

**Жалпы білім беретін мектептердің
5-11 сыныптарында
оқу сабақтарында
бейнесабақтарды пайдалану**

**Педагогтерге
арналған нұсқаулық**

Алматы

2023

Жалпы білім беретін мектептердің 5-11 сыныптарында оқу сабақтарында бейнесабақтарды пайдалану. Педагогтерге арналған нұсқаулық. – Алматы, 2023.

Құрастырушылар:

Р.Ш. Садықова, А.Ж. Ракижанова, Н.А. Шоркина, Т.Епоян

Рецензенттер:

А.К. Мұхамедханова, тарих ғылымдарының кандидаты, Ыбырай Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясының қауымдастырылған профессоры

С. Ахметова, биология ғылымдарының кандидаты, Ыбырай Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясының доценті

Х.Қ. Әжіғұлова, Адам құқықтары жөніндегі сарапшы, құқық ғылымдарының докторы, Еуразия технологиялық университетіндегі адам құқықтарын зерттеу, инклюзия және азаматтық қоғам саласындағы зерттеулер орталығының директоры

Г.С. Тұрсынғожина, психология ғылымдарының кандидаты, «Семей қаласының Шәкәрім атындағы университеті» КеАҚ педагогика және психология кафедрасының аға оқытушысы

А.Е. Берікханова, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің профессоры, Алматы қ.

Осы оқу құралында қазақ және орыс тілдерінде қолжетімді бейнесабақтарды пайдалана отырып, оқу сабақтарын ұйымдастыру және өткізу бойынша ұсыныстар берілген. 20 бейнесабақтың әрқайсысы «Жаһандық құзыреттер» курсының бағдарламаларында ұсынылған бір немесе бірнеше тақырыпқа, «Биология», «Құқық негіздері», «Информатика» және 5-11 сыныптарға арналған басқа пәндерге сәйкес келеді. Ұсынылған материал мұғалімдерге, қосымша білім беру педагогтеріне және білім беру жүйесінің басқа қызметкерлеріне пайдалы болады.

Бұл басылым Attribution-ShareAlike лицензиясымен ашық дереккөздерде ұсынылады («Атрибуция-Сақтау шарттары») 3.0 IGO (CC-BY-SA 3.0 IGO). (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/>).



Бұл оқу құралы авторлар ұжымы білім берудегі ақпараттық технологиялар жөніндегі ЮНЕСКО институтының (ИИТО) қолдауымен әзірленді және оқу процесінде пайдалануға ұсынылды (Ы.Алтынсарин ат. ҰБА Ғылыми-әдістемелік кеңес отырысының № 2 хаттамасы).

Осы басылымда пайдаланылған атаулар мен материалдардың ұсынылуы ЮНЕСКО тарапынан қандай да бір елдің, аумақтың, қаланың немесе ауданның немесе олардың тиісті басқару органдарының құқықтық мәртебесіне, соның ішінде шектеу сызықтары немесе шекараларға қатысты қандай да бір пікір білдіру болып табылмайды

Осы басылымда білдірілген көзқарастар мен пікірлер үшін жауапкершілік авторларға жүктеледі. Олардың көзқарасы ЮНЕСКО ұйымының ресми ұстанымына сәйкес келмеуі мүмкін және Ұйымға ешқандай міндеттемелер жүктемейді.

Мазмұны

Кіріспе 4

Сабақтарды өткізу барысында бейнесабақтарды пайдаланудың жалпы негіздері 8

Бейнесабақтарды пайдалана отырып сабақтарды ұйымдастыру және өткізу бойынша ұсыныстар

Бейнесабақ «Денсаулық пен сұлулық құпиялары»	12
Бейнесабақ «Жасөспірім кезеңі»	17
Бейнесабақ «Махаббат пен қарым қатынас: бұл қалай болады»	23
Бейнесабақ «Отбасы және неке. Бақыт не әкеледі және оған не кедергі болады»	27
Бейнесабақ «Отбасын жоспарлау: бұл не және оның маңыздылығы»	31
Бейнесабақ «Жауапты мінез-құлық және ЖЖБИ алдын алу»	36
Бейнесабақ «АИТВ. Ол туралы не білу керек»	42
Бейнесабақ «АИТВ, ЖИТС және қоғам»	48
Бейнесабақ «Зорлық-зомбылықтың алдын алу және өзіңізді одан қорғау жолдары»	56
Бейнесабақ «Желідегі қауіпсіздік. Интернеттегі құдалаудың алдын алу»	62
Бейнесабақ «Адамдар неліктен достасады және достар қандай болады»	67
Бейнесабақ «Өзіңізге деген сенімділікті қалай дамытуға болады»	73
Бейнесабақ «Шешім қабылдаймыз»	77
Бейнесабақ «Сыпайы сөйлейміз»	83
Бейнесабақ «Эмоциямызды басқарамыз»	88
Бейнесабақ «Қарым-қатынас және ынтымақтастық этикасы»	93
Бейнесабақ «Өзімізді қалай дамытуға және өзімізге қалай сенімдірек бола түсуге болады»	98
Бейнесабақ «Қалай мақсат қойып, жетістікке жетуге болады»	103
Бейнесабақ «Инфекцияның алдын алу»	107
Бейнесабақ «Жаман әдеттердің алдын алу»	112

Терминдер сөздігі 117

Бейнесабақтар тақырыбы бойынша педагогтерге арналған қосымша ақпарат 131

Қосымша әдебиет 141

1-қосымша 142

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы №348 бұйрығы. «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2022 жылғы 5 тамызда № 29031 болып тіркелді

2-қосымша 146

Негізгі орта білім беру деңгейінің 5-9 сыныптарына арналған «Жаһандық құзыреттер» оқу курсы бойынша үлгілік оқу бағдарламасы. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 21 қарашадағы №467 бұйрығына 11-қосымша (ҚР Әділет министрлігінде 2022 жылғы 22 қарашада № 306540 болып тіркелді)

3-қосымша 159

«2022-2023 оқу жылында Қазақстан Республикасының орта білім беру ұйымдарында оқу-тәрбие процесін ұйымдастырудың ерекшеліктері туралы» әдістемелік нұсқау хат

4-қосымша 168

Оқыту барысында пайдалануға ұсынылатын бейнесабақтар мен курстар мен оқу пәндерінің тізімі.

5-қосымша 177

Бейнесабақтарды пайдалану кезінде оқыту сыныптары бойынша курстар мен оқу пәндерінің тақырыптарының тізімі.

Ана мен баланы қорғау, табысты болашақтың негізі ретінде ұлт денсаулығын сақтау және нығайту, балалардың денсаулығын қамтамасыз етудің жаңа тәсілдерін іске асыру «Қазақстан-2050» Стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағытына» сәйкес Қазақстанның әлеуметтік саясатының жетекші қағидаттары болып табылады¹. Білім беру және тәрбиелеу балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын сақтаумен қатар ел болашағына маңызды инвестициялар ретінде қарастырылады.

Репродуктивті денсаулық жалпы денсаулықтың маңызды бөлігі болып табылады және өмірдің жеке аспектілеріне қатысты. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДҰ) анықтамасы бойынша, репродуктивті денсаулық – бұл репродуктивті жүйеге, оның функциялары мен процестеріне қатысты барлық салаларда аурудың болмауы ғана емес, толық физикалық, психикалық және әлеуметтік әл-ауқат жағдайы. Өскелең ұрпақтың репродуктивті денсаулығын сақтау жалпы ұлттың денсаулығын нығайтуға және демографиялық жағдайды жақсартуға ықпал етеді.

Жасөспірім кезіндегі ерте жүктілік күрделі медициналық, экономикалық және әлеуметтік салдарға әкелуі мүмкін. ДДСҰ мәліметтері бойынша, 19 жасқа дейінгі аналар үшін орта жастағы әйелдермен салыстырғанда жүктілік пен босанудың асқыну қаупі жоғары, ал олардың балалары жиі шала туылып, неонатальды аурумен ауырады². Сонымен қатар, жас кезіндегі жүктілік пен босану баланың анасымен қатар әкесінің де білімін жалғастыру, мамандық таңдау, жұмысқа орналасу мүмкіндіктерін шектеуі мүмкін.

Қазақстан Республикасы Стратегиялық жоспарлау және реформалар агенттігінің ұлттық статистика бюросының мәліметі бойынша, 2018 жылдан бастап 15-18 жас аралығындағы жасөспірімдер арасында босану саны өсуде және 2021 жылы осы жастағы қыздарда 5 774 босану деректері тіркелді. Жасөспірімдер арасындағы туу коэффициенті 2021 жылы ел бойынша орташа есеппен 23,8%-ды құрады, бұл 2020 жылғы көрсеткіштен 0,9%-ға жоғары. Бірқатар өңірлерде (Түркістан, Маңғыстау, Жамбыл облыстары) ол 34,31%-дан 36,32%-ға дейін ауытқиды³. БҰҰ Халық қоныстану қорының мәліметтері бойынша, Қазақстанда 15-19 жас аралығындағы 100 жасөспірім қыздың 3-і жүкті болып, олардың 15%-ы түсік жасатады⁴. Жасөспірімдер жүктілігінің қаупі, оның алдын алу жолдары және жыныстық қатынастағы жауапты мінез-құлық туралы хабардар болу жасөспірімдер арасында қалаусыз жүктіліктің таралуын азайтуға ықпал етеді.

¹ «Қазақстан-2050» Стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты». Кіру режимі: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/K1200002050>

² ДДСҰ. Жасөспірімдік жүктілік. Негізгі фактілер. Кіру режимі: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>

³ Қазақстан Республикасы Стратегиялық жоспарлау және реформалар агенттігі Ұлттық статистика бюросы. Демографиялық сипаттамалар: Анасының жасы бойынша туылғандар. Кіру режимі: <https://bala.stat.gov.kz/rodivshiesya-po-vozzrastu-materi/>

⁴ UNFPA. Қазақстан Республикасында аборттың таралуының әлеуметтік-экономикалық факторларын талдау. 2020. Кіру режимі: https://kazakhstan.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/report_on_abortion_final_08.02.21_2_1.pdf

Халықтың, ең алдымен, жастардың денсаулығы мен әл-ауқатына қауіп төндіретін тағы бір нәрсе – инфекциялар болып қала бермек, соның ішінде АИТВ-инфекциясы, әрі оның жиілігі өсуде. Қазақ Дерматология және жұқпалы аурулар ғылыми орталығының мәліметтері бойынша, 2022 жылғы маусымдағы жағдай бойынша елде АИТВ-мен өмір сүретін 29,996 адам тіркелген. Соңғы жылдары 25 жасқа дейінгі жастар арасында АИТВ-инфекциясының айтарлықтай өсуі байқалды⁵.

2016 жылы қабылданған Қазақстан Республикасындағы 2030 жылға дейінгі отбасылық және гендерлік саясат тұжырымдамасында⁶ және 2022 жылы толықтырылған ҚР Президентінің 2022 жылғы 1 сәуірдегі № 853 жарлығымен жасөспірімдер мен жастар арасында салауатты өмір салты, репродуктивті денсаулықты қорғау, оның ішінде ерте жыныстық өмірдің алдын алу, отбасын жоспарлау, қалаусыз жүктіліктің алдын алу үшін контрацепция құралдарын қолдану мәселелері бойынша ақпараттық-түсіндіру жұмыстарын күшейту көзделген.

Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы 2022 жылы жүргізген әлеуметтік зерттеу бойынша 6-11 сынып оқушыларының ата-аналарының шамамен 60%-ы репродуктивті денсаулық нені білдіретінін біледі, 9-11 сынып респондент-оқушылардың 50%-ы ата-аналары олармен ұлдар мен қыздар арасындағы қарым-қатынас туралы әңгімелесетінін атап өтті. Сонымен қатар, респондент-ата-аналардың 80%-дан астамы балаларға репродуктивті денсаулық туралы айту қажет деп санайды, бірақ бұл мәселе бойынша ата-аналардың ақпараттанбауы кедергі келтіреді⁷.

Қазақстандағы балалар мен жасөспірімдердің мектепте зорлық-зомбылық және қудалауға тап болу жағдайлары жалғасуда. ҚР Қылмыстық кодексінің 131-бабында⁸ бейәдеп түрде басқа адамның ар-намысы мен қадір-қасиетін қорлау ретінде айқындалатын қылмыстық құқық бұзушылықтың құрамы бекітілгеніне қарамастан жасөспірімдер ортасында қудалау жағдайлары азаймай тұр. «Қазақстан оқушыларының өмір салты факторлары, олардың физикалық, психикалық денсаулығы мен әл-ауқаты» Ұлттық есебінің деректері бойынша мектепте оқушылардың 17,5%-ы буллингке ұшырайды және оқушылардың 14,1%-ы басқаларды қудалайды. Оқушылардың 13,4%-ы кибербуллингке тап болады⁹.

Бұл Қазақстан жасөспірімдерінің денсаулығы мен әл-ауқатына қатысты қазіргі қиындықтардың кейбірі.

«Мемлекеттік жастар саясаты туралы» Қазақстан Республикасының Заңында денсаулықты сақтау және нығайту, салауатты өмір салтын қалыптастыру ел саясатының басты бағыттарының бірі болып айқындалған¹⁰. Білім алушының жеке басын Тәрбиенің тұжырымдамалық негіздері шеңберінде негізгі идея Абайдың «Толық адам» рухани ұлттық мұрасына енген үйлесімді дамыған адамның бейнесі болып табылады. «Толық адам» тұжырымдамаларының жеке атрибуттарына білім беру стандарттарында айқындалатын жалпыадамзаттық құндылықтар мен басымдықтар, мемлекет Басшысының «Тәуелсіздік бәрінен қымбат» және «Абай және XXI

⁵ Қазақ дерматология және инфекциялық аурулар ғылыми орталығы. Кіру режимі: <https://kncdiz.kz/>

⁶ Қазақстан Республикасындағы 2030 жылға дейінгі отбасылық және гендерлік саясат тұжырымдамасын бекіту туралы. Кіру режимі: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/U1600000384>

⁷ Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы. Кіру режимі: <https://uba.edu.kz/ru/metodology/3>

⁸ Қазақстан Республикасының Қылмыстық кодексі. Кіру режимі: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/K1400000226>

⁹ Мемлекеттік жастар саясаты туралы. Кіру режимі: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z1500000285>

¹⁰ Мемлекеттік жастар саясаты туралы. Кіру режимі: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z1500000285>

ғасырдағы Қазақстан» бағдарламалық мақалалары және жеке тұлғаны тәрбиелеуге бірыңғай жүйелі тәсілді қамтамасыз ету үшін басқа да құжаттар кіреді¹¹.

2021-2022 оқу жылынан бастап Қазақстанның білім беру ұйымдарында енгізілген орта мектептің 5-11 сыныптарында «Жаһандық құзыреттер» курсының шеңберінде білім алушылар арасында рухани-адамгершілік тұлғаны және салауатты әрі қауіпсіз өмір салтын қалыптастыру мәселелері өзектендірілді және максималды түрде ұсынылды.

Бейнесабақтарды пайдалана отырып «Жаһандық құзыреттер» курсы және басқа оқу пәндері (биология, құқық негіздері, информатика) бойынша жүйелі сабақтар өткізу білім алушыларға салауатты өмір салты, қауіпсіз мінез-құлық, өзін және басқаларды түсіну, тиімді қарым-қатынас жасау, өзіне деген сенімділікті дамыту, мағыналы мақсаттар қою, олардың физикалық, психологиялық және репродуктивті денсаулығына, зорлық-зомбылықсыз және қорлаусыз қарым-қатынас орнатуға, отбасын құруға және жауапты ата-ана болуға қатысты жауапты шешімдер қабылдау үшін қажетті білім, көзқарастар мен дағдыларды қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Оқу құралы кіріспені, бейнесабақтарды пайдаланудың жалпы принциптерін көрсететін бөлімдерін, келесі он бейнесабақты көрсету және талқылау арқылы сабақты ұйымдастыру мен өткізудің әр кезеңіндегі педагогтің міндеттерін қамтиды: «Денсаулық пен сұлулық құпиялары», «Жасөспірім кезеңі», «Махаббат пен қарым-қатынас: бұл қалай болады», «Отбасы және неке. Бақыт не әкеледі және оған не кедергі болады», «Отбасын жоспарлау: бұл не және оның маңыздылығы», «Жауапты мінез-құлық және ЖЖБИ алдын алу», «АИТВ. Ол туралы не білу керек», «АИТВ, ЖИТВ және қоғам», «Зорлық-зомбылықтың алдын алу және өзіңізді одан қорғау жолдары», «Желідегі қауіпсіздік. Интернеттегі қудалаудың алдын алу», «Адамдар неліктен достасады және достар қандай болады», «Өзіңізге деген сенімділікті қалай дамытуға болады», «Шешім қабылдаймыз», «Эмоциямызды басқарамыз», «Қарым-қатынас және ынтымақтастық этикасы», «Сыпайы сөйлейміз», «Өзімізді қалай дамытуға және өзімізге қалай сенімдірек бола түсуге болады», «Қалай мақсат қойып, жетістікке жетуге болады», «Инфекцияның алдын алу», «Жаман әдеттердің алдын алу».

Бейнесабақтарды таңдалған мағыналы фрагменттерге сүйене отырып қарап, бейнесабақтың материалы бойынша құрастырылған сұрақтарды қолдана отырып, әр фрагментті талқылаған абзал. Педагогке көмек ретінде сабақтың үзінділеріне қатысты сұрақтар болжалды жауаптармен бірге берілген. Сондай-ақ, сабақтарды ұйымдастыру және өткізу бойынша ұсыныстар қорытындылауға арналған түйінді сұрақтармен қамтамасыз етілген. Кейбір сабақтарды сабақтың тиімділігі мен білім алушылардың материалды игеру дәрежесін бағалау үшін сауалнамаларды қолдана отырып, шағын жазбаша пікіртерме жүргізу арқылы аяқтау ұсынылады. Әр сауалнамаға дұрыс жауаптары бар «кілт» қоса беріледі.

4 және 5 қосымшаларында оқу кезінде пайдалануға ұсынылатын бейнесабақтардың тізімі және курстар мен оқу пәндерінің тақырыптары, сондай-ақ оқу жылдары бойынша курстар мен оқу пәндерінің тақырыптарының тізімі келтірілген.

¹¹ Тәрбиенің тұжырымдамалық негіздерін бекіту туралы Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2015 жылғы 22 сәуірдегі № 227 бұйрығы. Кіру режимі: https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=33847228&pos=5;-107#pos=5;-107

Бейнесабақтар оқу-тәрбие процесін ұйымдастыруға, сабақтарды өткізу құрылымы мен әдістемесіне қойылатын талаптарға сәйкес әзірленген. Олар сабақтың тақырыбы көрсетілген әрі өзектендірілген кіріспеден, сабақтың тақырыптық мазмұны ашылатын негізгі бөлімнен, тесттер мен практикалық тапсырмалардан және сабақтың нәтижесі шығарылатын қорытынды бөлімнен тұрады

Бейнесабақтар білім алушыларға сабақ тақырыбы бойынша барлық сенімді және мағыналы ақпаратты қызықты, қолжетімді түрде ұсынады, бұл оларға салауатты өмір салтының пайдасына дербес қорытынды жасауға мүмкіндік береді. Бейнесабақтарды пайдалану сонымен қатар материалды сенімді және ашық талқылауға ықпал етеді, өйткені педагог бұл жерде сұхбаттасушы ретінде әрекет етеді. Бұл білім алушыларға сабақ тақырыбы бойынша күмән немесе даулы көзқарастар білдіруден қорықпауға мүмкіндік береді және білім алушылар өз сұрақтарына жауап тауып, туындаған күмәндарды шеше алатындай етіп талқылауды ұйымдастыруға көмектеседі.

Қазақ және орыс тілдеріндегі бейнесабақтар қаралым үшін ЮНЕСКО-ның Білім берудегі Ақпараттық Технологиялар ЮНЕСКО институтының (БАТИ) YouTube каналында орналастырылған; оларды қазақ және орыс тілдерінде осы оқу құралымен бірге БАТИ ЮНЕСКО сайтының «Жарияланымдар» бөлімінен жүктеп алуға болады.

Оқу құралында бейнесабақтарда кездесетін терминдер сөздігі, сондай-ақ бейне сабақтар тақырыбы бойынша педагогке арналған қосымша ақпарат берілген.

Күндізгі және қашықтықтан сабақ өткізу барысында бейнесабақтарды пайдаланудың жалпы негіздері

Бейнесабақтарды пайдалануға дайындық

Бейнесабақтарды қолдана отырып сабақты өткізуді жоспарлау кезінде педагог бір бейнесабақты әртүрлі сабақтарда, соның ішінде жеке оқу пәндерін өткізу кезінде қолдануға болатындығына назар аудару қажет. Педагогтердің қалауы және келісімі бойынша мұндай сабақтардың тақырыптары уақыт бойынша бөлінуі мүмкін (бұл жағдайда оқушылар бейнесабақты оның әртүрлі қырларына назар аудара отырып бірнеше рет көріп, материалды қайталай алады) және керісінше бірнеше күн немесе бір апта ішінде шоғырлануы мүмкін. Білім алушылар алғаш рет бейнесабақты жоспарланған әртүрлі педагогпен көре алады, ал қалған сабақтарда материалды бірден талқылауға кіріссе болады.

Педагогтерге ыңғайлы болу үшін нұсқаулықтың соңында екі қосымша беріледі:

- 3-қосымша «Бейнесабақтар тізімі», онда оқытудың барлық сыныптары, пәндері, курстары мен сабақтардың тақырыптары нақты көрсетілген. Олар арқылы сабақта белгілі бір бейнесабақты қолдануға болатыны жайлы біле аласыз.
- 4-қосымша «Оқыту сыныптары бойынша курстар мен оқу пәндері тақырыптарының тізімі», онда қолдануға арналған бейнесабақтар көрсетілген.

Бейнесабақты қолданар алдында педагог оны қарап, сабақты өткізу бойынша төмендегі ұсыныстармен танысуы керек. Ұсыныстарды көруге және жүктеуге болатын барлық бейнесабақтарға гиперсілтемелер бар.

Сабақ барысында бейнесабақты қолданудың жоғары тиімділігіне қол жеткізу үшін білім алушыларды оны көруге дайындау қажет: кіріспе сөзде сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіріп қана емес, сонымен бірге бейнематериалды көру талқылауға арналған үзілістермен өтеді деп ескертіп, қаралым кезінде назар аудару қажет негізгі ойларды белгілеу керек. Педагог сабақ тақырыбын өзектендіріп, оның білім алушылардың сұраныстарына сәйкестігін көрсетіп, олардың бейнематериалды көруге деген қызығушылығын оятуы керек.

Қажетті құрал-жабдықтар

Сыныпта бейнесабақты көрсету үшін келесі құрал-жабдықтар қажет: дербес компьютер немесе ноутбук, проектор, экран, динамиктер немесе интерактивті тақта. Егер сыныпта Интернетке қол жетімділік болса, педагог тікелей YouTube арнасынан бейнесабақ көрсетуді ұйымдастыра алады.

Егер мектепте жоғары жылдамдықты интернетке қосылу мүмкіндігі болмаса немесе интернет ақаулары болса, бейне сабақты флэш-дискіге алдын-ала жүктеп алып, сабақ басталар алдында оны флэш-дискіден көрсету жүзеге асырылатын компьютерге жіберу керек.

Сондай-ақ, сабақты өткізу бойынша ұсыныстарды алдын-ала басып шығарып алған дұрыс, онда бейне сабақтың үзінділері мен талқылауға арналған сұрақтар секунд бойынша белгіленген (уақыты көрсетілген). Қажет болса, бейнесабақта кездесетін терминдердің түсіндірмелерін де терминдер сөздігінен басып шығарып алуға болады.

Сабақты қашықтағы форматта өткізу кезінде педагог өз экранынан бейне сабақты көрсете алады (дыбысты жіберу опциясын қосу маңызды). Сондай-ақ, білім алушыларға YouTube арнасындағы

бейнесабақтың сілтемесін жіберіп, сабақ өтіп жатқан платформада артық шу жасамас үшін микрофондарды өшіріп, әркімнің өз құрылғысында бейнесабақты көруге ұсына аласыз.

Қаралым және талқылау

Бейнесабақтардың ұзақтығы 12-15 минут. Оқушылардың назарын ұстап отырып, олар берілген ақпаратты игеріп, бейнесабақтарды тиімді пайдалану мақсатында әр шығарылымды 5 минуттан аспайтын 2-3 кезеңмен қарау ұсынылады.

Әрбір сабақ проблемалық сұрақты топтық талқылаудан басталады. Оның барысында педагог талқыланатын тақырып бойынша білім алушылардың ағымдағы білімдері мен ойларын жинақтайды.

Қаралымның әрбір кезеңінен кейін педагог 5-7 минут ішінде қаралған материалды талқылауды ұйымдастырады, бұл үшін ұсыныстарда берілген арнайы дайындалған сұрақтарды пайдаланады. Пікірталас пен бейнесабақты көру кезінде педагог оқушылардың реакциясын бақылайды, сабақ барысында қолдануға болатын тірек идеяларға, оқушылардың жауаптарына, ең құнды ойларына назар аударады. Бейнесабақтың соңғы үзіндісін көргеннен кейін педагог қорытынды сұрақтарын қояды.

Сабақ соңында педагог осы нұсқаулықта ұсынылған немесе білім алушылар үшін өзекті болатын үй тапсырмасын бере алады.

«Жаһандық құзыреттер» курсы және басқа да оқу пәндері бойынша сабақтарды өткізу барысында бейне сабақтарды пайдалану		
Сабақты өткізу барысында педагогты дайындау		
Бейнесабақты алдын ала қарау	Бейнесабақты пайдалана отырып сабақты өткізу бойынша ұсыныстармен танысу	Сабақ өткізу барысында бейне сабақты көру үшін материалдық-техникалық базаны қамтамасыз ету
Білім алушыларды қарауға дайындау		
Мотивациялық әңгіме және қабылдауға көзқарасты қалыптастыру	Сабақ тақырыбы бойынша білім алушылардың өзекті білімдері мен түсініктерін анықтау үшін проблемалық сұрақты анықтау және топта талқылау	Бейнесабақта талқыланатын негізгі ұғымдар мен мәселелерге білім алушылардың назарын аудару
Білім алушылармен бейнесабақ материалдарын көру және талқылау		
Арнайы құрастырылған сұрақтарды пайдалана отырып, бейнесабақтың үзінділерін көру және талқылау	Білім алушылардың реакцияларын, даулы сұрақтар мен талқылау нәтижелерін тіркеу	Қосымша тапсырмалар мен жаттығуларды қолдану (қажет болған жағдайда)
Қорытынды кезең		
Сабақ тақырыбы бойынша жалпы сұрақтарға жауаптар құрастыру	Білім алушылардың сабақ барысында қолданылатын жаңа терминдерді түсіндіру және бекіту (қажет болған жағдайда)	Үй тапсырмасын түсіндіру (қажет болған жағдайда)

**Бейнесабақтарды
пайдалана отырып
сабақтарды ұйымдастыру
және өткізу бойынша
ұсыныстар**

Денсаулық пен сұлулық құпиялары бейнесабағы

Қөру үшін қол жетімді



[орыс тілінде](#)

Ұзақтығы 14 мин. 25 сек.



[қазақ тілінде](#)

Ұзақтығы 16 мин. 46 сек.

Жүктеу үшін қол жетімді



Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде «Денсаулық пен сұлулық құпиялары» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

6-сынып «Жаһандық құзыреттер» курсы *Дене шынықтыру*

«Өмір сүру қауіпсіздігі» тарауы

«Денсаулық пен сұлулық құпиялары» тақырыбы

3-бөлім «Гимнастика арқылы денені нығайту»

7-сынып «Жаһандық құзыреттер» курсы *Биология*

«Өмір сүру қауіпсіздігі» тарауы

«Мен не жеймін? Азық-түлік қауіпсіздігі» тақырыбы

4-бөлім. «Су және органикалық заттар». Органикалық заттар: тағамдағы ақуыздар, майлар, көмірсулар.

10-бөлім. «Координация және реттелу». Адам ағзасы үшін ұйқының маңызы. Күн режимі.

8-сынып *Биология*

4-бөлім. «Тамақтану». Тіс гигиенасы. Тамақтану гигиенасы. Дәрумендер және олардың маңызы.

Кіріспе бөлім (5 минутқа дейін)

Білім алушыларды сабақ тақырыбы мен жоспарымен таныстыру. Бейнесабақты көруге мотивацияны қалыптастыру

Педагог білім алушыларды тақырыппен таныстырады және сабақтың мақсаттарын белгілейді. Сабақ барысында білім алушылар «Жеке гигиена» ұғымы және оның денсаулыққа тигізетін әсері, сонымен қатар дұрыс тамақтанудың, дене белсенділігінің маңыздылығы және күн тәртібін сақтау туралы ақпарат алады.

Білім алушылардың жеке гигиена ережелері туралы түсініктерін анықтау үшін, «Әдемі және ұқыпты көріну үшін не істеу керек?» сұрағы арқылы оларға **миға шабуыл** жасау ұсынылады.

Одан әрі педагог сабақ барысында білім алушыларға «Денсаулық пен сұлулық құпиялары» атты бейнесабақты көру және оны талқылау ұсынылатынын хабарлайды. Онда жеке гигиена дегеніміз не және кез келген адамның денсаулығы мен әл-ауқатының негіздері - күнделікті режим, дұрыс тамақтану және физикалық белсенділік туралы айтылады.

Педагог білім алушыларды қаралым кезінде мынадай негізгі ойларға назар аударуды сұрайды: жеке гигиенаның қандай ережелері бар, оларды не үшін сақтау керек және дене гигиенасының қандай жақтарына ерекше назар аудару керек; дұрыс тамақтану дегеніміз не; күні бойы жеткілікті физикалық белсенділікті қалай ұйымдастыруға болады; ересек жаста да режимді сақтау неге маңызды.

Бейнесабақты көруді және талқылауды ұйымдастыру

Төмендегі уақыт үзінділеріне негізделген бейнесабақтарды қарау ұсынылады. Білім алушылармен бірге әрбір үзінді бейнесабақ материалы бойынша құрастырылған сұрақтар талқыланады. Көмек ретінде педагогке сұрақтар мен оларға болжалды жауаптар берілген.

<p>1-үзінді 0:00 – 2:03</p> <p>Қаралым – 2 мин. 03 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Өзіңізге және денеңізге күтім жасауға көмектесетін үш негізгі ереже қандай?</p> <p>Бірінші ереже - дұрыс тамақтану. Екінші ереже – күн тәртібін сақтау және тәулігіне кемінде 8 сағат ұйықтау. Бұл сізге сергек болуға көмектеседі. Үшінші ереже - физикалық белсенділік.</p> <p>Дұрыс тамақтану - ол қалай?</p> <p>Тамақтану режимін сақтау маңызды: таңертең таңғы ас ішу, түскі және бесіндік астарды өткізіп алмау және ұйқыдан кемінде 2-3 сағат бұрын кешкі ас ішу. Сонымен қатар, тамақтану алуан-түрлі болуы керек: күн сайын жемістер, көкөністер мен сүт өнімдерін жеуге тырысыңыз. Сондай-ақ қажет мөлшерде сұйықтықты, оның ішінде жәй қара суды да ішуді ұмытпаңыз.</p> <p>Неліктен дұрыс күн тәртібін сақтау маңызды?</p> <p>Белгілі бір ырғаққа үйренген ағза жүктемелерге дұрыс тойтарыс бере алады. Сондықтан ми тынығуы үшін уақытында ұйықтап, тұру керек. Күніне кемінде 8 сағат ұйықтаған дұрыс.</p> <p>Күнделікті физикалық белсенділікті қалай қамтамасыз етуге болады?</p> <p>Таңертең кішігірім дене жаттығуынан бастап, сабақтар арасында сергіту сәттерін ұйымдастырып, көбірек қозғалуға – жиі жаяу жүріп, ата- анаға ұй шаруасында көмектесуге болады.</p>
<p>2-үзінді 2:04– 4:22</p>	<p>Гигиена неден басталады?</p> <p>Ең негізге қағида - қол жуу.</p>

<p>Қаралым – 2 мин. 20 сек. Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Қол жуу неліктен маңызды?</p> <p>Біз қолымызбен көптеген әрекет жасаймыз және әртүрлі заттар мен беттерге үнемі қол тигіземіз. Біз есіктерді ашып-жабамыз, дәретханаға барамыз, әртүрлі заттарға қол тигіземіз, алуан-түрлі адамдармен амандасамыз. Лас, жуылмаған қолдардың арқасында сарыуару (А гепатиті), дизентерия, гельминтоздың (ішек құрттар мен басқа паразиттер тудыратын ауру), бруцеллездің (адамға үй жануарларынан берілетін ауру) және басқа да қоздырғыштары денемізге енуі мүмкін. Бұлар адам ағзасына зиян келтіреді, нәтижесінде бауыр, асқазан, ішек зардап шегіп, құсу, іш өту пайда болады, дене температурасы көтеріледі. Қол арқылы біз ауа тамшыларымен берілетін инфекцияларды жұқтырамыз. Біз жөтелгенде, түшкіргенде немесе қатты сөйлескенде ауыз бен мұрыннан сілекейдің ең кішкентай тамшыларымен бірге микробтар бөлінеді. Олар қолымызға немесе біз қол тигізетін басқа заттарға қонады.</p> <p>Сондықтан дәрігерлер қолды мүмкіндігінше жиі жуып, мұрынға, ауызға және көзге қол тигізбеуге кеңес береді. Әйтпесе, суық тию, тұмау және COVID-19 коронавирусты жұқтыруымыз мүмкін.</p> <p>Қолды қай кезде міндетті түрде жуу қажет:</p> <p>Қолды асты пісіргенге дейін және кейін, тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, қолдар ластанған жағдайда, көшеден келгенде, әсіресе қоғамдық көлікпен жүргеннен кейін, мектептен, дүкеннен және адамдар көп болатын басқа жерлерден қайтқанда, ақшаны қолымен ұстағаннан кейін, түшкірген немесе жөтелгенде, науқастарға күтім жасау кезінде, жануарларды қолмен ұстап және оларды тамақтандырғаннан соң, үйді тазалап, едендерді жуып, шаңды сүртіп, қоқыс жәшігін шығарғаннан кейін міндетті түрде жуу керек.</p>
<p>3-үзінді 4:23 – 8:11 Қаралым – 3 мин. 48 сек. Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Тісті қалай дұрыс күту керек?</p> <p>Тісті таңертең таңғы астан кейін және кешке ұйықтар алдында тазалау қажет. Мұны тек тістердің өзіне ғана емес, қызыл иекке де, тілге де назар аудара отырып, мұқият жасау керек. Фторидті тіс пастасын қолданған дұрыс, әрі оны таза ұстап, әр 3-6 айда бір рет ауыстырып отырған абзал.</p> <p>Тәттілерді жеу тістерге қалай әсер етеді?</p> <p>Қантты тағамдарды немесе газдалған сусындарды ішкен кезде ауызда қышқыл дәм пайда болады. Ол тіс эмалін зақымдап, тісжегісін тудыратын патогендік бактериялардың дамуына ықпал етеді.</p> <p>Тамақтан кейін тістерді тазалауға мүмкіндік болмаса не істеу керек?</p> <p>Тамақ, кофе, шай, шырындар мен тәттілерден кейін тамақ қалдықтарын кетіру үшін аузыңызды шайған жөн. Егер бұл мүмкін болмаса, 5 минут -</p>

	яғни оның дәмі кеткенге дейін сағыз шайнай тұруға болады (бірақ сағыз құрамында қант болмауы керек).
<p>4-үзінді</p> <p>8:12 – 15:14</p> <p>Қаралым – 7 мин. 02 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Дене гигиенасының негізгі ережелерін атаңыз.</p> <p>Денені таза ұстау үшін уықтылы душ қабылдап, іш киімді ауыстырып және дезодорант пайдалану керек. Антибактериалды әсері бар дезодоранттар тершеңдікті азайтып, терінің иісімен күресуге көмектеседі. Табиғи материалдардан (мақта, зығыр, жүн) жасалған киімдерді киген дұрыс. Таза былғарыдан немесе күдеріден тігілген аяқ киімді таңдап, шұлық пен іш киімді күнделікті ауыстырған дұрыс.</p> <p>Неге интимдік гигиена туралы ұмытпау маңызды?</p> <p>Жасөспірім кезінде дене бітімі өзгереді, қыздарда етеккір басталады, ұлдарда поллюция болуы мүмкін. Интимдік гигиенаны ұстау тазалық пен денсаулықты сақтауға мүмкіндік береді.</p> <p>Неліктен жасөспірім кезінде бөртпелер мен безеулер жиі пайда болады және олармен не істеу керек?</p> <p>Олар гормоналды өзгерістер кезеңінде, терінің кеңейтілген тесіктері белсенді жұмыс істейтін май бездерінің бөлініп, шаңмен бітеліп қалған кезде пайда болады. Бұл қалыпты және табиғи процесс. Сондықтан уайымдап, безеулер мен қара нүктелерді сығудың қажеті жоқ. Безеуді сыққанда бетіңізде іздер қалып қойып, одан да көп безеу пайда болуы мүмкін. Сонымен қатар, безеуді сығу кезінде инфекция түсіп, ол қабынуға әкелуі мүмкін. Терінің тазалығын мұқият қадағаласаңыз, бөртпе мен безеу санын азайтуға болады - таңертең және кешке бетіңізді жуыңыз, проблемалы теріге арналған арнайы тазартқыш өнімдерді қолданыңыз. Сонымен қатар, шоколадты, кофені, қою шайды, ащы тағамдарды, майлы тағамдарды тұтынуды шектеп, көкөністер мен жемістерді көбірек тұтынған жөн. Егер бет терісі сізді қатты алаңдатса, дерматолог-дәрігерге көрінуге болады.</p> <p>Шаштың денсаулығы мен сұлулығын сақтау үшін оны қалай дұрыс күту керек?</p> <p>Өзіңіздің шаш түрін (типін) анықтап алып, соған сәйкес сусабын таңдаған маңызды.</p> <p>Басты жылы сумен жуған дұрыс, өйткені қатты ыстық су май бездерінің жұмысын белсендіреді. Егер басыңызда қайызғақ пайда болса, онда қайызғаққа арналған сусабынмен жуу керек. Ол көмектеспеген жағдайда дерматологқа көрінуі маңызды. Сонымен қатар, шашты уақытылы тарап жүруді ұмытпау керек. Бұл шашқа әр келтіреді, сондай-ақ әдемі шаш үлгісі немесе әдемі сәнделген шаш көзге бірден түсетіні сөзсіз.</p>

	<p>Әдемі көрініп, өз-өзіне сенімді болу үшін дененің дұрыс қалыпын сақтау неге қажет?</p> <p>Дене дұрыс қалыпта болған жағдайда жүрек, ми және басқа да маңызды органдардың жұмысы жеңілдейді. Сонымен қатар, арқасын тік ұстап, дене мүсіні сымбатты адамдар өздерін сенімді сезініп сырт көзге әдемі көрінеді.</p>
--	---

Қорытынды бөлім (5 мин.)

Сабақты қорытындылау

Педагог білім алушыларға сабақтың басында қойылған «Әдемі және ұқыпты көріну үшін не істеу керек?» жауаптарын негізге ала отырып, келесі жалпы сұрақтарға жауап берулерін ұсынады:

- **Қандай жеке гигиена ережелерін білесіздер?**
- **Қандай тағамдар тіс пен бет терісінің күйіне нашар әсер етуі мүмкін?**
- **Дене дұрыс қалпын бұзбау үшін үстелде қалай отыру керек?**
- **Күні бойы физикалық белсенділікті сақтау неліктен маңызды және оны қалай жасауға болады?**

Үй жұмысы

Педагог келесі үй тапсырмасын орындауды ұсына алады:

Ата-анаңызбен бірге өзіңіздің теріңізге және шашыңызға қолайлы, дененің жеке ерекшеліктеріне қарай гигиена құралдарын таңдаңыз.

Жасөспірім кезеңі

бейнесабағы

Көру үшін қол жетімді



[орыс тілінде](#)

Ұзақтығы 14 мин. 37 сек.



[қазақ тілінде](#)

Ұзақтығы 16 мин. 06 сек.

Жүктеу үшін қол жетімді



Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде «Жасөспірім кезеңі» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсынымдар:

6-сынып *«Жаһандық құзыреттер» курсы*

«Тіршілік қауіпсіздігі» юниті

Тақырыбы «Денсаулық пен сұлулық құпиялары»

7-сынып *Биология*

10-бөлім. «Координация және реттелу». Жүйке жүйесінің құрам бөліктері мен қызметі.

8-сынып *Биология*

7-бөлім. «Бөлінулер». Терінің маңызы, тер бөлінуі, безеулік бөртпелер.

9-сынып *Биология*

14-бөлім. «Ұлдар мен қыздардың жыныстық жетілуі». Менструалдық цикл.

Педагогқа арналған ақпарат

Бұл сабақтың тақырыбы жыныстық жетілуге арналған және есеудің бірқатар маңызды қырларын қарастырады. Сондықтан оны өткізу мен талқылауды ұлдар мен қыздар үшін бөлек ұйымдастыруға болады. Бұл білім алушыларға шамадан тыс ұялмауға және олармен болып жатқан физиологиялық және психологиялық өзгерістерді еркін талқылауға көмектеседі.

Кіріспе бөлім (5 минутқа дейін.)

Білім алушыларды сабақ тақырыбы және жоспарымен таныстыру. Бейнесабақты көруге мотивацияны қалыптастыру.

Педагог білім алушыларды тақырыппен таныстырады және сабақтың мақсаттарын айқындайды. Сабақ барысында білім алушылар адамның даму кезеңдерімен танысып, жасөспірім кезеңіндегі физиологиялық және психологиялық өзгерістердің ерекшеліктерімен танысады.

Білім алушылардан адамның өмір бойы дамуының жас кезеңдері туралы қазіргі білімдерін анықтау үшін, «Адам өзінің өмірінде қандай даму кезеңдерін бастан кешіреді?» сұрағына жауап беруді ұсынуға болады.

Одан әрі педагог сабақ барысында білім алушыларға «**Жасөспірім кезеңі**» бейнесабағын көруді және талқылауды ұсынады. Онда өтпелі кезең дегеніміз не, жасөспірімдердің есею жолында қандай өзгерістер мен қиындықтар күтетіні туралы айтылады.

Қарау кезінде педагог білім алушылардан негізгі ойларға назар аударуды сұрайды: жасөспірім кезінде адамда қандай өзгерістер болады және неге; жасөспірімдер қандай қиындықтар мен тәжірибелермен бетпе-бет келуі мүмкін.

Бейнесабақты көруді және талқылауды ұйымдастыру

Төмендегі үзінділерге негізделген бейнесабақтарды қарау ұсынылады. Әрбір үзінді, бейнесабақ материалы бойынша құрастырылған сұрақтарды пайдалана отырып, білім алушылармен жеке талқыланады. Педагогке көмектесу үшін сұрақтарға шамамен жауаптар берілген.

