЛЫК КАНТИП ПАЙДА БОЛОТ?

Никотин да, этанол да (алкоголь) мээнин иштешине таасир этет. Мээдеги ыракат рецепторлору никотин менен алкоголдун кичинекей өлчөмдөрүнө бат көнүп кетишет жана аларды көбөйтүүнү талап кыла баштайт.

ЭМНЕ ҮЧҮН ТАМЕКИ МЕНЕН ИЧИМДИКТИН КӨЗ КАРАНДЫЛЫКТЫ ПАЙДА КЫЛААРЫН БИЛИП ТУРУП АДАМДАР АНЫ КОЛДОНУУНУ УЛАНТЫШАТ?

Адамдар тамекинин же сыранын даамын алгач татканда көз каранды болуу деген чындыкка коошпогондой сезилип: «Жашоодо баарын көрүш керек!», «Оңой эле таштап коём!» деп ойлошу мүмкүн. Тамекиден жана алкоголдон улам оорулар дароо эле пайда болбойт. Ошондуктан, көптөрү алардан коркушпайт.

ТАМЕКИ ТАРТУУ КАНДАЙ ЗЫЯН АЛЫП КЕЛЕТ?

Тамеки тартуу ар кандай ооруларды пайда кылат – инфаркт, инсульт, өпкө рагы, өнөкөт бронхит, астма. Тамеки чегүүдөн бир нече ай өткөндөн кийин адам басканда же тез чуркаганда жөтөлүп, деми кыстыгышы мүмкүн. Тиштерди сары кебер каптап, тери жана чач бузула баштайт.

Тамеки тартуу ден соолукка жана сырткы келбетибизге зыян келтиргенден тышкары, чөнтөгүбүзгө да зыян алып келет. Тамекини күн сайын колдонуп, жылына канча акча сарптаарыбызды эсептеп жана ал акчага эмне сатып алууга мүмкүн экендигин ойлонолу.

Бирок тамекинин зыяны муну менен эле чектелбейт. Никотин – бизге жеңиштин кубанычын сездирип, жаңы бийиктиктерге умтултуп, укмуш пландарды түзүп жана аларды ишке ашырууда туруктуулукту көрсөткөн дофаминди өндүрүүгө тоскоолдук кылат. Адам тамеки чеккенде никотин дофаминдин өндүрүш процессине түрткү берет жана мээ бир аздан кийин бул процессти өз алдынча иштетүүнү токтотот. Демек, адам жеке жетишкендиктерине, ачылыштарына жана жеңиштерине мурункудай ыраазы болбой калат. Күч азайгандай туюлуп, бир нерсеге умтулуу кыйындай болуп баштайт. «Чыгынып» жана «иш баштоо» үчүн адамдар кайра-кайра тамеки чегип, тамекиге болгон көз карандылыгын арттырат.

3-үзүндү

10:26 – 17:47

Көрүү – 7 мүн. 21 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЗЫЯНСЫЗ ТАМЕКИ ЖЕ АЛКОГОЛДОР БОЛУШУ МҮМКҮНБҮ?

Болбойт. Өндүрүүчүлөр ар кандай айла-амалдарга барышып: анча зыяндуу эмес делген «жеңил» тамекилерди, вейптерди, электрондук чылымдарды, тамекини жылытуу системаларын (iQOS) («айкос» деп айтылат), кальянды сунушташат. Чындыгында бул жаңычылдыктардын бардыгы тең тамекиден болгон зыянды азайтпайт, ошол эле учурда кымбат турат.

НАСВАЙ ЖАНА СНЮС ЭМНЕГЕ ЗЫЯН – АЛАРДАН ТҮТҮН ЧЫКПАСА?

Насвай – бул шар, таякча же порошок түрүндөгү кочкул-жашыл болгон чайноочу тамеки. Ал эми снюс – кичинекей «жаздыкча» же кысылган порошок түрүндөгү сормо тамеки. Насвай менен снюс өпкөгө зыян келтирбейт, бирок алар оздун, ашказандын былжыр челине таасирин тийгизип, тиштерди бузат жана тамеки сыяктуу эле ооз көңдөйүндө, кекиртекте рак илдетин пайда кылып жана башка ооруларга алып келет. Мындан тышкары, алар да аң-сезимди өзгөртүп, баңгизат сыяктуу баш айланууну, эйфорияны, кыжырданууну, ачууланууну, магдыроону пайда кылат. Көңүл коюуну жана эстутумду бузат.

НИКОТИН ЖАНА АЛКОГОЛГО БОЛГОН КӨЗ КАРАНДЫЛЫККА КАНДАЙЧА КАБЫЛБООГО БОЛОТ?

Биздин тамеки чегүү же ичүү чечимибизге чөйрөбүз таасир этиши мүмкүн, андык-

тан бир нече жөнөкөй эрежелерди сактоо зарыл. Баарын тамеки чегүүгө же ичүүгө мажбур кылбаган компанияларды тандоо керек. Ичкилик ичүүгө жана тамеки тартууга байланышы жок: жагымдуу кафелер, жаратылышта эс алуу, сейилдөө, достор менен үйдө чогулуу сыяктуу, бирок алкоголсуз жерлерди жана алектенүүнү тандаган оң. Ал эми эң башкысы – ар ким өз эркин кармап, жашоо көйгөйлөрүн спирт ичимдиги же тамекинин жардамы менен чечүүгө аракет кылбаганы жакшы.

ӨЖӨРЛҮК МЕНЕН СУНУШТАЛГАН ТАМЕКИДЕН ЖЕ ИЧИМДИКТЕН КАНТИП БАШ ТАРТА БИЛҮҮ КЕРЕК?

Көп учурда «жок» деп айтуу жетиштүү. Эгерде теңтуштар «шылдыңга» алгысы келсе, ага моюн сунбаш керек. Анткени, чыныгы алсыздык – так алардын сунушуна макул болуу. Эң негизгиси, өз ден соолугун сактайм деген адам мындай сунуштарды четке какканы жүйөлүү, муну орчундуу себеп катары кабылдап, чыныгы достор өздөрүнүн аракетине дал келбесе да досунун пикирин жана тандоосун урматтоону унутпашы керек.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫ ЖЫЙЫНТЫКТОО

Мугалим окуучуларды төмөнкү жалпы суроолорго жооп берүүгө чакырат:

- Тамекиге көз карандылык кантип пайда болот жана эмне үчүн аны жеңүү кыйын?
- Тамеки тартуунун зыяны кандай жана эмне үчүн тамекинин түрлөрү андан кем эмес зыян келтирет?
- Эмне үчүн адамдар тамеки зыяндуу экенин билип туруп тартып башташат?

Мугалим окуучуларды сабактын башында «Эмнеге адамдар тамеки чегишет?» деген суроого берген жоопторун кароого чакырат. Мугалим окуучулардын көңүлүн чөйрөсүнүн же дегеле коомдун кысымы менен байланышкан тамеки чегүүнүн себептерине (мисалы: «тамеки тартуу мода», «компания үчүн», «анткени компаниянын бардык мүчөлөрү аны жасайт» жана ушул сыяктуу) бурат.

Андан кийин мугалим окуучуларды видео сабакта сунушталган көйгөйлүү кырдаалдарды талкуулаганга чакырат:

№ 1 кырдаал. Достор сейил бакта жүрүшкөндө, тамеки тартууну сунуш кылган тааныш балдарга жолугуп калды. Кантип баш тартуу керек?

№ 2 кырдаал. Дос кыздар класссташына тамеки тартууну сунуш кылышкан. Кыз тамеки чекпейт, ошондуктан ал баш тартты. Ага эмне деп жооп кайтарышат: «Коркок десе! Өзүңдү ким деп ойлоп жатасың?». Кыз эмне кылышы керек?

№ 3 кырдаал. Кыз өзүнүн туулган күнүнө жактырып жүргөн жигитти чакырды. Майрам көңүлдүү өттү. Бирок бардыгы сейилдөөгө чыкканда, конокторудун бири ал балага тамеки сунуштады. Ал мурун тамеки чекпеген болсо, эмне кылышы керек?

- Кырдаалдын татаалдыгы эмнеде? Эмне үчүн каарман баланын же кыздын чечим кабыл алуусу кыйын болушу мүмкүн?
- Мындай кырдаалда тамеки тартуу сунушунан кантип баш тартууга болот?

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунушташы мүмкүн:

Тамеки чеккендерге чекпешин суранып кат жазгыла. Бүгүн сабакта алган билимиңерди колдонуп, ишенимдүү болууга аракет кылгыла.

7-класстын 7-темасы боюнча «Тамеки чеккендердин өзүн алдоосу» класстык саатын өтүүдө А10 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар тамеки менен насвайга көз карандылык кантип пайда болорун билишет.

Сабактын башында мугалим чакан лекция окуп берет [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 90-б.]:

«Бүгүн сабакта биз насвай деген зат жөнүндө сөз кылабыз. Насвай (же насыбай, нас, асмай, атмай) – Борбор Азия үчүн көндүм болгон түтүнсүз тамеки жасалгасынын бир түрү. Насвай кичинекей «шарча» же «таякчалар», же киргилт-жашыл түстөгү порошок түрүндө сатылат. Насвай стерилденбеген шарттарда жасалат жана көптөгөн бактерияларды жана ар кандай оорулардын козгогучтарын камтышы мүмкүн. Эгерде тамекинин түтүнү өпкөгө зыян келтирсе, ал эми насвай ооздун жана ашказан-ичегинин былжыр челине сокку урат. Дарыгерлер насвайды психоактивдүү зат катары эсептейт. Аны колдонуу психикалык абалга таасир этет: эстутум жана кабыл алуу начарлап, адамдар айманҡа болуп калат. Насвайдын курамында никотин көп болгондуктан, колдонууда никотинге болгон туруктуу көз карандылык абдан тез өнүгөт».

Сабактын темасы боюнча алардын алган билимин аныктоо үчүн окуучуларга «Эмне үчүн адамдар насвайды колдоно башташат?» деген суроого жооп берүүнү сунуш кылууга болот [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 90-б.].

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга «Жакындабай турган жаман адаттар» видео сабагы көрсөтүлөрүн жана талкууга коюлаарын билдирет. Анда никотинге жана алкоголго көз карандылык кантип жана эмне үчүн пайда болору жана эмне үчүн ал көз карандылыкты жеңүү кыйын болору айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл буруушу суранат: «эмне үчүн адамдар тамеки чегүүнү, алкоголь ичүүнү, насвай же снюс колдонууну башташат?»; «никотинге жана спирт ичимдиктерине көз карандылык кантип пайда болот?» жана «аны жеңүү эмне үчүн кыйын?»; «насвайды колдонуу организимге кандай зыян келтирет?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 5:28

(хронометраж)

Көрүү – 5 мүн. 28 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ТАМЕКИ, АРАК, НАСВАЙДЫ АДАМДАР ЭМНЕ ҮЧҮН КОЛДОНУП БАШТАШАТ?

Кимдир бирөө «компания үчүн» тамеки тарта баштайт, анткени башкалар да аны жасайт. Дагы бири кызыгуудан же наразычылыгынан улам чексе, айрымдар чоң кишилердей көрүнгүсү келет жана тамеки чегүү аларды «кыйын» көрсөтөт деп ишенишет. Ал эми кимдир бирөө окшош болгусу келген сүйүктүү сериалдарынын, тасмаларынын каармандарын, кээде чыныгы жашоодогу жакындарын туурашат. Айрымдар, тамеки менен ичимдик жай алып, чыңалуудан арылып, маанилүү иштин алдында ой топтоого жардам берет деп ойлошот.

ТАМЕКИ ТАРТУУ АДАМГА КАНДАЙЧА ТААСИР ЭТЕТ?

Тамекинин курамындагы никотин мээ системасынын иштешине кийлигишип, адам өзүн бактылуу жана көңүлү бир жерге топтолгон сыяктуу сезет. Бирок убакыттын өтүшү менен мээ алган никотиндин өлчөмүнө көнүп, мурдагыдай өзүн ансыз жакшы сезбей баштайт. Организм барган сайын көбүрөөк никотин талап кылат – ошентип биз тамеки чеккичке айланабыз. Ал эми тамеки чегүү инфаркт, инсульт, өпкө рагы, өнөкөт бронхит жана астмага алып келет. Тамеки чеккенде ооздон жагымсыз жыт келип, тиштер саргайып, тери жана чач бузула баштайт.

ТАМЕКИ ТАРТУУ ЖАНА АЛКОГОЛЬ ИЧҮҮ КАНДАЙ БАЙЛАНЫШТА?

Алкоголдук ичимдиктерди ичкен адамдар тамеки тарткысы келээри эбак эле белгилүү болгон. Никотин алкоголдук ичимдиктен улам пайда болгон уйкунун келишин басып, «көңүл ачууну» улантууга жардам берет. Бул көбүнчө тамеки менен алкоголду ашыкча керектөөгө алып келет, демек, аларга көз карандылыктын пайда болушуна жана бекемделишине өбөлгө түзөт.

2-үзүндү

5:29– 10:05

Көрүү – 4 мүн. 37 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН НИКОТИНГЕ ЖАНА АЛКОГОЛГО КӨЗ КАРАНДЫЛЫК ПАЙДА БОЛОТ?

Баш мээдеги ыракат алууга жооп берген рецепторлор аз өлчөмдөгү никотин жана алкоголго тез эле көнүп, аларды көбөйтүүнү талап кыла баштайт. Алкоголго жана тамекиге болгон кумар «эптеп тамеки чегип же алкоголь ичсем» деген ойго түртө баштайт.

НИКОТИНДИ КОЛДОНУУ БИЗДИН ЭМОЦИЯБЫЗГА ЖАНА ЖҮРҮМ-ТУРУМУБУЗГА КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Никотин – бизге жеңиштин кубанычын сездирип, жаңы бийиктиктерге умтултуп, укмуш пландарды түзүп жана аларды ишке ашырууда туруктуулукту көрсөткөн дофаминди өндүрүүгө тоскоолдук кылат. Адам тамеки чеккенде никотин дофаминдин өндүрүш процессине түрткү берет жана мээ бир аздан кийин бул процессти өз алдынча иштетүүнү токтотот. Демек, адам жеке жетишкендиктерине, ачылыштарына

жана жеңиштерине мурункудай ыраазы болбой калат. Күч азайгандай туюлуп, бир нерсеге умтулуу кыйындай болуп баштайт. «Чыгынып» жана «иш баштоо» үчүн адамдар кайра-кайра тамеки чегип, тамекиге болгон көз карандылыгын арттырат.

3-үзүндү

10:06 – 16:57

Көрүү – 6 мүн. 52 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ТАМЕКИ ТАРТУУ ЖАНА АРАК ИЧҮҮ ДЕН СООЛУККА КАНДАЙ ЗЫЯН АЛЫП КЕЛЕТ?

Алкоголь жана тамеки көптөгөн олуттуу ооруларды, анын ичинде инфаркт, инсульт, рак, астманы пайда кылат. Өпкөнү, боорду, жүрөктү, бөйрөктөрдү жабыркатат.

ЭМНЕ ҮЧҮН ТАМЕКИНИН АНАЛОГДОРУ – КАЛЬЯН, НАСВАЙ, СНЮС ДАГЫ ЗЫЯНДУУ?

Кальян түтүнүндө күйө турган зыяндуу нерселер жана көмүр кычкылы көп. Ал эми насвай менен снюстун курамында тамекидегиден да көп никотин бар, демек алар дагы көбүрөөк туруктуу көз карандылыкты пайда кылат. Мындан тышкары, аларды үй шартында өндүрүшөт жана курамында ден соолукка өтө зыяндуу, оздун, тиштердин жана ашказандын былжыр челин бузуучу көптөгөн заттар бар.

НАСВАЙ ЖАНА СНЮС МЭЭГЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Насвай менен снюстун курамында тамекидегиден да көп никотин бар. Аларга көз карандылык тезирээк пайда болот жана ал туруктуу. Алар, ошондой эле, аң-сезимди өзгөртүп, баңгизат сыяктуу таасир этет. Баш айланууну, эйфорияны, кыжырданууну, көңүлкоштукту пайда кылып, көңүл коюуну жана эстутумду начарлатат.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫ ЖЫЙЫНТЫКТОО

Мугалим окуучуларды төмөнкү жалпы суроолорго жооп берүүгө чакырат:

- Тамеки тартуу жана насвай адамга кандай таасир этет?
- Никотинге болгон көз карандылык менен күрөшүү эмне үчүн оор?
- Насвай атуу эмнеси менен кооптуу?

Андан ары мугалим окуучуларга видео сабакта сунушталган көйгөйлүү кырдаалдарды талкуулоону сунуштайт:

№ 1 кырдаал. Достор сейил бакта жүрүшкөндө, насвай колдонууну сунуштаган тааныш балдарга жолугуп калды. Кантип баш тартуу керек?

№ 2 кырдаал. Кыз өзүнүн туулган күнүнө жактырып жүргөн жигитти чакырды. Майрам көңүлдүү өттү. Бирок бардыгы сейилдөөгө чыкканда, коноктордун бири ал балага насвай сунуштады. Ал мурда насвай колдонбогон болсо, эмне кылышы керек?

Көйгөйлүү кырдаалдарды талкуулоодо окуучуларга төмөнкү суроолорго жооп берүү сунушталат:

- Кырдаалдын татаалдыгы эмнеде? Эмне үчүн каармандарга чечим кабыл алуу кыйын болушу мүмкүн?
- Мындай учурда насвайды колдонуу сунушунан кантип баш тартууга болот?

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунуштаса болот:

«Мен насвайды эмне үчүн колдонбойм?» деген темада кыскача дилбаян жазгыла [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 92-б.].

7-класстын 8-темасы боюнча «Ким күнөөлүү жана биз кандай болушубуз керек?» класстык саатын өтүүдө А10 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар алкоголдун жана тамекинин адамдын организмине тийгизген зыяны жөнүндө билишет жана аларды керектөөгө карата терс мамилесин калыптандырышат.

Сабактын темасы боюнча алардын алган билимин аныктоо үчүн окуучуларга «Тамеки менен алкоголь кандай зыян алып келет?» деген суроого жооп берүүнү сунуш кылууга болот. Окуучулар никотинди жана спирт ичимдиктерин колдонуунун ден соолукка тийгизген терс таасирлерин жана андан пайда болуучу оорулардын тизмесин, ошондой эле ичкиликти колдонуунун кесепеттери катары агрессивдүү же чаржайыт жүрүм-турум, мушташтар, зомбулук, күтүүсүз кош бойлуулук, сырткы келбетиндеги терс өзгөрүүлөрдүн болуусун айтышат. Мугалим бул фактыларды тактага жазууну сунуштайт. Сабак бүткөндөн кийин бул тизмеге жаңы фактыларды кошууга болот.

Андан ары мугалим класстык саат учурунда окуучуларга «Жакындабай турган жаман адаттар» видео сабагы көрсөтүлөрүн жана талкууга коюлаарын билдирет. Анда никотинге жана алкоголго көз карандылык кантип, жана аларды колдонуу адамдын ден соолугуна жана өмүрүнө кандай зыян алып келээри тууралуу айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «эмне үчүн адамдар ичкиликти иче башташат?», «анын организмине жана жүрүм-турумуна кандай таасири бар?», «алкоголдун кандай зыяны бар жана эмне үчүн алкоголдук көз карандылыктан арылуу кыйын?», «кантип тамеки жана спирт ичимдиктерине көз каранды болбоо үчүн башкалардын кысымына туруштук берүү керек?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 5:37

(хронометраж)

Көрүү – 5 мин. 37 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН АДАМДАР ТАМЕКИ ЧЕГИП ЖАНА СПИРТ ИЧИМДИКТЕРИН ИЧЕ БАШТАШАТ?

Компания үчүн – анткени баары тамеки чегет же ичет, кызыгуусунан же наразычылыгынан улам, жетилген көрүнөт же кимдир бирөөнү тууроо үчүн. Окуучулар дагы башка варианттарды сунуштай алышат.

ЭТАНОЛ (АЛКОГОЛЬ) МЭЭГЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Этанолдун чакан өлчөмү да мээнин сыйлык системасына кийлигишүү менен дофамин бөлүнүп чыгуусун шарттайт. Бул бизди бактылуу кылып, атүгүл, эйфорияга алып келет. Бирок өлчөмү көбөйтүлөөр замат спирт мээнин башка рецепторлоруна – гамма-аминомай кислотасынын рецепторлоруна таасир этет. Бул мээнин иштешин басаңдатып, уйкуга тартат.

ТАМЕКИ ТАРТУУ МЕНЕН СПИРТ ИЧИМДИКТЕРИНИН КАНДАЙ БАЙЛАНЫШЫ БАР?

Адамдардын алкоголь ичимдиктерди ичкенде чылым чеккиси келгени эчактан белгилүү. Никотин алкоголдук ичимдиктен улам пайда болгон уйкусуроону жеңүүгө жана «көңүл ачууну» улантууга жардам берет. Аны менен катар эле бул тамекини жана алкоголь ичимдиктерин ашыкча колдонууга алып келет. Натыйжасында аларга болгон көз карандылыктын өнүгүшүнө өбөлгө түзөт.

2-үзүндү

5:37– 10:25

Көрүү – 4 мүн. 48 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН НИКОТИНГЕ ЖАНА АЛКОГОЛГО КӨЗ КАРАНДЫЛЫК ПАЙДА БОЛОТ?

Мээдеги ыракаттанууга жоопкер рецепторлор никотин менен алкоголдун чакан өлчөмүнө тез эле көнүп, аларды көбөйтүүнү талап кыла баштайт.

ЭМНЕ ҮЧҮН ИЧКЕНДЕ АДАМДЫН ЖҮРҮМ-ТУРУМУ ӨЗГӨРӨТ?

Ичкиликтин таасири менен мээ кабындагы токтоткуч процесстер алсырайт. Натыйжада адам өзүнүн жүрүм-турумун анча көзөмөлдөй албай калат. Демек, мас абалдагы мушташтар жана чыр-чатактар, агрессивдүүлүк жана жат жүрүм-турумга алдырып коёт. Мас абалында адамдар агрессивдүү жана күлкүлүү гана иштерге барбастан, өздөрү да зомбулукка, анын ичинде сексуалдык зомбулукка көбүрөөк дуушар болушат.

ЭМНЕ ҮЧҮН ДЕН СООЛУККА ЗЫЯНДУУ ЭКЕНИН БИЛИШСЕ ДА, КӨП АДАМДАР ТАМЕКИ ЧЕГҮҮНҮ ЖАНА ИЧИМДИК ИЧҮҮНҮ УЛАНТА БЕРИШЕТ?

Көз карандылык деген ошол. Андан арылуу абдан кыйын, анткени никотин да, алкоголь да мээбизге таасирин тийгизбей койбойт. Мындан тышкары, тамеки менен алкоголдон улам пайда болгон оорулар дароо эле билинбейт. Дал ушул себептен көптөр алардан коркпостон, «мен качан болсо да таштап коё алам» деп өзүн сооротот. Бирок, чынында, адам канчалык көп тамеки чексе же ичсе, ага көз карандылыктан арылуу ошончолук кыйын.

3-үзүндү

10:25 – 17:54

Көрүү – 67мүн. 29 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

АЛКОГОЛДУК ИЧИМДИК ДЕН СООЛУККА КАНДАЙ ЗЫЯН АЛЫП КЕЛЕТ?

Ичкилик боорго, жүрөккө, бөйрөккө жана мээге зыян келтирет. Алкоголь ичке сиңгенде уулуу затка айланып, денени ууландырат. Токсиндердин таасири астында мээ клеткалары өлөт, жөнөкөй тил менен айтканда, адам бара-бара акылсыз боло баштайт. Ал эми алкоголдук ууланууу алсыздыкка, кыжаалаттанууга, коркууга,

депрессияга алып келет. Алардан кутулуу үчүн адамдар кайра-кайра ичип, «жай алуу», «алаксуу» аракетин көрүшөт. Ичкилик кош бойлуу аялдарга жана балдарга өзгөчө зыян.

ТАМЕКИ ТАРТУУ ЖАНА АЛКОГОЛДУК ИЧИМДИК ИЧҮҮ СЫРТКЫ КЕЛБЕТКЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Ооздон тамекинин жана арактын жыты келип, териси жана тиштери саргайып, бетин шишик жана бырыш басат. Көздөрүнүн асты көк тартып, жүрүм-туруму орой болуп, сырткы келбети жүдөө тартып калат.

НИКОТИН МЕНЕН АЛКОГОЛГО БОЛГОН КӨЗ КАРАНДЫЛЫККА КАНТИП КАБЫЛБОО КЕРЕК?

Биздин тамеки же ичимдик ичүү чечимибизге чөйрөбүз таасир этиши мүмкүн. Андыктан бир нече жөнөкөй эрежелерди кармануу зарыл. Баарына тамеки чегүүнү же ичимдик ичүүнү таңуулабаган компанияларды тандаңыз. Ичкиликке жана тамеки тартууга тиешеси жок иштерди жана жерлерди тандаңыз: жагымдуу кафе, жаратылышта эс алуу, сейилдөө, досторуңуз менен үйдө, бирок алкоголсуз чогулуу. Ал эми эң негизгиси – өз эркиңизди кармап, жашоодогу көйгөйлөрдү алкоголь же тамекинин жардамы менен чечүүгө аракет кылбаңыз.

ТАМЕКИДЕН ЖАНА ИЧКИЛИКТЕН КАНТИП БАШ ТАРТУУ КЕРЕК?

Көп учурда «жок» деп айтуу жетиштүү. Эгер теңтуштар «шакабага» алса, ага моюн сунбагыла. Анткени, чыныгы алсыздык, дал ошолордун сунушуна макул болууда. Эң негизгиси, өз ден соолугуңарды сактоо – мындай сунуштарды четке кагуу үчүн жүйөлүү себеп экенин, ал эми чыныгы достор достун пикирин жана тандоосун урматтаарын унутпаңыз.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫ ЖЫЙЫНТЫКТОО

Мугалим окуучуларды төмөнкү жалпы суроолорго жооп берүүгө чакырат:

- Алкоголдук көз карандылык кантип пайда болот жана аны жеңүү эмне үчүн кыйын?
- Алкоголь кандай зыян келтирет?
- Адамдар ичкиликтин канчалык зыяндуу экенин билип туруп эмнеге ичишет?
- Ичкиликке берилип кетпеш үчүн башкалардын кысымына кантип каршы туруу керек?

Мугалим окуучулардын сабактын эң башында жасаган тизмесине никотинди жана спирт ичимдиктерин колдонуунун зыяндуу кесепеттерин толуктоону, ага сабакта үйрөнгөндөрүн кошууну сунуш кылат. Мугалим спирт ичимдиктеринин ден соолукка зыян келтирүүдөн тышкары социалдык кесепеттерге – мисалы, жаракат алуу, ал тургай өлүмгө, агрессияга жана зомбулукка, каалабаган кош бойлуулукка, абройна доо кетирүүгө жана башкалар сыяктуу тобокелдүү жүрүм-турумдарга алып келээрине окуучулардын көңүлүн бурат.

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунуштай алат (милдеттүү эмес):

1. Алкоголсуз майрамдык коллаж жасагыла.
2. «Ичкиликтин зыяны» деген темада чакан дилбаян жазгыла.

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

8-11-класстар

8-класстын 2-темасы боюнча «Достук байлыктан кымбат» класстык саатын өтүш үчүн колдонууга арналган

B1

Адамдар эмне үчүн достошот жана достор кандай болот?

видео сабагы

кыргыз тилинде
узактыгы 20 мүн.54 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
узактыгы 15 мүн. 22 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун БМТИ сайтынан жүктөөгө болот

жүктөө

8-класста 2-тема боюнча «Достук байлыктан кымбат» класстык саатын өтүүдө B1 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Окуучулар сабактын жүрүшүндө достук башка мамилелерден жана бирөөгө көнүп калгандыктан эмнеси менен айырмалангандыгы жөнүндө үйрөнүшөт.

Мугалим окуучуларга топторго биригүүнү жана бүтпөй калган сүйлөмдөрдүн бир нече варианттагы уландысын жазып бүтүрүүнү сунуштайт (кичи топтордо иштөө):

1-топ. Достук – бул …

2-топ. Дос – деген бул …

3-топ. Жакын мамиледеги адам жана дос – бул бир эле адам эмес, себеби...

4-топ. Дос менен бирге…

Мындан кийин ар бир топ өзүнүн ишинин жыйынтыгын кыскача көрсөтөт, ал эми башка окуучулар өзүнүн жооптору менен сунушталган варианттарын толуктай

алат [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 112-б.].

Андан ары мугалим класстык саат учурунда окуучуларга «Эмне үчүн адамдар достошот жана достор кандай болот?» видео сабагын көрүү жана талкуулоо сунушун берет. Анда достук деген эмне, ал кантип пайда болот жана жакын мамиледеги адам менен болгон карым-катнаштан эмнеси менен айырмалана тургандыгы айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «достордун ортосундагы мамиледе эмне маанилүү?», «адамдар ортосунда чыныгы достук экендигин кантип түшүнүү керек жана мындай мамилени кантип түзүү жана колдоо керек?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

00:00 – 8:19

(хронометраж)

Көрүү – 8 мүн. 19 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ДОСТУК ДЕГЕН ЭМНЕ?

Достук – бул адамдардын бир-бирин түшүнүүсү, сыйлашуусу, бири-бирине ишенүүсү жана тез-тез сүйлөшүп туруусу, убакытты бирге өткөрүшүн каалагандыгы жана ар дайым жардамга келе алышы жана бири-бирине эч качан чыккынчылык кылбастыгына ишенүүсү. Достук түшүнүгүнө дагы бир кызыктуу түшүндүрмө бар – бул тандап алууга мүмкүн болгон үй-бүлө.

ДОСТОРДУ АДАТТА ЭМНЕ БИРИКТИРЕТ?

Адатта бири-бирине окшош адамдар достошот. Мүнөздөрүнүн жана кызыкчылыктарынын окшоштугу өз ара түшүнүүнү жеңилдетет. Бирок, кээде, тескерисинче, жөндөмдөрүндө, мүнөздөрүндө, турмуш тажрыйбаларында, кыялдарында жана максаттарында болгон айырмачылыктар бири-бирине тартып турат. Алардын жалпы баалуулуктарды бөлүшө билиши, достук, кең пейилдик, жакшылык жана жамандык тууралуу жалпы түшүнүккө ээ болушу негизгилерден болуп саналат.

ДОСТОР АРАСЫНДАГЫ ӨЗ АРА ТҮШҮНҮҮ ДЕГЕН ЭМНЕ?

Достук үчүн адамдардын өз ара терең түшүнүшү мүнөздүү. Достор көбүнчө бири-бирин айланасындагылар бардык эле учурда түшүнө бербеген үнсүз көз караш, кебете, жаңсоо аркылуу эле түшүнүп коюшат. Эң жакын дос биздин маанайыбызды, ички абалыбызды, максатыбызды жана кылган ишибиздин себептерин башка бирөөлөргө караганда жакшы түшүнөт. Эски достор ар кандай турмуштук жагдайларда бири-биринин реакцияларын жана жүрүм-турумдарын алдын ала көрө алышат. Досуң менен кайгыны да, кубанычтарды да бөлүшө аласың.

ДОСТУК МАМИЛЕНИ ДАГЫ ЭМНЕЛЕР АЙЫРМАЛАЙТ?

Достук – жан аягыс мамиле. Адамдар пайда көрүш үчүн эмес, чындап дос болушат, себеби бири-бирине терең байланышты сезишет. Бул жакындык өз ара урматтан, көз караштын, кызыкчылыктардын жана жактырууларды жалпылыгынан келип чыгат. Достор бири-бири менен эсептешип-соодалашпай, жөн гана башкача кылууга мүмкүн эмес абалда жардам беришет, досун татаал шартта таштап коё албайт. Достук мамилелер өз ара ачыктык жана чын ыкластуулукка негизделет.

ЧЫНЫГЫ ДОСТУ ЖӨНӨКӨЙ ДОСТОН КАНТИП АЙЫРМАЛОО КЕРЕК?

Чыныгы дос – баарына макул боло берген, баарын колдой берген адам эмес, ал жаман ишти жасагандан коргогон, туура кадам жасоого жардам берген адам. Досуна айткан сын анын баркын түшүрбөйт, кемсинтүү сезимин пайда кылбайт, тескерисинче, жакшы болууга жардам берет. Чыныгы дос сизди дайыма чын ниети менен колдойт. Дос сынактын, маанилүү жолугушуунун, кезигишүүнүн алдында, ал тургай, баары биз күткөндөй болбой калган шарттарда дагы чыйралта турган сөз табат.

2-үзүндү

8:20 – 14:32

Көрүү – 6 мүн. 12 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

СИЗДИН ЖАНЫҢЫЗДАГЫ АДАМ ЧЫНЫГЫ ДОС ЭМЕС ЭКЕНИН КАНТИП ТҮШҮНСӨ БОЛОТ?

Эгер достордун бирөөсү дайыма эле өзү, өзүнүн жетишкендиктери же көйгөйлөрү жөнүндө айта берсе, бирок досунун иштерине же көйгөйлөрүнө эч кандай кызыгууну көрсөтпөсө; эгер жардам берип, бирок дароо эле анын кайтарымын күтсө, бул, демек, чыныгы дос эмес. Досуна же курбусуна өзүн таарынтканын же туура эмес иш кылып койгонун айтууга болот, жагдайды талкуулап, өз ара түшүнүшүүгө болот. Эгерде биз досубуздун кабак-кашын карап кооптонуп, ага болгон таарынычтарыбызды дайым унчукпай жутуп коё берсек, же дайыма урушуп-талашып жана мамилелерди ачыктай берсек, демек, бул мамиленин туңгуюкка барып такалгандыгынын белгиси. Эгер адам дайыма эле досуна өзүнүн чыныгы сезимдерин айткандан тартынса, аны «сөз кылат, шылдыңдайт, көңүл бурбай, бул жөн гана болбогон нерсе деп текеберчилик кылат» деп корксо, мүмкүн, бул чыныгы достук деле эмес.

ЖАЛГАН ДОСТУ КАНТИП АНЫКТООГО БОЛОТ?

Жалган достор дайыма көңүл бурууну талап кылышат, дайыны жок сүйлөшүү, өзү же башка бирөө жөнүндө айтып берүү үчүн күнү-түнү каалаган убакта чалып же чат аркылуу жаза алышат, бирок ошол эле учурда досунун же курбусунун жашоосуна кызыкдар эмес. Анан да алар дайыма даттана беришет, өзүнүн алсыздыгын же колунан келбестигин билдирүү аркылуу өздөрүнүн маселелерин же көйгөйлөрүн төгүп айтып беришет. Жардам талап кылышат, бирок досуна же курбусуна ошондой эле жардам керек болгон учурда кайдыгер. Алар дайыма досунун же курбусунун жанында өздөрүн жакшы көрсөтүүгө аракет кылышат: өзүнүн кадыр-баркын көтөрмөлөш үчүн башкалардын көзүнчө досунун үстүнөн тамашалап, шакаба чегип, өзүнүн акылдуулугун же кыйындыгын көрсөткүсү келишет. Досторунун иши жакшы болуп жатканда эч качан сүйүнбөйт; дайыма өзүн досторуна салыштыра берет; башка достордон кызганат жана аларга пайдалуу болгондугубуз үчүн гана биз менен достошот.

ЖАЛГАН ДОС МЕНЕН ДОСТОШУУНУ КАНТИП ТОКТОТУУ КЕРЕК?

Жалган дос экендигин убагында аныктай билүү, ал достук эместигин түшүнүү жана

ишенимдүү түрдө мамиленин чегин белгилөө зарыл. Сиз аны таанып алганыңызды жана экинчи анын кайырмагына түшпөшүңүздү жалган дос сезери менен ал сизге болгон кызыгуусун дароо жоготот. Бирок, кээде мамиле улана берген да учурлар болот. Мындай учурда ар бир жаңы баарлашуудан кыжырдануу, ыңгайсыздык сезимдер, жадагалса, жек көрүү пайда боло баштайт. Мындай мамилелерди токтотуп койгон жакшы, бирок, мүмкүн болушунча жана бири-бирин күнөөлөбөстөн бүтүрүш керек. Же болбосо жолугушууларды акырындап азайтуу менен мамилени үзсө да болот. Эгерде мурунку дос түшүндүрмөнү талап кылса, байланышты токтоткуңуз келип жатканынын себебин айтам деп, ар бир таарынычты айтып, себептерин санап берүүнүн кажети жок. «Бул биздин чечим, бул экөөбүзгө тең туура болот» деп жөн гана түз айтып коюу жетиштүү. Бул учурда жалпы тааныштар менен достор мамилеңердин үзүлгөнүн билишкенден кийин сизге болгон алардын мамилесинин өзгөрүп калышына даяр болуңуз.

ДОСТУКТА ЭМНЕ ҮЧҮН ӨЗҮҢДҮН ЖООПКЕРЧИЛИК ЧЕГИҢДИ БИЛҮҮҢ КЕРЕК?

Кээде досуң же курбуң кандайдыр бир жагдайда сен күткөн нерсени актай албай сени таарынтып же сага азыраак убакыт бөлүп койгон учурлар болот. Бул учурда шашылыш чечим чыгаруудан, аны жөн жерден күнөөлөп, мамилени токтотуп салуудан алыс болуу керек. Биринчиден, достуктагы жоопкерчиликтин чегин сезиш үчүн адам өзүнө бир нече суроо берип көрүш керек: «Досум же курбум мен күткөн нерсени актабай калган учурлар көппү?», «Алардын жүрүм-турумун ачыктай ала турган себептер барбы?», «Мен досумдан ашыкча нерселерди күткөн жокмунбу?», «Ал эми мен өзүм алардын мага кандай мамиле кылышын каалагандай мамилени кайра аларга жасай аламбы?».

3-үзүндү

14:33 – 20:54

Көрүү – 6 мүн. 21 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЖАҢЫ ДОСТОРДУ КАНТИП ТАПСА БОЛОТ?

Жаңы досторду табыш үчүн, эгер кайсы бир адам сизди кызыктырса, тайманбастан биринчи кадамды таштап, сүйлөшүүдөн жана таанышуудан эч коркпош керек. Сүйлөшүп баштагандан кийин жаңы досторго сөзсүз түрдө убакыт бөлүп, өзүңүз жөнүндө эле айта бербестен, алардын иштерине жана кызыкчылыктарына да чын ыкластан көңүл буруу керек.

ДОСТУКТАН БАШКА ДАГЫ КАНДАЙ МАМИЛЕЛЕР БИЗДИ БӨЛӨК АДАМДАР МЕНЕН БАЙЛАНЫШТЫРА АЛАТ?

Биз баарлашкан бардык адамдар биздин досторубуз эмес. Ар бирибизде досторубуздан тышкары жолдоштор, шериктер, тааныштар бар. Дос – бул бардык нерсеңди ишенип тапшыра алган, жан-дүйнөң үчүн эң жакын «бир тууган» адам. Жолдоштор – бул ишмердиктин түрү же турмуштук шарттар боюнча жакын: мектептеги, жумуштагы жоро-жолдоштор, аскерде бирге кызмат өтөгөн «жоокер» адамдар. Курдаш – бул жакшы, жөнөкөй, бирок өтө ынак эмес мамиледе болгон адам. Курдаш менен киного барууга же бирге кофе ичип отурууга болот, бирок олуттуу жардам сурап же ички сырыңды ишенип айта албайсың. Тааныш адамдар – бир жерлерде жолугушууга, сүйлөшүүгө, ал тургай, кандайдыр бир жалпы иш аткарууга туура келген адамдар.

ДОСТУКТУ КАНТИП САКТООГО ЖАНА БЕКЕМДӨӨГӨ БОЛОТ?

Достук пайда болгондон баштап аны сактап калуу үчүн досторду кандай болсо ошондой кабыл алуу жана аларды өз ыгыңа карап өзгөртүп алам деген ойдон алыс болуу керек. Достор менен алардын башына кыйынчылык түшүп же жардам керек болгондо гана эмес, кубанычтуу көз ирмемдерде да бирге болуу керек. Кеңеш берип жатып аларга өз оюбузду таңуулоого болбойт, биз ар бирибиз ар башкача жана ар бирибиздин өз жолубуз бар экенин түшүнүү зарыл. Дос-курбунун келээр жерге кечигип келип, биз менен бирге бара турган концерттерге бара албай, өз кезегинде бизге катуу айтып алган учурлардын боло турганын кабыл алуу керек. Досторду түшүнүп жана кечире билүү маанилүү. Өзүңдүн да каталарыңды сезе билип жана өзүңдөн ката кеткен учурда кечирим сурай билүү дагы маанилүү.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга сабактын башталышында талкуулаган жана бүтпөй калган сүйлөмдөрдү башка варианттар менен толуктоосун («Достук – бул …» ; «Дос – бул…»; «Жакын мамиледеги адам менен дос – бул бир эле адам эмес, себеби...»; «Досуң менен бирге…») жана төмөнкү жалпылоочу суроолорго жооп берүүсүн сунуштайт:

- Достук эмнеден түзүлөт?
- Достор кандай болот?
- Достор менен мамилени кантип түзүү жана сактоо керек?

ҮЙ ТАПШЫРМА

Мугалим үй тапшырманы аткаруунун төмөнкү варианттарын да бере алат (тандагаьнына жараша):

№ 1. Өзүңөрдүн досуңар же курбуңар жөнүндө кыскача дилбаян жазгыла. Бул силердин таанышуу же дегеле бүтүндөй достук тарыхыңар, же анын кызыкчылыктары, хоббиси, баалуулуктары жана ал эмнени жактыргандыгы жөнүндө аңгеме болушу мүмкүн.

№ 2. Адамда достордон башка жоро-жолдоштор, курдаштар, жөн гана тааныштар бар жана алар достордон эмнеси менен айырмаланат? Достук, жолдоштук, курдаштык мамилелердин жана тааныш адамдар менен болгон мамиленин айырмачылыгы эмнеде экенин сүрөттөп бергенге аракет кылгыла.

№ 3. Элестетип көрсөңөр, иниңер же карындашыңар (сиңдиңер) чыныгы достук деген эмне жана достошуп жаткан адамдын чыныгы дос экенин кантип билүү керектигин сурады. Аларга кантип жооп бересиңер? Кыскача дилбаян түрүндө өз оюңарды жазгыла.

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

8-11-класстар

8-класстын 3-темасы боюнча «Сүйүү жөнүндө сүйлөшөлү» класстык саатын өтүш үчүн колдонууга арналган

B2
Сүйүү жана мамиле: алар кандай болот?

видео сабагы

кыргыз тилинде
узактыгы 20 мүн. 50 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
узактыгы 18 мүн. 57 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун БМТИ сайтынан жүктөөгө болот

жүктөө

8-класста 3-тема боюнча «Сүйүү жөнүндө сүйлөшөлү» класстык саатын өтүүдө B2 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар сүйүүнү өз ара жылуу мамиле жана бири-бирине кам көрүү сезими катары элестетип калгыдай болушат.

Окуучулардын сабактын темасы боюнча актуалдуу ойлорун аныкташ үчүн аларга «Сүйүү – бул…» деген сүйлөмдү улантууну сунуш кылууга болот [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 117-б.].

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга «Сүйүү жана мамиле: алар кандай болот?» видео сабагы көрсөтүлөөрүн жана талкууга коюлаарын билдирет. Анда сүйүү деген эмне жана ал кандай болот, ошондой эле жактыруу жана ысык мамиле тууралуу айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл

бурууну суранат: «сүйүү жактыруудан же жөнөкөй көнүп калуудан эмнеси менен айырмаланат?», «сүйүүнүн негизинде мамиле курууга эмне жардам берет, ал эми эмне тоскоолдук кылат?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 7:40

(хронометраж)

Көрүү – 7 мүн. 40 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

АДАМ КИМДИ ЖАНА ЭМНЕНИ СҮЙӨ АЛАТ?

Биз жакын адамдарыбызды жана туугандарыбызды – ата-энебизди, ага-ини, эже-сиңди, карындаштарыбызды, досторубузду жана, албетте, сүйгөнүбүздү жакшы көрүшүбүз мүмкүн. Мындан тышкары, кандайдыр бир ишти, жашаган жерибизди, тамакты, китепти, музыканы, бийди же башка бизди кубандырган жана бактылуу кылган нерселерди дагы жакшы көрөбүз.

СҮЙҮҮ ЭМНЕДЕН БАШТАЛАТ?

Эки адам жолугушуп калганда алардын көңүлүн бири-бириндеги бир нерсе тартышы керек. Бул көз караш, жылмаюу, тышкы келбети, басыгы, үнү же сүйлөө манерасы же дагы башка нерсе болушу мүмкүн. Ошол жагымдуулуктан баары башталат. Жадагалса, эмнеге ал адам көңүлүңдү бурганын түшүндүрүүгө да мүмкүн эмес. Жөн гана бир нерсе көңүлүңдү туткактап, башка адамга болгон кызыгууңду туудурат.

ЖАГЫМДУУЛУК ЖАНА КЫЗЫГУУДАН БАШКА КАЙСЫ НЕРСЕ ЖОК БОЛСО, СҮЙҮҮ ПАЙДА БОЛБОЙТ?

Эгер адамдардын ортосунда эмоционалдык жакындык пайда болбосо, кызыгуу тез эле өтүп кетиши мүмкүн. Эмоционалдык жакындыктын аркасында гана адамдарга бирге болуу ыңгайлуу. Алар бири-биринин сезимдерин жана каалоолорун сөзү жок эле түшүнүшөт жана аларга урматтоо менен мамиле кылышат. Адамдар көбүрөөк сүйлөшкөн учурда алардын жалпы кызыкчылыктары жана турмушта артыкчылык берген нерселери пайда болот – интеллектуалдык жакындык башталат. Ал эми убакыттын өтүшү менен жан-дүйнөлүк жакындык – эки адамды бири-бирине бекем байлаган жана гармонияны, кабыл алууну, бири-бирине болгон ишеничти жана ишенимдүүлүктү камсыз кылган, көзгө көрүнбөгөн жип пайда болот. Таза жана чыныгы сүйүү үчүн тышкы жагымдуулук, эмоционалдык жакындык, интеллектуалдык жакындык, жан-дүйнөнүн жакындыгы керек.

ЭМНЕ ҮЧҮН СҮЙҮП КАЛГАН АДАМ «КАНАТ БАЙЛАП УЧУП КАЛАТ» ДЕП АЙТЫЛАТ?

Сүйүп калган адам күчтүү эмоционалдык сезимди башынан өткөрөт. Бул эң сонун жана дээрлик нормалдуу көрүнүш. Ал кубанычтын, бакыттын гормондору – серотонин жана дофаминдин активдүү иштелип чыгышынан пайда болот. Ошол эле учурда активдүү иштелип чыккан адреналин дагы сүйүп калган адамдын көтөрүңкү маанайда болушуна жардам берет жана эйфория сыяктуу абалды пайда кылат. Дал ушундан улам сүйүшкөн адамдар чарчабастан көп саат бою телефон менен сүйлөшүп, кийинки жолугушуу тууралуу гана ойлонушуп, «канат бүткөн» сыяктуу болушат.

2-үзүндү

7:41 – 13:35

Көрүү – 5 мүн. 54 сек.
Талкуу – 3-5 мүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН ЖАКТЫРУУ ЖАНА СҮЙҮҮ – БУЛ ЭКИ БАШКА СЕЗИМ?

Жактыруу узакка созулбайт, биз ар дайым эле эмоционалдык абалыбыз жогору бойдон кала албайбыз. Ошондуктан, же жактыруу сезими тарап, сүйүшкөндөр ажырашат, же болбосо жактыруунун ордуна чыныгы сүйүү келип, алардын ортосунда эмоционалдык, интеллектуалдык жана жан-дүйнөлүк жакындык пайда болот. Ошондо гана алар кубаныч жана бакыт алып келүүчү көп жылдык мамилени курууга даяр болушат.

АЛГАЧКЫ СҮЙҮҮ ТҮБӨЛҮК СҮЙҮҮ БОЛО АЛАБЫ?

Албетте, болот! Жаш кездеги алгачкы сүйүү, жадагалса, балалык сүйүү адамдын өмүрүндө биринчи жолу бул сезимдерди башынан өткөрүшү менен өзгөчөлөнүп турат. Бул жактыруу сүйгөн адамың менен мамилени түзүүгө чоң эмгек жумшоонун натыйжасында пайда боло турган чыныгы сүйүүгө айланышы мүмкүн.

АР БИР АДАМДЫН ЭКИНЧИ ТҮГӨЙҮ БОЛОБУ?

Ар бир адамдын тагдыр белгилеген экинчи түгөйү бар дегендик – бул жөн эле романтикалык, бирок, абдан кооз жомок. Чындыгында, физикалык кызыгуудан тышкары, терең эмоционалдык, интеллектуалдык жана жан-дүйнөлүк жакындык пайда болгон, башкача айтканда, жүрөгүбүз менен гана эмес, акылыбыз менен дагы тандаган адам экинчи түгөй боло алат.

3-үзүндү

13:36 – 20:50

Көрүү – 7 мүн. 14 сек.
Талкуу – 3-5 мүн.

АДАМ ӨЗ ТҮГӨЙҮН ТАПКАНЫН КАНТИП ТҮШҮНӨТ?

Эгер адамдар бирге болгусу келсе жана муну менен бирге алар бири-бирин жакшы түшүнүшсө жана бири-бирин толуктап турушса, бири-биринин өнүгүшүнө жардам беришет, маселелерди чогуу чечишет, бири-бирине кам көрүшөт, урматташат жана ишенишет. Эгер туура эмес иш кылса кечирим сурашат жана бири-биринин жеке чөйрөсүнө ызаат көрсөтүшөт. Мунун баары алардын бири-бирине түгөй боло аларын билдирип турат.

ДЕГИ СҮЙҮҮ ДЕГЕН ЭМНЕ?

Сүйүү – бул урматтоо, ак ниеттүүлүк жана кабыл алуу, кам көрүү жана мээримдүүлүк, ишенимдүүлүк жана жоопкерчиликти алып жүрүүгө даяр болгондук, тең укуктуулук жана теңчилик. Ал эми чыныгы сүйүүдө орун албашы керек болгон нерсе – бул зордук-зомбулук, агрессивдүү кызганыч, жазгыруу, коркутуп-үркүтүү, өнөктөштү башкарып алууну каалоо жана өзүнүн каалаганын аткартуу.

СҮЙҮҮНҮ САКТАШ ҮЧҮН ЭМНЕЛЕР МААНИЛҮҮ?

Мамиледе бири-бирине ишенүү абдан маанилүү. Ансыз адамдар шек санап жана тынчсыздана башташат. Кызганыч пайда болуп, бири-бирине ишенбей калышат. Чынчылдык болбогон жерде ишеним болбойт. Жалгандын үстүнө ишенимди курууга мүмкүн эмес. Мындан тышкары, жашоодогу башка чөйрөлөрдөй эле, сүйүүдө дагы тең укуктуулук жана теңдик маанилүү болуп саналат. Эгер мамиледе ар дайым бирөө үстөмдүк кылса, ал эми экинчиси баш ийсе, анда мындай мамиле туңгуюкка барып такалат. Мамиледе коркутуп-үркүтүү жана зордук-зомбулук болбошу керек. Мындай мамилелер экинчи өнөктөштүн өзүнө болгон баасын түшүрөт, өзүнө болгон ишеничин жок кылат жана ар дайым өзүн күнөөлүү сезгенге мажбур кылат.

СҮЙҮҮ МЕНЕН СЕКСУАЛДЫК МАМИЛЕ КАНТИП БАЙЛАНЫШАТ?