<p>1-үзінді</p> <p>0:00 – 2:27</p> <p>Қаралым – 2 мин. 27 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Жасөспірім кезеңі қай жастан басталады?</p> <p>Адам шамамен 10 жасында ұзақ уақытқа созылатын өтпелі кезеңге – жасөспірім шаққа аяқ басады. Ол 18-19 жасқа дейін жалғасады. Бұл уақыт ішінде жыныстық жетілу жүреді – жасөспірімнің денесі өзгеріп, соның арқасында адам жетіліп, артына ұрпақ қалдыра алады.</p> <p>Жасөспірім кезеңінде адамда қандай өзгерістер болады?</p> <p>Физиологиялық өзгерістер - ағзада, психологиялық өзгерістер - сезім, ой мен қалауларында көрініс табады. Сонымен қатар, әлеуметтік өзгерістер орын алады – ата-анамен, бауырлармен, достармен және басқалармен қарым-қатынастары өзгереді. Мінез-құлықтары да қатты өзгереді. Жасөспірімдер үлкен жауапкершілік алғылары кеп, өздерінің тәуелсіздігі мен ересектігін дәлелдеуге тырысады.</p> <p><i>Егер білім алушылар «Тері бүлінеді», «Ата-аналармен келіспеушілік» сияқты әртүрлі жауаптар берсе, онда оларға аталған жеке өзгерістерді бөлінген төрт бағыттың біріне-физиологиялық, психологиялық, әлеуметтік және мінез-құлық өзгерістеріне жалпылауға көмектескен жөн. Бұл білім алушыларға жасөспірім кезінде болатын өзгерістердің тұтас көрінісін қалыптастыруға мүмкіндік береді.</i></p> <p>Жыныстық жетілу кезеңі қалай және қашан басталады?</p> <p>Гипоталамус – бұл жыныстық жетілуге серпін беретін мидың бөлігі. Ол дамуының қажетті деңгейіне жеткеннен кейін, мидың басқа бөлігіне – гипофизге түсетін гормондардың көп мөлшерін шығара бастайды. Гипофиз өз кезегінде жыныс бездеріне: ұлдарда - аталық бездерге, қыздарда - аналық бездерге сигнал жібереді. Олар өздерінің жыныстық гормондарын бөле бастайды. Олардың ішіндегі ең маңыздысы – әйелдердегі эстроген мен прогестерон, ал ерлерде тестостерон. Жыныстық жетілу орташа есеппен 12 жаста басталады, 14-15 жасқа дейін</p>
---	--

	<p>аяқталады. Ұлдарда бұл кезең 12-13 жастан басталып, 16-17 жасқа дейін созылады.</p>
<p>2-үзінді 2:28– 7:41</p> <p>Қаралым – 5 мин. 13 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Қыздарда жыныстық жетілу кезінде қандай физиологиялық өзгерістер болады?</p> <p>Қыздардың омырауы өседі және денесі сымбаттанады – білек буындары ұлғайып, бөкселері үлкейеді және бел айқындала түседі. Денеден шаш пен түк өсе бастайды: қолтықта, аяқта, шапта. Осы уақытта қыздарда етеккір басталады - жатырдың ай сайынғы шырышты қабығының бөлінуі, қан кетумен бірге жүреді. Менструация етеккір деп те аталады.</p> <p>Ұлдарда жыныстық жетілу кезінде қандай физиологиялық өзгерістер болады?</p> <p>Жас жігіттердің денесі де айтарлықтай өзгереді. Олардың иықтары кеңейіп, бұлшық ет көлемі артады. Ер балалардың дауысы да жуанданып, ал көмейдің шеміршегінің ұлғаюына байланысты оның мойынында жұтқыншақ пайда болады. Денеден шаш пен түк өсе бастайды: жігіттерде – бетте, кеудеде, жыныс мүшелерінің сыртында, арқада. Мұның бәрі тұқымқуалаушылыққа және жеке ерекшеліктерге байланысты. Жыныс мүшелері ұлғайып, аталық безде жыныс жасушалары - сперматозоидтар қалыптаса бастайды. Шәуеттің белсенді өндірілуіне байланысты ұлдарда – поллюция, яғни еріксіз шәуеттің бөлінуі болуы мүмкін. Бұл ер адам ағзасы дамуының табиғи кезеңі болып табылады. Ол үшін ұялудың қажеті жоқ.</p> <p>Неліктен жасөспірімдер өздерінің бойы мен салмағына байланысты қатты алаңдауы мүмкін?</p> <p>Көптеген жасөспірімдер бойдың, салмақтың және денелерінің өзгеруіне алаңдайды. Кейбіреулеріне тым тез өсіп жатырмын деп көрінуі мүмкін, басқаларына - керісінше, баяу. Шын мәнінде, бұл өзгерістердің барлығы қалыпты және табиғи.</p>
<p>3-үзінді 7:42– 15:40</p> <p>Қаралым – 7 мин. 58 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Эмоционалды тұрғыда қандай өзгерістер болуы мүмкін?</p> <p>Жасөспірімдерге өз эмоцияларын тежеп, көңіл күй өзгерістерін бақылау қиындай түседі. Олар әлдеқайда сезімтал болады, көп нәрсеге алаңдауы мүмкін. Ата-ана және достармен жиі келіспеушіліктер туындап, жанжалдар шығуы мүмкін.</p> <p>Бұл өзгерістер немен байланысты?</p> <p>Жасөспірімдердің эмоционалды тұрғыда мұндай ерекшеліктері тек жыныстық жетілумен ғана емес, сонымен қатар мидың біркелкі жетілмегендігімен де байланысты. Мидың мінез-құлқын басқаруға көмектесетін бөліктері рахат алуға жауап беретіндерге қарағанда кеш</p>

	жетіледі. Сондықтан жасөспірімдер импульсивті әрекеттерге бейім және өз қабілеттеріне сенімсіздікпен қарайды.
--	---

Қорытынды бөлім (5 мин.)

Сабақты қорытындылау

Педагог білім алушыларға келесі жалпы сұрақтарға жауап беруді ұсынады:

- **Неліктен жасөспірім кезеңі «Өзгеріс кезеңі» деп аталады?**
- **Жасөспірімдер қандай қиыншылықтарға тап болады және неге жасөспірім болу соншалықты қиын болуы мүмкін?**
- **Жасөспірім кезеңі соншалықты қиын болып көрінбеуі үшін не істеуге болады?**

Сабақты төмендегі сауалнаманы қолдана отырып, білім алушыларға жедел **сауалнама** жүргізунемесе аздаған үй тапсырмасын орындауға шақыру арқылы аяқтауға болады.

Үй тапсырмасы

Педагог келесі үй тапсырмасын орындауды ұсынады:

Өзіңіз туралы екі сұрақтың әрқайсысына 5 түрлі жауап жазып көріңіз:

- Мен есейіп келе жатырмын деп ойлаймын, өйткені ...
- Мен дамып жатырмын деп ойлаймын, себебі ...

Есіңізде болсын, біз «есейіп жатырмын» сөзін әдетте денеміздегі өзгерістер туралы сөйлескенде, ал «дамып жатырмын» сөзін жеке тұлға, жаңа дағдылар, икемдер, жетістіктер туралы айтқанда көбірек қолданамыз.

«Жыныстық жетілу» сауалнамасы

«Жауаптар» бағанына тұжырымдамаларға сай, дұрыс (қанатша) немесе бұрыс (крест) белгілерін қойыңыз.

Тұжырымдамалар және сұрақтар	Жауаптар
Жыныстық жетілу басталады ...	
<ul style="list-style-type: none"> ● Жасөспірім кезеңде жыныстық гормондар өндірілуінің басталуымен 	
<ul style="list-style-type: none"> ● қыздарда етеккір басталғанда және ұлдарда – поллюция, яғни еріксіз шәует бөлінгенде 	
<ul style="list-style-type: none"> ● барлық адамдарда 10 жаста 	
Әйел жыныс гормондары ... деп аталады	
<ul style="list-style-type: none"> ● эстроген және прогестерон 	
<ul style="list-style-type: none"> ● тестостерон 	
Ерлерде жыныс гормондары ... деп аталады	
<ul style="list-style-type: none"> ● эстроген и прогестерон 	
<ul style="list-style-type: none"> ● тестостерон 	
Жасымыз ұлғайған сайын мидың қызметі қалай жетіледі?	
<ul style="list-style-type: none"> ● Біріншіден, өзін-өзі бақылау және логикалық ойлау орталығы, содан кейін ғана рахатқа, импульсивті әрекеттерге жауап беретін бөліктер жетіледі 	
<ul style="list-style-type: none"> ● Біріншіден, рахатқа, импульсивті әрекеттерге жауап беретін бөліктер, содан кейін ғана өзін-өзі бақылау және логикалық ойлау орталығы жетіледі 	
<ul style="list-style-type: none"> ● Мидың қызметі бір уақытта жетіледі 	

«Жыныстық жетілу» сауалнамасының жауаптары

Тұжырымдамалар және сұрақтар	Жауаптар
Жыныстық жетілу басталады ...	
<ul style="list-style-type: none"> ● Жасөспірім кезеңде жыныстық гормондар өндірілуінің басталуымен 	V
<ul style="list-style-type: none"> ● қыздарда етеккір басталғанда және ұлдарда – поллюция, яғни еріксіз шәует бөлінгенде 	
<ul style="list-style-type: none"> ● барлық адамдарда 10 жас 	
Әйел жыныс гормондары ... деп аталады	
<ul style="list-style-type: none"> ● эстроген және прогестерон 	V
<ul style="list-style-type: none"> ● тестостерон 	
Ерлерде жыныс гормондары ... деп аталады	
<ul style="list-style-type: none"> ● эстроген и прогестерон 	
<ul style="list-style-type: none"> ● тестостерон 	V
Жасымыз ұлғайған сайын мидың қызметі қалай жетіледі?	
<ul style="list-style-type: none"> ● Біріншіден, өзін-өзі бақылау және логикалық ойлау орталығы, содан кейін ғана рахатқа, импульсивті әрекеттерге жауап беретін бөліктер жетіледі 	
<ul style="list-style-type: none"> ● Біріншіден, рахатқа, импульсивті әрекеттерге жауап беретін бөліктер, содан кейін ғана өзін-өзі бақылау және логикалық ойлау орталығы жетіледі 	V
<ul style="list-style-type: none"> ● Мидың қызметі бір уақытта жетіледі 	

Махаббат пен қарым-қатынас: бұл қалай болады бейнесабағы

Көру үшін қол жетімді



[орыс тілінде](#)

Ұзақтығы 13 мин. 54 сек.



[қазақ тілінде](#)

Ұзақтығы 17 мин. 23 сек.

Жүктеу үшін қол жетімді



Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде «Махаббат пен қарым-қатынас: бұл қалай болады» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

8-сынып «Жаһандық құзыреттер» курсы

«Әдеп және этикет» тарауы

«Отбасылық құндылықтар: Әкем, анам және мен - тату отбасымыз» тақырыбы

9-сынып «Жаһандық құзыреттер» курсы

«Әдеп және этикет» тарауы

«Қарым-қатынас мәдениеті және әдеп» тақырыбы

Кіріспе бөлім (5 минутқа дейін)

Білім алушыларды сабақ тақырыбы және жоспарымен таныстыру. Бейнесабақты көруге мотивацияны қалыптастыру.

Педагог білім алушыларды тақырыппен таныстырады және сабақтың мақсаттарын айқындайды. Сабақ барысында білім алушылар махаббат түсініктемесін өзара құрмет пен қамқорлыққа негізделген сезім ретінде қалыптастырады.

Білім алушылардан сабақтың тақырыбы туралы түсініктерін анықтау үшін «Махаббат – бұл ...» сөйлемін аяқтауды ұсынуға болады.

Әрі қарай педагог сабақ барысында білім алушыларға «**Махаббат пен қарым-қатынас: бұл қалай болады**» бейнесабағын көруді және талқылауды ұсынады. Онда махаббат деген не және оның қандай болатыны, сондай-ақ ғашық болу мен қарым-қатынас туралы айтылады.

Педагог білім алушылардан қаралым кезінде негізгі ойларға назар аударуды сұрайды: махаббат ғашық болудан немесе қарапайым сүйіспеншіліктен қалай ерекшеленеді, махаббат пен өзара сыйластық негізінде қарым-қатынас орнатуға не көмектеседі және не кедергі келтіреді.

Бейнесабакты көруді және талқылауды ұйымдастыру

Төмендегі үзінділерге негізделген бейнесабактарды қарау ұсынылады. Әрбір үзінді бейнесабак материалы бойынша құрастырылған сұрақтарды пайдалана отырып, білім алушылармен жеке талқыланады. Педагогке көмектесу үшін сұрақтарға шамамен жауаптар берілген.

<p>1-үзінді</p> <p>0:00 – 5:12</p> <p>Қаралым – 5 мин. 12 сек. Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>«Махаббат» сөзін естігенде сізде қандай ассоциациялар пайда болады? Неліктен бұл ассоциациялар барлық адамдарда әртүрлі болуы мүмкін деп ойлайсыз?</p> <p>Махаббат - бұл үлкен және күрделі сезім. Өйткені, әр адамның өз махаббат тарихы бар. Бұл біздің тәжірибемізге және махаббат туралы түсініктерімізге байланысты. Бірақ қандай жағдайда да сүю және сүйікті болу әрқайсымыз үшін өте маңызды.</p> <p>Махаббат қалай пайда болады?</p> <p>Әрине, алдымен екі адам кездесуі керек. Және бір нәрсе олардың назарын бір-біріне аударуы қажет. Бұл кез келген нәрсе - көзқарас, күлімсіреу, сұлба, жүріс, дауыс немесе сөйлеу мәнері болуы мүмкін. Барлығы екінші адамға деген тартымдылық пен қызығушылықтан басталады.</p> <p>Тартымдылық пен қызығушылықтан басқа қандай құрамдас бөлік болмаса, махаббат пайда болмайды?</p> <p>Егер адамдар арасында эмоционалды жақындық болмаса, қызығушылық тез өтуі мүмкін. Эмоционалды жақындық болған кезде - олар бір-бірінің жанында ыңғайлы сезінеді. Олар бір-бірінің сезімдері мен қалауларын түсінеді және оларға құрметпен қарайды. Адамдар көп араласа бастағанда, олардың ортақ мүдделері мен өмірлік мақсаттары пайда болады. Және олар бір-бірімен дауласуы, немесе кейбір нәрселерге әртүрлі көзқарастары болуы мүмкін, бірақ дегенмен олар бір бағытқа қарайды. Яғни, олардың арасында интеллектуалды жақындық пайда болады. Уақыт өте келе адамдар арасында рухани жақындық пайда болады. Бұл екі адамды мықтап байланыстыратын көзге көрінбейтін жіптер. Мұндай жұпта үйлесімділік пен қабылдау, бір-біріне деген сенімділік пен сенім бар. Шынайы және терең махаббат осы «құрамды» қажет етеді: сыртқы тартымдылық, эмоционалды, интеллектуалды және рухани жақындық.</p> <p>Неліктен ғашықтарды «Махаббат қанатында қалықтап жүр» дейді?</p> <p>Ғашық болған адам күшті эмоционалды өрлеуді бастан кешіреді. Бұл тамаша және толығымен қалыпты жағдай болып табылады. Себебі ол қуаныш пен бақыт гормондарының – серотонин мен дофаминнің белсенді бөлінуінен туындайды. Сонымен қатар, адреналиннің әсерінен ғашықтар эйфорияға ұқсас жағдайды бастан кешіреді. Ол «махаббат қанаттарында қалықтағандай», тек келесі кездесу туралы ойлап, чаттарда</p>
--	---

	<p>үнемі хат алмасады немесе сағаттап телефонмен сөйлесіп жатады.</p> <p>«Махаббат адамды көр соқыр қылады» дегенді қалай түсінесің? Эйфория күйінде болғанда, ғашықтар өздерінің қызығушылық объектісін жоғары қояды және одан ешқандай кемшіліктерді көрмейді. Егер біраз уақыттан кейін ғашық болу объектісі ол бастапқыда көрінгендей емес болып шықса, мұндай «соқырлық» адамның көңілінің қалуына әкелуі мүмкін.</p>
<p>2-үзінді</p> <p>5:13 – 13:20</p> <p>Қаралым – 8 мин. 07 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Неліктен махаббат және сүйіспеншілік әртүрлі сезімдер?</p> <p>Ғашықтық ұзаққа созылмайды. Біз үнемі эмоционалды жоғары көңіл-күйде бола алмаймыз. Сондықтан, ғашық болудың сүйкімділігі сейіліп, ғашықтар ажырасады. Немесе ғашықтықтың орнына шынайы махаббат келеді. Содан кейін екі адам көптеген жылдар бойы қуаныш пен бақыт әкелетін қарым-қатынас орнатуға дайын болады.</p> <p>Тағдырдың өзі анықтаған екінші жарты шын мәнінде бола ма? Әркімнің тағдыры әртүрлі, екінші жартысы бар деген ой - бұл өте әдемі болса да, тек романтикалық ертегі. Шын мәнінде, екінші жарты ол, физикалық тартымдылықтан басқа терең эмоционалдық, интеллектуалдық және рухани жақындық сезімдері байланыстыратын адам болуы мүмкін. Біз адамды тек жүрегімізбен ғана емес, ақылмен де таңдаймыз.</p> <p>Қарым-қатынас махаббатқа негізделгенін қалай түсінуге болады?</p> <p>Махаббат деген құрмет пен сенім, шынайылық пен қабылдау, қамқорлық пен нәзіктік, сенімділік пен жауапкершілікті көтеруге дайын болу, тең құқықтылық пен теңдік дегенді білдіреді. Бірақ шынайы махаббатта сөзсіз - зорлық-зомбылық, агрессивті қызғаныш, манипуляция, бопсалау, серіктесін басқаруға және өз еркін орындатуға деген ұмтылыс болуы мүмкін емес.</p>
<p>3-үзінді</p> <p>13:21 – 15:33</p> <p>Қаралым – 2 мин. 12 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Махаббат пен жыныстық қатынас қалай байланысты?</p> <p>Әрине, олар бір-бірімен байланысты және бірін-бірі толықтырады. Адамдар кездеседі, ғашық болады, бір-біріне деген сезімдері мен жыныстық қызығушылықтары болады. Сезімдер дамыған сайын серіктеске қол тигізуге, қол ұстасуға, құшақтасуға, сүйуге деген ұмтылыс пайда болады. Солай адамдар жақын қарым-қатынасқа көшуге дайын екенін сезінеді. Ең дұрысы, бұл сезімдер сынақтардан өткен, яғни ерлі-зайыптылар бірге болуға және отбасын құруға шешім қабылдаған кезде болады. Сондықтан жыныстық қатынас махаббаттың дәлелі емес екенін есте ұстаған жөн.</p> <p>Неліктен жыныстық қатынас (секс) махаббаттың дәлелі бола алмайды?</p> <p>Егер түсіністік пен мейірімділік, ортақ көзқарастар мен өзара сезімдер болмаса, онда жыныстық жақындық қуаныш пен ләззаттың орнына физикалық және психологиялық ыңғайсыздықты тудыруы мүмкін.</p>

	Сондықтан сіз ешқашан «егер жақсы көрсең – дәлелде» деген сияқты манипуляцияларға берілмеуіңіз керек.
--	---

Қорытынды бөлім (5 мин.)

Сабақты қорытындылау

Педагог білім алушыларға келесі жалпылама сұрақтарға жауап беруді ұсынады:

- **Махаббат дегеніміз не және ол неден тұрады?**
- **Махаббат деген не және оның ғашықтықтан айырмашылығы неде?**
- **Жыныстық қатынасқа түспей сүйіспеншілігіңізді қалай білдіруге болады?**

Үй тапсырмасы

Педагог келесі үй тапсырмасын орындауды ұсынса болады:

А. Сент-Экзюперидің «Махаббат – бұл бір-біріне қарау дегенді білдірмейді, махаббат ол - бір бағытқа бірге қарау» деген тұжырымы туралы түсінігіңізді жазыңыз.

Отбасы және неке. Бақыт не әкеледі және оған не кедергі болады бейнесабағы

Көру үшін қол жетімді



Ұзақтығы 10 мин. 55 сек.



Ұзақтығы 12 мин. 24 сек.

Жүктеу үшін қол жетімді



Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде «Отбасы және неке. Бақыт не әкеледі және оған не кедергі болады» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

8-сынып *«Жаһандық құзыреттер» курсы*

«Этика және әдеп» тарауы

«Отбасылық құндылықтар: Әкем, анам және мен - тату отбасымыз» тақырыбы

9-сынып *«Жаһандық құзыреттер» курсы*

«Этика және әдеп» тарауы

«Қарым-қатынас мәдениеті және әдеп» тақырыбы

10-сынып *Құқық негіздері*

2-бөлім. «Жеке құқық». Қазақстан Республикасында отбасылық қарым-қатынастардың құқықтық реттелуі.

11-сынып *Құқық негіздері*

3-бөлім. «Жеке құқық». Отбасы құқығының институттары. Отбасы. Ерлі-зайыптылардың құқықтары мен міндеттемелері.

Кіріспе бөлім (5 минутқа дейін)

Білім алушыларды сабақ тақырыбы мен жоспарымен таныстыру. Бейнесабақты көруге мотивацияны қалыптастыру.

Педагог білім алушыларды тақырыппен таныстырады және сабақтың мақсаттарын айқындайды. Сабақ барысында білім алушылар үйлесімді отбасылық қатынастардың негізінде не жатқанын біледі.

Білім алушылардың сабақ тақырыбы бойынша түсініктерін анықтау үшін «Отбасы дегеніміз не?» деген **сұраққа жауап беруді** ұсынуға болады.

Одан әрі педагог сабақ барысында білім алушыларға «**Отбасы және неке. Бақыт не әкеледі және оған не кедергі болады» бейнесабағын көруді және талқылауды ұсынады.** Онда отбасылық қарым-қатынастың негізі не болуы мүмкін және отбасы ішінде оң қарым-қатынасты қалай құруға және сақтауға болатындығы туралы айтылады.

Педагог білім алушылардан бейне сабақты көру кезінде негізгі ойларға назар аударуды сұрайды: отбасылар қандай, адамдарды не отбасы етеді, қандай нәрсе отбасында үйлесімді қарым-қатынас орнатуға көмектеседі және отбасын құруға жауапкершілікпен қарау неге маңызды.

Бейне сабақты көруді және талқылауды ұйымдастыру

Төмендегі үзінділерге негізделген бейнесабақты қарау ұсынылады. Әрбір үзінді, бейнесабақ материалы бойынша құрастырылған сұрақтарды пайдалана отырып, білім алушылармен жеке талқыланады. Педагогке көмектесу үшін сұрақтарға шамамен жауаптар берілген.

<p>1-үзінді</p> <p>0:00 – 1:44</p> <p>Қаралым – 1 мин. 44 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Отбасы деп кімді атаймыз?</p> <p>Яғни, отбасы – әйелі мен күйеуі, олардың туыстары, асырап алынған балалары, сондай-ақ ата-әжелері мен басқа да жақын туыстары. Олардың барлығы бір үйде бірге немесе бөлек те тұра алады.</p> <p>Отбасы кішкентай да болуы мүмкін – ата-ана және бір-екі бала. Ал егер отбасында ата-әжесі, басқа туыстары, мысалы, ата-анасының бауырлары болатын болса, оны үлкен отбасы деп атаймыз. Кейде тек бір анадан немесе бір әкеден тұратын отбасылар да болады. Балаларды атасы мен әжесі немесе басқа туыстары тәрбиелейтін жағдайлар да кездеседі.</p> <p>Шежіре дегеніміз не?</p> <p>Бұл отбасының отбасылық ағашы. Шежіренің арқасында өзіңіздің отбасыңыздың тарихын біле аласыз және жақын немесе тіпті алыс туыстарымыздың қайсысына ұқсайтынымызды анықтауға болады.</p>
<p>2-үзінді</p> <p>1:45 – 12:11</p> <p>Қаралым – 10 мин. 26 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Отбасын берік және тату ететін не?</p> <p>Отбасындағы туыстық қатынастардан немесе некеден бөлек – эмоцияналдық байланыстар да бар. Олар отбасын шынымен берік және тату етуге көмектеседі. Берік және тату отбасы - эмоционалды байланыс, жан жылуы, бір-біріне деген сүйіспеншілік, сенім, сені түсінетіні және қолдайтынына, өзара түсіністік пен құрмет, сондай-ақ жеке кеңістік пен жеке шекараны құрметтеу және бір-біріне қамқорлық жасау арқылы құрылады. Сонымен қатар, әрбір отбасы мүшесінің өз міндеттері бар: біреу ақша табады; біреу үй шаруасымен, кішкентай балаларға, қарт ата-аналарға немесе науқас адамға көбірек қарайласады. Әрине, міндеттер уақыт өте келе біріктіріліп, өзгеруі мүмкін. Тіпті ата-ананың екеуі де бірігіп ақша тауып, үй шаруасымен айналыса алады. Осы рөлдерді бір-біріне бөлу арқылы ерлі-зайыптылардың екеуі де бір-біріне көмектеседі.</p>

Сіздің ойыңызша, отбасында жанжал мен қақтығыстар болуы керек пе?

Кез-келген отбасыда қарым-қатынас қаншалықты жақсы болса да, онда жанжал мен қақтығыстар туындап тұрады: балалар мен ата-аналар арасында, балалар арасында, ата-аналар арасында, ата-аналар мен ата-әжелер арасында. Бұл табиғи және шарасыз нәрсе. Ең бастысы, сөзге келіп қалған жағдайда адамдар бір-біріне құрмет көрсетіп, кейін өкінетін, физикалық зорлық-зомбылыққа жол беретін және бір-біріне қауіп төндіретін іс-әрекет жасамауы қажет.

Сіздің отбасыңызда өзара түсіністік, қабылдау және құрмет болуы үшін не істеу керек?

Отбасында өзара түсіністік болу үшін туыстарын жақсы көріп қана қоймай, олардың әрқайсысын жеке тұлға ретінде көру, олардың көзқарастарын, сенімдерін, тілектері мен шешімдерін құрметтеу маңызды. Жақындарыңыздың кейбір идеяларымен келіспеуге болады, бірақ көзқарасын қабылдаудан бас тартқанмен, адамның өзінен бас тартпаған жөн.

Бұрынғы уақытта отбасы қалай құрылды?

Бір кездері ата-аналар балаларына өмірлік жар таңдайтын дәстүр болған. Кейде оларды кішкентай кезінде атастырып қоятын. Бұл жағдайда қыз бен жігіттің тілектері әрдайым ескеріле бермейді. Себебі ата-аналар балаларына кім жақсы сәйкес келетінін біледі деп сенген. Бүгінде ерлер мен әйелдер өз қалауы бойынша үйленеді.

Неліктен ерте неке нәзік болуы мүмкін?

Көбінесе жас жігіттер мен қыздар отбасын құру туралы шешімді импульсивті түрде қабылдайды және олардың жалынды махаббаты барлық қиындықтарды жеңеді деп ойлайды. Дегенмен, жалынды сезімдер тез өтеді, күнделікті қиындықтар төзгісіз болып шығады және жастар екі жаққа кетеді. Әрине, ерте некенің бәрі ажырасумен аяқталмайды, тіпті ересек жаста отбасын құрған адамдардың отбасылық өмірден көңілі қалуы мүмкін. Бірақ жас кезінде адамдар өте эмоционалды болып келеді, олар үлкен үміт күтеді, бірақ өмірлік тәжірибелері жеткіліксіз, сондықтан ересектерге қарағанда жиі көңілдері қалады.

Отбасын құруда жас жұбайлар қандай қиындықтарға тап болады?

Жас жұбайлар үшін ең қиын сұрақтардың бірі – тұрғын үй мәселесі. Көбінесе жас жұбайларға ата-аналарымен бірге тұруға тура келеді, бірақ бұл кез келген ерлі-зайыптылар шыдай алмайтын күшті сынақ болуы мүмкін. Күйеуінің немесе әйелінің ата-анасымен және туыстарымен қарым-қатынас орнату көбінесе қиын міндет болып табылады. Ол үшін

	<p>барлық тараптан ізгі ниет, әдептілік, шыдамдылық танытып, әркім эмоцияларын басқара білуі, даулы жағдайларды жанжалсыз алдын алып, шеше білуі қажет. Әдетте, жас отбасының отбасылық бюджеті аз. Колледж немесе училище, университетте оқып жүріп, өз отбасын асырау мақсатында жұмыс істеу мүмкін, бірақ бұл оңай емес. Ал тек ақша табу үшін оқуыңызды және сіз үшін қызықты мамандықты тастап, білімсіз қалу туралы шешім қабылдау – өзіңізді және отбасыңызды көптеген мүмкіндіктерден айыру. Неке туралы шешім қабылдас бұрын - бұл саналы, ерікті, алдын ала ойластырылған, маңызды әрі жауапты қадам екенін ескерген жөн.</p> <p>Берік және берекелі некенің негізі неде?</p> <p>Берік және сәтті неке – бұл келісім, өзара сыйластық, сүйіспеншілік, жауапкершілік және бір-біріне қамқорлық жасау арқылы құрылған неке. Ол үшін адамдар бір-бірін жақсы танып, олардың мінезіне, темпераментіне, құндылықтарына сәйкес келетініне және келіспеушіліктер кезінде келісімге келуге дайын екендігіне көз жеткізулері керек.</p> <p>Отбасылық қарым-қатынаста бақытқа не ықпал етеді?</p> <p>Нағыз берік отбасында олар бір-бірінің пікірлерін, мүдделері мен бостандықтарын құрметтейді, ұрыспайды және ұсақ-түйекке ренжімей, бір-бірінің жағдайы мен көңіл күйін ескеріп, өздерінің сезімдерімен тілектері туралы айтады және түсінуге тырысады. Мұның бәрі отбасылық ошақты құрайды.</p>
--	--

Қорытынды бөлім (5 мин.)

Сабақты қорытындылау

Педагог білім алушыларға келесі жалпы сұрақтарға жауап беруді ұсынады:

- **Берік және үйлесімді неке неге негізделген?**
- **Қандай отбасылық дәстүрлер отбасындағы адамдарды біріктіре алады?**
- **Неліктен отбасын құру және некеге тұру туралы шешім саналы және ерікті болуы керек?**

Үй тапсырмасы

Педагог білім алушыларға келесі үй тапсырмасын орындауды ұсынады:

Ата-анаңызбен бірге отбасыңыздың отбасылық ағашын жасаңыз.

Отбасын жоспарлау: бұл не және оның маңыздылығы бейнесабағы

Көру үшін қол жетімді



[орыс тілінде](#)

Ұзақтығы 15 мин. 17 сек.



[қазақ тілінде](#)

Ұзақтығы 16 мин. 44 сек.

Жүктеу үшін қол жетімді



скачать

Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтарды өткізу кезінде «Отбасын жоспарлау: бұл не және неге маңыздылығы» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

9-сынып

Биология

14-бөлім. «Көбею». Контрацепция түрлері.

Педагогке арналған ақпарат

Бұл сабақтың тақырыбы отбасын жоспарлауға арналған және күтпеген жүктіліктің, жыныстық жолмен берілетін инфекциялардың алдын-алудың бірқатар жақын аспектілерін қарастырады. Сабақты өткізу мен талқылау барысын ұлдар мен қыздар үшін бөлек ұйымдастыруға да болады. Бұл білім алушылардың орынсыз ұят сезімін сезінбеуге және контрацепция, ЖЖБИ-ден қорғау мүмкіндіктерін еркін талқылауына мүмкіндік береді. Алайда, топтарға бөлінген кезде, екі топта да контрацепция мәселелері әрқашан екі серіктестің де жауапкершілігі болып табылатындығына ерекше назар аудару маңызды.

Кіріспе бөлім (5 минутқа дейін)

Білім алушыларды сабақ тақырыбы мен жоспарымен таныстыру. Бейне сабақты көруге мотивациялық қалыптастыру.

Педагог білім алушыларды тақырыппен таныстырады және сабақтың мақсаттарын анықтайды. Сабақ барысында білім алушылар отбасын жоспарлауға саналы көзқарастың маңыздылығы туралы біледі.

Білім алушыларға сабақ тақырыбы бойынша түсініктерін анықтау үшін «Отбасын жоспарлау дегеніміз не?» деген **сұраққа жауап беруге** болады.

Әрі қарай педагог сабақ барысында білім алушыларға **«Отбасын жоспарлау: бұл не және ол неге маңызды»** бейнесабағын көру және талқылау ұсынылатынын хабарлайды. Онда отбасын құру және балалы болу мәселелеріне жауапкершілікпен қарау туралы айтылады.

Педагог білім алушылардан бейне материалды көру кезінде негізгі ойларға назар аударуды сұрайды: отбасын жоспарлау неліктен маңызды; ерте жүктілік қыздың денсаулығына қалай әсер етуі мүмкін; балалардың пайда болуымен өмір қалай өзгереді және адамдардың оған қаншалықты дайын екенін қалай бағалауға болады; жоспарланбаған жүктілік пен ЖЖБИ-ден қандай қорғаныс құралдары бар; оларды қолданудың ережелері мен ерекшеліктері қандай.

Бейнесабқты көруді және талқылауды ұйымдастыру

Төмендегі фрагменттерге сүйене отырып, бейнесабқтарды қарауды ұсыну. Әрбір үзінді бейнесабқ материалы бойынша құрастырылған сұрақтарды пайдалана отырып, білім алушылармен жеке талқыланады. Педагогке көмектесу үшін сұрақтарға шамамен жауаптар берілген.

<p>1-үзінді</p> <p>0:00 – 3:35</p> <p>Қаралым – 3 мин. 35 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Неліктен адамдар отбасын құрады?</p> <p>Көбінесе, бір-бірін шынымен жақсы көріп, балалы болғысы келгендіктен. Кейде басқа жағдайлар да болады – мысалы: жоспарланбаған жүктілік, туыстары немесе ата-аналары некеге тұруды талап ету дәстүрі.</p> <p>Физиологиялық тұрғыдан жетілу дегеніміз не?</p> <p>Нәрестелердің сау болып туылуы және жүктілік пен босану ана мен бала үшін қауіпсіз болуы үшін болашақ ата-аналар физиологиялық тұрғыда толық жетілуі қажет. Физиологиялық тұрғыда жетілді деп дененің барлық мүшелері мен жүйелері толығымен қалыптасқан кезде айта аламыз. Қыздар да, жігіттер де оған әдетте 18-20 жаста жетеді.</p> <p>Балалы болу туралы шешім қабылдау үшін тағы қандай жетілу түрлері қажет?</p> <p>Физиологиялық жетілуден басқа, психологиялық және әлеуметтік жетілу де өте маңызды. Егер адам психологиялық тұрғыда жетілген болса, оған өз сезімдерін түсініп, эмоцияларын басқару, басқаларға жанашырлық таныту және олардың қажеттіліктерін түсіну қиындық тудырмайды; стрессті жеңу және салмақты шешімдер қабылдай алу.</p> <p>Әлеуметтік жетілу адамға белгілі бір мақсаттар қойып, оларға қол жеткізуге, қақтығыстарды сындарлы түрде шешіп, жауапкершілікті өз мойнына алуға мүмкіндік береді; өз бетінше өмір сүріп, өзін-өзі қамтамасыз етумен ғана қоймай, айналадағы адамдарға да қамқорлық жасау; адам қоршаған ортадан ала да, бере де білуі керек.</p>
<p>2-үзінді</p> <p>3:36 – 7:47</p> <p>Қаралым – 4 мин. 11 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Отбасын жоспарлау дегеніміз не?</p> <p>Отбасын құру және балалы болу сияқты жауапты шешімдер туралы сөз болғанда, адамдардың бұған шынымен дайын болуы маңызды. Отбасылық өмірді бақытты ету үшін ерлі-зайыптылардың қарым-қатынасы үйлесімді болуы керек.</p> <p>Неліктен балалы болу арасында үзіліс жасау ұсынылады?</p> <p>Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ) соңғы босану мен келесі балаға жүктілікті жоспарлау арасында кем дегенде 2-3 жылдай үзіліс жасауды ұсынады. Бұл үзіліс, алдыңғы жүктілік пен босанғаннан кейін әйелдің денесін қалпына келтіру үшін қажет, әсіресе олар күрделі</p>

	<p>болса. Сонымен қатар бұл үзіліс ата-аналарға бір-біріне және балаларына көбірек уақыт, сүйіспеншілік пен көңіл бөлулеріне мүмкіндік береді. Ол сондай-ақ ерлі-зайыптыларға өздерінің дамуымен айналысуға, жаңа білім мен дағдыларды игеруге, қызықты жұмысқа орналасуға немесе сақтап қалуға, мансаптық өсуге көмектеседі. Бұл тек әйелдерге ғана емес, ер адамдарға да қатысты, себебі ата-ана балаларға бірге қамқорлық жасайды.</p> <p>Отбасында балалы болу туралы шешімді кім қабылдай алады, қабылдауы керек және неге?</p> <p>Ерлі-зайыптылардың екеуі де қашан және қанша балалы болу керектігін бірге шешуі керек, өйткені бұл мәселенің шешімі екеуіне де бірдей қатысты. Сол сияқты, екеуі де балалы болғысы келмесе, жүктіліктен қалай қорғану керектігін де бірлесіп шешкендері дұрыс.</p> <p>Жүктілікті жоспарлау кезінде не істеу керек?</p> <p>Балалы болуды жоспарлау кезінде болашақ ата-аналар міндетті түрде дәрігерлермен кеңесіп, бірқатар тексерулерден өтуі керек. Бұл аурудың жоқтығына (ең алдымен жыныстық жолмен берілетін инфекциялар) және құрсақ көтеру, жүктіліктің қолайлы өтуіне, нәрестенің туылуына кедергі келтіруі мүмкін басқа да себептердің жоқ екендігіне көз жеткізу үшін қажет.</p> <p>Ал егер ерлі-зайыптылар әлі балалы болуға дайын болмаса ше?</p> <p>Бұл жағдайда контрацепция арқылы жүктіліктің алдын алу туралы ойлану керек. Дәрігермен бірге таңдалған контрацепцияның заманауи әдістері әйел денсаулығы үшін қауіпсіз және жоспарланбаған жүктіліктен қорғайды.</p> <p>Неліктен аборт контрацепция құралы емес?</p> <p>Жасанды түсік түсіру – аборт – әйелдің денсаулығына қауіпті болуы және оның болашақта балалы болу мүмкіндігіне әсер етуі мүмкін.</p> <p>Бұл әсіресе жасөспірім кезінде түсік жасатуға қатысты. Оларда қан кету, инфекциялық асқынулар және бедеулік ықтималдығы жоғары.</p> <p>Сонымен қатар, бірінші және ерте жүктілік кезінде түсік түсіру ауыр психологиялық жарақатқа әкеліп соқтыруы мүмкін. Аборт контрацепция әдісі емес!</p>
<p>3-үзінді</p> <p>7:48 – 14:32</p> <p>Қаралым – 6 мин. 44 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Сіз қандай контрацепцияны білесіз?</p> <p>Жоспарланбаған жүктіліктің алдын алатын ең сенімді қорғаушы болып гормоналды контрацептивтер табылады. Бірақ олардың кейбір жанама әсерлері бар және олар бәріне бірдей сәйкес келмейді. Сондықтан да гормоналды контрацептивтерді гинеколог тексерулер мен сынақтардан</p>

	<p>кейін таңдап бере алады. Сонымен қатар, гормоналды контрацептивтер жыныстық жолмен берілетін инфекциялардан қорғамайтынын есте ұстаған жөн. Олардан тек презервативтер ғана қорғай алады. Презервативтер дәрігердің рецептісіз сатылады, жанама әсерлері жоқ, ыңғайлы және қолдануға оңай. Бірақ сіз оларды әдетте қаптамаға салынған нұсқауларға сәйкес дұрыс пайдалануыңыз керек. Ең сенімдісі – қосконтрацепция әдісі, онда қыз жүктіліктен қорғау үшін гормонал дытаблеткаларды қабылдайды, ал жас жігіт жыныстық жолмен берілетін инфекциялардан, соның ішінде АИТВ-дан қорғау үшін презервативті пайдаланады. Жыныстық қатынастан толық бастарту ғана жоспарланбаған жүктілікпен жыныстық жолмен берілетін инфекциялардан 100 пайызға қорғайды. Бұл жұптың сезімдерінің шынайылығы мен қарым-қатынастың беріктігін сынаудың жақсы тәсілі болуы мүмкін.</p> <p>Жедел контрацепция дегеніміз не?</p> <p>Ерекше жағдайларда, қорғалмаған жыныстық қатынастан кейін жоспарланбаған жүктіліктің алдын алу үшін арнайы гормондық таблеткаларды қолдануға болады. Мұндай таблеткаларға тек төтенше жағдайда жүгінуге болады, өйткені олар денеге қатты гормоналды соққы береді және жағымсыз салдарға әкелуі мүмкін. Сондықтан оларды қолданар алдында дәрігермен кеңескен жөн. Жедел контрацепция жыныстық жолмен берілетін инфекциялардан қорғамайды. Тексерілмеген адаммен қорғалмаған жыныстық қатынасқа түскен жағдайда, кейін АИТВ және басқа да инфекцияларға тест жасаған жөн.</p> <p>Контрацепция туралы кім ойлау керек?</p> <p>Жоспарланбаған жүктілікпен жыныстық инфекциялардан қорғау – бір-бірін жақсы көретін екі адамның да жауапкершілігі.</p>
--	--

Қорытынды бөлім (5 мин.)

Сабақты қорытындылау

Педагог білім алушыларға келесі жалпы сұрақтарға жауап беруді ұсынады:

- **Адамдар отбасын құруға, бала тууға және тәрбиелеуге шынымен дайын екенін қалай түсінуге болады?**
- **Отбасын жоспарлау не үшін қажет?**
- **Контрацепцияның қандай құралдары жоспарланбаған жүктілік пен ЖЖБИ-ден тиімді қорғайды?**

Үй тапсырмасы

Педагог келесі үй тапсырмасын орындауды ұсына алады:

«Менің болашақ отбасым» атты қысқа шығарма жазу. Сіздің отбасыңыз қандай болатынын, оны қашан құрғыңыз келетінін, сіздің отбасыңызда қандай құндылықтар мен ережелер болатынын, қанша балалы болғыңыз келетінін және т.б.

Жауапты мінез-құлық және ЖЖБИ алдын алу бейнесабағы

Көру үшін қол жетімді

 [орыс тілінде](#)

Ұзақтығы 13 мин. 08 сек.

 [қазақ тілінде](#)

Ұзақтығы 17 мин. 15 сек.

Жүктеу үшін қол жетімді

 [скачать](#)

Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде «Жауапты мінез-құлық және ЖЖБИ алдын алу» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

8-сынып

«Жаһандық құзыреттер» курсы

«Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті

Тақырыбы «Жауапты іс-әрекет және инфекцияның алдын-алу»

9-сынып

Биология

14-бөлім. «Көбею». Жыныстық жолмен берілетін аурулар: ЖИТС, мерез, гонорея, В, С гепатиті. Алдын алу шаралары.

Кіріспе бөлім (5 минутқа дейін)

Білім алушыларды сабақ тақырыбы мен жоспарымен таныстыру. Бейне сабақты көруге мотивациялық қалыптастыру.

Педагог білім алушыларды тақырыппен таныстырады және сабақтың мақсаттарын анықтайды. Сабақ барысында білім алушылар жыныстық жолмен берілетін инфекциялар (ЖЖБИ) туралы, сондай-ақ өздерін инфекциядан қалай қорғауға болатындығы туралы біледі.

Білім алушыларға сабақ тақырыбы бойынша өзекті білімдерін анықтау үшін «Қауіпті мінез-құлық деген не екенін қалай түсінесіз?» деген **сұраққа жауап беруге** болады.

Одан әрі педагог сабақ барысында білім алушыларға **«Жауапты мінез-құлық және жыныстық жолмен берілетін инфекциялардың алдын алу»** бейне сабағын қарау және талқылау үшін ұсынылатынын хабарлайды. Онда аурулардың осы тобына қандай инфекциялар жатқызылатыны, адамдар оларды қалай жұқтыруы және инфекциядан қалай қорғану керектігі туралы айтылады.

Педагог білім алушылардан қарау кезінде негізгі ойларға назар аударуды сұрайды: қандай жағдайлар мен мінез-құлық қауіпті және ЖЖБИ инфекциясына әкелуі мүмкін, жауапты шешімдерді қалай қабылдауға болады және біздің денсаулығымыз бен әл-ауқатымызға қатысты қысым мен сендіруге берілмеу керек.

Бейне сабақты көруді және талқылауды ұйымдастыру

Төмендегі фрагменттерге негізделген бейне сабақтарды қарауды ұсыну. Әрбір үзінді бейнесабақ материалы бойынша құрастырылған сұрақтарды пайдалана отырып, білім алушылармен жеке талқыланады. Педагогке көмектесу ретінде сұрақтарға шамаланған жауаптар берілген.

<p>1-үзінді</p> <p>0:00 – 7:17</p> <p>Қаралым– 7 мин. 17 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Неліктен көптеген адам жыныстық қарым-қатынасқа түседі?</p> <p>Ең дұрысы, егер бұл өзара келісім бойынша және екі адам да бұған дайын болған кезде ғана орын алса өте қолайлы. Бірақ жастар жыныстық өмірін басқалардың әңгімелерінің қысымымен бастайды, өйткені олар «басқалардан артта қалғысы» келмейтіндіктен, оларда «бәрі болғанын» айтады. Кейбіреулер жыныстық тәжірибені бастан кешіруді ересек адамның белгісі деп ойлайды. Шын мәнінде, адамды ересек ететін – ол саналы шешім қабылдау, жауапкершілік алу, өзіңізге және сүйген адамдарыңызға қамқорлық жасау. Ақырында, кейде адамдар жыныстық қатынасқа түсуге дайын болғандықтан емес, «жоқ» деп айтуды білмегендіктен түседі.</p> <p>Неліктен жыныстық қарым-қатынасқа түсуге асықпау керек?</p> <p>Адам неғұрлым жас болса, жыныстық жолмен берілетін инфекциялардан және жоспарланбаған жүктіліктен қалай қорғану керектігін аз біледі және қорғану құралдарын сатып алу немесе оларды қолдануды талап ету мүмкіндігі аз болады.</p> <p>Бір серіктес екіншісін жақындыққа қалай көндіре алады және неліктен көндіруге болмайды?</p> <p>Серіктесің: «Маған махаббатыңды дәлелде» деуі мүмкін. Бірақ махаббат физикалық жақындық арқылы дәлелдеуді қажет етпейді. Серіктесің: «Біз бір-бірімізге физикалық жағынан сәйкес келетінімізді тексеріп алуымыз керек» деп ұсынуы мүмкін. Физикалық үйлесімсіздік өте сирек кездесетін құбылыс. Ал қарым-қатынас құрған кезде шынайылық пен бір-біріңізге деген сүйіспеншілік маңызды.</p> <p>Серіктесің: «Жыныстық қатынас болмаса, мен сенен кетіп қаламын» деп қорқытуы мүмкін. Мұндай адаммен жақындық түгілі, қарапайым тілдесуді ойламаған дұрыс - кете берсін! Серіктес: «Өтінемін, көрейікші. Біз үйленеміз деп сөз беремін!» деп уәде беруі мүмкін. Мұндай уәделер әдетте ештеңені білдірмейді. Кейде бір адам екіншісіне қымбат сыйлықтар жасап, сапарлар ұйымдастып, мейрамханаларға апаруы мүмкін. Есесіне жыныстық қатынасты дәметіп, тіпті осы назар белгілері үшін оның серіктесі «қайтарып төлеу» керек дегенді меңзеуі мүмкін. Мұндай сыйлықтарды ала отырып, серіктесіңізді үміттендірмеу үшін жақын қарым-қатынасқа деген көзқарасыңызды бірден білдіргеніңіз</p>
--	--

	<p>дұрыс. Бірақ сыйлықты қабылдап қойған күннің өзінде де, әрқашан «жоқ» деп айтуға болады.</p> <p>Қандай жағдайларда жақындыққа келісім жасауға болмайды?</p> <p>«Өзінше болмаш!», «Мен сені ата-анаммен таныстырдым ғой», «Келіспесе, мен сен туралы бүкіл таныстарыңа айтамын немесе жалаңаш суреттеріңді желіге саламын» - деген сияқты көндіру, психологиялық қысым немесе қорқыту нәтижесінде алынған келісім – келісім деп санауға болмайды. Бұл бопсалау және мәжбүрлеу болып саналады.</p> <p>«Жоқ» деп айтуды қалай үйренуге болады?</p> <p>Егер адам қарым қатынасқа дайын болмаса. Бұл туралы ақталмай, тура айтқан дұрыс: «Мен бұған әлі дайын емеспін», «Мен мұны әлі қаламаймын», «Біздің асықпағанымыз дұрыс», «Маған қысым жасама». Отбасылық дәстүрлерге, денсаулықтың нашарлығына және басқа да мыңдаған себептерді сылтаурату керек емес. Мұның бәріне серіктесіңіз бәрі құпия болып қалады, хал-жағдай жақсарады және жалпы бәрі керемет болады деп сендіруі мүмкін. Сондықтан жоқ деп айтуға себеп құрастырмай, серіктесіңізді ренжітіп алудан қорықпаңыз. Жыныстық қатынасқа әлі дайын емес екеніңізді тура, бүкпесіз айтқаныңыз жөн.</p>
<p>2-үзінді</p> <p>7:18 – 13:15</p> <p>Қаралым – 5 мин. 57 сек. Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Қандай контрацепция құралдары қажетсіз жүктіліктен немесе жыныстық жолмен берілетін инфекциялардан толық қорғай алады?</p> <p>Толықтай жыныстық жолмен берілетін инфекциялардан және жоспарланбаған жүктіліктен тек жыныстық қатынастың болмауы ғана қорғай алады. Презервативтер жоспарланбаған жүктіліктен және жыныстық жолмен берілетін инфекциялардың көпшілігінен сенімді қорғайды.</p> <p>Қандай жыныстық жолмен берілетін инфекциялар жиі кездеседі?</p> <p>Бактериялар тудыратын ең кең таралған аурулар - мерез, гонорея, хламидиоз және трихомониаз. Бүгінде олардың барлығының емі бар. Басқа жиі кездесетін инфекциялар - адамның иммун тапшылығы вирусы (АИТВ), папилломавирус, герпес және В гепатиті (б-деп оқылады) – вирустық болып табылады және толық емделмейді. Алайда, бұл инфекциялар ерте анықталған жағдайда, емнің арқасында вирустың ағзада көбеюін тежеп, адам денсаулығын сақтауға мүмкіндік туады.</p> <p>ЖЖБИ қалай берілуі мүмкін?</p> <p>Жыныстық инфекциялардың көпшілігі жыныстық қатынас кезінде жұғады. Бірақ кейбір инфекцияларды жыныс мүшелері бір біріне тигенде-ақ немесе ортақ сүлгі, тіс щеткасы сияқты ортақ заттар қолдану арқылы жұқтыруға болады. Адам папилломавирусы, мерез, гонорея және герпес сүйісу арқылы да берілуі мүмкін. Аузыңыздағы және</p>

	<p>ерніңіздегі жаралар мен безеулер бұл инфекциялар дың таралу қаупін арттырады. Хламидиоз, гонорея, мерез, АИТВ, В гепатиті және герпес жүктілік және босану кезінде анадан балаға берілуі мүмкін. Сонымен қатар, мерез, АИТВ және В гепатиті қан арқылы беріледі – мысалы, ластанған шприц, стерильді емес медициналық құралдарды қолдану кезінде немесе қан құю арқылы.</p> <p>Неліктен ЖЖБИ ауруы қауіпті?</p> <p>Көптеген ЖЖБИ-де жағымсыз симптомдары бар. Бір инфекцияның болуы басқа ЖЖБИ, соның ішінде емделмейтін АИТВ инфекциясын жұқтыру қаупін айтарлықтай арттырады. Егер жыныстық инфекциялар уақытында емделмесе, олар репродуктивті денсаулықтың бұзылуына, бедеулікке және ішкі ағзалардың зақымдалуына әкелуі мүмкін. Сонымен қатар, олар шала туылған немесе науқас баланың туылуына, тіпті жаңа туған нәрестенің өліміне әкелуі мүмкін.</p> <p>Егер ЖЖБИ жұқтырды деген күдік болса ше?</p> <p>ЖЖБИ жұқтырған кезде өзін-өзі емдеуге, антибиотиктерді қабылдауға, дәстүрлі емдеу әдістерін мүлдем қолдануға болмайды. Осылайша сіз өзіңіздің жағдайыңызды нашарлата аласыз. Симптомдар жойылса да, ауру қалады және біраз уақыттан кейін өзін жаңа күшпен көрсетеді. ЖЖБИ уақытында емделмесе денсаулықтың ауыр проблемаларына әкелуі мүмкін, ең алдымен репродуктивті.</p>
--	--

Қорытынды бөлім (5 мин.)

Сабақты қорытындылау

Педагог білім алушыларға келесі жалпы сұрақтарға жауап беруді ұсынады:

- **Қандай аурулар жыныстық жолмен берілуі мүмкін?**
- **Қандай мінез-құлық ЖЖБИ мен АИТВ-ны жұқтыру қаупін арттыруы мүмкін?**
- **ЖЖБИ мен АИТВ-инфекциясынан қалай қорғауға болады?**

Сабақтың соңында педагог білім алушыларға төмендегі **сауалнаманы** қолдана отырып, қарым-қатынас пен ЖЖБИ туралы келісім туралы білімдерін тексеру үшін тест тапсыруды ұсына алады.

Үй тапсырмасы

Педагог келесі үй тапсырмасын орындауды ұсына алады:

Бүгін досыңызға ЖЖБИ-нің қауіпсіз мінез-құлқы мен алдын-алу шаралары туралы не білгеніңіз туралы айтыңыз.

Сауалнама

«Жауаптар» бағанында мәлімдемені дұрыс деп санасаңыз «Д» және дұрыс емес деп санасаңыз, «Ж» белгісін қойыңыз.

Мәлімдеме	Жауабы
1. Адамның сырт келбетіне қарап жыныстық инфекцияның бар-жоғын анықтау мүмкін емес.	
2. ЖЖБИ өмірдегі алғашқы (немесе кез-келген басқа) жыныстық қатынас кезінде презервативсіз жұқтырылуы мүмкін.	
3. Кейбір ЖЖБИ сүйісу, ортақ сүлгілер, жуғыштар, тіс щеткалары арқылы берілуі мүмкін.	
4. Кейбір ЖЖБИ жүктілік және босану кезінде қан арқылы және анадан балаға беріледі.	
5. ЖЖБИ-ді қол алысу немесе бассейнде жүзу арқылы жұқтыруға болады.	
6. Гормоналды контрацептивтер ЖЖБИ-ден сенімді қорғайды.	
7. Презервативті қолдану ЖЖБИ инфекциясынан қорғайды.	
8. Жақын серіктестер неғұрлым көп болса, ЖЖБИ жұқтыру ықтималдығы соғұрлым жоғары болады.	
9. Тек дәрігер ЖЖБИ емдеу курсына тағайындай алады, оны соңына дейін аяқтау керек.	
10. ЖЖБИ-ден иммунитет жоқ. ЖЖБИ-мен ауыратын адам қайта жұқтыруы мүмкін.	

Сауалнаманың кілті

Мәлімдеме	Жауабы
1. Адамның сырт келбетіне қарап жыныстық инфекцияның бар-жоғын анықтау мүмкін емес.	Ж
2. ЖЖБИ өмірдегі алғашқы (немесе кез-келген басқа) жыныстық қатынас кезінде презервативсіз жұқтырылуы мүмкін.	Д
3. Кейбір ЖЖБИ сүйісу, ортақ сүлгілер, жуғыштар, тіс щеткалары арқылы берілуі мүмкін.	Д
4. Кейбір ЖЖБИ жүктілік және босану кезінде қан арқылы және анадан балаға беріледі.	Д
5. ЖЖБИ-ді қол алысу немесе бассейнде жүзу арқылы жұқтыруға болады.	Ж
6. Гормоналды контрацептивтер ЖЖБИ-ден сенімді қорғайды.	Ж
7. Презервативті қолдану ЖЖБИ инфекциясынан қорғайды.	Д
8. Жақын серіктестер неғұрлым көп болса, ЖЖБИ жұқтыру ықтималдығы соғұрлым жоғары болады.	Д
9. Тек дәрігер ЖЖБИ емдеу курсына тағайындай алады, оны соңына дейін аяқтау керек.	Д
10. ЖЖБИ-ден иммунитет жоқ. ЖЖБИ-мен ауыратын адам қайта жұқтыруы мүмкін.	Д

АИТВ. Ол жайлы не білу керек бейнесабағы

Көру үшін қол жетімді



Ұзақтығы 15 мин. 45 сек.



Ұзақтығы 17 мин. 39 сек.

Жүктеу үшін қол жетімді



«АИТВ. Ол туралы не білу керек» оқу пәндері/курстар мен тақырыптар/юниттердің бейнесабақтарды пайдалану бойынша ұсыныстар:

8-сынып *«Жаһандық құзыреттер» курсы*
«Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті
Тақырыбы «Жауапты іс-әрекет және инфекцияның алдын-алу»

9-сынып *Биология*
14-бөлім. «Көбею». Жыныстық жолмен берілетін аурулар: ЖИТС, мерез, гонорея, В, С гепатиті. Алдын алу шаралары.

Кіріспе бөлім (5 минутқа дейін)

Білім алушыларды сабақ тақырыбы мен жоспарымен таныстыру. Бейне сабақты көруге мотивациялық қалыптастыру.

Педагог білім алушыларды тақырыппен таныстырады және сабақтың мақсаттарын анықтау. Сабақ барысында білім алушылар АИТВ-инфекциясының адам ағзасына әсері, жұқтыру жолдары және АИТВ-ның алдын алу шаралары туралы біледі.

Әрі қарай педагог білім алушыларды терминдер мен олардың анықтамалары арасындағы сәйкестікті табуды ұсына алады:

Термин	Анықтама
1. АИТВ	А. Адам ағзасының инфекцияға қарсы тұру қабілеті.
2. АИТВ-инфекциясы	Б. Жүре пайда болған иммун тапшылығы синдромы – адамның иммундық жүйесінің адамның иммун тапшылығы вирусымен терең зақымдануынан туындаған аурудың көріністерімен АИТВ - инфекциясының соңғы кезеңі.
3. ЖИТС	В. Бактериялар мен вирустар сияқты бөгде заттардан қорғауға жауапты организм жүйесі.
4. Иммунитет	Г. Бұл иммундық жүйеге әсер ететін жұқпалы ауру.
5. Иммундық жүйе	Д. Адамның иммунтапшылық вирусы.

Дұрыс жауаптар: 1 – Д, 2 – Г, 3 – Б, 4 – А, 5 – В

Бұл қысқа жаттығу білім алушылардың сабақ тақырыбы бойынша білімдерін өзектендіруге мүмкіндік береді. Білім алушылардың анықтамаларын есту арқылы қабылдау қиынға соғады, сондықтан терминдер мен анықтамалардың нұсқаларын әр оқушыға немесе 2-4 адамнан тұратын шағын топқа тарату парақтарында алдын-ала басып шығару қажет. Мұғалім сонымен қатар тақтаға терминдерді жазып, анықтамаларды кезекпен оқи алады, бұл білім алушыларға ұжымдық немесе жеке (жеке парақтарда) анықтамаларға сәйкес терминдерді таңдауға мүмкіндік береді.

Одан кейін педагог сабақ барысында білім алушыларға «**АИТВ. Ол туралы не білу керек**» тақырыбы бойынша бейнематериалды көретінін хабарлайды. Онда АИТВ дегеніміз не, ол қалай жұғады және одан қалай қорғануға болатындығы туралы айтылады.

Педагог білім алушылардан бейне материалды көру кезінде негізгі ойларға назар аударуды сұрайды: АИТВ-ның ЖИТС-тен айырмашылығы неде, АИТВ туралы қандай мифтер бар, адамның АИТВ бар-жоғын қалай түсінуге болады және оны жұқтырған адамға не істеу керек.

Бейнесабақты көру және талқылауды ұйымдастыру

Төмендегі фрагменттерге негізделген бейнесабақтарды қарауды ұсыну.

Әрбір үзінді бейнесабақ материалы бойынша құрастырылған сұрақтарды пайдалана отырып, білім алушылармен жеке талқыланады. Педагогке көмектесу ретінде сұрақтарға шамаланған жауаптар берілген.

1-үзінді 0:00 – 7:15 Қаралым – 7 мин. 15 сек. Талқылау – 3-5 мин.	АИТВ қалай ашылды? 40 жылдан астам уақыт бұрын дәрігерлер емдей алмайтын ерекше жағдайға тап болды. А адамдар әртүрлі аурулардан қайтыс бола бастады. Көп ұзамай барлық науқастардың иммундық жүйесінің әлсірегені жәнесоның салдарынан ағза инфекциялар мен онкологиялық ауруларға қарсы тұруды тоқтататқаны белгілі болды. Бұл жағдай жүре пайда болған иммундық тапшылығы синдромы – ЖИТС деп аталды. Ал 1983-1984 жылдары француз ғалымы Люк Монтанье мен оның американдық әріптесі Роберт Галло адамдарда ЖИТС тудыратын вирусты тапты. Кейіннен ол адамның иммун тапшылығы вирусы немесе қысқартылып, АИТВ деп аталды. АИТВ адам ағзасына қалай әсер етеді? Вирус тек адам ағзасына әсер етеді және АИТВ инфекциясы деп аталатын созылмалы жұқпалы ауруды тудырады. Адам ағзасына түскен вирус кейіннен иммунитетке жауап беретін жасушаларға – Т лимфоциттеріне немесе басқаша айтқанда CD4 жасушаларына енеді. Көбею арқылы вирус барлық жасушаларды жойып, адамның иммунитетінің әлсіреуіне алып келеді. Бұл процесс баяу жүреді және көп жағдайда науқасқа ағзадағы өзгерістер мүлде байқалмайды, сондықтан ұзақ уақыт бойы инфекциядан кейін адамдар өздерінің жұқтырғандығы туралы ештеңе білмеуі мүмкін. Дегенмен, вирус ағзаның иммундық жасушаларын көбейтуді және жоюды жалғастырып, бұл процесс 8-10 жылға дейін
--	---

созылуы мүмкін. Уақыт өте келе, қандағы АИТВ концентрациясының жоғарылауына және иммундық жүйенің сарқылуына байланысты адамдарда терінің, жоғарғы тыныс жолдарының, ас қорыту мүшелерінің, онкологиялық аурулардың және туберкулездің әртүрлі аурулары пайда болады. Бұл аурулар АИТВ аясында дамиды, оларды «қатар жүретін – қосалқы аурулар» деп атайды. Егер адам АИТВ-ның көбеюін басатын арнайы препараттарды қабылдамаса, онда ол жүре пайда болған иммун тапшылығы синдромы – ЖИТС дамиды. Бұл кезеңде дене ілеспе ауруларды жеңе алмайды және адам өлуі мүмкін.

АИТВ қалай жұғады?

АИТВ-ны жұқтырған анадан балаға жүктілік, босану және баланы емізу кезінде беріледі. АИТВ-ны жұқтырған адаммен қорғалмаған жыныстық қатынас кезінде.

АИТВ-ны қалай болдырмауға болады?

АИТВ-ны жұқтырмау үшін әр жыныстық қатынас кезінде презервативті қолдану керек. Егер презерватив болмаса, жақындан бас тартқан дұрыс. Сондай-ақ, тек бір реттік және стерильді медициналық құралдарды қолдану, пирсинг, татуировка, маникюр жасау, құралдарын мұқият тазартып, дезинфекциялау қажет. Сонымен қатар кез-келген басқа есірткі мен алкоголь сияқты инъекциялық есірткіні қолданудан аулақ болыңыз. Олардың әсерінен адам өзінің мінез-құлқын бақылауды жоғалтады және презервативсіз қорғалмаған жыныстық қатынасқа түсіп, АИТВ және басқа ЖЖБИ жұқтыруы мүмкін.

Неліктен жыныстық қатынас кезінде презервативті қолдану маңызды?

Кейбір адамдар: «Мен өз жігітіме сенімдімін, мен оған сенемін» деп айтуы мүмкін. Иә, сүйікті адам - сенімге лайық. Адамдар қарым-қатынаста болған кезде, олар басқа бөгде адаммен жақындқ туралы ойламайды. Бірақ мәселе – олар танысқанға дейін басқа адамдармен жақын қарым-қатынаста болу ықтималдылығында немесе татуировка, күмәнді жерлерде пирсинг жасаған немесе тіпті инъекциялық есірткі қолданған болуы мүмкін. Олар АИТВ жұқтырғанын білмеуі мүмкін және жұқтырған сәттен бастап вирусты басқаларға жұқтыруы мүмкін.

Адамда АИТВ инфекцияның бар-жоғын қалай білуге болады?

Адамның АИТВ жұқтырғанын тек арнайы сынақтардың нәтижелері бойынша білуге болады. Ол үшін тұрғылықты жері бойынша емханада немесе арнайы ЖИТС орталығында тамырдан қан тапсыруға болады. ЖИТС орталықтарында, сондай-ақ кейбір қоғамдық ұйымдарда АИТВ-ға сілекей арқылы жедел тест жасап, нәтижені 30 минут ішінде алуға болады.

<p>2-үзінді</p> <p>7:16 – 14:46</p> <p>Қаралым– 7 мин. 30 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Егер АИТВ-инфекциясы диагнозы расталған жағдайда?</p> <p>Егер АИТВ-ға алғашқы талдаудың нәтижесі вирусқа антиденелердің бар екенін көрсетсе, онда диагнозды дұрыс қою үшін қайта талдау жүргізіледі. Екінші талдаудың оң нәтижесімен дәрігер «АИТВ-инфекциясы» диагнозын қояды және арнайы антиретровирустық препараттармен емдеуді тағайындайды.</p> <p>Антиретровирустық препараттар қалай жұмыс істейді және неге оларды АИТВ-инфекциясы расталған жағдайда қабылдау керек?</p> <p>Дәрі-дәрмектер, өкінішке орай, вирусты толығымен емдей алмайды. Бірақ олар оның көбеюін тоқтатып, иммунитетті қалпына келтіруге көмектеседі.</p> <p>АИТВ-диссиденттері кім?</p> <p>АИТВ-диссиденттер-бұл АИТВ жоқ деп санайтын адамдар. Олар сондай-ақ айналасындағыларды АҚТҚ-ны емдеудің қажеті жоқ деп сендіреді, осылайша АИТВ жұқтырған адамдардың өміріне үлкен қауіп төндіреді.</p>
---	--

Қорытынды бөлім (5 мин.)

Сабақты қорытындылау

Педагог білім алушыларға келесі жалпы сұрақтарға жауап беруді ұсынады:

- **АИТВ-ның ЖИТС-тен айырмашылығы неде?**
- **АИТВ-ның жай-күйін қалай білуге болады және ол оң нәтижесі болса не істеу керек?**
- **АИТВ туралы қандай мифтер бар?**

Сабақ соңында педагог білім алушыларға төмендегі сауалнаманы қолдана отырып, АИТВ туралы білімдерін тексеру үшін тест тапсыруды ұсынады.

Үй тапсырмасы

Бүгін АИТВ-инфекциясы туралы не білгеніңізді, АИТВ-ның қалай берілетіні және қалай берілмейтіні және АИТВ-инфекциясының достарыңыз бен жақындарыңызға алдын алу жолдары туралы бөлісіңіз.

«АИТВ туралы не білемін» сауалнамасы

Егер сіз мәлімдеме дұрыс деп ойласаңыз, "жауаптар" бағанына "Д" және егер сіз оны дұрыс емес деп санасаңыз, "Ж" қойыңыз.

Мәлімдеме	Жауабы
1. АИТВ жұқтырған адамды құшақтау қауіпті.	
2. Қоғамдық дәретхананы пайдалану арқылы ВИЧ жұқтыруға болады.	
3. Инъекция үшін басқа адамдар қолданған шприцтер мен инелерді қолдануға болмайды.	
4. АИТВ жұқтырған адаммен бір ыдыстан жегенде немесе ішкенде АИТВ жұқтыруға болмайды.	
5. АИТВ-ны презервативсіз бір ғана жыныстық қатынас нәтижесінде де жұқтыруға болады.	
6. АИТВ жұқтырған адам жақын жерде түшкірсе немесе жөтелсе, АИТВ жұқтыруы мүмкін.	
7. ЖИТС-АИТВ-инфекциясының соңғы сатысы.	
8. АИТВ-ға оң нәтиже адамның ЖИТС-пен ауыратынын білдіреді.	
9. АИТВ адам ағзасындағы барлық сұйық секрециялар арқылы жұғады.	
10. АИТВ тек үш жолмен беріледі: қан арқылы, жыныстық қатынас арқылы, жүктілік, босану және емізу кезінде анадан балаға.	
11. Презервативті дұрыс қолдану АИТВ ның жыныстық жолмен берілуіне жол жоқ.	
12. АИТВ-инфекциясы мен иммундық жүйенің әлсіреуінен туындаған әртүрлі аурулардың белгілері пайда болатын сәт арасында жылдар өтуі мүмкін.	

«АИТВ туралы не білемін» сауалнамасының кілті

Мәлімдеме	Жауабы
1. АИТВ жұқтырған адамды құшақтау қауіпті.	Ж
2. Қоғамдық дәретхананы пайдалану арқылы ВИЧ жұқтыруға болады.	Ж
3. Инъекция үшін басқа адамдар қолданған шприцтер мен инелерді қолдануға болмайды.	Д
4. АИТВ жұқтырған адаммен бір ыдыстан жегенде немесе ішкенде АИТВ жұқтыруға болмайды.	Д
5. АИТВ-ны презервативсіз бір ғана жыныстық қатынас нәтижесінде де жұқтыруға болады.	Д
6. АИТВ жұқтырған адам жақын жерде түшкірсе немесе жөтелсе, АИТВ жұқтыруы мүмкін.	Ж
7. ЖИТС-АИТВ-инфекциясының соңғы сатысы.	Д
8. АИТВ-ға оң нәтиже адамның ЖИТС-пен ауыратынын білдіреді.	Н
9. АИТВ адам ағзасындағы барлық сұйық секрециялар арқылы жұғады.	Н
10. АИТВ тек үш жолмен беріледі: қан арқылы, жыныстық қатынас арқылы, жүктілік, босану және емізу кезінде анадан балаға.	Д
11. Презервативті дұрыс қолдану АИТВ ның жыныстық жолмен берілуіне жол жоқ.	Д
12. АИТВ-инфекциясы мен иммундық жүйенің әлсіреуінен туындаған әртүрлі аурулардың белгілері пайда болатын сәт арасында жылдар өтуі мүмкін.	Д

АИТВ, ЖИТС және қоғам туралы бейнесабағы

Көру үшін қол жетімді



Ұзақтығы 14 мин. 41 сек.



Ұзақтығы 16 мин. 08 сек.

Жүктеу үшін қол жетімді



Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде «АИТВ, ЖИТС және қоғам» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсынымдар:

8-сынып *«Жаһандық құзыреттер» курсы*
«Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті
Тақырыбы «Жауапты іс-әрекет және инфекцияның алдын-алу»

9-сынып *«Жаһандық құзыреттер» курсы* **Биология**
«Азаматтық және патриотизм» бөлімшесі
Тақырыбы «Әлеуметтік жауапкершілік»
14-бөлім. «Көбею». Жыныстық жолмен берілетін аурулар: ЖИТС, мерез, гонорея, В, С гепатиті. Алдын алу шаралары.

Кіріспе бөлім (5 минутқа дейін)

Білім алушыларды сабақ тақырыбы мен жоспарымен таныстыру. Бейне сабақты көруге мотивацияны қалыптастыру.

Педагог білім алушыларды тақырыппен таныстырады және сабақтың мақсаттарын анықтау. Сабақ барысында білім алушылар АИТВ-мен өмір сүретін адамдар, олардың құқықтары мен қиындықтарға тап болғаны туралы біледі.

Білім алушыларға сабақ тақырыбы бойынша түсініктерін анықтау үшін «Стигматизация және кемсітушілік дегеніміз не? Олар нені көрсете алады?» деген **сұраққа жауап беруге** болады.

Одан әрі педагог сабақ барысында білім алушыларға «АИТВ, ЖИТС және қоғам» бейнесабағын қарау және талқылау ұсынылатынын хабарлайды. Онда АИТВ-инфекциясы диагнозы адамдардың өміріне қалай әсер етуі мүмкін екендігі және АИТВ-ның оң мәртебесі бар адамдардың стигматизациясы мен кемсітушілігімен күресу неліктен маңызды екендігі айтылады.

Педагог білім алушылардан бейнематериалды қарау кезінде негізгі ойларға назар аударуды сұрайды: стигматизацияның негізі неде, АИТВ-мен өмір сүретін адамдарға қатысты стигманың пайда болуына қандай АИТВ туралы мифтер ықпал етеді, неге АИТВ-мен ауыратын адамдарды стигматизациялау және кемсіту тек өздеріне ғана емес, бүкіл қоғамға зиян тигізеді, адамдардың қандай құқықтары мен міндеттері бар, АИТВ-мәртебесі.

Бейнесабакты көру және талқылауды ұйымдастыру

Төмендегі фрагменттерге негізделген бейнесабакты қарауды ұсыну. Әрбір үзінді бейнесабак материалы бойынша құрастырылған сұрақтарды пайдалана отырып, білім алушылармен жеке талқыланады. Педагогке көмектесу ретінде сұрақтарға шамаланған жауаптар берілген.

<p>1-үзінді</p> <p>0:00 – 4:42</p> <p>Қаралым – 4 мин. 42 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Адамдар көбінесе көпшіліктен өзгеше адамдарға қалай қарайды?</p> <p>Бұрынғы заманнан бері , көптеген адамдар көбінесе көпшіліктен айырмашылығы бар адамдарға қорқынышпен және сенімсіздікпен қарайды. Оны жағымсыз қасиеттер иесі деп санап , шын мәнінде оның қандай адам екені ешкімді толғандырмауы мүмкін.Мұндай біржақты көзқарастың негізі - адамдардың бейтаныс және оларға таныс емес нәрсемен немесе біреумен кездескенде өз қауіпсіздік сезімін қолдау мақсатында жатыр. Яғни өзін-өзі қорғау инстинкті іске қосылады: мен жақсымын, менде бәрі жақсы, ал мынау өзін ерекше ұстайтын немесе басқа нәрсеге көп қызығушылық танытатын адам – қоғамда қабылданған қалыптан тыс.</p> <p>Стигматизация дегеніміз не?</p> <p>Стигматизация – адамдарды жаман, қауіпті, құрметке лайық емес деп таңбалау.</p> <p>Өзін-өзі стигматизациялау дегеніміз не?</p> <p>Көпшіліктің ойынша ол адам жаман, қауіпті, құрметке лайық емес деп таңбаланып, айналасындағылардың көз алдында құнсызданса, стигматизацияға ұшырайды. Стигматизация құрбандары өздерін басқаларға қарағанда нашар әрі жаман көзқарасқа лайықпын деп санайды. Осылайша өзін-өзі стигматизациялау басталады.Бұл оларға үлкен зиян келтіреді.</p> <p>АИТВ-мен ауыратын адамдарға қатысты стигма неге негізделген?</p> <p>АИТВ бастапқыда көптеген жыныстық серіктестері бар адамдарда, және бір жынысты қарым-қатынасты ұнататын ер адамдарда табылыпзерттелді. Кейінірек ол инъекциялық есірткі қолданған адамдарда да анықтала бастады. Сондықтан АИТВ-инфекциясын науқастардың өмір салтымен тікелей байланыстыра отырып, қоғамда бұл ауру тек есірткі тұтынушыларында және көптеген жыныстық</p>
---	---

	<p>қатынастарға түсетін адамдарда ғана пайда болады деген пікір қалыптасқан.</p> <p>Неліктен мұндай стигма әділетсіз?</p> <p>Әлем бойынша 40 жылдың ішінде ондаған миллион адам АИТВ-инфекциясын жұқтырған. Бір қызығы, олардың көпшілігі ешқашан есірткі қолданбаған және көп жыныстық қатынасқа түспеген адамдар. АИТВ-ны тіпті бір рет қорғалмаған жыныстық қатынас арқылы жұқтыруға болады.</p> <p>АИТВ инфекциясы қалай жұғады?</p> <p>АИТВ тек: қан арқылы, жыныстық қатынас арқылы және жұқтырған анадан балаға жүктілік, босану және емізу кезінде үш жолмен беріледі.</p> <p>Өзіңізді АИТВ-инфекциясынан қалай қорғауға болады?</p> <p>Негізінен адамдар АИТВ-ны жыныстық жолмен жұқтырады. Бұған жол бермеу үшін әр жыныстық қатынас кезінде презервативті қолдану керек. Егер презерватив болмаса, жыныстық қатынастан бас тартқан дұрыс.</p> <p>АИТВ-ның қан арқылы берілуі стерильді емес инелер мен шприцтерді қолдану немесе жұқтырған қанды құю арқылы мүмкін болады. АИТВ-ны қан арқылы жұқтырмау үшін есірткіні қолданбау керек және пирсинг, татуировка және маникюр жасау құралдарын мұқият зарарсыздандырылған жерде жасатып, тек бір реттік және стерильді медициналық құралдарды қолдану керек.</p>
<p>2-үзінді</p> <p>4:43 – 13:56</p> <p>Қаралым – 9 мин. 13 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Күнделікті өмірде АИТВ жұқтыруға бола ма?</p> <p>Жоқ, мүмкін емес. Күнделікті өмірде, күнделікті қарым-қатынаста, бірлескен оқуда, жұмыста, спортпен шұғылдануда АИТВ-мен өмір сүретін адамдар АИТВ-инфекциясының таралуы тұрғысынан айналасындағылар үшін мүлдем қауіпті емес. АИТВ қол алысу, құшақтау, сүйісу, тер немесе көз жасы, жөтелу және түшкіру, ортақ ыдыстарды пайдалану, киім немесе төсек-орын, жуынатын бөлмені, дәретхананы, бассейнді бөлісу, жануарлар мен жәндіктердің шағуы арқылы берілмейді.</p> <p>АИТВ туралы мифтер неге қауіпті?</p> <p>АИТВ өте жақсы зерттелгенімен, ол туралы мифтер әлі де кең таралған. Надандық пен қорқыныш АИТВ – мен өмір сүретін адамдарға деген теріс көзқарасты күшейтіп қана қоймай, сонымен бірге кемсітушілікке әкеледі - бұл адамдардың құқықтарын бұзу. Стигматизация мен кемсіту АИТВ-мен ауыратын адамдарға зиян тигізеді және олардың өмірін қиындатып, АИТВ-мен ауыратын көптеген адамдардың АИТВ мәртебесін жасыруына түрткі болады. АИТВ-инфекциясын жұқтырған болуы мүмкін деп күдіктенетіндер жиі тексерілуден қашады, өйткені олар стигма мен</p>

кемсітушіліктен, өсек-аяңнан, қорлаудан, қорқытудан, тіпті ең жақын адамдары оларданбас тартады деп қорқады.

АИТВ-ның бар жоғын анықтамай, өз денсаулығына қауіп төндіреді. Сонымен қатар, ол жұқтырған болып, бірақ білмей жүрсе, вирусты басқаларға таратуы мүмкін.

Сізге АИТВ туралы қандай мифтер белгілі?

Видеодан: күнделікті өмірде немесе қарым – қатынаста жұқтыруға болатын мифтер-ас құралдары, тамақ, сауда, бірлескен оқу, спорт, ойындар және т.б. арқылы. Білім алушылар өздері білетін басқа мифтерді де атай алады.

Қабылданбаған және араласудан қорқатын адамдар не сезіне алады?

Мүмкін оның жаны ауырып, қатты реніш немесе ұят, қорлану, ашу сезімдерін бастан кешіреді. Қоғам мен қоршаған ортасынан шеттетіліп, кемсітушілік пен мазаққа ұшыраған адамның не сезінетінін біз ешқашан нақты біле алмаймыз. Дәл осы себепті АИТВ-ға күдіктенуге негіз бар адамдар жақындары немесе көршілері, достары, таныстары ауруы туралы біліп қоймауы үшін емделуді бастағысы келмейді.

Өзін-өзі стигматизациялау неге қауіпті?

АИТВ-мен өмір сүретін кейбір адамдар өзге адамдардың тарапынан жаман көзқарасқа тап болып, оған өздерін лайық және бәріне тек өздері кінәлі деп сене бастайды. Адамдар депрессияға түсіп, емделуге деген ынтасын жоғалтып, тіпті ем шараларын тоқтатуы мүмкін, бұл олардың жағдайын айтарлықтай нашарлатады.

АИТВ/ЖИТС туралы Қазақстан Республикасының Заңымен АИТВ-мен өмір сүретін адамдардың қандай құқықтары бекітілген?

Сондықтан «АИТВ-инфекциясының және ЖИТС-тің алдын алу және емдеу туралы» Қазақстан Республикасының Заңы АИТВ-мен өмір сүретін адамдарға барлық конституциялық құқықтарға, бостандықтар мен міндеттерге, сондай-ақ олардың құқықтарына кепілдік береді:

АИТВ-ға тегін анонимді тексеру;

АИТВ мәселелері бойынша кеңес беру;

тегін емдеу;

дәрігерлік құпияны сақтау.

Бұл ретте Заң АИТВ-мен өмір сүретін адамдарды АИТВ-инфекциясының басқа адамдарға берілуін болдырмау жөнінде шаралар қабылдауға міндеттейді.

	<p>Неліктен АИТВ-мен өмір сүретін адамдардың құқықтарын қорғау маңызды?</p> <p>АИТВ-мен өмір сүретін адамдардың құқықтарын қорғау: «АИТВ-инфекциясы» расталған жағдайда емдеуді мүмкіндігінше тезірек бастап, басқа мәселелер бойынша дәрігерлерден медициналық көмек сұраудан қорықпау үшін және АИТВ-статусын білгісі келетін барлық адамдар мұны жасаудан тартынбауы үшін қажет.</p> <p>Бұл АИТВ- ны ерте анықтап, емдеу және вирустың таралуын азайтуға мүмкіндік береді.</p>
<p>3-үзінді</p> <p>13:57 – 15:48</p> <p>Қаралым – 1 мин. 51 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Дүниежүзілік ЖИТС-ке қарсы күрес күні қай күн деп жарияланды?</p> <p>1 желтоқсан.1991 жылдан бастап «Қызыл лента» АИТВ/ЖИТС-ке қарсы күрес және ЖИТС мәселесін түсіну қажетін көтерген адамдардың дауысын біріктірген үміт символына айналды.</p> <p>Егер сіз оның АИТВ-мен ауыратынын білсеңіз, адаммен дос бола бересіз бе?</p> <p>АИТВ-мен ауыратын адаммен достықты тоқтатуға негіз жоқ. АИТВ күнделікті өмірде, күнделікті қарым-қатынаста айналасындағылар үшін мүлдем қауіпті емес. АИТВ қол алысу, құшақтау, сүйісу, тер немесе көз жасы, жөтелу және түшкіру, ортақ ыдыстарды пайдалану, киім немесе төсек-орын, жуынатын бөлмені, дәретхананы бөлісу және т.б. арқылы берілмейді.Сонымен қатар, өзінің АИТВ-мен ауыратыны туралы айтқан адаммен қарым-қатынасты жалғастыра отырып, біз оны қолдай аламыз, оған өзін сенімді сезінуге көмектесеміз. Мұның бәрі қоғамда АИТВ-мен ауыратын адамдарға деген қалыпты көзқарастың нығаюына ықпал етеді. Біз өз өмірімізді және досымыздың өмірін ғана емес, жалпы қоғамның өмірін де жақсартамыз.</p>

Қорытынды бөлім (5 мин.)

Сабақты қорытындылау

Педагог білім алушыларға келесі жалпы сұрақтарға жауап беруді ұсынады:

- **АИТВ-мен ауыратын адамдарды стигматизациялау және кемсіту қандай қауіп тудырадыжәне оның зияны?**
- **АИТВ туралы мифтер АИТВ-мен өмір сүретін адамдарға қалай стигма тудыруы мүмкін?**
- **АИТВ-мен ауыратын адамдардың қандай құқықтары мен міндеттері бар және бұл құқықтарды қорғау неге соншалықты маңызды?**
- **АИТВ-мен өмір сүретін адамдарға деген қалыпты көзқарас АИТВ-инфекциясының таралуымен қалай күресуге көмектеседі?**

Педагог білім алушыларға «Даулы мәлімдемелер» сауалнамасын толтыруды, содан кейін сыныптастарымен жауаптарын қысқаша талқылауды және ынталандыруды ұсынады. Бұл ретте, егер білім алушылар АИТВ-мен ауыратын адамдарға қатысты стигмаға негізделген жауаптар берген жағдайда, оларды өздері стигматизациялауға және түсіністік пен жанашырлықтың жоқтығына кінәлауға болмайды. Адамдар бөлісетін көзқарастар өте тұрақты болуы мүмкін және оларды тез өзгерту мүмкін емес. Сондықтан, егер мұндай көзқарастар анықталса, онда стигма негізделген мифтерді талқылауға оралып, осы мифті жоққа шығаратын дәлелдер келтірген жөн.

Үй тапсырмасы

Сабақта не білгендеріңізді достарыңызбен және жақындарыңызбен талқылаңыз.

АИТВ-мен өмір сүретін адамдарға қатысты біржақты көзқарас, стигматизация және кемсітушілік әрқайсымызға және жалпы қоғамға қалай зиян тигізетіні туралы қысқаша шағарма жазыңыз.

«Даулы мәлімдемелер» сауалнамасы

Әрбір мәлімдеме үшін «Дұрыс», «Дұрыс емес», «Білмеймін» жауап нұсқаларының бірін таңдаңыз

Мәлімдемелер	Дұрыс	Білмеймін	Дұрыс емес
1. Егер менің досымда АИТВ бар екенін білсем, мен онымен дос бола беремін.			
2. АИТВ жұқтырған мұғалім мектепте жұмысын жалғастыра алады.			
3. АИТВ жұқтырған балалар кәдімгі балабақшада немесе мектепте оқи алады.			
4. АИТВ-мен ауыратын әйел ана болуға құқылы.			
5. АИТВ жұқтырған адамдардың ауруына өздері кінәлі.			
6. ИТВ жұқтырған білім алушылар басқа білім алушылармен бірге бір асханада тамақтанбауы керек.			
7. Отбасында АИТВ-мен ауыратын адамдар бар болса сыныптасынан аулақ болу керек.			

«Даулы мәлімдемелер» сауалнамасының кілті

Мәлімдемелер	Дұрыс	Білмеймін	Дұрыс емес
1. Егер менің досымда АИТВ бар екенін білсем, мен онымен дос бола беремін.	+		
2. АИТВ жұқтырған мұғалім мектепте жұмысын жалғастыра алады.	+		
3. АИТВ жұқтырған балалар кәдімгі балабақшада немесе мектепте оқи алады.	+		
4. АИТВ-мен ауыратын әйел ана болуға құқылы.	+		
5. АИТВ жұқтырған адамдардың ауруына өздері кінәлі.			+
6. ИТВ жұқтырған білім алушылар басқа білім алушылармен бірге бір асханада тамақтанбауы керек.			+
7. Отбасында АИТВ-мен ауыратын адамдар бар болса сыныптасынан аулақ болу керек.			+

Педагогке арналған түсініктемелер:

Білім алушылардың жауаптарын талқылау кезінде АИТВ-мен өмір сүретін адамдардың елдің барлық азаматтарымен тең құқықтарға ие екендігіне баса назар аударылады. АИТВ мәртебесіне байланысты олардың құқықтарын бұзу әділетсіз және заңсыз болып табылады. АИТВ-мен ауыратын адамдардың құқықтарын сақтау АИТВ-инфекциясын ерте диагностикалауға және емдеуге ықпал етеді, сонымен қатар АИТВ-ның таралуын азайтады.

Жауабына сенімсіз («Білмеймін») немесе стигмаға негізделген жауаптармен сіз АИТВ/ЖИТС туралы мифтерді талдауға қайта жүгінуге болады, сонымен қатар күнделікті қарым-қатынас кезінде АИТВ/ЖИТС таралмайтынын, ал емделген жағдайда АИТВ-мен өмір сүретін адамдар ұзақ және бақытты өмір сүре алады, сонымен қатар отбасын құрып, дені сау балаларды дүниеге әкеле алатынына ие болуға болады.

Зорлық- зомбылықтың алдын алу және өзіңізді одан қорғау жолдары бейнесабағы

Көру үшін қол жетімді



[орыс тілінде](#)

Ұзақтығы 12 мин. 40 сек.



[қазақ тілінде](#)

Ұзақтығы 16 мин. 59 сек.

Жүктеу үшін қол жетімді



Оқу пәндері / курстар және тақырыптар / юниттер бойынша сабақтар өткізу кезінде: «Зорлық-зомбылықтың алдын алу және өзіңізді одан қорғау жолдары» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар.

5-сынып *«Жаһандық құзыреттер» курсы*

«Әдеп және этикет» юниті

Тақырыбы «Мен өз әрекеттерім үшін жауаптымын»

6-сынып *«Жаһандық құзыреттер» курсы*

«Әдеп және этикет» юниті

Тақырыбы «Буллинг деген не?»

Тақырыбы «Біз эмоциямызды басқарамыз»

7-сынып *«Жаһандық құзыреттер» курсы*

«Әдеп және этикет» юниті

«Зорлық-зомбылықтың алдын алу және өзіңізді одан қорғау жолдары» тақырыбы

8-сынып *«Жаһандық құзыреттер» курсы*

«Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті

«Зорлық-зомбылықты болдырмау және өзіңізді қалай қорғауға болады» тақырыбы

Тақырыбы: «Жеке басына қол сұқпаушылық құқығы»

Тақырыбы: «Ережелер мен заңдарды бұзғаны үшін жауапкершілік»

9-сынып *Құқық негіздері*

13 бөлім. «Әкімшілік құқық»

14-бөлім «Қылмыстық құқық»

10-сынып *Құқық негіздері*

1 бөлім. «Құқық және мемлекет». Адам құқықтары туралы түсінік.

Кіріспе бөлім (5 минутқа дейін)

Білім алушыларды сабақ тақырыбы мен жоспарымен таныстыру. Бейнесабақты көруге мотивациялық қалыптастыру.

Педагог білім алушыларды тақырыппен таныстырады және сабақтың мақсаттарын анықтайды. Онда білім алушылар зорлық-зомбылықтың әртүрлі көріністерінің жағымсыз салдары және оның алдын алу жолдары туралы түсінік қалыптастырады.

Білім алушыларға «**Зорлық-зомбылық пен қорлау дегеніміз не? Олар қалай көрінеді және оларға қалай қарсы тұруға болады?**» сабақ тақырыбы бойынша миға шабуыл әдісін өткізу, білім алушылардың өзекті білімдері мен түсініктерін анықтау. Егер сабақ сыныпта өтсе, білім алушылардың жауаптарын тақтаға немесе егер сабақ қашықтықтан өтсе, бірлесіп қарау үшін ашық жеке құжатқа жазу ұсынылады.

Әрі қарай мұғалім сабақ барысында білім алушыларға «**Зорлық-зомбылық және қорлау**» бейнесабағын қарау және талқылау ұсынылатынын хабарлайды. Онда зорлық-зомбылық пен қорлау дегеніміз не, олар қалай көрінуі мүмкін және олармен бетпе-бет келгенде қалай әрекет етуге болатындығы туралы айтылады.

Педагог білім алушылардан бейнесабақ қарау кезінде негізгі ойларға назар аударуды сұрайды: зорлық-зомбылық дегеніміз не және зорлық-зомбылықтың әртүрлі түрлері қалай көрінуі мүмкін, зорлық-зомбылықтың жәбірленушіге, қылмыскерлерге және жалпы ұжымға салдары қандай, егер ол зорлық-зомбылық пен қорлауға тап болса не істеу керек.

Бейне сабақты көруді және талқылауды ұйымдастыру

Төмендегі фрагменттерге негізделген бейнесабақтарды қарауды ұсыну. Әрбір үзінді бейнесабақ материалы бойынша құрастырылған сұрақтарды пайдалана отырып, білім алушылармен жеке талқыланады. Педагогке көмекретіндесұрақтарға шамаланғанжауаптар берілген.