Албетте, алар өз ара байланышып турат жана бири-бирин толукташат. Адамдар жолугушат, жактырышат, бири-бирине карата сезимдер жана сексуалдык кызыгуу пайда болот. Сезимдер күчөгөн сайын өнөктөштүн колунан кармоо, кучактоо, өбүү сыяктуу каалоолор пайда болот. Адамдар андан дагы жакын мамилеге – сексуалдык мамилеге өтүүгө даяр экендигин сезишет. Көбүнчө бул сезимдер сыноодон өткөндөн кийин, түгөйлөр баш кошуп, үй-бүлө курууну чечкенден кийин болот. Ошондуктан секс – бул сүйүүнүн далили эмес экендигин билүү маанилүү. Эгер бири-бирин түшүнүү жана мээрим, окшош көз караш жана бирдей сезимдер болбосо, анда интимдик жакындашуу кубаныч менен ыракаттын ордуна физикалык же психологиялык ыңгайсыздыкты жаратышы мүмкүн. Ошондуктан эч качан «эгер сүйсөң – далилде» сыяктуу опузалоого моюн сунбаш керек.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- Сүйүү деген эмне жана ал эмнелерден турат?
- Сүйүү жактыруудан эмнеси менен айырмаланат?
- Сексуалдык мамиле түзбөстөн сүйүүнү кантип билдирүүгө болот?

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунуш кылышы мүмкүн:

А. де Сент-Экзюперинин «Сүйүү – бул бири-бирин кароо эмес, сүйүү – бул чогуу бир багытты кароо» деген сөзү жөнүндө өз пикириңерди жазгыла. [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 119-б.].

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

8-11-класстар

8-класста 6-тема боюнча «АИВ-инфекциясынын алдын алуу» класстык саатын өтүш үчүн колдонууга арналган

B4
АИВ. Ал тууралуу эмнелерди билүү керек?

видео сабагы

кыргыз тилинде
узактыгы 19 мүн. 00 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
узактыгы 18 мүн. 16 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун БМТИ сайтынан жүктөөгө болот

жүктөө

8-класста 6-тема боюнча «АИВ-инфекциясынын алдын алуу» класстык саатын өтүүдө видео сабакты колдонуу боюнча сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар АИВ-инфекциясынын адамдын организмине тийгизген таасири, анын жугуу жолдору жана АИВдин алдын алуу чаралары тууралуу маалымат алышат.

Андан ары мугалим окуучуларга терминдердин жана алардын аныктамаларынын ортосундагы шайкештикти табууну сунуш кылат:

Термин	Аныктама
1. АИВ	А. Адамдын организминин инфекцияга каршылык көрсөтүү жөндөмү.
2. АИВ-инфекция	Б. Кабылданган иммун-жетишсиздик синдрому – АИВдин акыркы баскычы – адамдын иммундук системасынын адамдын иммун-жетишсиздик вирусу менен терең бузулушу аркылуу шартталган оору катары билинген инфекция.
3. КИЖС	В. Бактерия жана вирус сыяктуу бөтөн нерселерден коргогон организмдин системасы
4. Иммунитет	Г. Бул иммундук система жабыркай турган жугуштуу оору.
5. Иммундук система	Д. Адамдын иммуно-жетишсиздик вирусу.

Туура жооптор: 1 – Д, 2 – Г, 3 – Б, 4 – А, 5 – В

[кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 132-б.].

Бул кыска көнүгүү окуучулардын сабактын темасы боюнча билимин өркүндөтүүгө мүмкүнчүлүк берет. Окуучулардын аныктамаларды угуп кабыл алышы кыйынчылык туудурушу мүмкүн экендигин эске алуу зарыл. Ошондуктан терминдердин жана аныктамалардын варианттарын алдын ала ар бир окуучу үчүн же 2-4 адамдан турган чакан топ үчүн өзүнчө кагаздарга чыгарып алуу зарыл. Ошондой эле мугалим терминдерди тактага жазып, ал эми аныктамаларды болсо катары менен окуп, окуучуларга биргеликте же өз алдынча (өзүнчө барактарда) аныктамаларга туура келген терминдерди тандашына мүмкүнчүлүк бериши керек.

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга «АИВ. Ал тууралуу эмнелерди билүү керек?» видео сабагы көрсөтүлөрүн жана талкууга коюларын билдирет. Анда АИВ деген эмне экендиги, ал кандай жол менен жуга тургандыгы жана андан кантип коргонууга боло тургандыгы жөнүндө айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «АИВ менен КИЖС эмнеси менен айырмаланат?», «АИВ жөнүндө кандай мифтер бар?», «адамда АИВ бар экенин кантип билүүгө болот?», «аны жугузуп алган адам эмне кылышы керек?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 6:30

(хронометраж)

Көрүү – 6 мүн. 30 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

АИВ КАНТИП ТАБЫЛГАН?

Мындан 40 жыл мурун дарыгерлер айыктырууга мүмкүн болбогон адаттан тыш абалга дуушар болушкан. Адамдар мурун эле белгилүү болгон түрдүү оорулардан улам каза болуп башташкан. Кийинчерээк ооруп калган бардык адамдардын иммундук системасы алсыздап кеткени белгилүү болгон. Ошондуктан организм инфекцияларга жана онкологиялык ооруларга каршылык көрсөтпөй калган. Бул абалды кабылданган иммун-жетишсиздик синдрому – КИЖС деп аташкан. Ал эми 1983-1984-жылдары француз окумуштуусу Люк Монтанье жана анын америкалык кесиптеши Роберт Галло адамдарда КИЖСти пайда кылган вирусту аныкташкан. Кийинчерээк аны кабылданган иммун-жетишсиздик вирусу деп атай баштаган.

АИВ АДАМДЫН ОРГАНИЗМИНЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Вирус адамдын организмин гана жабыркатат жана АИВ-инфекция деп аталган өнөкөт жугуштуу ооруну пайда кылат. Вирус адамдын организмине түшкөндө иммунитетке жооп берген клеткаларга – Т-лимфоциттерге же CD4 клеткаларына кирип кетет. Вирус көбөйүп, бул клеткаларды кыйратат жана ал адамдын иммунитетинин алсыздашына алып келет. Ага карабастан вирус көбөйүүнү жана организмдин иммундук клеткаларын жок кылууну уланта берет. Бул 8-10 жылга созулушу мүмкүн.

Убакыттын өтүшү менен канда АИВ аралашмасынын көбөйүшүнөн жана иммундук системанын начарлашынан улам адамдарда теринин, жогорку дем алуу органдарынын, тамак сиңирүү органдарынын түрдүү оорулары, онкологиялык оорулар жана кургак учук пайда болот. Бул оорулар АИВдин негизинде күчөгөнүнө байланыштуу аларды «коштоочу оорулар» деп аташат. Эгер киши АИВдин жайылышын чектеген атайын дарыларды кабыл албаса, анда кишинин иммун-жетишсиздик синдрому – КИЖС күчөйт. Бул баскычта организм коштоочу ооруларга каршы күрөшө албай, адам өлүп калышы мүмкүн.

АИВ КАНТИП ЖУГАТ?

Иммун-жетишсиздик вирусунун жугуп кетүүсүнүн мүмкүн болгон саны АИВ жуккан адамдын канында, урук суусунда (сперма), жыныс кыны бөлүп чыгарган затта жана аялдын эмчек сүтүндө болот. Ошондуктан АИВди жугузуп алган адам менен презерватив колдонулбаган бардык сексуалдык байланыш аркылуу, стерилденбеген ийнелерди, шприцтерди, татуга, пирсингге жана маникюрга арналган куралдарды колдонууда кан аркылуу, вирус жуккан донордук канды куюуда жана органдарды алмаштырууда, ооруну жугузуп алген энеден кош бойлуу учурунда, төрөт учурунда жана эмчек эмизүүдө балага АИВ жугуп калышы мүмкүн.

АИВДИ ЖУГУЗУП АЛУУНУ ЭМНЕ ЖОГОРУЛАТАТ?

АИВ жыныстык жол менен жугуучу инфекцияларга кирет. Эгер адамда башка ЖЖЖИлер бар болсо, анда АИВди жугузуп алуу коркунучу жогорулайт. Себеби жыныс органдарындагы жаракаттар, жаралар жана былжырлуу челдердин сезгенген жерлери аркылуу организмге кирүү вирус үчүн оңой болот. Жыныстык катнаш учурунда АИВдин аялдан эркекке караганда, эркектен аялга жугуу коркунучу жогору. Анын себеби жыныс органдарынын жайгашуусу. Ошондой эле АИВ жуккан адамдын канынын калдыктары жуккан же бар, стерилденбеген куралдарды (мисалы, ийнелерди жана шприцтерди) колдонууда АИВдин жугуу коркунучу жогору. Көбүнчө вирустун мындай жол менен жугушу инъекциялык баңгизаттарды чогуу колдонууда, татуировка тарттырууда, пирсинг жасатууда же сактык чараларын колдонбостон медициналык процедураларды аткарууда болот.

КАН КУЮУДА ЖЕ ВИРУС ЖУККАН АДАМДЫН КАНЫ ТЕРИГЕ ТИЙГЕН УЧУРДА АИВ ЖУГУШУ МҮМКҮНБҮ?

АИВ кан куюуда же органдарды алмаштырууда жугушу мүмкүн. Бирок азыркы күндө донорлор АИВ-инфекцияга карата изилдөөдөн милдеттүү түрдө өтүшөт. Ошондуктан вирустун бул жол менен жугушу мүмкүн эмес. Башка биреөнүн каны териге тийген учурда вирус дээрлик жукпайт. Бирок коопсуздук чараларын сактоо зарыл. Ошондуктан териге, оозго же көзгө башка биреөнүн каны тийген учурда, мисалы, кимдир биреөгө биринчи жардамды көрсөтүүдө же мушташуу учурунда ооз жарылса, сыйрылуу пайда болсо – бул жерди ири өлчөмдөгү таза суу менен жууш, антисептик менен тазалаш керек жана колду самын менен жууш керек. Башка биреөнүн каны менен болгон байланышты кыскартыш үчүн муну мүмкүн болушунча эрте жасоо керек.

2-үзүндү

6:31 – 10:10

Көрүү – 3 мүн. 39 сек.
Талкуу – 3-5 мүн.

АИВДИН ЖУГУШУНА КАНТИП ЖОЛ БЕРБӨӨ КЕРЕК?

АИВди жугузбаш үчүн ар бир жыныстык катнашта презерватив колдонуу зарыл. Эгер презерватив жок болсо, катнаштан баш тартуу туура. Ошондой эле бир жолу колдонулуучу жана стерилденген медициналык аспаптарды колдонуу, аспаптары кылдаттык менен стерилденген жерде пирсинг, татуировка, маникюр жасатуу маанилүү. Бардык башка баңгизаттарды жана алкоголду колдонбогон сыяктуу эле инъекциялык баңгизаттарды дагы колдонбош керек. Алардын таасири менен адам өзүн көзөмөлдөй албай, презервативсиз жыныстык катнашка барып, АИВ же башка ЖЖЖИлерди жугузуп алышы мүмкүн.

СЕКСУАЛДЫК БАЙЛАНЫШ УЧУРУНДА ЭМНЕ ҮЧҮН АР ДАЙЫМ ПРЕЗЕРВАТИВ КОЛДОНУУ МААНИЛҮҮ?

Адамдар «менин өнөктөшүм ишенимдүү, мен ага ишенем» деп ойлошу мүмкүн. Чындыгында сүйүктүү адам ишенимге татыйт. Адам бирөө менен мамиле түзгөндө башкалар менен жакындашуу тууралуу ойлобошу мүмкүн. Маселе – алар таанышканга чейинки башкалар менен интимдик мамиледе болушунда же ишенимсиз жерлерде татуировка, пирсинг жасатышында, же болбосо инъекциялык баңгизаттарды колдонушунда. Алар АИВди жуктуруп алганын билбеши мүмкүн жана жуктуруп алган учурдан тартып башкаларга вирусту жугузуп алуулары мүмкүн.

АДАМДА АИВ БАР ЭКЕНИН КАНТИП БИЛҮҮГӨ БОЛОТ?

Адамдын АИВди жугузуп алганын атайын анализдердин, мисалы, ИФАнын – иммуноферменттик анализинин жыйынтыгы менен гана билүүгө болот. Бул үчүн жашаган жер боюнча поликлиникага же атайын КИЖС-борборго тамырдан кан тапшырып, 2-3 күндөн кийин жеке өзүңүз жыйынтыктарын алсаңыз болот. Мындай анализди купуя түрдө жана акысыз жасоого болот. Бирок, эгер тесттин жыйынтыктары жөнүндө маалымкат керек болсо, анда ага акы төлөө жана паспортту көрсөтүү зарыл. 18 жаштан кичүү балдар үчүн АИВдин тести алардын ата-энесинин же камкорчусунун катышуусунда гана алынат.

Мындан тышкары, КИЖС-борборлордо, ошондой эле айрым коомдук уюмдарда шилекей менен АИВге экпресс-тест тапшырып, жыйынтыгын 30 мүнөттүн ичинде алууга болот. Бирок бул анализдердин экөөсү тең – ИФА жана экспресс-тест вирустун өзүн эмес, организм ага каршы иштеп чыккан антителолорду аныктайт. Бул антителолор, адатта, вирус жуккандан кийин 2-3 айдын ичинде пайда болот, бирок кээде бул процесс 6 айга чейин созулушу мүмкүн. Ошондуктан ИФА методу же экспресс-тест менен АИВди аныктоо вирус жугуп калышы мүмкүн болгон учурдан 2-3 айдан кийин жасалышы керек. Терс жыйынтык чыккан учурда 3 айдан кийин кайрадан тест тапшыруу зарыл.

3-үзүндү

10:11 – 17:09

Карoo – 6 мүн. 28 сек.
Талкуу – 3-5 мүн.

ЭГЕР «АИВ-ИНФЕКЦИЯ» ДИАГНОЗУ ТАСТЫКТАЛСА ЭМНЕ КЫЛУУ КЕРЕК?

Эгер АИВге тапшырылган биринчи анализдин жыйынтыгы вируска болгон антителолордун бар экенин көрсөтсө, анда ката кетүү божомолун жокко чыгаруу жана диагноз коюу үчүн кайрадан анализ жүргүзүлөт. Экинчи анализ оң жыйынтык берсе, дарыгер «АИВ-инфекция» диагнозун коёт жана атайын антиретровирустук дарылар менен дарылоону дайындайт. АИВ-инфекцияны дарылоо үчүн дарылар жашаган жер боюнча бардык поликлиникаларда жана КИЖС-борборлордо акысыз берилет.

АНТИРЕТРОВИРУСТУК ДАРЫЛАР КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ ЖАНА АЛАРДЫ АИВ-ИНФЕКЦИЯ ТАСТЫКТАЛГАН УЧУРДА МИЛДЕТТҮҮ ТҮРДӨ ИЧҮҮ КЕРЕКПИ?

Антиретровирустук дарылар, тилекке каршы, вирустан толук айыктыра албайт. Бирок алар вирустун көбөйүшүн токтотот жана ошону менен иммунитеттин калыбына келишине жардам берет. Демек, КИЖСтин өнүгүшүнө жол бербейт. Ошондуктан антиретровирустук дарыларды ар дайым, дарыгер сунуштаган тартипте ичүү жана калтырбоо зарыл. Ошондой эле, АИВ-инфекциясы бар адамдар дарылануунун натыйжалуулугуна байкоо салыш үчүн мезгил-мезгили менен текшерилип, анализ тапшырып туруулары зарыл.

АИВ-ДИССИДЕНТТЕР ДЕГЕН ЭМНЕ?

АИВ-диссиденттер – булар АИВ жок деп эсептеген адамдар. Алар, ошондой эле, айланадагы адамдарды АИВди дарылоонун кереги жок деп ишендиришет. Муну менен АИВ жуккан адамдардын өмүрлөрүн чоң коркунучка салышат.

4-үзүндү

17:10 – 19:00

Көрүү – 1 мүн. 50 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

АДАМДА АИВ БАР ЭКЕНИН АТАЙЫН ТЕСТТЕРДИ ЖҮРГҮЗБӨСТӨН БИЛҮҮГӨ БОЛОБУ?

Жок. АИВ-статусту билүүнүн жалгыз ыкмасы – бул АИВге тест жасоо. Муну менен бирге коркунучтуу абалдан 2-3 айдан кийин АИВге изилдөө жүргүзүү зарыл. Ал эми шек жаралган учурда, дагы 3 айдан кийин кайрадан анализ жасоо зарыл.

БИРИНЧИ СЕКСУАЛДЫК БАЙЛАНЫШТА АИВДИ ЖУКТУРУП АЛУУ МҮМКҮНБҮ?

АИВди презервативсиз бардык сексуалдык байланышта, анын ичинде биринчидеги жугузуп алуу мүмкүн.

АИВ КАНТКЕНДЕ ЖУКПАЙТ?

АИВ аба жолу менен, кийим, сүлгү, идиш, тиричилик буюмдары, ошондой эле кол алышуу жана кучакташуу жолу менен жукпайт. Бул вирус бассейнде, душта, дааратканада, ошондой эле АИВ-инфекциясы бар адам менен окууда, иштөөдө жана достошууда жукпайт.

АИВ-ИНФЕКЦИЯНЫ ДАРЫЛООГО МҮМКҮНБҮ?

АИВ-инфекция – бул толук дарылоого мүмкүн болбогон өнөкөт абал. Бирок вирус менен ийгиликтүү күрөшкөн дарылар бар. Ошондуктан АИВи бар адамдар башка адамдар сыяктуу эле жашап, окуп, иштей алышат, достошо алышат, үй-бүлө кура алышат жана балалуу боло алышат.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- АИВ менен КИЖС эмнеси менен айырмаланат?
- Өзүңдүн АИВ-статусуңду кантип билүүгө болот жана, эгер оң жыйынтык чыкса, эмне кылуу керек?
- АИВ жөнүндө кандай мифтер бар?

Сабактын аягында мугалим окуучуларга тесттен өтүп, төмөндө келтирилген анкетаны колдонуу менен АИВ жөнүндө билимин текшерүүнү сунуш кылат [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 132-133-б.].

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Бүгүн АИВ-инфекциясы жөнүндө эмнелерди үйрөнгөнүңөрдү, АИВ кантип жуга тургандыгы жана жукпай тургандыгы, ошондой эле АИВди жугузуп алуунун алдын алуу ыкмалары жөнүндө досторуңарга жана жакындарыңарга айтып бергиле.

АИВ ТУУРАЛУУ МЕН ЭМНЕНИ БИЛЕМ? анкетасы

8-класста 6-тема «АИВ-инфекциясын алдын алууну» изилдегенден кийин окуучуларды сурамжылоо үчүн

Эгер тастыктоо туура деп эсептесеңиз «Жооптор» графасына «Т» деп, эгер туура эмес деп эсептесеңиз «ТЭ» деп жазыңыз.

Тастыктоо	Жооптор
АИВи бар адамды кучактоо коркунучтуу.	
Коомдук даараткананы колдонууда АИВди жугузуп алуу мүмкүн.	
Инъекция үчүн башка адамдар тарабынан колдонулган шприцтерди жана ийнелерди пайдаланууга болбойт.	
АИВи бар адам менен бир идиштен тамактанууда АИВ жукпайт.	
Презервативи жок бир жолу сексуалдык байланышта болуунун жыйынтыгында АИВди жугузуп алуу мүмкүн.	
Жанында АИВи бар адам чүчкүрсө же жөтөлсө АИВ жугушу мүмкүн.	
КИЖС – АИВдин акыркы баскычы.	
АИВге тапшырылган тесттин оң жыйынтыгы адамда КИЖС бар экенин билдирет.	
АИВ адамдын организминен бөлүнүп чыккан бардык суюктуктар аркылуу жугат.	
АИВ үч жол менен гана жугат: кан аркылуу, жыныстык жол менен, кош бойлуулук, төрөт жана эмчек эмизүүдө энеден балага жугат.	
Презервативди туура колдонуу АИВдин жыныстык жол менен жугушунун алдын алат.	
АИВ жуккан учур менен иммундук системанын алсыздашынан улам пайда болгон түрдүү оорулардын белгилери билине баштаган учурдун ортосунан көп жылдар өтүшү мүмкүн.	

АИВ ТУУРАЛУУ МЕН ЭМНЕНИ БИЛЕМ? анкетасынын жооптору

8-класста 6-тема «АИВ-инфекциясын алдын алууну» изилдегенден кийин окуучуларды сурамжылоо үчүн

Эгер тастыктоо туура деп эсептесеңиз «Жооптор» графасына «Т» деп, эгер туура эмес деп эсептесеңиз «ТЭ» деп жазыңыз.

Тастыктоо	Жооптор
АИВи бар адамды кучактоо коркунучтуу.	ТЭ
Коомдук даараткананы колдонууда АИВди жугузуп алуу мүмкүн.	ТЭ
Инъекция үчүн башка адамдар тарабынан колдонулган шприцтерди жана ийнелерди пайдаланууга болбойт.	Т
АИВи бар адам менен бир идиштен тамактанууда АИВ жукпайт.	Т
Презервативи жок бир жолу сексуалдык байланышта болуунун жыйынтыгында АИВди жугузуп алуу мүмкүн.	Т
Жанында АИВи бар адам чүчкүрсө же жөтөлсө АИВ жугушу мүмкүн.	ТЭ
КИЖС – АИВдин акыркы баскычы.	Т
АИВге тапшырылган тесттин оң жыйынтыгы адамда КИЖС бар экенин билдирет.	ТЭ
АИВ адамдын организминен бөлүнүп чыккан бардык суюктуктар аркылуу жугат.	ТЭ
АИВ үч жол менен гана жугат: кан аркылуу, жыныстык жол менен, кош бойлуулук, төрөт жана эмчек эмизүүдө энеден балага жугат.	Т
Презервативди туура колдонуу АИВдин жыныстык жол менен жугушунун алдын алат.	Т
АИВ жуккан учур менен иммундук системанын алсыздашынан улам пайда болгон түрдүү оорулардын белгилери билине баштаган учурдун ортосунан көп жылдар өтүшү мүмкүн.	Т

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

8-11-класстар

8-класстын 10-темасы боюнча «Сезимдер дүйнөсүндө» класстык саатын өтүш үчүн колдонууга арналган

B5

Кантип өзүңдү жана башкаларды түшүнүүгө жана эмоцияларды башкарууга болот?» видео сабагы

кыргыз тилинде
узактыгы 18 мүн. 07 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
узактыгы 17 мүн. 22 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун БМТИ сайтынан жүктөөгө болот

жүктөө

8-класста 10-тема боюнча «АИВ-инфекциясынын алдын алуу» класстык саатын өтүүдө видео сабакты колдонуу боюнча сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар жеке эмоцияларын жана сезимдерин таанууну жана аларды башкаруу жөндөмүн калыптандырууну үйрөнүшөт.

Адамдын эмоционалдык чөйрөсү жана эмоциялардын көп түрдүүлүгү жөнүндө окуучулардын алган билимин аныкташ үчүн окуучуларга «Кандай эмоцияларды жана сезимдерди билесиңер?» деген суроого жооп берүүнү сунуштоого болот. Мугалим, ошондой эле, аталган сезимдерди жана эмоцияларды тактага же дептерге жазуу менен эсептөөнү суранат. Окуучулар бир нече эмоцияларды айткандан кийин мугалим көнүгүүнү токтотуп, сөздүктөн жүздөн ашык түрдүү эмоцияларды, сезимдерди жана толгонууларды табууга болорун айтып берет.

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга «Кантип өзүңдү жана башкаларды түшүнүүгө жана эмоцияларды башкарууга болот?» видео сабагын көрүү жана талкуулоо сунуш кылынарын билдирет. Анда эмоция жана сезимдер деген эмне, алар кантип пайда болору жана кандай боло тургандыгы, биздин жашообузга кандай таасир этээри жөнүндө айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «сезимдер менен эмоциялардын ортосундагы айырма эмнеде?», «өзүңдөгү жана башкалардагы сезимдерди жана эмоцияларды таанууну кантип үйрөнүүгө болот жана бул эмне үчүн керек?», «стресстик абалдарды кантип жеңүү керек жана эмоцияларды башкарууга мүмкүнбү?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 4:45

(хронометраж)

Көрүү – 4 мүн. 45 сек.

Талкуу – 3-5 мүн

ЭМОЦИЯ ДЕГЕН ЭМНЕ ЖАНА АЛ БИЗГЕ ЭМНЕ ҮЧҮН КЕРЕК?

Эмоция – бул кандайдыр бир окуяга же абалга жооп катары пайда болгон реакция. Мисалы, биз досубуз менен жолукканда кубанабыз; кимдир бирөө оройлук кылса ачуубуз келет; бизге коркунуч келе турган нерседен коркобуз; өзгөчө бир нерсе көргөндө таң калабыз. Эмоциялардын жардамы менен айлана-чөйрөбүздү – адамдарды, буюмдарды, окуяларды тез эле баалайбыз. Эгер биз үчүн коркунуч туудурган нерсе болсо тынчсызданууну же коркууну сезебиз. Эгер ал жагымдуу болсо жана терс тарабы жок болсо, анда бизде кубаныч, ишеним пайда болот.

8 НЕГИЗГИ ЭМОЦИЯНЫ АТАҢЫЗ.

Оң эмоциялар – бул кубаныч, кызыгуу, ишенүү жана таң калуу; терс эмоциялар – ачуулануу, коркуу, нааразылык, көңүл чөгүү.

СЕЗИМ ЭМОЦИЯДАН ЭМНЕСИ МЕНЕН АЙЫРМАЛАНАТ?

Сезим эмоцияга салыштырмалуу туруктуу болот жана узакка созулат. Мындан тышкары, эгер биз эмоцияларды жашообуздагы бардык окуяларга карата башыбыздан өткөрсөк, сезимдер болсо адамдарга жана буюмдарга байланыштуу, башкача айтканда, адамдарга жана буюмдарга болгон мамилеге байланышкан. Эгер кубаныч жана суктануу – булар эмоция болсо, сүйүү – бул сезим. Ачуу жана каар – булар эмоция болсо, жек көрүү – бул сезим. «Мен коркуп жатам» – бул эмоция, ал эми «мен бул адамдан корком» – бул сезим. Сезимдер капысынан пайда болуп, бирок узак мезгил ичинде калыптанып, бекемделип, сакталат.

МААНАЙ ДЕГЕН ЭМНЕ?

Эмоциялардан жана сезимдерден тышкары адамдарда түрдүү эмоциялык абалдар, же жөнөкөй сөз менен айтканда, маанай болот. Ал биз кыжырданган, чарчаган, бир нерсеге тынчсызданган учурда жаман болушу мүмкүн же биз күчкө толуп, активдүү жана шаттуу болгон учурда жакшы болот. Маанай бир нече саат, жадагалса, бир нече күн сакталышы же тез-тезден алмашуусу мүмкүн.

2-үзүндү

4:46 – 10:35

Көрүү – 5 мүн. 49 сек.
Талкуу – 3-5 мүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН ӨЗ ЭМОЦИЯЛАРЫҢДЫ ТААНУУ ЖАНА СЕЗИМДЕРИҢДИ ТҮШҮНҮҮ КЕРЕК?

Өз эмоцияларыңды жакшы таануу, билдирүү жана көзөмөлдөө жөндөмү адамдар менен туура мамиле түзүүгө, эркин сүйлөшүүгө жана талаш-тартыштар пайда болгон учурда аларды жеңил чечүүгө жардам берет.

БИР ЭЛЕ АБАЛ ТҮРДҮҮ АДАМДАРДА ОКШОШ ТОЛГОНУУЛАРДЫ ЖАРАТАБЫ?

Түрдүү адамдар бирдей эле абалды ар түрдүүчө баштан кечириши мүмкүн. Шарттарга жараша биздин эмоциялык реакциялар абдан айырмаланышы мүмкүн. Жадагалса, карама-каршы болушу мүмкүн. Мисалы, жарыш аяктаган бирдей эле шартта жеңишке ээ болгон адам кубанат, ал эми жеңилген жак – кайгырат.

ЭМОЦИЯЛАР ИШ-АРАКЕТТЕРИБИЗГЕ ЖАНА КЫЛЫК-ЖОРУКТАРЫБЫЗГА КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Кээ бир эмоциялар бизди бир нерсе жасоого түртүшү, ал эми кээ бирлери бир нерсе жасоого болгон каалоону жок кылышы мүмкүн. Кээде эмоцияга алдырып кандайдыр бир нерсени жасап, бирок кийин өкүнүшүбүз мүмкүн. Бирок эрдиктерди, улуу жетишкендиктерди жана ачылыштарды деле адамдар күчтүү эмоциялык абалда жасашат.

ЭМОЦИЯЛАРДЫ КӨЗӨМӨЛДӨӨДӨ БИЗГЕ ЭМНЕ ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Аларды таануу жана атоо, ошондой эле башыбыздан өтүп жаткан эмоциянын себептерин жана анын табиятын түшүнүү жөндөмү.

БИЗДИ КҮЧТҮҮ ЭМОЦИЯ БАШКАРЫП АЛГАНДА ЭМНЕ КЫЛУУГА БОЛОТ?

Эмоция ашып-ташкан учурда онго чейин санаганга же 3-4 жолу терең дем алууга аракет кылуу керек. Терең дем алып, дем чыгаруу үчүн болгону 4 секунд керек. Болгону бул жөнөкөй көнүгүүнү 3-4 жолу кайталоо чыңалууну азайтууга жардам берет жана кийин өкүнө турчу бир нерсени айтуудан же жасоодон сактайт.

МАЕКТЕШКЕН АДАМДЫН ЭМОЦИЯЛАРЫНА КӨҢҮЛ БУРУУ ЭМНЕ ҮЧҮН МААНИЛҮҮ?

Мындай эмоцияларга көңүл бурбоо же аларды туура тааный албоо мамиле курууда олуттуу тоскоолдук жаратат. Кай бир учурда талаш-тартыштарга дагы алып келет. Ошондуктан сүйлөшүү учурунда маектешкен адамдын жүзүнө көңүл буруу маанилүү. Көбүнчө адамдын жүзү алгачкылардан болуп эмоцияны чагылдырат. Мисалы, эгер биз бирөөнүн кайгылуу экенин көрсөк, анда ал адамга кубанычыңды ашкере көрсөтүүгө болбойт. Анын эмнеге кайгырганын суроо туура болот, же болбосо маанайын көтөрүү үчүн күлкүлүү бир нерсе айтып берүүгө болот. Андан кийин гана кубаныч менен бөлүшүү керек. Ошондой эле чарчаңкы абалдагы же бир жакка шашкан адамдан бир нерсени аткарышын суранууну туура эмес.

3-үзүндү

10:36 – 18:07

Көрүү – 7 мүн. 31 сек.
Талкуу – 3-5 мүн.

СТРЕСС ДЕГЕН ЭМНЕ?

Стресс – бул абдан чыңалуу абалы. Ал биз жаңы же көндүм болбогон окуяларга, абалдарга же маселелерге дуушар болгондо пайда болот. Стресстик абалда биздин психикабыз жана организмибиз жогорку чыңалууну баштан өткөрөт, ал эми эмоциялар болсо ашып-ташат. Адреналин гормонунун жогорку деңгээлде бөлүнүп чыгышынан улам дем алуу жана жүрөктүн согушу тездейт, кан басымы көтөрүлөт.

Булчуңдар чыңалат, кулактын угуусу күчөйт, адам тердей баштайт, колдор жана буттар муздайт, ал эми адамдын жүзү кызарат же бозорот.

СТРЕСС ЭМНЕГЕ ЖАРДАМ БЕРЕТ ЖАНА ЭМНЕГЕ ТОСКООЛДУК КЫЛАТ?

Жагымдуу окуялардан (жеңиштен, чоң ийгиликтен) пайда болгон стрессти биз оң маанайда кабыл алабыз. Катуу кубанганда же эйфорияда адам чыныгы жашоону бир саамга унутат. Бирок кадимки жашоодо бул эч кандай терс жыйынтыктарга алып келбейт. Ал эми жагымсыз окуялар – катуу оору же жакын адамдын өлүмү, досуң менен урушуу, айлана-чөйрөдөгүлөрдүн шылдыңы жана кемсинтиши кооптонууну, коркууну, кыжырданууну, таарынууну, кайгылуу же күнөөлүү сезимди пайда кылышы мүмкүн. Олуттуу текшерүү иши, кирүү сынактары, спорттук мелдеш жана адам үчүн жыйынтыгы абдан маанилүү болгон башка абалдар дагы өтө толкунданууну жана ички чыңалууну пайда кылат. Мындай чыңалуу көбүнчө күчтү топтоого жана өзгөчө чечим кабыл алууга жардам берет. Бирок, күчтүү чыңалуудан улам адам өзүн жоготуп, ойлорун топтой албай жана чечим кабыл ала албай калышы мүмкүн. Алсыздык, көңүлсүздүк жана ишенимсиздик сезими пайда болот. Айрым адамдар стресстен «качыш» үчүн кээде алкоголду ашыкча ичип, көбүрөөк тамеки тартып баштайт же эч нерсе менен алектенбей, мүңкүрөп калышат.

СТРЕССТИ АЗАЙТУУ ЖЕ АНЫН КЕСЕПЕТТЕРИН ЖУМШАРТУУ ҮЧҮН ЭМНЕ КЫЛУУГА БОЛОТ?

Айрым учурларда стрессти пайда кылган себептерди жоюу гана жетиштүү. Ошондо жашоо өз нугуна түшөт. Бирок стресстин кээ бир себептерин жоюуга мүмкүн эмес. Мисалы, боло турчу сынак же жакын адамыңдын оорусу. Бирок жагымсыз абалдан чыгуу же анын кесепеттерин жумшартуу үчүн кандайдыр бир кадам жасоого болот. Стресстик абалда өзүңө жардам берүү үчүн иштердин графигин түзүп, алгач шашылыш жана маанилүү иштерди аткаруу; колдоо алыш үчүн кайрылуу; жакшы нерсеге көңүлдөнүү, ийгиликке ишенүү; эс алуу, туура тамактануу жана күчтү топтош үчүн уйкуну кандыруу зарыл.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- Өзүңдүн жана башкалардын эмоцияларын жана сезимдерин таанууну кантип үйрөнүүгө болот жана ал эмне үчүн керек?
- Эмоцияны көзөмөлдөөнү кантип үйрөнүүгө болот?
- Стресстик абалдан кантип чыгуу керек?

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмалардын каалаган бирин аткарууну сунуш кылышы мүмкүн:

1-тапшырма (видео сабактан):

Абалдардын бирин алгыла жана адамдардын көз карашы, жаңсоолору, турушу алардын эмоциялык абалдарын кантип чагылдырганын сыпаттап айтып бергиле же сүрөткө тарткыла:

- классташы менен сүйлөшүп жатып бала бир нерсени жашырып жатат
- кыз көптөн бери көрүшө элек курбусуна жолугуп, абдан кубанып жатат
- маектешкен адамдардын бири өзүнүн окуялары жөнүндө абдан айтып бергиси келип жатат, ал эми экинчи адам үчүн ал анча кызыктуу эмес.

Сыпаттамаларды досторуңарга же курбуларыңарга окуп же сүрөттөрдү көрсөтүп бере аласыңар. Ал эми алар болсо силер сыпаттаган же тарткан эмоционалдык абалды табууга аракет кылышат.

2-тапшырма.

Өзүңөрдүн үй-бүлөңөрдүн көпчүлүк учурдагы маанайын сүрөткө тарткыла. Аларга көрсөтүп, кандай маанай тартылганын табууну сурангыла. Аларга түрдүү маанай жана эмоциялар адамдардын жүрүм-турумуна жана жашоосуна кандай таасир этээрин айтып бергиле.

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

8-11-класстар

В6

Көз карандылык жана андан кантип сактануу керек?

видео сабагы

8-класстын 7-темасы боюнча «Колдо бар алтындын баркы жок» жана 8-тема боюнча «Көңүл бургула! Коркунучтуу компания!»;
9-класстын 1-темасы боюнча «Кубанычтын иллюзиясы» жана 2-тема боюнча «Сыранын тузагы»;
10-класстын 1-темасы боюнча «ПАЗ колдонуу» жана 2-тема боюнча «Көз карандылыктын пайда болуу коркунучу» класстык сааттарын өтүш үчүн колдонууга арналган

кыргыз тилинде
узактыгы 18 мүн. 37 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
узактыгы 17 мүн. 11 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун БМТИ сайтынан жүктөөгө болот

жүктөө

8-класста 7-тема боюнча «Колдо бар алтындын баркы жок» класстык саатын өтүүдө В6 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар психоактивдүү заттардан көз карандылык кантип пайда болору тууралуу маалымат алышат.

Сабактын темасы боюнча алардын алган билимин аныктоо үчүн окуучуларга «Психоактивдүү заттарга эмнелер кирет?» деген суроого жооп берүүнү сунуш кылууга болот [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 137-б.]. Окуучулардын жоопторун, эгер сабак класста өтүп жатса тактага, ал эми сабак аралыктан окутуу технологияларын колдонуу менен өтүп жатса биргеликте көрүүгө мүмкүн болгон документке жазуу керек.

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга «Көз карандылык жана андан кантип сактануу керек?» видео сабагы көрсөтүлөрүн жана талкууга коюларын билдирет. Анда ар кандай психоактивдүү заттарга көз карандылык кандайча пайда болору жана бул көз карандылыкты жеңүү эмне үчүн оор болушу мүмкүн экендиги жөнүндө айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл буруунy суранат: «психоактивдүү заттар деген эмне жана алар адамга кандай таасир этет?», «кандай заттар психоактивдүү заттарга кирет?», «ПАЗга (ПАВ) көз карандылык кантип пайда болот жана аны жеңүү эмне үчүн оор?», «ПАЗдар кандай зыян беришет?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 10:50

(хронометраж)

Көрүү – 10 мүн. 50 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ПСИХОАКТИВДҮҮ ЗАТТАР ДЕГЕН ЭМНЕ?

Бул – адамдын аң-сезимине жана психикалык абалына таасир эткен заттар. Адам аң-сезимин жана психикалык абалын өзгөрткөн мындай таасирлерге тез эле көнүп, андан көз карандылык пайда болот.

ЧАЙ, КОФЕ ЖАНА ЭНЕРГЕТИКАЛЫК СУУСУНДУКТАР БИЗГЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Алардын курамында кофеин жана таурин бар, ал эми энергетикалык суусундукта болсо ири өлчөмдө камтылат. Бул заттар булчуңдардын басымын жана карышуусун күчөтөт, аларды энергиянын запасын көбүрөөк сарптоого мажбурлайт. Ошондуктан биз өзүбүздү сергек сезип калабыз. Мээге бул жагып, биз кайрадан бир чыны кофе, чай же бир бөтөлкө энергетик ичкибиз келе берет. Аларды ашыкча колдонуу чарчап-чаалыгууга, күч-кубаттын төмөндөшүнө, кээ бир учурларда олуттуу ооруларга алып келет.

КӨЗ КАРАНДЫЛЫК КАНТИП ПАЙДА БОЛОТ?

Алгач психикалык көз карандылык – ырахат алуу же ыңгайсыздыктан арылуу үчүн затты кайра-кайра колдонууга азаптуу аракет кылуу пайда болот. Психикалык көз карандылык психикалык тартылуу менен коштолот. Көз карандылыкты пайда кылган зат ар дайым ойду ээлеп алат. Психоактивдүү затты үзгүлтүксүз колдонуу физикалык көз карандылыкты пайда кылат. Организм бул затсыз адаттагыдай иштей албай калат, ал жок болсо чегинүү синдрому же абстиненттик синдром пайда болот.

2-үзүндү

10:51 – 12:55

Көрүү – 2 мүн. 4 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ТАМЕКИ, НАСВАЙ ЖАНА СНЮСТАР ОРГАНИЗМГЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Тамеки өпкөнүн жана тамактын рагына, инфарктка, инсультка жана башка ооруларга алып келет. Насвай жана снюстар андан дагы зыяндуу. Аларда никотиндин үлүшү жогорку деңгээлде, демек, алар күчтүүрөөк көз карандылыкты пайда кылышат. Мындан тышкары, алар ооз жана ашказан көңдөйүнүн челин жеп салат жана ошондой эле рак ооруларына дуушар кылат.

АЛКОГОЛЬ БИЗГЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Алкоголь ден соолукка зыян келтирет, боордун иштешин бузат, мээни жана бүтүн-

дөй организмди токсиндер менен ууландырат. Алкоголдун интеллектуалдык жөндөмдөрдүн төмөндөшүнө, мээнин иштешинин, эске тутуунун жана калган бардык органдардын начарлашына алып келери далилденген. Мындан тышкары, алкоголь адамдын өз жүрүм-турумун көзөмөлдөшүн төмөндөтөт. Ошондуктан ыгы жок жүрүм-турум, мас абалында мушташуу, урушуу, жаракаттар жана күтүлбөгөн кырсыктар пайда болот. Мас адамдар агрессивдүү гана болбостон, көбүнчө өздөрү зордук-зомбулукка, анын ичинде сексуалдык зомбулукка кабылышат. Муну менен бирге, сыра дагы коркунучтуу болуп саналат жана шарап же арак сыяктуу алкоголдой эле күчтүү көз карандылыкты пайда кылат.

ЭМНЕ ҮЧҮН БАЛДАР, КОШ БОЙЛУУ АЯЛДАР ЖАНА ӨСПҮРҮМДӨР ҮЧҮН АЛКОГОЛЬ ЖАНА ТАМЕКИ ӨЗГӨЧӨ КОРКУНУЧТУУ?

Тамеки жана алкоголь балдардын жана өспүрүмдөрдүн организмине чоңдордукуна салыштырмалуу күчтүү таасир этет. Аларга көз карандылык тез пайда болот, ал эми организм өсүп жатканына байланыштуу ага тийгизген зыяндары андан дагы оор. Ошондуктан көптөгөн өлкөлөрдө, анын ичинде биздин өлкөдө дагы аларды жашы жете элек жактарга сатууга тыюу салынган. Алкоголь кош бойлуу учурунда дагы абдан зыяндуу. Аялда бойдон түшүп калуу же өлүү наристе төрөө коркунучу пайда болот. Ал эми балада болсо ички органдардын, нерв системасынын жана беттин түзүлүшүнүн аномалдуу түрдө өсүү коркунучу пайда болот. Мындай балдар көбүнчө физикалык жана акыл-эстин өнүгүшүндө башкалардан артта калышат. Мас абалында бойго бүтүү балада аномалиялардын болуу коркунучун абдан жогорулатат.

3-үзүндү

12:56 – 18:37

Көрүү – 5 мүн. 41 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

БАҢГИЗАТ КАНДАЙ ЗЫЯН КЕЛТИРЕТ?

Баңгизат колдонуу физикалык жана психикалык ден соолукка зыян келтирет. Организмде кайра калыбына келгис өзгөрүүлөр болот: боор, бөйрөк, жүрөк, кан-тамырлар бузулат, баш мээнин клеткалары акырындык менен өлөт. Интеллект төмөндөйт, адамдар ачуулуу жана урушчаак болуп калышат, алардын жакындары жана достору менен болгон мамилеси бузулат. Адамдын көндүм адаттарына болгон кызыгуусу жоголот, анын кызыгуусу болгону баңгизатка жана анын кезектеги үлүшүн издөөгө бурулат. Шприцтин жардамы менен тамырга берилген баңгизаттар АИВди, В жана С гепатиттерин жугузуп алуу коркунучун жогорулатат. Баңгизатты дозасынан ашык пайдаланган учурда өлүп калуу мүмкүн. Баңгизат алыш үчүн адамдар уурдап, тоноп, баңгизат сатып мыйзамга каршы иш-аракеттерди жасашы мүмкүн.

АДАМДАР ЭМНЕГЕ БАҢГИЗАТ КОЛДОНУП БАШТАШАТ?

Көбүнчө алар муну кызыккандыктан же өздөрүн кыйын көрсөткүлөрү келгендиктен жасашат. Көптөрү «бир жолу колдонуудан эч нерсе болбойт» деген сөзгө ишенишет. Бирок «өзүм каалаган учурда гана колдоном» жана «каалаган учурда таштай алам» дегендей принциптер баңгизатка карата иштебейт. Дозага көнүп калган организм аны кайра-кайра талап кылат. Ошондуктан адамдар бардык эскертүүлөргө карабастан ден соолуктарын, эркиндигин жана жашоосун коркунучка салып, аны колдонууну улантышат.

ПАЗДЫ КОЛДОНУУНУН АЛДЫН АЛУУГА ЭМНЕ ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Өзүң катары калууну, көз карандысыз болууну, жашоодо койгон максаттарга

жетүүнү каалоо, ден соолукту сактоо. Айланадагылардын көндүрүүлөрүнө жана басымына моюн сунбоо. ПАЗды колдонуунун кесепеттерин түшүнүү.

ЭМНЕ ҮЧҮН «ӨЗҮМ КААЛАГАН УЧУРДА ГАНА КОЛДОНОМ» ЖАНА «КААЛАГАН УЧУРДА ТАШТАЙ АЛАМ» ДЕГЕН ПРИНЦИПТЕР БАҢГИЗАТКА КАРАТА ИШТЕБЕЙТ?

Көптөгөн баңгизаттарга көз карандылык аларды бир жолу колдонуудан эле пайда болот. Ошондуктан «жөн эле колдонуп көрөм» деген – бул өзүн өзү алдоо жана кийинчерээк «өзүм каалаган убакта таштайм» дагы ишке ашпай калат. Мындан тышкары, алгачкы дозадан дагы адам өлүп же майып болуп калышы мүмкүн. Болгону бул тууралуу алгачкы жолу колдонгон адамга айтышпайт.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- Ар кандай ПАЗдар адамга кандай таасир этет жана аларга көз карандылык кантип пайда болот?
- Эмне үчүн көз карандылыктан кутулуу кыйын?
- Түрдүү психоактивдүү заттар кандай зыян беришет?

Мугалим окуучуларга сабактын башталышында «Психоактивдүү заттарга эмнелер кирет?» деген суроого берилген жоопторду талкуулоону жана аларды толуктоону сунуш кылат.

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунуш кылышы мүмкүн:

«Көз карандылыктын торуна түшпөөгө жардам берген 5 эреже» деген темада кыскача дилбаян жазгыла.

8-класстын 8-темасы боюнча «Көңүл бургула! Коркунучтуу компания!» класстык саатын өтүүдө В6 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар психоактивдүү заттардан көз карандылык кантип пайда болору тууралуу маалымат алышат.

Сабактын башында мугалим мини-лекция окуп берет [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 143-б.]:

«Кара куурай, латынча аталышы – cannabis sativa (каннабис) – бул сабагынын катуу булаларынан жана анын уругунан сыгылып алынган майдан улам эчактан бери белгилүү болгон өсүмдүк. Майын кулинарияда жана сүрөтчүлөр сүрөт тартууда колдонушкан. Кара куурай адамдын организмин ууландырган 400дөн ашык химиялык заттарды камтыйт. Каннабис колдонгон адамдар жигерсиз, демилгесиз болуп калышат, жаңы билимдерди начар өздөштүрүшөт. Каннабисти узак убакытка колдонуу баш мээнин түзүлүшүн жана иштешин бузат, бул эс-тутумду жоготууга алып келет. Кара куурай, айрыкча, өспүрүмдөр үчүн коркунучтуу. Себеби алардын борбордук нерв системасы дагы эле өсүп келе жаткан болот. Кара куурайдын терс таасири адамдын дем алуу жолдоруна, ошондой эле өпкөлөргө тийет».

Окуучулардын сабактын темасы боюнча актуалдуу ойлорун аныктоо үчүн аларга «Адамдар эмне үчүн кара куурайдан жасалган баңгизаттарды («нашаа», «травка», гашиш, «план» сыяктуу) колдоно башташат деп ойлойсуңар?» деген суроону берүүгө болот.

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга «Көз карандылык жана андан кантип сактануу керек?» видео сабагы көрсөтүлөрүн жана талкууга коюлаарын билдирет. Анда ар кандай психоактивдүү заттарга көз карандылык кандайча пайда болору жана бул көз карандылыкты жеңүү эмне үчүн оор болушу мүмкүн экендиги жөнүндө айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл буруууну суранат: «психоактивдүү заттар деген эмне жана алар адамга кандай таасир этет?», «кандай заттар психоактивдүү заттарга кирет?», «ПАЗга (ПАВ) көз карандылык кантип пайда болот жана аны жеңүү эмне үчүн оор?»; «кара куурайдан жасалган баңгизаттарды колдонуу кандай зыян келтирет?»; «эмне үчүн адамдар ПАЗды колдонуп баштошы мүмкүн жана көз карандылыктын торуна чалынбоо үчүн эмне кылуу керек?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 10:50

(хронометраж)

Көрүү – 10 мүн. 50 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ПСИХОАКТИВДҮҮ ЗАТТАРГА ЭМНЕЛЕР КИРЕТ?

Адамдын аң-сезимине жана психикалык абалына таасир эткен заттар – психоактивдүү заттар деп аталат. Мындай заттарга организм тез эле көнүп калат. Ошондуктан аларга көз карандылык пайда болот. Көз карандылыкты пайда кылган заттарга түрдүү баңгизаттар, алкоголь (сыра, шарап, арак) жана никотин (тамеки, насвай, снюс) эле эмес, чай (таурин), кофе (кофеин) жана шекер (глюкоза), ошондой эле таурин, кофеин жана глюкоза ашыкча өлчөмдө кошулган энергетикалык суусундуктар дагы кирет.

КӨЗ КАРАНДЫЛЫК КАНТИП ПАЙДА БОЛОТ?

Алгач психикалык көз карандылык – ырахат алуу же ыңгайсыздыктан арылуу үчүн затты кайра-кайра колдонууга азаптуу аракет кылуу пайда болот. Ошол эле учурда психикалык тартылуу – көз карандылыкты пайда кылган зат жөнүндө тынымсыз ойлоо өнүгө баштайт. Бул ойлорду маанайдын көтөрүлүшү, психоактивдүү затты кабыл алууну чыдамсыздык менен күтүү, эгер ал жок болсо маанайы чөгүү жана кыжырдануу коштойт. Психоактивдүү затты үзгүлтүксүз колдонууда физикалык көз карандылык пайда болот. Ал учурда организм бул затсыз адаттагыдай иштей албай калат жана ал жок болсо чегинүү синдрому же абстиненттик синдром пайда болот.

ПАЗГА КӨЗ КАРАНДЫЛЫК ЭМНЕСИ МЕНЕН КОРКУНУЧТУУ?

Затка физикалык көз карандылык ага абдан тартылуу менен айырмаланат. Ал жашоо үчүн зарыл болгон башка керектөөлөрдү, мисалы, тамактанууну, жашоону же коопсуздукту көз жаздымда калтырат. Кийинки дозаны табуу жана кабыл алуу жашоо үчүн зарыл болгон эң башкы керектөөгө айланат. Ал эми учурдагы баңгизаттардын көпчүлүгүнөн аларды бир жолу колдонгондон эле физикалык көз карандылык иштелип чыгат. Көз карандылыктан кутулуу, айрыкча, атайын адистештирилген жардам албастан кутулуу абдан оор. Көз карандылык жашоодогу бардык максаттарды жок кылат.

ЧЕГИНҮҮ СИНДРОМУ ЖЕ АБСТИНЕНТТИК СИНДРОМ ДЕГЕН ЭМНЕ?

Баңгизаттар мээнин иштешине таасир этет. Ошондуктан анын таасири бүткөндө мээ жаңы дозаны талап кыла баштайт. Болбосо чегинүү синдрому пайда болуп, адамдын физикалык жана психологиялык абалы тез арада начарлап кетет. Адам кыйнала баштайт, жан чыдагыс ооору сезилет, ал жаңы дозадан башка эч нерсе жөнүндө ойлоно албай калат. Адам ПАЗды канчалык узак убакыт колдонгон сайын кезектеги дозанын таасири ошончолук тез тарай баштайт жана анда жаңы дозаны кабыл алууга болгон муктаждык дароо пайда болот. Баңгизат канчалык күчтүү болгон сайын бул синдром ошончолук тез пайда болот.

2-үзүндү

10:51 – 12:55

Көрүү – 2 мүн. 4 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ТАМЕКИ, НАСВАЙ ЖАНА СНЮСТАР ОРГАНИЗМГЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Тамеки өпкөнүн жана тамактын рагына, инфарктка, инсультка жана башка ооруларга алып келет. Насвай жана снюстар андан дагы зыяндуу. Аларда никотиндин үлүшү жогорку деңгээлде, демек, алар күчтүүрөөк көз карандылыкты пайда кылышат. Мындан тышкары, алар ооз жана ашказан көңдөйүнүн челин жеп салат жана ошондой эле рак ооруларына алып келет.