1-үзінді 0:00 – 2:44 Қаралым – 2 мин. 44 сек. Талқылау – 3-5 мин.	Зорлық-зомбылық пен қудалаудың адамдар арасындағы қақтығыстардан айырмашылығы неде? Жанжалдар мен қақтығыстар әрқашан жағымсыз, бірақ, әдетте, адамдар оларды шешеді – татуласады, ашылып сөйлеседі және бір мәмілеге келеді. Зорлық - зомбылық пен қорлау мүлдем басқаша. Олар қасақана ренжіту, қорлау немесе қорқыту үшін жасалады. Сондықтан мұнда қарым-қатынас орнатудың әдеттегі әдістері көмектеспейді. Зорлық-зомбылықтың түрлері қалай көрінуі мүмкін? Физикалық, психологиялық және жыныстық зорлық-зомбылықты бөліп қарастырылады. Физикалық зорлық-зомбылық дегеніміз-адамды ұрып-соғу, итеру, қолын қайыру, жұлқу. Психологиялық зорлық-зомбылық дегеніміз-адамды қорлау, мазақ ету, қорқыту немесе елемеу, сөйлеспеу, қасында отырмау. Зорлық - зомбылық-бұл қажетсіз құшақтау мен жанасу, әдепсіз ұсыныстар мен қудалау. Басқаша айтқанда, адамның еркіне қарсы жасалған жыныстық сипаттағы кез-келген әрекет, соның ішінде
--	--

	<p>зорлау. Мұндай зорлық-зомбылық жыныстық деп аталады және заңмен жазаланады.</p> <p>Гендерлік зорлық-зомбылық дегеніміз не?</p> <p>Бұл гендерлік стереотиптерден туындайтын физикалық, психологиялық немесе жыныстық зорлық-зомбылық – ерлер мен әйелдердің қандай болу керек, қалай киіну керек және өзін қалай ұстау керектігі туралы жеңілдетілген және схемалық түсініктер. Бұл жағдайда ерлер де, әйелдер де зорлық-зомбылықтың бастамашылары болып, стереотиптердің әсерінен олар өздерінің немесе басқа жыныстың өкілдерін кемсітуінемесе қорлауы мүмкін.</p>
<p>2-үзінді</p> <p>2:45 – 16:19</p> <p>Қаралым – 13 мин. 34 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Қорқыту немесе буллинг дегеніміз не?</p> <p>Қорқыту немесе буллинг – қасақана және қайталанатын қорлау. Олар әртүрлі жолдармен көрінуі мүмкін: физикалық немесе психологиялық зорлық-зомбылық арқылы (ұрып-соғу және заттарын алып қою, мазақтау, қорлау немесе керісінше, елемеу, қарым-қатынастан бас тарту). Бүліншілікті бастаушы не істесе де, олардың тек бір мақсаты бар: қудалау, қорқыту, ренжіткен адамды азаптау.</p> <p>Қудалаудан кім зардап шегуі мүмкін? Неліктен қудалау пайда болады?</p> <p>Сыртқы түріне, мінез-құлқына, қылықтарына қарамастан, кез-келген адам қудалаудан зардап шегуі мүмкін. Қудалау жәбірленушінің қандайда бір болғандығынан емес, мектепте өзінің күшін көрсеткісі келетін бір немесе бірнеше бүліншілікті бастаушының бар болғандығынан пайда болады. Егер оларға бірден тойтарыс берілмесе, олардың қатыгез әзілдеріне немесе әрекеттеріне күлсе, онда қылмыскерлер өздерінің жазасыздығын сезіне бастайды.</p> <p>Кім бүліншілікті бастаушы бола алады және неге?</p> <p>Құқық бұзушының әрекеттерінің артында басқалардың мойындауына ие болу, көшбасшы болу сияқты қалаулары тұрады. Құрметке, атаққа, барлығының назарына ие болудың басқа жолын таппай, өздерінің күші мен билігін көрсете отырып, басқаларды қорлап, ренжітеді. Кейде зорлық-зомбылық жасаушы немесе қылмыскер өзінің қорлығы үшін басқалардан кек алады. Не отбасындан көретінін қайталайды не олар кинодан немесе қоршаған ортадағы өздерінің кумиріне ұқсағысы келеді. Бірақ көбінесе құқық бұзушылардың тәкаппарлығының артында өзіне деген сенімсіздік және кез-келген жолмен беделге ие болуға деген ұмтылыс жатыр.</p> <p>Неліктен қорқыту куәгерлері бүліншілікті бастаушыны тоқтатпайды?</p> <p>Адамдардың біреуді қорлап жатқандығын көру жағымсыз, жиіркенішті болуы мүмкін. Келесі жәбірленуші болудан қорқып, олар буллингке ара түспей, үндемей қалады.</p>

Егер сіз біреудің ренжітіп жатқанын көрсеңіз, не істей аласыз?

Сіз назар аудармай кетіп қалып, бірақ содан кейін сізді ұят мазалауы мүмкін. Сіз ересектердің көмегіне жүгіне аласыз. Немесе жағдайға өзіңіз араласып, ренжіткен адамды қорғаңыз. Көптеген жағдайларда куәгердің араласуы зорлық-зомбылықты тоқтатуға көмектеседі. Әсіресе, егер куәгер біреу емес, бірнешеуі болса. Алайда, құдалауды немесе төбелесті тоқтатуға тырысқанда, жағдайды және өз күшіңізді дұрыс бағалау керек. Біреуге көмектесу кезінде өз өміріңізге және денсаулығыңызға қауіп төндіретін жағдайларға жол бермеу маңызды.

Егер күшіңіз тең болмаса және жәбірленушіні қорғау сізге қорқыныш тудырса ше?

Егер күштер тең болмаса, жәбірленушіні жалғыз қорғау қорқынышты және кейде шынымен қауіпті болуы мүмкін. Сонда сіз достарыңызды, ересектерді көмекке шақыра аласыз, мұғалімдерге, ата-аналарға айта аласыз. Көбінесе бұл жағдайдан шығудың ең жақсы жолы – ересек адамнан көмек сұрау. Бұл мүлдем ұят емес, өйткені бұл адамдардың өмірі мен денсаулығы туралы. Ең бастысы-бей-жай қалмай, өтіп кетпеу.

Неліктен құдалауды тоқтату өте маңызды?

Адам әлсіздерді ренжіткен кезде, айналасындағыларға қорлауға жол беруге болатындығы жайлы хабар береді. . Бұл дегеніміз, кейінірек жәбірлеушіден деккүштірек» біреу пайда болып жатса, оның өзі де буллингке ұшырауы мүмкін.

Егер буллингтің куәгерлері оны тоқтату үшін ешқандай шара жасамаса, олар да зорлық-зомбылықты қолдайды деген сөз.

Неліктен құдаланғандар көбінесе қорлауды өздері тоқтата алмайды?

Қиын жағдайға тап болған және қолдау таппаған жәбірленуші бұған өздерін кінәлі деп санап, оларға төтеп беруге де тырыспайды. Егер олар айтқан дүниені жасаса, оларға келесіде тиіспейді деген үмітпен ақша, тамақ беруге келіседі. Бірақ мұның ешқайсысы жағдайды толығымен тоқтатып, шешуге көмектеспейді. Олар мұғалімдерге «тоқылдақ» болмау үшін шағымданбай, тіпті үйіндегі жақын адамдарына айтудан да тартынып қалады. Олар одан жағдай тек нашарлауы мүмкін деп қорқады. Және оларға біреу көмектесе алады деп сенбейді.

Олар құдалау немесе жанжал тудырған кезде не істеу керек?

Мұндай жағдайларға арналған бірде-бір дұрыс әрекет жоқ. Жағдай бойынша әрекет ету керек. Кейде қылмыскерді елемеу және жанжалдан аулақ болу жеткілікті. Біз арандатушылыққа бой алдырмасақ, ерте ме, кеш пе олар бізден артта қалады. Егер жағдай жай ғана үндемеуге және кетуге мүмкіндік бермесе, әзілді қолдануға болады. Қалай болғанда да,

эмоцияны тыйып, төбелеске араласпаған дұрыс. Жұдырықтың күшін емес, рухыңыздың күшін көрсеткеніңіз абзал. Жанжалды сабырлы және сенімді түрде тоқтатуға тырысыңыз.

Өз бетімен бұл жағдайда жеңе алмайтын кездер де бар. Араша түсіп, жәбірлеушіні тоқтата алатын достарыңызға, үлкен ағаларыңызға немесе әпкелеріңізге хабарласа аласыз. Егер олар жоқ болса, ең дұрысы—сенім артуға болатын, ата-аналар, мұғалім немесе басқа адамдарға, ересектердің көмегіне жүгінуге болады.

Біз өмір мен денсаулыққа қауіпті зорлық-зомбылық пен буллинг жайлы айтып отырмыз. Сондықтан, көмек сұрау ұят емес. Бірыңғай сенім телефоны арқылы нөмерге хабарласып, болып жатқан жағдай туралы айтуыңызға болады. Психологтар сізді тыңдап, не істеу керектігін айтады. Бұл сенім телефоны ең бастысы тәулік бойы жұмыс істейді және ақысыз.

Қудалауды қалай тоқтатуға болады?

Егер оны дереу тоқтатпаса, буллинг өздігінен жоқ болып кетпейді. Бұл топтың, жәбірлеушілердің, олардың қаталдықтарына тамсанатындар мен үнсіз куәгер болып жүретіндердің – үлкен мәселесі. Сондықтан, мұны бірлесіп отырып шешу қажет. Дәрекі әзілдерді, өсектерді, қорқытуды ұнатпайтын кез келген адам болуы мүмкін:

- 1) «Мен бұған қатыспаймын» деп батыл мәлімдеп, қатысудан бас тарту;
- 2) Жәбірлеушілерді қолдамау;
- 3) Олардың мінез-құлқын мақұлдамау және олардың біреуді ренжітуін байқамау;
- 4) Буллинг пен мазақ етудің дұрыс еместігін дәрежелісіз батыл әрі нық айту;
- 5) Жәбірленушіге барып: «Оларды тыңдама, бұл олардың ақымақтықтарынан», «Мен сенімен біргемін. Біз бір нәрсе ойластырамыз», «Сен кінәлі емессің», Мен сенімен біргемін деп қолдау көрсетуге тырысайық.
- 6) Мұғалімді, мектептегі басқа ересектерді, ата-аналарды жағдайдан хабардар етіңіз. Бұл айыптау немесе ұят нәрсе емес, керісінше үлкен батыл әрекет. Кейде бұл зорлық-зомбылыққа ұшыраған адамға көмектесудің жалғыз жолы. Және бүкіл топты ұятты, жағымсыз және қауіпті құбылыстан - қорқытудан арылту.

Осы қадамдарыңызды таңдағанда, сіздің өз қауіпсіздігіңізді есте ұстаған жөн.

Сіз немесе сіз танытын адам зорлық-зомбылық немесе қорлауды бастан кешірсе, кімге жүгіне аласыз?

	Ата-аналардан, сынып жетекшісінен немесе басқа мұғалімдерден, мектеп психологынан, әлеуметтік педагогтан, мектептің күзет қызметінен, кәмелетке толмағандардың құқықтарын қорғау инспекциясынан, әлеуметтік қорғау қызметінен көмек сұрауға болады.
--	---

Қорытынды бөлім (5 мин.)

Сабақты қорытындылау

Педагог білім алушыларға келесі жалпы сұрақтарға жауап беруді ұсынады:

- **Зорлық-зомбылық дегеніміз не және ол қалай көрінуі мүмкін? Қудалау дегеніміз не?**
- **Неліктен қорқытуға жол беруге болмайды?**
- **Өзіңізді қудалау мен зорлық-зомбылықтан қалай қорғауға болады және егер сіз оның куәгері болсаңыз, қудалауды қалай тоқтатуға болады?**

Білім алушылар сабақтың барысында жауаптарын толықтыра алады, миға шабуыл аясында **«Зорлық-зомбылық пен қорлау дегеніміз не? Олар қалай көрінеді және оларға қалай қарсы тұруға болады?»** және олардың негізінде **қорлау мен зорлық-зомбылыққа қарсы тұру ережелерін** дербес тұжырымдайды.

Үй тапсырмасы

«Неліктен зорлық-зомбылық пен қудалауға жол берілмейді» тақырыбында шағын шығарма жазыңыз.

Желідегі қауіпсіздік. Интернеттегі қудалаудың алдын алу бейнесабағы

Көру үшін қол жетімді



Ұзақтығы 18 мин. 27 сек.



Ұзақтығы 20 мин. 06 сек.

Жүктеу үшін қол жетімді



«Желідегі қауіпсіздік. Интернеттегі қудалаудың алдын алу» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар. Оқу пәндері/ курстар және тақырыптар/юниттер бойынша сабақтар өткізу кезінде:

5-сынып *«Жаһандық құзыреттер» курсы*

«Этика және әдеп» юниті

«Мен өз әрекеттерім үшін жауаптымын»

6-сынып *«Жаһандық құзыреттер» курсы*

«Этика және әдеп» юниті

Тақырыбы «Буллинг деген не?»

Тақырыбы «Біз эмоциямызды басқарамыз»

Информатика

9-ші бөлім. «Ақпараттық қауіпсіздік»

7-сынып *«Жаһандық құзыреттер» курсы*

«Этика және әдеп» юниті

Тақырыбы «Зорлық-зомбылық және қорлау алдын алу және қорғану»

8-сынып *«Жаһандық құзыреттер» курсы*

«Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті

ақырыбы «Зорлық- зомбылыққа жол жоқ! »

Информатика

9-ші бөлім. «Ақпараттық қауіпсіздік». Желідегі пайдаланушының қауіпсіздігі: алаяқтық, интернеттегі агрессия.

«Медиасауаттылық және қаржылық сауаттылық» юниті

Тақырыбы «Интернетте қарым-қатынас жасау ережесі»

Информатика

9-ші бөлім. «Ақпараттық қауіпсіздік»

Тақырыбы: «Жеке басына қол сұқпаушылық құқығы»

Тақырыбы «Ережелер мен заңдарды бұзғаны үшін жауапкершілік»

9-сынып «Жаһандық құзыреттер» курсы

«Медиа сауаттылық және қаржылық сауаттылық» юниті

Тақырыбы «Кибербуллинг»

Информатика

9-ші бөлім. «Ақпараттық қауіпсіздік». Желідегі жұмыстың этикалық және құқықтық нормаларын бұзудың салдары.

Кіріспе бөлім (5 минутқа дейін)

Білім алушыларды сабақ тақырыбы мен жоспарымен таныстыру. Бейне сабақты көруге мотивацияны қалыптастыру.

Педагог білім алушыларды тақырыппен таныстырады және сабақтың мақсаттарын анықтайды. Сабақ барысында білім алушылар Интернет желісіндегі қауіпсіз мінез-құлықтың негізгі қағида-тұрары туралы біледі.

Білім алушыларға «**Интернетте қандай қауіптерге тап болуы мүмкін?**» білім алушылардың сабақ тақырыбы бойынша өзекті білімдерін анықтау.

Одан кейін педагог сабақ барысында білім алушыларға «**Интернеттегі қауіпсіздік. Қалай алдын алу керек және қалай қорғауға болады**» бейне сабағын қарау және талқылауды ұсынылатынын хабарлайды. Онда Интернетте сөйлесу кезінде зорлық-зомбылық пен құдалаудан қалай қорғану керектігі туралы айтылады.

Педагог білім алушылардан бейнесабағын қарау кезінде негізгі ойларға назар аударуды сұрайды: троллинг және кибербуллинг дегеніміз не; желідегі қауіпсіздіктің негізгі ережелері қандай; троллингке немесе кибербуллингке тап болған жағдайда не істеу керек; олардан өзіңізді қалай қорғауға болады.

Бейнесабақты көруді және талқылауды ұйымдастыру

Төмендегі фрагменттерге негізделген бейнесабақты қарауды ұсынылады. Әрбір үзінді бейнесабақ материалы бойынша құрастырылған сұрақтарды пайдалана отырып, білім алушылармен жеке талқыланады. Педагогке көмектесу үшін сұрақтарға шамаланған жауаптар берілген.

1-үзінді 0:00 – 10:07 Қаралым – 10 мин. 07 сек. Талқылау – 3-5 мин.	Желідегі қауіпсіздіктің қандай негізгі ережелерін атауға болады? Сайттар мен әлеуметтік желілерде тіркелу кезінде үй мекен жайын, телефон нөмірін, мектеп нөмірін және мекенжайын қалдырмаңыз. Оларды алаяқтар пайдалана алады. Сенімді құпия сөздерді орнатыңыз және уақыт салып арасында өзгертіп отырыңыз. Атыңызға, өзіңізге кір келтіретін фотосуреттер мен бейнелерді жарияламауыңыз керек және желіде жеке сипаттағы ақпаратпен бөліспеуіңіз керек. Жалпы, жеке қарым-қатынас кезінде бөлісуге ұялатын немесе ыңғайсыз болатын ақпаратты желіде бөліспеңіз. Ең бастысы – желіде жаңа адамдармен танысу кезінде өте мұқият болу. Жаңа танысыңыз өзін сипаттағандай болмауы мүмкін.
--	--

Неліктен желідегі бейтаныс адамдармен сөйлескенде абай болу керек?

Біз бұл адаммен жеке кездескенше экранның арғы жағында кім екенін білмейміз. Шынайы өмірде желідегі таныстар мүлдем басқа адам болуы мүмкін.

Егер сізбен желіден танысқан жаңа танысыңыз шын өмірде кездесуді ұсынса ше?

Асықпаңыз және егер бірдеңе күдікті болып көрінсе, кездесуден бас тартыңыз. Егер онымен келіскен болсаңыз, күндіз, адамдар көп жерде кездескен дұрыс. Сіз жалғыз келмейтіндігіңізді ескертіңіз және жаңа таныстың реакциясын қараңыз. Кездесуге келгенде, бірден жақындамаңыз, адамға мұқият қараңыз. Егер сізді бірдеңе мазалап жатса, дереу кетіңіз.

Неліктен бейне оқулықтағы мысалдағы қыз осындай жағымсыз жағдайға тап болды деп ойлайсыз?

Ол бейтаныс адамға сенді және оған желідегі қауіпсіз мінез-құлық ережелерін ұмытып, фотосуреттерін жіберді. Әдемі адам болып көрінген және ең жарқын сезімдерімен бөліскен жаңа таныс адам алаяқ және бопсалаушы болып шықты.

Неліктен сіз жеке фотосуреттерді ешкімге жібермеуіңіз керек немесе оларды әлеуметтік желідегі парақшаңызда сақтамауыңыз керек?

Біреуге өзінің ашық суретін жібергеннен кейін, адам оның тарап кетпеуін толықтай бақылауда ұстай алмайды. Достар, тіпті сүйіктілер де жанжал немесе реніш кезінде бұл суреттерді басқа адамдарға көрсете алады. Болмаса әлеуметтік желілердегі Парақшаңыздың қауіпсіздігі бұзылып, фотосуреттер алаяқтардың қолына түсуі мүмкін. Интернетте танысқан жағымды таныстардың артында алаяқтар мен бопсалаушылар жасырынуы мүмкін. Сақтығыңызды төмендетіп, сенімге ие бола отырып, олар кейінірек адамды бопсалайтын ақпаратты ала алады.

Егер сіз осындай бопсалау мен қауіп-қатерге тап болсаңыз ше?

Бірінші күдік келтіретін фотосуреттерді түсірмеу немесе сақтамау қажет. Егер мұндай суреттер біреудің қолына түссе және олар шантаж жасаса, мұндай адаммен қарым-қатынасты дереу тоқтату керек. Онымен сөйлескен барлық хат-хабарларды сақтау керек. Ол полицияға жүгінген кезде қажет болады. Қорқытуларға бой алдырудың және бопсалаушыға ақша берудің, басқа талаптарды орындаудың немесе кездесудің қажеті жоқ. Қаншалықты ыңғайсыз және ұят болса да, бұл жағдайды сіз сене алатын ересек адаммен дереу талқылауыңыз керек. Бұл ата-ана, аға-әпке, мұғалім болуы мүмкін. Сіз қалай әрекет ету керектігін бірге шешесіз. Мысалы: сіз құқық қорғау органдарына бара аласыз, себебі кәметке толмағандардың интимдік фотоларын тарату және сол

	<p>арқылы бопсалау ауыр қылмыс болып табылады. Егер фотосуреттер Интернетте немесе әлеуметтік желіде пайда болса, сіз әлеуметтік желідегі қауымдастық/топ әкімшілерінен немесе әлеуметтік желіні немесе сайтты қолдау қызметінен оларды жоюды сұрай аласыз.</p>
<p>2-үзінді 10:08 – 19:43 Қаралым – 9 мин. 35 сек. Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Трольдер мен кибербуллерлер кімдер?</p> <p>Трольдер-бұл желіде барлық адамдарды қатарынан мазақтаумен айналысатын адамдар. Әңгімелесуші олардың мылжындары мен нитпиктеріне эмоционалды түрде жауап бергенде, бұл оларға қуаныш сыйлайды. Кибербуллерлердің трольдерден айырмашылығы, олар бір адамды мақсатты түрде қудалайды: мессенджерлерде немесе әлеуметтік желілерде басқа кибербуллерлермен бірігіп, жәбірленушінің көңіл-күйін түсіру үшін жаман, қорлайтын хабарламалар жібереді. Олар жалған қауесет таратып, қорқытып, бопсалауы да мүмкін.</p> <p>Троллинг пен кибербуллингтен қалай қорғануға болады?</p> <p>Троллингтен ең жақсы қорғаныс-бұл «покер фейс», яғни трольдерге жауап бермеу, оларды елемей мүмкіндігі. Эмоционалды реакция болмаса, троль артта қала береді. Ал кибербуллинг-бұл үлкен мәселе. Бұл онлайн форматта болса да, нағыз психологиялық және эмоционалдық зорлық-зомбылық. Сондықтан, онымен бетпе-бет келгенде, қарапайым өмірде осындай зорлық-зомбылыққа тап болғаныңыз сияқты әрекет ету керек. Яғни, көмек пен қорғауға жүгініңіз.</p> <p>Неліктен желідегі трольдер жиі жазасыз қалады?</p> <p>Трольдер желіде жұмыс істейді және көбінесе олардың әрекеттері жасырын болып келеді, яғни аноним. Сондықтан да олар көп жағдайда жазасыз қалады. Трольдер – бұл көбінесе шынайы өмірде мұндай әрекетке ешқашан батылы бармайтын адамдар.</p> <p>Егер сіз Интернеттегі қорлаудың куәсі болсаңыз ше?</p> <p>Ең бастысы-елемей өтіп кетпеу. Сіз адамға қолдау көрсетіп, қайдан және кімнен көмек сұрай алатынын айта аласыз. Және әлеуметтік желі әкімшілігіне қорлайтын хабарламаларға шағым жібере аласыз. Ренжіген адамға жеке хабарламада қолдау сөздерін жазуға болады: «мұның бәрін жүрегіңізге жақын қабылдамаңыз», «оларды тыңдамаңыз». Сонымен қатар, жәбірлеушілерден сыпайы, бірақ қатаң түрде қорқытуды тоқтатуды сұрауға немесе тіпті талап етуге болады.</p> <p>Интернеттегі бүліншіліктің бастаушысы кім және неге?</p> <p>Бүліншілікті бастаушылар біздің арамызда тұрады. Біреу бұзақылық деп ойламай, басқалардың фотосуреттерінің астына күлкілі болып көрінетін, бірақ күлкілі емес жазбалар қалдырады, немесе реніш сезімін тудыратын суреттер жариялайды. Басқалары ерекшеленгісі келіп, өз</p>

	<p>ортасында танымал болғысы келгендіктен, біреуді мазақ етеді. Біреу ренжігені үшін кек алады. Ал біреу бұрынғы жарақаттары үшін мүлдем жазықсыз адамды қорлап, онымен ойнайды.</p> <p>Троллинг танымал болудың жақсы тәсілі емес. Неге?</p> <p>Әр түрлі себептермен желіде басқаларды троллингқа ұшыратып, мазақ қылып, адамның көңілін улан жатқан кезде олардың агрессиясы цифрлық беделдерін бұзатынын және аноним болған жағдайда да заманауи технологиялар кез-келген пайдаланушының жеке басын анықтап бере алатыны естен шығармаған жөн. Танымал болғысы келетіндер нағыз бедел мен құрметке ие болу үшін өз бойларынан таланттарын іздегендері дұрыс. Өзгелерді қорлау арқылы өзіңнің менменшілдігіңді жұбату - бұл, шын мәнінде, мүлдем керемет емес.</p>
--	---

Қорытынды бөлім (5 мин.)

Сабақты қорытындылау

Педагог білім алушыларға келесі жалпы сұрақтарға жауап беруді ұсынады:

- **Интернетте қарым-қатынас жасау кезінде қандай қауіптерге тап болуыңыз мүмкін?**
- **Қандай ережелерді сақтау желілік алаяқтардың құрбаны болмауға көмектеседі?**
- **Интернеттегі құдалауды қалай алдын алуға болады және егер сіз оған тап болсаңыз не істеу керек?**

Үй тапсырмасы

Педагог келесі үй тапсырмасын орындауды ұсына алады:

«Интернеттегі қауіпсіздік ережелері» тақырыбына қысқа шығарма жазыңыз.

Адамдар неліктен достасады және достар қандай болады

бейнесабағы

Көру үшін қолжетімді

 [орыс тілінде](#)
Ұзақтығы 12 мин. 49 сек

 [қазақ тілінде](#)
Ұзақтығы 14 мин. 51 сек.

Жүктеу үшін қолжетімді

 [скачать](#)

Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде «Адамдар неліктен достасады және достар қандай болады» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

6-сынып «*Жаһандық құзыреттер*» курсы

«Этика және әдеп» юниті

Тақырыбы «Мен және менің құрдастарым»

9-сынып «*Жаһандық құзыреттер*» курсы

«Азаматтық және патриотизм» юниті

Тақырыбы «Өзгені өзіңдей сыйла»

Кіріспе бөлім (5 минутқа дейін)

Білім алушыларды сабақ тақырыбымен және жоспарымен таныстыру. Бейнесабақты көруге мотивация қалыптастыру

Педагог білім алушыларды тақырыппен таныстырады және сабақтың мақсаттарын белгілейді. Сабақ барысында білім алушылар достықтың басқа қарым-қатынастардан қандай айырмашылығы бар екені туралы біледі.

Педагог білім алушыларға топтарға бірігуді және аяқталмаған сөйлемдердің бірінің бірнеше нұсқасын жазып шығуды ұсынады (шағын топтардағы жұмыс):

1-ші топ. Достық – ол...

2-ші топ. Дос/құрбы – ол

3-ші топ. Жолдас пен дос деген бірдей емес, себебі, ...

4-ші топ. Досыммен/құрбымен бірге болады

Осыдан кейін әр топ өз жұмысының нәтижелері туралы қысқаша презентация жасайды, ал қалған қатысушылар ұсынылған нұсқаларды өз жауаптарымен толықтыра алады.

Одан әрі педагог сабақ барысында білім алушыларға «**Адамдар неліктен достасады және достар қандай болады**» бейнесабағын көру және талқылау ұсынылатынын айтады.

Онда достық деген не, оның қалай пайда болатыны және оның жақын-жуықтармен қарым-қатынастан айырмашылығы қандай болатыны туралы айтылады.

Педагог білім алушыларды бейнесабақты көру кезінде мынадай негізгі ойларға назар аударуды сұрайды: достар арасындағы қарым-қатынаста не маңызды, адамдар арасында шынайы достық бар екенін қалай түсінуге болады, мұндай қарым-қатынасты қалай құру және сақтау керек.

Бейнесабақты көруді және талқылауды ұйымдастыру

Бейнесабақты төмендегі мағыналық үзінділерге сүйене отырып көру ұсынылады. Әрбір үзінді білім алушылармен бірге бейнесабақ материалы бойынша құрастырылған сұрақтар арқылы талқыланады. Педагогқа көмек ретінде сұрақтарға ықтимал жауаптар берілген.

<p>1-үзінді</p> <p>0:00 – 5:54 <i>(хронометраж)</i></p> <p>Көру – 5 мин. 54 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Достық деген не?</p> <p>Достық – адамдардың бір-бірін түсінуі, құрметтеуі, ортақ қызығушылықтары болуы, бір-біріне сенуі, жиі араласып, бірге уақыт өткізгісі келуі. Достық – адамдардың бір-біріне сенімді болуы, қашан болса да бір-біріне көмекке келетінін және бір-біріне опасыздық жасамайтынын білуі.</p> <p>Достарды әдетте не біріктіреді?</p> <p>Әдетте бір-біріне ұқсайтын адамдар дос болады. Мінездер мен мүдделердің ұқсастығы, ортақ құндылықтар өзара түсіністікті жеңілдетеді. Көбінесе адамдар достарды уақытын көп өткізетін жерде табады - ортақ аула, көше, мектеп, спортпен, музыкамен шұғылдану. Бірақ бұл достардың көзқарастары, әдеттері, ойлары бірдей болып, бір іспен айналысуы керек дегенді БІЛДІРМЕЙДІ. Керісінше де болуы мүмкін – адамдарға дағдылардағы, мінездегі, өмірлік тәжірибедегі, армандар мен ұмтылыстардағы айырмашылықтар тартымды болуы мүмкін. Ең бастысы, олардың құндылықтары ортақ болуы керек; достық, әдептілік, жақсылық пен жамандық туралы түсініктері бір жерден шығуы керек.</p> <p>Достар арасындағы өзара түсіністік деген не?</p> <p>Достыққа адамдардың өзара терең түсіністігі тән. Достар көбінесе бір-бірін сөзсіз, айналадағыларға түсінікті бола бермейтін қас-қабағынан, көзқарасынан, дауыс ырғағынан, ым-ишарасынан түсінеді. Жақын дос көңіл-күйімізді, жан дүниемізді, іс-әрекетіміздің астарын және себептерін басқалардан жақсырақ түсінеді. Бұрыннан бірге жүрген достар әртүрлі өмірлік жағдайларда бір-бірінің реакциясы мен мінез-құлқын алдын-ала</p>
---	--

	<p>болжай алады. Досыңызбен өз уайымыңызбен немесе қуанышыңызбен бөлісе аласыз, барлық құпияларыңызды айтып бере аласыз.</p> <p>Достық қарым-қатынасты тағы не ерекшелендіреді?</p> <p>Достық қарым-қатынас өзара ақ көңіл мен ақ пейілге негізделген. Нағыз дос жақсы бола түсуге көмектеседі, жөнсіз немесе жаман істерден тыяды және қиын жағдайларда қолдау көрсетуге тырысады.</p>
<p>2-үзінді</p> <p>5:55 – 10:08</p> <p>Көру –</p> <p>4 мин. 53 сек.</p> <p>Талқылау –</p> <p>3-5 мин.</p>	<p>Жаныңыздағы адам жалған дос екенін қалай түсінуге болады?</p> <p>Бірақ кейде досыңыз немесе құрбыңыз шынайы емес, жалған болып шығады. Егер достардың бірі үнемі тек өзі туралы, өзінің жетістіктері немесе қиындықтары туралы айта беретін болса, бірақ досының істеріне немесе мәселелеріне қызығушылық танытпаса; егер көмектескен соң, қайтарымы ретінде дереу бірдеңе сұраса, ол жалған дос болуы мүмкін.</p> <p>Манипулятор-досты қалай тануға болады?</p> <p>Әдетте манипулятор достар үнемі өзіне көңіл бөлуді, күндіз болсын, түнде болсын, кез-келген уақытта жай сөйлесу үшін, өзі туралы немесе басқа біреу туралы әңгіме-дүкен құру үшін қоңырау шалуы мүмкін немесе чатқа жазуы мүмкін, бірақ сіздің өміріңізге мүлдем қызығушылық танытпайды. Үнемі шағымданады, әлсіздігін және қолынан іс келмейтінін көрсетіп, барлық мәселелері мен қайғы-қасіретін сізге үйіп-төгіп тастайды. Көмек көрсетуіңізді талап етеді, бірақ сізге көмек қажет болған кезде бей-жай қарайды. Сіздің жаныңызда тәуірірек көрінуге тырысады: өзінің артықшылықтарын баса көрсету, тапқырлығын, мықтылығын көрсету үшін басқалардың көзінше сізді келемеждейді, мысқылдайды. Жай ғана қызығушылық үшін сізден өміріңізде болып жатқан барлық нәрселер туралы айтып беруді талап етеді, сіздің ешбір құпияңыз болуына жол бермейді, үнемі кеңес береді, «қалай өмір сүру керек» екенін үйретеді. Сіздің қолыңыздан бір іс келсе, қуанбайды; сізді және өзін үнемі салыстыра береді. Басқа достарыңыздан қызғанады. Сіз оларға пайдалы бола алатыныңыз үшін ғана сізбен дос болады.</p> <p>Манипулятормен қарым-қатынасты қалай тоқтатуға болады?</p> <p>Манипуляторды дер кезінде тану, онымен арадағы қарым-қатынас достық емес екенін түсіну және қарым-қатынас шеңберін сенімді түрде белгілеу маңызды. Манипулятор беті ашылғанын және оның айла-шарғыларына алданбайтыныңызды сезгеннен кейін, сізге деген қызығушылығын жоғалтады. Бірақ қарым-қатынас жалғаса беретін де жағдайлар болады. Сонда, әр кез сөйлескен сайын, ыза, ыңғайсыздық және тіпті жиіркеніш сезімі қалады. Мұндай қарым-қатынасты тоқтатқан дұрыс, бірақ мүмкіндігінше жанжалсыз және өзара айыптаусыз тоқтату керек. Ең алдымен қарым-қатынасты біртіндеп азайтуға болады, сирек кездесіңіз, азырақ қоңырау шалыңыз, өз уайымдарыңызбен бөлісуді</p>

	<p>тоқтатып, бейтарап нәрселер туралы көбірек әңгімелесіңіз, әңгіме бастаса, жауап бермеңіз. Бәлкім, адам бәрін түсініп, қарым-қатынастарыңыз сонымен аяқталады. Басқаша да болуы мүмкін: бұрынғы дос мән-жайды түсіндіруіңізді талап етуі мүмкін. Мұндай жағдайда қарым-қатынасты тоқтатуға түрткі болған барлық реніштерді немесе себептерді тізіп берудің қажеті жоқ. Қарым-қатынасты тоқтату сіздің шешіміңіз екенін, бәріңіз үшін сол дұрыс болатынын тура және ұстамды түрде айту жеткілікті. Айта кетерлігі, досыңызбен енді араласпайтыныңыз туралы білген кезде ортақ таныстармен және достармен қарым-қатынас өзгеруі мүмкін екеніне дайын болуыңыз керек.</p>
<p>3-үзінді 10:09 – 14:51 Көру – 4 мин. 42 сек. Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Жаңа достарды қалай табуға болады?</p> <p>Ең бастысы, қарым-қатынас жасаудан және танысудан қорықпау керек. Біреудің назарын аудару, әңгіме бастау және баурап алу үшін кейде жай ғана күлімсіреу, өз парақшаңызда қызықты пост жариялау жеткілікті. Алғашқы қадам жасаудан ұялудың қажеті жоқ. Бірге уақыт өткізуді, киноға немесе дәмханаға баруды немесе жай серуендеуді ұсынуға болады. Қарым-қатынасты бастағанда өзіңіз туралы айта бермей, достарыңызға уақыт бөліңіз, олардың істеріне, әуестіктеріне шын жүректен қызығушылық танытыңыз. Бірақ бар уақытыңызды қарым-қатынасқа арнап, досыңыздан немесе құрбыңыздан дәл солай істеуін талап етпеуіңіз керек. Әркімнің өз шаруалары мен жоспарлары болуы мүмкін. Оның үстіне бір-біріңізді сағыну және әңгімелесетін жаңа тақырыптар пайда болуы үшін уақыт керек қой.</p> <p>Достықтан басқа қандай қарым-қатынастар бізді басқа адамдармен байланыстыра алады?</p> <p>Достардан басқа әр адамның жора-жолдастары, жақын-жуықтары және жай таныстары бар. Жора-жолдастар – қызмет түрі, өмір сүру жағдайы ұқсас адамдар – мектептегі, үйірмелер мен спорт секцияларындағы жолдастар. Жақын-жуықтар – арада жақсы, қарапайым, бірақ тым жақын емес қарым-қатынас орнаған адам. Жақын-жуықтармен киноға баруға, дәмханада отыруға болады, бірақ олардан үлкен көмек сұрауға немесе оларға іштегі сырыңызды жайып салуға болмайды. Таныстар – бір кездері кездескен, араласқан, тіпті ортақ іспен айналысқан адамдар. Біз таныстармен соншалық жиі араласпаймыз. Адамдардың көптеген таныстары, біршама жақын-жуықтары мен жолдастары болуы мүмкін, бірақ көп жылғы нағыз достар әдетте аз болады.</p> <p>Достықты қалай сақтауға және нығайтуға болады?</p> <p>Достық бір күнде пайда бола салмайды, күн сайын қалыптасады. Ол шынайылықты, адалдықты, кеңпейілдікті, шыдамдылықты талап етеді, есесіне қуаныш, қолдау, күш пен сенімділік сыйлайды. Сондықтан</p>

	<p>көптеген жылдар бойы достықты сақтауға және нығайтуға көмектесетін бірнеше нәрсені есте сақтау өте маңызды.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Достарыңызды қаз-қалпында қабылдаңыз, оларды өзіңізге ыңғайлы болатындай етіп өзгертуге тырыспаңыз. Достардың өздеріне тән ерекшеліктері болуы мүмкін. Араларыңызда ортақ құндылықтар болғаны маңызды. 2. Достарыңыздың қасында басына қиындық түскенде және көмекке мұқтаж болған кезде ғана емес, қуанышты сәттерде де болыңыз. 3. Кеңес бергенде өз пікіріңізді тықпалай бермеңіз. Соңғы шешімді сіз емес, достарыңыз қабылдауы керек. Мұндай жауапкершілікті өз мойныңызға алмаңыз. 4. Досыңыз немесе құрбыңыз кездесуге кешігіп келуі, сізбен бірге концертке бара алмауы, ашумен жанға бататын сөздер айтуы мүмкін, соған дайын болыңыз. Бірден ренжімеңіз және айыптамаңыз. Ешкім мінсіз емес. 5. Қателіктеріңізді мойындай біліңіз, ағаттық кетсе, кешірім сұрай біліңіз. Қателіктеріңізді мойындау – қателескеніңізді саналы түрде түсіну. Егер досыңызды немесе құрбыңызды іспен не сөзбен ренжітіп алсаңыз, өтірік айтсаңыз, кешірім сұраңыз. Бұл сіздің достық қарым-қатынастарыңызды қаншалықты бағалайтыныңызды көрсетеді.
--	--

Қорытынды бөлім (5 мин.)

Сабақты қорытындылау

Педагог білім алушыларға келесі жалпылаушы сұрақтарға жауап беруді ұсынады:

- Достық қалай қалыптасады?
- Достар қандай болады?
- Достармен қарым-қатынасты қалай құруға және сақтауға болады?

Үй тапсырмасы

Педагог келесі үй тапсырмасын орындауды ұсына алады (таңдауға болады):

№ 1. Өз досыңыз немесе құрбыңыз туралы шағын шығарма жазыңыздар. Шығарма сіздердің қалай танысқандарыңыз немесе жалпы достықтарыңыз туралы немесе досыңыздың қызығушылықтары, хоббилері, құндылықтары, нені ұнататыны туралы болуы мүмкін.

№ 2. Кез-келген адамның достардан басқа жора-жолдастары, жақын-жуықтары және жай таныстары болады және олармен қарым-қатынас достық қарым-қатынастан өзгеше болады. Достық, жора-жолдастық, жақын-жуықтық қарым-қатынастардың, таныс адамдармен қарым-қатынастарың бір-бірінен айырмашылығын сипаттап көріңіздер.

№ 3. Елестетіп көріңіз, ініңіз немесе қарындасыңыз/сіңіліңіз сізден шынайы достық деген не және дос болып жүрген адамның шынайы дос екенін қалай түсінуге болады деп сұрады. Оларға не айтасыздар? Өз ойларыңызды шағын шығарма түрінде жазыңыздар.

Өзіңізге деген сенімділікті қалай дамытуға болады бейнесабағы

Көру үшін қолжетімді



Ұзақтығы 9 мин. 28 сек



Ұзақтығы 10 мин. 46 сек.

Жүктеу үшін қолжетімді



Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде «Өзіңізге деген сенімділікті қалай дамытуға болады» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

6-сынып «Жаһандық құзыреттер» курсы

«Этика және әдеп» юниті

Тақырыбы «Мен және менің құрдастарым»

Кіріспе бөлім (5 минутқа дейін)

Білім алушыларды сабақ тақырыбымен және жоспарымен таныстыру. Бейнесабақты көруге мотивация қалыптастыру

Педагог білім алушыларды тақырыппен таныстырады және сабақтың мақсаттарын белгілейді. Сабақ барысында білім алушылар адамның өзін-өзі бағалауы қалай қалыптасатыны және оған қандай факторлар әсер ететіні жайлы біледі.

Білім алушылардың сабақ тақырыбы бойынша пікірі мен көзқарасын анықтау үшін «Өзін-өзі бағалау деген не?» деген брейнсторминг жасауды (ой-талқыға салуды) ұсынуға болады.

Одан әрі педагог сабақ барысында білім алушыларға **«Өзіңізге деген сенімділікті қалай дамытуға болады»** бейнесабағын көруді және талқылауды ұсынады. Онда адамның өзін-өзі бағалауы қалай қалыптасатыны және өзіміз туралы білетіндеріміз өзімізді бағалауға қалай әсер ететіні туралы айтылады.

Педагог білім алушыларды бейнесабақты көру кезінде мынадай негізгі ойларға назар аударуды сұрайды: өзін-өзі бағалау деген не және ол неден тұрады, өзін-өзі бағалау қандай болады, өзімізді бағалау мінез-құлқымызға қалай әсер етеді, тым жоғары немесе керісінше тым төмен бағалауды қалай түзете аламыз және не үшін түзету керек.

Бейнесабақты көруді және талқылауды ұйымдастыру

Бейнесабақты төмендегі мағыналық үзінділерге сүйене отырып көру ұсынылады. Әрбір үзінді білім алушылармен бірге бейнесабақ материалы бойынша құрастырылған сұрақтар арқылы талқыланады. Педагогқа көмек ретінде сұрақтарға ықтимал жауаптар берілген.

<p>1-үзінді</p> <p>0:00 – 2:22</p> <p><i>(хронометраж)</i></p> <p>Көру – 2 мин. 22 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Өзін-өзі тану, өзін-өзі бағалау деген не және жалпы өзіңізді тану не үшін керек?</p> <p>Өзіңізге деген сенімділікті дамыту өзіңізді танудан басталады. Шындығында біз өзіміз болуға үйреніп кеткеніміз соншалық, әдеттерімізді, мінезімізді, ұмтылыстарымызды, қабілеттерімізді және мүмкіндіктерімізді байқай бермейміз және түсіне бермейміз. Есіңізге алыңызшы, кейде қолымыздан іс келмейтін сияқты болып көрінеді. Бірақ тырысып көрсек, бәрі ойдағыдай шығады. Өз мүмкіндіктерімізге күмән келтіру өз күшімізге деген сенімнен айырады. Бірақ әрбір, тіпті болмашы болса да, өзіміз байқаған жетістіктер өзімізді жоғары бағалауға көмектеседі, бізді әлдеқайда күшті және өзімізге сенімдірек етеді.</p> <p>Өзіңіз туралы нені білу пайдалы?</p> <p>Әрқайсысымыз мінезіміздің ерекшеліктерін, әуестіктерімізді, дағдыларымыз бен қабілеттерімізді жақсы білсек және түсінсек, жақсы болар еді. Мұндай білім өз күшімізге сенімді болуға көмектеседі, сонымен қатар өзімізге шын мәнінде не ұнайтынын, шын мәнінде нені қалайтынымызды жақсырақ түсінуге көмектеседі.</p>
<p>2-үзінді</p> <p>2:23 – 5:49</p> <p><i>(хронометраж)</i></p> <p>Көру – 3 мин. 26 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Адамның өзін-өзі бағалауы неден қалыптасады?</p> <p>Өзіміз туралы білгенімізден және іштей өзімізді қандай етіп көретінімізге қатысты көзқарасымыздан өз-өзімізді бағалау қалыптасады. Адамның әлсіз жақтарын түсініп, қателіктер жіберуге және оларды түзетуге мүмкіндік беріп, өзіне мейірімді болғаны жақсы.</p> <p>Неліктен өзін-өзі бағалау тұрақсыз болуы мүмкін?</p> <p>Өзін-өзі бағалау өмір барысында өзгереді. Бұл таңқаларлық жайт емес. Өйткені, біз өзгереміз және өзімізді жаңа қырлардан тани бастаймыз. Біз жылдам өзгеретініміз соншалық, өз-өзімізге беретін баға ерекше тұрақсыз болуы мүмкін өмір кезеңдері болады. Мысалы, жасөспірім шақта қыздар мен жігіттер тәні мен сырт келбетіндегі өзгерістерден ұялуы немесе тіпті көңіл-күйі түсуі мүмкін. Осындай кезеңде өзіңізге және өсіп келе жатқан тәніңізге көбірек көңіл бөліп, қамқорлық жасауыңыз керек - спортпен шұғылданду, жеке гигиенаны сақтау, теріні күту, міндетті түрде ұйқыны қандыру, дұрыс тамақтану. Бір сөзбен айтқанда, салауатты өмір салтын ұстану. Ол оптимизм мен сергектікті сақтауға және өзгеріп жатқан тәніңізбен тіл табысуға көмектеседі.</p> <p>Өзін-өзі бағалау қандай болуы мүмкін?</p> <p>Адамның өзін-өзі бағалауы орынды, төмен немесе жоғары болуы мүмкін деп саналады.</p>

	<p>Өзін-өзі төмен, жоғары және орынды бағалайтын адамдарды сипаттаңыздар</p> <p>Өзін-өзі төмен бағалайтын адамдар өздеріне, сыртқы келбетіне және мінезіне жақтырмайтын, тым сыни көзқараспен қарайды. Олар көбінесе өздерін жете бағаламайды, өз күші мен мүмкіндіктеріне күмәнданады, өздері туралы жағымсыз пікір айтады. Оларға өз қалаулары туралы айту және «жоқ» деп, бас тарту өте қиын. Бұл олардың ұмтылыстарын шектейді, қарым-қатынас құруға және шешім қабылдауға кедергі келтіреді. Өзін-өзі жоғары бағалайтын адамдар «бәрін білемін, қолыман бәрі келеді, бәрін істей аламын» деп санайды. Бірде-бір кемшілігі жоқ екеніне және болуы мүмкін емес екеніне сенімді. Оларға сын айтылса немесе ескерту жасалса, мойындамайды және көтере алмайды, «мені жете бағаламайды» деп санайды, шын мәнінде бойында жоқ таланттар мен қасиеттерді бар деуден танбайды. Олардың пікірлері мен әрекеттері әрқашан дұрыс. Сондықтан, кешірім сұрау немесе қателіктерін мойындау олардың ойына да келмейді. Егер бірдеңе дұрыс болмай жатса, айналасындағыларды кінәлайды. Ешкім сұрамаса да, бәріне ақыл айтып, кеңес береді. Өзін-өзі орынды бағалайтын адамдар өздеріне жақсы қарайды, бірақ сонда да барлық жағынан жақсырақ болуға тырысады. Өздерінің қабілеттері немесе сыртқы келбеті туралы бос қиялға берілмейді. Дегенмен, өздерінің жақсы қасиеттерін біледі және өз күшіне сенеді. Алдына қол жеткізуге болатын мақсаттар қояды. Олардың ұраны – «міндетті түрде қолымнан келеді, тек тырысу керек». Өз әрекеттері үшін жауап береді. Өздерін және айналасындағыларды құрметтейді, өздеріне сенімді, сыннан қорықпайды. Өзін жоғары бағалайды деп айтуға болады. Десе де, «жоғары» деген тым жоғары дегенді білдірмейді!</p>
<p>3-үзінді</p> <p>5:50 – 10:46</p> <p><i>(хронометраж)</i></p> <p>Көру –</p> <p>4 мин. 96 сек.</p> <p>Талқылау –</p> <p>3-5 мин.</p>	<p>Өзін-өзі бағалауды түзетуге не көмектеседі?</p> <p>Өзіңізді орынды бағалап, берген бағаңыз тұрақты болуы үшін өзіңізді қабылдауды, дағдыларыңыз бен қабілеттеріңізге объективті қарауды және қателіктеріңіз үшін өзіңізді тым қатал жазғырмауды үйрену маңызды.</p> <p>Өзін-өзі орынды түрде жоғары бағалауды қалай сақтап тұруға болады?</p> <p>Өзіңізді орынды бағалау үшін өзіңізді мақтаңыз және өз жетістіктеріңізді дәріптеңіз, өзіңізді қолдауды үйреніңіз және достарыңыз бен жақындарыңыздан көмек пен қолдау сұраудан қысылмаңыз, қателіктерден қорықпаңыз және позитивтік көзқарасты сақтаңыз, өзіңізді басқалармен салыстырмаңыз және басқа біреудің өлшемімен бағаламаңыз. Жайдары, өздеріне сенімді және табысты адамдармен араласуға және қарым-қатынас жасауға тырысыңыз, олар өз үлгісімен сізді шабыттандыратын болады, қуат беретін болады.</p>

	<p>«Сәттілік күнделігі» өзін-өзі орынды бағалауды сақтауға қалай көмектесе алады?</p> <p>Мұндай күнделік жүргізу үлкенді-кішілі жеңістеріңізді елеп-ескеруге және өмірдің жағымды жақтарын байқауға, өзіңізді жоғары бағалауға және тіпті қателіктер мен қиындықтардың жақсы жақтарын табуды үйренуге көмектеседі.</p>
--	---

Қорытынды бөлім (5 мин.)

Сабақты қорытындылау

Педагог білім алушыларға келесі жалпылаушы сұрақтарға жауап беруді ұсынады:

- **Өзін-өзі бағалау қалай қалыптасады және ол қандай болады?**
- **Өзімізді бағалау мінез-құлқымызға, қарым-қатынас жасауымызға қалай әсер етеді?**
- **Өзімізді орынды бағалауды қалай сақтап тұруға болады?**

Педагог бейнесабакта ұсынылған өзін-өзі тануға бағытталған жаттығуларды орындауды ұсынады:

1. Бір бағанға мінезіңіздің өзіңізге ұнайтын тұстарын және себебін жазыңыз, ал екіншісіне жақсартқыңыз келетін қасиеттерді және себебін жазыңыз.
2. Енді сізге физикалық, зияткерлік жағынан дамуға көмектесетін, қуаныш пен ләззат сыйлайтын және өзіңізді жоғары бағалауға септесетін қызығушылықтарыңызды еске түсіріңіз. Жанына оқуда, басқалармен қарым-қатынаста, мақсатыңызға жетуде кедергі келтіретін істерді жазып шығыңыз.
3. Енді ойланып, нені жақсы істей аласыз және қандай дағдылар мен қабілеттерді меңгергіңіз келетінін жазыңыз.

Жаттығуды орындағаннан кейін педагог білім алушыларды өздері туралы фактілерді есте сақтау қаншалықты қиын немесе керісінше оңай болғанын талқылауды ұсына алады. Қаласа, білім алушылар өздері туралы жазған фактілермен, мысалдарымен бөлісе алады.

Үй тапсырмасы

Педагог келесі үй тапсырмасын орындауды ұсына алады:

«Мен өз бойымдағы қандай қасиеттерді бағалаймын және қайсысын өзгерткім келеді» тақырыбына қысқа шығарма жазыңыздар.

Шешім қабылдаймыз бейнесабағы

Көру үшін қолжетімді

 [орыс тілінде](#)

Ұзақтығы 16 мин. 08 сек

 [қазақ тілінде](#)

Ұзақтығы 17 мин. 35 сек.

Жүктеу үшін қолжетімді

 [скачать](#)

Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде «Шешім қабылдаймыз» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

6-сынып «Жаһандық құзыреттер» курсы

«Этика және әдеп» юниті

Тақырыбы «Шешім қабылдаймыз»

Кіріспе бөлім (5 минутқа дейін)

Білім алушыларды сабақ тақырыбымен және жоспарымен таныстыру. Бейнесабақты көруге мотивация қалыптастыру

Педагог білім алушыларды тақырыппен таныстырады және сабақтың мақсаттарын белгілейді. Сабақ барысында білім алушылар адамдардың қалай шешім қабылдайтыны және олардың таңдауына не әсер ететіні туралы біле алады.

Білім алушылардың сабақ тақырыбы бойынша түсініктерін анықтау үшін «Шешім қабылдаған кезде қандай қиындықтарға тап болуымыз мүмкін?» деген сұраққа жауап беруді ұсынуға болады.

Одан әрі педагог сабақ барысында білім алушыларға «Шешім қабылдаймыз» бейнесабағын көруді және талқылауды ұсынады. Онда адамдардың қалай шешім қабылдайтыны және жауапты шешімдер қабылдауды үйрену жолдары туралы айтылады.

Педагог бейнесабақты көру кезінде білім алушылардың назарын мынандай негізгі ойларға аударады: шешім қабылдауға не әсер етуі мүмкін, теріс әсерге және қысымға қалай берілмеуге болады, жауапты және саналы шешім қабылдауды қалай үйренуге болады.

Бейнесабақты көруді және талқылауды ұйымдастыру

Бейнесабақты төмендегі мағыналық үзінділерге сүйене отырып көру ұсынылады. Әрбір үзінді білім алушылармен бірге бейнесабақ материалы бойынша құрастырылған сұрақтар арқылы талқыланады. Педагогқа көмек ретінде сұрақтарға ықтимал жауаптар берілген.

<p>1-үзінді</p> <p>0:00 – 4:13</p> <p><i>(хронометраж)</i></p> <p>Көру –</p> <p>4 мин. 13 сек.</p> <p>Талқылау –</p> <p>3-5 мин.</p>	<p>Неге кейбір шешімдерді қабылдау оңай, ал кейбір шешімдер қиын таңдау жасауды қажет етеді?</p> <p>Шешім қабылдау — әрқашан таңдау жасауға қатысты мәселе. Егер қиын таңдау жасау керек болса, онда шешім қабылдау да қиын. Таңдау біз үшін айқын болған жағдайда шешім қабылдау да оңай.</p> <p>Шешім қабылдау барысына не әсер етеді?</p> <p>Біріншіден, адамның қажеттіліктері, қалаулары мен құндылықтары. Нені қалайтынымызды, нені ұнататынымызды және нені бағалайтынымызды білу маңызды. Қабылданған шешімдерге тәрбие арқылы сіңген жалпыадамзаттық құндылықтар және қоғамда, жақын ортада және отбасында қабылданған құндылықтар да әсер етеді. Екіншіден, таңдау адамның құзыреттеріне байланысты: білімі, дағдылары мен тәжірибесі. Сонымен қатар шешім қабылдауға сыртқы факторлар әсер етеді: басқалар сізден не күтеді және олардың біздің әрекеттерімізге қатысты реакциясы. Бұған біздің шешімімізді жүзеге асыруға көмектесетін немесе кедергі келтіретін жағдайлар да кіреді.</p> <p>Шешім қабылдау барысына ой-сана қалай қатысады?</p> <p>Ой-сана арқылы біз жағдайды және оның ықтимал салдарын бағалаймыз. Белгілі бір жағдайда не істеу керек деп ойлана отырып, өз әрекеттеріміз неге әкелетінін және басқалардың оған көзқарасы қандай болатынын елестетуге тырысамыз.</p> <p>Шешімдерімізге эмоциялар және көңіл-күй қалай әсер етеді?</p> <p>Эмоциялар және көңіл-күй де шешімдерімізге әсер етеді, әрі өте күшті әсер етеді. Егер өте көңілсіз болсақ, қызыққан және қалаған нәрседен оңай бас тартуымыз мүмкін. Содан кейін өкініп, өзімізді сөгеміз. Ұрыс-керіс кезінде ашумен достарымызға немесе ата-анамызға ренжітетін сөздер айтамыз, өтініштерін орындамай, бас тартамыз немесе ерегесіп әрекет етеміз. Ал жақсы көңіл-күйді болсақ, тіпті күрделі шешімдер тезірек және оңайырақ қабылданады. Айтпақшы, сол шешімдер көбінесе сәтті болып жатады!</p> <p>Шешім қабылдау мен адамның мінезі өзара қалай байланысты?</p> <p>Кейбір адамдар мінезіне байланысты шешімді тез қабылдайды. Әдетте олар өздеріне сенімді, зерек, тым ұзақ ойланып-толғануды ұнатпайды. Ал басқалары шешім қабылдағанды және таңдау жасауды мүлдем ұнатпайды. Шешім қабылдау олар үшін ұнамсыз, азапты және ұзақ.</p> <p>Мотивациямыз шешім қабылдауға қандай әсер етеді?</p> <p>Бізге нақты не қажет екенін және оны шынымен қалайтынымызды түсінгенде шешімді тезірек қабылдаймыз. Себебі, мұндай жағдайда қалаған нәрсеге қол жеткізуге немесе қаламайтын нәрседен аулақ болуға</p>
--	---

	<p>күшті мотивация болады. Адам аш болған кезде не жейтінін таңдау оңайырақ. Ал шынымен барғыңыз келетін сауық кешіне киетін киім идеялары өзінен-өзі табылады.</p>
<p>2-үзінді 4:14 – 10:34 <i>(хронометраж)</i> Көру – 6 мин. 20 сек. Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Шешім қабылдау кезінде нені білу және есте сақтау маңызды?</p> <p>Алдымен көп жағдайда жалғыз дұрыс шешім жоқ екенін мойындау керек. Ешкім бар мән-жайды жүз пайыз ескеріп, басқа адамдардың әрекеттерін алдын ала болжай алмайды. Ертең немесе бір аптадан кейін жағдай қалай өзгеретінін білу мүмкін емес. Сондықтан, әрқашан дұрыс таңдау жасау қажет деген шама келмейтін міндет қоюдың қажеті жоқ. Сонымен қатар, егер бірдеңе дұрыс болмаса, өзіңізді кінәламаған жөн. Жүздеген үздік ғалымдар ғарыш зымырандарын ұшыруға дайындайды, бірақ олар да кейде ақауға жол береді! Егер шешім қабылдауға жауапкершілікпен қарасаңыз, бірақ өзіңізге қателесу құқығын берсеңіз, стресс деңгейі төмендейді. Таңдау жасау да оңайырақ болады. Таңдау барысының өзін бірнеше кезеңге бөлуге болады. Әрине, егер мәселе қарапайым нәрсеге қатысты болса, онда шешім қабылдауды қиындатудың қажеті жоқ. Бірақ таңдау маңызды мәселемен байланысты болса, онда алдымен бәрін түсініп алу керек. Содан кейін ғана шешім қабылдаған дұрыс.</p> <p>Алдағы таңдаудың барлық ықтимал салдарын қалай бағалауға болады?</p> <p>Таңдауыңыздың ықтимал салдарын бағалау үшін 4 сұраққа жауап беру керек:</p> <p>Егер жасасам, не болады? Егер жасасам, НЕ БОЛМАЙДЫ?</p> <p>Егер ЖАСАМАСАМ, не болады? Егер ЖАСАМАСАМ, НЕ БОЛМАЙДЫ?</p> <p>Барлық жауаптарды жазып алғаннан кейін, олардың әрқайсысының «артықшылықтары» мен «кемшіліктерін» бағалау керек. Бұл белгілі бір шешім нұсқаларының салдарын объективті бағалауға және ең қолайлысын қабылдауға көмектеседі.</p> <p>Шешім қабылдаудың осындай қарапайым әдісі Декарт квадраты деп аталады, оның арқасында шешім қабылдауға аз уақыт кетеді. Декарт квадратының көмегімен таңдаудың ең маңызды критерийлерін анықтау, сондай-ақ қабылданған шешімнің кез-келген нұсқасының салдарын бағалау оңай.</p> <p>Бейнесабақтағы тапсырманы орындаңыздар:</p> <p>Бір таныс жігіт ата-анасының үнемі уақытын кіммен және қалай өткізетіні туралы сұрай беретінінен мезі болды. «Соған несіне сонша алаңдайды екен? - деп сұрайды ол, - Мен енді кішкентай бала емеспін, ал</p>

достарымның бәрі жақсы». Ол сол жағымсыз әңгімелерді тоқтатудың үш нұсқасын ойлап тапты:

1. Мен ата-анама олардың үнемі сұрақтың астына алатынын ұнатпайтынымды үзілді-кесілді батыл айтамын және олардан бұл тақырыпты бұдан былай қозғамауын, мені жайыма қалдыруын сұраймын.

2. Енді менен сұрамауы үшін достарыма барарда жаттығуға немесе кітапханаға барамын деп айтамын.

3. Мүмкін оларға достарым туралы айтып беру керек шығар? Егер олар қарсы болмаса, достарымды үйге шай ішуге шақырамын.

Осы нұсқаларды қарап шығып, әр шешімде жағдайдың қалай өрбитінін ойланыңыз да, әр таңдаудың «артықшылықтарын» және «кемшіліктерін» жазып шығыңыз.

Білім алушылар жаттығуды орындағаннан кейін педагог келесі сұрақтарға жауап беру арқылы нәтижені талқылауды ұсынады:

1. Жігіттің алдында тұрған мәселе қандай? (Ата-анасы оған және жақсы дос таңдауына сенім артуы үшін ол не істеуі керек екенін таңдауы керек.)

2. Қандай шешім нұсқасы сіздерге ең сәтті болып көрінді және неге? (Бұл жерде білім алушылар өз тәжірибелерін талқыға салуға дайын болмаса, онда әңгімені үшінші жақта өрбіткен жөн – «әлгі жігіт туралы». Білім алушылар өз жауап нұсқаларын ұсынып, дәл солай істеу не үшін қажет деп санайтындарын түсіндіреді).

3. Мүмкін сіздер бұл жағдайды шешудің басқа да жолдарын ойлап тапқан шығарсыздар?

Неліктен шешім қабылдау кезінде кеңес сұрау пайдалы?

Барлық сұрақтарға жауаптарды тез табу мүмкін бола бермейді. Бәрін ойлауға, еске түсіруге, елестетуге, түсінуге, таразылауға және шешім қабылдауға кейде бірнеше сағат, тіпті күн кетеді. Білім немесе өмірлік тәжірибе жетіспеуі мүмкін. Сондықтан, өзіңіз сенетін адамдардан кеңес сұрауға болады және сұрау қажет. Кеңес сұрау ұят емес. Достар немесе туыстар шешуді қажет ететін мәселені түсінбесе де, олар сіз туралы көп нәрсені біледі. Демек, сіз үшін қандай шешім сәтті және жайлы болуы мүмкін екенін айта алады. Олардың дәлелдері мен дәйектері жағдайға басқаша қарап, мәселеде жаңа мүмкіндіктерді көруге көмектеседі!

Жауапты шешім қабылдауға бізге қандай ережелер көмектеседі?

1. Егер жағдай шұғыл болмаса, асықпаңыз. Ойланбай қабылдаған шешімге өкінгеннен гөрі, бәрін талдап, әрекеттеріңіздің салдарын объективті түрде бағалап алған дұрыс.

	<p>2. Әмбебап шешімдер болмайды. Біреуге жараған кеңес сізге мүлдем жарамауы мүмкін. Сондықтан, достар мен жақындардың кеңестерін ескере отырып, оларды әмбебап шешімдер ретінде қабылдауға болмайды.</p> <p>3. Шешім қабылдау кезінде өзіңізді қысымға алып, «Егер бас тартсаң, онда маған құрбы емессің, дос емессің» стиліндегі айла-шарғыға және бопсалауға жол беруге болмайды.</p> <p>4. «Бәрі сияқты» болуға тырыспаңыз. Барлығының не істейтінін емес, өзіміз үшін шынымен маңызды және қызықты істі таңдаған дұрыс. Өзіңізді тыңдау және өзіңізге сену маңызды, өз жолыңызбен жүруден қорықпаңыз.</p>
<p>3-үзінді 10:35 – 17:35 <i>(хронометраж)</i> Көру – 7 мин. 00 сек. Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Бейнесабақта көрсетілген Лиза деген қыз бала 14 жас 18 жаста болғанда не істеді, 25 жасқа толғанда неге өкінді?</p> <p>Сыныптастарымен бірге ол құлағын түнел қылып тесті, сосын татуировка жасады, одан кейін негізі түскісі келмеген жоғарғы оқу орнына түсті. Тек уақыт өте келе нақты нені қалайтынын ойлана бастады. Шын жүзінде өзі не қалайтынын түсінгенде бұрын жасаған кейбір әрекеттерін түзету керек екені айқын болды: құлағындағы түнелден қалған апандай тесіктерді, татуировкаларды жою керек, сонымен қоса өзі саналы түрде таңдаған мамандық бойынша оқу орнына қайта түсу қажет.</p> <p>Неліктен адамдар жиі «бәрі сияқты» әрекет етеді?</p> <p>Біз туған сәттен бастап белгілі бір топ: отбасы, мектептегі сынып, одан кейін жұмыс орнындағы ұжымның мүшесі боламыз. Сондықтан бізге өз дауысымызды көпшіліктің пікірінен бөліп алу қиын болады. Биологтардың айтуынша, біздің бәрі сияқты әрекет етуіміз эволюциялық даму барысында қалыптасқан. Ол кезде тобырлық сезім адамдарға түр ретінде сақталып қалуға септігін тигізген, сондықтан күні бүгінге дейін бәрі сияқты әрекет етпесек, миымыз «айдалада жалғыз» қалудан қатты қорқады.</p> <p>Бәрі сияқты әрекет ету ниеті бізге қалай кедергі жасауы мүмкін?</p> <p>Ол мақсаттарымыз бен армандарымызды жүзеге асыруға кедергі жасайды. Оған қоса жалпы қоғамдағы ілгерілеу адам өз жолымен жүруден қорықпағанда ғана мүмкін болады – осылайша жаңалықтар ашылып, өнер жауһарлары жасалады.</p> <p>Қалайша көпшіліктің айтқанына ермеуге болады?</p> <p>«Мен мұны шынымен қалаймын ба?» деген сұрақты өзіңізге жиі қою керек. Басқалар, яғни достарымыз, таныстарымыз сияқты жасағымыз келмесе, өзімізді кінәлі сезінбеуіміз керек. Жеке тұлға болудан қорықпау және өз жолыңызбен жүру маңызды.</p>

Қорытынды бөлім (5 мин.)

Сабақты қорытындылау

Педагог білім алушыларға келесі жалпылаушы сұрақтарға жауап беруді ұсынады:

- **Адамдар қалай шешім қабылдайды?**
- **Жауапты және салмақты шешімдер қабылдауды қалай үйренуге болады?**
- **Теріс әсер мен қысымға берілмеуді қалай үйренуге болады?**

Үй тапсырмасы

Ұсынылған проблемалық жағдайлардың бірін шешу жолдарын талдаңыздар. Сол үшін шешімнің кем дегенде үш нұсқасын ойлап табыңыздар, осы нұсқалардың әрқайсысы тудыруы мүмкін салдарды және айналадағылардың ықтимал реакциясын сипаттаңыздар. Келесі схеманы қолданыңыздар:

Проблемалық жағдай		
Шешім нұсқалары	Ықтимал салдары	Айналадағылардың реакциясы
1-ші шешім:		
2-ші шешім		
3-ші шешім:		

Проблемалық жағдайлар:

1. Ертең бақылау жұмысы болады, ал досыңыз немесе құрбыңыз оған дайын емес және дайындалуға өте аз уақыт қалды. Оларға қандай кеңес берер едіңіз?
2. Жаңа досыңыз/құрбыңыз сізді қала сыртындағы саяжайдағы көңілді кешке шақырды, бірақ оған барғаныңызды ата-анаңыздың құптауы екіталай екенін білесіз. Не істеу керек?
3. Ата-анаңыз жаңа танысыңызбен достасуыңызға қарсы, бірақ ол сізге қатты ұнайды. Не істеу керек?

Сыпайы сөйлейміз

Бейнесабағы

Көру үшін қолжетімді



[орыс тілінде](#)

Ұзақтығы 16 мин. 11 сек



[қазақ тілінде](#)

Ұзақтығы 17 мин. 54 сек.

Жүктеу үшін қолжетімді



Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде «Сыпайы сөйлейміз» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

7-сынып «Жаһандық құзыреттер» курсы

«Этика және әдеп» юниті

Тақырыбы «Сыпайы сөйлейміз»

8-сынып «Жаһандық құзыреттер» курсы

«Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті

Тақырыбы «Жеке басына қол сұқпаушылық құқығы»

9-сынып «Жаһандық құзыреттер» курсы

«Азаматтық және патриотизм» юниті

Тақырыбы «Өзгені өзіңдей сыйла»

Кіріспе бөлім (5 минутқа дейін)

Білім алушыларды сабақ тақырыбымен және жоспарымен таныстыру. Бейнесабақты көруге мотивация қалыптастыру.

Педагог білім алушыларды тақырыппен таныстырады және сабақтың мақсаттарын белгілейді. Сабақ барысында білім алушылар позитивті қарым-қатынас пен жанжалдарды сындарлы шешудің негізгі ережелерімен таныса алады.

Білім алушылардың сабақ тақырыбы бойынша түсініктерін анықтау үшін «Қарым-қатынас деген не?» сұраққа жауап беруді ұсынуға болады.

Одан әрі педагог сабақ барысында білім алушыларға «Сыпайы сөйлейміз» бейнесабағын көруді және талқылауды ұсынады. Онда адамдардың қарым-қатынасына не көмектесетіні және не кедергі болатыны туралы, жанжалдардың алдын алу және жанжал туындаған жағдайда оларды шешу жолдары туралы айтылады.

Педагог білім алушыларды бейнесабақты көру кезінде мынадай негізгі ойларға назар аударуды сұрайды: жеңіл және позитивті қарым-қатынас жасауға көмектесетін негізгі

қағидалар; өз көзқарасымызды қалай қорғауға болады; жанжал шығайын деген жағдайда не істеу керек.

Бейнесабакты көруді және талқылауды ұйымдастыру

Бейнесабакты төмендегі мағыналық үзінділерге сүйене отырып көру ұсынылады. Әрбір үзінді білім алушылармен бірге бейнесабак материалы бойынша құрастырылған сұрақтар арқылы талқыланады. Педагогқа көмек ретінде сұрақтарға ықтимал жауаптар берілген.

<p>1-үзінді</p> <p>0:00 – 4:07</p> <p><i>(хронометраж)</i></p> <p>Көру –</p> <p>4 мин. 07 сек.</p> <p>Талқылау –</p> <p>3-5 мин.</p>	<p>Жемісті әрі жағымды қарым-қатынас жасаудың үш шарты қандай?</p> <p>Жемісті әрі жағымды қарым-қатынас негізін құрайтын үш кит бар, олар – тыңдай білу, өз ойын нақты және анық жеткізе білу, әңгімелесушіге құрмет көрсету.</p> <p>Әңгімелесушіні тыңдай білу қабілеті неден білінеді?</p> <p>Қарым-қатынастың маңызды шарттарының бірі – тыңдай білу. Жақсы әңгімелесушілер сөзді бөлмей және сын айтудан тартынып, мұқият тыңдай біледі. Олар өзгені түсінуге шын жүректен тырысады, пікіріне құрмет көрсетеді. Әдетте тәрбиелі адамдар осылай істейді.</p> <p>Әңгімелесушіге құрмет көрсету мен көңіл бөлуді қалай білдіреміз?</p> <p>Басқаны түсінуге тырысу, оның пікіріне құрмет көрсету арқылы. Бірақ құрмет көрсету үшін біз әрқашан және әр мәселеде әңгімелесушімен келісе беруіміз керек деген сөз емес. Талқыланып отырған жағдайға өз көзқарасымыз болуы мүмкін. Бірақ оны әңгімелесушіні ренжітпейтіндей етіп білдіру керек.</p> <p>Әңгімелесушіге бізді жақсырақ түсінуге не көмектеседі?</p> <p>Өз ойыңызды анық және нақты жеткізе білу – қарым-қатынаста өзара түсіністік негізі. Әр сөзіңізде әңгімені қажетсіз ұсақ-түйек жайттарға және сөздерге толтырмай, бір ойды ғана жеткізген дұрыс. Сол ойды неғұрлым нақты жеткізетін болсақ, басқа адамға бізді түсіну оңайырақ болады. Егер бізге сұрақ қойылса, оған анық және нақты жауап берген дұрыс.</p> <p>«Дене тілі» деген не?</p> <p>Дене тіліне мимика, ым-ишара, дене қалыбы, дауыс ырғағы және бет әлпеті кіреді. Әңгімелесушінің бет әлпетінің қалай өзгеретінін бақылай отырып, біз оның айтылып жатқан мәселелерге деген көзқарасын жақсырақ түсіне аламыз. Әңгіме екі адамға да қызықты болса, оны қуана жалғастыруға болады. Ал егер әңгімелесушінің ренжігенін немесе ашулана бастағанын көрсек, әңгімені тоқтатқан абзал. Әңгімелесуші зерігіп кетсе, әңгіме тақырыбын өзгерткен жөн. Көзқарас, ым-ишара, тұрған тұрыс немесе отырған отырыс, дауыс ырғағы кейде сөздерден гөрі көп нәрсені жеткізе алады, сөйлесіп отырған адамның шын мәнінде не сезінетінін көрсетеді. Ол шындықты айтып тұр ма, әлде бірдеңені</p>
--	---

	жасырып тұр ма. Ол жай ғана әсер қалдырғысы келе ме, әлде бізге қысым жасағысы келе ме. Әлде бірдеңеге алаңдаулы, ренжулі ме.
<p>2-үзінді 4:08 – 7:36 <i>(хронометраж)</i> Көру – 3 мин. 27 сек. Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Жасы үлкен немесе өзін басшы деп санайтын адамның ұстанымы қалай көрінуі мүмкін?</p> <p>Егер адам «тәкаппарлана» қараса, дандайсып сөйлесе, үнемі нұсқау беретін ым-ишараны қолданса, ақыл үйретсе және көп кеңес бере берсе, ол қарым-қатынаста жасы үлкен және дана адам рөлін ойнайды.</p> <p>Егер адам жасы кіші немесе бағынышты адамның ұстанымымен сөйлейтін болса, не болады?</p> <p>Егер адам жағымпаздана қараса, жасқана ым-ишара етсе, қысылып-қымсынса, дауыс ырғағында жалынышты, ақталатын немесе керісінше ойнақы, еркелеген сарындар болса, онда ол көмек пен қамқорлыққа мұқтаж жасы кіші адам тұрғысынан қарым-қатынас жасап тұр.</p> <p>«Тең дәрежедегі» қарым-қатынас қандай болады?</p> <p>«Тең дәрежедегі» қарым-қатынас тура және тайсалмай қарауды, байсалды ым-ишараны, әңгімелесушіге назар аударуды, өз көзқарасын дәлелдеуді қамтиды.</p> <p>«Тең дәрежеде» сөйлесуді қалай үйренуге болады және сұхбаттасушыларымыз басқа қарым-қатынас мәнерін таңдаса, не істеу керек?</p> <p>Өзіңіздің қарым-қатынас жасау мәнеріңізді бақылау маңызды. Егер сіз пікіріңіздің мойындалғанын және құрметтелгенін қаласаңыз, қарым-қатынасты өзіне сенімсіз немесе ерке баланың кейпінде бастау – нашар идея. Сол сияқты, жасы үлкен және «күшті» кісінің рөлінде бәріне бірдей ақыл айтуға және басқаруға тырысу мүлдем күшті емес. Егер әңгімелесушінің қарым-қатынас мәнері сізге ұнамаса, онда әңгімені тоқтатуға болады. Мысалы, өзіңіз үшін маңызды мәселені талқылағыңыз келіп, әңгімелесушіге өзіңізге тең тұлға ретінде жүгініп тұрсыз. Ал ол сізге жасы үлкен кісіше ақыл айтып жауап бере бастады. Немесе, керісінше, жауапкершіліктен бас тартып, маңызды әңгімеден қашады. Мұндай жағдайларда үзіліс жасап, әңгімені кейінірек жалғастыруға болады. Сонымен қатар әңгімелесушімен оның қарым қатынас мәнерінде сізге не ұнамайтынын талқылай аласыз. Әрине, мұны сол адамның сезіміне құрмет көрсете отырып, сыпайылықпен және әдептілікпен жасау керек. Мысалы, сізге ақыл айтып жатқанын байқадыңыз, ал бұл сізге ұнамайды. Немесе – әңгімелесуші дәрменсіз адамның кейпіне еніп, бар жауапкершілікті сізге артуға тырысып жатыр. Сіз оған сол туралы байсалды түрде айта аласыз. Мысалы: «Менің ойымша, сіз қазір маған қамқор болуға тырысып жатырсыз, бірақ бұл маған ұнамайды. Мен өзім шешім қабылдағым келеді». Немесе: «Менің ойымша, қазір сіз үшін</p>

	<p>шешім қабылдағанымды қалайсыз, бірақ мен бұған дайын емеспін. Шешім туралы бірге ойланайық». Бұл әңгімелесушіні «тең дәрежедегі» қарым-қатынасқа көшуге ынталандыруы мүмкін.</p>
<p>3-үзінді 7:37 – 17:54 (хронометраж) Көру – 10 мин. 17 сек. Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Қарым-қатынас жасау кезінде неліктен жанжал туындайды?</p> <p>Қарым-қатынас жасау кезіндегі жанжалдар көптеген себептерге байланысты туындауы мүмкін. Көбінесе түсінбеу немесе түсінгісі келмеу, өз ойы мен қалауын анық жеткізе алмау, тыңдай алмау, құндылықтардың, мүдделердің, көзқарастардың сәйкес келмеуі, мінез қайшылығы, бәсекелестік, сөйлесуге уақыттың қолайлы болмауы, әдепсіздік немесе орынсыз әзіл, ашушаңдық, дөрекілік және ұстамсыздық салдарынан болады.</p> <p>Ашу жиналып қалса, оны шығару қажет пе?</p> <p>Бұл біздің жағымсыз эмоцияларымызды нығайтып, эмоциялық «шәйнегімізді» қайта-қайта қайнатады. Қаншалықты қиын болса да, сабырға келген дұрыс. Қарапайым онға дейін санау көмектеседі, бұл сәл өзіңізді қолға алуға және ойлануға уақыт береді. Жаттығу, спортпен шұғылдану немесе тіпті үй тазалау жақсы көмектеседі. Тынышталғаннан кейін біз жағдайды байсалды түрде көре аламыз және эмоциялар дауылының әсерінен асығыс шешім қабылдап, өкінетін іс-әрекет жасамаймыз.</p> <p>Қандай ережелерді сақтау жанжалды шешуге көмектеседі?</p> <p>Айыптаудың орнына, өз сезімдеріңіз туралы айту керек, өзге адамның мүддесіне құлақ салуға тырысу керек, байланыс нүктелерін іздеу және келісімге келу керек. Бұрынғы реніштер мен келіспеушіліктерді еске түсірмеу керек және қателескен кезде кешірім сұрау маңызды.</p> <p>Неге кейде «Кешір» деп айту қиын?</p> <p>Адамдар көбінесе қателескендерін мойындап, кешірім сұрауға қиналады. «Кешіріңіз» деген сөзді түрлі жолдармен, мысалы, тек жүзбе-жүз ғана емес, хат немесе хабарлама жіберу арқылы да айтуға болатынын есте ұстаған жөн. Өз кінәңізді мойындау қарым-қатынасты сақтау үшін өте маңызды.</p>

Қорытынды бөлім (5 мин.)

Сабақты қорытындылау

Педагог білім алушыларға келесі жалпылаушы сұрақтарға жауап беруді ұсынады:

- Оңай және емін-еркін қарым-қатынас жасауға бізге не көмектеседі?
- Қарым-қатынас жасау барысында қандай қиындықтар туындауы мүмкін және олардың себебі неде?

- **Қалай жанжал шығармау керек, жанжал шықса, одан қалай шығу керек?**

Үй тапсырмасы

Педагог келесі үй тапсырмасын орындауды ұсына алады:

Сіздердің пікірлеріңізше, қарым-қатынасты жеңіл және жағымды етуге, жанжал, реніш, ұрыс-керіс болдырмауға көмектесетін ережелер тізімін – «Менің жағымды қарым-қатынас жасау ережелерім» жадынамасын жазыңыздар.

Эмоциямызды басқарамыз

бейнесабағы

Көру үшін қолжетімді

 [орыс тілінде](#)

Ұзақтығы 12 мин. 31 сек

 [қазақ тілінде](#)

Ұзақтығы 14 мин. 21 сек.

Жүктеу үшін қолжетімді

 [скачать](#)

Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде «Эмоциямызды басқарамыз» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

6-сынып «Жаһандық құзыреттер» курсы

«Этика және әдеп» юниті

Тақырыбы «Эмоциямызды басқарамыз»

11-сынып «Шет тілі (Ағылшын тілі)» оқу пәні

Тақырыбы «Сұхбат және нұсқаулар. Сұхбат кезінде қалай табысқа жетуге болады»

Кіріспе бөлім (5 минутқа дейін)

Білім алушыларды сабақ тақырыбымен және жоспарымен таныстыру. Бейнесабақты көруге мотивация қалыптастыру

Педагог білім алушыларды тақырыппен таныстырады және сабақтың мақсаттарын белгілейді. Сабақ барысында білім алушылар өз эмоциялары мен сезімдерін тануды үйренеді және оларды басқару дағдыларын қалыптастырады.

Білім алушылардың адамның эмоциялық жан-дүниесі мен эмоциялардың алуан түрлілігі туралы көзқарасын анықтау үшін «Сіздер қандай эмоциялар мен сезімдерді білесіздер?» деген сұраққа жауап беруді ұсынуға болады. Педагог сонымен қатар білім алушылардан аталған сезімдер мен эмоцияларды тақтаға немесе дәптерге жазып, оларды санауын ұсынады. Білім алушылар бірнеше эмоцияны атағаннан кейін, мұғалім жаттығуды аяқтап, сөздікте әртүрлі эмоциялардың, сезімдердің және уайымдардың жүзден астам атауларын табуға болатыны туралы айтады.

Одан әрі педагог сабақ барысында білім алушыларға «Эмоциямызды басқарамыз» бейнесабағын көруді және талқылауды ұсынады. Онда эмоциялар мен сезімдер деген не, олар қалай пайда болады және өмірімізге қалай әсер ететіні туралы айтылады.

Педагог білім алушыларды бейнесабақты көру кезінде мынадай негізгі ойларға назар аударуды сұрайды: сезімдер мен эмоциялардың арасындағы айырмашылық неде, өзіңіздің және басқалардың сезімдерін тануды қалай үйренуге болады және сол не үшін қажет,

стресстік жағдайлармен қалай күресуге болады және эмоцияларды басқаруды үйренуге бола ма.

Бейнесабқты көруді және талқылауды ұйымдастыру

Бейнесабқты төмендегі мағыналық үзінділерге сүйене отырып көру ұсынылады. Әрбір үзінді білім алушылармен бірге бейнесабқ материалы бойынша құрастырылған сұрақтар арқылы талқыланады. Педагогқа көмек ретінде сұрақтарға ықтимал жауаптар берілген.

<p>1-үзінді</p> <p>0:00 – 5:17</p> <p><i>(хронометраж)</i></p> <p>Көру –</p> <p>5 мин. 17 сек.</p> <p>Талқылау –</p> <p>3-5 мин.</p>	<p>Эмоциялар деген не және олар бізге не үшін қажет?</p> <p>Эмоциялар – қандай да бір оқиғаға немесе жағдайға жауап ретінде пайда болатын реакция. Мысалы, досымызбен кездесу кезінде қуаныш; біреу дөрекілік танытқан кезде ашу, бізге қауіп төндіруі мүмкін нәрседен қорқу сезімін бастан кешіреміз. Немесе әдеттен тыс нәрсені көргенде таңдануды сезінеміз. Эмоциялар арқылы айналамызға – адамдарға, заттарға, оқиғаларға – жылдам баға береміз. Егер бізге бірдеңе қауіпті болып көрінсе, үрейді немесе қорқынышты сезінеміз. Егер жағымды болса, қауіп төндірмесе, онда қуаныш пен сенімді сезінеміз.</p> <p>8 негізгі эмоцияны атаңыздар.</p> <p>Негізгі эмоцияларды шартты түрде ұнамды – қуаныш, қызығушылық, сенім, таңдану, және ұнамсыз – ашуланшақтық, қорқыныш, наразылық, мұң деп бөлуге болады.</p> <p>Сезімдер эмоциялардан қалай ерекшеленеді?</p> <p>Сезімдер, эмоцияларға қарағанда, тұрақтырақ және ұзаққа созылады. Сонымен қатар, егер эмоциялар өміріміздегі қандай да бір оқиғаға қатысты пайда болса, сезімдер әдетте адамдарға немесе нақты заттарға деген көзқарасқа байланысты болады. Егер қуаныш пен шаттық эмоция болса, онда махаббат – сезім. Ашу мен ыза – эмоция, бірақ жек көру – сезім. «Қорқынышты болып тұр» – эмоция, ал «Мен бұл адамнан қорқамын» – сезім.</p> <p>Неліктен біз үшін эмоцияларымызды түсіну және не сезінетінімізді түсіну маңызды?</p> <p>Эмоциялар бізді іс-әрекетке итермелеуі мүмкін немесе керісінше, бірдеңе жасауға деген ұмтылысымызды басып тастауы мүмкін. Эмоцияларға бой алдырып, кейін өкінетін әрекеттер жасап жатамыз. Алайда, адамдар ерліктерді, жетістіктерді, жаңалықтарды да күшті эмоциялық серпіліс кезінде жасайды. Сонымен қатар көңіл-күйіміз және өз-өзімізге беретін бағамыз эмоцияларымызға тәуелді. Біз неғұрлым көп жағымсыз эмоцияларды бастан кешірсек, соғұрлым аз бақыт пен қуаныш сезінеміз. Ал өзімізді неғұрлым жиі ұрсып, кінәласақ, өзімізге беретін бағамыз да соғұрлым төмен болады.</p>
--	--

<p>2-үзінді</p> <p>5:18 – 7:39</p> <p><i>(хронометраж)</i></p> <p>Көру – 2 мин. 21 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Эмоцияларды басқаруға бізге не көмектеседі?</p> <p>Эмоцияларды басқарудың алғашқы қадамы – оларды тану және атау. Ия, эмоциялармен, әсіресе жағымсыз эмоциялармен күресу үшін олардың атын атап, түсін түстеу керек. Оларды тұншықтырмаңыз, олар жоқ сияқты кейіп танытуға тырыспаңыз, оның орнына қазір ашуланып немесе ренжіп, әлде қорқып тұрғаныңызды немесе көңіліңізге жақпай тұрғанын ашық мойындаған дұрыс. Дауыстап, ішіңізден өзіңізге немесе біреуге өз уайымдарыңыз туралы айту бізге не болып жатқанын жақсы түсінуге көмектесіп қана қоймай, эмоциялық шиеленісті әлсіретеді. Өз эмоцияларымыздың себебі мен табиғатын түсінген кезде олардың күші әлсірейді. Мысалы, ашуланғаныңыз немесе ренжігеніңіз сонша, әңгімелесіп тұрған адамды бас салуға шақ тұрсыз. Бір секундқа тоқтап, ойланып көріңіз: не болды? Ол сізді әдейі ренжіткісі келді ме, әлде кездейсоқ болды ма, осыны түсінуге тырысыңыз. Сонда ашуыңыз соншалықты күшті емес екенін байқайсыз. Мұндай жағдайда дәрекілік танытудың орнына тура, бірақ ұстамды түрде мұндай сөздер немесе мінез-құлық сізге ұнамайтынын айтып, келесі жолы әңгімелесушіге аттап өтуге болмайтын шекараны белгілей аласыз.</p> <p>Егер бойымызды тым күшті эмоциялар билеп бара жатса, не істеуге болады?</p> <p>Оларды қарапайым әрекеттер арқылы бақылауда ұстауға болады: Онға дейін санауға немесе 3-4 рет терең дем алып, сыртқа шығаруға болады. Терең дем алып, шығару үшін бар болғаны 4 секунд қажет. Осы қарапайым жаттығуды 3-4 рет қайталаудың өзі кейін өкінетін сөздер айтпау үшін және өкінетін іс-әрекет жасамау үшін қызбалықты азайтуға көмектеседі.</p>
<p>3-үзінді</p> <p>7:40 – 14:20</p> <p><i>(хронометраж)</i></p> <p>Көру – 6 мин. 8 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Стресс деген не?</p> <p>Стресс – шектен тыс ширығу. Стресс жаңа және әдеттен тыс – қуанышты да, қайғылы да – оқиғаларға тап болған кезде пайда болады. Стресс жағдайында біздің психикамызға және ағзамызға көп күш түседі, ал эмоциялар шектен шығып кетеді. Адреналин гормоны тым көп мөлшерде өндірілуіне байланысты тыныс алу және жүрек қағысы жиілейді, қысым көтеріледі. Бұлшық еттер ширығады, есту қабілеті күшейе түседі, адам терлейді, қол-аяғы мұздауы, ал беті қызаруы немесе бозаруы мүмкін.</p> <p>Стресс бізге қалай көмектеседі және қалай кедергі жасайды?</p> <p>Стресс салдарынан ширығу көбінесе бар күшімізді жұмылдыруға және ерекше шешімдер табуға көмектеседі. Бірақ шектен тыс ширығу салдарынан адам абдырап, ештеңеге зейін қоя алмайтын және шешім қабылдай алмайтын күйге түсетін де кездер болады. Дәрменсіздік, жабырқау, тіпті шарасыздық сезімі туындайды. Кейбір адамдар стресстен</p>

«құтылу» үшін кейде алкогольдік ішімдіктерді шамадан тыс іше бастайды, жиі темекі шеге бастайды немесе енжарлыққа, селқостыққа бой алдырады. Өкінішке орай, мұндай мінез-құлық стрессті азайтпайды, есесіне денсаулыққа зиян тигізеді. Сондықтан, орын алған жағдайды саралап, позитивті ойлауға және жағдайдан шығудың жолын табуға тырысқан дұрыс.

Стресті азайту және оның салдарын жұмсарту үшін не істеуге болады?