АЛКОГОЛЬ БИЗГЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Алкоголь ден соолукка зыян келтирет, боордун иштешин бузат, мээни жана бүтүндөй организмди токсиндер менен ууландырат. Алкоголдун интеллектуалдык жөндөмдөрдүн төмөндөшүнө, мээнин иштешинин, эске тутуунун жана калган бардык органдардын начарлашына алып келери далилденген. Мындан тышкары, алкоголь адамдын өз жүрүм-турумун көзөмөлдөшүн төмөндөтөт. Ошондуктан ыгы жок жүрүм-турум, мас абалында мушташуу, урушуу, жаракаттар жана күтүлбөгөн кырсыктар пайда болот. Мас адамдар агрессивдүү эле болбостон, көбүнчө өздөрү зордук-зомбулукка, анын ичинде сексуалдык зомбулукка кабылышат. Муну менен бирге сыра дагы коркунучтуу болуп саналат жана шарап же арак сыяктуу алкоголдой эле күчтүү көз карандылыкты пайда кылат.

ЭМНЕ ҮЧҮН БАЛДАР, КОШ БОЙЛУУ АЯЛДАР ЖАНА ӨСПҮРҮМДӨР ҮЧҮН АЛКОГОЛЬ ЖАНА ТАМЕКИ ӨЗГӨЧӨ КОРКУНУЧТУУ?

Тамеки жана алкоголь балдардын жана өспүрүмдөрдүн организмине чоңдордукуна салыштырмалуу күчтүү таасир этет. Аларга көз карандылык тез пайда болот, ал эми организм өсүп жатканына байланыштуу ага тийгизген зыяндары андан дагы оор. Ошондуктан көптөгөн өлкөлөрдө, анын ичинде биздин өлкөдө дагы аларды жашы жете элек жактарга сатууга тыюу салынган. Алкоголь кош бойлуу учурунда дагы абдан зыяндуу. Аялда бойдон түшүп калуу же өлүү наристе төрөө коркунучу пайда болот. Ал эми балада болсо ички органдардын, нерв системасынын жана беттин түзүлүшүнүн аномалдуу түрдө өсүү коркунучу пайда болот. Мындай балдар көбүнчө физикалык жана акыл-эстин өнүгүшүндө башкалардан артта калышат. Мас абалында бойго бүтүү балада аномалиялардын болуу коркунучун абдан жогорулатат.

ЭМНЕ ҮЧҮН АЛКОГОЛДУ, ТАМЕКИНИ, НАСВАЙДЫ КҮЧТҮҮРӨӨК БАҢГИЗАТТАРГА АЛЫП БАРЧУ «ЖОЛ» ДЕП АТАШАТ?

Бардык психоактивдүү заттарды колдонууну көзөмөлдөө абдан оор. Күнүнө бир даана тамеки тартуу оңой эле бир таңгак тамекиге, эс алуу күндөрү ичилген бир бокал шарап же бир банка сыра күн сайын ичүүгө, бир тоголок насвай – андан дагы күчтүүрөөк баңгизатка алып келет. Бул эрктин күчүнө эле эмес, жаш-куракка жана жеке өзгөчөлүктөргө, стресстик абалдарга дагы байланыштуу. Адам канчалык жаш болсо, көз карандылык ошончолук тез пайда болот. Мындан тышкары, тамеки чеккен жана ичимдик ичкен өспүрүмдөрдүн тобунда «андан дагы күчтүүрөөк» нерсе сунуш кылынган абал көбүрөөк кездешет.

3-үзүндү

12:56 – 18:37

Көрүү – 6 мүн. 21 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

БАҢГИЗАТ ОРГАНИЗМГЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Кээ бир баңгизаттар организмди эс алдырат. Ойлор чырмалышат, сүйлөө акырындайт жана созулат. Башка баңгизаттар эйфория абалын пайда кылат, кан кызыйт, кыжырдануу пайда болот. Айрым баңгизаттар алгач эйфория сезимин пайда кылат, бирок кийин кыймыл-аракеттин координациясын бузат, галлюцинацияны, коркууну жана дүрбөлөңдү пайда кылат. Синтетикалык баңгизат сиңирилген, тамекинин жана түрдүү чөптөрдүн аралашмасынан турган чегилүүчү спайстардын таасири башка баңгизаттардын таасирине окшош, бирок ага көз карандылык тез пайда болот. Туздар – бул тузду элестеткен порошок түрүндөгү синтетикалык баңгизат. Бул баңгизаттар тез эле көнүп калууну пайда кылат дагы, ар бир колдонууда миңдеген нерв клеткаларын өлтүрөт, ой жүгүртүүнү, эске тутууну начарлатат.

БАҢГИЗАТ КАНДАЙ ЗЫЯН КЕЛТИРЕТ?

Баңгизатты колдонуу физикалык жана психикалык ден соолукка зыян келтирет. Организмде кайра калыбына келгис өзгөрүүлөр болот: боор, бөйрөк, жүрөк, кан-тамырлар бузулат, баш мээнин клеткалары акырындык менен өлөт. Интеллект төмөндөйт, адамдар ачуулуу жана урушчаак болуп калышат, алардын жакындары жана достору менен болгон мамилеси бузулат. Адамдын көндүм адаттарына болгон кызыгуусу жоголот, анын кызыгуусу болгону баңгизатка жана анын кезектеги үлүшүн издөөгө бурулат. Шприцтин жардамы менен тамырга берилген баңгизаттар АИВди, В жана С гепатиттерин жугузуп алуу коркунучун жогорулатат. Баңгизатты дозасынан ашык пайдаланган учурда өлүп калуу мүмкүн. Баңгизатты алып алыш үчүн адамдар уурдап, тоноп, баңгизат сатып, мыйзамга каршы иш-аракеттерди жасашы мүмкүн.

АДАМДАР ЭМНЕГЕ БАҢГИЗАТ КОЛДОНУП БАШТАШАТ?

Көбүнчө алар муну кызыккандыктан же өздөрүн кыйын көрсөткүлөрү келгендиктен жасашат. Көптөрү бир жолу колдонуудан эч нерсе болбойт деген сөзгө ишенишет. Бирок «өзүм каалаган учурда гана колдоном» жана «каалаган учурда таштай алам» деген принциптер баңгизатка карата иштебейт. Дозага көнүп алган организм аны кайра-кайра талап кылат. Ошондуктан адамдар бардык эскертүүлөргө карабастан ден соолуктарын, эркиндигин жана жашоосун коркунучка салып, аны колдонууну улантышат.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- Баңгизат адамга кандай таасир этет?
- ПАЗга болгон көз карандылыктан кутулуу эмне үчүн оор?
- Кара куурайдан жасалган баңгизаттарды колдонуу организмге кандай зыян тийгизет?
- Көз карандылыктын торуна кантип түшпөө керек? Баңгизатты «бир жолу тартып көр» деген сунушка кабылганда эмнени эске алыш керек?

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунуш кылышы мүмкүн:

Мектептин дарегине электрондук почта менен келген кыздын катына жооп жазгыла [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 146-б.].

Каттын мазмуну: «Саламатсызбы! Мен 15 жаштамын, 8-класста окуйм. Бир күнү курбум экөөбүз бейтааныш компаниянын кечесине бардык. Кийин ошол компаниядагы балдар мени издеп, мектепке чейин келишти. Мен азыр үйдө жашынып олтурам. Эми мен эмне кылышым керек? Кеңеш бериңизчи. Чыдай албай калдым! Коркуп жатам…».

9-класстын 1-темасы боюнча «Кубанычтын иллюзиясы» класстык саатын өтүүдө B6 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар психоактивдүү заттардан көз карандылык кантип пайда болору жана алардын организмге тийгизген зыяны тууралуу маалымат алышат.

Сабактын башында мугалим мини-лекция окуп берет [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 160-б]:

«Баарыбыз мезгили менен олуттуу физикалык жана акыл-эстин басымын башыбыздан өткөрөбүз. Азыркы учурда бир нерсе менен алектенген адамга көбүнчө оюндагысын ишке ашыруу үчүн убакыты жана күчү жетпейт. Кимдир бирөөнүн «план аткаруу мөөнөтү» келип калды, кимдир бирөө сынакка абдан даярданып жатат, дагы бирөө болсо достору менен жолугуп, эс алып дагы жетишиши керек, айрымдары болсо түнкү нөөмөттө иштешет. Буга байланыштуу дагы бир көйгөй пайда болду. Бул – энергетикалык суусундуктарды көп ичүү. Чындыгында, энергетикалык суусундуктардын жарнамасы дал ушундай адамдарга арналган. Ал маанайды көтөрүүгө, күчтү пайда кылууга, сергектикке жана өзүн жакшы сездирүүгө убада берет. Тилекке каршы, адамдар бул суусундуктарда эмнелер камтылаарын жана аларды колдонгон учурда ден соолукка кандай зыян келтирилерин ойлошпойт».

Андан ары окуучуларга мээнин чабуулун уюштуруу жана алардын сабактын темасы боюнча актуалдуу ойлорун аныктоо үчүн төмөнкү суроолорго жооп берүүнү сунуш кылууга болот:

- Энергетикалык суусундуктар тууралуу эмнелерди билесиңер?

- Кандай энергетиктерди билесиңер?

- Бул суусундуктарды көбүнчө кайсы жерлерде кезиктиресиңер?

- Энергетиктердин организмге кандай таасир этерин билесиңерби?

- Энергетикалык суусундук пайдалуу деп ойлойсуңарбы?

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга «Көз карандылык жана андан кантип сактануу керек?» видео сабагы көрсөтүлөрүн жана талкууга коюлаарын билдирет. Анда ар кандай психоактивдүү заттарга көз карандылык

кандайча пайда болору жана бул көз карандылыкты жеңүү эмне үчүн оор болушу мүмкүн экендиги жөнүндө айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «психоактивдүү заттар деген эмне?», «алар адамга кандай таасир этет?», «ПАЗга болгон көз карандылык кантип пайда болот жана аны жеңүү эмне үчүн оор?», «энергетикалык суусундуктар адамдын организмине кандай таасир этет жана эмне үчүн аларга дагы көз карандылык пайда болот?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 10:50

(хронометраж)

Көрүү – 10 мүн. 50 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ПСИХОАКТИВДҮҮ ЗАТТАР ДЕГЕН ЭМНЕ?

Бул – адамдын аң-сезимине жана психикалык абалына таасир эткен заттар. Адам аң-сезимин жана психикалык абалын өзгөрткөн мындай таасирлерге тез эле көнүп, анда көз карандылык пайда болот.

ЧАЙ ЖАНА КОФЕ БИЗГЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Алардын курамында кофеин жана таурин бар. Бул заттар булчуңдардын басымын жана карышуусун күчөтөт, аларды энергиянын запасын көбүрөөк сарптоого мажбурлайт. Мээге бул жагып, биз кайрадан бир чыны кофе же чай ичкибиз келе берет.

ЭНЕРГЕТИКАЛЫК СУУСУНДУКТАР ОРГАНИЗМГЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Аларда дагы кофеин, таурин жана шекер бар, бирок көп өлчөмдө. Жарнамада алардын бизге «канат бүтүрөрүн», сергектик жана энергия бере тургандыгын айтышат. Чындыгында алар, албетте, эч нерсе бербейт. Алар болгону организмде болгон ресурстарды тездик менен сарптоого алып келет. Аларды үзгүлтүксүз ичкен учурда чарчап-чаалыгуу, күч-кубаттын төмөндөшү, кээ бир учурларда болсо олуттуу оорулар пайда болот.

КӨЗ КАРАНДЫЛЫК КАНТИП ПАЙДА БОЛОТ?

Алгач психикалык көз карандылык – ырахат алуу же ыңгайсыздыктан арылуу үчүн затты кайра-кайрадан колдонууга азаптуу аракет кылуу пайда болот. Ошол эле учурда психикалык тартылуу өнүгө баштайт – көз карандылыкты пайда кылган зат жөнүндө тынымсыз ойлоо. Бул ойлорду маанайдын көтөрүлүшү, психоактивдүү затты кабыл алууну чыдамсыздык менен күтүү, эгер ал жок болсо маанай чөгүү жана кыжырдануу коштойт. Психоактивдүү затты үзгүлтүксүз колдонуу физикалык көз карандылыкты пайда кылат. Бул учурда организм бул затсыз адаттагыдай иштей албай калат жана ал жок болсо чегинүү синдрому же абстиненттик синдром пайда болот.

2-үзүндү

10:51 – 12:55

Көрүү – 2 мүн. 4 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ТАМЕКИ, НАСВАЙ ЖАНА СНЮСТАР ОРГАНИЗМГЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Тамеки өпкөнүн жана тамактын рагына, инфарктка, инсультка жана башка ооруларга алып келет. Насвай жана снюстар андан дагы зыяндуу. Аларда никотиндин үлүшү жогорку деңгээлде, демек, алар күчтүүрөөк көз карандылыкты пайда кылышат. Мындан тышкары, алар ооз жана ашказан көңдөйүнүн челин жеп салат жана ошондой эле рак ооруларына алып келет.

АЛКОГОЛЬ БИЗГЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Алкоголь ден соолукка зыян келтирет, боордун иштешин бузат, мээни жана бүтүндөй организмди токсиндер менен ууландырат. Алкоголдун интеллектуалдык жөндөмдөрдүн төмөндөшүнө, мээнин иштешинин, эске тутуунун жана калган бардык органдардын начарлашына алып келери далилденген. Мындан тышкары, алкоголь адамдын өз жүрүм-турумун көзөмөлдөшүн төмөндөтөт. Ошондуктан ыгы жок жүрүм-турум, мас абалында мушташуу, урушуу, жаракаттар жана күтүлбөгөн кырсыктар пайда болот. Мас адамдар агрессивдүү эле болбостон, көбүнчө өздөрү зордук-зомбулукка, анын ичинде сексуалдык зомбулукка кабылышат. Муну менен бирге, сыра дагы коркунучтуу болуп саналат жана шарап же арак сыяктуу алкоголдой эле күчтүү көз карандылыкты пайда кылат.

ЭМНЕ ҮЧҮН БАЛДАР, КОШ БОЙЛУУ АЯЛДАР ЖАНА ӨСПҮРҮМДӨР ҮЧҮН АЛКОГОЛЬ ЖАНА ТАМЕКИ ӨЗГӨЧӨ КОРКУНУЧТУУ?

Тамеки жана алкоголь балдардын жана өспүрүмдөрдүн организмине чоңдордукуна салыштырмалуу күчтүү таасир этет. Аларга көз карандылык тез пайда болот, ал эми организм өсүп жатканына байланыштуу ага тийгизген зыяндары андан дагы оор. Ошондуктан көптөгөн өлкөлөрдө, анын ичинде биздин өлкөдө дагы аларды жашы жете элек жактарга сатууга тыюу салынган. Алкоголь кош бойлуу учурунда дагы абдан зыяндуу. Аялда бойдон түшүп калуу же өлүү наристе төрөө коркунучу пайда болот. Ал эми балада болсо ички органдардын, нерв системасынын жана беттин түзүлүшүнүн аномалдуу түрдө өсүү коркунучу жаралат. Мындай балдар көбүнчө физикалык жана акыл-эстин өнүгүшүндө башкалардан артта калышат. Мас абалында бойго бүтүү балада аномалиялардын болуу коркунучун абдан жогорулатат.

3-үзүндү

12:56 – 18:37

Көрүү – 6 мүн. 21 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

БАҢГИЗАТ КАНДАЙ ЗЫЯН КЕЛТИРЕТ?

Баңгизат колдонуу физикалык жана психикалык ден соолукка зыян келтирет. Организмде кайра калыбына келгис өзгөрүүлөр болот: боор, бөйрөк, жүрөк, кан-тамырлар бузулат, баш мээнин клеткалары акырындык менен өлөт. Интеллект төмөндөйт, адамдар ачуулуу жана урушчаак болуп калышат, алардын жакындары жана достору менен болгон мамилеси бузулат. Адамдын көндүм адаттарына болгон кызыгуусу жоголот, анын кызыгуусу болгону баңгизатка жана анын кезектеги үлүшүн издөөгө бурулат. Шприцтин жардамы менен тамырга берилген баңгизаттар АИВди, В жана С гепатиттерин жугузуп алуу коркунучун жогорулатат. Баңгизатты дозасынан ашык пайдаланган учурда өлүп калуу мүмкүн. Баңгизат алыш үчүн адамдар уурдап, тоноп, баңгизат сатып, мыйзамга каршы иш-аракеттерди жасашы мүмкүн.

АДАМДАР ЭМНЕГЕ БАҢГИЗАТ КОЛДОНУП БАШТАШАТ?

Көбүнчө алар муну кызыккандыктан же өздөрүн кыйын көрсөткүлөрү келгендиктен

жасашат. Көптөгөн адамдар бир жолу колдонуудан эч нерсе болбойт деген сөзгө ишенишет. Бирок «өзүм каалаган учурда гана колдоном» жана «каалаган учурда таштай алам» деген принциптер баңгизатка карата иштебейт. Дозага көнүп калган организм аны кайра-кайра талап кылат. Ошондуктан адамдар бардык эскертүүлөргө карабастан ден соолуктарын, эркиндигин жана жашоосун коркунучка салып, аны колдонууну улантышат.

ПАЗДАН КӨЗ КАРАНДЫЛЫК ТОРУНА КАНТИП ТҮШПӨӨ КЕРЕК?

Өзүң катары калууну, көз карандысыз болууну, жашоодо койгон максаттарга жетүүнү каалоо, ден соолукту сактоо көз карандылык торуна түшпөгөнгө жардам берет. Ошондой эле айланадагылардын көндүрүүлөрүнө жана басымына моюн сунбоо жана ПАЗды колдонуунун кесепеттерин түшүнүү зарыл.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- ПАЗга болгон көз карандылык кантип пайда болот жана аны жеңүү эмне үчүн оор?
- Энергетикалык суусундуктар кандай таасир этет жана эмне үчүн аларга дагы көз карандылык пайда болот?
- Энергетикалык суусундуктар кандай зыян тийгизиши мүмкүн?

Мугалим «Анвардын каты» көнүгүүсүн аткарууну сунуш кылат [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 162-163-б.].

«Энергетик» колдонгон жаш жигиттин катын уккула. Мындай оор кесепеттердин негизги себеби эмне болгонун ойлонгула жана айтып бергиле.

Анвардын каты: «Жайында, каникул учурунда эс алууну чечтим. Түнкү клубга бардым, досторум менен жолуктум, дээрлик уктабай жүрдүм. Алгач организм чындыгында толук иштеп жатты, мен чарчачу эмесмин. Бирок кийин барган сайын дозаны көбөйтүүгө туура келип жатты. Болбосо чарчаңкы абал кетпейт эле. Эгер мурун мага эки банка жеткен болсо, азыр 3-4 банка ичип жаттым. Бир күнү кечинде алтыга жакын банка ичтим. Кулап калдым. Андан аркысы бүдөмүк...», – деп эскерет Анвар. Тез жардам аны түнкү клубдан алып кеткен. Жүрөгү кармап калды деп ойлошкон, бирок ал инсульт болгон. Ал эки жума реанимацияда жаткан. Бактыга жараша, оор кесепеттери болгон эмес.

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунуш кылышы мүмкүн:

Ден соолук үчүн пайдалуу, сергитүүчү суусундуктун бир нече рецебин жакындарыңардан сурагыла же өзүңөр ойлоп тапкыла [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 163-б].

9-класстын 2-темасы боюнча «Сыранын тузагы» класстык саатын өтүүдө В6 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар түрдүү психоактивдүү заттарга болгон көз карандык кантип пайда болору жана алардын организмге тийгизген зыяндары тууралуу маалымат алышат.

Окуучулардын сабактын темасы боюнча актуалдуу ойлорун аныктоо үчүн аларга «Сыра зыяндуубу же жокпу? Эмнеге антип ойлойсуңар?» деген суроого жооп берүүнү сунуш кылууга болот. Андан ары мини-лекцияны окуп берүүгө болот [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 164-б.]:

«Көптөгөн адамдардар сыра зыяны аз алкоголдуу суусундук дегенине карабастан окумуштуулар мунун мындай эмес экенин айтып келишет. Сыра өндүрүүчүлөрүнүн жарнамалары сатууну жогорулатууга багытталган. Ошондуктан анда алкоголь аз, ошол үчүн зыянсыз, жада калса пайдалуу суусундук деп айтылат. Чындыгында, сыра абдан пайдалуу азыктан – арпадан жасалат. Арпа белокторду, майларды, углеводдорду жана витаминдерди камтыйт. Бирок сыранын ширесиндеги ачыткынын микробдору бул сонун азыкты жеп коюшат жана аны өсүшү жана көбөйүшү үчүн колдонушат. Сыра аракечтиги арактыкына караганда коркунучтуу экендигин дарыгерлер аныкташкан. Азыркы күндө сыранын көптөгөн сортторундагы алкоголдун курамы 5 %дан ашат. Ал эми сыранын күчтүү сортторунда болсо андан дагы көп – 8-14%га чейин.

Өспүрүм куракта алкоголго көнүү абдан тез пайда болот жана чоңдордукуна салыштырмалуу өнөкөт формага 3-4 эсе тезирээк өтөт. Бул өспүрүмдөрдө алкоголдун түрдүү органдарга жана системаларга терең киришине жана көнүп калууну пайда кылышына байланыштуу. Өспүрүмдөр сыра ичкенде интеллектуалдык жөндөмү төмөндөгөнүн, баш мээнин иштеши начарлаганын көптөгөн изилдөөлөр далилдеген. Мындан тышкары, алкоголь боорду жана башка ички органдарды (ашказан, жүрөк, өпкө, кан жаратуу органдарын), эндокриндик жана нерв системасынын иштешин бузат. Алкоголдун токсиндери жашоо үчүн маанилүү бардык органдарды алсыздатат, басат жана өсүшүн токтотот».

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга «Көз карандылык жана андан кантип сактануу керек?» видео сабагы көрсөтүлөрүн жана талкууга коюлаарын билдирет. Анда ар кандай психоактивдүү заттарга көз карандылык кандайча пайда болору жана бул көз карандылыкты жеңүү эмне үчүн оор болушу мүмкүн экендиги жөнүндө айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «психоактивдүү заттар деген эмне жана алар адамга кандай таасир этет?», «ПАЗга көз карандылык кантип пайда болот жана аны жеңүү эмне үчүн оор?», «алкоголь адамдын организмине кандай таасир этет жана кандай зыян тийгизет?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 10:50

(хронометраж)

Көрүү – 10 мүн. 50 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ПСИХОАКТИВДҮҮ ЗАТТАР ДЕГЕН ЭМНЕ?

Бул – адамдын аң-сезимине жана психикалык абалына таасир эткен заттар. Адам аң-сезимин жана психикалык абалын өзгөрткөн мындай таасирлерге тез эле көнүп, анда көз карандылык пайда болот.

ЧАЙ, КОФЕ ЖАНА ЭНЕРГЕТИКАЛЫК СУУСУНДУКТАР БИЗГЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Алардын курамында кофеин жана таурин бар, ал эми энергетикалык суусундукта болсо ири өлчөмдө камтылат. Бул заттар булчуңдардын басымын жана карышуусун күчөтөт, аларды энергиянын запасын көбүрөөк сарптоого мажбурлайт. Ошондуктан биз өзүбүздү сергек сезип калабыз. Мээге бул жагып, биз кайрадан бир чыны кофе, чай же бир бөтөлкө энергетик ичкибиз келе берет. Аларды ашыкча колдонуу чарчап-чаалыгууга, күч-кубаттын төмөндөшүнө, кээ бир учурларда болсо олуттуу ооруларга алып келет.

КӨЗ КАРАНДЫЛЫК КАНТИП ПАЙДА БОЛОТ?

Алгач психикалык көз карандылык – ырахат алуу же ыңгайсыздыктан арылуу үчүн затты кайра-кайрадан колдонууга азаптуу аракет кылуу пайда болот. Психикалык көз карандылык психикалык тартылуу менен коштолот. Көз карандылыкты пайда кылган зат ар дайым ойду ээлеп алат. Психоактивдүү затты үзгүлтүксүз колдонууда физикалык көз карандылык пайда болот. Организм бул затсыз адаттагыдай иштей албай калат, ал жок болсо чегинүү синдрому же абстиненттик синдром пайда болот.

2-үзүндү

10:51 – 12:55

Көрүү – 2 мүн. 4 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ТАМЕКИ, НАСВАЙ ЖАНА СНЮСТАР ОРГАНИЗМГЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Тамеки өпкөнүн жана тамактын рагына, инфарктка, инсультка жана башка ооруларга алып келет. Насвай жана снюстар андан дагы зыяндуу. Аларда никотиндин үлүшү жогорку деңгээлде, демек, алар күчтүүрөөк көз карандылыкты пайда кылышат. Мындан тышкары, алар ооз жана ашказан көңдөйүнүн челин жеп салат жана ошондой эле рак ооруларына алып келет.

АЛКОГОЛЬ БИЗГЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Алкоголь ден соолукка зыян келтирет, боордун иштешин бузат, мээни жана бүтүндөй организмди токсиндер менен ууландырат. Алкоголдун интеллектуалдык жөн-

дөмдөрдүн төмөндөшүнө, мээнин иштешинин, эске тутуунун жана калган бардык органдардын начарлашына алып келери далилденген. Мындан тышкары, алкоголь адамдын өз жүрүм-турумун көзөмөлдөшүн төмөндөтөт. Ошондуктан ыгы жок жүрүм-турум, мас абалында мушташуу, урушуу, жаракаттар жана күтүлбөгөн кырсыктар пайда болот. Мас адамдар агрессивдүү эле болбостон, көбүнчө өздөрү зордук-зомбулукка, анын ичинде сексуалдык зомбулукка кабылышат. Муну менен бирге сыра дагы коркунучтуу болуп саналат жана шарап же арак сыяктуу алкоголдой эле күчтүү көз карандылыкты пайда кылат.

СЫРА КАНДАЙ ЗЫЯН БЕРЕТ?

Мындан тышкары, сырага көз карандылык тез пайда болгондуктан ал организмдин гормоналдык системасына өзгөртүүлөрдү киргизет. Ал семирүүгө, гормоналдык бузулууларга жана тукумсуздукка алып келет.

ЭМНЕ ҮЧҮН БАЛДАР, КОШ БОЙЛУУ АЯЛДАР ЖАНА ӨСПҮРҮМДӨР ҮЧҮН АЛКОГОЛЬ ЖАНА ТАМЕКИ ӨЗГӨЧӨ КОРКУНУЧТУУ?

Тамеки жана алкоголь балдардын жана өспүрүмдөрдүн организмине чоңдордукуна салыштырмалуу күчтүү таасир этет. Аларга көз карандылык тез пайда болот, ал эми организм өсүп жатканына байланыштуу ага тийгизген зыяндары андан дагы оор. Ошондуктан көптөгөн өлкөлөрдө, анын ичинде биздин өлкөдө дагы аларды жашы жете элек жактарга сатууга тыюу салынган. Алкоголь кош бойлуу учурунда дагы абдан зыяндуу. Аялда бойдон түшүп калуу же өлүү наристе төрөө коркунучу пайда болот. Ал эми балада болсо ички органдардын, нерв системасынын жана беттин түзүлүшүнүн аномалдуу түрдө өсүү коркунучу пайда болот. Мындай балдар көбүнчө физикалык жана акыл-эстин өнүгүшүндө башкалардан артта калышат. Мас абалында бойго бүтүү балада аномалиялардын болуу коркунучун абдан жогорулатат.

3-үзүндү

12:56 – 18:37

Көрүү – 6 мүн. 21 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

БАҢГИЗАТ КАНДАЙ ЗЫЯН КЕЛТИРЕТ?

Баңгизат колдонуу физикалык жана психикалык ден соолукка зыян келтирет. Организмде кайра калыбына келгис өзгөрүүлөр болот: боор, бөйрөк, жүрөк, кан-тамырлар бузулат, баш мээнин клеткалары акырындык менен өлөт. Интеллект төмөндөйт, адамдар ачуулуу жана урушчаак болуп калышат, алардын жакындары жана достору менен болгон мамилеси бузулат. Адамдын көндүм адаттарына болгон кызыгуусу жоголот, анын кызыгуусу болгону баңгизатка жана анын кезектеги үлүшүн издөөгө бурулат. Шприцтин жардамы менен тамырга берилген баңгизаттар АИВди, В жана С гепатиттерин жугузуп алуу коркунучун жогорулатат. Баңгизатты дозасынан ашык пайдаланган учурда өлүп калуу мүмкүн. Баңгизат алыш үчүн адамдар уурдап, тоноп, баңгизат сатып, мыйзамга каршы иш-аракеттерди жасашы мүмкүн.

АДАМДАР ЭМНЕГЕ БАҢГИЗАТ КОЛДОНУП БАШТАШАТ?

Көбүнчө алар муну кызыккандыктан же өздөрүн кыйын көрсөткүлөрү келгендиктен жасашат. Көптөр бир жолу колдонуудан эч нерсе болбойт деген сөзгө ишенишет. Бирок «өзүм каалаган учурда гана колдоном» жана «каалаган учурда таштай алам» деген принциптер баңгизатка карата иштебейт. Дозага көнүп калган организм аны кайра-кайра талап кылат. Ошондуктан адамдар бардык эскертүүлөргө карабастан ден соолуктарын, эркиндигин жана жашоосун коркунучка салып, аны колдонууну улантышат.

ПАЗДЫ КОЛДОНУУНУН АЛДЫН АЛУУГА ЭМНЕ ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Өзүң катары калууну, көз карандысыз болууну, жашоодо койгон максаттарга жетүүнү каалоо, ден соолукту сактоо. Айланадагылардын көндүрүүлөрүнө жана басымына моюн сунбоо. ПАЗды колдонуунун кесепеттерин түшүнүү.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- Алкоголго жана башка ПАЗдарга болгон көз карандылык кантип пайда болот жана аны жеңүү эмне үчүн оор?
- Алкоголду колдонуу кандай зыян тийгизет?
- Эмне үчүн адамдар алкоголдун зыян экенин билип туруп колдоно беришет?
- Зыянсыз алкоголь барбы? Сыра эмнеси менен коркунучтуу?

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунуш кылышы мүмкүн (тандоо боюнча):

1. Сыра же башка алкоголь колдонулбаган майрамдын коллажын түзгүлө.
2. «Сыранын зыяны» деген темада кыскача дилбаян жазгыла.

10-класста 1-тема боюнча «ПАЗ колдонуу» класстык саатын өтүүдө В6 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар психоактивдүү заттардан көз карандылык кантип пайда болору тууралуу маалымат алышат.

Окуучулардын сабактын темасы боюнча актуалдуу ойлорун аныктоо үчүн аларга «Көз карандылык деген эмне? Көз карандылык эмнеден улам пайда болот?» деген суроого жооп берүүнү сунуш кылууга болот.

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга «Көз карандылык жана андан кантип сактануу керек?» видео сабагы көрсөтүлөрүн жана талкууга коюлаарын билдирет. Анда ар кандай психоактивдүү заттарга көз карандылык кандайча пайда болору жана бул көз карандылыкты жеңүү эмне үчүн оор болушу мүмкүн экендиги жөнүндө айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «психоактивдүү заттар деген эмне жана алар адамга кандай таасир этет?», «кандай заттар психоактивдүү заттарга кирет?», «ПАЗга көз карандылык кантип пайда болот жана аны жеңүү эмне үчүн оор жана аларга болгон көз карандылыктын торуна кантип түшпөө керек?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 10:50

(хронометраж)

Көрүү – 10 мүн. 50 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ПСИХОАКТИВДҮҮ ЗАТТАР ДЕГЕН ЭМНЕ?

Бул – адамдын аң-сезимине жана психикалык абалына таасир эткен заттар. Адам аң-сезимин жана психикалык абалын өзгерткөн мындай таасирлерге тез эле көнүп, анда көз карандылык пайда болот.

ЧАЙ, КОФЕ ЖАНА ЭНЕРГЕТИКАЛЫК СУУСУНДУКТАР БИЗГЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Алардын курамында кофеин жана таурин бар, ал эми энергетикалык суусундукта болсо алар ири өлчөмдө камтылат. Бул заттар булчуңдардын басымын жана карышуусун күчөтөт, аларды энергиянын запасын көбүрөөк сарптоого мажбурлайт. Ошондуктан биз өзүбүздү сергек сезип калабыз. Мээге бул жагып, биз кайрадан бир чыны кофе, чай же бир бөтөлкө энергетик ичкибиз келе берет. Аларды ашыкча

колдонуу чарчап-чаалыгууга, күч-кубаттын төмөндөшүнө, кээ бир учурларда болсо олуттуу ооруларга алып келет.

КӨЗ КАРАНДЫЛЫК КАНТИП ПАЙДА БОЛОТ?

Алгач психикалык көз карандылык – ырахат алуу же ыңгайсыздыктан арылуу үчүн затты кайра-кайрадан колдонууга азаптуу аракет кылуу пайда болот. Ошол эле учурда психикалык тартылуу – көз карандылыкты пайда кылган зат жөнүндө тынымсыз ойлоо өнүгө баштайт. Бул ойлорду маанайдын көтөрүлүшү, психоактивдүү затты кабыл алууну чыдамсыздык менен күтүү, эгер ал жок болсо маанайы чөгүү жана ачуулануу коштойт. Психоактивдүү затты үзгүлтүксүз колдонууда физикалык көз карандылык пайда болот. Бул учурда организм бул затсыз адаттагыдай иштей албай калат жана ал жок болсо чегинүү синдрому же абстиненттик синдром пайда болот.

ПАЗГА КӨЗ КАРАНДЫЛЫК ЭМНЕСИ МЕНЕН КОРКУНУЧТУУ?

Затка физикалык көз карандылык ага абдан тартылуу менен айырмаланат. Ал жашоо үчүн зарыл болгон башка керектөөлөрдү, мисалы, тамактанууну, жашоону же коопсуздукту көз жаздымда калтырат. Кийинки дозаны табуу жана кабыл алуу жашоо үчүн зарыл болгон эң башкы керектөөгө айланат. Ал эми учурдагы баңгизаттардын көпчүлүгүнөн аларды бир жолу колдонгондон эле физикалык көз карандылык иштелип чыгат. Көз карандылыктан кутулуу, айрыкча атайын адистештирилген жардам албастан кутулуу абдан оор. Көз карандылык жашоодогу бардык максаттарды жок кылат.

ЧЕГИНҮҮ СИНДРОМУ ЖЕ АБСТИНЕНТТИК СИНДРОМ ДЕГЕН ЭМНЕ?

Баңгизаттар мээнин иштешине таасир этет. Ошондуктан анын таасири бүткөндө мээ жаңы дозаны талап кыла баштайт. Болбосо чегинүү синдрому пайда болуп, адамдын физикалык жана психологиялык абалы тез арада начарлап кетет. Адам кыйналып баштайт, жан чыдагыс оору сезилет, ал жаңы дозадан башка эч нерсе жөнүндө ойлоно албай калат. Адам ПАЗды канчалык узак убакыт колдонгон сайын, кезектеги дозанын таасири ошончолук тез тарай баштайт жана анда жаңы дозаны кабыл алууга болгон муктаждык дароо пайда болот. Баңгизат канчалык күчтүү болгон сайын бул синдром ошончолук тез пайда болот.

2-үзүндү

10:51 – 12:55

Көрүү – 2 мүн. 4 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ТАМЕКИ, НАСВАЙ ЖАНА СНЮСТАР ОРГАНИЗМГЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Тамеки өпкөнүн жана тамактын рагына, инфарктка, инсультка жана башка ооруларга алып келет. Насвай жана снюстар андан дагы зыяндуу. Аларда никотиндин үлүшү жогорку деңгээлде, демек, алар күчтүүрөөк көз карандылыкты пайда кылышат. Мындан тышкары, алар ооз жана ашказан көңдөйүнүн челин жеп салат жана ошондой эле рак ооруларына алып келет.

АЛКОГОЛЬ БИЗГЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Алкоголь ден соолукка зыян келтирет, боордун иштешин бузат, мээни жана бүтүндөй организмди токсиндер менен ууландырат. Алкоголдун интеллектуалдык жөндөмдөрдүн төмөндөшүнө, мээнин иштешинин, эске тутуунун жана калган бардык органдардын начарлашына алып келери далилденген. Мындан тышкары, алкоголь адамдын өз жүрүм-турумун көзөмөлдөшүн төмөндөтөт. Ошондуктан ыгы

жок жүрүм-турум, мас абалында мушташуу, урушуу, жаракаттар жана күтүлбөгөн кырсыктар пайда болот. Мас адамдар агрессивдүү эле болбостон, көбүнчө өздөрү зордук-зомбулукка, анын ичинде сексуалдык зомбулукка кабылышат. Муну менен бирге сыра дагы коркунучтуу болуп саналат жана шарап же арак сыяктуу алкоголдой эле күчтүү көз карандылыкты пайда кылат.

ЭМНЕ ҮЧҮН БАЛДАР, КОШ БОЙЛУУ АЯЛДАР ЖАНА ӨСПҮРҮМДӨР ҮЧҮН АЛКОГОЛЬ ЖАНА ТАМЕКИ ӨЗГӨЧӨ КОРКУНУЧТУУ?

Тамеки жана алкоголь балдардын жана өспүрүмдөрдүн организмине чоңдордукуна салыштырмалуу күчтүү таасир этет. Аларга көз карандылык тез пайда болот, ал эми организм өсүп жатканына байланыштуу ага тийгизген зыяндары андан дагы оор. Ошондуктан көптөгөн өлкөлөрдө, анын ичинде биздин өлкөдө дагы аларды жашы жете элек жактарга сатууга тыюу салынган. Алкоголь кош бойлуу учурунда дагы абдан зыяндуу. Аялда бойдон түшүп калуу же өлүү нористе төрөө коркунучу пайда болот. Ал эми балада болсо ички органдардын, нерв системасынын жана беттин түзүлүшүнүн аномалдуу түрдө өсүү коркунучу пайда болот. Мындай балдар көбүнчө физикалык жана акыл-эстин өнүгүшүндө башкалардан артта калышат. Мас абалында бойго бүтүү балада аномалиялардын болуу коркунучун абдан жогорулатат.

3-үзүндү

12:56 – 18:37

Көрүү – 5 мүн. 41 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

БАҢГИЗАТ КАНДАЙ ЗЫЯН КЕЛТИРЕТ?

Баңгизат колдонуу физикалык жана психикалык ден соолукка зыян келтирет. Организмде кайра калыбына келгис өзгөрүүлөр болот – боор, бөйрөк, жүрөк, кан-тамырлар бузулат, баш мээнин клеткалары акырындык менен өлөт. Интеллект төмөндөйт, адамдар ачуулуу жана урушчаак болуп калышат, алардын жакындары жана достору менен болгон мамилеси бузулат. Адамдын көндүм адаттарына болгон кызыгуусу жоголот, анын кызыгуусу болгону баңгизатка жана анын кезектеги үлүшүн издөөгө бурулат. Шприцтин жардамы менен тамырга берилген баңгизаттар АИВди, В жана С гепатиттерин жугузуп алуу коркунучун жогорулатат. Баңгизатты дозасынан ашык пайдаланган учурда өлүп калуу мүмкүн. Баңгизат алыш үчүн адамдар уурдап, тоноп, баңгизат сатып, мыйзамга каршы иш-аракеттерди жасашы мүмкүн.

АДАМДАР ЭМНЕГЕ БАҢГИЗАТ КОЛДОНУП БАШТАШАТ?

Көбүнчө алар муну кызыккандыктан же өздөрүн кыйын көрсөткүлөрү келгендиктен жасашат. Көптөр бир жолу колдонуудан эч нерсе болбойт деген сөзгө ишенишет. Бирок «өзүм каалаган учурда гана колдоном» жана «каалаган учурда таштай алам» деген принциптер баңгизатка карата иштебейт. Дозага көнүп калган организм аны кайра-кайра талап кылат. Ошондуктан адамдар бардык эскертүүлөргө карабастан ден соолуктарын, эркиндигин жана жашоосун коркунучка салып, аны колдонууну улантышат.

ПАЗДЫ КОЛДОНУУНУН АЛДЫН АЛУУГА ЭМНЕ ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Өзүң катары калууну, көз карандысыз болууну, жашоодо койгон максаттарга жетүүнү каалоо, ден соолукту сактоо. Айланадагылардын көндүрүүлөрүнө жана басымына моюн сунбоо. ПАЗды колдонуунун кесепеттерин түшүнүү.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- ПАЗга көз карандылык деген эмне жана аны жеңүү эмне үчүн оор?
- Кандай заттар көз карандылыкты пайда кылышы мүмкүн?
- Көз карандылыктын торуна кантип түшпөө керек?

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунуш кылышы мүмкүн [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 210-б.]:

Жашооңордо кабылган көз карандылыктардын тизмегин түзгүлө жана алардын жашооңорго кандай таасир эткенин жазгыла.

10-класстын 2-темасы боюнча «Көз карандылыктын пайда болуу коркунучу» класстык саатын өтүүдө B6 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар психоактивдүү заттардан көз карандылык кантип пайда болору тууралуу маалымат алышат.

Окуучулардын сабактын темасы боюнча актуалдуу ойлорун аныктоо үчүн аларга «Көз карандылык деген эмне? Көз карандылык эмнеден улам пайда болот?» деген суроого жооп берүүнү сунуш кылууга болот.

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга «Көз карандылык жана андан кантип сактануу керек?» видео сабагы көрсөтүлөрүн жана талкууга коюлаарын билдирет. Анда ар кандай психоактивдүү заттарга көз карандылык кандайча пайда болору жана бул көз карандылыкты жеңүү эмне үчүн оор болушу мүмкүн экендиги жөнүндө айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «психоактивдүү заттар деген эмне жана алар адамга кандай таасир этет?», «кандай заттар психоактивдүү заттарга кирет?», «ПАЗга көз карандылык кантип пайда болот жана аны жеңүү эмне үчүн оор жана аларга болгон көз карандылыктын торуна кантип түшпөө керек?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 10:50

(хронометраж)

Көрүү – 10 мүн. 50 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ПСИХОАКТИВДҮҮ ЗАТТАР ДЕГЕН ЭМНЕ?

Бул – адамдын аң-сезимине жана психикалык абалына таасир эткен заттар. Адам аң-сезимин жана психикалык абалын өзгерткөн мындай таасирлерге тез эле көнүп, анда көз карандылык пайда болот.

ЧАЙ, КОФЕ ЖАНА ЭНЕРГЕТИКАЛЫК СУУСУНДУКТАР БИЗГЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Алардын курамында кофеин жана таурин бар, ал эми энергетикалык суусундукта болсо алар ири өлчөмдө камтылат. Бул заттар булчуңдардын басымын жана карышуусун күчөтөт, аларды энергиянын запасын көбүрөөк сарптоого мажбурлайт. Ошондуктан биз өзүбүздү сергек сезип калабыз. Мээге бул жагып, биз кайрадан бир чыны кофе, чай же бир бөтөлкө энергетик ичкибиз келе берет. Аларды ашыкча

колдонуу чарчап-чаалыгууга, күч-кубаттын төмөндөшүнө, кээ бир учурларда болсо олуттуу ооруларга алып келет.

КӨЗ КАРАНДЫЛЫК КАНТИП ПАЙДА БОЛОТ?

Алгач психикалык көз карандылык – ырахат алуу же ыңгайсыздыктан арылуу үчүн затты кайра-кайрадан колдонууга азаптуу аракет кылуу пайда болот. Ошол эле учурда психикалык тартылуу – көз карандылыкты пайда кылган зат жөнүндө тынымсыз ойлоо өнүгө баштайт. Бул ойлорду маанайдын көтөрүлүшү, психоактивдүү затты кабыл алууну чыдамсыздык менен күтүү, эгер ал жок болсо маанайы чөгүү жана ачуулануу коштойт. Психоактивдүү затты үзгүлтүксүз колдонууда физикалык көз карандылык пайда болот. Бул учурда организм бул затсыз адаттагыдай иштей албай калат жана ал жок болсо чегинүү синдрому же абстиненттик синдром пайда болот.

ПАЗГА КӨЗ КАРАНДЫЛЫК ЭМНЕСИ МЕНЕН КОРКУНУЧТУУ?

Затка физикалык көз карандылык ага абдан тартылуу менен айырмаланат. Ал жашоо үчүн зарыл болгон башка керектөөлөрдү, мисалы, тамактанууну, жашоону же коопсуздукту көз жаздымда калтырат. Кийинки дозаны табуу жана кабыл алуу жашоо үчүн зарыл болгон эң башкы керектөөгө айланат. Ал эми учурдагы баңгизаттардын көпчүлүгүнөн аларды бир жолу колдонгондон эле физикалык көз карандылык иштелип чыгат. Көз карандылыктан кутулуу, айрыкча атайын адистештирилген жардам албастан кутулуу абдан оор. Көз карандылык жашоодогу бардык максаттарды жок кылат.

ЧЕГИНҮҮ СИНДРОМУ ЖЕ АБСТИНЕНТТИК СИНДРОМ ДЕГЕН ЭМНЕ?

Баңгизаттар мээнин иштешине таасир этет. Ошондуктан анын таасири бүткөндө мээ жаңы дозаны талап кыла баштайт. Болбосо чегинүү синдрому пайда болуп, адамдын физикалык жана психологиялык абалы тез арада начарлап кетет. Адам кыйналып баштайт, жан чыдагыс оору сезилет, ал жаңы дозадан башка эч нерсе жөнүндө ойлоно албай калат. Адам ПАЗды канчалык узак убакыт колдонгон сайын, кезектеги дозанын таасири ошончолук тез тарай баштайт жана анда жаңы дозаны кабыл алууга болгон муктаждык дароо пайда болот. Баңгизат канчалык күчтүү болгон сайын бул синдром ошончолук тез пайда болот.

2-үзүндү

10:51 – 12:55

Көрүү – 2 мүн. 4 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ТАМЕКИ, НАСВАЙ ЖАНА СНЮСТАР ОРГАНИЗМГЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Тамеки өпкөнүн жана тамактын рагына, инфарктка, инсультка жана башка ооруларга алып келет. Насвай жана снюстар андан дагы зыяндуу. Аларда никотиндин үлүшү жогорку деңгээлде, демек, алар күчтүүрөөк көз карандылыкты пайда кылышат. Мындан тышкары, алар ооз жана ашказан көңдөйүнүн челин жеп салат жана ошондой эле рак ооруларына алып келет.

АЛКОГОЛЬ БИЗГЕ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Алкоголь ден соолукка зыян келтирет, боордун иштешин бузат, мээни жана бүтүндөй организмди токсиндер менен ууландырат. Алкоголдун интеллектуалдык жөндөмдөрдүн төмөндөшүнө, мээнин иштешинин, эске тутуунун жана калган бардык органдардын начарлашына алып келери далилденген. Мындан тышкары, алкоголь адамдын өз жүрүм-турумун көзөмөлдөшүн төмөндөтөт. Ошондуктан ыгы

жок жүрүм-турум, мас абалында мушташуу, урушуу, жаракаттар жана күтүлбөгөн кырсыктар пайда болот. Мас адамдар агрессивдүү эле болбостон, көбүнчө өздөрү зордук-зомбулукка, анын ичинде сексуалдык зомбулукка кабылышат. Муну менен бирге сыра дагы коркунучтуу болуп саналат жана шарап же арак сыяктуу алкоголдой эле күчтүү көз карандылыкты пайда кылат.

ЭМНЕ ҮЧҮН БАЛДАР, КОШ БОЙЛУУ АЯЛДАР ЖАНА ӨСПҮРҮМДӨР ҮЧҮН АЛКОГОЛЬ ЖАНА ТАМЕКИ ӨЗГӨЧӨ КОРКУНУЧТУУ?

Тамеки жана алкоголь балдардын жана өспүрүмдөрдүн организмине чоңдордукуна салыштырмалуу күчтүү таасир этет. Аларга көз карандылык тез пайда болот, ал эми организм өсүп жатканына байланыштуу ага тийгизген зыяндары андан дагы оор. Ошондуктан көптөгөн өлкөлөрдө, анын ичинде биздин өлкөдө дагы аларды жашы жете элек жактарга сатууга тыюу салынган. Алкоголь кош бойлуу учурунда дагы абдан зыяндуу. Аялда бойдон түшүп калуу же өлүү наристе төрөө коркунучу пайда болот. Ал эми балада болсо ички органдардын, нерв системасынын жана беттин түзүлүшүнүн аномалдуу түрдө өсүү коркунучу пайда болот. Мындай балдар көбүнчө физикалык жана акыл-эстин өнүгүшүндө башкалардан артта калышат. Мас абалында бойго бүтүү балада аномалиялардын болуу коркунучун абдан жогорулатат.

3-үзүндү

12:56 – 18:37

Көрүү – 5 мүн. 41 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

БАҢГИЗАТ КАНДАЙ ЗЫЯН КЕЛТИРЕТ?

Баңгизат колдонуу физикалык жана психикалык ден соолукка зыян келтирет. Организмде кайра калыбына келгис өзгөрүүлөр болот – боор, бөйрөк, жүрөк, кан-тамырлар бузулат, баш мээнин клеткалары акырындык менен өлөт. Интеллект төмөндөйт, адамдар ачуулуу жана урушчаак болуп калышат, алардын жакындары жана достору менен болгон мамилеси бузулат. Адамдын көндүм адаттарына болгон кызыгуусу жоголот, анын кызыгуусу болгону баңгизатка жана анын кезектеги үлүшүн издөөгө бурулат. Шприцтин жардамы менен тамырга берилген баңгизаттар АИВди, В жана С гепатиттерин жугузуп алуу коркунучун жогорулатат. Баңгизатты дозасынан ашык пайдаланган учурда өлүп калуу мүмкүн. Баңгизат алыш үчүн адамдар уурдап, тоноп, баңгизат сатып, мыйзамга каршы иш-аракеттерди жасашы мүмкүн.

АДАМДАР ЭМНЕГЕ БАҢГИЗАТ КОЛДОНУП БАШТАШАТ?

Көбүнчө алар муну кызыккандыктан же өздөрүн кыйын көрсөткүлөрү келгендиктен жасашат. Көптөр бир жолу колдонуудан эч нерсе болбойт деген сөзгө ишенишет. Бирок «өзүм каалаган учурда гана колдоном» жана «каалаган учурда таштай алам» деген принциптер баңгизатка карата иштебейт. Дозага көнүп калган организм аны кайра-кайра талап кылат. Ошондуктан адамдар бардык эскертүүлөргө карабастан ден соолуктарын, эркиндигин жана жашоосун коркунучка салып, аны колдонууну улантышат.

ПАЗДЫ КОЛДОНУУНУН АЛДЫН АЛУУГА ЭМНЕ ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Өзүң катары калууну, көз карандысыз болууну, жашоодо койгон максаттарга жетүүнү каалоо, ден соолукту сактоо. Айланадагылардын көндүрүүлөрүнө жана басымына моюн сунбоо. ПАЗды колдонуунун кесепеттерин түшүнүү.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

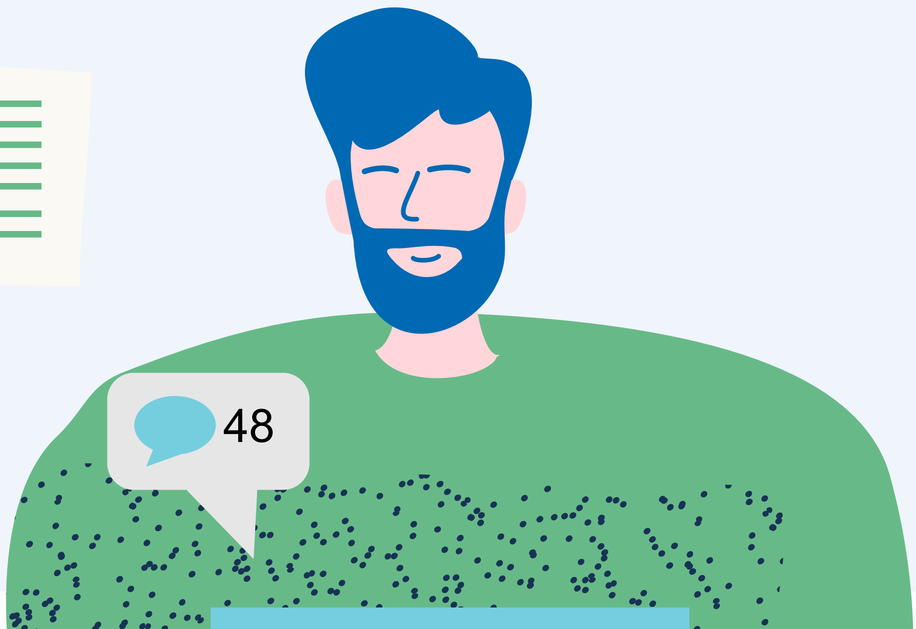
Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- ПАЗга көз карандылык деген эмне жана аны жеңүү эмне үчүн оор?
- Кандай заттар көз карандылыкты пайда кылышы мүмкүн?
- Көз карандылыктын торуна кантип түшпөө керек?

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунуш кылышы мүмкүн [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 210-б.]:

Жашооңордо кабылган көз карандылыктардын тизмегин түзгүлө жана алардын жашооңорго кандай таасир эткенин жазгыла.



Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

8-11-класстар

В7
Үй-бүлө жана нике. Бакытты эмне алып келет жана ага эмне тоскоол болот? видео сабагы

9-класстын 4-темасы боюнча «Үй-бүлө мамилелеринин баалуулугу: «Үй-бүлө, бул сөздө канча нерсе бар?..» жана 7-тема боюнча «Эрте үйлөнүү, ала качуу» класстык сааттарын өтүш үчүн колдонууга арналган

кыргыз тилинде
узактыгы 19 мүн. 27 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
узактыгы 17 мүн. 46 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун БМТИ сайтынан жүктөөгө болот

жүктөө

9-класста 4-тема боюнча «Үй-бүлө мамилелеринин баалуулугу: «Үй-бүлө, бул сөздө канча нерсе бар?..» класстык саатын өтүүдө В7 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар гармониялуу үй-бүлөлүк мамилелердин пайдубалы эмнеде экени жөнүндө маалымат алышат.

Сабактын темасы боюнча алардын балган билимин аныктоо үчүн окуучуларга «Үй-бүлө деген эмне?» деген суроого жооп берүүнү сунуш кылууга болот.

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга «Үй-бүлө жана нике. Бакытты эмне алып келет жана ага эмне тоскоол болот?» видео сабагы көрсөтүлөрүн жана талкууга коюлаарын билдирет. Анда үй-бүлөлүк мамилелердин негизи эмне болушу мүмкүн экендиги жана үй-бүлөдө туруктуу мамилелерди кантип куруу жана сактоо керектиги айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «кандай үй-бүлөлөр болот?», «адамдарды эмне үй-бүлө

кылат?», «үй-бүлөдө гармониялуу мамилелерди курууга эмне жардам берет?», «үй-бүлө курууга жоопкерчиликтүү мамиле эмне үчүн керек?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жooптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 6:22

(хронометраж)

Көрүү – 6 мүн. 22 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

КИМДИ ҮЙ-БҮЛӨ ДЕП АТАЙБЫЗ?

Көп учурда үй-бүлө деп аялы менен күйөөсүн, алардын өздөрүнүн же асырап алган балдарын, ошондой эле чоң ата, чоң энеси жана башка жакын тууугандарын айтабыз. Үй-бүлө ата-энеси жана бир же эки баласы бар чакан болушу мүмкүн. Же чоң эне, чоң атасы жана башка туугандары – ата-энесинин бир туугандары бар чоң үй-бүлө болушу мүмкүн. Үй-бүлөдө ата-эненин бирөө – атасы же апасы болушу мүмкүн. Кээде балдарды чоң ата, чоң энеси же башка туугандары гана тарбиялаган да учурлар бар.

САНЖЫРА ДЕГЕН ЭМНЕ?

Бул – үй-бүлөнүн генеалогиялык дарагы. Санжыранын жардамы менен үй-бүлөнүн тарыхын билип, биздин жакын же алыс туугандарыбыз кимдер экенин түшүнүүгө болот.

АДАМДАРДЫ ҮЙ-БҮЛӨДӨ ЭМНЕ БИРИКТИРИП ТУРАТ?

Адамдарды үй-бүлөгө нике бириктирет. Башкача айтканда, балдардын төрөлүшүн, тууганчылыкты, чогуу жашоону жана жалпы үй чарбасын, өз ара мамилелерди мыйзамдуу каттоо. Ошентип, үй-бүлө – кызыкчылыктары жана мүнөздөрү ар башка адамдарды бириктирет. Айрымдары бири-бири менен тил табыша албайт, бирок баары бир өздөрүн үй-бүлө катары эсептешет.

АЛ ЭМИ ҮЙ-БҮЛӨНҮ ЭМНЕ БЕКЕМ ЖАНА ЫНТЫМАКТУУ КЫЛА АЛАТ?

Бекем жана ынтымактуу үй-бүлө эмоциялык байланыш, руханий жылуулук, бири-бирине болгон сүйүү, ишеним, түшүнүү, бири-бирин колдоо жана урматтоо, ошондой эле жеке мейкиндикти жана жеке чектерди урматтоо жана бири-бирине кам көрүү аркылуу түзүлөт. Мындан тышкары, ар бир үй-бүлө мүчөсүнүн өзүнүн ролу жана милдеттери бар: кимдир бирөө акча табат; кээ бирлери үй жумуштарын кылып, жаш балдарды карап, улгайган ата-энелер же оорулуу бирөөлөр менен көбүрөөк алек болот. Албетте, бул ролдор жана жоопкерчиликтер алмашылышы, убакыттын өтүшү менен өзгөрүшү мүмкүн жана алар жынысына байланыштуу болбошу керек. Ата-энелердин экөө тең бирдей акча таба алат же үй жумуштарын жасай алат. Бул ролдорду алар өз ара бөлүшүп алып, жубайлар бири-бирине жардамдашышат.

СИЛЕРДИН ОЮҢАРЧА, ҮЙ-БҮЛӨДӨ ТАЛАШ-ТАРТЫШ, ЧЫР-ЧАТАКТЫН БОЛГОНУ ТУУРАБЫ?

Жакындарыбыз менен мамилебиздин гармониялуу жана чыр-чатаксыз болушун

канчалык каалабайлы, биз бири-бирибизден айырмаланабыз, тажрыйбаларыбыз жана кызыкчылыктарыбыз башка. Андыктан талаш-тартыштар жана чыр-чатактар ар бир үй-бүлөдө: балдар менен ата-энелердин ортосунда, балдардын ортосунда, ата-энелердин ортосунда, ата-эне менен чоң эне, чоң атанын ортосунда болот. Бул дээрлик табигый көрүнүш. Эң башкысы, талаш-тартыштардын аркасында адамдар бири-бирин урматтаганга үйрөнүп, кийин өкүнүп калбагандай болушу керек. Физикалык зордук-зомбулукка жол бербей, бири-бирин коркутуудан алыс болгон зарыл. Үй-бүлөлүк зордук-зомбулук (чоңдор балдарга, балдар ортосунда, жубайлардын ортосунда) баарын жабыркатып, өмүр бою психологиялык жаракат калтырат. Уруп-сабап, коркутуп, материалдык же башка колдоодон ажыратуу менен адамга сес көрсөтүүгө болот, бирок эч убакта сүйүү жана сый көрбөйсүң.

ҮЙ-БҮЛӨДӨ ӨЗ АРА ТҮШҮНҮҮ, КАБЫЛ АЛУУ ЖАНА УРМАТТОО БОЛУШ ҮЧҮН ЭМНЕ КЫЛУУ КЕРЕК?

Жакындарыңар менен өз ара түшүнүшүү жана сый-урмат болушу үчүн кабатырланууңузду, кубаныч жана кайгы-капаны бири-бириңер менен бөлүшүү маанилүү. Мисалы, таарыныч же кыжырдануу сезимдерин ичке сактабастан, ал тууралуу жакындарыңызга сылыктык менен айтып, сезимдериңизди жана эмоцияларыңызды билдирип, бирок ошол эле учурда туугандарыңызды күнөөлөп же таарынтпаңыз. Үй-бүлөдө бир туугандарды сүйүү гана эмес, алардын ар бирин инсан катары санοо, алардын көз караштарын, ишенимдерин, каалоолорун жана кызыкчылыктарын сыйлоо маанилүү. Жакындарыңыздын кээ бир идеялары менен макул болбошуңуз мүмкүн, бирок башка бирөөнүн көз карашын кабыл алуудан баш тартуу менен, адамдын өзүн четке какпоо керек.

2-үзүндү

6:22 – 11:04

Көрүү – 4 мүн. 42 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ТУРУКТУУ ЖАНА БАКТЫЛУУ ҮЙ-БҮЛӨ КАНТИП КУРАЛАТ?

Адамдар бири-бири менен таанышып, жактырышып, мамиле кура башташат. Алар бири-бирине дал келээрин, чогуу жашоону каалашаарын түшүнүшкөндө гана үй-бүлө курууну чечишет. Ошондуктан нике «үй-бүлө кодексинде эркек менен аялдын эки тараптуу эркин жана өз ара макулдугу менен түзүлгөн тең укуктуу жана ыктыярдуу биримдиги» катары жазылган.

ИЛГЕРКИ УБАКТА КАНТИП ҮЙ-БҮЛӨ КУРУШКАН?

Илгери ата-энелер балдарына жубай тандаган салт да болгон. Кээде алар никелешүү курагына жете электе, бала кезинде эле кудалап чечип коюшкан. Ошол эле учурда, кыз менен жигиттин каалоосу ар дайым эле эске алынган эмес. Ата-энелер балдарына ким ылайыктуу экендигин жакшы билишет деп эсептешкен.

ЭРТЕ НИКЕГЕ ТУРУУ ЭМНЕ ҮЧҮН ТУРУКСУЗ БОЛОТ?

Көп убакта кыз-жигит үй-бүлө курууда шашылыш чечим кабыл алып, сүйүү менен бардык көйгөйлөрдү жеңебиз деп ойлошот. Бирок ысык сезимдер тез эле сууп, күнүмдүк кыйынчылыктарга чыдабай ажырашып кетишет. Албетте, эрте турмуш куруунун баары эле ажырашуу менен аяктабайт. Анын үстүнө, үй-бүлөлүк жашоонун оош-кыйышы жетилген куракта баш кошкондордо да болушу мүмкүн. Бирок жаш курагында адамдар өтө эмоционалдуу болушат, көп нерселерге жеткилери келет. Бирок турмуштук тажрыйбасы жетишсиз – андыктан көңүл калуулар чоңдордукуна караганда көбүрөөк болот.

ЖАШТАР ҮЙ-БҮЛӨ КУРУУНУ ЧЕЧКЕНДЕ, КӨБҮНЧӨ, КАНДАЙ КӨЙГӨЙЛӨРГӨ ТУШ БОЛУШАТ?

Жаңы үйлөнгөндөр үчүн эң кыйын маселенин бири – турак-жай маселеси. Жаштар көбүнчө ата-энеси менен чогуу жашашат, бирок бул ар бир эле түгөй көтөрө албачу күчтүү сыноо болушу мүмкүн. Жубайлардын ата-энелери жана кайын журту менен мамиле түзүү көп учурда кыйын. Бул үчүн бардык тарап ниетти оңдоп, сылык, чыдамдуу болуп, эмоцияларын башкара билип, талаш-тартыш кырдаалын чыр-чатаксыз чечүүсү керек. Экинчи көйгөй – үй-бүлөлүк бюджет. Үй-бүлөңүздү багып, ошол эле учурда коллежде, кесиптик же жогорку окуу жайда билим алуу оңой эмес. Дароо акча табууга өтүп, билимсиз жана кызыктуу кесипсиз калууну чечүү өзүңүздү жана үй-бүлөңүздү көптөгөн мүмкүнчүлүктөрдөн ажыратуу дегенди билдирет. Бул суроолордун бардыгын баш кошууну чечээрден мурун жакшылап талдап чыгуу керек.

3-фрагмент

11:04 – 19:27

Көрүү– 8 мүн. 23 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН БАЛДАРДЫН ЖАНА ӨСПҮРҮМДӨРДҮН НИКЕГЕ ТУРУШУНА ЖОЛ БЕРИЛБЕЙТ?

Балдардын же өспүрүмдөрдүн никеси, башкача айтканда, 18 жашка толо электер менен түзүлгөн нике – бул, тилекке каршы, азыркыга чейин орун алып жаткан ала качуу же кудалашып баш кошуу көптөгөн жаш кыздар туш болгон чыныгы трагедия. Мындай никени ЗАГСтан каттоого же ага диний жол менен нике кыюуга болбойт. Бул үчүн кылмыш жазасы каралган. Ага карабастан, мыйзамды аттап өтүп жашы жете элек кыздарды күйөөгө берип кор кылган учурлар аз эмес. Эрте курактагы кош бойлуулук өтө кооптуу жана кыздын өзүнүн жана ымыркайдын өлүмүнө алып келиши мүмкүн.

Мындай никеге турган кыздар, адатта, окуусун улантууга, жогорку билим алууга болгон мүмкүнчүлүгүнөн ажырашат. Бул кыздын өзүнө гана эмес, бүтүндөй коомго, өлкөнүн учурдагы жана келечектеги экономикалык жана социалдык жыргалчылыгына чоң зыян алып келет.

КАНДАЙ ОЙЛОЙСУҢАР: КЫЗ АЛА КАЧУУГА ЖАНА МАЖБУРЛАП НИКЕГЕ ТУРГУЗУУГА ЖОЛ БЕРИЛЕБИ?

Ала качуу жана никеге мажбурлап тургузуу Кыргызстандын мыйзамдарына ылайык кылмыш болуп саналат. Бул – мыйзам менен корголгон адамдын эркиндигине жана инсандыгына болгон зомбулук. Кыз ала качуу эч качан салт болгон эмес, ага кыргыз эли ар дайым каршы болуп, аны кыздарга жана аялдарга карата зомбулук деп эсептеген. Бүгүнкү күндөгү кыз уурдоону «ала качуу» деп аташып, «зордук» кылмышын ушул түшүнүк менен жашырууга аракет кылышууда. Ал эми тарыхый «ала качуу» бул ата-энеси баш кошуусуна каршы болгон, бири-бирине ашык болгон жигит менен кыздын качышы болгон.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫ ЖЫЙЫНТЫКТОО

Мугалим окуучуларды төмөнкү жалпы суроолорго жооп берүүгө чакырат:

- Бекем жана гармониялуу нике эмнеге негизделген?
- Үй-бүлөдөгү кандай адаттар адамдарды бүлөгө бириктире алат?
- Эмне үчүн үй-бүлө куруу жана баш кошуу чечими ойлонулган жана ыктыярдуу болушу керек?

ҮЙ ТАПШЫРМА

Мугалим окуучуларды төмөнкү үй тапшырмасын аткарууга чакырат:

Ата-энең менен биргеликте үй-бүлөңөрдүн санжырасын – генеалогиялык дарагын түзгүлө.

9-класстын 7-темасы боюнча «Эрте үйлөнүү, ала качуу» класстык саатын өтүүдө В7 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар эрте никеге туруу баш кошкондордун өздөрүнө, дегеле коомго кандайча терс таасир этээри жөнүндө билишет.

Сабактын темасы боюнча алардын алган билимин аныктоо үчүн окуучуларга «Эмнеге адамдар үй-бүлө курууну чечишет?» деген суроого жооп берүүнү сунуш кылууга болот.

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга «Үй-бүлө жана нике. Бакыты эмне алып келет жана ага эмне тоскоол болот?» видео сабагы көрсөтүлөрүн жана талкуурга коюларын билдирет.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «үй-бүлөлүк гармонияны кантип сакташ керек?», «эмне үчүн үй-бүлө куруу жана никеге туруу эки тараптын ойлонулуп кабыл алган чечими менен гана болот?», «эмне үчүн эрте никеге турууда үй-бүлө бузулуп, ажырашууга жетет?» жана «эмне үчүн балдардын жана өспүрүмдөрдүн никеси, ала качуу сыяктуу зомбулук аракеттерге жол берилбейт?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 5:26

(хронометраж)

Көрүү – 5 мүн. 26 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

АДАМДАРДЫ ҮЙ-БҮЛӨ КЫЛГАН ЭМНЕ?

Үй-бүлөдө адамдарды нике бириктирет, башкача айтканда, алардын мамилелерин, балдардын төрөлүшүн, тууганчылыкты, чогуу жашоону жана жалпы үй чарбасын мыйзамдуу каттоо. Ошентип, нике үй-бүлө кызыкчылыктары жана мүнөздөрү ар башка болгон адамдардын башын кошот. Кээ бирлери бири-бири менен тил табыша албайт, бирок баары бир өздөрүн үй-бүлө катары эсептешет

ҮЙ-БҮЛӨЛҮК МАМИЛЕЛЕРДИ ЭМНЕ ЖЫЛУУ ЖАНА ГАРМОНИЯЛУУ КЫЛАТ?

Эмоционалдык байланыш, руханий жылуулук, бири-бирине болгон сүйүү, ишеним, түшүнүү, бири-бирин колдоо жана урматтоо, ошондой эле жеке мейкиндикти жана жеке чектерди урматтоо жана бири-бирине кам көрүү үй-бүлөлүк мамиледе гармо-

нияны жана жылуулукту камсыз кылат.

ҮЙ-БҮЛӨДӨ ТАЛАШ-ТАРТЫШ МЕНЕН ЧЫР-ЧАТАКТАН КАНТИП САКТАНУУ КЕРЕК?

Ар бир үй-бүлөдө маал-маалы менен балдар менен ата-энелердин, балдардын ортосунда, ата-энелердин, ата-энелер менен чоң эне, чоң аталардын ортосунда, талаш-тартыш, чыр-чатактар болушу мүмкүн. Бул табигый жана сөзсүз болуучу нерсе. Эң башкысы, талаш-тартыштардын аркасында адамдар бири-бирин урмат-тап, кийин өкүнүп калгыдай сөздөрдү айтпаш керек. Физикалык зордук-зомбулукка жол бербей, бири-бирин коркутуудан алыс болушу керек. Үй-бүлөлүк зордук-зомбулук үй-бүлөнү бүлүндүрүп, өмүр бою калуучу психологиялык жаракатка алып келет.

2-үзүндү

5:27 – 10:04

Көрүү – 4 мүн. 38 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЭРТЕ НИКЕГЕ ТУРУУ ДЕГЕН ЭМНЕ?

Укуктук жактан караганда, эрте нике – бул 18 жашка толо элек жаштардын никеси. Көп учурда мындай никелер мүмкүн болгон кесепеттерге баа бербестен, ойлонулбаган чечимдердин таасири астында ишке ашат.

КАНДАЙ ОЙЛОЙСУҢАР, МЫНДАЙ ЭРТЕ ТУРМУШ КУРУУНУН СЕБЕПТЕРИ ЭМНЕДЕ?

Адамдар бири-бирин катуу сүйүп, интимдик мамилелерин мыйзамдаштырууну каалашат. Кыздын боюнда болот. Жаштар ата-эненин камкордугунан, бактысыз сүйүүдөн бошонуп, көз карандысыздыкка ээ болгусу келет ж.б. Окуучуларды бул темада тасмалардан, журналдардан, китептерден, жашоодон алынган окуяларды эстөөгө чакырууга болот.

ЭМНЕ ҮЧҮН АТА-ЭНЕЛЕР КӨП УЧУРДА БАЛДАРЫН ЭРТЕ ТУРМУШ КУРУУГА АШЫКПООГО ЧАКЫРЫШАТ?

Мектепти аяктаары менен баш кошууну чечкен жаштар ага чейин ойлоруна да келбеген бир нече көйгөйлөр менен бет келишет. Мисалга, жаш жубайлардын каякта жашаары. Жаштар көбүнчө ата-энеси менен чогуу жашашат, бирок бул ар бир эле түгөй көтөрө албай турган күчтүү сыноо болушу мүмкүн. Экинчи көйгөй – үй-бүлөлүк бюджет. Үй-бүлөнү багып, ошол эле учурда коллежде, кесиптик же жогорку окуу жайда билим алуу оңой эмес. Бул маселелердин бардыгын баш кошууну чечээрден мурда жакшылап талдап чыгуу керек.

ЭМНЕ ҮЧҮН ЭРТЕ ТУРМУШ КУРУУ КӨҢҮЛ КАЛУУГА АЛЫП КЕЛИШИ МҮМКҮН?

Үй-бүлөдө күнүмдүк жашоо жана жашоонун жыргалчылыгы гана маанилүү эмес. Жубайлардын күнүмдүк жана башка кыйынчылыктарды чогуу жеңүүгө психологиялык жактан даяр болушу абдан маанилүү. Бирок көбүнчө жаштар баарына көз жумуп, жалындуу сүйүү менен бардык көйгөйлөрдү жеңем деп ойлошот. Бирок, сезимдер көпкө узабайт. Анткени күнүмдүк кыйынчылыктарга чыдай албаган жубайлар эки ажырым жолго түшөт. Албетте, эрте турмуш куруунун баары эле ажырашуу менен аяктабайт. Үй-бүлөлүк жашоонун оош-кыйышы жетилген куракта баш кошкондордо да болушу мүмкүн. Бирок жаш курагында адамдар өтө эмоционалдуу келишет, көп нерселерге жеткилери келет. Бирок турмуштук тажрыйбасы жетишсиз. Андыктан, көңүл калуулар чоңдордукуна караганда көбүрөөк болот.

3-үзүндү

10:05 – 17:46

Көрүү – 7 мүн. 42 сек.

Талкуу– 3-5 мүн.

МЫЙЗАМГА ЫЛАЙЫК НИКЕ ДЕГЕН ЭМНЕ?

«Нике» деген түшүнүк Үй-бүлө кодексинде эркек менен аялдын эки тараптуу эркин жана өз ара макулдугу менен түзүлгөн тең укуктуу жана ыктыярдуу союзу деп белгиленген. Тактап айтканда, үй-бүлөлүк мамиле эки өнөктөштүн макулдугу жана ыктыярдуу тандоосу менен гендердик теңчиликтин негизинде түзүлүшү керек.

КАНДАЙ ОЙЛОЙСУҢАР: БАЛДАРДЫН ЖАНА ӨСПҮРҮМДӨРДҮН НИКЕСИНЕ ЖОЛ БЕРИЛЕБИ?

Окуучулар ар кандай пикирлерди айтышы мүмкүн. Маалымат үчүн: Мындай никени ЗАГСтан каттоого же ага диний жол менен нике кыюуга болбойт. Бул үчүн кылмыш жазасы каралган.

Эрте жашында күйөөгө берилген кыздар өтө аялуу абалда болушат: никесин каттата албайт. Андыктан күйөөсү эч кандай жоопкерчилик тартпайт. Ал, ошондой эле, билим ала албайт, демек, келечекте жакшы жумуш табуу мүмкүнчүлүгүн жоготот. Ал эми эрте курактагы кош бойлуулук өтө кооптуу жана кыздын өзүнүн жана ымыркайдын өлүмүнө алып келиши мүмкүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН БАЛДАРДЫН ЖАНА ӨСПҮРҮМДӨРДҮН НИКЕСИ ДАГЫ ЭЛЕ КЕҢИРИ ЖАЙЫЛГАН?

Муну салтка шылтагандар жок эмес. Ата-энелер балдары үчүн жубайды өздөрү тандап же күйөөгө берүү жолу менен өздөрүнүн материалдык абалын жакшыртууга аракет кылышат, анткени колукту үчүн калың берүү салты дагы деле бар. Мындан тышкары, күйөө тарап жана анын үй-бүлөсү кыздарды ала качып, мажбурлап никеге тургузушу мүмкүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН АЛА КАЧУУГА ЖАНА НИКЕГЕ МАЖБУРЛООГО ЖОЛ БЕРИЛБЕЙТ?

Ала качуу жана никеге мажбурлап тургузуу Кыргызстандын мыйзамдарына ылайык кылмыш болуп эсептелет. Бул мыйзам менен корголгон адамдын эркиндигине жана инсандыгына болгон зомбулук болуп саналат.

КЫЗ АЛА КАЧУУНУН ШЫЛТООСУ ЭМНЕ ЖАНА СИЛЕР БУЛ ПИКИРЛЕРГЕ КОШУЛАСЫҢАРБЫ?

Айрымдар кыз ала качууну жана үй-бүлө куруунун мындай ыкмасын үйлөнүү үлпөтүнө чейинки жөрөлгөлөр, колуктуну салт боюнча алуу жана үйлөнүү үлпөтү кымбатка тураары менен акташат; эгерде кыз 15-16 жашта болсо, күйөөсү аялын тил алчаак, ийкемдүү кылып тарбиялап алышы оңой; кыздын эмес, эркектин тандоосу маанилүү; илгертен бери кыз ала качуу салтка айланган; жигит кызды аябай жакшы көрөт жана ала качуудан кийин анын аялы болууга макул болот деп үмүттөнөт. Окуучулар бул пикирлер боюнча өз ойлорун билдире алышат. Мугалим кызды ала качып, турмушка чыгууга мажбурлаганда анын жеке пикири таптакыр эске алынбай турганын, бул мамиледе эч кандай теңчилик же тең укуктуулук жөнүндө сөз болушу мүмкүн эмес экенин баса белгилеши керек.

«АЛА КАЧУУ» ДЕГЕН ЭМНЕ ЖАНА ЭМНЕ ҮЧҮН КЫЗ УУРДООНУ АЛА КАЧУУ МЕНЕН ЧАТАШТЫРБОО КЕРЕК?

Ала качуу эч качан салт болгон эмес, ага кыргыз эли дайыма каршы болуп, кыздарга жана аялдарга карата зомбулук деп эсептеген. Бүгүнкү күндөгү кыз уурдоону

«ала качуу» деп аташып, «зордук» кылмышын ушул түшүнүк менен жашырууга аракет кылышууда. Ал эми тарыхый «ала качуу» бул ата-энеси баш кошуусуна каршы болгон, бири-бирине ашык болгон жигит менен кыздын качышы болгон.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫ ЖЫЙЫНТЫКТОО

Мугалим окуучуларды төмөнкү жалпы суроолорго жооп берүүгө чакырат:

- Үй-бүлөдө жылуу жана гармониялуу мамилелерди курууга жана сактап калууга эмне жардам берет?
- Жаштар мектептен кийин үй-бүлө курууну (эрте турмуш куруу) чечкенде кандай көйгөйлөргө туш болушу мүмкүн?
- Эмне үчүн мажбурлап никеге туруу айыпталып, мыйзам тарабынан жазаланат?

ҮЙ ТАПШЫРМА

Мугалим окуучуларды төмөнкү үй тапшырмасын аткарууга чакырат:

«Менин эрте турмуш курууга болгон мамилем» деген темада кыскача эссе жазгыла [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 2-б.].

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

8-11-класстар

9-класстын 5-темасы боюнча «Үй-бүлөнү пландаштыруу» жана 6-тема боюнча «Өспүрүм кездеги кош бойлуулук, жоопкерчилик жана тандоо» класстык сааттарын өтүш үчүн колдонууга арналган

B8
Үй-бүлөнү пландаштыруу: бул эмне жана эмне үчүн маанилүү?
видео сабагы

кыргыз тилинде
узактыгы 18 мүн. 27 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
узактыгы 17 мүн. 55 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун БМТИ сайтынан жүктөөгө болот
жүктөө

9-класста 5-тема боюнча «Үй-бүлөнү пландаштыруу» класстык саатын өтүүдө B8 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Мугалим үчүн маалымат

Бул сабактын темасы үй-бүлөнү пландаштырууга арналган жана жыныстык жол менен жуккан инфекцияларды жана пландалбаган бойго бүтүүнү алдын алуунун бир катар интимдик аспектилерин да камтыйт. Ошондуктан, бул сабакты балдар үчүн жана кыздар үчүн өзүнчө өтүүнү жана талкууну уюштуруу керек. Бул окуучуларга ЖЖЖИиден коргоо жана контрацепцияларды пайдалануунун жолдорун эркин түрдө жана ашыкча тартынуу сезимдери жок талкуулоого мүмкүндүк берет. Бирок, топторго бөлүүдө эки топко тең өнөктөштөрдүн бирдей жоопкерчилигин жана контрацепция боюнча маселеге өзгөчө акцент коюну айтуу керек.

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар үй-бүлөнү пландаштырууда аң-сезимдүү мамиле кылуунун маанилүүлүгүн билишет.

Мугалим сабактын темасы боюнча окуучулардын түшүнүгүн ачыктоо үчүн «Үй-бүлөнү пландаштыруу деген эмне?» деген суроону сунуштайт.

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга “Үй-бүлөнү пландаштыруу: бул эмне жана эмне үчүн бул маанилүү?” видео сабагын көрсөтүлөрүн жана талкууга коюларын билдирет. Анда үй-бүлө куруу жана балдардын төрөлүүсү боюнча маселеге жоопкерчилик менен кароо керектиги айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүүдө негизги учурларга көңүл бурууну суранат: "үй-бүлөнү пландаштыруу эмне үчүн маанилүү"; "эрте жаштагы кош бойлуулук кыздын келечектеги ден соолугуна кандай таасир тийгизиши мүмкүн"; "балдардын төрөлүшү менен жашоо кандайча өзгөрөт жана кандай баалоо керек"; "буга адамдар канчалык деңгээлде даяр"; "пландалбаган бойго бүтүүдөн жана ЖЖЖИден коргоочу каражаттар"; "аларды пайдалануунун өзгөчөлүктөрү жана эрежелери кандай".

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:29 – 6:28

(хронометраж)

Көрүү – 5 мүн. 29 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН АДАМДАР ҮЙ-БҮЛӨ КУРУШАТ?

Бирге болгулары, балалуу болгулары келет, муну алардын ата-энеси да каалашат, сексуалдык мамилелерин мыйзамдаштырууну каалашат, кыздын боюнда болуусу ж.б.

ФИЗИОЛОГИЯЛЫК ЖАКТАН ЖЕТИЛҮҮ ДЕГЕН ЭМНЕ?

Физиологиялык жактан жетилүү – бул организмдин бойго бүтүшүнө, баланы көтөрүп жана төрөөгө даяр болушу. Органдарынын жана организмдин системасынын баары толук түзүлгөндө болот. Кыздар да, балдар да 18-20 жашында жетилишет.

БАЛАЛУУ БОЛУУ ЧЕЧИМИ ЖООПКЕРЧИЛИКТҮҮ БОЛУУСУ ҮЧҮН ЖЕТИЛГЕНДИКТИН ДАГЫ КАНДАЙ ТҮРЛӨРҮ КЕРЕК?

Физиологиялык жактан жетилгендиктен башка психологиялык жана социалдык жактан жетилгендик керек. Эгер адам психологиялык жактан жетилген болсо, өзүнүн сезимдерин түшүнүү жана эмоцияларын башкара алуу, башкаларды түшүнө билүү жана алардын керектөөлөрүн аңдай билүү кыйынга турбайт; стресс абалы менен күрөшө билет жана салмактуу чечимдерди кабыл ала алат. Социалдык жактан жетилгендиктин көптөгөн белгилери бар. Мисалы, адамдын алдына максат кое билүү жана ал максатына жете алуу, талаш-тартыштарды конструктивдүү чече билүү, өзүнө жоопкерчилик алуу; өз алдынча жашоосу жана өзүн өзү камсыздай алуу, бирок ошону менен бирге айланасындагы башка адамдарга да кам көрө билүү; алганды эле эмес, бергенди да билүү сапаттары.

ҮЙ-БҮЛӨНҮ КУРУУ ЖАНА БАЛДАРДЫ ТӨРӨӨ ЖӨНҮНДӨ ЧЕЧИМДИ КИМ КАБЫЛ АЛАТ – ЭРКЕКПИ ЖЕ АЯЛБЫ?

Кыргыз Республикасынын мыйзамы боюнча нике – бул аял менен эркектин аң сезимдүү, тең укуктуу жана ыктыярдуу баш кошуусу, бул үй-бүлө куруу жана бала

төрөө чечимдерин эки тарап тең бирдей кабыл алышат дегенди билдирет. Баланы төрөө жана тарбиялоо тууралуу чечимдерди да эки ата-эне бирдей өлчөмдө кабыл алышы керек. Себеби ата-эне болуу – бул эки жубайдын тең оор жумушу.

2-үзүнду

6:29 – 9:12

Көрүү – 2 мүн. 43 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ҮЙ-БҮЛӨНҮ ПЛАНДАШТЫРУУ ДЕГЕН ЭМНЕ?

Үй-бүлөнү пландаштыруу — бул кош бойлуулукту жана балалуу болууну пландаштыруу. Үй-бүлөнү пландаштырууга жоопкерчиликтүү мамиле кылуу баланын төрөлүшүн каалоого жардам берет.

БАЛДАРДЫН ТӨРӨЛҮШҮНҮН ОРТОСУНДА ЭМНЕ ҮЧҮН ТЫНЫГУУ БЕРҮҮ КЕРЕК?

Бүткүл дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюму (БДСУ) төрөттөн кийин башка баланы бойго бүтүрүүгө аракет кылуунун ортосунда жок дегенде 2-3 жыл тыныгуунун болушун сунуштайт. Бул убакытта төрөгөн аял мурунку кош бойлуулуктан жана төрөттөн кийин, эгер төрөтү өзгөчө оор болгон болсо калыбына келиши керек. Бул убакытта ата-эне бири-бирине жана баласына көбүрөөк убакыт бөлүп, мээримин жана сүйүүсүн арнай алышат. Ошондой эле ата-эне өздөрүн өстүрүү менен да алектенип, жаңы окууну окуп, жаңы жумушка орношуп же жумуш ордун сактап кала алышат, карьерасында да өсүүгө үлгүрүшөт. Бул аялга эле тиешелүү эмес, эркекке да тиешелүү, себеби алар баланы чогуу өстүрүүдө.

ҮЙ-БҮЛӨДӨ БАЛДАРДЫН ТӨРӨЛҮҮСҮ ЖӨНҮНДӨ ЧЕЧИМДИ КИМ КАБЫЛ АЛАТ ЖАНА КАБЫЛ АЛЫШЫ КЕРЕК?

Качан жана канча балалуу болуу жөнүндө чечимди жубайлар бирге кабыл алышы керек, себеби бул суроонун чечими экөөнө тең түздөн-түз тиешелүү. Баланын төрөлүүсү билим алууга, иш тандоого, карьерасында өсүүгө энеге да, атага да бирдей таасир тийгизет. Ата-эне экөө тең буга даяр болуулары жана алар кандай оорчулуктар менен туш келерин аңдап билүүлөрү керек. Эгер балалуу болууну каалашпаса, бойго бүтүп калбашы үчүн кантип сактануулары керектигин экөө чогуу чечиши керек.

БОЙГО БҮТҮРҮҮНҮ ПЛАНДООДО ДАГЫ ЭМНЕЛЕР МААНИЛҮҮ?

Келечектеги ата-энелер сөзсүз түрдө дарыгер менен кеңешип жана текшерүүлөрдөн өтүүлөрү керек. Бул бойго бүтүрүүгө, кош бойлуулук мезгилдин жеңил жүрүшүнө жана баланын төрөлүшүнө терс таасирин (биринчиден бул жыныстык жол менен жугуучу инфекциялар) тийгизе турган ооруларды же башка себептерди алдын алуу болуп саналат.

БОЙДОН АЛДЫРУУ ЭМНЕ ҮЧҮН КОНТРАЦЕПЦИЯ КАТАРЫ ЭСЕПТЕЛБЕЙТ?

Бойдон алдыруу - аборт – аялдын ден соолугуна кооптуу жана келечекте балалуу болуу мүмкүнчүлүгүнө да терс таасир тийгизиши мүмкүн. Өзгөчө өспүрүм курагында бойдон алдырууга тиешелүү. Аларда кансыроо, инфекциянын өрчүшүнүн ыктымалдуулугунун жогорулоосу, айыздын келишинин бузулушу жана тукумсуздукка алып келүүсү күтүлөт. Андан тышкары биринчи жана эрте жаштагы бойдон алдыруу олуттуу психологиялык жабыркоону да алып келет. Ошондуктан, бойдон алдырууну контрацепциянын бир түрү катары кароого таптакыр болбойт.

3-үзүндү

9:13 – 18:27

Көрүү – 11 мүн. 14 сек.
Талкуу – 3-5 мүн.

КОНТРАЦЕПЦИЯНЫН КАНДАЙ КАРАЖАТТАРЫН БИЛЕСИҢЕР?

Гормоналдык контрацептивдер – пландалбаган бойго бүтүүдөн сактоонун эң ишенимдүүсү. Бирок алардын терс таасирлери бар, алар баарына туура келе бербейт. Ошондуктан, аны анализ тапшырып жана текшерүүлөрдөн өткөндөн кийин гана гинеколог дарыгер тандап бере алат. Андан тышкары, гормоналдык контрацептивдер жыныстык жол менен жуккан инфекциялардан коргой албайт. Буга презерватив гана жардам бере алат. Презервативдер дарыгердин рецеби жок сатыла берет, терс таасирлер жокко эсе, пайдаланууга ыңгайлуу жана жөнөкөй. Бирок, таңгакта көрсөтүлгөн нускаманын эрежелерине карап пайдалануу керек. Бирок, баарынан да эң ишенимдүүсү-эки эсе коргонуу, мында кыз бойго бүтүп калбашы үчүн гормоналдык таблетканы, ал эми бала жыныстык жол менен жугуучу инфекциялардан, анын ичинде, АИВден коргонуу үчүн презерватив пайдаланат. Пландалбаган бойго бүтүүдөн жана жыныстык жол менен жугуучу инфекциялардан сактоонун 100 пайыздык кепилдигин жыныстык катнаштан толугу менен баш тартуу гана бере алат. Жана бул өнөктөштөрдүн сезимдеринин тазалыгын жана туруктуулугун жана мамилелеринин бекемдигин текшерүү мүмкүндүгүн берет.

ПРЕЗЕРВАТИВДИ КАНТИП ТУУРА САКТОО ЖАНА ПАЙДАЛАНУУ КЕРЕК?

Таңгакта берилген нускамадагы эрежелерди сактоо керек. Бөлмө температурасында жарык тийбеген жайда сактоо керек. Жана аны сүрүлүүдөн бузулуп калбоосу үчүн чөнтөктө же баштыкта ачкычтар менен же башка курч бумдар менен чогуу салып жүрбөө керек. Туура эмес сактоодон же пайдалануудан презерватив айрылып же жылмышып түшүп кетиши мүмкүн.

ТЕЗ ЖАРДАМ БЕРҮҮЧҮ КОНТРАЦЕПЦИЯ ДЕГЕН ЭМНЕ?

Бул атайын гормоналдык дарылар, эгер кыздын планында боюндагы баланы сактап калуу жок болсо, корголбогон жыныстык катнаштан кийин алгачкы үч күн (72 саат) ичинде дарыны ичиши керек. Тез жардам берүүчү контрацепциянын таасиринин принциби – бул организмге гормоналдык сокку берүү болуп саналат. Ал бойго бүтүүнүн алдын алат, бирок мунун өзү айыздын циклинин бузулушун жана башка терс кесепеттерди алып келиши мүмкүн. Ошондуктан, мындай таблеткаларды зарыл учурларда гана пайдалануу керек, эч качан контрацепциянын негизги ыкмасы катары кароого болбойт. Жыныстык жол менен жугуучу инфекциялардан тез жардам берүүчү контрацепция коргобойт. Текшерилбеген өнөктөш менен жыныстык катнаш болгондон кийин АИВге жана башка инфекцияларга карата анализ тапшыруу керек.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- Адамдар үй-бүлө куруугa, балалуу болууга жана бала тарбиялоого даярдыгын кантип түшүнүүгө болот?
- Үй-бүлөнү пландаштыруу эмне үчүн керек?
- Кайсы контрацепция каражаттары ЖЖЖИлерден жана пландалбаган бойго бүтүүдөн натыйжалуу коргой алат?

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмаларды аткарууга бере алат:

«Менин келечектеги үй-бүлөм» деген темада кыскача дилбаян жазып келгиле. Силердин үй-бүлөңөр кандай болот, качан үй-бүлө күткүңөр келет, сенин үй-бүлөңдө кандай баалуулуктар жана эрежелер болот, канча балалуу болгуң келет, ойлонгула.

9-класста 6-тема боюнча «Өспүрүм убактагы кош бойлуулук, жоопкерчилик жана тандоо» класстык саатын өтүүдө В8 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар эрте жаштагы кош бойлуулук алып келе турган тобокелдиктер жана бул тобокелдиктерден өзүңдү жана сүйгөн адамыңды кантип коргоо керектигин үйрөнүшөт.

Мугалим сабактын жүрүшүндө сабактын темасы боюнча окуучулардын түшүнүгүн ачыктоо үчүн “Канча жашта үй-бүлө куруп жана балалуу болгон жакшы деп ойлойсуңар?” деген суроого жооп берүүлөрүн суранат.

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга «Үй-бүлөнү пландаштыруу: бул эмне жана эмне үчүн маанилүү?» видео сабагы көрсөтүлөрүн жана талкууга коюларын билдирет. Анда эрте кош бойлуулук кандай кооптонууларды алып келет жана контрацепциянын методдору жөнүндө айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүүдө негизги учурларга көңүл бурууну суранат: "балалуу болуу жана бала тарбиялоо даярдыгынын кандай белгилери бар", "эрте кош бойлуулук энеге жана ымыркайга кандай тобокелдиктерди алып келет", "эмне үчүн үй-бүлөнү пландаштырууга олуттуу кароо керек", "пландалбаган бойго бүтүүнү алдын алуу жана ЖЖЖИлерден коргонуу үчүн контрацепциянын кандай ыкмалары бар".

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 5:14

(хронометраж)

Көрүү – 5 мүн. 14 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

БАЛАЛУУ БОЛУУ ЖООПКЕРЧИЛИКТҮҮ ЖАНА АҢ-СЕЗИМДҮҮ БОЛУШУ ҮЧҮН КАНЧАЛЫК ЖЕТИЛИШ КЕРЕК?

Бул – физиологиялык жактан жетилгендик, же болбосо организмдин бала көтөрүүгө жана анын төрөлүшүнө даяр болушу. Психологиялык жактан жетилгендик, же болбосо өзүңдүн сезимдериңди жана эмоцияларыңды түшүнүү жана аңдай билүү, стресс менен күрөшө билүү, шашылыш эмес, олуттуу чечимдерди кабыл ала билүү жөндөмдөрүнүн болушу. Социалдык жактан жетилгендик – бул максаттарга жетүү, чыр-чатактарды чече билүү, өзүңө жана өзүңдүн кыймыл-аракетиңе жоопкерчиликтүү болуу, өз алдынча жашай алуу, өз тиричилигиңди уюштуруу, өзүңдү камсызоо жана башкаларга кам көрүү жөндөмдөрү.

ЭМНЕ ҮЧҮН ФИЗИОЛОГИЯЛЫК ЖАКТАН ЖЕТИЛГЕНДИК БАЛАНЫН ТӨРӨЛҮШҮ ҮЧҮН ӨТӨ МААНИЛҮҮ?

Кыздын айызы 12-14 жаш курагында келишине карабастан, анын организми бала төрөөгө даяр дегенди билдирбейт. Өспүрүм убактагы кош бойлуулук өспүрүм-энеге жана анын баласынын ден соолугуна терс таасирин тийгизет. Бүткүл дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун (БДСУ) маалыматтарына ылайык, кош бойлуулуктагы жана төрөттөгү оорунун күчөп кетиши – дүйнө жүзүндө 15 жаштан 19 жаштагы кыздар арасындагы өлүмдүн негизги себеби деп билдирет. Эрте жаштагы төрөттөр төрөгөн эненин да, төрөлгөн баланын да ден соолугуна терс таасирин тийгизет. Өспүрүм кыздардын балдары көбүнчө төрөлгөндө салмагы өтө төмөн болушу, алар мөөнөтүнөн мурда төрөлүшү жана катуу ооруп калышы мүмкүн.

КОШ БОЙЛУУЛУКТУ ЖАНА БАЛАЛУУ БОЛУУНУ ПЛАНДАШТЫРУУДА ӨЗҮҢДҮН АЛДЫҢА КАНДАЙ МАСЕЛЕЛЕРДИ КОЮШУҢ КЕРЕК?

Андан ары окууну улантамбы, жумушум жана карьерам кандай болот, биздин кирешелер канчалык деңгээлде жетиштүү жана ымыркай үчүн турак-жай ылайыктуубу деген суроолор коюлушу керек. Андан тышкары ата-энелери баланын төрөлүшүнө кандай карашат жана алардын жардам берүүгө мүмкүнчүлүктөрү болобу. Эң негизгиси, кичинекей адамдын өмүрү жана ден соолугу үчүн жоопкерчиликти өзүңө алууга даярсыңбы, баланын керектөөлөрүн өзүңдүн керектөөлөрүңдөн жогору коё аласыңбы жана ымыркай үчүн өзүңдүн жашоо образыңды өзгөртө аласыңбы.

2-үзүндү

5:15 – 8:25

Көрүү – 3 мүн. 11 сек.
Талкуу – 3-5 мүн.

ҮЙ-БҮЛӨНҮ ПЛАНДАШТЫРУУ ЭМНЕ ҮЧҮН МААНИЛҮҮ?

Үй-бүлөнү же болбосо кош бойлуулукту, баланын төрөлүшүн пландаштыруу, үй-бүлөнүн балалуу болушуна даярдыгы, бул эңсеп күткөн балалуу болгондукту билдирет. Эңсеп күткөн баланын төрөлүшү – ата-эне, ошондой эле чоң ата, чоң энелер, жакын туугандар үчүн эң чоң кубаныч. Андан тышкары үй-бүлөнү пландаштыруу эненин ден соолугун сактап калууга мүмкүндүк берет. Мисалы, Бүткүл дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюму төрөттөрдүн ортосундагы тыныгуу жок дегенде 2-3 жыл болушун сунуштайт. Бул убакыт аялдын организми мурунку төрөттөн кийин, өзгөчө төрөт өтө оор болгон болсо калыбына келүү үчүн керек. Бул тыныгуу ата-эненин бири-бирине жана балага көбүрөөк убакыт бөлүп, сүйүүсүн арноосуна да мүмкүндүк берет.

КАЧАН ЖАНА КАНЧА БАЛАЛУУ БОЛУУ КЕРЕКТИГИН КИМ ЧЕЧЕТ?

Мындай чечимди жубайлар бирдикте чечиши керек, себеби баланын төрөлүшү эненин да, атанын да окуу, жумуш, карьералык өсүү мүмкүнчүлүктөрүн чектеши мүмкүн. Баланын төрөлүшү жана аны тарбиялап өстүрүү кубанычтуу жана бактылуу болушу үчүн жубайлар мындай кыйындыктарды бирге жеңе билиши керек.

ЭМНЕ ҮЧҮН БОЙГО БҮТҮРҮҮНҮН АЛДЫНДА ДАРЫГЕРДИН ТЕКШЕРҮҮСҮНӨН ӨТҮҮ КЕРЕК?

Бул бойго бүтүрүүгө, кош бойлуулук мезгилинин жүрүшүнө жана баланын төрөлүшүнө зыянын тийгизүүчү оорулардын (биринчиден, жыныстык жол менен жуккан инфекциялар) жана башка себептердин болушун алдын алат.

3-үзүндү

8:26 – 17:55

Көрүү – 9 мүн. 30 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

СИЛЕР КОНТРАЦЕПЦИЯНЫН КАНДАЙ ЫКМАЛАРЫН БИЛЕСИҢЕР?

Контрацепциялардын тосмо ыкмасынын бири – бул презервативдер. Гормоналдыктар – булар курамына гормондор кирген таблеткалар, спиралдар, пластырлар, имплантттар. Календарлык ыкмада аялдын айыздык цикли эсептелет. Ошондой эле шашылыш контрацепция бар, бирок аны өзгөчө жагдайларда гана пайдаланууга болот. Контрацепциянын эң ишенимдүү ыкмасы – баш тартуу. Баш тартуу жана перезерватив бойго бүтүп калуудан эле эмес, ЖЖЖИлерден да сактаарын эсте тутуу керек. Контрацепциянын башка ыкмалары кокустан бойго бүтүп калуудан гана сактайт.

КОНТРАЦЕПЦИЯНЫН КАЙСЫ ЫКМАЛАРЫ КӨБҮРӨӨК ИШЕНИМДҮҮЛҮКТҮ БЕРЕТ?

Эң ишенимдүү ыкма - бул эки эсе коргонуу, мында бойго бүтүп калуудан сактануу үчүн кыз гормоналдык таблеткаларды ичет, ал эми бала жыныстык жолдор менен жугуучу инфекциялардан, анын ичинде АИВден коргоонуу үчүн презерватив пайдаланат. Жыныстык жолдор аркылуу жуккан инфекциялардан жана бойго бүтүп калуудан 100 пайыздык кепилдикти жыныстык катнаштан толук баш тартуу гана бере алат. Бул өнөктөштөрдүн сезимдеринин тазалыгын жана туруктуулугун жана мамилелердин бекемдигин текшерүүчү жакшы мүмкүнчүлүк болуп эсептелет.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- Эрте кош бойлуулук эне жана бала үчүн кандай тобокелдиктерди алып келет?
- Эмне үчүн үй-бүлөнү пландаштырууга жана балалуу болууга аң-сезим менен мамиле кылуу керек?
- Кокустан бойго бүтүп калууну жана ЖЖЖИлерди кантип алдын алууга болот?
- Контрацепциянын ыкмаларын тандап алуу жоопкерчилиги кимде жатат?

Мугалим окуучуларга “Макулмун, макул эмесмин” көнүгүүсүн аткарууну сунуштайт [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 181-бет]. Ал үчүн класстын ар бир бурчуна “макул” жана “макул эмесмин” деген жазууларды жайгаштырат. Мугалим ырастоолорду окуйт. Окуучулар ырастоолордун үстүндө ойлонушат, андан кийин анын оюу боюнча кайсы пикир туура болсо, ошол бурчка барып турат. Акырында катышуучуларга өздөрүнүн көз караштарын негиздеп берүүлөрү сунушталат.

Ырастоолор:

- Жыныстык катнашты никеге турбастан эле баштай берсе болот.
- Пландалбаган бойго бүтүү – үй-бүлө куруу үчүн эң жакшы себептерден эмес.
- Пландалбаган бойго бүтүп калууну алдын алуу жолдору жөнүндө сөз болгондо, эркек да, аял да өздөрүн ыңгайсыз сезишет.
- Каалабаган кош бойлуулукту эскертүү кыздын гана жоопкерчилигинде жатат.

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

«Эмне үчүн бала эңсеп күткөн бала болушу керек?» темасында кыскача дилбаян жазгыла.

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

8-11-класстар

9 класстын 8-темасы боюнча «Жүрүм-турумдар жана тобокелдиктер» жана 10-класстын 3-темасы боюнча «ЖЖЖИлердин алдын алуу» класстык сааттарын өтүш үчүн колдонууга арналган

В9

Жоопкерчиликтүү жүрүм-турум жана ЖЖЖИлердин алдын алуу

видео сабагы

кыргыз тилинде
узактыгы 19 мүн. 08 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
узактыгы 17 мүн. 51 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун БМТИ сайтынан жүктөөгө болот

жүктөө

9-класста 8-тема боюнча «Жүрүм-турумдар жана тобокелдиктер» класстык саатын өтүүдө В9 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар жыныстык жол менен жугуучу инфекциялар (ЖЖЖИ), ошондой эле аларды жуктуруп албоо үчүн коргонууну үйрөнүшөт.