Кейбір жағдайларда артық стресс тудыратын себептерді жою жеткілікті, содан кейін өмір жақсара түседі. Егер жағдайды қайта бағаласаңыз, толқуды азайтуға болады. Қол құсырып отырудың және қорқудың орнына алға үмітпен қарап, табысқа сенуге болады. Ең бастысы, уайымдамау және сабырға келу керек. Біз шаршаған кезде эмоцияларымызды басқара алмаймыз. Сондықтан, демалу, ұйқыны қандыру және дұрыс тамақтану маңызды – тәттімен стрессті «жеп жібермей», жемістер мен көкөністерді көбірек жеу керек. Сондай-ақ міндетті істер тізіміне өзіңізге ұнайтын және оқудан, жұмыстан және басқа да уайымнан көңіліңізді бөлуге көмектесетін істі қосыңыз. Уақытты жоспарлау – стресстің алдын алудың маңызды құрамдас бөлігі. Бар іспен бірден айналысудың орнына атқаратын істер тізімін жасап, атқарылғандарын біртіндеп сызып тастаған дұрыс. Ал ең маңызды және шұғыл істер бірінші кезекте атқарылуы тиіс. Жағымсыз эмоциялармен күресуге босаңсудың әртүрлі тәсілдері көмектеседі. Музыка тыңдауға, сүйікті іспен айналысуға, спортпен шұғылдануға немесе жай ғана отырып, бәрін ой елегінен өткізуге болады. Немесе күлкілі бір оқиғаны еске алып, комедия көріп, ішек-сілеңіз қатқанша күлуге болады. Физикалық белсенділік – стрессті жеңудің тамаша тәсілі. Асықпай серуендеу немесе жылдам жүгіру, велосипед немесе скейтборд тебу еңсені басып тұратын уайымдардан бір уақыт көңіліңізді бөледі. Стрессті жеңудің тағы бір ең тиімді әдістерінің бірі – жақындарыңыздан: достарыңыздан, ата-анаңыздан, бауырларыңыздан, басқа отбасы мүшелерінен көмек алу. Тіпті ең шарасыз деген жағдайларда да сөзбен немесе іспен көмектесе алатын адамды табуға болады. Өз уайымымыз туралы айтып жатқанда жағдайға басқаша қарай бастаймыз және қиындықтарды ғана емес, оларды шешу жолдарын да көре бастаймыз.

Қорытынды бөлім (5 мин.)

Сабақты қорытындылау

Педагог білім алушыларға келесі жалпылаушы сұрақтарға жауап беруді ұсынады:

- **Неліктен өз эмоцияларымызды және сезімдерімізді тани білуді үйрену маңызды?**
- **Эмоцияларды бақылауда ұстауды қалай үйренуге болады?**

- Стресстік жағдайларды қалай жеңуге болады?

Үй тапсырмасы

Педагог келесі үй тапсырмасын орындауды ұсына алады:

Отбасы мүшелерінің көбінесе қандай көңіл-күйіде болатынының суретін салыңыздар. Суретті көрсетіп, қандай көңіл-күй бейнеленгенін табуды сұраңыздар. Оларға әртүрлі көңіл-күй мен эмоциялар адамның мінез-құлқы мен өміріне қалай әсер ететіні туралы айтып беріңіздер.

Қарым-қатынас және ынтымақтастық этикасы

бейнесабағы

Көру үшін қолжетімді



Ұзақтығы 10 мин. 25 сек



Ұзақтығы 11 мин. 39 сек.

Жүктеу үшін қолжетімді



Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде «Қарым-қатынас және ынтымақтастық этикасы» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

9-сынып *«Жаһандық құзыреттер» курсы*

«Этика және әдеп» юниті

Тақырыбы «Қарым-қатынас мәдениеті және әдеп»

11-сынып *Дүниежүзілік тарих*

«XX ғасырдағы бостандық пен әділеттілік үшін күресушілер» бөлімшесі

Тақырыптар:

1. «М. Ганди және оның бейбіт жолмен қарсыласу идеясы»
2. «Мартин Лютер Кингтің ұлы арманы»
3. «Н. Манделла – апартеидке қарсы күресуші»

Кіріспе бөлім (5 минутқа дейін)

Білім алушыларды сабақ тақырыбымен және жоспарымен таныстыру. Бейнесабақты көруге мотивация қалыптастыру.

Педагог білім алушыларды тақырыппен таныстырады және сабақтың мақсаттарын белгілейді. Сабақ барысында білім алушылар толерантты қарым-қатынастың маңыздылығы туралы біледі.

Қатысушылардың тақырып бойынша түсініктерін анықтау үшін педагог «Толеранттық деген не?» деген сұраққа жауап беруді ұсына алады. Егер сабақ сыныпта өтсе, жауаптарды тақтаға жазуға, ал егер сабақ қашықтан оқытылатын болса, бәрі көре алатын бөлек файлға жазуға болады.

Одан әрі педагог сабақ барысында білім алушыларға «**Қарым-қатынас және ынтымақтастық этикасы**» бейнесабағын көруді және талқылауды ұсынады. Онда толеранттылық деген не және отбасындағы, ұжымдағы, елдегі және жалпы әлемдегі адамдар арасындағы қарым-қатынастың маңызды қағидалары туралы айтылады.

Педагог білім алушыларды бейнесабақты көру кезінде мынадай негізгі ойларға назар аударуды сұрайды: толерантты қарым-қатынас деген не, неге толеранттылық қағидалары жеке адамдардың да, жалпы қоғамның да өмірі үшін маңызды.

Бейнесабақты көруді және талқылауды ұйымдастыру

Бейнесабақты төмендегі мағыналық үзінділерге сүйене отырып көру ұсынылады. Әрбір үзінді білім алушылармен бірге бейнесабақ материалы бойынша құрастырылған сұрақтар арқылы талқыланады. Педагогқа көмек ретінде сұрақтарға ықтимал жауаптар берілген.

<p>1-үзінді</p> <p>0:00 – 6:21</p> <p><i>(хронометраж)</i></p> <p>Көру –</p> <p>6 мин. 21 сек.</p> <p>Талқылау –</p> <p>3-5 мин.</p>	<p>Адамдар несімен ерекше болуы мүмкін?</p> <p>Адамдар әртүрлі жаста болуы, өмір салты әртүрлі, қоғамдағы ұстанымдары әртүрлі, өмірлік мақсаттары мен үміттері әртүрлі болуы мүмкін. Әркімнің өзіндік мінезі, қызығушылықтары, көзқарасы мен наным-сенімдері бар.</p> <p>Неліктен адамдар айналасындағылардың барлығын «өзіміздікі» және «бөтен» деп бөлуге бейім?</p> <p>Адамға ұқсас белгілер бойынша топтарға бірігу тән болғандықтан орын алады. Мысалы, аумақтық тұрғыда. Біз бір көшеде немесе бір ауылда тұрамыз. Сондай-ақ біз сыныптастарымызды немесе бір спорт секциясының немесе үйірменің балаларын өзіміздікі деп санаймыз. Бізден бір ерекшелігі бар адамдарды бөтендердің қатарына қосамыз. Өзіміздікі дегендерді ойланбастан жоғары бағалаймыз. Оларды жеке қасиеттеріне қарамастан ақтап аламыз. Ал бөтендерді түйсік деңгейінде жақтырмаймыз, әдепсіздік таныта бастаймыз.</p> <p>Адамдарға тіл табысуға, ынтымақтасуға және жанжалдан аулақ болуға не көмектеседі?</p> <p>Адамдарға тіл табысуға, ынтымақтасуға және жанжалдан аулақ болуға сыпайы қарым-қатынас, ұстамдылық, ізгі ниет, ақпейілділік, басқаларды қабылдауға дайын тұру, құрмет көмектеседі. Осы қасиеттердің барлығы «толеранттылық» ұғымына тән.</p> <p>Толеранттылық деген не?</p> <p>Толеранттылық – адамның қадір-қасиетін құрметтеу, әркімнің өзді-өзі болу, өз көзқарастары, наным-сенімдері мен өмір салты болу құқығын құрметтеу, жаңа дүниеге ашық болу және әралуандылықты мойындау, алалаушылыққа, кемсітушілікке және зорлық-зомбылыққа төзбеу.</p>
--	--

	<p>Жағдайларды талқылаңыздар және жауаптарыңызға дәлел келтіріңіздер.</p> <p>Жағдайлар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Достарыңыздың бірі бір футбол командасына, ал екіншісі басқасына жанкүйер. Сол себепті олар үнемі таласып, ұрысып, сөзге келіп жатады. Достар әртүрлі командаларды ұнататындықтан, сөзге келіп, ұрсысқандары дұрыс па? Неліктен олай ойлайсыз? 2. Басқа қаладан көшіп келген оқушы сыныпта кейбір сөздерді басқаша етіп айтады. Балалар оны мазақ етеді, келемеждейді. Жаңа оқушы сіздің сыныбыңызға келсе, не істер едіңіз? Осындай жағдайға тап болған балаларға қандай кеңес берер едіңіз? 3. Құрбысы жасамауға кеңес берсе де, бір бойжеткен татуировка жасатты. Қазір құрбысы онымен сөйлеспейді. Құрбылардың қарым-қатынасын дұрыстауға қалай көмектесуге болады? 4. Дене шынықтыру сабағында баскетбол себетіне допты дөп тигізе алмайтын баланы ешкім өз командасына алғысы келмеді. Сол баланың орнында болсаңыз, сізге қалай қарағанын қалар едіңіз? 5. Шетелде болған сапарында достарыңыздың бірі жергілікті тұрғындардың тұрмыс-тіршілігін, әдет-ғұрпын білу мақсатында олармен қызыға әңгімелесе, екіншісі жергілікті тұрғындарда бәрі басқаша, өз үйіндегідей емес екеніне көңілі толмайтынын айтып жүрді. Сіз осындай ештеңеге көңілі толмайтын жолдаспен саяхаттағыңыз келер ме еді? 6. Бәріміз рэперлер мен рокерлер, шаңғышылар мен сноубордшылар, Роналдо мен Месси жанкүйерлері арасындағы «бітпес даулар» туралы естідік. Тағы қандай мысалдарды еске түсіре аласыздар? Мұндай даулардың мәні бар ма?
<p>2-үзінді</p> <p>6:22 – 11:38</p> <p><i>(хронометраж)</i></p> <p>Көру –</p> <p>5 мин. 16 сек.</p> <p>Талқылау –</p> <p>3-5 мин.</p>	<p>Неліктен толеранттылық таныту керек?</p> <p>Егер біз өзара құрмет көрсетпесек және адамдар арасындағы айырмашылықтарды қабылдасақ, өзіміздікінен өзгеше, түсініксіз, бейтаныс, бөтен дүниеден қорқыныш пен қауіп-қатер ғана көрсек, онда өмір ешқашан бітпейтін жанжалға айналады.</p> <p>Стигматизация деген не және ол адамдарға қалай зиян тигізуі мүмкін? Стигматизация мен кемсітушіліктің мысалдарын келтіріңіз.</p> <p>Толеранттылықтың жетіспеушілігінен, «басқаны» мойындауға және қабылдауға құлықсыздықтан, адамдар көбінесе айналасындағыларға әртүрлі қорлайтын «таңба» тағып, лақап ат қойып жатады. Бұл «стигматизация» деп аталады және әуел бастан-ақ сол адамдарға деген теріс көзқарас қалыптасуына себепші болады. Мысалы, бұрын татуировканың болуы қылмыстық әлеммен байланыс бар екенін</p>

білдіретін. Ал кейбіреулер болса, әлі күнге дейін әйелдер көлік жүргізе алмайды немесе ауылдан шыққан адамдардың мәдениеті мен білімі төмен, ал басқа діннің өкілдері айналасындағыларға қауіп төндіреді деп санайды. Стигматизация күн ілгері белгілі бір көзқарас қалыптасуына және кемсітушілікке – адамның құқықтарына нұқсан келтіруге, оған тең қарамауға – апарады. Мысалы, әйел адамды тек әйел болғандықтан ғана жүргізуші ретінде жұмысқа алмауы мүмкін, ал шашын бояйтын жігітті «ұшқалақ» деп ойлағандықтан ғана жұмыс жайлы сұхбатқа шақырмауы мүмкін.

Толерантты адамдар толерантты емес адамдардан қалай және несімен ерекшеленеді? Олар сынға қалай қарайды, туындаған мәселелерді қалай шешеді және айналадағыларға қалай қарайды?

Толерантты адамдар өз кемшіліктерін біледі және айтылған сынға әзілмен қарай алады. Толерантты емес адам өзіне айтылған сынды көтере алмайды, агрессияға булығыды, шабуылға көшуге дайын тұрады. Толерантты адамдар өз мәселелерін өздері шешеді немесе басқалардың көмегіне жүгінеді. Толерантты емес адамдар бар қиындықтарын басқалардан көреді, кінәлайды, мәселелерді шешудің орнына сөз таластыруға мен жанжал шығаруға уақыт шығындайды. Толерантты адам тілектес, жанашыр, өзін басқаның орнында оңай елестете алады, көмек қолын созуға дайын. Толерантты емес адамдар бәрін «өзіміздікі» және «бөтен» деп бөледі, ал соңғыларына менсінбей және мысқылдай қарайды, оларды құрметтеуге және тең дәрежеде қарауға лайық адамдар деп санамайды.

Толеранттылық қалай тәрбиеленеді?

Толеранттылыққа апаратын жол білім мен тәрбие арқылы өтеді. Адамның ой-өрісі неғұрлым кең болса, соғұрлым көбірек білуге, байқап көруге, бастан кешіріп көруге ынтық болады, соғұрлым жаңаға, басқаға ашық болады. Адам «басқаларды» неғұрлым жақсы білсе, соғұрлым олармен өзін жайлы сезінеді – нені қабылдай алатынын, немен келісе алатынын, ал ненің өзіне қолайсыз, бірақ басқалар үшін қолайлы, өйткені, олардың таңдауы екенін түсіне алады.

Қорытынды бөлім (5 мин.)

Сабақты қорытындылау

Үй тапсырмасы

Педагог білім алушыларға келесі жалпылаушы сұрақтарға жауап беруді ұсынады:

- **Толерантты қарым-қатынастың негізгі қағидалары қандай?**
- **Неліктен толеранттылық жеке адамдар үшін де, жалпы қоғам үшін де маңызды?**
- **Толеранттылықтың болмауы неге әкелуі мүмкін?**

Үй тапсырмасы

Педагог келесі үй тапсырмасын орындауды ұсына алады:

«Толеранттылық ережелері» тақырыбына қысқа шығарма-эссе жазыңыздар.

Өзімізді қалай дамытуға және өзімізге қалай сенімдірек бола түсуге болады бейнесабағы

Көру үшін қолжетімді



Ұзақтығы 11 мин. 29 сек



Ұзақтығы 12 мин. 45 сек.

Жүктеу үшін қолжетімді



Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде «Өзімізді қалай дамытуға және өзімізге қалай сенімдірек бола түсуге болады» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

7-сынып *«Жаһандық құзыреттер» курсы*

«Этика және әдеп» юниті

Тақырыбы «Кемшіліктермен жұмыс істеу – кемелдікке апаратын жол»

9-сынып *«Жаһандық құзыреттер» курсы*

«Азаматтық және патриотизм» юниті

Тақырыбы «Өзгені өзіңдей сыйла»

Тақырыбы «Ертеңгі жастар қандай болмақ?»

10-сынып *Шетел тілі (француз тілі, неміс тілі)*

3-тақырыбы. «Көшбасшылық қасиетті қалай дамытуға болады?»

3.2 «Тұлғааралық қарым-қатынас. Келіспеушілік жағдайларды шешу».

Кіріспе бөлім (5 минутқа дейін)

Білім алушыларды сабақ тақырыбымен және жоспарымен таныстыру. Бейнесабақты көруге мотивация қалыптастыру.

Педагог білім алушыларды тақырыппен таныстырады және сабақтың мақсаттарын белгілейді. Сабақ барысында білім алушылар өзімізді түсіну неліктен маңызды екенін және оның бізге дамуға, өмірлік жоспарлар құруға және жақсы жаққа ұмтылуға қалай көмектесетінін біледі.

Білім алушыларға ««Мен» деген қысқа сөзде қандай терең ұғым бар? Оған не кіреді? Оны қалай атаймыз?» деген сұрақтарға жауап беруді ұсынуға болады.

Одан әрі педагог сабақ барысында білім алушыларға «**Өзімізді қалай дамытуға және өзімізге қалай сенімдірек бола түсуге болады**» бейнесабағын көруді және талқылауды ұсынады. Онда адамның «Мен» деген бейнесі қалай қалыптасатыны және оның не екені туралы айтылады.

Педагог білім алушыларды бейнесабақты көру кезінде мынадай негізгі ойларға назар аударуды сұрайды: өзін-өзі тану деген не және ол бізге не үшін қажет, өзімізді жақсы түсінуге не көмектеседі, айналамыздағы адамдар біздің жеке тұлғамызға қалай әсер етеді, қалай мақсаттар қойып, оларға ойдағыдай жету керек.

Бейнесабақты көруді және талқылауды ұйымдастыру

Бейнесабақты төмендегі мағыналық үзінділерге сүйене отырып көру ұсынылады. Әрбір үзінді білім алушылармен бірге бейнесабақ материалы бойынша құрастырылған сұрақтар арқылы талқыланады. Педагогқа көмек ретінде сұрақтарға ықтимал жауаптар берілген.

<p>1-үзінді 0:00 – 4:49 <i>(хронометраж)</i></p> <p>Көру – 4 мин. 49 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Бейнесабақтағы жаттығуды орындаңыздар (сабақта әр бағанға екі немесе үш сипаттама жазу жеткілікті)</p> <p>Жаттығу:</p> <p>Бір парақты сегіз бөлікке бөліңіз. Әр бөлікке қызығушылықтар, қабілеттер, дағдылар, физикалық деректер, іс әрекеттер, рөлдер, мінез ерекшеліктері және құндылықтар деп жазыңыздар. Енді барлық бөліктерді кезек-кезек толтыруды бастаңыздар.</p> <p>Білім алушылар жаттығуды аяқтағаннан кейін мұғалім сұрақтарға жауап беру арқылы нәтижелерді талқылауды ұсынады:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қандай ұяшықтарды толтыру қиын болды? Неліктен деп ойлайсыздар? 2. Келесілер арасында қандай өзара байланысты (сәйкестіктерді, айырмашылықтарды) байқадыңыздар: <ul style="list-style-type: none"> - әрекеттер мен қабілеттер; - қызығушылықтар мен әрекеттер; - қызығушылықтар мен қабілеттер; - немесе қабілеттер мен дағдылар. 3. Адамның мінезі әртүрлі адамдармен қарым-қатынас кезінде әртүрлі жағынан көрінеді. Неліктен бұлай болады? Біздің құндылықтарымыз бұған қалай әсер етеді? (Мүмкін, біз үшін маңыздырақ адамдармен өзімізді жұмсақтау ұстаймыз ба?) <p>Өзін-өзі тану деген не?</p> <p>Өзін-өзі тану – өзінді мақсатты түрде зерттеу. Ол пазл жинауға ұқсайды: өміріміздің көптеген бөліктерінен тұтас бір сурет жасап жатқан сияқтымыз.</p>
--	--

	<p>Өз-өзімізді танумен айналысудың бізге не қажеті бар?</p> <p>Егер әрқайсысымыз өзіміздің қасиеттеріміздің, хоббилеріміздің, қызығушылықтарымыздың, құндылықтарымыздың ерекшеліктерін жақсы біліп, түсінетін болсақ, жақсы болар еді. Бұл өзімізді дұрыс бағалауға, нақты мақсаттар қоюға және өзімізге сенімді болуға көмектеседі.</p>
<p>2-үзінді 4:50 – 5:40 <i>(хронометраж)</i> Керу – 1 мин. 30 сек. Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Біздің «Мен» деген болмысымызда өзімізді бағалау қандай рөл атқарады?</p> <p>Адамдар өздері туралы білетін мәліметтерге: өз қабілеттеріне, сыртқы келбетіне, қызығушылықтарына, қылықтарына және мінезіне баға береді. Қандай да бір қасиетіміз өзімізге ұнауы немесе ұнамауы мүмкін, өзімізге көңіліміз толады немесе толмайды. Осындай әрқилы бағалардың көпшілігінен адамның өз-өзіне беретін жалпы бағасы қалыптасады.</p> <p>Өзін-өзі бағалау қандай болуы мүмкін?</p> <p>Адамның өзін-өзі бағалауы жоғары, төмен немесе орынды болуы мүмкін.</p> <p>Жаттығуды орындаңыздар (сабақта әр бағанға екі немесе үш сипаттама жазу жеткілікті)</p> <p>Жаттығу:</p> <p>Бір парақ қағаз алып, оны екі бөлікке бөліңіздер. Бірінші бағанға өздеріңізге ұнамайтын қасиеттеріңізді, ерекшеліктеріңізді жазыңыздар. Екінші бағанға әрбір «минусқа» қарама-қарсы жағымды, «плюс» деп санайтын қасиеттеріңізді, артықшылықтарыңызды жазыңыздар.</p> <p>Білім алушылар жаттығуды орындағаннан кейін педагог сұрақтарға жауап беру арқылы нәтижелерді талқылауды ұсынады:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Өздеріңізден нені табу оңай – плюстерді ме, әлде минустарды ма? Неліктен деп ойлайсыздар? (Біз көбінесе кемшіліктерге назар аударып, артықшылықтарды елемеуіміз мүмкін. Сондықтан оларды көруге өзімізді үйрету маңызды.) 2. Жағымды қасиет іздегенде не туралы ойладыңыздар? (Мүмкін, біреудің сізге айтқан жақсы және жағымды сөзін естеріңізге түсірген шығарсыздар? Мүмкін өздеріңізді мақтан тұтатын бір жақсы істеріңізді еске түсірген шығарсыздар?)
<p>3-үзінді 5:41 – 8:43 <i>(хронометраж)</i> Керу –</p>	<p>Өзімізді бағалауымыздың қалыптасуына не әсер етеді?</p> <p>Әртүрлі адамдар: ата-ана, достар, таныстар, мұғалімдер біздің «Мен» атты бейнемізді және өзімізге беретін бағамызды қалыптастыруға әсер етеді. Егер айналадағылар біздің жақсы қасиеттерімізді көрсе, мақтаса және қолпаштаса, өзімізді жақсы сезінуге оң әсерін тигізеді. Бірақ</p>

<p>3 мин. 02 сек.</p> <p>Талқылау –</p> <p>3-5 мин.</p>	<p>керісінше де болады. Егер айналадағылар мақтағаннан гөрі көп ұрысса, өзіңізді жақсы сезіну өте қиын. Бізбен болып жатқан оқиғалар да: жетістіктеріміз, қателіктеріміз, сәтсіздіктеріміз өзімізге баға беруге көмектеседі.</p> <p>Өзімізді тану өзімізді орынды бағалауды сақтап тұруға қалай көмектеседі?</p> <p>Өзіміз туралы білім өзімізді әр кез тұрақты және орынды бағалауға, басқалардың пікіріне теріс қарамауға, олардың берген бағасына уайымдамауға және тәуелді болмауға көмектеседі.</p> <p>Жаттығуды орындаңыздар (сыныпта екі немесе үш жүректі толтыру жеткілікті)</p> <p>Жаттығу:</p> <p>Қағазға бірнеше жүректің суретін салыңыздар және оларға «Өз бойымда маған ұнайтыны...» сөздерінен басталатын сөз тіркестерін жазыңыздар.</p> <p>Мысалы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Өз бойымда маған ұнайтыны – дос бола білетін қабілетім - Өз бойымда маған ұнайтыны – жанашырлығым - Өз бойымда маған ұнайтыны – жақсы ән айта алатын қабілетім - Өз бойымда маған ұнайтыны – батылдығым - Өз бойымда маған ұнайтыны – күштілігім <p>Білім алушылар жаттығуды орындағаннан кейін мұғалім сұрақтарға жауап беру арқылы нәтижелерді талқылауды ұсынады:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жаттығуды орындау оңай болды ма? Неліктен «иә» немесе «жоқ»? 2. Жазбаларыңызды қайта оқығанда қандай сезімде болдыңыздар? (Мүмкін жылу, қуаныш, бақыт, мақтаныш, өзіңізге деген құрмет, т.б.).
<p>4-үзінді</p> <p>8:44 – 12:45</p> <p><i>(хронометраж)</i></p> <p>Көру –</p> <p>4 мин. 01 сек.</p> <p>Талқылау –</p> <p>3-5 мин.</p>	<p>Өзімізге сенімділікті арттыруға не көмектеседі?</p> <p>Өзімізге сенімділікті арттырудың бірнеше қарапайым тәсілдері бар. Мысалы, өзіңізге жақсы қарайтын адамдармен араласу, жаманды жақсымен теңгеруге тырысу, өмірде бәрі мінсіз бола бермейтінін қабылдау, салыстырудан аулақ болу және жетістіктер күнделігін жүргізу.</p> <p>Қойылған мақсаттарға қалай тиімді қол жеткізуге болады?</p> <p>Мақсатқа тиімді жету үшін үш қарапайым ережені есте ұстаған жөн. Бірінші: ұмтылатын нәрсені неғұрлым дәл сипаттасақ, оған соғұрлым тезірек және оңайырақ жететіміз, сондықтан неге қол жеткізгіңіз келетінін нақты сипаттаңыз. Екінші: мақсат қою ғана емес, ресурс іздеу, сол мақсатқа жетуге көмектесетін қабілеттерді дамыту өте маңызды. Үшіншісі: Үлкен және ұзақ мерзімді мақсатты бірнеше кезеңге бөлген</p>

	<p>дұрыс. Бұл еңсеңізді түсірмеуге және қолыңыздан келетініне күмәнданбауға көмектеседі.</p> <p>Бейнесабақтағы жаттығуды орындаңыздар</p> <p>Жаттығу:</p> <p>Бойыңызда нені өзгерткіңіз келетіні туралы ойланыңыз. Мүмкін жаңа бір нәрсе үйрену шығар? Әлде бойыңыздағы қандай да бір қасиетті дамыту керек пе?</p> <p>Бір парақ алып, оған қолыңызды салыңыз – жай ғана алақаныңызды қойып, айналдыра сызып шықсаңыз болды. Салынған алақанның ортасына мақсатыңызды жазыңыз. Енді әр «саусаққа» сол мақсатқа жету үшін не істеу керек екенін жазыңыз. Олар – сіз өтуіңіз керек кезеңдер, қадамдар. Енді әр «саусаққа» келесіні жазыңыз: бұл кезеңде сізге не немесе кім көмектесе алады. Олар – сіздің ресурстарыңыз.</p> <p>Білім алушылар жаттығуды орындағаннан кейін педагог сұрақтарға жауап беру арқылы нәтижелерді талқылауды ұсынады:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сіздердің ойларыңызша, бұл жаттығу мақсаттарыңызды тұжырымдап, оған жетуге көмектесе ме? 2. Мақсаттарыңызға жету үшін әр кезеңде не істеу керек екенін анықтау қиын болды ма және сол үшін қандай ресурстар көмектеседі? Қандай қиындықтар болды?
--	--

Қорытынды бөлім (5 мин.)

Сабақты қорытындылау

Педагог білім алушыларға келесі жалпылаушы сұрақтарға жауап беруді ұсынады:

- **Өзіміз туралы түсініктеріміз қалай қалыптасады?**
- **Өзіміз туралы білетініміз өзімізді бағалауға қалай әсер етеді?**
- **Өзімізге сенімділікті арттыруға не көмектеседі?**

Үй тапсырмасы

Педагог келесі үй тапсырмасын орындауды ұсына алады:

«Мен бүгін қандаймын және бір жылдан кейін қандай боламын?» тақырыбында қысқа шығарма-эссе жазыңыздар.

Мақсаттарыңызды тұжырымдау және оларды жүзеге асыру үшін ресурстар табу үшін бүгін алған білімдеріңізді пайдалануға тырысыңыздар.

Қалай мақсат қойып, жетістікке жетуге болады бейнесабағы

Көру үшін қолжетімді



Ұзақтығы 10 мин. 54 сек



Ұзақтығы 11 мин. 55 сек.

Жүктеу үшін қолжетімді



Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде «Қалай мақсат қойып, жетістікке жетуге болады» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

9-сынып *«Жаһандық құзыреттер» курсы*

«Азаматтық және патриотизм» юниті

Тақырыбы «Ертеңгі жастар қандай болмақ?»

10-сынып *Шетел тілі (Неміс тілі, Француз тілі)*

2-тақырып. «Кәсібилік: уақыт талабы»

2.1 «Білім алу – табысқа жол».

3-тақырып. «Көшбасшылық қасиеттерді қалай дамытуға болады?»

3.2 «Тұлғааралық қарым-қатынас. Жанжалды жағдайларды шешу»

11-сынып *Шетел тілі (Неміс тілі, Француз тілі)*

3-тақырып. «Көшбасшылық қасиеттерді қалай дамытуға болады?»

3.2 «Заманауи жастардың өзін-өзі оқытуы және өзін-өзі дамытуы»

Шетел тілі (ағылшын тілі)

Бөлім: «Мәлімдемелер құрастыру және ақпарат беру»

Тақырып «Болашақ мансап мүмкіндіктері»

Кіріспе бөлім (5 минутқа дейін)

Білім алушыларды сабақ тақырыбымен және жоспарымен таныстыру. Бейнесабақты көруге мотивация қалыптастыру

Педагог білім алушыларды тақырыппен таныстырады және сабақтың мақсаттарын белгілейді. Сабақ барысында білім алушылар өмірлік мақсаттарына оңай қол жеткізу үшін оларды қалай құрастыру керек үйренеді.

Қатысушылардың тақырып бойынша түсініктерін анықтау үшін «Адам жақсырақ бола түскісі, дамығысы, өскісі келсе, алдына қандай мақсат қоя алады?» деген сұраққа жауап беруді ұсынуға болады. Егер сабақ сыныпта өтсе, жауаптарды тақтаға жазуға, ал егер сабақ қашықтан оқытылатын болса, бәрі көре алатын бөлек файлға жазуға болады.

Одан әрі педагог сабақ барысында білім алушыларға «**Қалай мақсат қойып, жетістікке жетуге болады**» бейнесабағын көруді және талқылауды ұсынады. Онда алдына өмірлік мақсат қоюды үйрену, өмір жолын саналы түрде жоспарлау, өзін таныту және бақытқа жету туралы айтылады.

Педагог білім алушыларды бейнесабақты көру кезінде мынадай негізгі ойларға назар аударуды сұрайды: жақын және алыс болашақты жоспарлау, армандау, жақын және алыс мақсаттар қою неліктен маңызды, мақсатты қалай таңдау керек және таңдауымызға еру үшін өзімізге қалай көмектесу керек.

Бейнесабақты көруді және талқылауды ұйымдастыру

Бейнесабақты төмендегі мағыналық үзінділерге сүйене отырып көру ұсынылады. Әрбір үзінді білім алушылармен бірге бейнесабақ материалы бойынша құрастырылған сұрақтар арқылы талқыланады. Педагогқа көмек ретінде сұрақтарға ықтимал жауаптар берілген.

<p>1-үзінді</p> <p>0:00 – 4:06</p> <p><i>(хронометраж)</i></p> <p>Көру –</p> <p>4 мин. 06 сек.</p> <p>Талқылау –</p> <p>3-5 мин.</p>	<p>Бейнесабақтағы «Өмір шеңбері» жаттығуын орындаңыздар</p> <p>Бір параққа шеңбер салып, оны 8 бөлікке бөліңіз. Әр секторға өмірде сіз үшін ерекше маңызы бар нәрсені жазыңыз. Мысалы: Денсаулық, Өзін-өзі дамыту, Оқу және мансап, Ақша, Демалыс және шығармашылық, Отбасы, Достар, Махаббат. Шеңберді секторларға бөлетін сызықтардың бойына нүктелер қойып, ортасына 0, одан кейін 2, 4, 6, 8, ал шеңбердің өзіне 10 деп жазыңыз.</p> <p>Енді өміріңіздің осы салаларының әрқайсысына қаншалықты қанағаттанатыныңызды 10 балдық шкала бойынша бағалаңыз. Шеңбердің ортасында тұрған нөл еш қанағаттанбайтыныңызды білдіреді. Ал 10 өміріңіздің осы саласына 100 пайыз риза екеніңізді білдіреді.</p> <p>Жаттығуды орындағаннан кейін педагог қатысушылардан келесі сұрақтарға жауап беруді ұсынады:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Өмірдің аталған салаларының маңызды екенімен келісесіздер бе? Мүмкін сіздер үшін маңызды басқа нәрсе туралы ойлаған шығарсыздар? 2. Өмірінің кей салаларына толығымен қанағаттанатын адамдарды (шын өмірдегі таныстарыңызды, фильмдердің немесе кітаптардың кейіпкерлерін) естеріңізге түсіріңіздер. Олар кімдер және қандай адамдар? (Неге мұндай адамдар аз екенін талқылауға болады, себебі, мақсат қоя білу және оған жету оңай емес. Өмірден алынған мысалдарды немесе өз өмірлеріне қанағаттанатын кітаптар мен фильмдер кейіпкерлерін еске түсіріп, олардың қасиеттерін еске түсіруге болады - ерік-жігері, бақыты, жомарттығы, оңай қарым-қатынас жасау білу қабілеті және т.б.).
--	---

<p>2-үзінді</p> <p>4:07 – 6:32</p> <p><i>(хронометраж)</i></p> <p>Көру – 2 мин. 25 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>«Өмір шеңбері» жаттығуын жалғастыру</p> <p>Өздеріңіз салған «Өмір шеңберінде» әр секторға келесі алты айға немесе бір жылға арналған тапсырмалар тізімін жазыңыздар.</p> <p>Жаттығуды орындағаннан кейін педагог білім алушылардан келесі сұраққа жауап беруін сұрайды:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Өмірлеріңіздің қай саласында мақсат қою оңайырақ болды – көңілдеріңіз толатын сала үшін бе, әлде көңілдеріңіз толмайтын сала үшін бе? Неліктен бұлай болды деп ойлайсыздар? <p>(Өмірге азырақ қанағаттанатын аймақтар үшін нақты мақсаттар қоюда қиындықтар туындауы мүмкін. Бұл – қалыпты жағдай. Мұндай әсер екі себепке байланысты болуы мүмкін. Бірінші себеп: Біз жағдайымыз өзіміз қалағандай жақсы болмағаны үшін немесе тіпті одан да нашар болғаны үшін өзімізге ұрыса бастаймыз. Ал мұндай күйде мақсат қою өте қиын. Екінші себеп: Өмірдің бұл саласында орындау мүмкін емес тым көп міндеттер бар сияқты көрінуі мүмкін. Мұндай жағдайда мақсаттарды бірнеше кезеңге бөліп, оларды рет-ретімен орындау керек).</p>
<p>3-үзінді</p> <p>6:33 – 8:15</p> <p><i>(хронометраж)</i></p> <p>Көру – 2 мин. 18 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Белгіленген мақсаттарға ойдағыдай қол жеткізу үшін нені есте ұстаған жөн?</p> <p>Белгіленген мақсаттар сіз үшін маңызды болуы керек. Сонда оған жету жолындағы қиындықтарды жеңуге күш пен құлшыныс пайда болады. Мақсаттар мүмкіндігінше нақты болуы керек – адам қандай нәтижеге қол жеткізгісі келетінін түсінуі керек. Әрине, мақсаттар қолжетімді болуы керек, күрделі мақсаттарды бірнеше кезеңге бөлген дұрыс.</p> <p>«Өмір шеңбері» жаттығуында өздеріңіз үшін жазған мақсаттарыңызды қараңыздар. Тым анық емес, нақты нәтиже жоқ немесе бірнеше кезеңге бөлу жөн болатын тым ауқымды мақсаттар бар ма?</p> <p>Мақсаттарды нақтырақ және қолжетімдірек болуы үшін қалай ұтымдырақ құрастыру керек екені туралы ұжымдық талқылау ұйымдастыруға болады немесе бұл сұрақты өз бетінше ой елегінен өткізуді ұсынуға болады (бұл жұмысқа 1-2 минут уақыт беріңіз).</p>
<p>4-үзінді</p> <p>8:16 – 11:54</p> <p><i>(хронометраж)</i></p> <p>Көру – 3 мин. 38 сек.</p> <p>Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>Неліктен атқарылған істерге қорытынды жасап тұру маңызды деп ойлайсыздар? Өз тәжірибелеріңіз туралы ойланыңыздар – қаншалықты жиі қорытынды жасап, атқарылған істер мен нақты жетістіктер үшін өздеріңізді мақтайсыздар?</p> <p>Алға қойылған мақсаттарға жетуді қадағалау үшін анда-санда атқарылған істерге қорытынды жасап тұру пайдалы. Мысалы, айдың соңында немесе оқу немесе күнтізбелік жылдың соңында күнтізбеде жетістіктеріңізді және өткен жылдағы ең қуанышты және қызықты оқиғаларды белгілеңіз.</p>

	<p>Ойлап көріңіздерші, өз жетістіктеріңізді, тіпті олар негізгі мақсатқа қатысты болмаса да, қаншалықты жиі елеп-кересіздер? Сіздердің ойларыңызша, бұл маңызды ма, әлде міндетті емес пе?</p> <p>Қарапайым, кейде тіпті байқалмайтын, бірақ сондай жағымды және жақсы оқиғаларға назар аудару, өз жетістіктеріңізді атап өту әдеті адамға бақытты сезінуге мүмкіндік береді және өз күшіне сенуге көмектеседі, мақсаттарына жетуге күш береді.</p>
--	--

Қорытынды бөлім (5 мин.)

Сабақты қорытындылау

Педагог білім алушыларға келесі жалпылаушы сұрақтарға жауап беруді ұсынады:

- **Қалай ойлайсыздар, болашақты жоспарлау қажет пе және не үшін қажет?**
- **Маңызды әрі тартымды болып көрінген мақсат кейін мүлдем қызықсыз болып, одан бас тартқан жағдайлар болды ма? Неліктен осылай болуы мүмкін деп ойлайсыздар?**
- **Мақсаттарыңызға жету үшін өздеріңізге қалай көмектесе аласыздар? Жетістікке жетуге не көмектеседі?**

Үй тапсырмасы

Алдына қойған мақсаттарына жетуді үйренгісі келетін адамға нені білу қажет екенін ойланып, сол адамға көмегі тиетін «Мақсатқа жету қадамдары» атты қысқа жадынама жазыңыздар.

Инфекцияның алдын алу

бейнесабағы

Көру үшін қолжетімді



Ұзақтығы 15 мин. 53 сек.



Ұзақтығы 17 мин. 37 сек.

Жүктеу үшін қолжетімді



Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде «Инфекцияның алдын алу» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

7-сынып *Биология*

7-бөлім «Тыныс алу»

Тыныс алу - энергия көзі. Тыныс алу мүшелерінің аурулары. Тыныс алу мүшелері. Тыныс алу мүшелерінің ауруларының себептері мен алдын алу жолдары (өкпе обыры, астма, бронхит, туберкулез, тұмау).

Биология

14-бөлім «Микробиология и биотехнология»

Зертханалық жұмыс. Антибиотиктер, антисептиктер және залалсыздандыру өнімдерін қолдануды зерттеу. Вирустар.

8-сынып *«Жаһандық құзыреттер» курсы*

«Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті

Тақырыбы: «Жауапты іс-әрекет және инфекцияның алдын-алу»

Биология

4-бөлім «Қоректену»

Ас қорыту мүшелерінің жұқпалы аурулары және олардың алдын алу. Тағамнан уланудың алдын алу. Алғашқы жәрдем шаралары. Ішек құрты ауруларының алдын алу.

Биология

5-бөлім «Заттардың тасымалдануы»

Жұқпалы аурулар және олардың алдын алу: амебалық қантышқақ, фитофтороз, оба, күл, лейшмания, герпес. Иммуниетет. Иммуниететтің түрлері: туа пайда болған және жүре пайда болған иммуниетет. Екпенің (вакцина) түрлері және оның жүре пайда болатын иммуниететті қалыптастырудағы маңызы.

Кіріспе бөлім (5 минутқа дейін)

Білім алушыларды сабақ тақырыбымен және жоспарымен таныстыру. Бейнесабақты көруге мотивация қалыптастыру

Педагог білім алушыларды тақырыппен таныстырады және сабақтың мақсаттарын белгілейді. Сабақ барысында білім алушылар лас қолдар арқылы берілетін аурулар, сондай-ақ ауа-тамшылы жолмен берілетін аурулар және олардың алдын алу шаралары туралы біледі.

Білім алушылардың сабақ тақырыбы бойынша түсініктерін анықтау үшін «Қандай жұқпалы ауруларды білесіздер? Олар қалай жұқтырылады?» деген сұраққа жауап беруді ұсынуға болады.

Одан әрі педагог сабақ барысында білім алушыларға **«Инфекцияның алдын алу»** бейнесабағын көруді және талқылауды ұсынады. Онда қол гигиенасының негізгі ережелері және кір қол арқылы берілетін аурулар және қандай аурулар ауа-тамшылы жолмен берілетіні және олардан қалай қорғануға болатыны туралы айтылады.

Педагог білім алушыларды бейнесабақты көру кезінде мынадай негізгі ойларға назар аударуды сұрайды: кір қол арқылы қандай аурулар берілуі мүмкін, қолды қашан және қалай жуу керек және сау болу үшін тағы қандай ережелерді сақтау керек, «вирустар мен бактериялардың ауа-тамшылы таралу жолдары» деген не, қандай аурулар ауа-тамшылы жолмен беріледі, осындай аурулардан қалай қорғауға болады, гигиенаның негізгі ережелері.

Бейнесабақты көруді және талқылауды ұйымдастыру

Бейнесабақты төмендегі мағыналық үзінділерге сүйене отырып көру ұсынылады. Әрбір үзінді білім алушылармен бірге бейнесабақ материалы бойынша құрастырылған сұрақтар арқылы талқыланады. Педагогқа көмек ретінде сұрақтарға ықтимал жауаптар берілген

1-үзінді 0:00 – 7:51 <i>(хронометраж)</i> Көру – 7 мин. 51 сек. Талқылау – 3-5 мин.	Микробтар мен микроағзалар қайда тұрады? Барлық дерлік жерде: айналамызда – ауада, суда, топырақта, біздің денемізде және оның ішінде - терімізде және шашымызда, ауыз қуысымызда, мұрнымыз бен тамағымызда, сондай-ақ ішегімізде. Неліктен пайдалы және зиянды микробтар бар деп жатады? Кейбір микроағзалар бізге қоректік заттарды сіңіруге көмектеседі. Ал кейбірі зиянды микробтардан қорғайды және иммунитетті нығайтады. Бірақ ауру тудырушы микробтар ағзаға түскен кезде пайдалы микробтар олармен күресіп, әрдайым жеңе бермейді. Мұндай жағдайда адам ауруға шалдығады. Зиянды микробтар адам ағзасына қалай енеді? Көбінесе зиянды микробтар адам ағзасына кір қол, жуылмаған жемістер мен көкөністер, ауру жұққан азық-түлік өнімдері, ауру адамдар, ауру үй жануарлары мен жабайы жануарлар арқылы енеді. Қолды жуу неге маңызды?
---	---

	<p>Кір, жуылмаған қолдардың кесірінен А гепатитінің (немесе сары аурудың), дизентерияның, гельминтоздың (немесе паразиттік аурулардың) қоздырғыштары, бруцеллездің – адамдарға үй жануарларынан жұғатын аурудың және көптеген басқа аурулардың қоздырғыштары ағзамызға түсуі мүмкін. Олар бауырға, асқазанға, ішекке зақым келтіреді, құсуға, іш өтуге, іштің ауыруына, дене қызуының көтерілуіне, әлсіздікке және басқа да жағымсыз жайттарға әкеледі.</p>
<p>2-үзінді 7:52 – 9:59 <i>(хронометраж)</i> Көру – 2 мин. 07 сек. Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>«Кір қол ауруларынан» қалай қорғануға болады?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Қолды сабындап, жылы сумен мұқият жуу керек. - Тұтыну алдында жемістер мен көкөністерді, шөп-шалаң мен жидектерді мұқият жуу керек. - Шыбындар мен басқа жәндіктер қонбас үшін азық-түлікті жабық ыдыста немесе қапшықтарда сақтау керек. - Суды қауіпсіз көздерден ғана ішу керек. Егер оның қауіпсіздігіне сенімді болмасаңыздар, онда суды қолданар алдында қайнату керек. - Тек қайнатылған немесе пастерленген сүт ішу керек. - Тек жақсы піскен немесе жақсы қуырылған ет жеу керек. - Үй жануарларының тамақ ішетін дастарханға шығуына рұқсат бермеу керек. Сау және таза жануарлардың жүнінде әртүрлі аурулардың қоздырғыштары болуы мүмкін. <p>Ауа-тамшылы жолмен берілетін аурулар қандай?</p> <p>Ауа-тамшылы жолмен берілетін ауруларға вирустар немесе бактериялар себеп болуы мүмкін. Вирустар тұмау, суық тию, КОВИД-19 коронавирусын, сондай-ақ қызылша, қызамық, желшешек ауруларын тудырады. Басқа аурулар – ангина, скарлатина, туберкулез – бактериялардың салдарынан пайда болады.</p> <p>Вирустар мен бактериялар ауа арқылы қалай беріледі?</p> <p>Вирустар мен бактериялар түшкіргенде, жөтелгенде, сөйлегенде адамнан жан-жаққа ұшатын сілекей және шырыш тамшыларымен ауа арқылы берілуі мүмкін. Бактериялар немесе вирустар бар ауамен тыныс алғанда сау адам ауырып қалуы мүмкін. Жөтелетін немесе түшкіретін науқас адамға неғұрлым жақын жүрсек, ауру жұқтыру ықтималдығы соғұрлым жоғары болады. Науқастан алыстаған сайын ауадағы микробтардың концентрациясы төмендейді, бірақ инфекция қаупі сақталады.</p>
<p>3-үзінді 10:00 – 17:36 <i>(хронометраж)</i></p>	<p>Вирустар мен бактериялар ағзаға тағы қалай ене алады?</p> <p>Вирустар мен микробтар ағзаға ауамен тыныс алу арқылы ғана емес, сонымен қатар қолдар және аузымызға салатын, мұрнымызға немесе көзімізге жақындататын заттар арқылы ене алады. Дені сау адам ауырып</p>

<p>Көру – 7 мин. 36 сек. Талқылау – 3-5 мин.</p>	<p>қалуы үшін алдымен микробтары бар тамшылар қонған затты ұстап, содан кейін қолымен көзін, мұрнын немесе аузын ұстаса жеткілікті.</p> <p>Қандай жағдайларда дереу дәрігерге қаралу қажет?</p> <p>Әртүрлі асқынуларға әкелуі мүмкін түрлі аурулардың белгілерін білу және ауырған кезінде оларды өзіңізден және жақындарыңыздан дер кезінде тани білу маңызды. Тұмау, Ковид-19, туберкулез және басқа да ауыр инфекцияларды жұқтырған кезде мүмкіндігінше дереу дәрігерге барып, емдеу нұсқауларын орындау маңызды.</p> <p>Ауа-тамшылы жолмен таралатын вирустық аурулардан қалай қорғануға болады?</p> <p>Эпидемия кезінде:</p> <ul style="list-style-type: none"> – дүкендер, сауда орталықтары, дәмханалар сияқты адам көп жиналатын жерлерден аулақ болу керек – қоғамдық көліктерде, әсіресе қарбалас уақытта жүруді шектеу керек – айналадағылардан бір-бір жарым метр қашықтық сақтау керек – қоғамдық көлікте, дүкенде, дәріханада және басқа да қоғамдық орындарда бетперде тағу керек – түшкіру және жөтелу кезінде ауыз бен мұрынды майлықпен немесе шынтақты бүгіп жабу керек – жөтелген немесе түшкірген соң, көшеден келгеннен кейін немесе көлікті пайдаланғаннан кейін, тамақ дайындамас бұрын және тамақтанар алдында қолды сабынмен жиі және мұқият жуу керек – немесе қолды антисептиктермен – зарарсыздандыратын ерітінділермен немесе құрамында спирт бар гельдермен тазалау керек – вирус ағзаға енбеуі үшін жуылмаған қолмен бетті, ауызды, мұрынды және көзді ұстамау керек.
--	---

Қорытынды бөлім (5 мин.)