Сабактын темасы боюнча окуучулардын алган билимин аныктоо үчүн «Тобокелге салган жүрүм-турум деген эмне?» деген суроого жооп берүүнү сунуш кылууга болот [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 137-б.].

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга «Жоопкерчиликтүү жүрүм-турум жана жыныстык жол менен жугуучу инфекциялар» видео сабагы көрсөтүлөрүн жана талкууга коюлаарын билдирет. Анда бул оорунун тобуна кайсы оорулар кирет, адамдар кантип жуктуруп алышы мүмкүн жана кантип коргонуу керек экендиги жөнүндө айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «кандай абалдар жана жүрүм-турумдар кооптуу болуп саналат жана ЖЖЖИлерди кантип жуктуруп алышат?», «жоопкерчиликтүү чечимди кантип кабыл алыш керек жана биздин ден соолук жана бакубатчылыгыбыз тууралуу сөз болгондо басмырлоого жана көндүрүүгө кантип баш ийбеш керек?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 5:43

(хронометраж)

Көрүү – 5 мүн. 43 сек.

Талкуу –3-5 мүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН ЖАНА КАНТИП АДАМДАР ЖЫНЫСТЫК МАМИЛЕЛЕРГЕ ӨТҮҮНҮ ЧЕЧИШЕТ?

Эгер эки адам даяр болуп, өз ара макулдашкандан кийин боло турган болсо, бул- эң жакшы чечим. Бирок көпчүлүк жаштар жыныстык жашоону айлана-чөйрөсүндөгүлөрдүн «башкалардан артта калбаш керек», «алардыкы болуп бүткөн» деген сыяктуу сөздөрүнө басым жасоо менен башташат. Кээ бирлери жыныстык катнаш канчалык көп болуп, тажрыйбалуу болсоң – бул чоңойгонуңдун белгиси деп ойлошот. Чындыгында, адамдын чоңойгондугун, жетилгендигин анын чечимди таразалап кабыл алуу, өзүнө жоопкерчиликти ала билүү, башкаларга жана жактырган адамына кам көрө билүү мүмкүнчүлүгү билдирет. Көбүнчө жаштардын интимдик (сексуалдык) мамилеге баруусунун себеби – алардын «жок» деп айта албагандыгында.

ИНТИМДИК ЖАШООНУ БАШТООГО ЭМНЕ ҮЧҮН ШАШЫЛБАШ КЕРЕК?

Адам канчалык жаш болсо, ал жыныстык жактан жугуштуу инфекциялардан, пландалбаган кош бойлуулуктан коргонууну ошончолук аз билет, ошондой эле анын коргонуу каржаттарын алууга же ал коргонуу каражаттарын пайдалануу керектигин айтууга да мүмкүнчүлүктөрү аз болот. Адатта, адам канчалык жаш болсо, ошончолук аны каалоосуна каршы интимдик мамилелерге тартуу оңой, себеби ал үчүн «жок» деп айтуу кыйын. Ошондуктан сексуалдык мамилелерди эрте баштоо анын ден соолугу үчүн чоң коркунучтарды алып келиши мүмкүн.

ӨНӨКТӨШ СИЗДИ ЖАКЫНДЫККА КАНТИП КӨНДҮРҮШҮ МҮМКҮН ЖАНА ЭМНЕ ҮЧҮН МЫНДАЙ КӨНДҮРҮҮЛӨРГӨ БАШ ИЙБЕШ КЕРЕК?

Өнөктөшүңүз: «Мага болгон сүйүүңдү далилде» деп айтышы мүмкүн, бирок, чындыгында, сүйүү физикалык далилдөөнү талап кылбайт. Өнөктөшүң: «Биз бири-бирибизге физикалык жактан туура келерибизди текшеришибиз керек» деп да айтышы мүмкүн, бирок физикалык жактан туура келбегендик өтө сейрек кездешет, ал эми чыныгы мамилелерде бири-бирине болгон сүйүү жана ак ниеттик маанилүү болуп эсептелет. Өнөктөшүң: «Секс болбосо, анда мамилени бузабыз» деп коркутушу да мүмкүн. Мындай адам менен жакындыктан мурда, жөн гана сүйлөшүү тууралуу да ойлонуунун кереги жок – кете берсин! Өнөктөшүң: «Кел, биз деле жасап көрөбүз. Мен сага сөз берем, биз сөзсүз үйлөнөбүз!» деши мүмкүн. Бирок мындай убадалар эч кандай мааниге ээ эмес. Кээде өнөктөш кымбат баалуу белек берип, анын ордуна «төлөш керек» деген мааниде кыйытуу болушу мүмкүн. Мындай кымбат

баалуу белектерди алып өнөктөштү үмүттөндүрбөө үчүн интимдик жакындык боюнча өз көз карашыңызды дароо эле негиздеп коюңуз. Бирок белек алган учурда деле «жок» деп айтууга ар дайым болот. Сексстен баш тартуу – бул адамдын өзүнүн физиологиялык жана психологиялык ден соолугуна кам көргөндүк болуп саналат, баш тартуу эч качан уят иш эмес.

2-үзүндү

5:44 – 9:42

Көрүү – 3 мүн. 58 сек.
Талкуу –3-5 мүн.

ИНТИМДИК МАМИЛЕГЕ КАРАТА БОЛГОН МАКУЛДУК БИЛДИРҮҮЛӨРҮ ДЕП ЭМНЕЛЕР ЭСЕПТЕЛЕТ?

Чын ниетинен так айтылган «ООБА» гана макулдуктун белгиси. Унчукпоо, баш ийкеп коюу, жылмаюу жана башка жаңсап коюулар жана «билбейм», «мүмкүн» же башкалар – макулдукту билдирбейт. Эгер адам «даярмын» деп айтып, бирок анын денеси, кыймыл-аракети, жүзүнөн макул эместиги билинип турса, анда токтоп, аны менен бул тууралуу сүйлөшүү керек.

КАНДАЙ ЖАГДАЙЛАРДЫ ЖАКЫНДЫККА МАКУЛДУК КАТАРЫ КАРООГО БОЛБОЙТ?

Мажбурлоодон, психологиялык басымдан же коркутуулардан алынган макулдук – «Эмне кетенчиктеп атасың!», «Мен сени ата-энем менен тааныштырдым го», «Эгер сен макул болбосоң, мен бардык тааныштарга айтам, же сенин жылаңач сүрөттөрүңдү интернетке чыгарып салам» деген сөздөр аркылуу ынандыруу макул болуу дегендик эмес. Бул – опузалоо жана мажбурлоо болуп саналат. Уктап жаткан адам же күчтүү алкоголдук же баңгилик мас абалдагы адам интимдик мамилеге аң-сезимдүү макулдугун бере албайт. Ошондуктан мындай абалдагы адам менен болгон секс зордуктоо катары саналат.

«ЖОК» ДЕП АЙТКАНДЫ КАНТИП ҮЙРӨНҮҮ КЕРЕК?

Эгер адам интимдик жакындыкка даяр эмес болсо, эч кандай актануусу жок түз эле: «Мен азырынча даяр эмесмин», «Мен каалабай турам», «Шашпай туралычы», «Мага кысым кылба» деп айтуу керек. Үй-бүлөлүк каада-салттарды, жаман акыбалын же башка себептерди шылтоологондун кереги жок. Андай себептерге өнөктөш: «баары сыр бойдон калат», «акыбалың оңолуп кетет», «баары жакшы болот» деген сыяктуу жоопторду таап чыгат. Ошондуктан баш тартуу үчүн себептерди издөөнүн кереги жок жана өнөктөштү таарынтып алам деп коркпош керек. Кандай болсо ошондой кылып жоопту түз берүү керек.

3-үзүндү

9:43 – 13:41

Көрүү – 3 мүн. 58 сек.
Талкуу – 3-5 мүн.

ЖЫНЫСТЫК ЖОЛ МЕНЕН ИНФЕКЦИЯ ЖУКТУРУП АЛУУДАН ЖАНА ПЛАНДАЛБАГАН КОШ БОЙЛУУЛУКТАН КАНДАЙ КОНТРАЦЕПЦИЯЛЫК КАРАЖАТТАР ТОЛУК КАНДУУ КОРГОЙТ?

Жыныстык жол менен инфекция жуктуруп алуудан жана пландалбаган кош бойлуулуктан толугу менен сексуалдык мамилелерден баш тартуу гана коргойт. Презервативдер дагы пландалбаган кош бойлуулуктан жана бир канча инфекциялардан ишенимдүү түрдө коргойт. Бирок алар жарамдуулугун жоготпогондо, туура сакталганда жана ар бир жыныстык катнашта пайдаланган учурда гана коргой алат.

ЖЫНЫСТЫК ЖОЛ МЕНЕН ЖУГУУЧУ КАЙСЫ ИНФЕКЦИЯЛАР КӨБҮРӨӨК ТАРАГАН?

Бактериялык ЖЖЖИнин эң көп тарагандары – сифилис, гонорея, хламидиоз жана трихомониаз. Бүгүнкү күндө булардын баарын дарылоого болот. Дагы башка

көбүрөөк тараган төрт инфекция вирустук болуп саналат жана толугу менен дарыланбайт – булар: адамдын иммун жетишсиздик вирусу (АИВ), папилломавирус, герпес жана В («бе» деп окулат) гепатити. Бирок бул инфекцияларды эртерээк ачыктап жана өз убагында дарыласа адамдын организминдеги вирустун көбөйүшүн басаңдатып жана анын ден соолугун сактап калууга мүмкүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН ЖЖЖЛЕРДИ КӨПТӨГӨН АДАМДАР ЖУКТУРУШУУДА?

Адамдын тышкы кебетесинен анын ЖЖЖИси бар же жогу билинбейт. Кээ бир инфекциялар эч кандай симптомдору жок эле өрчүй берет. Ошондуктан адам анын организминде АИВ сыяктуу «күтүлбөгөн коноктордун» жайгашып калганын билбеши мүмкүн.

4-үзүндү

13:42 – 19:08

Көрүү – 5 мүн. 26 сек.

Талкуу –3-5 мүн.

ЖЖЖИ ЭМНЕСИ МЕНЕН КООПТУУ?

Көпчүлүк ЖЖЖИ жагымсыз симптомдорду алып келет. Аларда инфекциянын болушу менен катар ЖЖЖИни жуктуруу коркунучу, анын ичинде айыкпас АИВ-инфекциясы да жогорулайт. Эгер жыныс инфекцияларын убагында дарылабаса, алар адамдын репродуктивдик ден соолугун бузууга, тукумсуздукка жана ички органдардын бузулушуна алып келет. Андан тышкары, алар баланын ара төрөлүү же оорулуу төрөлүшүнүн, жада калса ымыркайдын өлүмүнүн себеби болушу мүмкүн.

ЖЖЖИ КАНТИП БИЛИНЕТ?

Көбүнчө ЖЖЖИси бар кыздарда да, балдарда да окшош симптомдор байкалат: жыныстык органдарынан адаттагыдай эмес өңү жана жыты бар суюк нерсе бөлүнүп чыгат; заара кылууда жыныс мүчөлөрүнүн айланасында ачышуу же кычышуу болот; жыныс мүчөлөрүнүн айланасына майда ыйлаакчалар сыяктуу кызарган бүртүкчөлөр, кичинекей жаралар чыгат; ичтин төмөн жагы ооруйт. Эгер мындай симптомдор пайда болгону байкалса, тез арада дарыгерге кайрылуу керек.

ЖЖЖИ ЖУККАНДЫГЫ ЖӨНҮНДӨ КҮМӨН ЖАРАЛСА ЭМНЕ КЫЛУУ КЕРЕК?

ЖЖЖИ жугузганда эч качан өз алдынча дарылanууга, антибиотиктерди кабыл алууга, элдик каражаттарды пайдаланууга болбойт. Муну менен акыбалды ого бетер татаалдаштыруу мүмкүн. Эгер симптомдор жок болуп кеткен болсо да, оору калып калат жана бир топ убакыттан кийин өзүн жаңы күч менен алып чыгат. Эгер аларды өз убагында дарылабаса, ЖЖЖИ ден соолукка, ириде, репродуктивдик жактан бир топ кейгейлөрдү алып келет.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпы суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- Кайсы оорулар жыныстык жол менен жугушу мүмкүн?
- ЖЖЖИни жана АИВди жуктуруу коркунучтарын кандай жүрүм-турумдар жаратышы мүмкүн?
- Эмне үчүн адам организмине ЖЖЖИ жана АИВ инфекциясынын жугуу кооптуулугу бар?
- ЖЖЖИден жана АИВден кантип сактануу керек?

Сабактын аягында мугалим окуучуларга төмөндө келтирилген анкетаны пайдаланып, ЖЖЖИ жана мамилелердеги макулдашуулар жөнүндө билимин текшерүү үчүн тест өтүүнү сунуштайт.

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунуш кылышы мүмкүн:

Досторуңарга/курбуларыңарга коопсуз жүрүм-турум жана ЖЖЖИнин алдын алуу боюнча билгендериңерди айтып бергиле.

ЖҮРҮМ-ТУРУМ ЖАНА ТОБОКЕЛДИКТЕР анкетасы

9 класстагы «Жүрүм-турум жана тобокелдиктер» 8-темасын өткөндөн кийин окуучуларды сурамжылоо анкетасы

Ырастоону туура десеңиз «Жооптор» графасына «Т» коюңуз, эгер туура эмес деп эсептесеңиз «ТЭ» деп белгилеңиз.

Ырастоолор	Жооптор
1. Унчукпоо, жылмаюу, «билбейм» – булар интимдик мамилеге макулдуктун белгилери.	
2. Интимдик мамилеге макулдукту суроонун кереги жок. Бир гана өнөктөштүн каалоосу жетиштүү.	
3. Мажбурлоосуз, коркутуусуз так «ооба» гана интимдик мамилеге макулдук болуп эсептелет.	
4. Сыртынан ден соолугу чың көрүнгөн адамда жыныстык жол менен жугуучу инфекциялар болушу мүмкүн эмес (ЖЖЖИ).	
5. ЖЖЖИни өмүрдөгү биринчи сексуалдык катнашта (же башка жолкуда деле) презервативи жок байланыш болгондо жуктуруп алуу мүмкүн.	
6. Кээ бир ЖЖЖИ өбүшүүдө, бир сүлгүнү, сүргүчтү, тиш щеткасын пайдалануу-да жугушу мүмкүн.	
7. Кээ бир ЖЖЖИ кан аркылуу кош бойлуулук мезгилде же төрөт учурунда энеден балага жугушу мүмкүн.	
8. ЖЖЖИни кол алышууда же бассейнден жуктурууга мүмкүн.	
9. Гормоналдык контрацептивдер ЖЖЖИден ишенимдүү коргойт.	
10. Ар бир сексуалдык катнашта презервативди туура пайдалануу ЖЖЖИни жуктуруу коркунучун төмөндөтөт.	
11. Интимдик өнөктөштөр канчалык көп болсо, ошончолук ЖЖЖИни жуктуруу мүмкүндүгү жогору.	
12. ЖЖЖИден антибиотиктердин жана элдик каражаттардын жардамы аркылуу өз алдынча дарылануугa болот.	
13. ЖЖЖИден акырына чейин дарылануу курсун дарыгер гана жазып бере алат.	
14. ЖЖЖИден кийин иммунитет пайда болбойт. ЖЖЖИ менен ооруп айыккан адам кайрадан жуктуруп алышы мүмкүн.	

ЖҮРҮМ-ТУРУМ ЖАНА ТОБОКЕЛДИКТЕР

9 класстагы «Жүрүм-турум жана тобокелдиктер» деген 8-теманы өткөндөн кийин окуучуларды сурамжылоо үчүн анкетанын туура жооптору.

Ырастоолор	**Жооптор**
1. Унчукпоо, жылмаюу, «билбейм» – булар интимдик мамилеге макулдуктун белгилери.	ТЭ
2. Интимдик мамилеге макулдукту суроонун кереги жок. Бир гана өнөктөштүн каалоосу жетиштүү.	ТЭ
3. Мажбурлоосуз, коркутуусуз так «ооба» гана интимдик мамилеге макулдук болуп эсептелет.	Т
4. Сыртынан ден соолугу чың көрүнгөн адамда жыныстык жол менен жугуучу инфекциялар болушу мүмкүн эмес (ЖЖЖИ).	ТЭ
5. ЖЖЖИни өмүрдөгү биринчи сексуалдык катнашта (же башка жолкуда деле) презервативи жок байланыш болгондо жуктуруп алуу мүмкүн.	Т
6. Кээ бир ЖЖЖИ өбүшүүдө, бир сүлгүнү, сүргүчтү, тиш щеткасын пайдалануу-да жугушу мүмкүн.	Т
7. Кээ бир ЖЖЖИ кан аркылуу кош бойлуулук мезгилде же төрөт учурунда энеден балага жугушу мүмкүн.	Т
8. ЖЖЖИни кол алышууда же бассейнден жуктурууга мүмкүн.	ТЭ
9. Гормоналдык контрацептивдер ЖЖЖИден ишенимдүү коргойт.	ТЭ
10. Ар бир сексуалдык катнашта презервативди туура пайдалануу ЖЖЖИни жуктуруу коркунучун төмөндөтөт.	Т
11. Интимдик өнөктөштөр канчалык көп болсо, ошончолук ЖЖЖИни жуктуруу мүмкүндүгү жогору.	Т
12. ЖЖЖИден антибиотиктердин жана элдик каражаттардын жардамы аркылуу өз алдынча дарылануура болот.	ТЭ
13. ЖЖЖИден акырына чейин дарылануу курсун дарыгер гана жазып бере алат.	Т
14. ЖЖЖИден кийин иммунитет пайда болбойт. ЖЖЖИ менен ооруп айыккан адам кайрадан жуктуруп алышы мүмкүн.	Т

10 класстын 3-темасы боюнча «ЖЖЖИлердин алдын алуу» класстык саатын өтүүдө B9 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар жыныстык жолдор аркылуу жугуучу инфекциялар, ЖЖЖИден жана АИВден коргонууга жардам берген коопсуз жүрүм-турум жөнүндө үйрөнүшөт.

Сабактын темасы боюнча алардын алган билимин аныктоо үчүн окуучуларга «Жыныстык жолдор менен жугуучу кайсы инфекцияларды билесиңер?» деген суроо берүүгө болот [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 211-б.].

Андан ары мугалим окуучуларга класстык саат учурунда «Жоопкерчиликтүү жүрүм-турум жана жыныстык жолдор менен жугуучу инфекциялардын алдын алуу» видео сабагын көрүүнү жана талкуулоону сунуштайт. Анда ЖЖЖИ деген эмне, алардын жугуу жолдору жана аларды жуктуруп алуудан коргоонуу жолдору жөнүндө айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл буруууну суранат: «кандай ЖЖЖИлер бар?», «алар бир адамдан экинчи адамга кандай жолдор менен жугат?», «ЖЖЖИлерди жуктуруп алуудан кантип коргонуу керек?», «коопсуз жүрүм-турум деген эмне?», «эмне үчүн сексуалдык мамилелерге жоопкерчиликтүү мамиле кылуу жана кантип кылуу керек?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 5:12

(хронометраж)

Көрүү – 5 мүн. 12 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ӨНӨКТӨШҮҢ МЕНЕН ЖАКЫНЫРААК ИНТИМДИК МАМИЛЕГЕ ӨТҮҮ ЖӨНҮНДӨ ЧЕЧИМДИ КАБЫЛ АЛУУДА ЭМНЕ ТУУРАЛУУ ЭСТӨӨ МААНИЛҮҮ?

Интимдик жакындык, эгер эки адам даяр болуп, өз ара макулдашкандан кийин боло турган болсо, бул эң жакшы чечим. Башка учурларда жагымдуу маанайдын ордуна ыңгайсыздык алып келиши мүмкүн. Ошондуктан башкалардыкы «бардыгы болуп өттү го» деген сыяктуу кысымдын айынан же өнөктөштү таарынтып албоо үчүн макул болуунун кереги жок.

ЭМНЕ ҮЧҮН ИНТИМДИК МАМИЛЕГЕ КИРИШҮҮ ҮЧҮН ӨНӨКТӨШТҮН КӨНДҮРҮҮСҮНӨ БАШ ИЙБЕШ КЕРЕК?

Жыныстык жашоону баштоо жөнүндө чечимди ар бир адам өзү кабыл алышы керек. Бирок өнөктөш сексуалдык мамилеге кошулууга көндүрүп, дайыны жок убадаларды берип, кээде коркутуп же опузалашы мүмкүн. Чыныгы жана ак ниеттүү мамилелерде өнөктөштөр бири-бирине сый мамиле кылышат, ошондуктан мындай мамилелерде эч кандай кысым же мажбурлоо болушу мүмкүн эмес.

ЭМНЕ ҮЧҮН ИНТИМДИК МАМИЛЕДЕН БАШ ТАРТУУ УЯТ ЭМЕС?

Эгер адам даяр эмес болуп, секстен баш тартса – бул адам өзүнүн физикалык жана психикалык ден соолугуна кам көрүү дегенди билдирет, бул үчүн уят болушу мүмкүн эмес.

2-үзүндү

5:13 – 8:38

Көрүү – 3 мүн. 25 сек.

Талкуу –3-5 мүн.

БАШКА АДАМДЫН ИНТИМДИК МАМИЛЕГЕ МАКУЛ ЭКЕНДИГИН КАНТИП БИЛҮҮГӨ БОЛОТ?

Макулдук катары так айтылган «ООБА» гана эсептелет. Эч кандай унчукпай коюу, жылмаюу же башка кыймыл-аракеттер, же «билбейм», «мүмкүн» же башка сөздөр макулдукту билдирбейт. Эгер адам сексуалдык жакындыкка кысымдын же мажбурлоонун айынан, коркутуу же опузалоонун таасири менен макул болгон болсо, бул да макулдук катары саналбайт. Уктап жаткан адам же алкоголдук, же наркотикалык мас абалындагы адам интимдик мамилеге аң-сезимдүү макулдугун бере албайт. Ошондуктан мындай абалдагы адам менен болгон интимдик катнаш зордуктоо катары саналат.

ЭГЕР СИЗ ДАЯР ЭМЕС БОЛСОҢУЗ ИНТИМДИК ЖАКЫНДЫКТАН КАНТИП БАШ ТАРТУУ КЕРЕК?

Эгер адам интимдик жакындыкка даяр эмес болсо, эч кандай актануусу жок түз эле: «Мен азырынча даяр эмесмин», «Мен каалабай турам», «Шашпай туралычы», «Мага кысым кылба» деп айтуу керек. Үй-бүлөлүк каада-салттарды, жаман акыбалын же башка себептерди шылтоологондун кереги жок. Андай себептерге өнөктөш: «баары сыр бойдон калат», «акыбалың оңолуп кетет», «баары жакшы болот» деген сыяктуу жоопторду таап чыгат. Ошондуктан баш тартуу үчүн себептерди издөөнүн кереги жок жана өнөктөштү таарынтып алам деп коркпош керек. Кандай болсо ошондой кылып жоопту түз берүү керек.

КАНДАЙ АБАЛДАР КООПТУУ БОЛУШУ МҮМКҮН, КООПТУУЛУКТУ АЗАЙТУУ ҮЧҮН ЭМНЕ КЫЛУУ КЕРЕК?

Мисалы, эки жаш кечеде же конокто жалгыз калышты. Мындай абалда жалгыз калуу бул секске макул болуу дегенди билдирбейт, макулдугун берүү болуп – так айтылган “ООБА” деген жооп гана эсептелет. Эгер өнөктөшкө ишенбеген учурда, мындай абалдан алыс болууга аракет кылуу керек. Биринчи жолугушууларды үйдө же жалгыз калчу жерлерде болтурбоо керек, адамдар көп болгон кафелерде, парктарда жолугушуу туура болот. Алкоголдук мас болуу кооптуу жүрүм-турумдардын болушуна шарт түзөт, ошондуктан алкоголду пайдаланууда жоопкерчиликтүү мамиле менен кароо жана ашыкча пайдаланбоону эсте тутуу керек.

3-үзүндү

8:39 – 12:00

Көрүү – 3 мүн. 22 сек.

Талкуу –3-5 мүн.

ЖЫНЫСТЫК ЖОЛ МЕНЕН ЖУГУУЧУ КАЙСЫ ИНФЕКЦИЯЛАР БАКТЕРИЯЛАРДЫ ПАЙДА КЫЛАТ?

Бактериялар аркылуу келген эң көп тараган оорулар – булар сифилис, гонорея, хламидиоз жана трихомониаз. Бүгүнкү күндө булардын бардыгы дарыланат.

ЖЫНЫСТЫК ЖОЛ МЕНЕН ЖУГУУЧУ КАЙСЫ ИНФЕКЦИЯЛАР ВИРУСТАРДЫ ПАЙДА КЫЛАТ?

Эң көп тараган төрт инфекция вирустук деп эсептелет жана толугу менен дарыланбайт – булар: адамдын иммун жетишсиздик вирусу (АИВ), папилломавирус, герпес жана В гепатити. Бирок бул инфекцияларды эрте аныктоодо адамдын организминдеги вирустун көбөйүшүн бир кыйла басаңдатууга жана анын ден соолугун сактап калууга болот.

ЖЖЖИНИ ЖУКТУРУУ КАНДАЙЧА БОЛОТ?

Көпчүлүк жыныстык инфекциялар сексуалдык катнаш учурунда жугат. Бирок кээ бир инфекциялар жыныс органдарынын жөн гана тийишүүсүнөн же бир сүлгүнү, сүргүчтү, тиш щеткасын пайдалануудан да жугушу мүмкүн. Ал эми адамдын папиллома вирусу, сифилис, гонорея жана герпес өбүшүүдөн жугат. Ооздун тегерегиндеги же эриндердеги кичинекей жаракаттар, жаралар да бул инфекциялардын жугушуна чоң шарт түзөт. Хламидиоз, гонорея, сифилис, АИВ, В гепатити жана герпес энеден балага кош бойлуулук мезгилинде же төрөт учурунда жугушу мүмкүн. Андан тышкары, сифилис, АИВ жана В гепатити кан аркылуу, мисалы, булганган медициналык ийнелерди, стерилденбеген медициналык аспаптарды пайдаланууда же кан куюуда да жугат. Бирок жыныстык жол менен жугуучу инфекциялардын көпчүлүгү коргонбогон секс учурунда ишке ашат. Ошондуктан сексуалдык катнаш учурунда дайыма презерватив пайдалануу керек.

4-үзүндү

12:01 – 17:51

Көрүү – 5 мүн. 50 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЖЖЖИДЕН ИММУНИТЕТ БАРБЫ?

ЖЖЖИден кийин иммунитет пайда болбойт. Бир жолу ооруган адам кайра да оорушу мүмкүн. Эгер убагында жыныс инфекцияларын дарылабаса, репродуктивдик ден соолуктун бузулушуна, тукумсуздукка жана ички органдардын бузулушуна алып келиши мүмкүн. Мындан тышкары, инфекциялар балдардын ара же оорулуу төрөлүшүнө жана ымыркайлардын өлүмүнө да алып келиши мүмкүн. Муну менен бирге ЖЖЖИ абдан жугуштуу. Эгер адамда жыныстык инфекция аныкталса, анда анын жыныстык өнөктөштөрүндө да бар болушу мүмкүн. Ошондуктан мындай инфекцияларды аныктоо жана дарылануу өнөктөш менен бирге жүргүзүлүшү керек.

ЖЖЖИНИН ЖУККАНДЫГЫ ТУУРАЛУУ ШЕК ЖАРАЛСА, КАЙСЫ ДАРЫГЕРГЕ КАЙРЫЛУУГА БОЛОТ?

Учурдан бир-эки жума өткөндөн кийин же коркунучтуу симптомдордун пайда болушунда гинекологго, урологго же дерматолог-венерологго кайрылуу керек. Дарыгер карап, зарыл болсо, кайсы анализдерди тапшыруу керектигин айтат, эгер инфекция бар болсо, дарылоо жазып берет.

ЖЖЖИНИ ЖУКТУРУУНУН ЭҢ КӨП ТАРАГАН СИМПТОМДОРУ КАЙСЫЛАР?

Көбүнчө ЖЖЖИси бар кыздарда да, балдарда да окшош симптомдор байкалат:

жыныстык органдарынан адаттагыдай эмес өңү жана жыты бар нерсе бөлүнүп чыгат; заара кылууда жыныс мүчөлөрүнүн айланасында ачышуу же кычышуу болот; жыныс мүчөлөрүнүн айланасына майда ыйлаакчалар сыяктуу кызарган бүртүкчөлөр, кичинекей жаралар чыгат; ич ооруйт. Эгер мындай симптомдор байкалса, тез арада дарыгерге кайрылуу керек.

ЭМНЕ ҮЧҮН ЖЖЖИНИН ЖУККАНЫНАН ШЕК ЖАРАЛСА, ДАРЫГЕРГЕ СӨЗСҮЗ ТҮРДӨ КАЙРЫЛУУ КЕРЕК?

ЖЖЖИни жугузганда эч качан өз алдынча дарыланууга, антибиотиктерди кабыл алууга, элдик каражаттарды пайдаланууга болбойт. Муну менен акыбалды ого бетер татаалдаштырып алуу мүмкүн. Эгер симптомдор жок болуп кеткен болсо да, оору калып калат жана бир топ убакыттан кийин өзүн жаңы күч менен алып чыгат. Эгер аларды өз убагында дарылабаса, ЖЖЖИ ден соолукка, ириде, репродуктивдик жактан олуттуу көйгөйлөрдү алып келет.

ЭГЕР АДАМ ЖЖЖИНИ ЖУКТУРУП АЛСА, ЭМНЕЛЕРДИ ЭСКЕ ТУТУШУ МААНИЛҮҮ?

Эгер инфекция бар болсо жана дарыгер дарыларды жазып берген болсо, аларды көрсөтмөлөрүнө ылайык өз убагында кабыл алыш керек. Абалдын биринчи жакшырышында дарылоону үзгүлтүккө учуратпоо маанилүү. Толугу менен дарылануу үчүн жазылган дары-дармектердин толук курсун алуу керек. Андан тышкары, симптомдор келип чыккан учурда же оорунун болушу ачыкталса, сөзсүз түрдө өнөктөшкө билдирүү керек. Өнөктөш да тез арада дарыгерге кайрылып, инфекциясы табылса дарылоо курсунан өтүшү керек.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- Жыныстык жол менен жугуучу кайсы инфекциялар кеңири тараган? Алар бир адамдан экинчи адамга кандай жолдор аркылуу жугат?
- ЖЖЖИни жуктуруу коркунучун эмнелер азайта алат?
- Эгер ЖЖЖИни дарылабай койсо, ден соолукка кандай зыяндарды алып келет?

Сабактын аягында мугалим окуучуларга төмөндө келтирилген анкетаны пайдаланып, мамилелерге макул же макул эместик жана ЖЖЖИ жөнүндө билимин текшерүү үчүн тесттен өтүүнү сунуштайт.

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Досторуңарга/курбуларыңарга ЖЖЖИнин жугуу жолдору жана алардын алдын алуу чаралары жөнүндө эмнени үйрөнгөнүңөрдү айтып бергиле.

ЖЖЖИЛЕРДИН АЛДЫН АЛУУ анкетасы

10-класстын “ЖЖЖИлердин алдын алуу” деген 3-темасы боюнча окуучуларды сурамжылоо үчүн анкета

Ырастоону туура десеңиз «Жооптор» графасына «Т» коюңуз, эгер туура эмес деп эсептесеңиз «ТЭ» деп белгилеңиз.

Ырастоо	Жооптор
1. Унчукпоо, жылмаюу, «билбейм» – булар интимдик мамилеге макулдуктун белгилери	
2. Интимдик мамилеге макулдукту суроонун кереги жок. Бир гана өнөктөштүн каалоосу жетиштүү.	
3. Мажбурлоосуз, коркутуусуз так «ооба» гана интимдик мамилеге макулдук болуп эсептелет.	
4. Сыртынан ден соолугу чың көрүнгөн адамда жыныстык жол менен жугуучу инфекциялар болушу мүмкүн эмес.	
5. ЖЖЖИ жуккандан кийин симптомдору дароо эле пайда болот.	
6. Эгер ЖЖЖИнин симптомдору дарылоосуз жок болуп кетсе, анда бул инфекциянын да жок болуп кеткендигин билдирет.	
7. ЖЖЖИни өмүрдөгү биринчи сексуалдык катнашта (же башка жолкуда деле) презервативи жок байланыш болгондо жуктуруп алуу мүмкүн.	
8. Кээ бир ЖЖЖИ өбүшүүдө, бир сүлгүнү, сүргүчтү, тиш щеткасын пайдаланууда жугушу мүмкүн.	
9. Кээ бир ЖЖЖИ кан аркылуу кош бойлуулук мезгилде же төрөт учурунда энеден балага жугушу мүмкүн.	
10. ЖЖЖИни кол алышууда же бассейнден жуктурууга мүмкүн.	
11. Гормоналдык контрацептивдер ЖЖЖИден ишенимдүү коргойт.	
12. Ар бир сексуалдык катнашта презервативди туура пайдалануу ЖЖЖИни жуктуруу коркунучун төмөндөтөт.	
13. Интимдик өнөктөштөр канчалык көп болсо, ошончолук ЖЖЖИни жуктуруу мүмкүндүгү жогору.	
14. ЖЖЖИден антибиотиктердин жана элдик каражаттардын жардамы аркылуу өз алдынча дарылануга болот.	
15. ЖЖЖИни акырына чейин дарылоо курсун дарыгер гана жазып бере алат.	
16. ЖЖЖИден кийин иммунитет пайда болбойт. ЖЖЖИ менен ооруп айыккан адам кайрадан жуктуруп алышы мүмкүн.	

ЖЖЖИЛЕРДИН АЛДЫН АЛУУ

анкетанын жооптору

10-класстын "ЖЖЖИлердин алдын алуу" деген 3-темасы боюнча окуучуларды сурамжылоо үчүн анкета

Ырастоо	Жооптор
1. Унчукпоо, жылмаюу, «билбейм» – булар интимдик мамилеге макулдуктун белгилери	ТЭ
2. Интимдик мамилеге макулдукту суроонун кереги жок. Бир гана өнөктөштүн каалоосу жетиштүү.	ТЭ
3. Мажбурлоосуз, коркутуусуз так «ооба» гана интимдик мамилеге макулдук болуп эсептелет.	Т
4. Сыртынан ден соолугу чың көрүнгөн адамда жыныстык жол менен жугуучу инфекциялар болушу мүмкүн эмес.	ТЭ
5. ЖЖЖИ жуккандан кийин симптомдору дароо эле пайда болот.	ТЭ
6. Эгер ЖЖЖИнин симптомдору дарылоосуз жок болуп кетсе, анда бул инфекциянын да жок болуп кеткендигин билдирет.	ТЭ
7. ЖЖЖИни өмүрдөгү биринчи сексуалдык катнашта (же башка жолкуда деле) презервативи жок байланыш болгондо жуктуруп алуу мүмкүн.	Т
8. Кээ бир ЖЖЖИ өбүшүүдө, бир сүлгүнү, сүргүчтү, тиш щеткасын пайдаланууда жугушу мүмкүн.	Т
9. Кээ бир ЖЖЖИ кан аркылуу кош бойлуулук мезгилде же төрөт учурунда энеден балага жугушу мүмкүн.	Т
10. ЖЖЖИни кол алышууда же бассейнден жуктурууга мүмкүн.	ТЭ
11. Гормоналдык контрацептивдер ЖЖЖИден ишенимдүү коргойт.	ТЭ
12. Ар бир сексуалдык катнашта презервативди туура пайдалануу ЖЖЖИни жуктуруу коркунучун төмөндөтөт.	Т
13. Интимдик өнөктөштөр канчалык көп болсо, ошончолук ЖЖЖИни жуктуруу мүмкүндүгү жогору.	Т
14. ЖЖЖИден антибиотиктердин жана элдик каражаттардын жардамы аркылуу өз алдынча дарылanууга болот.	ТЭ
15. ЖЖЖИни акырына чейин дарылоо курсун дарыгер гана жазып бере алат.	Т
16. ЖЖЖИден кийин иммунитет пайда болбойт. ЖЖЖИ менен ооруп айыккан адам кайрадан жуктуруп алышы мүмкүн.	Т

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

8-11-класстар 9-класстын 10-темасы боюнча «Толеранттуу мамилелер» класстык саатын өтүш үчүн колдонууга арналган

B10
Башкаларды кабыл алуу жана толеранттуу мамиле

видео сабагы

кыргыз тилинде
Узактыгы 19 мүн. 54 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
узактыгы 16 мүн. 22 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун БМТИ сайтынан жүктөөгө болот

жүктөө

9-класста 10-тема боюнча «Толеранттуу мамилелер» класстык саатын өтүүдө B10 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар толеранттуу мамилелердин маанилүүлүгүн билишет.

Сабактын темасы боюнча алардын алган билимин аныктоо үчүн окуучуларга «Толеранттуулук деген эмне?» деген суроого жооп берүүнү сунуш кылууга болот. Окуучулардын жоопторун, эгер сабак класста өтүп жатса тактага, ал эми сабак аралыктан окутуу технологияларын колдонуу менен өтүп жатса биргеликте көрүүгө мүмкүн болгон документке жазуу керек.

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга «Башкаларды кабыл алуу жана толеранттуу мамилелер» видео сабагын көрсөтүп, талкууга коёт. Анда толеранттуулук деген эмне экендиги жана үй-бүлөдө, жамаатта, өлкөдө жана бүтүндөй дүйнөдө адамдардын ортосундагы мамилелер кандай маанилүү принциптер боюнча курулаары жөнүндө айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «ар башка адамдар толеранттуулукту кантип түшүнөт?», «толеранттуу мамиле деген эмне?», «эмне үчүн толеранттуулуктун принциптери жеке адамдардын жана бүтүндөй коомдун жашоосу үчүн маанилүү?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 6:58

(хронометраж)

Көрүү – 6 мүн. 58 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

АДАМДАР ЭМНЕСИ МЕНЕН АЙЫРМАЛАНЫШЫ МҮМКҮН?

Адамдар ар түрдүү. Ар кимдин өзүнүн мүнөзү, кызыкчылыгы, көз карашы жана ишеними бар. Ар кандай жашоо образы, түрдүү максаттары жана күтүүлөрү болот. Ар кандай динде, социалдык статуста, үй-бүлөлүк жана маданий үрп-адаты, жеке тажрыйбасы жана башкалары болушу мүмкүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН АДАМДАР АЙЛАНАСЫНДАГЫЛАРДЫ «БИЗДИКИЛЕР» ЖАНА «БӨЛӨКТӨР» ДЕП БӨЛҮҮГӨ ЖАКЫН?

Бул адамдын окшош сапаттары боюнча топторго биригүүгө жакындыгынан улам келип чыгат. Мисалы, аймактык жактан же бир көчөдө, же бир айылда биз менен жашагандар. Классташтарыбыз, спорт секциясына же ийримге бирге барган балдар. Ал эми бизден айырмаланган адамдарды чоочун деп бөлөбүз. Жеке сапаттарына карабастан «кандай болсо дагы өзүбүздүкүлөр жакшы» дейбиз. Ал эми кээде инстинкттүү түрдө чоочундарды жактырбайбыз жана сыйлабайбыз.

БАШКАЛАР МЕНЕН ТИЛ ТАБЫШУУГА, ЧЫР-ЧАТАКТАН АЛЫС БОЛУУГА ЖАНА КЫЗМАТТАШУУГА ЭМНЕ ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Адамдар менен тил табышууга, кызматташууга, чыр-чатактан алыс болууга сылык мамиле, токтоолук, ак ниеттүүлүк жана башкаларды кабыл алууга даяр болуу, сый-урмат жардам берет. Бул сапаттардын баары «толеранттуулук» түшүнүгүнө мүнөздүү.

ТОЛЕРАНТТУУЛУК ДЕГЕН ЭМНЕ?

Толеранттуулук – башкалардын жеке жашоо укугун кабыл алуу. Мындан тышкары, толеранттуулук – бул ар бир адамдын өз алдынча болуу укугун урматтоо, өз көз карашынын жанында ишенимдерге жана жашоо образына ээ болуу, жаңы нерселерге ачык болуу жана көп түрдүүлүктү тааный билүү. Адамдык кадыр-баркты урматтоо жана бейкалыс пикирге, басмырлоого жана зомбулукка, сабырсыздыкка жол бербөө.

2-үзүндү

6:58 – 11:47

Көрүү – 4 мүн. 49 сек.

Талкуу –3-5 мүн.

БАШТАПКЫ ТОЛЕРАНТТУУЛУК ДЕГЕН ЭМНЕ?

Бул – адилетсиздикке, мыйзамды, адам укуктарын же адам коомунун нормаларын бузууга каршы жасалган адамдык сапат. Адилетсиздик, башка адамдарды мазактоо, коомдук жүрүм-турумдун нормаларын бузуу толеранттуу мамилеге татыктуу эмес. Бирок биз баштапкы толеранттуулукту көрсөтүү менен кимдир бирөөнү жаман жүрүм-туруму үчүн сындайбыз. Ар дайым токтоо болушубуз керектигин эстен чыгарбай, адамдын инсандыгына шек келтирбешибиз керек. Адамдын өзүн эмес, кылган ишин гана сындоого болот.

ВИДЕО САБАКТАРДА СУНУШТАЛГАН КЫРДААЛДАРДЫ ТАЛКУУЛАП, ЖООПТОРУҢАРДЫ КАЛЫПТАНДЫРГЫЛА.

Жагдайлар:

1. Досторуңардын бири бир футбол командасына күйөрмандык кылат (мисалы, «Дордой», Бишкек), экинчиси – башкага («Алай», Ош). Мындан улам алар ар дайым талашып-тартышып, ал тургай урушуп кетиши мүмкүн. Досторго эки башка командалар жакканы үчүн жаңжал керекпи? Силер кандай деп ойлойсуңар?

2. Класска башка шаардан борборго көчүп келген жаңы бала келди дейли, айрым сөздөрдү жана түшүнүктөрдү өз диалектиси боюнча башкача атайт. Башкалар аны шылдыңдап, кодулашат. Силердин класска жаңы бала келсе эмне кылмак элеңер? Мындай абалга туш болгон балдарга кандай кеңеш берет элеңер?

3. Кыз досунун каршы болгонуна карабай татуировка жасатты. Эми досу аны менен сүйлөшпөй жатат. Достордун кайрадан баарлашуусуна кантип жардам берсе болот?

4. Дене тарбия сабагында топту баскетбол себетине начар ыргыткан жигитти эч ким өз командасына алгысы келген жок. Эгер ал жигиттин ордунда болсоңуз, сизге кандай мамиле кылышын каалайт элеңиз?

5. Чет өлкөгө болгон саякат учурунда достордун бири жергиликтүү жашоочулардын жашоосу жана үрп-адаттары тууралуу көбүрөөк билүүгө кызыгуу менен баарлашса, ал эми дагы бири жергиликтүү тургундар өзүнүн үйүндөгүлөргө окшобогону үчүн жактырган жок. Эч нерсе жактырбаган досуңуз менен бирге саякатка чыгат белеңиз?

6. Баарыңар эле рэперлер менен рокерлердин, лыжачылар менен сноубордчулардын, Роналду менен Мессинин күйөрмандарынын ортосундагы «бүтпөгөн талаштар» тууралуу көп эле уккансыңар. Дагы кандай мисалдарды кошууга болот? Дегеле, мындай талаш-тартыштардан пайда барбы?

3-үзүндү

11:47 – 19:54

Көрүү – 8 мүн. 07 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН ТОЛЕРАНТТУУ БОЛУУ КЕРЕК?

Эгер биз бири-бирибизди урматтабасак жана адамдардын ортосундагы айырмачылыктарды кабыл албасак, түшүнүксүз, бейтааныш, бөтөн, өзүбүздүкүнөн айырмаланган бардык нерселерден кооптонуп, чочулай берсек, анда жашоо чыр-чатактын чексиз агымына айланып кетет.

СТИГМА ДЕГЕН ЭМНЕ ЖАНА АЛ АДАМДАРГА КАНДАЙ ЗЫЯН КЕЛТИРИШИ МҮМКҮН?

Толерантуулуктун жоктугунан, «башкаларды» таанууну жана кабыл алууну каалабагандыктан адамдар көбүнчө айланасындагыларга ар кандай адепсиз «жосундарды» кылып, лакап аттарды ыйгарышат. Стигма укуктарды бузууга, адамдарга бирдей эмес мамиле кылууга, басмырлоого да алып келет. Мисалы, аял кишини аял болгону үчүн эле айдоочулук жумуштарга алышпайт. Ал эми чачын боёп алган жигит олуттуу көрүнбөгөндүктөн, маектешүүгө чакырышпай коюшу мүмкүн.

ТОЛЕРАНТТУУ АДАМДАР ТОЛЕРАНТТУУ ЭМЕС АДАМДАРДАН ЭМНЕСИ МЕНЕН АЙЫРМАЛАНАТ?

Толеранттуу адамдар кемчиликтерин билишет жана сынды тамаша менен кабыл алышат. Толеранттуу эмес адам өзүнө айтылган сын пикирлерге кыжырданып, чабуулга өтүүгө даяр болот. Толеранттуу адамдар көйгөйлөрүн өздөрү чечет же башкалардан жардам сурашат. Толеранттуу эмес адамдар бардык кыйынчылыктары үчүн башкаларды күнөөлөшөт жана көйгөйлөрдү чечүүнүн ордуна мамилелерди териштирип, чыр-чатактарды чечүүгө убакыт коротушат. Толеранттуу адам боорукер болот, кабатырланат, өзүн алардын ордуна коюп көрүү менен башкаларга жардамга кол сунууга даяр. Толеранттуу эмес адамдар баарын «меники» жана «чоочун» деп бөлүп, чоочундарга орой, текебер мамиле кылышат, аларды сый-урматка татыктуу эмес киши катары көрүшөт.

ЭМНЕ ҮЧҮН АДАМДАР БАШКАЛАРГА КАРАТА ТОЛЕРАНТТУУ ЭМЕС БОЛУШАТ?

Толеранттуу болбоонун түпкү себеби – сабатсыздыктан, маданияттын төмөндүгүнөн, жаңы нерселерди үйрөнгүсү келбегендиктен, өзүнүн кыйындыгына жана артыкчылыгына ишенүүдөн, же тескерисинче, «чоочундар» же «башкалар» менден жакшы болуп жүрбөсүн деген өзүнө болгон ишенимдин жоктугунан пайда болот.

КАНТИП ТОЛЕРАНТТУУ БОЛУУГА ТАРБИЯЛОО КЕРЕК?

Толерантуулукка жол билим менен тарбиядан башталат. Адамдын дүйнө таанымы канчалык кең болсо, ошончолук ал билгиси келип, көргүсү келип, аралашып, жаңы нерсеге да, чоочун нерсеге да ачык болот. Жана адам «башкаларды» канчалык жакшы билсе, ошончолук алар менен өзүн эркин сезет – ал эмнени кабыл ала турганын, эмнеге макул болорун билет. Ошондой эле башкаларга тиешелүү нерселерге кийлигишпөө керектигин, себеби ал алардын тандоосу экендигин түшүнө алат.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- Толеранттуу мамилелердин негизги принциптери кайсылар?
- Эмне үчүн толеранттуулук жеке адам үчүн да, жалпы коом үчүн да маанилүү?
- Толеранттуулуктун жоктугу эмнеге алып келиши мүмкүн?

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунуш кылышы мүмкүн:

«Толерантуулуктун эрежелери» тууралуу чакан эссе жазгыла.

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

8-11-класстар

10-класстын 5-темасы боюнча «Мен-концепциясынын» калыптанышы» жана 11-класстын 2-темасы боюнча «Кечелердин падышасы» класстык сааттарын өтүү үчүн колдонууга арналган

B11

Кантип өзүңдү өнүктүрүп, ишенимдүү боло аласың?

видео сабагы

кыргыз тилинде
узактыгы 18 мүн. 47 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
узактыгы 16 мүн. 52 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун БМТИ сайтынан жүктөөгө болот

жүктөө

10-класста 5-тема боюнча «Мен-концепциясынын» калыптанышы» класстык саатын өтүүдө B11 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар адамдын жеке «Мен» деген образы жашоодо кантип жаралганын биле алышат.

Сабактын темасы боюнча алардын болгон билимин аныктоо үчүн окуучуларга «Кичинекей, бирок сыйымдуу «Мен» деген сөздө эмне жашырылган деп ойлойсуңар? Ал эмнелерди камтыйт? Биз аларды эмне деп атайбыз?» деген суроого жооп берүүнү сунуш кылууга болот [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 218-219-б.].

Андан ары мугалим класстык саат учурунда окуучуларга «Кантип өзүңдү өнүктүрүп, ишенимдүү боло аласың?» видео сабагын көрүү жана талкуулоо сунушталаарын маалымдайт. Анда «Мен» образы адамда кантип жаралганы жана ал эмне экени айтылат.

Мугалим көрүп жатканда окуучулардан негизги учурларга көңүл бурууну суранат:

«Мен-концепциясы» кантип калыптанат?», «өзүн-өзү таануу деген эмне жана ал эмнеге керек?», «эмнелер өзүбүздү жакшыраак түшүнүүгө жардам берет?», «инсандыгыбызга бизди курчап турган адамдар кандай таасир этет?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 5:35

(хронометраж)

Көрүү – 5 мүн. 35 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ВИДЕО САБАКТА КӨНҮГҮҮНҮ АТКАРГЫЛА (САБАКТА АР БИР МАМЫЧАГА ЭКИ ЖЕ ҮЧ МҮНӨЗДӨМӨ ЖАЗУУ ЖЕТИШТҮҮ).

КӨНҮГҮҮ:

Кагазды сегиз бөлүккө бөлгүлө. Ар бир бөлүккө: «кызыкчылыктар», «жөндөмдөр», «билген нерселер», «физикалык мүнөздөмөлөр», «окуулар», «ролдор», «мүнөз өзгөчөлүктөр» жана «баалуулуктар» деп жазгыла. Ар бир бөлүктө эки же үч мүнөздөмө жазган жетиштүү.

Окуучулар көнүгүүнү аткаргандан кийин мугалим суроолорго жооп берүү менен жыйынтыгын талкуулоону сунуштайт:

1. Кайсы бөлүмдөрдү толтуруу эң кыйын болду? Эмне үчүн деп ойлойсуңар?

2. Кандай мамилелерди (кокустуктарды, айырмачылыктарды) байкадыңар?:

- кесиптер жана жөндөмдөр;
- кызыкчылыктар жана окуулар;
- кызыкчылыктар жана жөндөмдөр;
- же жөндөмдөр жана билген нерселер?

3. Адамдын мүнөзү ар кандай адамдар менен баарлашууда ар кандай жолдор менен көрүнөт. Эмне үчүн мындай болот? Буга биздин баалуулуктар кандай таасир этет? (Балким, биз үчүн маанилүү адамдарга этият мамиле кылабыз?)

ӨЗҮН-ӨЗҮ ТААНУУ ДЕГЕН ЭМНЕ?

Бул түзмө-түз өзүн билүү, башкача айтканда, өзүн таануу – адамдын сапаттары, кулк-мүнөзү, кызыкчылыктары, каалоолору, жөндөмү ж.б.

Эмне үчүн биз өзүбүздү өзүбүз таанышыбыз керек?

Биз күн сайын байкабастык менен (башкача айтканда, атайылап эмес) өзүбүз жөнүндө жаңы нерсени үйрөнөбүз. Эгер биз өзүбүздү жана бизде болуп жаткан нерселерди жакшыраак түшүнгүбүз келсе, анда биз максаттуу түрдө өзүбүздү таануу менен алектенишибиз керек.

2-үзүндү

5:36 – 9:23

Көрүү – 3 мүн. 47 сек.
Талкуу – 3-5 мүн.

ВИДЕО САБАКТАГЫ КӨНҮГҮҮНҮ АТКАРГЫЛА (САБАКТА АР БИР МАМЫЧАГА ЭКИ ЖЕ ҮЧ МҮНӨЗДӨМӨ ЖАЗУУ ЖЕТИШТҮҮ).

КӨНҮГҮҮ:

Кагазды алып, экиге бөлүү керек. Биринчи мамычага өзүңүзгө жакпаган сапаттар, өз-гөчөлүктөр жазылат. Ал эми экинчи мамычага ар бир «минустун» каршысына, жакшы делген жактарыңар, кадыр-баркыңарды көтөрөт деп эсептеген оң сапаттар жазылат.

Окуучулар көнүгүүнү аяктагандан кийин мугалим суроолорго жооп берүү менен жыйынтыгын талкуулоону сунуштайт:

1. Өзүңөрдөн эмнени табуу оңой болду – оңбу же терс жактарыңардыбы? Эмне үчүн деп ойлойсуңар? (Биз көбүнчө кемчиликтерге көңүл буруп, жакшы сапаттарды көз жаздымда калтырышыбыз мүмкүн. Андыктан, аларды көрүүгө өзүбүздү көндүргөнүбүз маанилүү).

2. Позитивдүү мүнөздөрүңөрдү издеп жатып эмнелерди эстедиңер? (Балким, кимдир бирөө силерге кандайдыр бир жагымдуу жана жакшы сөз айтканын эстей алдыңар? Балким, сыймыктануу менен өзүңөрдүн туура кылган кандайдыр бир ишиңерди эсте-диңер?).

БИЗДЕГИ «МЕН» ДЕГЕН НЕРСЕДЕ ӨЗҮН-ӨЗҮ БААЛОО КАНДАЙ РОЛЬ ОЙНОЙТ?

Өзүн-өзү таануунун жүрүшүндө биз өзүбүз жөнүндө бир нерсе үйрөнүп гана тим болбостон, аны дайыма кандайдыр бир жол менен байланыштырып турабыз – бизге жагат же жакпайт, өзүбүзгө өзүбүз ыраазыбыз же жокпуз. Адамдар өздөрүнүн жөн-дөмдөрүнө, сырткы келбетине, кызыкчылыктарына, кыймыл-аракетине жана мүнөзүнө баа беришет. Мындай баа берүүлөр аркылуу адамдын жалпы өзүн-өзү баалоосу пайда болот.

ӨЗҮН-ӨЗҮ БААЛООНУН КАНДАЙ ТҮРЛӨРҮ БАР?

Төмөн, жогору жана жетиштүү.

3-үзүндү

9:24 – 13:01

Көрүү – 3 мүн. 37 сек.
Талкуу – 3-5 мүн.

ВИДЕО САБАКТАГЫ КӨНҮГҮҮНҮ АТКАРГЫЛА (САБАКТА ЭКИ ЖЕ ҮЧ ЖҮРӨКТҮ ТОЛТУРУУ ЖЕТИШТҮҮ).

КӨНҮГҮҮ:

Кагазга бир нече жүрөктү чийип, «Мен өзүмдөгү ... жакшы көрөм» деген фразалар-ды жазгыла. Мисалы:

- Дос боло алганым өзүмө жагат
- Өзүмдүн жооптуу экенимди жакшы көрөм
- Ырдаганым өзүмө жагат
- Абдан кайраттуу экеним жагат
- Өзүмдүн күчтүү экенимди жакшы көрөм

Окуучулар көнүгүүнү аткаргандан кийин мугалим суроолорго жооп берүү менен жыйынтыгын талкуулоону сунуштайт:

1. Көнүгүүнү аткаруу оңой эле болдубу? Эмне үчүн «ооба» же «жок»?

2. Жазгандарыңарды кайра окуп чыкканда кандай сезимде болдуңар? (Балким,

жылуулук каптады, кубанычтуу болду, бактылуу болдуңар, текебердендиңер же өзүңөрдү көбүрөөк сыйлай баштадыңар ж.б.).

БИЗДИН ӨЗҮН-ӨЗҮ СЫЙЛОО СЕЗИМИБИЗДИН КАЛЫПТАНЫШЫНА ЭМНЕ ТААСИР ЭТЕТ?

Ар кандай адамдар: ата -энелер, достор, тааныштар, мугалимдер биздин калыптанышыбызга, «мен» деген образыбызга жана өзүн-өзү сыйлоо сезимибиздин калыптанышына таасир этет. Бизде болуп жаткан окуялар: биздин ийгиликтерибиз жана жетишкендиктерибиз, каталарыбыз өзүбүздү баалоого жардам берет.

КАНТИП ӨЗҮН-ӨЗҮ ТААНУУ ЖЕТИШТҮҮ ӨЗҮН-ӨЗҮ СЫЙЛООГО ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Эгерде айланаңардагы адамдар мактагандан да көбүрөөк урушса, анда өзүңдү жакшы сезүү өтө кыйын. Орой же катуу айтылган сөздөр биздин эсибизде көпкө сакталат жана өзүбүз жөнүндө кандай ойдо экенибиздин бир бөлүгү болуп калышы мүмкүн. Өзүбүз тууралуу билүү бизге туруктуу жана жетиштүү өзүн-өзү баалоо сезимибизди сактап калууга жардам берет жана башкалардын баалоосуна көз каранды эмес.

4-үзүндү

13:02 – 18:46

Көрүү – 5 мүн. 44 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ӨЗҮҢӨ БОЛГОН ИШЕНИМ КАЙДАН ПАЙДА БОЛОТ?

Өзүн-өзү таануу аркылуу биз өзүбүз тууралуу фактыларды билебиз. Биздин мүмкүнчүлүктөрүбүздү, билген нерселерибизди жана жөндөмдүүлүктөрүбүздү билүү күчүбүзгө ишенүүгө көбүрөөк мүмкүнчүлүк берет. Ал эми каалоолоруңарды, шыгыңарды, кызыкчылыгыңарды түшүнүү максаттарды туура коюуга жана аларга ишенимдүү түрдө умтулууга мүмкүндүк берет.

ӨЗҮҢДҮ АДЕКВАТТУУ КАБЫЛ АЛУУ ЭМНЕ ҮЧҮН МААНИЛҮҮ?

Адекваттуу өзүн-өзү баалоо өзүбүзгө, өзүбүздүн күчүбүзгө жана мүмкүнчүлүктөрүбүзгө ишенүүгө мүмкүндүк берет. Бул өсүүнүн жана өнүгүүнүн пайдубалын түзөт. Ал эми объективдүү түрдө өзүнүн сапаттарын жана жөндөмдөрүн көрө билүү жана баалоо реалдуу максаттарды коюуга жардам берет.

ЭМНЕ ҮЧҮН ЖЕТИШКЕНДИКТЕРДИН КҮНДӨЛҮГҮН ЖҮРГҮЗҮҮ МААНИЛҮҮ ДЕП ОЙЛОЙСУҢАР?

Кээде өзүңөр жөнүндө жакшы нерсе айтуу кыйын болушу мүмкүн. Бул өзүбүзгө болгон ишенимибизди бузат. Жетишкендиктердин күндөлүгү ошол жетишкендиктерибизди белгилөөгө жана өзүңөрдү туура баалоого жардам берет. Ошол эле учурда чоң жеңиштер кичине жеңиштерден тургандыгын эстен чыгарбоо керек, андыктан баарын, атүгүл, кичинекей ийгиликтериңерди да белгилөө жана аларга кубануу маанилүү.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларды төмөнкү жалпылоочу суроолорго жооп берүүгө чакырат:

- “Мен-концепциясы” деген эмне? Ал эмнелерди камтыйт?
- Өзүбүз тууралуу ойлорубуз кантип калыптанат?
- Өзүбүздү таануу өзүбүздү баалоого кандай таасир этет?

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Сабакта аткарып баштаган көнүгүүлөрдү бүтүргүлө. Мүмкүн болушунча өзүңөр жөнүндө көп фактыларды жана мүнөздөмөлөрдү жазууга аракет кылгыла (№ 1 көнүгүү), өзүңөрдөгү кемчиликтерди ойлонуп көргүлө жана аларды жетишкендиктериңер менен теңдегиле (№ 2 көнүгүү). Жок дегенде өзүңүзгө жаккан оң нерселерди жазууну унутпагыла (№ 3 көнүгүү).

11-класста 2-тема боюнча «Кечелердин падышасы» класстык саатын өтүүдө A9 видео сабагын колдонууга сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар өзүнө болгон ишенимдин негизи эмнеде экенин билишет.

Сабактын темасы боюнча алардын алган билимин аныктоо үчүн окуучуларга «Өзүнө ишенген адам кандай болот?» деген суроого жооп берүүнү сунуш кылууга болот.

Андан соң мугалим класстык саат учурунда окуучуларга «Кантип өзүңдү өнүктүрүп, ишенимдүү боло аласың?» видео сабагын көрүү жана талкуулоо сунушталаарын маалымдайт. Анда адамдын өзүнө болгон ишеними кайдан алынары жана өзүбүзгө болгон ишенимибизди сактоого эмне жардам берери айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «адамдын өзүн-өзү жаратуу образы кантип жана качан калыптанат?», «өзүн-өзү таануу өзүбүздү баалоо менен кандай байланышта жана адекваттуу өзүн-өзү баалоого эмне жардам берет?», «айланабыздагы адамдар биздин инсандыгыбызга кантип таасир эте алат жана өзүнө болгон ишенимди бекемдөөгө кантип жардам берет?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 5:35

(хронометраж)

Көрүү – 5 мүн. 35 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ВИДЕО САБАКТАГЫ КӨНҮГҮҮНҮ АТКАРГЫЛА (САБАКТА АР БИР МАМЫЧАГА ЭКИ ЖЕ ҮЧ МҮНӨЗДӨМӨ ЖАЗУУ ЖЕТИШТҮҮ).

КӨНҮГҮҮ:

Кагазды сегиз бөлүккө бөлгүлө. Ар бир бөлүккө: «кызыкчылыктар», «жөндөмдөр», «билген нерселер», «физикалык мүнөздөмөлөр», «окуулар», «ролдор», «мүнөз өзгөчөлүктөр» жана «баалуулуктар» деп жазгыла. Ар бир бөлүктө эки же үч мүнөздөмө жазган жетиштүү.

Окуучулар көнүгүүнү аткаргандан кийин мугалим суроолорго жооп берүү менен жыйынтыгын талкуулоону сунуштайт:

1. Кайсы бөлүмдөрдү толтуруу эң кыйын болду? Эмне үчүн деп ойлойсуңар?

2. Эмне үчүн кызыкчылыктарыбызды, жөндөмдүүлүктөрүбүздү, баалуулуктарыбызды ж.б. билишибиз керек деп ойлойсуңар? Бул жашоодо бизге кандай жардам берет? (Бул бизге өзүбүздү өйдө же ылдый койбой татыктуу баалоого, ошондой эле өзүбүзгө чындап маанилүү, кызыктуу болгон максаттарды коюуга жана туура келген иш-аракеттерди тандоого мүмкүндүк берет. Мындай максаттарга умтулуу оңой, а эгерде биз кызыкчылыктарыбызга, жөндөмүбүзгө туура келген иш-аракеттерди тандасак, анда алар бизге ыракат жана бакыт алып келет. Бул биздин жашообузду тегиз жана гармониялуу, ал эми бизди өз күчүбүзгө ишенген жана бактылуу кылат).

АДАМДА ӨЗҮ ЖӨНҮНДӨ ТҮШҮНҮК КАНТИП КАЛЫПТАНАТ?

Өзү жөнүндө түшүнүк адамда төрөлгөндөн баштап калыптана баштайт. Алгач биз физикалык денебизди жана анын мүмкүнчүлүктөрүн изилдейбиз – отурууну, басууну, чуркоону, сүйлөөнү ж.б. Бара-бара биз эмнени жактырганыбызды жана эмнени жактырбаганыбызды түшүнөбүз, сезимдерибизди жана каалоолорубузду билдирүүнү үйрөнөбүз. Биз башкалар – достор, туугандар жана жөн эле тааныштар менен баарлашууда өзүбүз жөнүндө көп нерселерди билебиз. Жыл өткөн сайын биз өзүбүз тууралуу көбүрөөк билип баштайбыз, бирок бул өзүн-өзү таануу адатта стихиялуу түрдө болот. Максаттуу өзүн-өзү таануу бизге өзүбүздүн жана сапат-мүнөздөрүбүздүн толук сүрөтүн түзүүгө мүмкүнчүлүк берет.

2-үзүндү

5:36 – 9:23

Көрүү – 3 мүн. 47 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ВИДЕО САБАКТАГЫ КӨНҮГҮҮНҮ АТКАРГЫЛА (САБАКТА АР БИР МАМЫЧАГА ЭКИ ЖЕ ҮЧ МҮНӨЗДӨМӨ ЖАЗУУ ЖЕТИШТҮҮ).

КӨНҮГҮҮ:

Кагазды алып, экиге бөлүү керек. Биринчи мамычага өзүңүзгө жакпаган сапаттар, өзгөчөлүктөр жазылат. Ал эми экинчи мамычага ар бир «минустун» каршысына, жакшы делген жактарыңар, кадыр-баркыңарды көтөрөт деп эсептеген оң сапаттар жазылат.

Окуучулар көнүгүүнү аяктагандан кийин мугалим суроолорго жооп берүү менен жыйынтыгын талкуулоону сунуштайт:

1. Өзүңөрдөн эмнени табуу оңой болду – оңбу же терс жактарыңардыбы? Эмне үчүн деп ойлойсуңар? (Биз көбүнчө кемчиликтерге көңүл буруп, жакшы сапаттарды көз жаздымда калтырышыбыз мүмкүн. Андыктан, аларды көрүүгө өзүбүздү көндүргөнүбүз маанилүү).

2. Өзүбүздү баалоодо айланабыздагы адамдардын баалоосу кандай роль ойнойт? Эгер биз бири-бирибизге жагымдуу сөздөрдү, комплименттерди, колдоо сөздөрдү айтууну үйрөнсөк, бул биздин өзүбүздүн жана досторубуздун өзүн-өзү баалоосуна кандай таасир этет деп ойлойсуңар?

«Комплименттер» көнүгүүсү

Мугалим окуучуларды чогуу олтурган парталашына комплимент айтууга чакырат. Бул башка адамдын мүнөзү, жөндөмү, билген нерселери, жеке сапаттары жөнүндө жакшы нерсе болушу мүмкүн.

Окуучулар көнүгүүнү аяктагандан кийин мугалим суроолорго жооп берүү менен жыйынтыгын талкуулоону сунуштайт:

1. Комплимент угуубу же айтканбы, кайсынысы жагымдуу болду? Башка адамды

мактаганда жана кимдир бирөө сизге жакшы сөз айтканда кандай сезимдер болду?

2. Силерге эмне кыйыныраак болду: өзүңөрдүн оң жана терс жактарыңарды жазган (мурунку көнүгүүдө) же башкалардан оң жана терс жактарын издеген? Эмне үчүн деп ойлойсуңар?

ӨЗҮН-ӨЗҮ ТААНУУ МЕНЕН ӨЗҮН-ӨЗҮ БААЛООНУН КАНДАЙ БАЙЛАНЫШЫ БАР?

Биз таанып-билүү процессинде өзүбүз жөнүндө бир нерсе үйрөнүп эле тим болбостон, аны каалайбызбы, каалабайбызбы, канааттанабызбы же жокпу, дайыма кандайдыр бир жол менен байланыштырып турабыз. Адамдар өздөрүнүн жөндөмдөрүнө, сырткы келбетине, кызыкчылыктарына, кыймыл-аракетине жана мүнөзүнө баа беришет. Адамдын жалпы өзүн-өзү баалоосу бул баалоолордун көптүгүнөн пайда болот. Ал төмөн, ашкере, жетиштүү болушу мүмкүн. Өзүн-өзү сыйлоо сезими жогору жана төмөн болгондор өздөрүн жакшы билишпейт. Биринчисине кереги жоктой сезилет – «менин эң мыкты экенимди билгенимдин эмне кереги бар?» дейт. Ал эми экинчи топтогулар өздөрүнүн күчтүү жактарын таптакыр четке кагып, терс сапаттарды гана көрүшөт. Жетиштүү өзүн-өзү сыйлоо сезими бар адамдар өздөрүнүн мүмкүнчүлүктөрүн жана сапаттарын, күчтүү жактарын жана өркүндөтүүнү талап кылган жактарын жакшы билишет. Бул өздөрүнө жакшы мамиле кылууга, өздөрүн кабыл алууга жана аракеттерине адекваттуу баа берүүгө жардам берет. Мындай адамдар өзүнө ишенет, алар кыйынчылыктарды жеңе алаарын билишет, ошондуктан өзгөрүүлөрдөн жана жаңы иштерден коркушпайт.

3-үзүндү

9:24 – 13:01

Көрүү – 3 мүн. 37 сек.
Талкуу – 3-5 мүн.

ВИДЕО САБАКТАГЫ КӨНҮГҮҮНҮ АТКАРГЫЛА (САБАКТА ЭКИ ЖЕ ҮЧ ЖҮРӨКТҮ ТОЛТУРУУ ЖЕТИШТҮҮ).

КӨНҮГҮҮ:

Кагазга бир нече жүрөктү тарткыла жана «Мен өзүмдөгү ... жакшы көрөм» деген фразаларды жазгыла. Мисалы:

- Дос боло алганым өзүмө жагат
- Өзүмдүн жооптуу экенимди жакшы көрөм
- Ырдаганым өзүмө жагат
- Абдан кайраттуу экеним жагат
- Өзүмдүн күчтүү экенимди жакшы көрөм

Окуучулар көнүгүүнү аткаргандан кийин мугалим суроолорго жооп берүү менен жыйынтыгын талкуулоону сунуштайт:

1. Көнүгүүнү аткаруу оңой эле болдубу? Эмне үчүн «ооба» же «жок»?

2. Жазгандарыңарды кайра окуп чыкканда кандай сезимде болдуңар? (Балким жылуулук каптады, кубанычтуу болду, бактылуу болдуңар, текебердендиңер же өзүңөрдү көбүрөөк сыйлай баштадыңар ж.б.).

БИЗДИН ӨЗҮБҮЗДҮ БААЛООБУЗ ЭМНЕДЕН КӨЗ КАРАНДЫ?

Өзүн-өзү баалоо өзүбүз жөнүндө билгенибизге болгон мамилебизге негизделет. Ар кандай адамдар: ата-эне, достор, тааныштар, мугалимдер «мен» деген образыбыздын калыптанышына жана өзүн-өзү сыйлоо сезимибизге таасир этет. Бизде болуп

жаткан окуялар: ийгиликтерибиз жана жетишкендиктерибиз, каталарыбыз өзүбүздү баалоого жардам берет.

ЭМНЕ ҮЧҮН МАКСАТТУУ ӨЗҮН-ӨЗҮ ТААНУУ АДЕКВАТТУУ ӨЗҮН-ӨЗҮ БААЛООНУ САКТООГО ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Өзүбүз тууралуу билүү бизге туруктуу жана адекваттуу өзүн-өзү баалоону сактоого жана башкалардын баалоосунан көз карандысыз болууга жардам берет.

4-үзүндү

13:02 – 18:46

Көрүү – 5 мүн. 44 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ӨЗҮНӨ БОЛГОН ИШЕНИМДИН НЕГИЗИ ЭМНЕДЕ ЖАТАТ?

Өз сапаттарыбызга жана мүмкүнчүлүктөрүбүзгө адекваттуу баа берүү өзүбүздү ишенимдүү сезүүгө, өзүбүзгө ишенүүгө жана ката кетирүүдөн коркпоого мүмкүндүк берет. Бул жаңы нерселерди үйрөнүүгө, өсүүгө жана өнүгүүгө, пландарды түзүүгө, максаттарды коюуга жана аларга жетүүгө жардам берет.

ӨЗҮБҮЗГӨ БОЛГОН ИШЕНИМДИ САКТООГО ЭМНЕ ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Бизге жакшы мамиле кылган адамдар менен баарлашуу өзүбүздү ишенимдүү сезүүгө жардам берет. Ошондой эле жагымдуу жана шыктандыруучу эскерүүлөр менен жаман маанайды же жаман тажрыйбаны тең салмактап үйрөнүү менен өзүбүзгө жардам бере алабыз. Мында бизге жетишкендиктердин күндөлүгү жардам бере алат, анда кичине жана чоң жеңиштерди жана ийгиликтерди белгилей алабыз. Жашоодо баары идеалдуу эмес экенин, бардык адамдар жаңылып калышы мүмкүн экенин кабыл алуу жана өзүңөрдү башкалар менен салыштыруудан алыс болуу маанилүү.

ӨЗҮН-ӨЗҮ ӨНҮКТҮРҮҮНҮН МАКСАТТАРЫН КАНТИП КОЮУ КЕРЕК ЖАНА АЛАРГА ЖЕТҮҮГӨ ЭМНЕ ЖАРДАМ БЕРЕТ?

Өзүңөр тууралуу адекваттуу ой-жүгүртүү өзүн-өзү өнүктүрүү максаттарын түзүүгө мүмкүндүк берет. Максатты канчалык так көрсөк, ага жетүү ошончолук жеңил болот. Бирок алдыга максат коюу менен эле чектелбей, ага жетүүгө жардам бере турган ресурстарды издөө да маанилүү. Чоң жана узак мөөнөттүү максатка өтүүнү жеңилдетүү үчүн анын жолун баскычтарга бөлүү жана бул баскычтардын ар бири үчүн ресурстарды табуу пайдалуу – бул силерге өзүңөргө ишенүүгө жана жеңе турган-дыгыңардан шек санабаганга жардам берет.

ВИДЕО САБАКТАГЫ КӨНҮГҮҮНҮ АТКАРГЫЛА.

КӨНҮГҮҮ:

Өзүңөрдө эмнени өзгөрткүңөр келет, ойлонуп көргүлө. Балким жаңы бир нерсе үйрөнгүңөр келет? Же болбосо өзүңөрдөгү кандайдыр бир сапатты өнүктүргүңөр келет?

Эми кагазды алып, ага колуңарды коюп, тегерете чийип тартып алгыла. Тартылган алакандын ортосуна максаттарыңарды жазгыла. Эми ага жетүү үчүн эмне кылуу керек экенин ар бир «манжаңарга» жазып чыккыла. Бул баскычтар, кадамдар, эми аларды ишке ашыруу керек. Эми ар бир «манжага» бул баскычта силерге эмне же ким жардам бере алаарын жазгыла. Бул – силердин ресурстар.

Окуучулар көнүгүүнү аяктагандан кийин мугалим суроолорго жооп берүү менен жыйынтыгын талкуулоону сунуштайт:

1. Мындай көнүгүүлөр максатыңарды түзүүгө жана ага жетүүгө жардам берет деп ойлойсуңарбы?

2. Максатка жетүү үчүн ар бир баскычта эмне кылуу керектигин жана бул үчүн кандай ресурстар жардам берет дегенди аныктоо силер үчүн кыйын болгон жокпу? Болсо, ал кандай кыйынчылыктар?

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларды төмөнкү жалпылоочу суроолорго жооп берүүгө чакырат:

- Адамдын өзү тууралуу көз карашы кантип жана качан пайда болот?
- Өзүн-өзү сыйлоо менен өзүн-өзү таануунун кандай байланышы бар? Кантип адекваттуу өзүн-өзү сыйлоону сактап калса болот?
- Өзүнө болгон ишенимди бекемдөөгө эмне жардам берет?

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ (ВИДЕО САБАКТЫН НЕГИЗИНДЕ)

«Бүгүн мен кандаймын жана бир жылдан кийин кандай болом?» деген чакан дилбаян жазгыла.

Алган билимиңерди колдонуп максаттарыңарды түзүүгө жана аларга жетүү үчүн ресурстарды табууга аракет кылгыла.

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

8-11-класстар

11-класстын 1-темасы боюнча «АИВ, КИЖС жана коом» класстык саатын өтүш үчүн колдонууга арналган кыргыз тилинде

B12
АИВ, КИЖС жана коом
видео сабагы

кыргыз тилинде
узактыгы 17 мүн. 06 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
узактыгы 16 мүн. 13 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун БМТИ сайтынан жүктөөгө болот
жүктөө

11-класста 1-тема боюнча «АИВ, КИЖС жана коом» класстык саатын өтүүдө B12 видео сабагын колдонуу боюнча сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар АИВ менен ооруган адамдар, алардын укуктары жана алар дуушар болгон кыйынчылыктар тууралуу маалымат алышат.

Окуучулардын сабактын темасы боюнча алган билимин аныктоо үчүн аларга «Кодулоо жана басмырлоо деген эмне? Алар кантип жасалышы мүмкүн?» деген суроолорго жооп берүүнү сунуш кылууга болот [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 227-б.].

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга «АИВ, КИЖС жана коом» видео сабагы көрсөтүлөрүн жана талкууга коюлаарын билдирет. Анда АИВ-инфекциясы диагнозу адамдардын жашоосуна кандай таасир этери жана АИВ-статусу оң болгон адамдарга жасалган кодулоо жана басмырлоо менен кантип күрөшүүгө болору жөнүндө айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл бурууну суранат: «кодулоонун негизинде эмне жатат?», «АИВ тууралуу мифтер АИВ менен ооруган адамдарга карата кандай кодулоолордун пайда болушуна алып келүүдө?», «АИВ менен ооруган адамдарды кодулоо жана басмырлоо эмне үчүн аларга гана эмес, бүтүндөй коомго зыянын тийгизет?», «АИВ-статусу оң болгон адамдардын кандай укуктары жана милдеттери бар?».

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 6:44

(хронометраж)

Көрүү – 6 мүн. 36 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

КӨПЧҮЛҮКТӨН АЙЫРМАЛАНГАН АДАМДАРГА БАШКАЛАР КАНДАЙ МАМИЛЕ ЖАСАШАТ?

Мурдатан бери көптөгөн адамдар өздөрүнөн айырмаланган адамдарга коркуу жана ишеничсиздик менен мамиле кылып келишкен. Аларга терс сапаттарды ыйгарышып, ал адамдардын чын эле ошондой терс сапаттарга ээ же ээ эмес экендиги жөнүндө ойлонушкан эмес. Мындай мамиленин негизинде адамдардын тааныш эмес жана өздөрүнө окшобогон нерсеге дуушар болгондо өзүнүн коопсуздук сезимин коргоого аракет кылышы жатат. Өзүн-өзү коргоо инстинкти иштеп кетет: мен жакшымын, менде баары жакшы, бирок менден айырмаланган тигил адамдыкы жаңылыштык жана туура эмес. Бирок башкалардан айырмаланган мындай адамдын, чындыгында, кандай экени маанилүү эмес.

КОДУЛОО ДЕГЕН ЭМНЕ?

Кодулоо – бул адамдарды жаман, коркунучтуу, кадыр-баркка татыксыз катары бөлүү.

ӨЗҮН ӨЗҮ КОДУЛОО ДЕГЕН ЭМНЕ?

Адамдар кодуланган, башкалардын көзүнчө кадыр-баркы түшүрүлгөн учурда, бул алардын өзүн-өзү баалоосуна абдан зыянын тийгизет. Кодулоонун курмандыктары өзүн башкалардан төмөн экендигине, ошол үчүн мындай мамилеге татый тургандыктарына ишене башташат. Ошондон улам өзүн-өзү кодулоо башталат.

АИВ МЕНЕН ООРУГАН АДАМДАРДЫ КОДУЛОО ЭМНЕГЕ НЕГИЗДЕЛГЕН?

АИВ алгач сексуалдык өнөктөштөрү көп болгон адамдарда, ошондой эле бир жыныстуу мамилени тандаган эркектерде табылып, изилдене баштаган. Кийинчерээк ал инъекциялык баңгизаттарды колдонгон адамдардан аныктала баштаган. Ошондуктан АИВ-инфекциясы менен ооруган адамдарды алардын жашоо образы менен байланыштыра башташкан. Коомдо бул ооруга баңгизаттарды колдонгон адамдар жана сексуалдык мамилени ылгабаган адамдар гана кабылат деген түшүнүк пайда болгон.

ЭМНЕ ҮЧҮН МЫНДАЙ КОДУЛОО ТУУРА ЭМЕС?

Эпидемия башталгандан бери АИВ 75 миллиондон ашык адамга жукса, 2020-жылы

АИВ/КИЖС боюнча БУУнун Бириккен программасынын (ЮНЕЙДС) маалыматтарына ылайык бүткүл дүйнөдө 38 миллионго жакын адам АИВ менен жашап келет. Алардын көпчүлүгү эч качан баңгизат колдонуп көрүшкөн эмес жана сексуалдык өнөктөштөрү көп болгон эмес. АИВди бир өнөктөш менен бир жолу коргонбогон жыныстык катнашка барган учурда жугузуп алуу деле мүмкүн.

АИВ-ИНФЕКЦИЯ КАНТИП ЖУГАТ?

АИВ болгону үч жол менен жугат: кан аркылуу, жыныстык жол менен жана оору жуккан энеден балага кош бойлуулук, төрөт же эмчек эмизүү аркылуу.

АИВДИ ЖУКТУРУП АЛУУДАН КАНТИП САКТАНУУ КЕРЕК?

Адамдар көбүнчө АИВди жыныстык жол менен жуктуруп алышат. Буга жол бербөө үчүн ар бир сексуалдык байланышта презерватив колдонуу керек. Эгер презерватив жок болсо, секстен баш тартуу туура.

Стерилденбеген ийнелерди жана шприцтерди колдонууда же инфекция жуккан канды куюуда АИВ кан аркылуу жугуп калышы мүмкүн. АИВ кан аркылуу жугуп калбашы үчүн бир жолу колдонулган жана стерилденген медициналык куралдарды колдонуу, пирсингди, татуировканы жана маникюрду аспаптары кылдаттык менен стерилденген жерде гана жасатуу жана баңгизат колдонбоо зарыл.

АИВДИ ТИРИЧИЛИКТЕ – АИВ-СТАТУСУ ОҢ БОЛГОН АДАМ МЕНЕН ЖАШАП, СҮЙЛӨШҮП, БИР ПАРТАГА ОЛТУРУП ЖУКТУРУП АЛУУ МҮМКҮНБҮ?

Жок. Тиричиликте, күнүмдүк сүйлөшүүлөрдө, чогуу окууда, иштөөдө, спорт менен алектенүүдө АИВ менен ооруган адамдар айлана-чөйрөдөгүлөр үчүн АИВ-инфекциясынын жайылуу ыктымалдыгы жагынан алганда толук коркунучсуз болуп саналат. АИВ кол алышууда, кучакташууда, өбүүдө, тер же көз жаш аркылуу, жөтөлүүдө жана чүчкүрүүдө, жалпы идиш-аякты колдонууда, кийим аркылуу же шейшеп аркылуу, ваннаны, даараткананы, бассейнди чогуу колдонууда, жаныбарлар аркылуу же курт-кумурскалардын чагуусу аркылуу жукпайт.

2-үзүндү

6:45 – 13:39

Көрүү – 6 мүн. 54 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

АИВ ЖӨНҮНДӨ МИФТЕР ЭМНЕСИ МЕНЕН КОРКУНУЧТУУ?

АИВ жөнүндө мифтердин жайылышынын жыйынтыгында пайда болгон түркөйлүк жана коркунуч, объективдүү маалыматтын жетишсиздиги АИВ менен ооруган адамдарга карата адилетсиз мамилеге гана эмес, басмырлоого, ал эми басмырлоо адамдардын укуктарын бузууга алып келет. Кодулоо жана басмырлоо АИВ менен ооруган адамдарга зыянын тийгизет жана алардын жашоосун оордоштурат. Алар, ошондой эле, АИВ менен ооруган көптөгөн адамдардын өздөрүнүн АИВ-статусун жашырууга мажбур кылат. Ал эми АИВ-инфекцияны жуктуруп алганынан шек саногандар көбүнчө изилдөөдөн өтүшпөйт. Себеби кодулоодон жана басмырлоодон, ушактардан, кемсинтүүдөн, коркутуулардан, эң жакын адамдарынын баш тартуусунан коркушат. Өздөрүнүн АИВ-статусу жөнүндө билбегендиктен, алар дарылануу керек болсо дарылана алышпайт жана ден соолуктарын коркунучка салышат. Мындан тышкары, инфекцияны жуктуруп алганын билбегендиктен, алар вирусту башкаларга жуктуруп коюшу мүмкүн.

АИВ ЖӨНҮНДӨ КАНДАЙ МИФТЕРДИ БИЛЕСИҢЕР?

Видеодон: тиричиликте же сүйлөшүүдө – ашкана буюмдары, азыктар, сатып алуулар аркылуу, чогуу окуу, спорт менен алектенүү, ойноодо ж.б. жуктуруп алуу мүмкүн экендиги жөнүндө мифтер. Окуучулар өздөрү билген башка мифтерди дагы айтып бере алышат.

ЭМНЕ ҮЧҮН АИВ МЕНЕН ООРУГАН АДАМДАРГА АДИЛЕТСИЗ МАМИЛЕ ЖАСАШАТ?

Көбүнчө бул билбестикке жана коркууга байланыштуу болот. Көптөгөн адамдар дагы эле АИВ жөнүндө мифтерге ишенишет жана жуктуруп албаш үчүн АИВ менен ооруган адамдар менен такыр сүйлөшпөөнү чечишет. Башкалары болсо АИВди уяттуу оору деп эсептешип, адеп-ахлактын тартиптерин сактабаган адамдар кабылат деп ойлошот. Үчүнчүлөрү болсо АИВ тууралуу баарын билишет, бирок баары бир коркунучтарын жеңе албай, эмнеси болсо да АИВ менен ооруган адамдардан өздөрүн алыс кармашат.

БАШКАЛАР СҮЙЛӨШҮҮДӨН КОРККОН ЖАНА КАБЫЛ АЛЫНБАГАН АДАМДАР КАНДАЙ СЕЗИМДЕРДИ БАШТАРЫНАН ӨТКӨРҮШӨТ?

Эч ким сүйлөшкүсү келбеген адамга көбүнчө абдан оор болот, кайгырат жана капаланат. Ал өзүн кемсинтилген жана куугунтукталган сезет. Досторун жоготуп алуудан жана жакындарынын айыптоосунан коркушуп, АИВ менен ооруган адамдар көбүнчө оорусун жашырышат. Ушул себептен улам өзүнүн АИВ менен ооруп калганынан шек санаган адамдар изилдөөдөн өтүшпөйт жана дарылоону башташпайт. Себеби алардын оорусу тууралуу жакындарынын же кошуналарынын, досторунун же тааныштарынын угушун каалашпайт.

ӨЗҮН-ӨЗҮ КОДУЛОО ЭМНЕ ҮЧҮН КОРКУНУЧТУУ?

АИВ менен ооруган адамдар терс мамилеге кабылышканда, алар баарына өздөрү күнөөлүү экенине, ушундай мамилеге татый тургандыктарына ишене башташат. Бул депрессияга, дарылануура болгон каалоону жоготууга же андан баш тартууга алып келип, анын натыйжасында ден соолугунун абалы олуттуу түрдө начарлайт. Ошону менен бирге, өз учурунда дарылануу АИВ менен ооруган адамдарга узак жана бактылуу өмүр сүргөнгө гана эмес, үй-бүлө курууга жана ден соолугу чың балдарды өстүрүүгө мүмкүнчүлүк берет.

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН АИВ/КИЖС ЖӨНҮНДӨ МЫЙЗАМЫ МЕНЕН АИВ МЕНЕН ООРУГАН АДАМДАРДЫН КАНДАЙ УКУКТАРЫ БЕКИТИЛГЕН?

Кыргыз Республикасынын АИВ/КИЖС жөнүндө мыйзамы АИВ менен ооруган адамдар үчүн бардык конституциялык укуктарга, эркиндикке жана милдеттерге кепилдик берет. Көбүнчө Мыйзамда АИВ менен ооруган адамдардын АИВ-инфекцияга байланыштуу кадыр-баркы кемсинтилбеген, жакшы жана гумандуу мамилеге; сапаттуу медициналык жардамды жана АИВге каршы акысыз дары-дармектерди алууга; АИВге өз ыктыяры менен купуя анализ тапшырууга; сексуалдык жана репродуктивдик укуктарын ишке ашырууга; билим алууга жана иштөөгө; АИВ-статусун купуя сактоого укуктуу экендиги белгиленген. Муну менен бирге, мыйзам АИВ менен ооруган адамдарды АИВ-инфекциясынын башка адамдарга жугушунун алдын алуу боюнча чараларды көрүүсүн милдеттендирет.

ЭМНЕ ҮЧҮН АИВ МЕНЕН ООРУГАН АДАМДАРДЫН УКУКТАРЫН КОРГОО МААНИЛҮҮ?

Бардык АИВ-статусун билгиси келген адамдар анализ тапшыруудан тартынбашы үчүн, ал эми «АИВ-инфекция» диагнозу тастыкталган адамдар эртерээк дарыланууну башташы жана башка маселелер боюнча медициналык жардам үчүн дарыгерлерге кайрылуудан коркпошу үчүн АИВ менен ооруган адамдардын укуктарын коргоо зарыл. АИВди эрте аныктоо жана дарылоо вирустун жайылышын төмөндөтүүгө мүмкүнчүлүк берет.

3-үзүндү

13:40 – 17:06

Көрүү – 3 мүн. 26 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

КАЙСЫ КҮН ДҮЙНӨЛҮК КИЖСГЕ КАРШЫ КҮРӨШҮҮ КҮНҮ ДЕП ЖАРЫЯЛАНГАН?

1-декабрь. КИЖСге каршы күрөшүүдө адамдарды бириктирген ишенимдин символу 1991-жылдан бери кызыл тасма болуп саналат.

ЭГЕР АИВ МЕНЕН ООРУГАНДЫГЫ ТУУРАЛУУ БИЛИП КАЛСАҢЫЗ АЛ АДАМ МЕНЕН МАМИЛЕҢИЗДИ УЛАНТАСЫЗБЫ?

АИВ менен ооруган адам менен болгон мамилени токтотуу үчүн негиз жок. АИВ тиричиликте жана биз жөн эле чогуу убакыт өткөргөндө жукпайт. Мындан тышкары, өзүнүн оң АИВ-статусу жөнүндө айтып берген адам менен мамилебизди улантып жатып, биз ага колдоо көрсөтө алабыз, анын өзүн ишенимдүү сезишине жардам бере алабыз. Мунун баары АИВ менен ооруган адамдарга коомдо жакшы мамиле жасалышын чыңдоого өбөлгө түзөт. Биз өз жашообузду гана эмес, досубуздун жашоосун жана жалпы коомдун жашоосун жакшыртабыз.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөндөгү жалпы суроолорго жооп берүүнү сунуш кылат:

- АИВ менен ооруган адамдарды кодулоо жана басмырлоо эмне үчүн кооптуу жана зыяндуу?
- АИВ тууралуу мифтер АИВ менен ооруган адамдарды кодулоону кантип пайда кылышы мүмкүн?
- АИВ менен ооруган адамдардын кандай укуктары жана милдеттери бар? Бул укуктарды коргоо эмне үчүн маанилүү?
- АИВ менен ооруган адамдарга жакшы мамиле кылуу АИВ-инфекциясынын жайылышына каршы күрөшүүгө кантип жардам берет?

Мугалим окуучуларга «Талаш ырастоолор» анкетасын толтурууну, андан кийин жоопторун классташтары менен талкуулоону жана негиздөөнү сунуш кылышы мүмкүн [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 229-б.]. Муну менен бирге, эгер окуучулар АИВ менен ооруган адамдарды кодулоого негизделген жоопторду беришсе, алардын өздөрүн түшүнүүнүн жана аёонун жоктугуна күнөөлөштүн кереги жок. Адамдар ээ болгон түшүнүктөр абдан туруктуу болуп, ар дайым эле тез арада өзгөрүп кетпейт. Ошондуктан, эгер мындай түшүнүктөр аныкталган болсо, анда бул кодулоого негизделген мифти талкуулоого кайтып барып, аны жокко чыгаруучу далилдерди келтирүү зарыл.

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Сабакта алган маалыматтарды досторуңар жана жакындарыңар менен талкуулагыла.

Адамдарга, анын ичинде АИВ менен ооруган адамдарга карата билбестен мамиле кылуу, кодулоо жана басмырлоо ар бирибизге жана жалпы коомго кандай зыян тийгизери жөнүндө кыскача дилбаян жазгыла.

ТАЛАШ ЫРАСТООЛОР анкетасы

11-класста «АИВ, КИЖС жана коом» деген 1-теманы өткөндөн кийин окуучуларды сурамжылоо үчүн

Ар бир ырастоо үчүн «Макулмун», «Макул эмесмин», «Билбейм» жоопторунун бирин тандагыла.

Ырастоолор	Макулмун	Билбейм	Макул эмесмин
Эгер мен досумдун АИВ менен ооруганын билип калсам, мен ага колдоо көрсөтөм жана бардык учурда жардам берем.	○	○	○
АИВ менен ооруган мугалим мектепте иштөөсүн уланта алат.	○	○	○
АИВ менен ооруган балдар кадимки бала бакчага жана мектепке бара алышат	○	○	○
АИВ менен ооруган аял эне болуу укугуна ээ.	○	○	○
АИВ менен ооруган адамдар ооруп калганы үчүн өздөрү күнөөлүү.	○	○	○
АИВ менен ооруган балдардын башка окуучулар менен тамактануусуна жол бербеш керек.	○	○	○
Үй-бүлөсүндө АИВ менен ооруган адам болгон классташтан алыс болуу керек.	○	○	○

ТАЛАШ ЫРАСТООЛОР

анкетасынын туура жооптору

11-класста «АИВ, КИЖС жана коом» деген 1-теманы өткөндөн кийин окуучуларды сурамжылоо үчүн

Ырастоолор	**Макулмун**	**Билбейм**	**Макул эмесмин**
Эгер мен досумдун АИВ менен ооруганын билип калсам, мен ага колдоо көрсөтөм жана бардык учурда жардам берем.	●	○	○
АИВ менен ооруган мугалим мектепте иштөөсүн уланта алат.	●	○	○
АИВ менен ооруган балдар кадимки бала бакчага жана мектепке бара алышат	●	○	○
АИВ менен ооруган аял эне болуу укугуна ээ.	●	○	○
АИВ менен ооруган адамдар ооруп калганы үчүн өздөрү күнөөлүү.	○	○	●
АИВ менен ооруган балдардын башка окуучулар менен тамактануусуна жол бербеш керек.	○	○	●
Үй-бүлөсүндө АИВ менен ооруган адам болгон классташтан алыс болуу керек.	○	○	●

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

8-11- класстар

11-класстын 2-темасы боюнча «Кечелердин падышасы» класстык саатын өтүш үчүн колдонууга арналган

B13
Кантип чечим чыгаруу керек? видео сабагы

кыргыз тилинде
узактыгы 20 мүн. 42 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
узактыгы 19 мин. 59 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун БМТИ сайтынан жүктөөгө болот

жүктөө

11-класста 2-тема боюнча «Кечелердин падышасы» класстык саатын өтүүдө B13 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар адамдар кантип чечим чыгараары жана ага эмне таасир этээри жөнүндө билишет.

Сабактын темасы боюнча алардын болгон билимин аныктоо үчүн окуучуларга «Чечим чыгараарда биз кандай кыйынчылыктарга туш болобуз?» деген суроого жооп берүүнү сунуш кылууга болот.

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга «Кантип чечим чыгаруу керек?» видео сабагы көрсөтүлөрүн жана талкууга коюларын билдирет. Анда адамдар кантип чечим чыгарары жана чоңдордун жоопкерчиликтүү чечим чыгаруусун кантип үйрөнүү керектиги жөнүндө айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүүдө негизги учурларга көңүл бурууну суранат: "чечим чыгарууга эмне таасир этет", "терс таасирге жана басымга кантип алдырбаш керек", "жоопкерчиликтүү жана ойлонулган чечимдерди кантип кабыл алуу керек".

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 6:08

(хронометраж)

Көрүү – 6 мүн. 08 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН АЙРЫМ ЧЕЧИМДЕРДИ ЧЫГАРУУ ОҢОЙ, БАШКАЛАРЫ КЫЙЫНЧЫЛЫК ТУУДУРАТ?

Чечим чыгаруу — бул ар дайым тандоо кырдаалы. Эгер биздин тандообуз айкын болсо, чечим чыгаруубуз дагы оңой.

ЧЕЧИМ ЧЫГАРУУ ООР БОЛГОНДО, ЭМНЕ БОЛОТ?

Биз абдан тынчсызданып жана чечим чыгаруу кыйын болуп жатканда, баарын өз нугунда калтырып койгуң («Эчтеме кылбайм! Кандай болсо, боло берсин!») же чечим чыгаруу укугун башкага бергиң («Атам-энем чечсинчи, менин башым айланып калды»), же кырдаалга жараша болгуң келет. Мисалы, көпкө ойлонгонго убакыт жок шарттарда, адамдар тыйын ыргытып же кайсы бир окуяларды ырым кылышат («Маган жаккан кызды бүгүн көрүп калсам – демек, жанына барып, таанышышым керек!» же «Эгер аны бүгүн жолуктурсам – демек, тагдыр! Ага киного чакырган кат берем!»). Бирок каалаган сүрөттөлгөн варианттагы жеке чечимден баш тартуу – бул дагы биз жоопкерчилигин алган чечим.

ЧЕЧИМ КЫЛУУ ПРОЦЕССИНЕ ЭМНЕ ТААСИР ЭТЕТ?

Биздин чечимдерибизге биздин керектөөлөрүбүз, артыкчылыктарыбыз менен баалуулуктарыбыз, ошондой эле мүмкүнчүлүктөрүбүз – тажрыйба, билим жана билгичтиктерибиз таасир этет. Мындан тышкары, чечим кылаарда биз дайыма сырткы жагдайларга – айланадагы адамдардын күтүүлөрү менен биздин аракетибизге кылган алардын мамилесине, ошондой эле тиги же бу чечимди жүзөгө ашырууну же ага тоскоолдукту пайда кыла турган шарттарга баа беребиз.

ЧЕЧИМ КЫЛУУ ПРОЦЕССИНЕ ОЙ ЖҮГҮРТҮҮ КАНДАЙ КАТЫШАТ?

Ой жүгүртүүнүн жардамы менен биз кырдаалды жана анын мүмкүн болучу кесепеттерин баалай алабыз. Мындай шартта эмне кылуу керек экендигин ойлонуп атып, биз өзүбүздүн аракетибиз эмнеге алып келээрин жана ага айланадагылар кандай таасир этээрин элестеткенге аракет кылабыз.

БИЗДИН ЧЕЧИМДЕРИБИЗГЕ ЭМОЦИЯЛАР МЕНЕН МААНАЙ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Эмоцияларыбыз менен маанайыбыздын кыла турган чечимдерибизге таасири чоң. Эгерде биз капаланып турсак, кызыктуу же каалаган кайсы бир нерседен оңой баш тартабыз. Андан кийин кейип, өзүбүздү жейбиз. Досторубуз же ата-энебиз менен урушуп, алардын жүрөгүн ооруткан бир нерсени айтып, өтүнүчтөрүн четке кагып, же тескериленип бир нерсе кыла алабыз. Ал эми жакшы маанайда, ал тургай оор чечимдер дагы, тез жана жеңил кабыл алынат.

ЧЕЧИМ КЫЛУУ АДАМ МҮНӨЗҮ МЕНЕН КАНДАЙ БАЙЛАНЫШТА?

Кээ бир адамдар өздөрүнүн мүнөзүнө жараша тез чечим кабыл алышат. Адатта алар өздөрүнө ишенет, тез ойлонуп, кечке ээзилгенди жактырышпайт. Ал эми башкалары бир нерсе чечкенди жана тандоо кылганды такыр жакшы көрүшпөйт. Алар үчүн бул жагымсыз жана кыйын.

ЧЕЧИМ КЫЛГАНГА БИЗДИН ЫШКЫБЫЗ КАНДАЙ ТААСИР ЭТЕТ?

Качан биз өзүбүзгө эмне керек экендигин жана чын эле аны кааларыбызды түшүнгөндө, чечимдер тез кабыл алынат. Анткени мындай шартта каалаганга жетиш үчүн, же абдан каалабаган нерседен качыш үчүн ышкы күчтүү болот.

2-үзүндү

6:09 – 11:37

Көрүү – 5 мүн. 29 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ВИДЕО САБАКТАН ТАПШЫРМА АТКАРГЫЛА:

Бир тааныш балага ата-энесинин анын бош убакта кайда, ким менен жүргөнү жөнүндө дайыма такып сурай бергендери жакпайт. «Эмнеге аларды бул мынча тынчсыздандырат? – дейт ал, – Мен кичинекей эмесмин го, досторум болсо – жакшы балдар». Ал бул жагымсыз сүйлөшүүлөрдү токтотуунун үч вариантын ойлонду:

1. Мен чечкиндүү түрдө ата-энеме алардын тынымсыз суроолору мага жакпай турганын айтып, мындан ары бул темада сөз баштабай, мени жайыма калтырууларын суранам.

2. Кайра эле сурай бербештери үчүн, мен мындан ары досторума баратканда машыгууга же китепканага баратам деп айтам.

3. Балким аларга досторум жөнүндө айтып берсемби? Эгер каршы болушпаса, досторумду үйгө чайга чакырам.

Бул варианттарды карап чыгыңыз, ар бир чечим менен кырдаал кандай өрчүшү мүмкүн экенин ойлонуп, ар бир тандоонун "жакшы" жана "терс" жактарын белгилеп жазыңыз.

Окуучулар көнүгүүлөрдү аткаргандан кийин мугалим аларды суроолорго жооп берүү менен жыйынтыктарды талкуулоого чакырат:

1. Жаш адамдын алдында турган маселе кайсы? (Ал ата-энеси ага жана досторду тандоосуна ишениши үчүн эмне кылуу керек экенин тандашы керек).

2. Кайсы чечимди эң ийгиликтүү деп таптыңыз жана эмне үчүн? (Бул жерде, эгерде студенттер өз тажрыйбасын талкуулоого даяр болбосо, анда «ал жигит жөнүндө» жеке эмес сүйлөгөнү жакшы. Студенттер өздөрүнүн жооп варианттарын сунушташат жана эмне үчүн мындай кылуу зарыл деп эсептешээрин түшүндүрүшөт).

3. Балким сиз дагы бул кырдаалды чечүүнүн кайсы бир варианттарын ойлондуңуз?

ЧЕЧИМ КЫЛЫШ КЕРЕК БОЛГОНДО ЭМНЕНИ БИЛИШ ЖАНА ЭСТЕШ КЕРЕК?

Көп жагдайларда жалгыз туура чечим болбой турганын моюнга алуу керек. Эч ким бардык жагдайларды жүз пайыз эсепке алып, башка адамдардын аракеттерин алдын ала көргөнгө кудуретсиз. Жана биз эртең же бир жумадан кийин шарт кандай өзгөрүп кетээрин билбейбиз. Ошондуктан, сиз өзүңүзгө бирден-бир туура тандоону жасоо боюнча оор милдетти коюуңузуун кереги жок. Чечим кабыл алууга жоопкерчиликтүү мамиле кылуу, ошол эле учурда ката кетирүү укугуна ээ болуу стресстин

деңгээлин азайтып, тандоону жеңилдетет. Ал эми тандоо процессинин өзү бир нече баскычтарга бөлүнүшү мүмкүн: көйгөйдү түзүү, жетишпеген маалыматты чогултуу жана тандоонун мүмкүн болуучу кесепеттерин баалоо.

АЛДЫДАГЫ ТАНДООНУН БАРДЫК МҮМКҮН БОЛУУЧУ КЕСЕПЕТТЕРИН КАНТИП БААЛООГО БОЛОТ?

Тандооңуздун мүмкүн болуучу кесепеттерин баалоо үчүн 4 суроого жооп беришиңиз керек:

Мен муну кылсам, эмне болот?	Мен муну кылсам, эмне болБОйт?
Мен муну кылБАсам, эмне болот?	Мен муну кылБАсам, эмне болБОйт?

Бардык жоопторду жазып алып, алардын ар биринин "жакшы" жана "терс" жактарына баа берүү керек. Мунун өзү чечимдин айрым варианттарынын кесепеттерин объективдүү баалоого жана эң туурасын жасоого жардам берет.