Сабақты қорытындылау

Педагог білім алушыларға келесі жалпылаушы сұрақтарға жауап беруді ұсынады:

- Микробтар қандай аурулар тудыруы мүмкін?
- Зиянды микробтар денемізге енбеуі үшін не істеу керек?
- Аурулардың ауа-тамшылы жолмен таралуы деген не?
- Өздеріңіз немесе жақындарыңыз жұқпалы ауру жұқтырған кезде не істеу керек?
- Ауа-тамшылы жолмен берілетін аурулардың алдын алу ережелері қандай?

Үй тапсырмасы

Педагог келесі үй тапсырмасын орындауды ұсына алады:

Сіздердің ойларыңызша әр адамға денсаулығын сақтауға және жұқпалы аурулардан қорғануға көмектесетін ережелер тізімін, яғни «Инфекцияның алдын алу» жадынамасын жазыңыздар. Жадынамаларыңызды басқа адамдарға (сыныптастарыңызға, туыстарыңызға, достарыңызға) көрсетіңіздер және кір қолдар арқылы берілетін қауіпті аурулардың алдын алу жолдары және ауа-тамшылары арқылы берілетін аурулардың алдын алу ережелері туралы айтып беріңіздер.

Жаман әдеттердің алдын алу

бейнесабағы

Көру үшін қолжетімді



Ұзақтығы 15 мин. 47 сек.



Ұзақтығы 17 мин. 19 сек.

Жүктеу үшін қолжетімді



Оқу пәндері/курстары мен тақырыптары/юниттері бойынша сабақтар өткізу кезінде «Жаман әдеттердің алдын алу» бейнесабағын пайдалану бойынша ұсыныстар:

6-сынып *Шетел тілі (Неміс тілі)*

4- тақырыбы. «Салауатты өмір салты»

7-сынып *Шетел тілі*

(Ағылшын тілі)

Тақырыбы: «Салауатты әдеттер»

Биология

10-бөлім. «Координация және реттелу». Жүйке жүйесінің қызметіне алкогольдің, темекінің, және есірткілік заттардың әсері

8-сынып *Шетел тілі*

(Ағылшын тілі)»

Тақырыбы: «Спорт, денсаулық, дене шынықтыру»

Биология

6-бөлім. «Тыныс алу». Шылым шегудің өкпенің тіршілік етуге қажетті көлеміне әсері

9-сынып *«Жаһандық құзыреттер» курсы*

«Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті

Тақырыбы: «Жаман әдеттердің алдын алу»

Кіріспе бөлім (5 минутқа дейін)

Білім алушыларды сабақ тақырыбымен және жоспарымен таныстыру. Бейнесабақты көруге мотивация қалыптастыру

Педагог білім алушыларды тақырыппен таныстырады және сабақтың мақсаттарын белгілейді. Сабақ барысында білім алушылар психобелсенді заттарға тәуелділіктің қалай қалыптасатынын біледі.

Білім алушылардың сабақ тақырыбы бойынша түсініктерін анықтау үшін «Қандай заттар тәуелділікті тудыруы мүмкін?» деген сұраққа жауап беруді ұсынуға болады.

Одан әрі педагог сабақ барысында білім алушыларға «**Жаман әдеттердің алдын алу**» бейнесабағын көруді және талқылауды ұсынады. Онда әртүрлі психобелсенді заттарға тәуелділіктің қалай пайда болатыны және сондай тәуелділікті жеңу неліктен өте қиын болатыны туралы айтылады.

Педагог білім алушыларды бейнесабақты көру кезінде мынадай негізгі ойларға назар аударуды сұрайды: Психобелсенді заттар (ПБЗ) деген не және олар адамға қалай әсер етеді, қандай заттарды психобелсенді заттарға жатқызуға болады, ПБЗ-ға тәуелділік қалай пайда болады және неліктен оны жеңу қиын, ПБЗ қандай зиян келтіреді.

Бейнесабақты көруді және талқылауды ұйымдастыру

Бейнесабақты төмендегі мағыналық үзінділерге сүйене отырып көру ұсынылады. Әрбір үзінді білім алушылармен бірге бейнесабақ материалы бойынша құрастырылған сұрақтар арқылы талқыланады. Педагогқа көмек ретінде сұрақтарға ықтимал жауаптар берілген.

<p>1-үзінді</p> <p>0:00 – 11:24</p> <p><i>(хронометраж)</i></p> <p>Көру –</p> <p>11 мин. 24 сек.</p> <p>Талқылау –</p> <p>3-5 мин.</p>	<p>Психобелсенді заттар деген не?</p> <p>Психобелсенді заттар – адамның санасы мен психикалық жағдайына қандай да болсын жолмен әсер ететін заттар. Адам ағзасы сол заттарға тез үйреніп, тәуелділік пайда болады.</p> <p>Тәуелділік қалай пайда болады?</p> <p>Адам қандай да бір психобелсенді затты қолданғанда ләззат алып, жайсыздықтан құтылады. Бұл психикалық тәуелділіктің пайда болуына әкеледі – әлгі затты қайта-қайта қолдануға деген азапқа салатын ұмтылыс пайда болады. Мұндай тәуелділікке әрқашан психикалық құштарлық – жан-тәніңмен қалаған зат туралы үздіксіз ойлау ілесе жүреді. Мысалы, бір шыны кофе, темекі, бір бөтелке сыра немесе есірткі туралы.</p> <p>Психобелсенді затты үнемі қолданған кезде физикалық тәуелділік пайда болады. Ағза онсыз қалыпты тіршілік ете алмай қалады. Ал сол зат болмаса, доғару немесе абстиненттік синдром өрбиді. Психобелсенді затқа физикалық тәуелділік оған деген аса күшті құштарлықпен ерекшеленеді. Ол азық-түлік, баспана немесе қауіпсіздік болсын, барлық басқа өмірлік қажеттіліктерді ығыстырады. Келесі дозаны табу және қабылдау басты өмірлік қажеттілікке айналады. Қазіргі заманғы есірткілердің көпшілігіне физикалық тәуелділік алғашқы қолданыстан-ақ пайда болады.</p> <p>Темекі, насыбай және снюс ағзаға қалай әсер етеді?</p> <p>Темекі өкпенің және тамақтың қатерлі ісігіне, инфарктқа, инсультке, еркектерде белсіздікке және басқа да ауруларға аппаратынын бұрыннан білесіздер деп ойлаймын. Насыбай мен снюс одан да зиян. Олардағы никотин дозасы жоғары, демек, әлдеқайда тұрақты тәуелділік тудырады. Оның үстіне олар ауыз қуысы мен асқазанның шырышты қабығын</p>
--	--

	<p>күйдіріп жібереді, әрі қатерлі ісікке апарады. Электрондық темекі және вейптер шылым шегетіндердің де, олардың жанында жүріп, шылым аэрозольдерімен тыныс алатын шылым шекпейтіндердің де денсаулығына зиян келтіреді. Әртүрлі хош иісті қоспалары бар никотинсіз-мыс вейптердің құрамында никотин бар екенді анықталды. Кәдімгі темекі сияқты, вейптер де күшті тәуелділік тудырады. АҚШ, Оңтүстік Корея және басқа да елдердің ғалымдары вейптерге арналған сұйықтықтардағы глицерин мен пропиленгликоль қыздырылған кезде денсаулыққа қауіпті улы заттар бөлетінін анықтады. Сонымен қатар кейбір сұйықтықтардан ауыр металдар табылды. Сондықтан, вейптерді қолдану темекі қолдану сияқты жүрек-қан тамырлары мен өкпе ауруларының пайда болу қаупін арттырады, аллергия тудырады.</p> <p>Ішімдік бізге қалай әсер етеді?</p> <p>Ішімдік, соның ішінде сыра да денсаулыққа көп зиян келтіреді, бауырды бұзады, миды және бүкіл ағзаны токсиндермен ұландырады, соның салдарынан интеллект, есте сақтау қабілеті нашарлайды, мидың және басқа да мүшелердің жұмысы ақсайды. Оның үстіне ішімдік мінез-құлықты бақылауда ұстау қабілетін нашарлатады. Сол себепті мастықтан төбелес, жанжал, жарақаттар және жазатайым оқиғалар туындайды. Мас адамдар озбыр ғана емес, сонымен қатар өздері де зорлық-зомбылыққа, соның ішінде жыныстық зорлық-зомбылыққа жиі ұшырайды.</p>
<p>2-үзінді</p> <p>11:25 – 17:18</p> <p><i>(хронометраж)</i></p> <p>Көру –</p> <p>6 мин. 33 сек.</p> <p>Талқылау –</p> <p>3-5 мин.</p>	<p>Есірткі ағзаға қалай әсер етуі мүмкін?</p> <p>Опиаттар деп аталатын кейбір есірткілер (апиын, морфин, героин, көкнәр, метадон) денені босаңсытады. Ойлар шатасып, сөз – баяу, шұбалаңқы, адам көнгіш болып шыға келеді. Оны өзгенің еркіне бағындыру және кез келген істі жасатуға мәжбүрлеу оңай болады.</p> <p>Басқа есірткелер, мысалы кокаин, амфетамин, экстази сияқты өзге есірткі түрлері, керісінше, сергітеді, қоздырады, эйфория, қарым-қатынас жасауға деген ынта-құлшыныс тудырады, қызбалықты, озбырлықты күшейтуі мүмкін.</p> <p>Қарасорадан жасалатын есірткі – «анаша», «шөп», гашиш, «план» – алдымен эйфория, бейқамдық және көтеріңкі көңіл-күй тудырады, бірақ содан кейін қимыл-қозғалыс үйлесімін бұзады, галлюцинация, қорқыныш, байбалам тудырады.</p> <p>Одан да қауіпті спайс – синтетикалық есірткі толтырылған темекі мен түрлі шөптерден жасалған темекі қоспалары. Оның әсері қарасорадан жасалған есірткінің әсеріне ұқсас, бірақ әлдеқайда күшті, адамдар оған өте тез үйренеді.</p> <p>«Тұз» деп аталатын, тұзға ұқсас ұнтақ түріндегі синтетикалық есірткі. Тұтыну кезінде алдымен эйфория және күш береді. Содан кейін көңіл-күй</p>

	<p>күрт өзгереді, адамның бойын қорқыныш билейді. Тұздар жылдам тәуелділік тудырады, әр қолданған сайын мыңдаған жүйке жасушаларын өлтіреді, ойлау, есте сақтау қабілетін бұзады, адам ағзасына зиян келтіреді.</p> <p>Кез келген есірткіні қолдану тәуелділік тудырады. Есірткіні уақытында қабылдамаған адам ауырсынуды, құрысуды, аяқ-қолының дірілдеуін, қызуы көтеріліп, қалтырауды, түрлі қорқыныштарды, үрейді сезіне бастайды. Мұндай жағдай «сыну» немесе абстиненттік синдром деп аталады. Одан тек дәрігердің көмегімен немесе есірткіге тәуелділік шеңберін жалғастыра беретін келесі дозаның көмегімен шығуға болады.</p> <p>Есірткі денсаулыққа қандай зиян тигізеді?</p> <p>Есірткі бауырға, бүйрекке, жүрекке, қан тамырларына, миға теріс әсер етеді. Олардың кесірінен интеллект деңгейі төмендейді, адамдар ашуланшақ және жанжал шығаруға бейім болып кетеді, жақындарымен және достарымен байланысы бұзылады. Әдеттегі шаруаларына, әуестіктеріне қызығушылығын жоғалтады. Ал шприц көмегімен тамыр арқылы ағзаға енгізілетін есірткілер зарарсыздандырылмаған инелер, шприцтер және есірткі ерітінділері арқылы АИТВ инфекциясын және В және С гепатиттерін жұқтыру қаупін арттырады.</p> <p>Неліктен адамдар есірткі қолдана бастайды?</p> <p>Көбінесе – қызыққұмарлықтан немесе өздерінің «мықтылығын» көрсеткісі келетіндіктен. Кейде есірткі қолданудың себебі жақын адамдармен қарым-қатынастағы қиын-қыстау кезеңдер, абдырау, жалғыздық, жан жарасы. Көп адамдар «есірткіні бір рет қолданып көрсең, қорқынышты ештеңе болмайды» деген жалған пікірге сенеді. Кейде оларды таныстары немесе достары азғырады.</p> <p>Неге «Өзім қалаған кезде ғана қабылдаймын» және «Қаласам, кез-келген уақытта тастаймын» деген әдіс есірткіге жүрмейді?</p> <p>Барлық есірткі тәуелділікті тудырады, ал көптеген заманауи есірткілерге тәуелділік алғаш қолданғаннан бастап-ақ пайда болады. Дозаға үйренген ағза оны қайта-қайта талап етеді. Осылайша адам денсаулығынан, қызығушылықтарынан, еркіндігінен, болашағынан айырылады.</p>
--	--

Қорытынды бөлім (5 мин.)

Сабақты қорытындылау

Педагог білім алушыларға келесі жалпылаушы сұрақтарға жауап беруді ұсынады:

- Адамға әртүрлі ПБЗ қалай әсер етеді және неге оларға тәуелділік пайда болады?
- Неліктен тәуелділікті жеңу қиын?
- Түрлі психобелсенді заттар қандай зиян келтіреді?

Үй тапсырмасы

Педагог келесі үй тапсырмасын орындауды ұсына алады:

«Тәуелділіктің тұзағына түспеуге көмектесетін 5 ереже» тақырыбына қысқа шығарма жазыңыздар.

Терминдер сөздігі

Бейнесабақ

Денсаулық пен сұлулық құпиялары

Бруцеллез	бруцела микробтаы тудыратын жұқпалы ауру. Ол адамға ауру жануардан беріледі және ауыр ағыммен әрі адам ағзасының барлық мүшелерінің зақымдалуымен сипатталады, нәтижесінде адам мүгедек болып қалуы мүмкін
Гельминтоздар (гельминтикалық инвазиялар, «ішек құрттар»)	гельминт құрттарынан туындаған адамның паразиттік аурулары
А гепатиті (сары ауру)	А гепатиті вирусынан туындаған бауыр ауруы
Гигиена	Денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған іс-әрекеттер мен іс-шаралар кешені. Жеке гигиенаның негізгі компоненттері - тері, шаш, тіс, тырнақ күтімі және киім мен аяқ киімге күтім жасау
Дизентерия	шигелла тұқымдас бактериялардың ағзаға агрессивті әсер ету нәтижесінде ішектің бұзылуымен сипатталатын өткір жұқпалы ауру

Бейнесабақ

Жасөспірім кезеңі

Өтпелі жас	адам өмірінің шамамен 10 жастан 19 жасқа дейін созылатын кезеңі. Оны жасөспірімдік шақ деп те атайды. Осы уақыт ішінде адам айтарлықтай физиологиялық, психологиялық, әлеуметтік өзгерістерді бастан кешіреді
Жыныстық жетілу	Бұл жыныстық гормондардың – қыздардағы эстроген мен прогестеронның және жас жігіттердегі тестостеронның түзілуіне байланысты болатын ағзадағы өзгерістер. Жыныстық жетілу нәтижесінде адам ағзасы балаларды дүниеге әкелуге дайын болады
Жыныстық жетілу кезеңі	бұл адам өміріндегі жыныстық жетілу болатын кезең

Бейнесабақ

Махаббат пен қарым-қатынас: бұл қалай болады

Австралопитектер	екі аяқтың көмегімен қозғалатын, тік жүру белгілеріне ие болған жоғары сатыдағы антропоидты приматтардың бір түрі. Олар жер бетінде шамамен 4,2-1,8 миллион жыл бұрын өмір сүрген. Австралопитектер маймыл тұқымдастарынан адамдар тұқымдастарына дейінгі эволюцияның аралық буыны болған деп есептеледі
Ардипитектер	қазіргі адамның ең ежелгі ата бабасы және австралопитектердің алыс туысы, шамамен 5,8-4,4 миллион жыл бұрын өмір сүрген
Моногамия	адамның өмірін бойында немесе уақыттың кез келген бөлігінде бір ғана серіктесі болатын қарым-қатынас формасы
Платон	ұлы ежелгі грек философы, Сократтың шәкірті, Аристотельдің ұстазы. Афины қаласында б.э.д 428 немесе 427 жылдары дүниеге келіп, б.э.д 348 немесе 347 жылдары қайтыс болған

Бейнесабақ

Отбасы және неке. Бақыт не әкеледі және оған не кедергі болады

Отбасылық ағаш	бұл бір отбасындағы туыстық қатынастарды сипаттайтын графикалық схема
Балалар немесе жасөспірімдер некесі	18 жасқа толмаған адаммен, яғни кәмелетке толмағандармен жасалған некелер. Мұндай некелер заңсыз болып табылады әрі оған қылмыстық жаза қарастырылған
Мәжбүрлі неке	ерлі-зайыптылардың біреуі немесе екеуінің де келісімінсіз немесе еркілеріне қарсы жасалған неке
Ерте неке	18 бен 20 жас аралығындағы адамдар арасында жасалған неке одағы
Отбасы	ерлі-зайыптылардың заңды некесімен, туыстық немесе бала асырап алу арқылы біріккен және ортақ өмірмен, өзара көмек пен өзара жауапкершілік қатынастарымен байланысты адамдар тобы

Бейнесабақ

Отбасын жоспарлау: бұл не және оның маңыздылығы

Аборт	жүктілікті жасанды түрде тоқтату
Вазэктомия	ерлердегі шәует шығаратын түтіктерді байлау
Гормоналды контрацептивтер	әйел жыныс гормондарының синтетикалық түрін қолдану арқылы овуляцияны тежейтін контрацепция әдісі
Перлдің индексі немесе «сәтсіздік коэффициенті»	таңдалған контрацепция әдісінің тиімділігін көрсететін индекс. Бұл көрсеткіш неғұрлым төмен болса, контрацепция әдісі соғұрлым сенімді болады
ЖЖБИ (жыныстық жолмен берілетін инфекциялар)	бұл көбінесе жыныстық қатынас арқылы жұқтыратын аурулар тобы
Контрацепцияның күнтізбелік әдісі	етеккір циклінің фертильді күндерінде, яғни аналық жасушаны ұрықтандыруға болатын күндерде жыныстық қатынастардан бас тарту
Контрацепция	жүктіліктің алдын алатын механикалық (мысалы, презервативтер), химиялық (мысалы, гормоналды контрацептивтер) және басқа да құралдар мен әдістер
Етеккір циклі	Бір етеккірдің басталуынан екінші етеккірдің басталуына дейінгі аралық, әдетте 21 күннен 35 күнге дейін созылады
Овуляция	әйел етеккір циклінің орташа есеппен 14-ші күніне болатын аналық жасушаның аналық безден шығуы
Оральді контрацептивтер	Бала көтертпейтін таблеткалар түріндегі гормоналды контрацептивтер
Отбасын жоспарлау	бұл жүктілікті, балалар саны мен оларды туу аралығын жоспарлау және бұған көмектесетін контрацепция құралдарын таңдау. Отбасын жоспарлау – серіктестердің екеуінің жауапкершілігі
Психологиялық жетілу	өз сезімдеріңізді түсіну және эмоцияларыңызды басқару, басқаларға жанашырлық таныту және олардың қажеттіліктерін түсіну, стрессті жеңе білу және салмақты шешімдер қабылдау қабілеті

Әлеуметтік жетілу	адамның қоғамда дербес өмір сүруге даярлығы, оның ішінде белгілі бір мақсаттар қою және оларға қол жеткізу, шиеленістерді сындарлы түрде шешу, жауапкершілікті өз мойнына алу, өз бетінше өмір сүру және өзін-өзі қамтамасыз ету, сонымен бірге айналадағы адамдарға қамқорлық жасау
Спермицидтер	қынаптағы сперматозоидтарды залалсыздандыратын заттар. Олар вагинальды кремдер, тығындәрілер, таблеткалар түрінде болуы мүмкін
Стерелизация	Әйелдерде жатыр түтіктерін байлау
Физиологиялық жетілу	дененің жүктілікке, бала көтеруге және босануға дайындығы. Әдетте, 18-20 жаста, дененің барлық мүшелері мен жүйелері толығымен қалыптасқан кезде
Жедел контрацепция	Жүктілікті сақтау жоспарда болмаған жағдайда, қорғалмаған жыныстық қатынастан кейін алғашқы 3 күн – 72 сағат ішінде қабылдануға тиісті арнайы гормондық таблеткалар. Жедел контрацепция жүктіліктің алдын алады, бірақ етеккір циклінің бұзылуына және басқа жағымсыз салдарға әкелуі мүмкін, сондықтан мұндай таблеткаларды тек төтенше жағдайларда қабылдау қажет

Бейнесабақ

Жауапты мінез-құлық және ЖЖБИ алдын алу

Аборт	жүктілікті жасанды түрде тоқтату
Бактериялық ЖЖБИ	мерез, гонорея, хламидиоз, трихомониаз және т.б. Олардың қоздырғыштары - бактериялар. Бұл инфекцияларды емдеуге болады
Вирустық ЖЖБИ	адамның иммун тапшылығы вирусы (АИТВ), папилломавирус, герпес, В гепатиті және т.б. Олардың қоздырғыштары – вирустар. Бұл инфекциялар толығымен емделмейді, бірақ дәрі-дәрмектердің арқасында олардың одан әрі дамуын тежеуге болады
ЖЖБИ (жыныстық жолмен берілетін инфекциялар)	көбінесе жыныстық қатынас арқылы жұғатын аурулар тобы
Жыныстық қатынасқа келісім беру	екі серіктестің вербелды(сөзбен) білдірілген жыныстық қатынасқа түсу туралы екіжақты, ақпараттанған және ерікті шешімі

Бейнесабақ

АИТВ. Ол туралы не білу керек

Антиденелер	бұл бөгде бактериялардың, вирустардың, улы заттардың енуіне жауап ретінде қанда түзілетін және олардың көбеюіне жол бермейтін немесе улы заттардың әсерін бейтараптандыратын ақуыз қосылыстары (иммуноглобулиндер)
Антиретровирустық терапия (ART)	организмде АИТВ-ның көбеюін тежейтін бірнеше препараттарды қолдану арқылы АИТВ-инфекциясын емдеу әдісі. Антиретровирустық терапия (АРВТ) арқасында АИТВ-ы бар адамдар нәтижелі және белсенді әлеуметтік өмір сүре алады
АИТВ диссиденті	АИТВ және ЖИТС жоқ екеніне немесе АИТВ қауіп төндірмейтініне сенімді адамдар. АИТВ-диссиденттері ағзадағы АИТВ-ның көбеюін тежейтін дәрі-дәрмектерден саналы түрде бас тартады және айналасындағыларды бұған белсенді түрде шақыра алады
АИТВ инфекциясы	адамның иммун тапшылығы вирусы (АИТВ) тудыратын баяу дамиды ауру. Вирус иммундық жүйенің жасушаларын – Т лимфоциттерінін зақымдайды, басқаша оларды Т-хелперлер деп атайы
АИТВ статусы	бұл адамның АИТВ-инфекциясының бар немесе жоқтығын көрсететін мәртебе. Адамда АИТВ болмаса, АИТВ-статусы теріс болады немесе адамда АИТВ анықталса, ол оң болуы мүмкін
Генетикалық түрлендірілген организмдер (ГМО)	бұл генетикалық материалды (ДНҚ) адам арнайы өзгерткен организмдер (яғни өсімдіктер, жануарлар немесе микроорганизмдер)
Иммундық жүйе, иммунитет	ағзаны әртүрлі аурулардан қорғауға және олардың ағзаға енген қоздырғыштарын (вирустар, бактериялар) жоюға бағытталған органдардың, ұлпалардың және жасушалардың жүйесі
Иммуноблот	арнайы ақуыздарды анықтау үшін қан сарысуының үлгісін зертханалық зерттеу әдісі. Бұл әдіс ИФА сынағының нәтижелерін қайта тексеру мақсатында АИТВ антиденелеріне тән ақуыздарды анықтау үшін қолданылады
Иммуноферментті анализ (қысқартылған ИФА)	вирустарға антиденелді анықтау үшін қан сарысуының үлгісін зертханалық зерттеу әдісі. Бұл әдіс АИТВ антиденелерін анықтау үшін қолданылады
Ипотека	банктың жылжымайтын мүлікті (пәтер, үй, жер) кепілге ала тұрып ұсынатын ұзақ мерзімді ақшалай несие. Әдетте, оны баспана сатып алу үшін алады

Полимеразды тізбекті реакция (ПТР)	белгілі бір ақуыздардың барын анықтауға арналған қан үлгісін зертханалық зерттеу әдісі. Қандағы АИТВ ақуыздарын анықтау үшін қолданылады
Жүре пайда болған иммунд тапшылық синдромы (ЖИТС)	АИТВ-инфекциясы аясында дамиды және иммундық жасушалар (лимфоциттер) санының азаюына байланысты иммунитеттің күрт төмендеуімен сипатталатын жағдай. Иммунитеттің әлсіздігіне байланысты адамда әртүрлі жұқпалы, инфекциялық емес және онкологиялық аурулар дамиды. ЖИТС – АИТВ-инфекциясының соңғы кезеңі болып табылады
АИТВ-ға тесттер	организмде адамның иммун тапшылығы вирусының болуын анықтауға мүмкіндік береді. АИТВ-ға тесттердің бірнеше түрі бар: ИФА, иммуноблот, ПТР, сондай-ақ сілекейдегі АИТВ-ға антиденелерді анықтайтын жедел сынақтар
Т-хелперлер	бұл организмнің әртүрлі аурулардың сыртқы қоздырғыштарынан иммундық қорғанысын белсендіретін және қамтамасыз ететін Т - лимфоциттері

Бейнесабақ

АИТВ, ЖИТС және қоғам

АИТВ-инфекциясы, АИТВ	адамның иммун тапшылығы вирусы (АИТВ) тудыратын баяу дамиды ауру. Вирус иммундық жүйенің жасушаларына – Т - лимфоциттерінің зақымдайды, басқаша оларды Т-хелперлер деп атайы
АИТВ-статусы	бұл адамның АИТВ-инфекциясының бар немесе жоқтығын көрсететін мәртебе. Адамда АИТВ болмаса, АИТВ-статусы теріс болады немесе адамда АИТВ анықталса, ол оң болуы мүмкін
Иррационалды қорқыныш	Беймәлім, белгісіз, «табиғаттан тыс» нәрселерге деген қорқыныш. Иррационалды қорқыныш кезінде қауіп ойдан шығарылған немесе мүлдем жоқ. Бірақ қорқыныш сезімі бар және бұл сезім өте шынайы
Дискриминация	адамға теріс, біржақты көзқарас немесе қандай да бір белгінің болуына байланысты оны белгілі бір құқықтардан айыру
Репродуктивті құқықтар	ерлер мен әйелдердің ақпарат алу және олардың таңдауына сәйкес контрацепцияның құралдары мен әдістеріне қол жеткізу құқығы, сондай-ақ әйелдер үшін қауіпсіз жүктілік және босануды қамтамасыз ете алатын денсаулық сақтау қызметтеріне қол жеткізу құқығы және ерлі-зайыптыларға сау бала туу үшін ең жақсы мүмкіндіктер жасау

Өзін-өзі стигматизациялау	өзіне деген теріс көзқарас, өзін лайықсыз, құрметке лайық емес адам ретінде қабылдау. Қоғамнан алыстауға, кінә, ұят сезіміне әкеледі
ЖИТС	АИТВ-инфекциясы аясында дамиды және иммундық жасушалар (лимфоциттер) санының азаюына байланысты иммунитеттің күрт төмендеуімен сипатталатын жағдай. Иммунитеттің әлсіздігіне байланысты адамда әртүрлі жұқпалы, инфекциялық емес және онкологиялық аурулар дамиды. ЖИТС – АИТВ-инфекциясының соңғы кезеңі болып табылады
Стигма	әлеуметтік «таңбалау» процесі, яғни басқа адамдарды теріс әлеуметтік белгілер (стереотиптер) арқылы қабылдау
Стигматизация	адамның құнсыздандыруға әкелетін және стигматизацияланған адамға теріс әсер ететін әлеуметтік белгілер таңу

Бейнесабақ

Зорлық-зомбылықтың алдын алу және өзіңізді одан қорғау жолдары

Зорлық-зомбылық	бұл шынайы немесе сес көрсету мақсатында күш немесе билікті қасақана қолдану. Зорлық-зомбылықтың физикалық, психологиялық және жыныстық түрлері болады
Физикалық зорлық-зомбылық	жәбірленушіге физикалық зиян келтіру үшін адамды ұрып-соғу, итеру, қолын бұрау, жұлқылау
Психологиялық зорлық-зомбылық	қорқыту, үркіту, қорлау, сынау, айыптау немесе демонстрациялық елемеу арқылы адамның эмоциясына немесе психикасына әсер ету формасы
Гендерлік зорлық-зомбылық	адамның еркіне қарсы жасалған кез-келген сексуалдық сипаттағы әрекеттер, оның ішінде зорлау
Гендерлік зорлық-зомбылық	бұл гендерлік стереотиптерге негізделген физикалық, психологиялық немесе жыныстық зорлық-зомбылық
Гендерлік стереотиптер	қоғамдағы әртүрлі жыныстағы адамдардың өздерін қалай ұстауы, оларды қалай тәрбиелеу, қандай киім киюі, немен айналысуы және қандай мамандықтарды таңдауы керектігі туралы түсініктер

Қудалау немесе буллинг бұл физикалық немесе психологиялық зорлық-зомбылық түрінде болуы мүмкін қасақана жасалған және қайталанатын жәбірлеу (ұру, тепкілеу, заттарды тартып алу, мазақ ету, тіл тигізу, қарым-қатынастан бас тарту және т.б.).

Бейнесабақ

Желідегі қауіпсіздік. Интернеттегі құдалаудың алдын алу

Кибербуллинг ақпараттық ортада интернет, әлеуметтік желілер және/немесе ұялы байланыс құралдары мен ресурстарының көмегімен жүзеге асырылатын буллинг (электрондық пошта, әлеуметтік желілердегі топтар, мессенджерлер, т. б.).

Троллинг кемсіту, қорлау немесе зәбір көрсету мақсатында желілік байланыс кезінде мәтіндік хабарларды, фотосуреттерді немесе бейнелерді пайдалану

Трольдер троллингті жүзеге асыратын Интернет пайдаланушылары

Бейнесабақ

Адамдар неліктен достасады және достар қандай болады

Манипулятор басқа адамдарды жеке мақсаттарына жету үшін пайдаланатын адам

Бейнесабақ

Өзіңізге деген сенімділікті қалай дамытуға болады

Өз-өзін бағалау адамның өзі туралы пікірі, өзін және өзінің қасиеттері мен сезімдерін, артықшылықтары мен кемшіліктерін бағалауы. Өз-өзін бағалау орынды, төмен немесе шектен тыс жоғары болуы мүмкін

Өзін-өзі тану өз жеке тұлғасының түрлі тұстарын, мінез-құлық ерекшеліктерін, қабілеттерін, мүмкіндіктерін, қызығушылықтарын, қалауларын кенеттен немесе мақсатты түрде зерттеу және тану

Құндылықтар өмірдің әртүрлі салаларында адам үшін ерекше маңызды идеялар, заттар немесе құбылыстар: материалдық, рухани,

шығармашылық құндылықтары, өзін-өзі дамыту. Әртүрлі адамдарда әртүрлі құндылықтар болуы мүмкін, бірақ жалпы адамзаттық құндылықтар да бар — мысалы, тұлғаны құрметтеу, табиғатты аялау

Бейнесабақ

Шешім қабылдаймыз

Топ	ортақ мүдделері немесе ортақ қызметі бар адамдардың бірлестігі
Инстинкт	тікелей итермелеу арқылы лайықты әрекеттерді жасаудың туа біткен қабілеті
Диана маймылдары	ежелгі гректердің табиғат пен аңшылық құдайы Диананың атымен аталған маймыл түрлерінің бірі. Диана маймылдарының денесінің ұзындығы 40-55 см құрайды, құйрығы 70 см дейін жетеді. Диана маймылдары бір ересек аталық басшыдан, бірнеше ұрғашыдан және балаларынан тұратын топтарда тұрады. 3 жасында жыныстық жетілу кезеңіне жеткенде аталық топтан кетеді, ал ұрғашылар қалады. Маймылдардың өмір сүру ұзақтығы – 20 жылға дейін
Мотивация	іштей әрекетке итермелеу
Қажеттілік	бір нәрсеге немесе біреуге мұқтаждық, бір нәрсеге қол жеткізу немесе ие болу ниеті
Социум	ортақ әлеуметтік, экономикалық және мәдени өмір тән болатын адамдардың ірі орнықты тобы
Құндылықтар	өмірдің әртүрлі салаларында адам үшін ерекше маңызды идеялар, заттар немесе құбылыстар: материалдық, рухани, шығармашылық құндылықтары, өзін-өзі дамыту. Әртүрлі адамдарда әртүрлі құндылықтар болуы мүмкін, бірақ жалпы адамзаттық құндылықтар да бар — мысалы, тұлғаны құрметтеу, табиғатты аялау

Бейнесабақ

Сыпайы сөйлейміз

Жанжал	қарым-қатынастың әрбір тарапы екінші тараптың мүдделері мен қажеттіліктеріне сәйкес келмейтін ұстанымды ұстанатын жағдай
Жеке шекара	әңгімелесушінің жеке кеңістігінің және оның жайлы қарым-қатынас аймағының шекаралары. Оларды бұзған кезде адам инстинктивті түрде кері шегініп, ашулана бастайды

Бадамша пішінді дене	мидың бадамша пішінде аймағы, жағымсыз (қорқыныш) және жағымды (рахаттану) эмоцияларды қалыптасуында маңызды рөл атқарады
Эмоциялар	әртүрлі факторлардың әсерінен адамда пайда болатын күйлер (уайымдар), сондай кездерде адамның сол күйлердің оның нақты қажеттіліктерін қаншалықты қанағаттандыратынын немесе қанағаттандырмайтынын көбінесе саналы емес түрде бағалайтын жағдайлар
Дене тілі	біз әңгімелесушіге сыртқы түріміз, дене қалпымыз, ым-ишарамыз, интонациямыз, мимикамыз және көзқарасымыз арқылы жеткізетін ақпарат

Бейнесабақ

Эмоциямызды басқарамыз

Негізгі эмоциялар	Олар – сегіз негізгі эмоция. Жағымды эмоциялар – қуаныш, қызығушылық, сенім және таңдану; жағымсыз – ашу, қорқыныш, наразылық, мұң
Көңіл-күй	бірнеше сағат немесе тіпті күн бойы сақталуы мүмкін немесе жиі өзгеруі мүмкін эмоциялық күй
Стресс	шектен тыс ширығу жағдайы. Біз кез келген жаңа және әдеттен тыс оқиғаларға, жағдайларға немесе істерге, жағымды болсын, жағымсыз болсын, тап болған кезде пайда болады
Сезімдер	адамның қоршаған әлеммен қарым-қатынасы барысында пайда болатын тұрақты эмоциялық уайымдар. Эмоциялардан айырмашылығы, сезімдер әдетте әлеуметтік сипатқа ие және белгілі бір мәселе қатысты болып табылады – яғни адамдарға немесе нысандарға қатысты көзқараспен байланысты
Эмоциялар	әртүрлі факторлардың әсерінен адамда пайда болатын күйлер (уайымдар), сондай кездерде адамның сол күйлердің оның нақты қажеттіліктерін қаншалықты қанағаттандыратынын немесе қанағаттандырмайтынын көбінесе саналы емес түрде бағалайтын жағдайлар

Бейнесабақ

Қарым-қатынас және ынтымақтастық этикасы

Кемсітушілік	қандай да бір сипаттың болуы негізінде адамға қатысты теріс, жаңсақ көзқарас немесе оны белгілі бір құқықтардан айыру
Стигматизация	адамды құнсыздандыратын және стигмаға тап болған адамға теріс әсер ететін әлеуметтік таңба таңу

Толеранттылық

Біріккен Ұлттар Ұйымының Білім, ғылым және мәдениет мәселелері жөніндегі ұйымының (ЮНЕСКО) бастамасымен 1995 жылы қабылданған «Толеранттылық қағидаттарының декларациясында» толеранттылыққа «біздің әлемдегі мәдениеттердің бай алуан түрлілігін, өзін-өзі көрсету жолдарын және адам даралығын көрсету тәсілдерін құрметтеу, қабылдау және дұрыс түсіну» деген анықтама берілген. Толеранттылық – әртүрлі адамдардың өз даралығын білдіру жолдарын құрметтеу және қабылдау. Толеранттылыққа білім, ашықтық, қарым-қатынас және ой мен сенім еркіндігі ықпал етеді

Бейнесабақ

Өзіңізге деген сенімділікті қалай дамытуға болады

Өз-өзін бағалау

адамның өзі туралы пікірі, өзін және өзінің қасиеттері мен сезімдерін, артықшылықтары мен кемшіліктерін бағалауы. Өз-өзін бағалау орынды, төмен немесе шектен тыс жоғары болуы мүмкін

Өзін-өзі тану

өз жеке тұлғасының түрлі тұстарын, мінез-құлық ерекшеліктерін, қабілеттерін, мүмкіндіктерін, қызығушылықтарын, қалауларын кенеттен немесе мақсатты түрде зерттеу және тану

Өзін-өзі дамыту

өзін-өзі мақсатты түрде өзгерту, дамыту: қажетті тұлғалық қасиеттерді қалыптастыру, жаңа білімге, қабілеттерге, дағдыларға ие болу, дарындарын ашу, қабілеттерін жүзеге асыру

Мен-тұжырымдама («Мен»-бейне)

жеке тұлғаның өзі туралы пікірі мен түсініктері жүйесі. Осындай өзі туралы түсініктер жоғары немесе төмен дәрежеде саналы және салыстырмалы тұрақты болады

Бейнесабақ

Қалай мақсат қойып, жетістікке жетуге болады

Мақсат

болашақтың мінсіз бейнесі, адамның әрекетіне бағыт беретін қалаулы нәтиженің ойдағы моделі

Міндет

мақсатқа жету үшін істеу керек іс немесе шешу керек мәселе

Бейнесабақ

Инфекцияның алдын алу

Бактериялар	біржасушалы организмдер. Кейбірі адамдарда ауыр сырқаттарды тудыруы мүмкін, соның ішінде ангина, отит, бронхит, пневмония, менингит, скарлатина, туберкулез және т.б.
Бруцеллез	бруцелла микробтары тудыратын жұқпалы ауру. Адамға ауру жануардан беріледі, ауыр өтеді, адам ағзасының барлық мүшелерін зақымдайды, нәтижесінде адам мүгедек болып қалуы мүмкін
Іш сүзегі	сальмонелла бактериясы тудыратын, өмірге қауіп төндіретін жұқпалы ауру. Іш сүзегі негізінен ластанған тамақ немесе су арқылы таралады. Симптомдарына ұзақ уақыт бойы дене қызуының көтерілуі, шаршау, бас ауруы, жүрек айну, бөртпе, іш ауыруы және іш қату немесе іш өту жатады
Вирустар	басқа организмдердің (адам, жануарлар, өсімдіктер) тірі жасушаларының ішінде ғана өмір сүріп, көбейе алатын жасушалық емес инфекциялық организмдер
Ауа-тамшылы инфекциялар	адам түшкіргенде, жөтелгенде немесе сөйлегенде сілекей мен шырыш тамшылары арқылы ауамен таралатын аурулар. Оларды демімен ішке тартқан дені сау адам ауырып қалуы мүмкін
Гельминтоздар (құрт кіру, «құрттар»)	гельминт құрттары тудыратын адамның паразиттік аурулары
А гепатиті (сары ауру)	А гепатиті вирусынан туындаған бауыр ауруы
Гигиена	денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған әрекеттер мен іс-шаралар кешені. Жеке гигиенаның негізгі құрамдас бөліктері дене күтімі – тері, шаш, тіс, тырнақ, сонымен қатар киім мен аяқ киім күтімі болып табылады
Дизентерия	шигелла тектес бактериялардың ағзаға агрессивті әсер етуі нәтижесінде ішектің бұзылуы түрінде жүретін жіті жұқпалы ауру
Лямблиоз	лямблия – ең қарапайым түрге жататын микроскопиялық ішек паразиттері тудыратын ауру. Негізгі симптомдары – іштің түйілуі және диарея
Микробтар	қоршаған ортада және өсімдіктердің, жануарлардың және адамдардың ішінде өмір сүретін микроскопиялық организмдер. Микробтардың көпшілігі адамға зиянсыз, бірақ ағзаға енгеннен кейін әртүрлі аурулар мен инфекциялар тудыратындар да бар. Мұндай микробтарды ауру тудыратындар деп атайды
Ротавирустық инфекция («ішек тұмауы»)	ротавирус тудыратын жұқпалы ауру. Ауру әдетте дене қызуының көтерілуінен және жалпы әлсіздіктен, мұрыннан су ағудан, тамақ ауырудан басталады, кейінірек іштің ауыруы, жүрек айнуы, құсу және диарея қосылады.