ЧЕЧИМ ЧЫГАРУУДА КЕҢЕШ АЛУУ ЭМНЕ ҮЧҮН ПАЙДАЛУУ?

Бизге жакын адамдар (ата-энелер, достор) бизге эң жакшы чечим чыгарууга жардам бере турган билимге жана тажрыйбага ээ болушу мүмкүн. Мындан тышкары, алардын мындай тажрыйбасы жок болсо да, алар бизди жана биздин каалоолорубузду жакшы билишет. Алардын аргументтери жана далилдери кырдаалга башкача көз караш менен кароого жана, балким, маселеде жаңы мүмкүнчүлүктөрдү көрүүгө жардам берет.

3-үзүндү

11:38 – 19:59

Көрүү – 8 мүн. 21 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

КЛИПТЕГИ ЛИЗА АТТУУ КЫЗ 14 ЖАНА 18 ЖАШЫНДА ЭМНЕ КЫЛГАН ЖАНА 25 ЖАШЫНДА ЭМНЕГЕ ӨКҮНГӨН?

Класстагы бардык балдар менен бирге ал алгач кулагын тештирип, андан кийин татуировка жасатып, андан соң өзү чындап эле каалабаган университетке тапшырган. Ошондон кийин гана ал өзү эмнени каалары жөнүндө ойлоно баштады. Качан ал жашоодо эмне кылгысы келгенин түшүнгөндө, анын мурунку кээ бир аракеттерин оңдоо – кулагындагы тешиктерди бирдеме кылуу жана татуировканы алып салуу, ошондой эле аң-сезимдүү түрдө тандап алган адистик боюнча кайра башынан окуу керек экени белгилүү болду.

ЭМНЕ ҮЧҮН АДАМДАР КӨП УЧУРДА «БААРЫ СЫЯКТУУ» КЫЛЫШАТ?

Биз төрөлгөндөн эле кайсы бир топтун – үй-бүлө, мектеп класстар, андан кийин жумуштагы жамааттын мүчөсүбүз. Жана бизге көбүнчө добушубузду көпчүлүктүн пикиринен бөлүү абдан кыйынга турат. Биологдор биздин бир нерсени баары сыяктуу жасоого болгон каалообуз үйүр болуп жашоо адамдарга түр катары сакталууга жардам берген эволюциянын жүрүшүндө пайда болгон деп эсептешет, жана бүгүнкү күнгө чейин биздин мээбиз башкаларга окшоп иш кылбасак, «ашып кетип» калабыз деп абдан коркот.

БАРДЫГЫ СЫЯКТУУ КЫЛУУНУ КААЛООБУЗ БИЗГЕ ЭМНЕСИ МЕНЕН ТОСКООЛ КЫЛАТ?

Бул биздин жеке максаттарыбызды жана кыялдарыбызды ишке ашырууга жолтоо болот. Ал эми жалпы коомдогу прогресс кимдир-бирөө өз жолу менен кетүүдөн

коркпогондо гана мүмкүн болот – ачылыштар ушундай болуп, искусствонун шедеврлери жаралат.

КӨПЧҮЛҮКТҮН ЖЕТЕГИНДЕ КАНТИП КАЛЫП КАЛБОО КЕРЕК?

Адам өзүнө “Мен муну өзүмө чындап каалап жатамбы?” деп бат-баттан суроо берип турушу керек. Ал эми башкаларга – досторго, тааныштарга окшоп иш кылгыбыз келбесе, өзүбүздү күнөөлүү сезбөөбүз керек. Өзүң болуудан коркпогон, өз жолуң менен кетүү маанилүү.

ЖООПТУУ ЧЕЧИМДЕРДИ КАБЫЛ АЛУУБУЗГА ЭМНЕЛЕР ЖАРДАМ БЕРЕТ?

1. Шашылыш жооп берүүнү талап кылган чечимди кабыл алаарда шашпоо керек. Тез кабыл алынган чечимге өкүнүп калбоо үчүн баарын ойлонуп жана өз аракетиңдин мүмкүн болуучу натыйжасын объективдүү баалаган жакшы.

2. Универсалдуу чечимдер болбойт. Бирөөнө туура келген нерсе, башкаларга туура келбеши мүмкүн. Ошондуктан достор менен жакындардын кеңештерин эске алып атып, аларды универсалдуу рецепттер катары кабылдоонун кереги жок.

3. Чечим кабыл алууда өзүңүзгө басым жасоого жана "эгерде муну кылбасаңыз, анда сиз менин досум болбойсуз" деген стилдеги манипуляцияга жана шантажга алдырбашыңыз керек.

4. Баары сыяктуу болууга аракет кылбоо керек. Андан көрө баары тандаган нерсени эмес, чындап эле бизге маанилүү жана кызык нерсени тандаш керек. Өзүңдү уккан, өзүңө ишенген, өз жолуң менен кеткенден коркпогон маанилүү.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- Кантип адамдар чечим чыгарышат?
- Кантип жоопкерчиликтүү жана ойлонулган чечимдерди кабыл алууну үйрөнүү керек?
- Кантип терс таасирге жана басымга моюн сунбоону үйрөнүш керек?

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунуш кылышы мүмкүн:

Сунушталган көйгөйлүү кырдаалдардын бирин чечүүнүн варианттарын талдаңыз. Бул учурда чечүү үчүн жок дегенде үч вариантты ойлоп табыңыз, бул варианттардын ар бири алып келиши мүмкүн болгон кесепеттерди жана башкалардын мүмкүн болуучу реакцияларын сүрөттөп бериңиз. Схеманы колдонуңуз:

Көйгөйлүү кырдаал: …		
Чечимдердин варианттары	Мүмкүн болуучу кесепеттер	Айланадагы адамдардын реакциясы
1-чечим: …..		
2-чечим: …..		
3-чечим: …..		

1. Эртең сынак болот, сиздин сүйлөшкөн кызыңыз же досуңуз ага даяр эмес жана даярданууга убакыт өтө аз. Аларга кандай кеңеш бере аласыз?

2. Жаңы досуңуз же сүйлөшкөн кызыңыз сизди өлкөдөгү көңүлдүү кечеге чакырат, бирок сиз ал жакка барсаңыз, ата-энеңиз жактырышы күмөн экенин түшүнөсүз. Кантип улантуу керек?

3. Ата-энеңиз жаңы таанышыңыз же тааныштарыңыз менен дос болушуңузга каршы, бирок сиз аларды абдан жактырасыз. Кантип улантуу керек?

Видео сабактарды колдонуу менен СЖО боюнча класстык сааттарды уюштуруу жана өтүү үчүн сунуштар

8-11- класстар

11-класстын 4-темасы боюнча «Ар кимдин өз кыялы бар» жана 5-тема боюнча «Бакыт деген эмне?» класстык сааттарын өтүш үчүн колдонууга арналган

В14

Кантип максат коюп жана ийгиликке жетүүгө болот? видео сабагы

кыргыз тилинде
узактыгы 16 мүн. 53 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

орус тилинде
Узактыгы 15 мүн 36 сек.
шилтемеси боюнча жеткиликтүү

ЮНЕСКОнун БМТИ сайтынан жүктөөгө болот

жүктөө

11-класста 4-тема боюнча «Ар кимдин өз кыялы бар» класстык саатын өтүүдө В14 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар жашоо максаттарын туура коюуну жана ага жетүүнүн жолдорун үйрөнүшөт.

Сабактын темасы боюнча алардын болгон билимин аныктоо үчүн окуучуларга “Эгерде адам жакшырууну, өнүгүүнү жана өсүүнү каалаcard, алдына кандай максаттарды коё алат?” деген суроого жооп берүүнү сунуш кылууга болот. Окуучулардын жоопторун, эгер сабак класста өтүп жатса тактага, ал эми сабак аралыктан окутуу технологияларын колдонуу менен өтүп жатса биргеликте көрүүгө мүмкүн болгон документке жазуу керек.

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга “Кантип максат коюп жана ийгиликке жетүүгө болот” видео сабагы көрсөтүлөрүн жана талкууга коюларын билдирет. Анда жашоо максаттарын коюуну үйрөнүү, жашоо жолун аң-сезимдүү долбоорлоо, өзүн таануу жана бакытка жетүү жолдору айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл

бурууну суранат: эмне үчүн жакынкы жана алыскы келечекти пландаштыруу керек, кыялдануу жана алдыга кыска жана узак мөөнөттүү максаттарды коюу деген эмне, максаттарды кантип тандоо керек, жеке тандоого эмнелер кантип түрткү берет.

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 5:06

(хронометраж)

Көрүү – 5 мүн. 06 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ВИДЕО САБАКТАН «ЖАШОО АЙЛАМПАСЫ» КӨНҮГҮҮСҮН АТКАРЫҢЫЗ.

Кагазга тегерек сызып, 8 бөлүккө бөлгүлө. Ар бир тармакта жашоодогу силер үчүн өзгөчө маанилүү нерселерди жазып алгыла. Мисалы: ден-соолук, жеке өнүгүү, окуу жана карьера, акча, эс алуу жана чыгармачылык, үй-бүлө, достор, сүйүү. Тармактарга силер бөлгөн сызыктар боюнча чекиттерди коюп, борборуна 0, андан кийин 2, 4, 6, 8, ал эми тегеректин өзүнө – 10 деп жазгыла.

Эми жашооңордун ар бир бөлүгүнө канчалык деңгээлде канааттанарыңарды 10 упайлык корсөткүч боюнча баалап көрүңүз. Ошол эле учурда, тегеректин борборунда жайгашкан нөл, эч кандай канааттануу жок экендигин көрсөтөт. 10 деген көрсөткүч, жашооңордун ошол бөлүгүнө 100 пайыз канааттанарыңарды билдирет. Силердин жашоодогу канааттануу деңгээлин чагылдырган ар бир бөлүктү боеп чыккыла.

Көнүгүүнү аткаруу аяктагандан кийин мугалим окуучулардан суроолорго жооп берүүнү суранат:

1. Жашоонун аталган тармактары маанилүү дегенге кошуласыңарбы? Балким силер үчүн маанилүү болгон дагы башка бир нерселер оюңарда бардыр?

2. Жашоосунун кээ бир тармактарына толугу менен канааттанган адамдарды (жашоодогу тааныштарыңар, тасмалардын же китептердин каармандары) ойлонуп көргүлө. Алар кимдер жана кандай? (Мындай адамдар эмне үчүн саналуу экенин талкуулоого болот. Анткени максат коюу жана ага жетүү оңой эмес).

Жашоосуна ыраазы адамдардын же китептердеги жана кинолордогу каармандарды, алардын сапаттарын, чечкиндүүлүк, эрктүүлүк, жан дүйнө тынчтыгы, бактылуулук, кең пейилдүүлүк, баарлашуунун жеңилдиги ж.б. мисалдарын эстеп көрүүгө болот.

ТАШ ЖАНА КУМ САЛЫНА ТУРГАН АЙНЕК ИДИШТИН МИСАЛЫН КАРАП КӨРӨЛҮ. АНДАН ЭМНЕНИ КӨРҮҮГӨ БОЛОТ?

Чоң, майдараак таштарды жана кумду айнек идишке салуу керек дейли. Эгер силер алгач чоң таштарды, андан кийин кичирээк таштарды салсаңар, анда алар чоң таштардын арасына жайгашып, дагы кум салууга көбүрөөк орун болот. Эгерде идишке алгач кум салып койсок анда таштарга орун калбайт. Жашоодо деле ошондой. Эгер биз жашообузду өтө маанилүү эмес нерселер менен толуктасак, анда ал идиштеги кумдай болуп, чыныгы маанилүү нерселер үчүн, мисалы чыгармачылыкка, жакындарыңыз менен баарлашууга, же болбосо жаңы билимге жана өнөргө ээ болууга, ден-соолугуңузга жана жыргалчылыгыңызга кам көрүүгө орун жана убакыт калбай калат.

2-үзүндү

5:06 – 10:38

Көрүү – 5мүн. 32 сек.

Талкуу – 3-5 мин.

«ЖАШОО АЙЛАМПАСЫ» КӨНҮГҮҮСҮНҮН УЛАНДЫСЫ

«Жашоо айлампаңардын» ар бир бөлүгүнө кийинки алты ай же бир жылда аткарыла турган иштердин тизмесин жазгыла.

Көнүгүүнү аткаргандан кийин мугалим окуучулардан суроолорго жооп берүүнү сурайт:

Жашооңордун кайсы чөйрөсүндө максаттарды коюу оңой болду – силер канааттанганбы же же анча ыраазы болбогон тармагыбы?

Жашоодон канааттануу аз болгон чөйрөлөр үчүн белгилүү бир максаттарды коюу кыйынга турушу мүмкүн. Бул табигый нерсе. Мындай таасир эки себептен келип чыгат. Биринчиден, биз өзүбүз каалагандай боло албаганыбыз үчүн өзүбүздү жемелейбиз. Экинчиден, бул жаатта жасала турган иштер өтө эле оордой сезилиши мүмкүн, бул учурда сиз бул максаттарды бир нече кадамдарга бөлүп, аларды ырааттуу жүзөгө ашырышыңыз керек.

МАКСАТТАРДЫ КАНТИП ТУУРА КОЮУ КЕРЕК?

Алдыга максат коюуда ал биз үчүн чындап маанилүү экенин, ага жетүү үчүн атайы жолдор болорун эстен чыгарбоо керек. Чоң максаттарды бир нече баскычтарга бөлүп алган жакшы. Анкени аларга жетүүдө чечкиндүүлүктөн чегинбөөгө жардам берет. Мындан тышкары, жашоо толук кандуу болуп, бакыт сезимин алып келиши үчүн, биз өмүрдүн көптөгөн маанилүү тармактары бар экенин унутпашыбыз зарыл. Бир гана тармагына көп көңүл бөлүп, калганын таптакыр унутуп койбошубуз керек.

"ЖАШОО АЙЛАМПАСЫ" КӨНҮГҮҮСҮНДӨ ӨЗҮҢӨР ҮЧҮН ЖАЗГАН МАКСАТТАРГА КӨЗ ЖҮГҮРТҮП, АЛАРДЫН АРАСЫНДА ӨТӨ БҮДӨМҮК, АЙКЫН НАТЫЙЖАСЫ ЖОК, ЖЕ ӨТӨ ЧОҢ МАКСАТТАР БАР ЭКЕНИН КАРАП ЧЫККЫЛА.

Максаттарга ийгиликтүү жана айкын жетүүгө боло тургандай кылып планды кантип жакшыраак түзүү керектиги жөнүндө жамааттык талкууну уюштурууга болот.

3-үзүндү

10:38 – 16:53

Көрүү – 6 мүн. 15 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН АТКАРЫЛГАН ИШТЕРДИН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ МААНИЛҮҮ ДЕП ОЙЛОЙСУҢАР?

Бул силердин прогресске көз салууга жана керек болсо максаттарга жетүү стратегиясын өзгөртүүгө жардам берет.

ЭМНЕ ҮЧҮН БАРДЫК ЖЕТИШКЕНДИКТЕРИБИЗДИ ЖАНА ИЙГИЛИКТЕРИБИЗДИ, АТҮГҮЛ НЕГИЗГИ МАКСАТКА ТИЕШЕСИ ЖОКТОРДУ ДА ЭСТЕШИБИЗ КЕРЕК?

Өзүңөрдү жакшы сезүү үчүн, өзүңөргө ишенүү үчүн, психологиялык жыргалчылык үчүн, өзүңөрдүн ар кандай өнүттөрдү көрө билип, ийгиликтерди, атүгүл эң кичине ийгиликтерди да, баалоо маанилүү.

ЭСТЕП КӨРСӨҢӨР, КАЧАНДЫР БИР КЕЗДЕ СИЛЕРДИ АБДАН КЫЗЫКТЫРГАН, КИЙИН МААНИСИН ЖОГОТКОН МАКСАТ БОЛДУ БЕЛЕ? ЭМНЕ ҮЧҮН МЫНДАЙ БОЛУШУ МҮМКҮН ДЕП ОЙЛОЙСУҢАР?

Ар кандай себептерден улам. Балким бул максат чындыгында сеники болгон эмес, мисалы, чет тилин үйрөнүү жакшы деп ойлоп, бирок чындыгында ага муктаж

эмеспиз. Же өзүңөргө өтө чоң максаттарды коюп алып, аны баскычтарга бөлүүнү унуттуңуз. Ал сизге өтө эле татаалдай сезилип, өзүңүзгө болгон ишеним жоголуп баштаса, ал максатыңыздан баш тартсаңыз болот. Акыры барып, өз максатыңыз үчүн «чоңоюп» кеткениңиз кадыресе көрүнүш. Мисалга: Бир жыл мурун силер үчүн жаңы телефонго акча топтоо эң башкы кыял болсо, кийин бир аз убакыттан кийин сиз үчүн дагы башка нерсе – апаңызга белек берүү маанилүү болуп сезилиши мүмкүн.

ЭГЕР АЛДЫГА КОЙГОН МАКСАТЫҢАР ИШКЕ АШПАЙ КАЛГАНЫН ТҮШҮНСӨҢӨР, ЭМНЕ КЫЛУУ КЕРЕК?

Бул учурда, өзүңүздү жемелебей, анын ордуна бир нече суроолорду бергениңиз оң: Бул максатка жетүүнү чын эле каалайдыңыз беле? Жеткиликтүү күч-аракет жумшадыңызбы? Дагы деле аны каалайсызбы? Максатка жетүү үчүн жетиштүү мотивация жок болсо, анда бул максат биз үчүн дагы эле маанилүүбү же андан баш тартуу керекпи, чечип алуу керек. Эгерде биз жетиштүү аракеттерди көрө элек болсок, анда максатка жетүүгө эмне жардам бере аларын, кандай ресурстарды колдонсо болорун карап чыгуу зарыл.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- Келечегиңерди пландаштыруу эмне үчүн маанилүү жана аны кантип жасоо керек?
- Биздин максаттарыбыздын кайсынысы чындап маанилүү жана кайсынысы экинчи орунда экенин кантип түшүнүүгө болот?
- Максатка умтулууга кантип түрткү берүүгө болот? Ийгиликке жетүү үчүн эмне жардам керек?

Мугалим окуучуларды сабактын башында берген “Эгерде адам жакшырууну, өнүгүүнү жана өсүүнү кааласа, алдына кандай максаттарды коё алат?” деген суроого жоопторду талдап чыгууга чакырат. Окуучулар башта айткан жоопторунда өтө бүдөмүк, айкын натыйжасы жок же өтө чоң максаттардын «кемчилигин» аныктап, талкуулап жана ар бир максатты айкын жана жетүүгө боло тургандай кылып кайра түзүүнүн варианттарын сунуштай алышат.

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунуш кылышы мүмкүн:

«Максатка жетүү үчүн кадамдар» деген кыска эскерүү жазгыла.

11-класстын 5-темасы боюнча «Бакыт деген эмне?» класстык саатын өтүүдө В14 видео сабагын колдонуу үчүн сунуштар

Киришүү бөлүмү (5 мүн. чейин)

Окуучуларды сабактын темасы жана планы менен тааныштыруу. Видео сабак көрүүгө ышкыны калыптандыруу.

Мугалим окуучуларды класстык сааттын темасы менен тааныштырат жана сабактын максатын белгилейт. Сабактын жүрүшүндө окуучулар «бакыт» түшүнүгү өздөрүнө жана жашоосунда кандайча кездешээрин билишет.

Сабактын темасы боюнча окуучулардын кызыгуу ой жүгүртүүсүн арттыруу үчүн окуучулардан «Бакыт деген эмне?» деген суроого жооп берүүсүн суроого болот. [кар. Мугалимдерге арналган «6-11-класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образы боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык колдонмосу, 242-б.]:

Андан ары мугалим класстык сааттын учурунда окуучуларга “Кантип максат коюп, ийгиликке жетүү керек” видео сабагы көрсөтүлөрүн жана талкууга коюлаарын билдирет. Анда бактылуулукка умтулууга эмне жардам берери жөнүндө айтылат.

Мугалим окуучулардан видео сабакты көрүп жатканда маанилүү учурларга көңүл буруусун суранат: "бакыт деген эмне жана аны өз алдынча кантип сүрөттөп берсе болот", "биздин кыялдарыбыз, максаттарыбыз, ийгиликтерибиз жана бакыт сезимдерибиз кандайча байланышкан", "бизге бакытка жетүүгө эмнелер жардам берет".

Видео сабакты көрүүнү жана талкууну уюштуруу

Видео сабакты төмөндө белгиленген маанилүү үзүндүлөргө таянуу менен көрүү сунуш кылынат. Видео сабактын материалы боюнча түзүлгөн суроолорду колдонуу аркылуу ар бир үзүндү окуучулар менен өзүнчө талкууланат. Мугалимге жардам катары суроолорго карата болжолдуу жооптор берилген.

1-үзүндү

0:00 – 5:06

(хронометраж)

Көрүү – 5 мүн. 06 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

АДАМДА КЫЯЛДАР КАНДАЙЧА ПАЙДА БОЛОТ?

Бала чагыбыздан баштап биз күн сайын жаңы нерселерди үйрөнөбүз. Баарлашабыз, ар кандай иштерди жасап, өзүбүздү жаңы иш-аракеттерде сынап көрөбүз. Убакыттын өтүшү менен биз эмнени жактыра тургандыгыбызды жана эмнеге кызыгып, эмнеден алыс болорубузду түшүнө баштайбыз. Колубуздан эмне келип, эмне келбей жатканын билебиз. Бизге өзгөчө “жакын сезилген” нерсе, биз эңсеген биз умтулган кыялыбыз болушу мүмкүн.

ЖАШООДО БАГЫТ АЛУУ ЖАНА МАКСАТТАРДЫ КОЮУ ЭМНЕ ҮЧҮН МААНИЛҮҮ?

Бул жашоодо кайда, эмне үчүн жана эмнеге баратканыбызды түшүнүүгө жардам берет. Алиса жана Чешир мышыгы тууралуу эпизодду эстеп көргүлөчү: «Каякка-

дыр» барууга болот, бирок так кайда жетээрибиз жана жыйынтыгында эмнеге ээ болорубуз белгисиз.

СИЗДИН ОЮҢУЗЧА, ЭМНЕ ҮЧҮН ЖАШООДО ГАРМОНИЯНЫ ЖАНА БАКЫТТЫ ТАБУУ ҮЧҮН БИР ГАНА МАКСАТ КОЮУ ЭМЕС, «ЖАШОО АЙЛАМПАСЫ» КӨНҮГҮҮСҮНДӨЙ ЭЛЕ ЖАШООНУН БАРДЫК МААНИЛҮҮ ТАРМАКТАРЫН ЭСКЕ АЛУУ СУНУШТАЛАТ?

Биздин жашообуз ар түрдүү. Биз бир гана нерседе эмес, жашоонун көптөгөн тармактарында ийгиликке жеткенде бакытты, гармонияны жана кубанычты сезебиз. Бул биздин жашообуздун төгөрөгүн төп кылат.

2-үзүндү

5:06 – 10:38

Көрүү – 5 мүн. 32 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН БИЗ “ЖАШОО АЙЛАМПАСЫНДА” ЖАШООНУН МААНИЛҮҮ ЧӨЙРӨЛӨРҮНҮН АРАСЫНДА ЭС АЛУУНУ ЖАНА ЧЫГАРМАЧЫЛЫКТЫ БЕЛГИЛЕЙБИЗ ДЕП ОЙЛОЙСУҢАР? ЭМГЕКТЕНҮҮ ЖАНА ОКУУ МААНИЛҮҮ ЭМЕСПИ?

Окуу, иштөө, карьера куруу үчүн күч керек. Ошондуктан, эс алуу жана чыгармачылык жөнүндө унутпоо абдан маанилүү. Алар бизге башка милдеттерди аткаруу үчүн күч жана жакшы маанай тартуулайт.

МАКСАТТАРДЫ КАНТИП ТУУРА КОЮУ КЕРЕК?

Өзүңүзгө максаттарды коюп жатканда, алар биз үчүн чындап маанилүү, айкын жана жеткиликтүү болушу керек экенин эстен чыгарбоо зарыл. Ошондо гана аларга жетүү оңой болот. Максатка жетүү менен биз өзүбүздү бактылуу сезебиз, анткени пландарыбыз жана кыялдарыбыз орундалат.

МАКСАТКА ЖЕТҮҮ ЖОЛУНДА ӨЗҮБҮЗДҮ КАНТИП КОЛДОО КЕРЕК?

Максатка жетүү жолунда эң башкысы – эмне үчүн биз муну жасап жатканыбызды, эмнеге жетүүнү кааларыбызды, биздин ийгилигибиз кандай болорун элестетүүнү эстен чыгарбоо маанилүү. Көбүнчө өзүбүздүн максатка жеткенибиздеги сыймыктанууну элестетебиз. Ал эми ага жетүү жолунда бардык жетишкендиктериңерди, буга чейин үйрөнгөн же жасаган нерселердин бардыгын белгилөө маанилүү. Мындан тышкары, ара жолдо пайда болгон көйгөйлөргө жана кыйынчылыктарга сабырдуулук менен мамиле кылууну үйрөнүү керек. Анткени, алардын көбү көп учурда бизден көз каранды эмес. Көңүл чөктүргөндүн ордуна, кыйынчылыктарды жакшыруу же башкача жашоо мүмкүнчүлүгү катары кабыл алуу жакшы.

3-үзүндү

10:38 – 16:53

Көрүү – 6 мүн. 15 сек.

Талкуу – 3-5 мүн.

ИЙГИЛИКТЕРИҢИЗДИ БААЛОО ЖАНА ЖЫЙЫНТЫК ЧЫГАРУУ ЭМНЕ ҮЧҮН МААНИЛҮҮ?

Жыйынтык чыгаруу – максаттарыбызга канчалык жеткенибизди көрүүгө жана ийгиликтерибизге кубанууга жардам берет. Бул өзүбүздү ийгиликтүү сезүүгө жана кубаныч менен бакыт сезимин татууга мүмкүндүк берет. Анткени кыялдарыбыз орундалса, өзүбүздү бактылуу сезебиз да.

БАКТЫЛУУЛУК ТУУРАЛУУ БИР ЖАКТУУ ТУУРА ТҮШҮНҮК БАРБЫ?

Ар бир адамдын өзүнө тиешелүү бактысы бар. Кээ бирөөлөр үчүн бакыт өзүнө жаккан жумуш табууда; башкалар үчүн – достору жана үй-бүлөсү менен баарлашуу. Кимдир бирөө ыңгайлуу жашоо үчүн керектүү нерсенин бардыгын бакыт деп билет.

Ал эми дагы бири жашоодогу урунттуу окуялардан жана жагымдуу таасирлерден өзүн бактылуу сезет.

ТҮРДҮҮ АДАМДАР ДА ӨЗДӨРҮН БАКТЫЛУУ СЕЗГЕН ЖАГДАЙЛАР БАРБЫ?

Ооба, көбүнчө биз өзүбүз үчүн маанилүү жана кызыктуу иш менен алектенип, адамдар менен позитивдүү баарлашып, пикир алышуудан ырахат алып, кубанганда өзүбүздү бактылуу сезебиз. Ошол эле учурда, бул маанилүү жана кызыктуу иштер жана баарлашуу чөйрөсү ар бир адамда ар башкача.

ЭМНЕ ҮЧҮН БИРИККЕН УЛУТТАР УЮМУ ЭЛ АРАЛЫК БАКЫТ КҮНҮ ДЕП ЖАРЫЯЛООНУ ЧЕЧКЕН?

Бактылуулукка умтулуу – жалпы адамзаттын баалуулуктарынын бири. Бактылуу болуу жер бетиндеги ар бир адам үчүн абдан маанилүү, ар бирибиз бактылуу болууга умтулабыз жана кайда жашабайлы жана кайсы тилде сүйлөбөйлү, ага укуктуубуз.

БУУ ТАРАБЫНАН БАКУБАТЧЫЛЫККА ЖАНА БАКЫТКА ЖЕТҮҮ ҮЧҮН ЗАРЫЛ БОЛГОН ҮЧ НЕГИЗГИ ТАЛАП КАНДАЙ?

2015 -жылы БУУга мүчө мамлекеттер жакырчылыкты жоюуга, теңсиздикти азайтууга жана айлана-чөйрөнү коргоого багытталган 17 туруктуу өнүгүү максаттарын кабыл алышкан. Булар - жыргалчылыкка жана бактылуулукка жетүү үчүн үч негизги талап.

Корутунду бөлүм (5 мүн.)

КЛАССТЫК СААТТЫН ЖЫЙЫНТЫГЫН ЧЫГАРУУ

Мугалим окуучуларга төмөнкү жалпыланган суроолорго жооп берүүнү сунуштайт:

- Демек, бакыт деген эмне экен?
- Биздин максаттарыбыз, кыялдарыбыз жана бакыт сезимдерибиз кандай байланышта?
- Бактылуу болууга эмне жардам берет?

ҮЙ ТАПШЫРМАСЫ

Мугалим төмөнкү үй тапшырмасын аткарууну сунуш кылышы мүмкүн:

«Бакыт деген эмне?» деген темада кыскача дилбаян жазгыла.

Терминдердин глоссарийи

А1 видео сабагы

Мен жана менин ден соолугум

Протеиндер (белоктор)	бул тамак-аштан алынган органикалык заттар. Денедеги жаңы клеткалар үчүн курулуш материалы катары кызмат кылат.
Витаминдер	бул организмдин туура иштеши үчүн зарыл болгон органикалык заттар. Алар азыктык баалуулукка ээ эмес, бирок маанилүү функцияларды аткарышат: зат алмашуу процесстерин жөнгө салышат жана башка азыктарды сиңирүүгө жардам берет.
Майлар	белоктор жана углеводдор менен бирге тамак-аштын эң маанилүү компоненттеринин бири болуп саналат. Майлар дененин чыдамкайлыгын камсыз кылат.
Туура тамактануу	бул пайдалуу заттардын: белоктордун, майлардын жана углеводдордун, ошондой эле витаминдер менен минералдардын толук курамын камтыган диета.
Ден соолук	бул оорунун же физикалык кемчиликтердин эле жоктугу эмес, толук физикалык, руханий жана социалдык жыргалчылыктын абалы.
Тамак-аш пирамидасы	бул туура тамактануу принциптеринин схемалык көрүнүшү. Ар кандай азыктык жана энергетикалык баалуулуктары бар азыктар пирамиданын ар кандай деңгээлдеринде бөлүштүрүлөт. Пирамида принцибине туура келүү диетаны тең салмактуу кылууга мүмкүндүк берет.
Психикалык ден соолук	бул адамдын өз жөндөмдүүлүктөрүн ишке ашырууга, стресске туруштук берүүгө, жемиштүү иштөөгө жана коомго салым кошууга мүмкүндүк берген психологиялык бейпилдик абалы.
Социалдык ден соолук	адамдын коомдогу мамилелерин түзүүгө жана сактоого, боорукердикке, сылыктыкка, урматтоого, жардам көрсөтүүгө жана кабыл алууга жөндөмдүүлүгүнө, ошондой эле өзүнүн иш-аракеттеринин башкаларга кандай таасир тийгизгендигин түшүнүшүнө жараша аныкталат.
Углеводдор	бул тамак-аштан алынган органикалык заттар. Углеводдор биздин организм үчүн энергиянын негизги булагы болуп саналат.
Физикалык ден соолук	бул организмдин бардык органдары туура иштеген оптималдуу физикалык абалы.

А2 видео сабагы

Өткөөл курак

Өткөөл курак	бул адам өмүрүнүн болжол менен 10 жаштан 19 жашка чейинки мезгили. Ошондой эле ал өспүрүм курак деп да аталат. Бул мезгилде адам физиологиялык, психологиялык жана социалдык жактан олуттуу өзгөрүүлөрдү баштан өткөрөт.
Жыныстык жетилүү	бул жыныстык гормондордун: кыздарда эстроген жана прогестерон, балдарда тестостерондун өндүрүшүнөн улам пайда боло баштаган организмдеги өзгөрүү. Жыныстык жетилүүнүн натыйжасында адамдын организми көбөйүүгө – балдардын төрөлүшүнө даяр болот.
Жыныстык жетилүү (пубертат)	бул адамдын жашоосундагы жыныстык жетилүү мезгили.

А3 видео сабагы

Ден соолуктун жана сулуулуктун сырлары же гигиена эмне үчүн керек?

Бруцеллез	бруцеллез микробдору пайда кылган жугуштуу оору. Ал оорулуу жаныбардан адамга жугат жана адамдын денесинин бардык органдарынын оор жабыркашы жана бузулушу менен мүнөздөлөт, анын натыйжасында адам майып болуп калышы мүмкүн.
Гельминтоздор (гельминтоздук инвазиялар, «курттар»)	гельминт курттарынан пайда болгон адамдын мите оорулары.
Гепатит А (сарык)	гепатит А вирусунан келип чыккан боор оорусу.
Гигиена	ден соолукту сактоого жана чыңдоого багытталган иш-аракеттердин жана чаралардын жыйындысы. Жеке гигиенанын негизги компоненттери болуп денеге кам көрүү – тери, чач, тиш, тырмак, ошондой эле кийимге жана бут кийимге кам көрүү саналат.
Дизентерия	шигелла бактерияларынын организмге агрессивдүү таасиринин натыйжасында ичегилердин бузулушу менен коштолгон курч кармаган жугуштуу оору.

А4 видео сабагы

Микробдор. Эмне үчүн колду жууш керек?

Бруцеллез	А3 видео сабагына карата сөздүктү караңыз.
Ич келте	Salmonella тукумундагы бактериядан келип чыккан, өмүргө коркунуч туудурган инфекция. Келте негизинен булганган тамак-аш же суу аркылуу жугат. Оорунун белгилерине узакка созулган дене табынын көтөрүлүшү, чарчоо, баш оору, жүрөк айлануу, исиркектер, ичтин оорушу, ичтин катышы же диарея кирет.
Вирустар	башка организмдердин (адамдардын, жаныбарлардын, өсүмдүктөрдүн) тирүү клеткаларынын ичинде гана жашап, көбөйө алган клеткалык эмес инфекциялык организмдер.
Гельминтоз	А3 видео сабагына карата сөздүктү караңыз.
Дизентерия	А3 видео сабагына карата сөздүктү караңыз.
Сарык	А3 видео сабагына карата сөздүктү караңыз.
Лямблиоз	протозойлор тибиндеги микроскопиялык ичеги мителери лямблиядан пайда болгон оору. Негизги симптомдору – ичтин карышуусу жана диарея.
Микробдор	айлана-чөйрөдө жана өсүмдүктөрдүн, жаныбарлардын жана адамдардын ичинде жашаган микроскопиялык организмдер. Көпчүлүк микробдор адам үчүн зыянсыз, бирок организмге кирип ар кандай ооруларды жана инфекцияларды пайда кылгандары да бар. Мындай микробдор патогендүү деп аталат.
Ротавирус инфекциясы («ичеги тумоосу»)	ротавирустан келип чыккан жугуштуу оору. Оору көбүнчө дене табынын көтөрүлүшү жана жалпы начарлоо, мурундун агышы, ангина менен башталат, ага кийинчерээк ичтин оорушу, жүрөк айлануу, кусуу жана диарея кошулат.
Сальмонеллез	бул Salmonella тукумундагы ичеги бактерияларынан пайда болгон жаныбарлардын жана адамдардын курч ичеги инфекциясы. Ал температуранын кескин көтөрүлүшү, ичтин оорушу, диарея, жүрөк айлануу, кээде кусуу менен мүнөздөлөт.

А5 видео сабагы

Аба аркылуу жугуучу оорулар жана алардан кантип коргонуу керек?

Бактериялар	бир клеткалуу организмдер. Кээ бир адамда олуттуу ооруларды, анын ичинде стенокардия, отит, бронхит, пневмония, менингит, скарлатина, кургак учук жана башкаларды пайда кылышы мүмкүн.
Вирустар	А4 видео сабагына карата сөздүктү караңыз.
Аба-тамчылуу инфекциялар	адам чүчкүргөндө, жөтөлгөндө же сүйлөгөндө анын ичинен чачыраган шилекей жана былжыр тамчылары менен аба аркылуу таралуучу оорулар. Алар менен дем алганда дени сак адам ооруп калышы мүмкүн.

А6 видео сабагы

Өзүңө болгон ишенимди кантип өнүктүрүүгө болот?

Өзүн-өзү сыйлоо — адамдын өзүн жана өзүнүн сапаттарын жана сезимдерин, күчтүү жана алсыз жактарын баалоосу, өзү жөнүндө идеясы. Өзүн-өзү сыйлоо адекваттуу, төмөн же реалдуу эмес жогору болушу мүмкүн.

Өзүн-өзү таануу — адамдын өзүнүн инсандык ар кандай жактарын: кулк-мүнөзүн, жөндөмүн, мүмкүнчүлүктөрүн, кызыкчылыктарын, каалоолорун стихиялуу же максаттуу изилдөөсү жана таануусу.

Баалуулуктар — бул жашоонун ар кандай чөйрөлөрүндө адам үчүн өзгөчө мааниге ээ болгон идеялар, нерселер же кубулуштар: материалдык, руханий, чыгармачылык баалуулуктар, өзүн-өзү өнүктүрүү. Ар кандай адамдар ар кандай баалуулуктарга ээ болушу мүмкүн, бирок жалпы адамзаттык баалуулуктар да бар: мисалы, инсанды сыйлоо, жаратылышты сыйлоо.

А7 видео сабагы

Байланыш жана чыр-чатактар

Конфликт	баарлашкан тараптардын ар бири экинчи тараптын кызыкчылыктарына жана керектөөлөрүнө туура келбеген позицияны карманган кырдаал.
Жеке чектер	маектештин жеке мейкиндигинин жана анын ыңгайлуу баарлашуу зонасынын чек аралары. Алар бузулганда адам инстинктивдүү түрдө артка чегинип, ачуулана баштайт.
Бадам сымал денече	мээнин бадам түрүндөгү аймагы, ал терс (коркуу) жана оң эмоциялардын (ыракат) пайда болушунда негизги ролду ойнойт.
Эмоциялар	адамдын анын реалдуу керектөөлөрүн канчалык деңгээлде канааттандырарын же канааттандырбасын деле сөзсүз аңдай бербеген ар кандай факторлордун, жагдайлардын таасири астында пайда болгон абалдары (санаалары).
Дене тили	бул биздин маектешибизге сырткы келбет, поза, жаңсоо, интонация, мимика жана көз караш аркылуу берүүчү маалымат.

А8 видео сабагы

Зомбулук жана бейбаштык. Кантип алардын алдын алуу жана кантип коргонуу керек?

Зордук-зомбулук	бул реалдуу же коркутуу түрүндөгү атайылап күч же бийликти колдонуу. Физикалык, психологиялык жана сексуалдык зомбулук болот.
Физикалык зомбулук	адамды сабаганда, түрткөндө, колун кысып, силкилдеткенде денесине залал келтирүү максатында жабырлануучуга таасир кылуу.
Психологиялык зомбулук	коркутуу, опузалоо, кемсинтүү, сындоо, айыптоо же каратып туруп этибарга албоо аркылуу адамдын эмоциясына же психикасына таасир этүүнүн бир түрү.
Сексуалдык зомбулук	адамдын эркине каршы жасалган сексуалдык мүнөздөгү ар кандай аракеттер, анын ичинде зордуктоо.
Гендердик зомбулук	гендердик стереотиптерге негизделген физикалык, психологиялык же сексуалдык зомбулук.
Гендердик стереотиптер	бул ар кандай жыныстагы адамдар өзүн кандай алып жүрүш керек, аларды кантип жакшыраак тарбиялаш керек, кандай кийим кийиш керек, эмне кылуу керек жана кандай кесипти тандоо керек деген түшүнүктөр.
Бейбаштык же буллинг	бул физикалык же психологиялык зомбулук (уруу, тебүү, буюмдарын тартып алуу, шылдыңдоо, ат коюу, баарлашуудан баш тартуу ж.б.) түрүндө боло турган атайын жана кайталанып турган басынтуу.

А9 видео сабагы

Интернеттеги чагымчылдык. Кантип алдын алуу жана сактануу керек?

Киберкуугунтук	маалыматтык чөйрөдө интернеттин, социалдык тармактардын жана/же уюлдук байланыштын каражаттарын жана ресурстарын (электрондук почта, социалдык тармактардагы топтор, мессенджерлер ж.б.) пайдалануу менен ишке ашырылган бейбаштык.
Троллинг	бул мазактоо, кемсинтүү же чыр-чатакты козутуу максатында тармактык байланышта тексттик билдирүүлөрдү, сүрөттөрдү же видеолорду колдонуу.
Тролдор	тролдук кылган интернет колдонуучулар.

А10 видео сабагы

Жакындабай турган жаман адаттар

Алкоголь	организмге уулуу таасир берүүчү жана көз карандылыкты пайда кылган психоактивдүү зат. Кеңири мааниде «алкоголь» деген сөз этил спирти (этанол) бар суусундуктарды билдирет.
Ацетилхолин	организмде кандайдыр бир каалаган кыймыл менен бөлүнүп чыгып, булчуң клеткаларына таасир этип, алардын жыйрылышына түрткү берүүчү зат.
Ацетилхолин рецепторлору	ацетилхолин менен никотинге сезгич келген, алар нерв импульсун өткөрүүгө дуушар болгондо активдешкен организмдин клеткаларындагы рецепторлор.
Гамма-аминобутир кислотасы (ГАБК)	борбордук нерв системасынын эң маанилүү ингибитордук нейромедиатору. Нейрондордун активдүүлүгүн төмөндөтөт, нерв клеткаларынын ашыкча дүүлүгүүсүнүн алдын алат жана тынчтандыруучу таасирге ээ.
Дофамин	бул нерв импульстарын мээнин ыракат сезимдерине жооп берген бөлүгүнө өткөрө турган нейромедиатор. Бул ошондой эле кубаныч, көңүл ачуу жана эйфория сезимдерин пайда кылган бөйрөк үстүндөгү бездер чыгарган гормон. Бул гормондордун бөлүнүп чыгышы адамда күчтүү эмоциялардын таасири астында пайда болот. Дофаминдин эң маанилүү функциясы – бул жагымдуу тажрыйба жөнүндө белги берүү жана адамдын аны кайра-кайра алуусуна түрткү берүү.
Көз карандылык	видео сабактын контекстинде бул адамдын өзүнө сезилген белгилүү бир затка болгон таңууланган муктаждыгы.
Насвай	майда шариктер, таякчалар же кир-жашыл порошок түрүндөгү чайноочу тамеки.
Нейротрансмиттерлер (нейромедиаторлор)	бул организмдеги нерв импульстарын өткөрүүчү биологиялык активдүү химиялык заттар. Көптөгөн нейротрансмиттерлер бар жана алардын ар бири өзүнүн функцияларына ээ.
Никотин	тамекинин курамындагы баңги зат, аны колдонуу мээдеги никотиндик ацетилхолин рецепторлоруна таасир этип, дофаминди пайда кылат. Ошону менен бирге никотин – күчтүү уулуу зат. Чоң өлчөмдө нерв системасынын шал оорусуна алып келиши мүмкүн.

Рецептор	стимулга (сырткы же организмдин ички чөйрөсүнөн келип чыккан) реакция кылып, аны борбордук нерв системасына өткөрүү үчүн нерв импульстарына айландыруучу сезгич нерв учтары же адистештирилген клетка.
Снюс	кичинекей «жаздыкчалар» же кысылган порошок түрүндөгү соргуч тамеки.
Этанол (этил спирти же спирт, көбүнчө оозеки тилде жөн эле «спирт»)	адамдын борбордук нерв системасын басаңдатуучу психоактивдүү зат – депрессант болуп саналган алкоголдук ичимдиктердин активдүү компоненти.

В1 видео сабагы

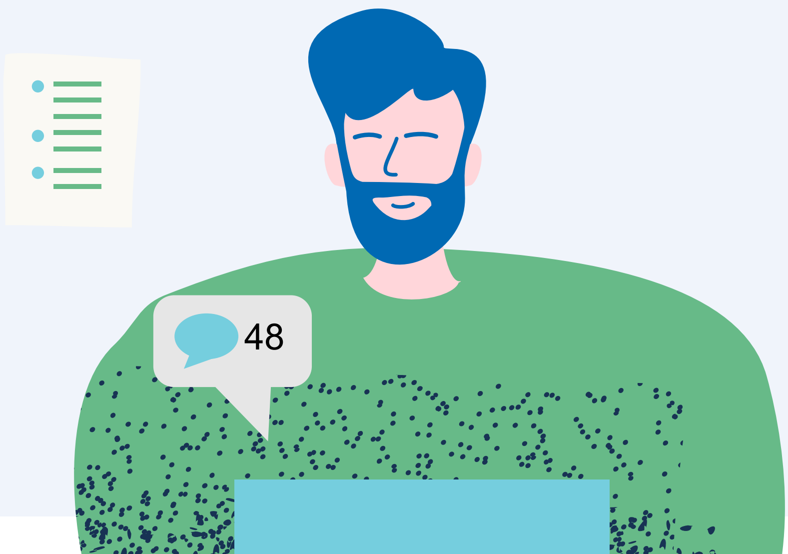
Адамдар эмне үчүн достошот жана достор кандай болот?

Манипулятор	жеке максаттарына жетүү үчүн башка адамдарды колдонгон адам.

В2 видео сабагы

Сүйүү жана мамиле: алар кандай болот?

Австралопитек	жогорку антропоиддик приматтардын бир тукуму, алар эки бутунун жардамы менен кыймылдашат, тик басуу белгилери бар. Жерде болжол менен 4,2-1,8 миллион жыл мурун жашаган. Австралопитектер маймылдардын тукумунан адамдардын тукумуна чейинки эволюциянын ортоңку звеносу болгон деп эсептелет.
Ардипитектер	азыркы адамдын эң байыркы атасы жана мындан 5,8-4,4 миллион жыл мурда жашаган австралопитектердин алыскы тууганы.
Моногамия	бул адамдын бүткүл өмүрүндө же каалаган убакта бир гана өнөктөшү болгон мамиленин бир түрү.
Платон	байыркы гректердин улуу философу, Сократтын шакирти, Аристотелдин окутуучусу. Биздин заманга чейинки 428- же 427-жылы Афинада туулган, биздин заманга чейинки 348- же 347-жылдары каза болгон.



В3 видео сабагы

Жыныс жана гендер

Аутизм	бул мээнин өнүгүүсүнүн бузулушунан келип чыккан жана социалдык өз ара аракеттенүүнүн жана баарлашуунун айкын жана ар тараптуу жетишсиздиги, ошондой эле чектелген кызыкчылыктар жана кайталануучу ишмердүүлүк менен мүнөздөлгөн психикалык оору.
Биологиялык жыныс	бул адамдарды эркектер жана аялдар деп бөлгөн физиологиялык өзгөчөлүктөрдүн жыйындысы.
Гендер же социалдык жыныс	коомго ылайык адамдар биологиялык жынысына жараша кармануулга тийиш болгон сапаттардын, социалдык жана маданий нормалардын жыйындысы.
Гендердик теңсиздик	тигил же бул жыныстын өкүлдөрүнүн билим алууда, кесип тандоодо, иштөөдө жана өз алдынча маанилүү чечимдерди кабыл алууда мүмкүнчүлүктөрү чектелүү болгон кырдаал. Гендердик теңсиздиктен кыздар менен аялдар көбүрөөк жабыркайт.
Гендердик теңчилик	жашоонун бардык чөйрөлөрүндө аялдар менен эркектер үчүн бирдей мүмкүнчүлүктөр, укуктар жана милдеттер.
Гендердик ролдор	эркектерге жана аялдарга мүнөздүү жүрүм-турум моделдери, үй-бүлөлүк жана социалдык функциялар, кесиптер жөнүндө идеялар.
Гендердик стереотиптер	А8 видео сабагына карата сөздүктү караңыз.
Гиппокамп	мээнин эстөө, эмоцияларды калыптандыруу жана көңүл буруу процесстерине катышкан бөлүгү.
Патриархат	бул аялдар баш ийген абалдагы жана эзүүнүн жана эксплуатациянын объектиси болгон коомдук түзүлүш.
Тестостерон	эркектик негизги жыныстык гормон.
Эмпатия	башка адамдын ички дүйнөсүн же эмоционалдык абалын аң-сезимдүү түшүнүү, ага эмпатия жана симпатия.

В4 видео сабагы

АИВ. Ал тууралуу эмнелерди билүү керек?

Антителолор	канга бөтөн бактериялардын, вирустардын, уулуу заттардын киришине жооп катары түзүлүп, алардын көбөйүшүнө жол бербөөчү же уулуу заттардын таасирин нейтралдаштыруучу протеиндик бирикмелер (иммуноглобулиндер).
Антиретровирустук терапия (АРТ)	АИВ инфекциясын организмде АИВдин көбөйүшүн басуучу бир нече дарылар менен дарылоо ыкмасы. АРТ АИВ менен ооруган адамдарга жемиштүү жана жигердүү коомдук жашоо өткөрүүгө мүмкүндүк берет.
АИВ диссиденттери	АИВ жана АИЖСтин жок экенине же АИВ коркунучтуу эмес экенине ынанган адамдар. АИВге каршы диссиденттер АИВдин организмде көбөйүшүн басаңдатуучу дарылардан атайылап баш тартышат жана башкаларды да буга жигердүү үндөй алышат.
АИВ инфекциясы	адамдын иммундук жетишсиздигинин вирусу (АИВ) менен шартталган жай прогрессивдүү оору. Вирус иммундук системанын клеткаларын – Т-лимфоциттерди же, аларды дагы башкача аташкандай, Т-жардамчыларды (хелперлерди) бузат.
АИВ-статус	бул адамдын АИВ инфекциясы бар же жок экенин көрсөткөн статус. АИВ-статус адамда АИВ жок болсо – терс, ал эми АИВ бар болсо – оң болушу мүмкүн.
Генетикалык жактан өзгөртүлгөн организмдер (ГМО)	генетикалык материалы (ДНК) адамдар тарабынан атайылап өзгөртүлгөн организмдер (б.а. өсүмдүктөр, жаныбарлар же микроорганизмдер).
Иммундук система, иммунитет	бул органдардын, ткандардын жана клеткалардын системасы, анын иши организмди түрдүү оорулардан коргоого жана организмге кирген алардын козгогучтарын (вирустар, бактериялар) жок кылууга багытталган.
Иммуноблот (иммундук тазалоо)	белгилүү бир белокторду аныктоо үчүн кандын сары суусун лабораториялык изилдөө ыкмасы. Бул ыкма ИФА тестинин жыйынтыгын кайчылаш текшерүү үчүн АИВге каршы антителолорго мүнөздүү белокторду аныктоо үчүн колдонулат.
Иммуноферменттик анализ (кыскача ИФА)	вирустарга антителолорду аныктоо үчүн кандын үлгүсүн лабораториялык изилдөө ыкмасы. Бул ыкма АИВге каршы антителолорду аныктоо үчүн колдонулат.

Ипотека — кыймылсыз мүлктү (батир, үй, жер) күрөөгө коюу менен банк тарабынан берилүүчү узак мөөнөттүү акчалай кредит. Адатта, ал үй сатып алуу үчүн алынат.

Полимераздык чынжыр реакциясы (ПЦР) — кандын үлгүсүндөгү айрым белоктордун бар экендигин аныктоо үчүн лабораториялык изилдөө ыкмасы. Кандагы АИВ белокторун аныктоо үчүн колдонулат.

Алынган иммундук жетишсиздик синдрому (АИЖС) — АИВ инфекциясынын фонунда өнүккөн жана иммундук клеткалардын (лимфоциттер) санынын азайышынан улам иммунитеттин кескин төмөндөшү менен мүнөздөлгөн абал. Иммунитеттин алсыздыгынан адамда ар кандай жугуштуу, инфекциялык эмес жана онкологиялык оорулар пайда болот. АИЖС АИВ инфекциясынын акыркы баскычы болуп саналат. АИВге тесттер адамдын иммундук жетишсиздигинин вирусунун организмде бар экендигин аныктай алат. АИВге тесттин бир нече түрү бар: ИФА, иммуноблот, ПЦР жана шилекейдеги АИВге каршы антителолорду аныктоочу экспресс-тесттер.

Т-хелперлер — бул организмдин ар кандай оорулардын сырткы козгогучтарына каршы иммундук коргонуусун камсыз кылуучу жана активдештирүүчү лимфоциттер.

В5 видео сабагы

Кантип өзүңдү жана башкаларды түшүнүүгө жана эмоцияларды башкарууга болот?

Негизги эмоциялар — бул сегиз негизги сезим. Позитивдүү эмоциялар – бул кубаныч, кызыгуу, ишеним жана таң калуу; терс эмоциялар – ачуулануу, коркуу, нааразычылык, кайгы.

Маанай — бул бир нече саатка, атүгүл бир нече күнгө созулушу же тез-тез өзгөрүшү мүмкүн болгон эмоционалдык абал.

Стресс — күчөгөн чыңалуу абалы. Бул кандайдыр бир жаңы жана адаттан тыш окуяларга, жагдайларга же биз үчүн жагымдуу жана жагымсыз милдеттерге туш болгондо пайда болот.

Сезимдер — бул адамдын курчап турган дүйнө менен болгон мамилесинин процессинде пайда болгон туруктуу эмоционалдык тажрыйба. Эмоциялардан айырмаланып сезимдер, адатта, коомдук жана объективдүү болуп саналат, башкача айтканда, адамдарга же объекттерге болгон мамиле менен байланышкан.

Эмоциялар — А7 видео сабагына карата сөздүктү караңыз.

В6 видео сабагы

Көз карандылык жана андан кантип сактануу керек?

Абстиненттик абал (абстиненттик синдром, абстиненттик симптомдор)	адам психоактивдүү заттарды колдонуудан баш тартканда же алардын дозасын азайтканда коштолгон симптомдордун комплекси. Бул абал (синдром) күчтүү нервдик чыңалуу, тынчсыздануу, кооптонуу, ички органдардын иштешинин бузулушу, катуу ооруу, конвульсиялар менен мүнөздөлөт.
Дофамин	А10 видео сабагына карата сөздүктү караңыз.
Баңги заттар	медициналык сунуштоосуз же көзөмөлсүз колдонулган синтетикалык же табигый заттар. Аларды системалуу түрдө колдонуу көз карандылыкка жана сөзсүз түрдө физикалык жана психикалык ден соолуктун жана, акырында, бүтүндөй өмүрдүн кыйрашына алып келет.
Баңгилик	бул баңги затын колдонуудан келип чыккан жана адамдын жашоосунун бардык тармагына таасир этүүчү оору.
Насвай	А10 видео сабагына карата сөздүктү караңыз.
Нейрон	нерв системасынын негизги курулуш материалы болгон нерв клеткасы. Алар электрдик жана химиялык сигналдарды колдонуу менен бүт денеге маалымат таратышат.
Нейромедиаторлор	А10 видео сабагына карата сөздүктү караңыз.
Психикалык көз карандылык	ыракат алуу же ыңгайсыздыктан арылуу үчүн психоактивдүү затты кайра-кайра колдонууга болгон азаптуу каалоо.
Психоактивдүү заттар (ПАЗ)	адамдын аң-сезимине жана психикалык абалына тигил же бул түрдө таасир этүүчү заттар. Серотонин негизги нейротрансмиттерлердин бири болуп саналат. Аны көбүнчө «маанай гормону» жана «бакыт гормону» деп аташат.
Снюс	А10 видео сабагына карата сөздүктү караңыз.
Физикалык көз карандылык	организм эч кандай психоактивдүү затсыз нормалдуу иштей албай калган жана ал жок болгон учурда абстиненттүү же абстиненттик синдром пайда болгон шарт.

B7 видео сабагы

Үй-бүлө жана нике. Бакытты эмне алып келет жана ага эмне тоскоол болот?

Нике	бул эркек менен аялдын ортосундагы ыктыярдуу жана тең укуктуу, өз ара эркин тандоо жана макулдук менен түзүлгөн биримдик.
Үй-бүлө дарагы	бул бир үй-бүлөнүн ичиндеги мамилелерди сүрөттөгөн графикалык диаграмма.
Балдардын же өспүрүмдөрдүн никеси	18 жашка чыга элек адам менен, б.а. жашы жете элек өспүрүмдөр менен түзүлгөн нике. Мындай нике мыйзамсыз болуп саналат жана кылмыш жоопкерчилигине тартылат.
Мажбурланып никеге туруу	жубайлардын биринин же экөөнүн тең макулдугусуз же алардын эркине каршы баш кошуу.
Үй-бүлө	жубайлардын мыйзамдуу никеси, туугандык же асырап алуу менен бириккен жана жалпы жашоо, өз ара жардамдашуу жана өз ара жоопкерчилик мамилелери менен байланышкан адамдардын тобу.

В8 видео сабагы

Үй-бүлөнү пландаштыруу: бул эмне жана эмне үчүн маанилүү?

Аборт	кош бойлуулукту жасалма токтотуу.
Вазэктомия	эркектердин урук чыгуучу түтүктөрүн бууп салуу.
Гормоналдык контрацептивдер	аялдардын жыныстык гормондорунун синтетикалык аналогдорун колдонуу менен овуляцияны басуучу контрацепциянын ыкмасы.
Перль индекси же «жетпестик көрсөткүчү»	контрацепциянын тандалган ыкмасынын натыйжалуулугун көрсөткөн индекс. Бул көрсөткүч канчалык төмөн болсо, контрацепция ыкмасы ошончолук ишенимдүү болот.
ЖЖБИ (жыныстык жол менен жугуучу инфекциялар)	көбүнчө жыныстык катнаш аркылуу жугуучу оорулардын тобу.
Контрацепциянын календарлык ыкмасы	этек кир циклинин түшүмдүү күндөрүндө, башкача айтканда, жумуртка уруктанууга мүмкүн болгон күндөрү жыныстык катнаштан баш тартууну камтыйт.
Контрацепция	механикалык (мисалы, презервативдер), химиялык (мисалы, гормоналдык контрацептивдер) жана башка контрацептивдер жана ыкмалар менен кош бойлуулуктун алдын алуу.
Менструалдык цикл	бул бир этек кирдин башталышынан кийинки мезгилдин башына чейинки аралык, ал адатта 21 күндөн 35 күнгө чейин созулат.
Овуляция	жумуртка клеткасынын жумурткадан бөлүнүп чыгышы, ал орто эсеп менен аялдын этек кир циклинин 14-күнүндө болот.
Оралдык контрацептивдер	бойго болтурбоочу таблеткалар түрүндөгү гормоналдык контрацептивдер.
Үй-бүлөнү пландаштыруу	бул кош бойлуулукту пландаштыруу, балдардын төрөлүшүнүн санын жана аралыгын жана ага жетүүгө мүмкүн болгон контрацепциянын ыкмаларын тандоо. Үй-бүлөнү пландаштыруу – эки өнөктөштүн тең жоопкерчилиги.
Психологиялык жетилгендик	бул өзүңүздүн сезимдериңизди түшүнүү жана эмоцияларыңызды башкара билүү, башкалардын кайгысын бөлүшүү жана алардын муктаждыктарын түшүнүү, стресс менен күрөшүү жана негизделген чечимдерди кабыл алуу.

Социалдык жетилгендик — адамдын коомдогу өз алдынча жашоого даярдыгы, анын ичинде белгилүү бир максаттарды коюу жана ага жетишүү, келишпестиктерди жөндүү чечүү, жоопкерчиликти алуу, өз алдынча жашоо жана өзүн-өзү багуу, бирок ошол эле учурда айланасындагы адамдарга кам көрүү жөндөмдүүлүгү.

Спермициддер — кындын ичиндеги сперматозоиддерди зыянсыздандыруучу заттар. Алар вагиналдык кремдер, свечалар, таблеткалар түрүндө болушу мүмкүн.

Стерилизация — аялдын жатын түтүкчөлөрүн байлоо.

Физиологиялык жетилгендик — организмдин кош бойлуулукка, баланы көтөрүүгө жана төрөөгө даярдыгы. Көбүнчө 18-20 жашта, организмдин бардык органдары жана системалары толук калыптанган кезде пайда болот.

Шашылыш контрацепция — бул, эгерде кош бойлуулук пландаштырылбаса, корголбогон жыныстык катнаштан кийин 72 сааттын ичинде, биринчи 3 күндүн ичинде кабыл алынышы керек болгон атайын гормоналдык таблеткалар. Шашылыш контрацепция кош бойлуулуктун алдын алат, бирок этек кирдин бузулушуна жана башка жагымсыз кесепеттерге алып келиши мүмкүн, андыктан мындай таблеткаларды аргасыз учурда гана ичүүгө болот.

B9 видео сабагы

Жоопкерчиликтүү жүрүм-турум жана ЖЖЖИлердин алдын алуу

Бактериялык ЖЖБИ — сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомониаз жана башкалар. Алардын козгогучтары – бактериялар. Бул инфекциялардан айыкса болот.

Вирустук ЖЖБИ — адамдын иммундук жетишсиздигинин вирусу (АИВ), папилломавирус, герпес, В гепатити жана башкалар. Алардын козгогучтары – вирустар. Бул инфекциялар толугу менен айыкпайт, бирок дары-дармектердин аркасында алардын андан ары өнүгүүсүн басууга болот.

ИППП — В8 видео сабагына карата сөздүктү караңыз.

Жыныстык катнашка макулдук — бул эки өнөктөштүн тең жыныстык катнашка баруу боюнча оозеки (сөз менен) билдирилген өз ара, негизделген жана ыктыярдуу чечими.

В10 видео сабагы

Башкаларды кабыл алуу жана толеранттуу мамиле

Дискриминация	кандайдыр бир белгинин болушунун негизинде адамга карата терс, бейкалыс мамиле же белгилүү бир укуктардан ажыратуу.
Нөлдүк толеранттуулук	бир нерсени, кандайдыр бир көрүнүштү толук таанproblemoo же кабыл албоо. Көбүнчө коомго жат көрүнүштөргө, зордук-зомбулукка, адам укуктарынын бузулушуна карата айтышат.
Өзүн-өзү стигматизациялоо	өзүнө карата терс мамиле, өзүн татыктуу эмес, урматтоого татыксыз катары кабылдоо. Коомдон алыс болууга, басынууга, обочолонууга алып келет.
Стигматизация	бул адамдын социалдык жагымсыз деп эсептелген белгилеринин жыйындысына ээ болуу процесси. Ошол себептен басмырлоо жана социалдык обочолонуу менен байланышкан процесс.
Толеранттуулук	1995-жылы Бириккен Улуттар Уюмунун Билим берүү, илим жана маданият боюнча уюмунун (ЮНЕСКО) демилгеси менен кабыл алынган «Толеранттуулук принциптеринин Декларациясында» толеранттуулук – «биздин дүйнөнүн маданияттарынын бай көп түрдүүлүгүн, өзүн-өзү көрсөтүү формаларын жана адамдын индивидуалдуулугун көрсөтүү жолдорун урматтоо, кабыл алуу жана туура түшүнүү» деп аныкталган. Толеранттуулук – бул ар кандай адамдардын өзүнүн индивидуалдуулугун кантип көрсөткөнүн урматтоо жана кабыл алуу. Толеранттуулукту билим, ачыктык, баарлашуу жана ой менен ишенимдин эркиндиги жөндөмдөштүрөт.

В11 видео сабагы

Кантип өзүңдү өнүктүрүп, ишенимдүү боло аласың?

Өзүн-өзү баалоо	А6 видео сабагына карата сөздүктү караңыз.
Өзүн-өзү таануу	А6 видео сабагына карата сөздүктү караңыз.
Өзүн-өзү өнүктүрүү	бул максаттуу өзгөрүү, өзүн-өзү өнүктүрүү: каалаган жеке сапаттарды калыптандыруу, жаңы билимге, жөндөмгө, шыктарга ээ болуу, таланттарды ачуу, жөндөмдүүлүктөрдү ишке ашыруу.
Мен-концепция («Мен образы»)	инсандын өзү жөнүндөгү идеяларынын системасы. Өзү жөнүндө бул ойлор аздыр-көптүр аң-сезимдүү жана салыштырмалуу туруктуу.

В12 видео сабагы

АИВ, КИЖС жана коом

АИВ инфекциясы, АИВ	В4 видео сабагына карата сөздүктү караңыз.
АИВ-статус	В4 видео сабагына карата сөздүктү караңыз.
Иррационалдык коркуулар	бул таанылбаган, белгисиз, «табияттан тышкаркы» коркуу. Акылга сыйбаган мындай коркууда коркунуч ойдон чыгарылган же ал такыр жок. Бирок коркуу сезими бар жана бул толук реалдуу.
Дискриминация	В10 видео сабагына карата сөздүктү караңыз.
Репродуктивдүү укуктар	эркектер менен аялдардын маалымат алуу жана контрацепциянын каражаттарына жана өз тандоосу боюнча ыкмаларына жетүү укугу, ошондой эле аялдардын кош бойлуулугунун жана төрөтүнүн коопсуз болушун камсыз кылуучу жана дени сак балалуу болуу үчүн жубайларга эң жакшы мүмкүнчүлүк түзө турган медициналык кызматтарга жетүү укугу.
Өзүн-өзү стигматизациялоо	В10 видео сабагына карата сөздүктү караңыз.
СПИД	В4 видео сабагына карата сөздүктү караңыз.
Стигма	бул социалдык «стигма» процесси, башкача айтканда, башка адамдарды терс социалдык белгилердин (стереотиптер) призмасы аркылуу кабыл алуу.
Стигматизация	В10 видео сабагына карата сөздүктү караңыз.

B13 видео сабагы

Кантип чечим чыгаруу керек?

Топ	жалпы кызыкчылыктары же иш-аракеттери бар адамдардын бирикмеси.
Инстинкт	бул дароо ышкы боюнча маанилүү иш-аракеттерди жасоонун тубаса жөндөмү.
Диана маймылдары	байыркы гректердин табияттын жана аңчылыктын кудайы Диананын атынан аталган маймылдардын бир түрү. Диана маймылдарынын денесинин узундугу 40тан 55 смге чейин, куйругу 70 смге чейин жетет. Диана маймылдары бир бой-го жеткен эркек лидерден, бир нече ургаачылардан жана балдардан турган топтордо жашашат. 3 жашында жыныстык жактан жетилет, эркектер топту таштап, ургаачылары калат. Маймылдардын өмүрү 20 жылга чейин жетет.
Мотивация	бул иш-аракет үчүн ички ышкы.
Муктаждык	бир нерсеге же бирөөгө болгон зарылдык, бир нерсеге же бир нерсеге ээ болууга умтулуу.
Коом	жалпы социалдык, экономикалык жана маданий турмушу менен мүнөздөлгөн адамдардын чоң туруктуу тобу.
Баалуулуктар	А6 видео сабагына карата сөздүктү караңыз.

B14 видео сабагы

Кантип максат коюп жана ийгиликке жетүүгө болот?

Максат	келечектин идеалдуу образы, каалаган натыйжанын психика-лык модели, ага жетүү үчүн адамдын аракети багытталган.
Тапшырма	бул коюлган максатка жетүү үчүн аткарылышы же чечилиши керек болгон нерсе.

1-тиркеме.

Жетектөөчү документтер

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН
БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ
МИНИСТРЛИГИ

МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF THE KYRGYZ REPUBLIC

720040, Бишкек ш., К. Тыныстанов көч., 257 | 257, K. Tynystanov St., Bishkek 720040 | 720040, г. Бишкек, ул. К. Тыныстанова, 257
Тел.: 66-24-42, факс (0312) 62-15-20 | E-mail: minedukg@gmail.com | http://edu.gov.kg

04.06.21 № 03-2/1943

На №__________ от __________

Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүү мекемелеринин окуучуларынын арасында жашоонун саламат мүнөзүн калыптандыруу максатында окуу-тарбиялык иштерди күчөтүү боюнча

нускамалык-методикалык кат

**Кыргыз Республикасынын
билим берүүнү башкаруу органдарынын
жетекчилерине,**

**Облустук билим берүү институттарынын
жана усулдук борборлорунун
директорлоруна,**

**Бишкек, Ош шаарларынын
Билим берүү башкармалыгына,**

**Райондук (шаардык) билим берүү
бөлүм башчыларына,**

**Жалпы билим берүү уюмдардын
Директорлоруна**

Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлиги тарабынан инсанды гармониялуу өнүктүрүү, өспүрүмдөрдүн ден соолугун сактоо жана чыңдоо, билим берүү жана маданий деңгээлин жогорулатуу, ВИЧ-инфекциялардын жана баңги заттарды пайдалануунун алдын-алуу, өспүрүмдөрдүн жана жаштардын жоопкерчиликтүү жүрүм-турумун калыптандыруу максатында 2018-жылы Кыргыз Республикасынын бардык жалпы билим берүү мекемелеринде (мектептерде) 6-9-класстардын окуучулары үчүн 10 саат көлөмүндө жана 10-11-класстардын окуучулары үчүн 5 саат көлөмүндө, мугалимдер үчүн «6-11-класстардын окуучулары үчүн

жашоо мүнөзү боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык нускаманы, саламаттык маселелери боюнча маалыматтык-методикалык материалдарды жана видеотасмаларды пайдалануу менен тематикалык класстык сааттарды милдеттүү өткөрүү жөнүндө буйрук чыгарылган. Азыркы учурда СанарипСабак билим берүүчү YouTube каналында «Кошумча билим берүү» бөлүмүндө/плейлистинде 6-11-класстардын окуучулары үчүн саламат жашоо мүнөзү боюнча класстык сааттарды өткөрүү үчүн видеосабактар жайгаштырылган. Видеосабактар шилтеме https://www.youtube.com/channel/UC_-rjfUA-oFAjBh3l1tgD_g/videos боюнча, ошондой эле санарип сабак порталында https://oku.edu.gov.kg/ru/ боюнча жеткиликтүү.

Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлигинин 2018-жылдын 17-сентябрындагы «Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүү мекемелеринде Саламат жашоо мүнөзү боюнча класстык сааттарды өткөрүү жөнүндөгү» буйругун аткаруу жана тарбиялык иштердин натыйжалуулугун жогорулатуу максатында Билим берүүнү башкаруу органдарынын жана жалпы билим берүү мекемелеринин жетекчилерине төмөнкүлөр милдеттендирилсин:

- жашоонун саламат түрү боюнча класстык сааттарды офлайн жана онлайн форматтарында маал-маалы менен өткөрүүнү камсыз кылуу (1) мугалимдер үчүн «6-11-класстардын окуучулары үчүн жашоонун саламат түрү боюнча класстык сааттардын иштелмелери» жетекчилик нускамасын (https://oku.edu.gov.kg/ru/боюнча кыргыз жана орус тилдеринде жеткиликтүү);

- окуучулардын саламат жашоо мүнөзү боюнча билимдерин жана көндүмдөрүн калыптандыруу үчүн, анын ичинде милдеттүү класстык сааттарга кошумча сынактар, мелдештер, ролдук оюндар ж.б.у.с. формасында, «теңме тең окутуу» модели боюнча атайын окуудан өткөн курдаштарын тартуу менен, маалыматтык-оюн-зоок иш-чараларын өткөрүү жолу аркылуу жалпы билим берүү мекемелеринин жетекчилеринин жана педагогикалык кызматкерлеринин жоопкерчилигин жогорулатуу;

- 2017-2019-жж. Бишкек, Нарын, Ош, Каракол, Баткен, Талас, Жалал-Абад жана башка шаарларда жалпы билим берүү мекемелеринин (мектептердин) педагогдорун жана психологдорун даярдоону, жана Ош, Нарын, Жалал-Абад жана Ысык-Көл мамлекеттик университеттеринде педагогикалык адистиктерде окуган студенттерди даярдоо программасына Саламат жашоо мүнөзү боюнча курсту киийрүүнү камсыз кылган И.Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети жогоруда көрсөтүлгөн шаарлардын мектептеринде Саламат жашоо мүнөзү жана ВИЧ маселелери боюнча класстык саттарды өткөрүүнүн жана 9-11-класстардын окуучуларын сурамжылоонун жана жогоруда аталган университеттерде Саламат жашоо мүнөзү боюнча программа боюнча студенттерге өтүлгөн сабактардын

тандама мониторингин жүзөгө ашырсын. Билим берүү башкармалыктарынын методисттерин, жалпы билим берүү мекемелеринин жетекчилерин жана университеттерде саламат жашоо мүнөзү боюнча программаны ишке ашыруу үчүн жооптуу кызматкерлерди жашоонун сергек мүнөзү боюнча видеосабактарды класстык сааттарды жана студенттерге сабак өтүүдө пайдалануу тууралуу кошумча кабардар кылуу.

Министрдин орун басары **Н.К. Омуров**

Абдылдаева,663036

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ МИНИСТРЛИГИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF THE KYRGYZ REPUBLIC

720040, Бишкек ш., К. Тыныстанов коч., 257 Тел.: 66-24-42, факс (0312) 62-15-20

257, K. Tynystanov St., Bishkek 720040 E-mail: minedukg@gmail.com

720040, г. Бишкек, ул. К. Тыныстанова, 257 http://edu.gov.kg

04.06.21 № 03-2/1943

На № ______________ от ________________

Инструктивно-методическое письмо

по усилению учебно-воспитательной работы с целью формирования здорового образа жизни среди учащихся общеобразовательных организаций Кыргызской Республики

Руководителям образовательных организаций Кыргызской Республики,

Областные методические центры,

Областные институты образования,

Управления образования гг. Бишке,Ош,

Заведующим Районными/городскими отделами образования,

Директорам общеобразовательных организаций

Министерством образования и науки Кыргызской Республики в целях гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья подростков, повышения образовательного и культурного уровня, профилактики ВИЧ-инфекции и наркопотребления, формирования ответственного поведения подростков и молодежи в 2018 году был издан приказ об обязательном проведении во всех общеобразовательных организациях (школах) Кыргызской Республики тематических классных часов для учащихся 6-9 классов в объеме 10 часов и для учащихся 10-11 классов в объеме 5 часов с использованием методического руководства для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни

для учащихся 6-11 классов», информационно-методических материалов и видеофильмов по вопросам здоровья.

В настоящее время на образовательном YouTube канале Санарип Сабак в разделе/плейлисте «Дополнительное образование» размещены видеоуроки для проведения классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов. Видеоуроки доступны по ссылке https://www.youtube.com/channel/UC_-rjfUA-oFAjBh3l1tgD_g/videos , а также на портале санарип сабак https://oku.edu.gov.kg/ru/.

Руководителям общеобразовательных организаций и органов управления образованием во исполнение Приказа МОН КР от 17 сентября 2018 года «О проведении классных часов по ЗОЖ в общеобразовательных школах Кыргызской Республике» и повышения эффективности воспитательной работы необходимо:

- обеспечить регулярное проведение классных часов по ЗОЖ в офлайн и онлайн форматах и использовать (1) методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов» (доступно по https://oku.edu.gov.kg/ru/).

- повысить ответственность руководителей и педагогических работников общеобразовательных организаций за формирование у обучающихся знаний и навыков для здорового образа жизни, в том числе путем проведения дополнительно к обязательным классным часам информационно-развлекательных мероприятий в форме конкурсов, соревнований, ролевых игр и пр., в том числе с привлечением специально обученных сверстников по модели «равного обучения»;

- Кыргызскому государственному университету им. И. Арабаева, который в 2017-2019 гг. обеспечил подготовку педагогов и психологов общеобразовательных организаций (школ) в городах Бишкек, Нарын, Ош, Каракол, Баткен, Талас, Джалал-Абад и других, и внедрение курса по ЗОЖ в программу подготовку студентов педагогических специальностей в Ошском, Нарынском, Джалал-Абадском и Иссык-Кульском государственных университетах, осуществить выборочный мониторинг проведения классных часов и анкетирование учащихся 9-11 классов по вопросам ЗОЖ и ВИЧ в школах вышеуказанных городов и занятий со студентами по программе ЗОЖ в вышеуказанных университетах. Дополнительно проинформировать методистов управлений образования, руководителей общеобразовательных учреждений и лиц, ответственных за реализацию программы по ЗОЖ в университетах об использовании видеоуроков по ЗОЖ при проведении классных часов и занятий со студентами.

Заместитель министра **Н.К. Омуров**

Абдылдаева,663036

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ МИНИСТРЛИГИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF THE KYRGYZ REPUBLIC

720040, Бишкек ш., К. Тыныстанов көч., 257
Тел.: 66-24-42, факс (0312) 62-15-20

257, K. Tynystanov st., Bishkek 720040
E-mail: minedukg@gmail.com

720040, г. Бишкек, ул. К. Тыныстанова, 257
http://edu.gov.kg

БУЙРУК **ПРИКАЗ**

№ 1168/1 2018 жылдын «17» сентября

Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүү уюмдарында "Жашоонун сергек мүнөзү" боюнча класстык сааттарды өткөрүү жөнүндө

Кыргыз Республикасынын "Кыргыз Республикасынын жарандарынын ден соолугун коргоо жөнүндөгү" Кыргыз Республикасынын Мыйзамына ылайык, жашы жете элек өспүрүмдөр санитардык-гигиеналык билим алууга укуктуу. Кыргыз Республикасынын "АИВ/СПИД тууралуу" Мыйзамы мамлекеттин кепилдиги менен аныкталган, анын ичинде билим берүү уюмдарында АИВ жана СПИД тууралуу окутуу программалары, тематикаларга бөлүнүп киргизилген. "Жарандардын репродуктивдик укугу, кепилдиги жана аны ишке ашыруу жөнүндө" Кыргыз Республикасынын Мыйзамы өспүрүмдөрдүн репродуктивдүү укугун коргойт, ошону менен катар репродуктивдүү укук жөнүндө маалыматтарды берет, келечекте туруктуу үй-бүлөлүк турмуш курууга балдардын даярдыгын бекемдейт. Кыргыз Республикасынын "Билим берүү жөнүндө" (31-берене, "Балдардын жана окуучу жаштардын саламаттыгын коргоо") Мыйзамы жана Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн 2012-жылдын 23-мартындагы "Кыргыз Республикасындагы билим берүү системасын өнүктүрүүнүн стратегиялык багыттары жөнүндөгү" №201-токтому мектеп окуучуларынын саламаттыгын сактоодо, татыктуу билим берүүдө орчундуу, артыкчылыктуу багыттардын бири болуп саналат.

Өспүрүмдөрдүн ден соолугун бекемдөө, коргоо, билимин жана маданий деңгээлин өстүрүү, АИВ инфекцияны алдын алуу, наркозаттарды колдонууга жол бербөө, өспүрүмдөрдүн жана жаштардын жүрүм-турумун, жоопкерчилигин жогорулатуу максатында **буйрук кылам:**

1. Билим берүү уюмдарынын жетекчилери:

1.1. АИВ инфекцияны алдын алуу, наркозаттарды колдонууга жол бербөө, өспүрүмдөрдүн жана жаштардын жүрүм-турумун, жоопкерчилигин жогорулатуу максатында административдик-башкаруу курамында турган,

иш-чараларды иштеп чыгуучу жана аны ишке ашыруучу кызматкерлердин тизмесин аныктасын;

1.2. АИВ инфекциясын алдын алуу, наркозаттарды колдонууга жол бербөө, мектепте өспүрүмдөрдүн жана жаштардын жүрүм-турумун, жоопкерчилигин жогорулатуу максатында сергек жашоого үйрөтүү боюнча иш-чаралардын планын иштеп чыксын;

1.3. мугалимдер үчүн жетекчиликке алынып, усулдук, окуу программасына ылайыкталган, "Сергек жашоо" боюнча 6-11-класстар үчүн сааттардын милдеттүү тематикасы кайрадан каралып чыксын;

1.4. Сергек жашоонун маданиятын алдыга жылдыруу максатында маалыматтык, оюн-зоок иш-чараларынын өткөрүүсү боюнча (сынак, мелдеш, роль аткаруу үлгүсүндөгү оюндар ж.б.) анын ичинде курбуларды маданий эс алуу үчүн оюнга тартуу ("теңме-тең билим алуу" модели боюнча) каралсын;

1.5. видео тасмаларды, роликтерди көрсөтүү, маалыматтык-усулдук колдонмолорду пайдалануу менен 6-9-класстар үчүн 10 саат, 10-11-класстар үчүн 5 саат класстык сааттарды өтүү окуу жылынын ичинде үзгүлтүксүз өткөрүү колго алынсын;

1.6. өткөрүлгөн иш-чаралардын негизинде, натыйжа берүүчү мониторинг, анын ичинде, сергек жашоо боюнча класстык сааттар, 9-11-класстар үчүн АИВ инфекциясына байланыштуу сурамжылоо жыл сайын өткөрүлсүн. Анкета таратуу аркылуу сурамжылоо жүргүзүү менен "сергек жашоо боюнча 6-11-класстар үчүн класстык сааттарды иштеп чыгуу" иш-чарасы боюнча окуу жылынын аягында жыйынтык чыгарылсын (1-тиркеме);

1.7. сунушталган үлгү боюнча сергек жашоо жаатындагы класстык сааттардын жыйынтыгын, 10-июнга чейин аймактык билим берүү башкармалыктарына, бөлүмдөрүнө берилсин (2-тиркеме);

2. Билим берүү башкармалыктарынын, бөлүмдөрүнүн жетекчилерине:

2.1. Ведомстволук билим берүү уюмдарында АИВ инфекциясын алдын алуу, наркозаттарды колдонуута жол бербөө, өспүрүмдөрдүн жана жаштардын жүрүм-турумун, жоопкерчилигин жогорулатуу максатында административдик-башкаруу курамында турган, иш-чараларды иштеп чыгуучу жана аны ишке ашыруучу кызматкерлердин тизмеси аныкталсын;

2.2. Сергек жашоо боюнча натыйжа берүүчү мониторинг, иш-чараларды өткөрүү, аны ишке ашыруу багытындагы маалымат облустук, райондук, шаардык билим берүүчү бөлүмдөрүнө 10-июнга чейин берилсин (3-тиркеме);

2.3. Окуу жылынын 25-июнуна чейин сергек жашоо боюнча класстык сааттардын жыйынтык маалыматы (2-тиркеме) жана мониторинг жөнүндөгү жыйынтык (3-тиркеме) Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим

министрлигине (мектепке чейинки, мектепте, мектептен тышкарκы билим берүүч Башкармалыкка) берилсин.

3. Мектепке чейинки, мектепте, мектептен тышкаркы билим берүү Башкармалыгынын башчысы (Үсөналиев М.Ж.):

3.1. Иш-чаралардын аткарылышына, отчёттун өз убагында берилишине көзөмөл жүргүзсүн;

3.2. Жалпы билим берүүчү уюмдарда өспүрүмдөрдүн саламаттыгын сактоо, сергек жашоо боюнча класстык сааттардын үзгүлтүксүз өтүлүшүн көзөмөлдөсүн.

4. Бул буйруктун аткарылышын мектепке чейинки, мектеп, мектептен тышкаркы билим берүү башкармалыгыны башчысы М.Ж. Усеналиевге жүктөлсүн.

О проведении классных часов по здоровому образу жизни в общеобразовательных школах Кыргызской Республики

Согласно Закону Кыргызской Республики «Об охране здоровья граждан в Кыргызской Республике» несовершеннолетние имеют право на санитарно-гигиеническое образование. Законом «О ВИЧ/СПИДе в Кыргызской Республике» определены гарантии государства, в числе которых включение в учебные программы образовательных организаций тематических разделов по вопросам ВИЧ и СПИДа. Закон Кыргызской Республики «О репродуктивных правах граждан и гарантиях их реализации» закрепляет за подростками право на охрану и защиту их сексуальных и репродуктивных прав, а также на информирование и образование в области репродуктивного здоровья и прав, подготовки к семейной жизни. Закон Кыргызской Республики «Об образовании» (статья 31 «Охрана здоровья детей и учащейся молодежи») и Постановление Правительства Кыргызской Республики от 23 марта 2012 года № 201 «О стратегических направлениях развития системы образования в Кыргызской Республике» определяют здоровье школьников в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – одним из приоритетных направлений деятельности образовательной организации.

В целях сохранения и укрепления здоровья подростков, повышения образовательного и культурного уровня, профилактики ВИЧ-инфекции и наркопотребления, формирования ответственного поведения подростков и молодежи, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, **приказываю:**

1. Руководителям общеобразовательных организаций:

1.1. определить сотрудника из числа административно-управленческого персонала, ответственного за разработку и выполнение плана мероприятий по формированию здорового образа жизни учащихся, профилактике ВИЧ-инфекции и наркопотребления;

1.2. разработать план мероприятий по развитию навыков здорового образа жизни, профилактике ВИЧ-инфекции и наркопотребления, формированию ответственного поведения среди учащихся;

1.3. предусмотреть в вышеназванных планах проведение обязательных тематических классных часов в соответствии с учебной программой и методическим руководством для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов»;

1.4. предусмотреть в вышеназванных планах проведение информационно-развлекательных мероприятий (в форме конкурсов, соревнований, ролевых игр и пр.) в том числе с привлечением специально обученных сверстников (по модели «равного обучения») в целях продвижения культуры здорового образа жизни;

1.5. обеспечить в течение учебного года регулярное проведение тематических классных часов по развитию навыков здорового образа жизни, профилактике ВИЧ-инфекции и наркопотребления, формированию ответственного поведения подростков для учащихся 6-9 классов в объеме 10 часов и для учащихся 10-11 классов в объеме 5 часов с использованием методического руководства для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», информационно-методических материалов по вопросам здоровья, тематических видеофильмов и видеороликов;

1.6. в целях мониторинга результативности проводимых мероприятий, в том числе классных часов по здоровому образу жизни ежегодно проводить опрос учащихся 9-11 классов по вопросам здорового образа жизни и профилактике ВИЧ-инфекции. Опрос проводить путем анонимного анкетирования учащихся с использованием прилагаемых анкет *в конце учебного года после проведения всех занятий, предусмотренных программой «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов»* (Приложение 1);

1.7. в срок до 10 июня текущего года предоставлять в территориальные управления и отделы образования отчеты о проведении классных часов по здоровому образу жизни согласно прилагаемой формы (Приложение 2).

2. Руководителям территориальных управлений и отделов образования:

2.1. определить сотрудников из числа административно-управленческого персонала, ответственных за мониторинг выполнения плана мероприятий по формированию здорового образа жизни учащихся, профилактике ВИЧ-инфекции и наркопотребления в подведомственных общеобразовательных организациях;

2.2. обеспечить представление общеобразовательными организациями в срок до 10 июня текущего года в областные,городские, районные отделы образования отчетов о реализации планов мероприятий по развитию навыков здорового образа жизни, профилактике ВИЧ-инфекции и наркопотребления, формированию ответственного поведения среди учащихся и результатов мониторинга результативности данных мероприятий (опросов учащихся) (Приложение 3).

2.3. в срок до 25 июня текущего года предоставлять в Министерство образования и науки Кыргызской Республики (Управление дошкольного, школьного и внешкольного образования) сводные по области, городу, районы отчеты о проведении классных часов по здоровому образу жизни согласно прилагаемой формы (Приложение 2) и отчеты о результатах мониторинга результативности проведенных мероприятий (Приложение 3).

3. Начальнику Управления дошкольного, школьного и внешкольного образования (Усеналиев М.Дж.):

3.1. обеспечить контроль за выполнением плана мероприятий и своевременным предоставлением отчетности;

3.2. осуществлять регулярный контроль за проведением классных часов по ЗОЖ и мероприятий по вопросам укрепления и сохранения здоровья подростков в подведомственных образовательных организациях.

4. Контроль за исполнением данного приказа возложить на Начальника Управления дошкольного, школьного и внешкольного образования (Усеналиев М.Дж)

Заместитель министра **Н.С. Джусупбекова**

Абдыллаева,663036

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ МИНИСТРЛИГИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF THE KYRGYZ REPUBLIC

720040, Бишкек ш., К. Тыныстанов көч., 257
Тел.: 66-24-42, факс (0312) 62-15-20

257, K. Tynystanov st., Bishkek 720040
E-mail: minedukg@gmail.com

720040, г. Бишкек, ул. К. Тыныстанова, 257
http://edu.gov.kg

2017ж. «08» 08
№ 03-6/4669

№

Кыргыз Республикасынын
Билим берүү уюмдарынын
жетекчилерине

Маалымдама - нускама кат

Ар бир өлкөнүн келечектеги экономикалык жана интеллектуалдык мүмкүнчүлүгү (потенциалы) негизинен жаштардын саламаттыгы, сандык жана сапаттык мүнөздөмөлөрү менен аныкталат. Өспүрүмдөр жана жаштар кыргыз коомунун аялуу бөлүгү болгондуктан терс таасирлерге көп кабылышат жана алардын ден соолугунун саламаттыгына жагымсыз экологиялык кырдаал, туура эмес уюштурулган окуу жана иш аракеттер, дене тарбия жана спортко болгон кызыгуунун жоктугу, туура эмес тамактануу, коопсуз жана жоопкерчиликтүү жүрүм-турум көндүмдөрдүн жоктугу терс таасирин тийгизет. Жаштар арасында спирт ичимдиктерин колдонуу, уулуу жана наркотикалык заттарды колдонуу, тамеки чегүү сыяктуу жаман адаттар олуттуу көйгөй болуп саналат. Мындай жагымсыз жагдайлар коомдук факторлор менен дагы шартталган. Өтө маанилүү факторлор: коомдун адеп-ахлактык негиздеринин өзгөрүүсү; никеге чейинки жыныстык мамилелердин жайылышы; тукум улоо саламаттыгы жаатында билимдин жетишсиздиги. Өлкөдөгү актуалдуу маселелердин бири бул – АИВдин (Адамдын иммунодефицит вирусунун) тарап жаткандыгы. Өспүрүмдөр жана жаштар тамеки чегүү, спирт ичимдиктерин колдонуу, баңги заттарды пайдалануу, тукум улоо саламаттыгын сактоо тууралуу маалымдуулугунун төмөндүгүнөн эрте жаштагы төрөт көйгөйүнө кабыл болушат. Ушул сыяктуу маселелерди чечүү үчүн жаңы репродуктивдүү технологияларды колдонууну талап кылат.

Азыркы учурда билим берүү системасынын билим берүү башкармалыктары жана ведомстволорго баш ийген уюмдар тарабынан тарбия жана алдын алуу иштерине көбүрөөк көңүл бурулуп, өспүрүмдөр жана жаштар арасында сергек жашоо, девиантуу жана аддиктивдүү жүрүм-турум, зордук-зомбулук, укук бузууларды жана кылмыштуулукту алдын алуу иштери жүрүп жатат.

2020-жылга чейин Кыргыз Республикасынын калкынын саламаттыгын коргоо жана чыңдоо ("Ден соолук - 2020") Стратегиясын ишке ашыруу максатында, Кыргыз Республикасында 2020-жылга чейин мектеп окуучуларды жана жаштарды тарбиялоо концепциясынын саламаттыкты сактоо жана чыңдоо, сергек жашоо маданиятын түптөө, балдардын жана жаштардын жашоо коопсуздугу боюнча артыкчылыктары аныкталып, Кыргыз Республикасынын билим берүү жана илим министрлиги билим берүүчү видеороликтерди пайдаланууну сунуш кылат.

Аталган роликтер жеткиликтүү жана кызыктуу формада төмөнкүдөй темалар боюнча: "Өспүрүм курактын өзгөчөлүктөрү", "Жаштарда гендер маданиятынын калыптанышы", "Психактивдүү заттарды колдонууну алдын алуу", "Жаштар арасында зордук-зомбулукту алдын алуу", "Репродуктивдүү саламаттыгы жана жыныстык мамилелер", "АИВди (Адамдын иммунодефицит вирусу) жана ЖЖЖИ (Жыныстык жол менен жугуучу инфекциялар)", "Инсандар аралык мамиле жана чыр-чатактарды чечүү", "Компьютердик көз карандылыкты жана жаштар арасында онлайн-зомбулукту алдын алуу" даярдалып, сабакты ачып берүүгө жардам берет.

Видеороликтер АИВди алдын алуу жана сергек жашоону калыптандыруу боюнча мугалимдерге жана жаш кызматкерлерге жардам иретинде окуучулар жана "тобокелдик-топ" менен ошондой эле өспүрүмдөргө болгон достук мамиле, жаштар, балдар жана жаштар бирикмелеринин борбору менен факультативдик сабактарды, класстан сырткары атайын уюштурулган, алдын алууга багытталган иш-чараларды өткөрүү үчүн пайдаланууга сунуш кылынат.

Төмөнкүдөй темалар боюнча : "Психоактивдүү заттарды колдонууну алдын алуу", "Репродуктивдүүлүк саламаттыгы","АИВди жана ЖЖЖИ алдын алуу", "Контрацептивдерди (бойго бүтүрбөөчү каражаттарды)кантип тандоо керек?", алдын алуу иш-чараларды роликтердин жардамы менен өткөрүү үчүн мугалим, эксперт катары врач-гинекологду, наркологду, өспүрүмдөргө болгон достук мамиле борборунун адистерин чакырышы керек.

Пайдалануу үчүн сунушталып жаткан видеороликтер ЮНЕСКОнун билим берүүдөгү маалымат технологиялары институтунун өтүнүчү менен Чыгыш Европа жана Борбор Азия өлкөлөрүндө сергек жашоо боюнча өспүрүмдөр жана жаштар менен иш алып барууда, АИВ ооруларын алдын алуу, сергек жашоону калыптандыруу максатында иштелип чыкты.

Видеороликтерди пайдалануу үчүн Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлигинин адистери, Кыргыз билим берүү академиясы жана

И.Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университетинин мугалимдери тарабынан иштелип чыккан методикалык сунуштамалар (колдонмо) тиркелет.

Видеороликтерде балдардын ден-соолугуна жана өсүүсүнө зыян келтирип, терс таасирин тийгизе турган маалыматтар жок экендиги тууралуу эксперттик комиссиянын корутундусу берилген. Видеороликтерге тиркелген пайдалануу боюнча методикалык сунуштамалар жана эксперттик корутунду Билим берүү жана илим министрлигинин сайтындагы (http://edu.gov.kg) "Мугалим" бөлүмүнө ("Сергек жашоону калыптандыруу" бөлүмчөсү) 2017-жылдын 20-августунда жүктөлөт.

Жогорудагы маалыматтарды кызыкдар болгон тараптарга жеткирип, видеорликтердин мындан ары дагы класстык саатарды жана сабактан тышкаркы иш-чараларды өткөрүүдө алдын алуу багытында колдонууга жардам берүүнүздөрдү өтүнөбүз.

Министрдин орун басары **С.К.Калдыбаев**

Абдылдаева,663036

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН
БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ
МИНИСТРЛИГИ

МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF THE KYRGYZ REPUBLIC

720040, Бишкек ш., К. Тыныстанов көч., 257
Тел.: 66-24-42, факс (0312) 62-15-20

257, K. Tynystanov st., Bishkek 720040
E-mail: minobhkg@gmail.com

720040, г. Бишкек, ул. К. Тыныстанова, 257
http://edu.gov.kg

20 17 ж. «08» 08
№ 03-6/4669

_______ №_______

Руководителям образовательных организаций
Кыргызской Республики

Информационно-инструктивное письмо

Будущий экономический и интеллектуальный потенциал любой страны в значительной мере определяется количественными и качественными характеристиками здоровья, которыми обладает ее молодежь. Подростки и молодежь, как наиболее уязвимая часть нашего общества, подвержены влиянию многих негативных процессов. Отрицательное влияние на состояние здоровья молодежи оказывает неблагоприятная экологическая обстановка, нерационально организованная учебная и трудовая деятельность, сниженная мотивация к занятиям физкультурой и спортом, неправильное питание, отсутствие навыков безопасного и ответственного поведения. Серьезной проблемой является распространение среди молодежи таких вредных привычек, как употребление алкоголя, токсических и наркотических веществ, курения. Неблагоприятная ситуация обусловлена также и социальными факторами. К наиболее важным из них относятся: изменение моральных устоев общества; распространение добрачных сексуальных отношений; недостаточное количество знаний в области охраны репродуктивного здоровья. Актуальной в стране является и проблема распространения ВИЧ-инфекции. Низкий уровень информированности подростков и молодежи о вреде курения, употреблении алкоголя, наркомании,

отсутствие знаний по вопросам сохранения репродуктивного здоровья приводят к проблемам с деторождением и требуют применения новых репродуктивных технологий. В настоящее время органами управления образования и подведомственными организациями системы образования уделяется особое внимание воспитательной и профилактической работе с подростками и молодыми людьми в области здорового образа жизни, профилактики девиантного и аддиктивного поведения, насилия, правонарушений и преступлений в молодежной среде.

В целях реализации Стратегии охраны и укрепления здоровья населения Кыргызской Республики до 2020 года ("Здоровье - 2020"), Концепции воспитания школьников и учащейся молодежи в Кыргызской Республике до 2020 года , в которых определены приоритеты сохранения и укрепления здоровья, формирования культуры здорового образа жизни, безопасности жизнедеятельности детей и молодежи, Министерство образования и науки Кыргызской Республики рекомендует для использования образовательные видеоролики.

Данные ролики в доступной и увлекательной форме раскрывают следующие темы: «Особенности подросткового возраста», «Формирование гендерной культуры молодых людей», «Профилактика употребления психоактивных веществ», «Профилактика насилия в молодежной среде», «Репродуктивное здоровье и сексуальные отношения», «Профилактика ВИЧ-инфекции и ИППП», «Межличностные отношения и разрешение конфликтов», «Профилактика компьютерной зависимости и онлайн-насилия в молодежной среде».

Видеоролики рекомендованы для использования во время информационно-просветительских мероприятий для подростков и молодых людей по профилактике ВИЧ-инфекции и формированию здорового образа жизни, в помощь учителям и молодежным работникам для проведения факультативных занятий, внеклассных и специальных мероприятий профилактического характера с учащимися, в том числе подростками "групп-риска", а также для работы в Центрах дружественного отношения к подросткам, детских и молодежных общественных объединениях.

Для проведения профилактических мероприятий с использованием роликов по темам «Профилактика употребления психоактивных веществ», «Репродуктивное здоровье», «Профилактика ВИЧ-инфекции и ИППП», «Как подобрать контрацептивы», педагогам целесообразно в роли экспертов приглашать на занятие врача-гинеколога, нарколога, специалистов Центров дружественного отношения к подросткам.

Рекомендуемые к использованию видеоролики созданы по заказу Института ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании (ИИТО ЮНЕСКО) для использования в странах Восточной Европы и Центральной Азии вовремя

информационно-просветительских мероприятий для подростков и молодых людей по профилактике ВИЧ-инфекции и формированию здорового образа жизни.

К видеороликам прилагаются методические рекомендации (пособие) по их использованию, разработанные специалистами Министерства образования и науки КР, Кыргызской академии образования и преподавателями Кыргызского Государственного университета им. И. Арабаева.

На видеоролики получено экспертное заключение об отсутствии в них информации, причиняющей вред здоровью или развитию детей. Ссылки на видеоролики, методические рекомендации по их использованию и экспертное заключение по их содержанию будут размещены на сайте Министерства образования (http://edu.gov.kg) в разделе «Учитель» (подраздел «Содействие формированию здорового образа жизни») от 20 августа 2017 года.

Просим довести указанную информацию до заинтересованных сторон и оказать содействие по дальнейшему использованию данных видеороликов при проведении учебных занятий и внеклассных мероприятий профилактической направленности.

Заместитель министр **С. К. Калдыбаев**

Абдыллаева,663036

2-тиркеме.

Колдонмодо көрсөтүлгөн материалдарга шилтемелер

Видео нускамалар

Google Classroom ду колдонуу боюнча видео көрсөтмө

өтүү перейти

WhatsApp ты колдонуу боюнча видео көрсөтмө

өтүү перейти

WhatsApp ты колдонуу боюнча тексттик көрсөтмө

перейти

видео конференцияларды жана онлайн-жолугушууларды өткөрүү үчүн ZOOM сервисин колдонууга тексттик көрсөтмө

өтүү перейти

Видео сабактар 6-7-класстар

Урок А1 «Я и мое здоровье»
А1 сабагы «Мен жана менин ден-соолугум»

өтүү перейти

Урок А2 «Возраст перемен»
А2 сабагы «Өткөөл курак»

өтүү перейти

Урок А3 «Секреты здоровья и красоты или зачем нужна гигиена?»
А3 сабагы «Ден соолуктун сырлары же гигиена эмне үчүн керек?»

өтүү перейти

Урок А4 «Микробы. Почему важно мыть руки?»
А4 сабагы «Микробдор. Эмне үчүн колду жууш керек?»

өтүү перейти

Урок А5 «Инфекции по воздуху и как от них защититься?»
А5 сабагы «Аба аркылуу жугуучу оорулар жана алардан кантип коргонуу керек?»

өтүү перейти

Урок А6 «Как развивать уверенность в себе?»
А6 сабагы «Өзүңө болгон ишенимди кантип өнүктүрүүгө болот?»

өтүү перейти

Урок А7 «Общение и конфликты»
А7 сабагы «Байланыш жана чыр чатактар»

өтүү перейти

Урок А8 «Насилие и травля. Как их не допустить и как от них защититься?»
А8 сабагы «Зомбулук жана бейбаштык. Кантип алардын алдын алуу жана кантип коргонуу керек?»

өтүү перейти

Урок А9 «Травля в Интернете. Как ее не допустить и как от нее защититься?»
А9 сабагы «Интернеттеги чагымчылдык. Кантип алдын алуу жана сактануу керек?»

өтүү перейти

Урок А10 «Привычки, которых лучше не иметь»
А10 сабагы «Жакындабай турган жаман адаттар»

өтүү перейти

Видео сабактар 8-11-класстар

Урок В1 «Почему люди дружат и какие бывают друзья?»
В1 сабагы «Адамдар эмне үчүн достошот жана достор кандай болот?»

өтүү перейти

Урок В2 «Любовь и отношения: как это бывает?» В2 сабагы «Сүйүү жана мамиле: алар кандай болот?»

өтүү перейти

Урок В4 «ВИЧ. Что нужно о нем знать?»
В4 сабагы «АИВ. Ал тууралуу эмнелерди билүү керек?»

өтүү перейти

Урок В5 «Как понимать себя и других и управлять эмоциями?»
В5 сабагы «Кантип өзүңдү жана башкаларды түшүнүүгө жана эмоцияларды башкарууга болот?»

өтүү перейти

Урок В6 «Зависимости и как их избежать?»
В6 сабагы «Көз карандылык жана андан кантип сактануу керек?»

өтүү перейти

Урок В7 «Семья и брак. Что приносит счастье и что ему мешает?»
В7 сабагы «Үй-бүлө жана нике. Бакытты эмне алып келет жана андан кантип сактануу керек?»

өтүү перейти

Урок В8 «Планирование семьи: что это такое и почему это важно?»
В8 сабагы «Үй-бүлөнү пландаштыруу: Бул эмне жана эмне үчүн маанилүү?»

өтүү перейти

Урок В9 «Ответственное поведение и профилактика ИППП»
В9 сабагы «Жоопкерчиликтүү жүрүм-турум жана ЖЖЖИлердин алдын-алуу»

өтүү перейти

Урок В10 «Принятие других и толерантные отношения»
В10 сабагы «Башкаларды кабыл алуу жана толеранттуу мамиле»

өтүү перейти

Видео сабактар 8-11-класстар

Урок В11 «Как развивать себя и становиться увереннее?»
В11 сабагы «Кантип өзүңдү өнүктүрүп, ишенимдүү боло аласың?»

өтүү перейти

Урок В12 «ВИЧ, СПИД и общество»
В12 сабагы «АИВ, КИЖС жана коом»

өтүү перейти

Урок В13 «Как принимать решения?»
В13 сабагы «Кантип чечим чыгаруу керек?»

өтүү перейти

Урок В14 «Как ставить цели и добиваться успеха?»
В14 сабагы «Кантип максат коюп жана ийгиликке жетүүгө болот?»

өтүү перейти