Сальмонеллез сальмонелла тектес ішек бактериялары тудыратын жануарлар мен адамдардың жіті ішек инфекциясы. Дене қызуының күрт жоғарылауы, іштің ауыруы, іштің өтуі, жүрек айну және кейде құсу тән

Бейнесабақ

Жаман әдеттердің алдын алу

Абстиненттік күй (абстиненттік синдром, «сыну»)	психобелсенді заттарды қолдануды тоқтату немесе олардың дозасын азайту кезінде туындайтын симптомдар кешені. Бұл жағдайға (синдромға) жүйке жүйесінің шектен тыс ширығуы, мазасыздық, үрей, ішкі мүшелердің жұмысындағы бұзылыстар, қатты ауырсыну, құрысу тән
Алкоголь	ағзаға улы әсер ететін және тәуелділік тудыратын психобелсенді зат. Кең мағынада «алкоголь» сөзі құрамында этил спирті (этанол) бар сусындарды қамтиды
Дофамин	мидың ләззат алу үшін жауапты бөлігіне жүйке импульстерін жіберетін нейромедиатор. Бұл сонымен қатар бүйрек үсті бездері шығаратын және қуаныш, шаттық және эйфория сезімін тудыратын гормон. Осы гормондардың шығарылуы адамда күшті эмоциялардың әсерінен пайда болады. Дофаминнің ең маңызды функциясы – жағымды тәжірибе туралы белгі беру және адамды оны қайта-қайта бастан кешіруге ынталандыру
Тәуелділік	бейнесабақ контекстінде адамның белгілі бір затқа деген шектен тыс мұқтаждығы
Есірткі	медициналық тағайындаусыз және бақылаусыз қолданылатын синтетикалық немесе табиғи заттар. Оларды жүйелі түрде пайдалану тәуелділікке әкеледі және сөзсіз физикалық және психикалық денсаулықты, ақыр соңында өмірді ойрандауға жол ашады
Нашақорлық	есірткіні қолданудан туындайтын және адам өмірінің барлық тұстарына әсер ететін ауру
Насыбай	кішкентай түйіршіктер, таяқшалар немесе қою жасыл түсті ұнтақ түріндегі темекіні шайнау
Нейромедиаторлар	ағзада жүйке импульстарының берілуін қамтамасыз ететін биологиялық белсенді химиялық заттар. Нейромедиаторлар өте көп, олардың әрқайсысының өз функциялары бар
Нейрон	жүйке жүйесінің негізгі құрылыс материалы болып табылатын жүйке жасушасы. Электрлік және химиялық сигналдар арқылы ақпаратты бүкіл денеге таратады

Никотин	темекінің құрамындағы есірткілік зат, оны қолдану кезінде мидың никотиндік ацетилхолиндік рецепторларына әсер етуіне нәтижесінде дофамин шығарылады. Никотин – аса күшті улы зат. Үлкен дозада ол жүйке жүйесінің сал ауруын тудыруы мүмкін
Психикалық тәуелділік	ләззат алу немесе жайсыздықтан құтылу мақсатында психобелсенді затты қайта-қайта қолдануға кесірлі ұмтылыс
Психобелсенді заттар (ПБЗ)	адамның санасы мен психикалық жағдайына қандай да бір түрде әсер ететін заттар
Рецептор	тітіркендіргішке (сыртқы немесе ағзаның ішкі ортасынан шығатын) жауап қайтаратын және оны орталық жүйке жүйесіне жіберу үшін жүйке импульсіне айналдыратын сезімтал жүйке ұшы немесе арнайы жасуша
Серотонин	негізгі нейромедиаторлардың бірі. Оны көбінесе «жақсы көңіл-күй гормоны» және «бақыт гормоны» деп атайды
Снюс	шағын «жастықша» немесе сығымдалған ұнтақ түріндегі соратын темекі
Физикалық тәуелділік	ағзаның қандай да бір психобелсенді затсыз қалыпты жұмыс істей алмайтын жағдайы және сондай зат болмаған жағдайда тоқтату синдромы немесе абстиненция синдромы өрбитін жағдай
Этанол (этил спирті немесе алкоголь, көбінесе ауызекі тілде жай ғана «спирт» деп аталады)	алкогольді ішімдіктердің белсенді компоненті, депрессант – адамның орталық жүйке жүйесін басып тастайтын психобелсенді зат

Бейнесабақ

Жасөспірім кезеңі

Жасөспірімдер өздерінің жетілуіне байланысты болатын өзгерістерге және өздерінің сыртқы келбеті мен дене бітімінің «дұрыстығы» туралы алаңдауы мүмкін. Сондықтан, осы кезеңдегі жыныстық жетілу, дененің және репродуктивті жүйенің өзгеруіне байланысты тақырыптарды талқылау кезінде педагогтың мұқият болуы қажет және субъективті бағалауға жол бермегені маңызды. «Қалыпты емес», «табиғи емес» және сол сияқты сөздерді пайдаланбайға тырысыңыз. Жалпылама заңдылықтардың болуына қарамастан, әр адам қайталанбас тұлға және өзінің ерекше өмір жолын бастан кешеріп жатқанын есте сақтаңыз (және қажет болған жағдайда білім алушыларға да осыны ескертіңіз).

Білім алушылар есею мен көбеюге қатысты тақырыптарды талқылау кезінде ұялуы мүмкін – бұл қалыпты жағдай. Сондықтан сабақ барысында қатысушыларға өз ойларын айтуға және сұрақтар қоюға ыңғайлы болу үшін сенім мен өзара құрмет атмосферасын құру маңызды. Сіз сондай-ақ «сұрақтар қобдишасын» жасауға болады. Егер қандайда бір жаттығуды орындағаннан кейін білім алушылар дауыстап сұрауға ыңғайсызданатын сұрақтар туындаса, оларды жазып, осы мақсаттарға арналған қобдишаға салуды ұсыныңыз. Егер сіз белгілі бір сұрақтарға бірден жауап беруге қиналсаңыз, оның жауабын келесі сабаққа іздестіріп келуге уәде беріңіз.

Егер білім алушылардың сабақ барысында репродуктивті жүйенің анатомиясы мен қызметі (жыныс мүшелерінің құрылымы, етеккір, ұрықтандыру процесі, жүктіліктің басталуы және тағы да басқа) жайлы сұрақтары туындаса, бірақ педагог олардың жауабын білмесе, онда медицина қызметкерлеріне жүгінуге ұсынуға болады. Бұл мектеп медбикесі, жастар денсаулық орталықтарының дәрігерлері, балалар емханаларының мамандандырылған дәрігерлері және басқалар болуы мүмкін. Мүмкін болса, медицина қызметкерін сабақтың өзіне шақырыңыз.

Жыныстық жетілу дегеніміз не?

Жыныстық жетілу – бұл жыныстық гормондардың қыздардағы эстроген мен прогестеронның және жас жігіттердегі тестостеронның түзілуіне байланысты болатын ағзадағы өзгерістер. Осы өзгерістердің нәтижесінде адамның ұрпақты болу қабілеті пайда болады.

Гормоналды фонның өзгеруі физиологиялық өзгерістер мен сырт келбеттегі өзгерістерге алып келеді: қаңқа мен бұлшықеттердің қарқынды және біркелкі емес өсуіне байланысты жасөспірімдер келіссіз әрі ебедейсіз болып көрінуі мүмкін, тердің өзгеше иісі пайда болып, тері қатты майланып безеулерді тудыруы мүмкін. Қыздардың етеккірі басталады, сүт бездері ұлғаяды, шап пен қолтықта түктер өсе бастайды, дененің пішіні өзгереді. Жігіттердің осы кезеңде шәуеті түзіле бастайды, ұйқы кезінде шәуеттің еріксіз түрде бөлінуі мүмкін (поллюциялар немесе «дымқыл түстер»), бет, шап және дененің басқа бөліктерінде түктер өсе бастайды, дауыс төмендеп, жұтқыншақ пайда болады, дене бітімі ер адамдарға тән белгілерге ие бола бастайды – иықтары кеңейеді.

Бұл өзгерістер жасөспірімдерде әртүрлі уақытта және әртүрлі жылдамдықпен болуы мүмкін. Біреулердің жыныстық жетілу кезеңі 9-12 жаста, басқаларында – кейінірек, 13-15 жаста басталуы

мүмкін; бірінде өсею екпінді әрі белсенді жүрсе, екіншісінде – бірқалыпты баяу болуы мүмкін. Адамдардың барлығы әртүрлі және әрқайсысы өзінше және өзіне тән жылдамдықпен өзгереді. Бірақ өздерін басқалармен салыстыратын жасөспірімдерге олардың бір жері дұрыс емес болып көрінуі мүмкін: олар тым тез немесе тым баяу өсіп жатыр, тым толық немесе тым арық, немесе олардың дене бітімі нағыз әйелдердің немесе ер адамдардікіне ұқсамайды деп ойлауы мүмкін. Кейбір жасөспірімдер осы жаста басталатын етеккір немесе поллюциялардан ұялуы мүмкін.

Өтпелі жастағы қиындықтар

Физиологиялық өзгерістермен қатар жасөспірімдер психологиялық және әлеуметтік өзгерістерді бастан кешіреді. Оларға өздерінің эмоцияларымен, көңіл-күйдің жиі өзгеруімен күресу қиын болуы мүмкін. Бұл жыныстық жетілумен ғана емес, мидың біркелкі жетілмеуімен де байланысты. Мидың мінез-құлықты басқаруға көмектесетін бөліктері ләззат алуға және эмоционалды реакцияларға жауап беретін бөліктеріне қарағанда кешірек жетіледі. Сондықтан жасөспірімдер импульсивті әрекеттерге және өз қабілеттеріне күмәндануға бейім. Сондай-ақ олар әлдеқайда сезімтал әрі және мазасыз болуы мүмкін.

Ата-анамен қарым-қатынас күрделеніп, олар балаларын қалай түсінуді мүлдем ұмытқан сияқты болып көрінуі мүмкін. Достармен және мұғалімдермен де қарым-қатынас өзгереді. Есейіп жатқан адамға айналасындағылар жаңа талаптар қоя бастайды. Осылайша, жасөспірімдер қоғамда қабылданған гендерлік рөлдерге сай келу үшін отбасы мүшелерінің және жалпы қоғамның тарапынан қысым сезінуі мүмкін. Мысалы, жігіттерге «батыр бол, қайсар бол, күшінді көрсет» деп жиі айтады, және бойларынан керісінше – жұмсақтық, көнгіштік немесе нәзіктік қасиеттері байқалған жағдайда айыпталуы мүмкін. Қыздардан, керісінше, сыпайылық пен тілалғыштықты талап етеді, ал басқаша мінез-құлық танытқан жағдайда үлкен сынға ұшырауы мүмкін. Мінез-құлқы мен сырт келбеті қоғамда кең таралған гендерлік стереотиптерге сәйкес келмейтін жасөспірімдер құрдастары мен ересектер тарапынан дискриминацияның әртүрлі формаларына ұшырауы мүмкін.

Сонымен қатар, ұлдар мен қыздар өздерінің денесіне, түр әлпетіне және мінез-құлқына қатысты айналасындағы адамдар мен БАҚ тарапынан үлкен қысымға ұшырауы мүмкін. Ол дәстүрлі көзқарастарды ұстану, әдет-ғұрыптарды сақтау талабы арқылы, және қазіргі заманғы сұлулық идеалдарын «нормализациялау» арқылы да (сұлулық байқаулары, жарнамалар және т.б.) көрініс табуы мүмкін. Бұқаралық ақпарат құралдарында қайталанатын «мінсіз» үлгілермен өз денесін салыстыру жасөспірімдердің өзін-өзі бағалауының төмендеуіне, ал кейбір жағдайларда ауыр диеталарға және тамақтану мінез-құлқының бұзылуына әкелуі мүмкін.

Осы қиындықтарды жеңуге және өзімен әрі өз денесімен үйлесімділікте болуға жасөспірімдерге дене туралы білім, оның ерекшеліктері мен даму заңдылықтары, сондай-ақ сұлулық идеалдары қоғамға, мәдениетке және уақытқа байланысты өзгеретінін, барлық адамдарға және барлық уақытта бірдей сұлулық идеалы жоқ екенін түсіну көмектеседі.

Есею және репродукция

Есеюдің маңызды аспектілерінің бірі - жыныстық жетілу. Оның арқасында адам көбеюге (репродукцияға), яғни ұрпақ қалдыруға қабілетті болады. Ерлер мен әйелдердің репродуктивті жүйелерінің қалай жұмыс істейтіні туралы жеткілікті білім жасөспірімдерге олармен не болып жатқанын және оның қсалдарын түсінуге, өз денесін дұрыс қабылдауға және өзінің мінез-құлқы, гигиенасы мен денсаулығына жауапты қарауға көмектеседі.

Қыздардың жыныстық жетілуі

Қыздардағы жыныстық жетілу денеде арнайы заттар – жыныстық гормондар пайда бола

бастаған кезде, 9 жаста басталып, 16-18 жасқа дейін жалғасады. Қыздардың кеудесі өсе бастайды, шап пен қолтықта түктер өсе бастайды. Қыздардың бойы ұзарып, бөкселері кеңейеді. Бұл қыздың денесіне әйелдік сипат береді.

Шамамен 12-13 жаста, аналық бездерде аналық жасушалар жетілеген кезде, алғашқы менструация басталады (оларды тағы етеккір деп атайды). Бұл тек қыздар мен әйелдерде болады.

Етеккір - бұл қынаптан шығатын қанды бөлінділер. Олар ай сайын жүреді және 3-7 күнге созылады. Бастапқыда етеккір тұрақты болмауы мүмкін және бірнеше айға дейін үзілістермен келуі мүмкін. Уақыт өте келе (1-2 жыл ішінде) олар әр 21-40 күн сайын келе бастайды (орташа есеппен әр 28 күн сайын, етеккірдің бірінші күнінен келесі етеккірдің бірінші күніне дейін санағанда).

Етеккірдің бірінші күнінде (етеккір циклінің басталуы деп саналады) аналық бездің ішінде аналық жасуша жетіле бастайды. Циклдің ортасында, шамамен циклдің 12-15-ші күнінде овуляция орын алады және піскен аналық жасуша жатыр түтігіне түсіп, онда ұрықтандыру - сперматозоидпен (аталық жыныс жасушасы) бірігу орын алуы мүмкін. Бұл кезде ұрықтанған аналық жасуша жатырда орнығып алып, дамуын бастау үшін жатырдың шырышты қабаты айтарлықтай қалыңдайды. Егер цикл уақытында аналық жасуша ұрықтандырылмаса, онда циклдің 21-40-шы күнінде етеккір басталады – қанды бөлінділер. Осылайша, дене жетілген, бірақ ұрықтанбаған аналық жасушадан арылып, жатырдың шырышты қабығынан құтылады. Алғашқы етеккір бастаған кезден бастап қыз жүкті бола алады.

Әрбір бойжеткен қыздың етеккір күндерін жеке күнтізбесінде немесе арнайы мобильді қосымшада белгілеу маңызды. Бұл келесі етеккірдің қашан басталатынын есептеуге, циклдің жүйелілігін қадағалауға және гинеколог-дәрігерге жүгенген жағдайда осы ақпаратпен бөлісуге мүмкіндік береді.

Кейбір қыздар мен әйелдердің етеккірден бірнеше күн бұрын әлсіздік немесе шаршау, бас ауруы, ашушаңдық, жабырқау, апатия, жылауықтық, қызбалық, алаңдаушылық, тәбеттің жоғарылауы байқалуы мүмкін. Сонымен қатар, кеуде ісініп, ауырсыну мүмкін. Бұл етеккір алды синдромна тән белгілер. Егер олар 2-3 цикл кезінде қайталанса, онда гинекологқа қаралу керек. Етеккір кезінде бөлінділер қатты болса, қатты әлсіздік, іштің ауыруы байқалса және етеккірдің ұзақтығы 3 күннен аз немесе 7 күннен артық болатын болса, бұл - дәрігерге жүгінудің тағы бір себебі.

Шамамен 48-50 жаста етеккір тоқтайды. Әйел енді жүкті бола алмайды. Әйел өміріндегі бұл кезең менопауза деп аталады.

Жыныстық жетілу кезінде гормондардың белсенді өндірілуінде және тер мен май бездерінің жұмысына байланысты терге тән иіс пайда болады және тері жиі майланып, нәтижесінде бөртпелер мен безеулер пайда болады. Гигиена ережелерін мұқият сақтай отырып, бұл уақытта құбылыстармен күресуге болады. Егер бет терісінде безеулер көп болса, оларды сығуға немесе өз бетіңізше емдеуге болмайды – одан да дерматологқа жүгінген дұрыс.

Есею кезеңінде өзгерістер тек денеде ғана болмайды. Рухтың күйі, көңіл қошы, эмоциялар жиі өзгеруі мүмкін. Қазір бойжеткен өзін көңілді сезініп, енді бірде – көңілсіз әрі жалғыз сезінуі мүмкін. Ата-аналармен, құрбылармен және достармен де қарым-қатынас өзгереді. Ғашықтық сезімдер пайда болып, қарым-қатынастар орын алуы мүмкін. Әрі бұл қалыпты жағдай.

Ұлдардың жыныстық жетілуі

Ұлдардың жыныстық жетілуі ағзада ерекше заттар – жыныстық гормондар түзіле бастағанда, 10 жаста басталып, 18-19 жасқа дейін созылады.

Біріншіден, аталық бездер мен аталық жыныс мүшесінің көлемі ұлғаяды. Ұма үлкейіп, қараяды. Шапта, қолтықта және бетте, содан кейін аяқ пен кеудеде түк өсе бастайды. Бой ұзарып, сүйектер мен бұлшықеттер өседі. Бозбалалардың иықтары кеңейіп, бөкселері керісінше тар болып қалады. Бұл ұлдардың денесіне еркектік сипат береді. Дауыс төмендейді.

Шамамен 14 жастан бастап аталық бездерде сперматозоидтар түзіліп, шәует - олар өмір сүретін сұйықтық пайда бола бастайды. Кейде ұйықтап жатқанда еріктен тыс шәуеттің бөлінуі – поллюциялар болуы мүмкін. Әдетте, жыныстық жетілу аяқталғаннан кейін поллюциялар тоқтайды. Таңертең оянғанға дейін жыныс мүшесінің көлемі ұлғайып, қатаюы мүмкін - бұл қалыпты жағдай. Кішкене күткеннен кейін (15-20 минут), процесс өзі басылады.

Жыныстық жетілу кезінде гормондардың белсенді өндірілуінде және тер мен май бездерінің жұмысына байланысты терге тән иіс пайда болады және тері жиі майланып, нәтижесінде бөртпелер мен безеулер пайда болады. Гигиена ережелерін мұқият сақтай отырып, бұл уақытта құбылыстармен күресуге болады. Егер бет терісінде безеулер көп болса, оларды сығуға немесе өз бетіңізше емдеуге болмайды – одан да дерматологқа жүгінген дұрыс.

Есею кезеңінде өзгерістер тек денеде ғана болмайды. Рухтың күйі, көңіл қошы, эмоциялар жиі өзгеруі мүмкін. Қазір бозбала өзін көңілді сезініп, енді бірде – көңілсіз әрі жалғыз сезінуі мүмкін. Ата-аналармен, достармен және құрбылармен де қарым-қатынас өзгереді. Ғашықтық сезімдер пайда болып, қарым-қатынастар орын алуы мүмкін. Әрі бұл қалыпты жағдай.

Бейнесабақ

Отбасын жоспарлау: бұл не және оның маңыздылығы

Отбасын жоспарлау және жауапты мінез-құлық

12-14 жаста етеккір пайда болғаннан кейін қыз жүкті бола алуына қарамастан, бұл оның ағзасы балалы болуға дайын екендігін білдірмейді. Жасөспірім кезіндегі жүктілік жасөспірім аналар мен олардың балаларының денсаулығына айтарлықтай ауыр салдарға әкелуі мүмкін. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДСҰ) мәліметі бойынша, жүктілік пен босанудың асқынуы - әлем бойынша 15-19 жас аралығындағы қыздардың өлімінің негізгі себебі болып табылады. Ерте жастағы босану ананың да, жаңа туған нәрестенің де денсаулығына теріс әсер етуі мүмкін. Жасөспірім қыздардың балалары көбінесе салмағы төмен, мерзімінен бұрын туылады және ауыр сырқаттарға шалдығады.

Физиологиялық жетілу, яғни ағзаның жүктілікке, бала тууға және босануға дайындығы дененің барлық мүшелері мен жүйелері толық қалыптасқан кезде болады. Оған қыздар да, ұлдар да, әдетте, 18-20 жаста жетеді. Оған қоса, балалы болу туралы шешім жауапты әрі салмақты болу үшін жастар психологиялық және әлеуметтік тұрғыдан жетілген болуы керек. Олардың өз сезімдерін түсініп, эмоцияларын басқару, басқаларға эмпатия танытып, олардың қажеттіліктерін түсініп үйренуі маңызды; күйзеліске төтеп беріп, негізделген шешімдер қабылдау, белгілі бір мақсаттарды қойып, оларға қол жеткізу, шиеленістерді мазмұды шешіп, жауапкершілікті алу; тәуелсіз өмір сүріп, өзін-өзі асырау, бірақ сонымен бірге айналадағы адамдарға қамқорлық жасау; алып қана қоймай, бере білуді үйренгендері абаз.

Қашан балалы болу және бала саны туралы шешімді ер адам мен әйел бірге қабылдауы керек, өйткені бұл мәселе екеуіне бірдей қатысты. Баланың дүниеге келуі ана мен әке үшін оқуды жалғастыру, мамандық таңдау, жұмысқа тұру, мансап құру сияқты мүмкіндіктеріне әсер етуі мүмкін. Олардың бұған дайын болғаны және қандай қиындықтарға тап болуы мүмкін екендігін түсінгені маңызды. Сол сияқты, олар балалы болғысы келмесе, жүктілікті болдырмау шараларын екеуі бірге жоспарлауы қажет.

Отбасын жоспарлау және контрацепция әдістері

Отбасын жоспарлау - бұл ана мен баланың денсаулығын сақтау мақсатында ата-ананың екеуі қалаған кезде жүктілік пен бала тууды жоспарлау.

12-14 жаста етеккір пайда болғаннан кейін қыз жүкті бола алуына қарамастан, бұл оның ағзасы балалы болуға дайын екендігін білдірмейді. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДСҰ) мәліметі бойынша, жүктілік пен босанудың асқынуы - әлем бойынша 15-19 жас аралығындағы қыздардың өлімінің негізгі себебі болып табылады. Жасөспірім қыздардың балалары көбінесе ауыр сырқаттарға шалдығып, салмағы төмен және мерзімінен бұрын туылады, бұл өз кезегінде баланың кейінгі дамуына теріс әсер етеуі мүмкін. Ананың және нәрестенің денсаулығына қосымша қауіп-қатерсіз баланы көтеріп, босануға мүмкіндік беретін физиологиялық жетілу деңгейіне қыздардың көпшілігі шамамен 18-20 жаста жетеді.

Сонымен қатар, баланы жасөспірім кезінде туу анасы мен әкесінің оқуын жалғастыру жоспарын бұзып, қызықты мамандық алу мүмкіндігінен айырып, қиын экономикалық жағдайға әкелуі мүмкін.

Толық физиологиялық жетілуге жеткен және балалы болғысы келетін әйелдер үшін ДДСҰ босану арасында кем дегенде 2-3 жыл үзіліс жасауды ұсынады. Бұл уақыт алдыңғы жүктілік пен босанудан кейін әйел ағзасының қалпына келуі үшін қажет, әсіресе босану ауыр болған жағдайда.

Контрацептивтер жоспарланбаған немесе қалаусыз (мысалы, жасөспірім кезінде) жүктіліктің алдын алуға көмектеседі.

Гормоналды контрацептивтер – құрамында гормондары бар бала көтертпейтін таблеткалар, жатырішілік спираль, жапсырмалар, импланттар - жоспарланбаған жүктіліктің алдын алатын ең сенімді құрылғылар. Бірақ олардың кейбір жанама әсерлері болажы және олар бәріне бірдей сай келе бермейді. Сондықтан оларды тек гинеколог-дәрігер тексеруден кейін және қажет болған жағдайда сынақтар мен талдаулардан кейін таңдап бере алады. Одан бөлек, сперматозоидтардың жатырға енуіне жол бермейтін қалпақшалар мен сақиналар, сондай-ақ спермицидтер - сперматозоидтарды бұзатын заттар бар, бірақ олардың тиімділігі төменірек.

Бұл контрацептивтердің ешқайсысы жыныстық жолмен берілетін инфекциялардан қорғамайды. Бұған тек презервативтер көмектесе алады. Олар жүктіліктен де, ЖЖБИ мен АИТВ-нан да қорғануға мүмкіндік береді. Презервативтер дәрігердің рецептінсіз сатылады, қолданыста ыңғайлы әрі оңай. Бірақ оларды әдетте қаптамаға салынған нұсқаулыққа сәйкес дұрыс пайдалану керек. Оларды бөлме температурасында жарықтан қорғалған жерде сақтау керек. Презервативтер үйкелістен зақымдалмауы үшін оларды кілттермен немесе басқа өткір заттармен бірге қалтаңызға немесе сөмкеңізге салмаңыз. Сақтау немесе пайдалану шараларын сақтамағандықтан, презерватив жыртылып немесе сырғып кетуі мүмкін.

Ең сенімдісі - қос контрацепция әдісі, онда қыз жүктіліктен қорғау үшін гормоналды контрацепция әдістерінің бірін қолданады, ал жігіт жыныстық жолмен берілетін инфекциялардан, соның ішінде АИТВ-дан қорғау үшін презервативті қолданады. Дегенмен,

жоспарланбаған жүктіліктен және жыныстық жолмен берілетін инфекциялардан 100% кепілдікпен тек кез келген жыныстық қатынастан бас тарту ғана қорғайды.

Бейнесабақ

Жауапты мінез-құлық және ЖЖБИ алдын алу

Жыныстық қарым-қатынас

Жыныстық қарым-қатынас адамдардың өмірінің маңызды бөлігі болып табылады. Кез келген басқа қарым-қатынас сияқты, егер адамдар өз қарым-қатынасының құрылысына жауапсыз қарайтын болса, ол үйлесімді және қуаныш сыйлайтын, сондай-ақ ыңғайсыз және қауіпті болуы мүмкін. Егер екі адам жұп болса, үйлесімді жыныстық қатынастарды жақсы ықпал ететін барлық факторлардан басқа төмендегі іс-әрекеттер арқылы құруға болады:

- физикалық тартымдылықты ғана емес, бір-біріне деген жақындықты пен қамқорлықты сезіну және көрсету;
- өзара келісім, құрмет және жауапкершілік принципін сақтау;
- бір-біріне нені қалайтыны және нені ұнатпайтыны туралы айту үшін жеткілікті түрде сену;
- жоспарланбаған жүктілік пен жыныстық жолмен берілетін инфекциялардың, соның ішінде АИТВ-ның алдын алудың қауіпсіз және тиімді әдістерін қолдану жауапкершілігімен бөлісу;
- бір-біріне адал болу туралы келісімге келу (басқа адамдармен жыныстық қарым-қатынаста болмайды).

Дегенмен, адамдар шынымен қаламаған және оған дайын болмаған кезде жыныстық қатынасқа түседі. Себептер әртүрлі болуы мүмкін: жыныстық қатынаста тәжірибесі бар деп мақтанатын құрдастарына «ілесуге» деген ұмтылыс; шынымен сүйетінін дәлелдеуге немесе жақын адамының бауыр басып қалуына ұмтылу; серіктестің сезімін ақша немесе сыйлықтар алу үшін ренжіткісі келмеу.

Егер жастар әлі дайын болмағай, физикалық, психологиялық және әлеуметтік жетілмеген кезде жақын қарым – қатынасқа түссе, жүкті болып қалу, ЖЖБИ мен АИТВ жұқтыру мүмкін сияқты жағдайлардан оларда ыңғайсыздық, толқу, мазасыздық, ұят және қорқыныш сезімдері пайда болады. Жыныстық қатынастың ықтимал қауіптері туралы дұрыс білім, бұл тәуекелдерді қалай азайтуға болатынын түсінуге көмектеседі. Сондай-ақ қарым-қатынас дағдыларын дамыту және өз сезімдерін көрсету жастарға осындай абыржу мен ыңғайсыздықты жеңуге көмектеседі.

Қарым-қатынас Ұзақтығы

Адамдардың көпшілігі үйленгісі келетін адаммен кездесіп, балалы болып, өмір бойы бірге өмір сүремін деген үмітпен тәрбиеленеді. Бірақ шындық көбінесе әлдеқайда күрделі. Адамдар өмірінде бірнеше ұзақ мерзімді қарым-қатынаста болуы мүмкін. Олар біраз уақыт немесе тұрақты бірге тұруға шешім қабылдай алады; тек моногамдық қарым-қатынасқа келісіп немесе өмірдің әртүрлі кезеңдерінде бірнеше жыныстық серіктеспен бола алады; балалы болу немесе болмауды да бірге шешеді; балаларды жалғыз немесе басқа отбасы мүшелерімен бірге тәрбиелейді; некеге тұрады немесе олардың қарым-қатынасын тіркемейді. Кейбіреулер өз таңдауы бойынша немесе белгілі бір жағдайларға байланысты жалғыз қалуы мүмкін.

Қарым-қатынасты не бұзуы мүмкін?

Адамдар өздері үшін құнды қарым-қатынасқа бір нәрсе қауіп төндіретінін сезгенде, олар қызғаныш сезімін тудыруы мүмкін. Қызғаныш иеленушілік, осалдық, қызғаныш, ашу және реніш сезімдерінің қосындысынан туындайды. Көптеген адамдар өмірінің белгілі бір кезеңінде нағыз немесе ойдан шығарылған қарсылас үшін қызғаныш сезімін бастан кешірген.

Қызғаныш қорқыту, зорлық-зомбылық, бақылау немесе манипуляциялық мінез-құлық түрінде көрінуі мүмкін. «Егер қызғанса, демек мені сүйеді» деген кең таралған мифке және оның нұсқаларына қарамастан, бұл мінез-құлық махаббат немесе оның көрінісі емес екенін түсіну маңызды. Махаббат зорлық-зомбылықпен, сыйламаумен, серіктесті манипуляциялаумен үйлеспейді. Егер қарым-қатынаста қызғаныш пайда болса, мәселені адал және құрметпен талқылау, екі серіктестің де мүдделеріне сәйкес келетін шешімді бірлесіп іздеу көмектеседі.

Кейде адамдар қарым-қатынасты аяқтағысы келеді. Бұл қалау әрқашан өзара бола бермейді. Дегенмен, ешкім де өзіне ыңғайлы емес немесе құқықтары бұзылған қарым-қатынаста қалуға міндетті емес. Адамдар мұндай қарым-қатынастан шығуға, ажырасуға немесе ажырасуды талап етуге құқылы және мүмкіндігі болу керек.

Қарым-қатынасты тоқтату қатты қайғы, ауырсыну, жалғыздық, ашу және сәтсіздік сезімдерімен байланысты болуы мүмкін. Бұл сондай-ақ жеңілдік немесе бақыт сезімін әкелуі мүмкін.

Жыныстық қарым-қатынасқа келісім

Жыныстық қарым-қатынасқа келісім өзара, ақпараттандырылған және ерікті болуы керек. Бұл екі серіктестердің өз еркімен жақын қарым-қатынасқа түсуге келісетінін білдіреді. Бұл ретте олардың жыныстық жолмен берілетін инфекциялардан (ЖЖБИ) және егер ол жоспарланбаған болса, жүктіліктен қалай қорғалатынын талқылау маңызды.

Жыныстық қатынастарда манипуляцияға, қорқытуға, бопсалауға немесе мәжбүрлеуге жол берілмейді. Сондықтан алдап сендіру, психологиялық қысым немесе қорқыту нәтижесінде алынған келісімді келісім деп санауға болмайды.

Жыныстық қарым-қатынасқа келісім саналы түрде болуы керек. Ұйықтап жатқан адам, алкогольге немесе есірткіге мас күйіндегі адам жыныстық қарым-қатынасқа саналы түрде келісім бере алмайды. Егер адам не істеу керектігін толық түсінбесе, *жасы мен даму деңгейі* де маңызды және ондай адамдар саналы келісім туралы айту мүмкін емес.

Жыныстық қатынасқа келісім жыныстық сипатта болуы керек. Серіктестер басқа ақша, назар, қарым-қатынас, қорғауды емес нақты жыныстық жақындықты қалауы керек.

Серіктестер өздерінің *қарым-қатынастарын және оларда рұқсат етілген шекараларды талқылауға дайын болуы керек.* Әр адамның кез-келген уақытта өз шешімін өзгертуге және жақын қарым-қатынастан бас тартуға құқығы бар. Бір күні жақын қарым-қатынасқа келісе отырып, адам болашақта одан бас тартуға құқылы.

Өкінішке орай, барлық адамдар, соның ішінде балалар мен жасөспірімдер, эмоционалдық манипуляциядан, алдаудан, физикалық күш пен қорқытудан, қудалау мен экономикалық ынталандыруға дейінгі әртүрлі жыныстық зорлық-зомбылыққа ұшырауы мүмкін.

Жыныстық зорлық-зомбылыққа жол берілмейтінін есте ұстаған жөн. Ол адамның ажырамас құқықтарын бұзады және әлемнің барлық елдерінде заңмен қатаң жазаланады. Зорлық-зомбылық әрқашан жәбірлеушілінің жауапкершілігінде. Зардап шеккен адамның өмірі мен әлауқатына ексуалдық зорлық-зомбылықтың ұзақ мерзімді теріс салдары болуы мүмкін.

Сондықтан әр елде жыныстық зорлық-зомбылық құрбандарына көмек көрсететін қызметтер мен ұйымдар бар.

Жыныстық қатынасты бастау жасы

Әр түрлі елдерде заң адамның жыныстық қатынасқа ерікті және саналы келісім бере алатын жасын белгілейді. Мысалы, Ұлыбритания, Нидерланды, Норвегия, Бельгия, Испания, Ресей, Қазақстан, Беларусь, Молдова Республикасы және Украинада бұл 16 жас; АҚШ – тың көптеген штаттарында – 16 жас; ал Түркияда-18 жас.

Көптеген елдерде ересек адам мен кәмелетке толмаған жасөспірім арасындағы жыныстық қатынас ересектер үшін қылмыстық жауапкершілікке тартылады. Заңның бұл нормасы жасөспірімдерді ересектердің зорлық-зомбылығынан қорғайды.

Жыныстық қатынасқа түсу немесе оның басталуын кешіктіру – әр адамның жеке шешімі. Бұл мәселеде жастардың өз қатарластарының ойы мен медиа, әлеуметтік желілердің ықпалына түспеуді үйренуі маңызды.

Жыныстық жолмен берілетін инфекциялар (ЖЖБИ)

Жыныстық жолмен берілетін инфекциялар ерлер мен әйелдердің репродуктивті денсаулығына теріс әсер етеді. Көбінесе бедеулікке әкелетін бірқатар ауыр ауруларды тудыруы мүмкін.

Жұқтырған адаммен жыныстық қатынас кезінде жұғатын ЖЖБИ тудыратын 30-дан астам түрлі бактериялар, вирустар және паразиттер бар. Ең жиі кездесетін бактериялық ЖЖБИ – мерез, гонорея, хламидиоз және трихомониаз. Бүгінде олардың барлығы дер кезінде диагностикаланып, емделуде. Қалған төрт ең көп таралған инфекциялар вирустық және толық емделмейді. Олар - адамның иммун тапшылығы вирусы (АИТВ), папилломавирус, герпес және В гепатиті. Дегенмен, бұл инфекцияларды ерте анықтау және уақтылы емдеу вирустық адам ағзасындағы көбеюін тежей алады және денсаулықты сақтауға мүмкіндік береді.

ЖЖБИ туралы мына ақпараттарды білу маңызды:

- ЖЖБИ, оның ішінде АИТВ жұқтыру үшін бір ғана қорғалмаған жыныстық қатынасқа түсу жеткілікті;
- қорғалмаған жыныстық қатынас кезінде бір уақытта бірнеше ЖЖБИ жұқтыру қаупі бар;
- бірқатар инфекциялар (АИТВ, вирустық гепатиттер, мерез) тек жыныстық қатынас арқылы ғана емес, сонымен қатар стерильді емес инелер, шприцтер, пирсинг құралдары, татуировка және маникюр, сондай-ақ ластанған қан құю арқылы қан арқылы беріледі;
- кейбір инфекциялар тері мен жыныс мүшелерінің жанасуымен (жамбас биттері), сүйісу кезінде (мерез, герпес, адам папилломавирусы) немесе ортақ сүлгілер, жуынатын заттар, тіс щеткалары, төсек жапқыштары арқылы жұғуы мүмкін;
- көптеген ЖЖБИ (хламидиоз, гонорея, мерез, АИТВ, В гепатиті) жүктілік және босану кезінде анадан балаға берілуі мүмкін;
- жыныс мүшелерінің анатомиялық құрылымының ерекшеліктеріне байланысты қыздар ұлдарға қарағанда ЖЖБИ-ге, оның ішінде АИТВ-ға бейім.

ЖЖБИ белгілері:

- жыныс аймағында әдеттен тыс (қою шырыш, іріңді немесе қанды) ағу, қышу немесе ашу;

- жыныс аймағындағы қызару, бөртпелер, жаралар немесе сүйелдер;
- іштің төменгі бөлігінде, шап аймағында ауырсыну/ауырлық сезімі;
- жиі, ауыр зәр шығару;
- тері бөртпесі және т. б.

ЖЖБИ қаупі:

- Кейбір ЖЖБИ бастапқы белгілері болмауы мүмкін, бірақ олар үздіксіз дамып отырады.
- ЖЖБИ өздігінен емделмейді. Уақыт өте келе олардың белгілері (бөртпелер, қышу, қызару, ағу) кетуі мүмкін, бірақ ауру қалады және созылмалы түрге ауысады. Адам ауруын жалғастырады және басқаларға жұқтыруы да мүмкін.
- Егер емдемейтін болса, ЖЖБИ туындаған аурулар, ауыр асқынуларға, соның ішінде репродуктивті денсаулықтың бұзылуына, бедеулікке, ішкі ағзалардың зақымдалуына, науқас баланың туылуына әкелуі мүмкін.
- Өзін-өзі емдеумен айналысып немесе ЖЖБИ-мен дұрыс емделмеген жағдайда симптомдар жойылуы мүмкін, бірақ инфекция дами береді және қайтымсыз салдарға әкелуі мүмкін.
- ЖЖБИ - ден иммунитет жоқ. Бір күні ауырған адам қайта жұқтыруы мүмкін.

ЖЖБИ инфекциясы болуы мүмкін деп ойлауға себептер болған кезде, сіз мүмкіндігінше тезірек дерматовенерологқа немесе гинекологқа/урологқа баруыңыз керек. Дәрігер беретін барлық тексеру және емдеу ұсыныстарын ұстануыңыз керек. Егер адамда жыныстық инфекция болса, онда ол оның жыныстық серіктесінде де болуы мүмкін. Сондықтан мұндай инфекцияларды серіктеспен бірге тексеріп, емдеу керек, әйтпесе қайта жұқтыру мүмкін. Бір инфекцияның болуы басқа ЖЖБИ, соның ішінде емделмейтін АИТВ инфекциясын жұқтыру қаупін айтарлықтай арттырады.

Бейнесабақ

АИТВ. Ол туралы не білу керек

АИТВ - адамның иммун тапшылығы вирусы. Ол ағзаға еніп, көбейген кезде инфекциялармен күресуге жауапты иммундық жүйеге шабуыл жасайды және АИТВ инфекциясы деп аталатын созылмалы ауруды тудырады. Иммундық жасушалардың бұзылуы бірте-бірте жүреді. Көбінесе науқас үшін байқалмайды. Сондықтан инфекциядан кейін адамдар ұзақ уақыт бойы (8-10 жасқа дейін) олардың жағдайы туралы ештеңе білмеуі мүмкін. Алайда уақыт өте келе ағза терінің, жоғарғы тыныс жолдарының, ас қорыту мүшелерінің, қатерлі ісік пен туберкулездің әртүрлі ауруларына қарсы қорғаныссыз болады. Бұл аурулар АИТВ фонында дамиды, олар «ілеспелі аурулар» деп аталады.

Егер адам АИТВ-ның көбеюін тежейтін арнайы дәрі-дәрмектерді қабылдаса, онда жүре пайда болған иммун тапшылығы синдромы – ЖИТС дамиды. Бұл кезеңде дене ілеспе ауруларды жеңе алмайды және адам қайтыс болуы мүмкін.

Инфекцияға жеткілікті мөлшерде иммун тапшылығы вирусы АИТВ жұқтырған адамның қанында, шәуетінде, қынаптық секрецияларында және емшек сүтінде ғана кездеседі.

Сондықтан АИТВ жұқтырылуы мүмкін:

- презервативті қолданбай, инфекция жұқтырған адаммен кез-келген жыныстық қатынасқа түскен кезінде;
- стерильді емес инелерді, шприцтерді, татуировка, пирсинг және маникюр құралдарын қолданған кезде қан арқылы;
- инфекция жұқтырған донорлық қан құю және ағзаларды трансплантациялау кезінде;
- инфекция жұқтырған анадан балаға жүктілік, босану және емізу кезінде.

АИТВ: түшкіру және жөтелу кезінде; тер, сілекей және көз жасы арқылы; жәндіктер мен жануарлардың шағуы арқылы; қол алысу, құшақтау және сүйісу кезінде; ыдыс-аяқты пайдаланған жағдайда және АИТВ- жұқтырған адам дайындаған тағам арқылы; төсек жаймаларын жалпы пайдалану кезінде; бассейнді, саунаны, ваннаны, баняны, дәретхананы жалпы пайдалану кезінде жұқпайды.

Адамның сыртқы келбеті немесе өзін қалай сезінуі бойынша оның жұқтырғанын немесе жұқтырмағанын анықтау мүмкін емес. АИТВ-ның болуы туралы арнайы талдаулардың нәтижелері бойынша ғана білуге болады. Мысалы, иммуноферменттік талдау (ИФА). Ол үшін сіз тұрғылықты жеріңіздегі емханада, ЖИТС орталығында немесе жеке зертханада венадан қан тапсырып, нәтижесін 2-3 күн ішінде өзіңіз ала аласыз. Кейбір елдерде 14-16 жас аралығындағы жастар ата-анасының рұқсатынсыз АИТВ және басқа да ЖЖБИ-ге тестілеуден өте алады. Басқа елдерде өзін-өзі тексеру кәмілетке толғаннан кейін ғана мүмкін болады.

Сонымен қатар, ЖИТС орталықтарында, зертханаларда, сондай-ақ кейбір қоғамдық ұйымдарда АИТВ-ға сілекейге жедел тест жасап, нәтижені 30 минут ішінде алуға болады. Кейбір елдерде жедел тесттер дәріханаларда сатылады. Алайда, иммуноферменттік талдау және жедел тесттердің екеуі де вирустың өзін емес, ағзаның онымен күресу үшін шығаратын антиденелерін анықтайды. Бұл антиденелер әдетте инфекциядан кейін 2-3 ай ішінде түзіледі, бірақ кейде бұл процесс 6 айға дейін созылуы мүмкін. Сондықтан АИТВ-ға ИФА әдісімен немесе экспресс-тесттер арқылы тексеру инфекция болуы мүмкін жағдайдан кейін 2-3 айдан кейін қолдану мағынасы бар. Теріс нәтиже болған жағдайда, сіз 3 айдан кейін тағы бір рет тест тапсыруыңыз керек.

АИТВ-ға тестілеу, сондай-ақ қолдау мен емделу туралы ақпаратты қайдан алуға болатындығы туралы жедел желілердің (ұлттық немесе қалалық) телефондары, ЖИТС орталықтарының сайттары, осы салада жұмыс істейтін қоғамдық ұйымдар арқылы көбірек білуіңізге болады.

Егер АИТВ-ға талдау нәтижесі вирусқа антиденелердің болуын көрсетсе, онда қатені болдырмау және диагноз қою үшін қайта талдау жүргізіледі. Екінші талдаудың оң нәтижесімен дәрігер «АИТВ-инфекциясы» диагнозын қояды және арнайы антиретровирустық препараттармен емдеуді тағайындайды. АИТВ-инфекциясын емдеуге арналған дәрі-дәрмектер тұрғылықты жері бойынша барлық емханаларда және ЖИТС орталықтарында тегін беріледі. Антиретровирустық препараттар, өкінішке орай, вирусты толығымен емдей алмайды. Бірақ олар оның көбеюін тежейді және осылайша иммунитетті қалпына келтіруге көмектеседі, яғни олар ЖИТС-тің дамуына жол бермейді.

АИТВ-ны жұқтырмау үшін әр жыныстық қатынас кезінде презервативті қолдану керек. Егер презерватив болмаса, жақындасудан бас тартқан дұрыс.

ҚОСЫМША ӘДЕБИЕТ

- Жасөспірімдердің жүктілігі туралы ДДСҰ сайтының материалдары (кіру режимі: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>), контрацепция туралы (кіру режимі: https://www.who.int/ru/health-topics/contraception#tab=tab_3), ЖЖБИ туралы (кіру режимі: [https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))).
- «SHYN – шынымен айтқанда...» сайтының материалдары. Кіру режимі: <https://shyn.kz/>
- Репродуктивті денсаулық мәселелерінде жастардың сауаттылығын арттыруға арналған «Shynkzbot» Чат-боты. Кіру режимі: <https://t.me/shynkzbot>
- «2live.ru» оқыту платформасы. Кіру режимі: <https://2live.ru/>
- «Сенің денеңнің құпиялары» буклеті (қыздар үшін). Кіру режимі: <https://kazakhstan.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Advice-Girls-web.pdf>
- «Сенің денеңнің құпиялары» буклеті (жас жігіттер үшін). Кіру режимі: https://kazakhstan.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Advice-Boys-web%20%281%29_0.pdf

1-ҚОСЫМША

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы №348 бұйрығы. «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы»¹²². Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2022 жылғы 5 тамызда № 29031 болып тіркелді.



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта, жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығы. Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2022 жылғы 5 тамызда № 29031 болып тіркелді.

ЗҚАИ-ның ескертпесі!

Бұйрықтың қолданысқа енгізілу тәртібін 5-т. қараңыз!

"Білім туралы" Қазақстан Республикасы Заңының 5-бабының 5-1) тармақшасына, "Құқықтық актілер туралы" Қазақстан Республикасы Заңының 27-бабының 1-тармағына және 36-бабына, "Қазақстан Республикасының мемлекеттік басқару жүйесін одан әрі жетілдіру жөніндегі шаралар туралы" Қазақстан Республикасы Президентінің 2022 жылғы 11 маусымдағы № 917 Жарлығына сәйкес БҰЙЫРАМЫН:

1. Мыналар:

1) осы бұйрыққа 1-қосымшаға сәйкес Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты;

2) осы бұйрыққа 2-қосымшаға сәйкес Бастауыш білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты;

3) осы бұйрыққа 3-қосымшаға сәйкес Негізгі орта білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты;

4) осы бұйрыққа 4-қосымшаға сәйкес Жалпы орта білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты;

5) осы бұйрыққа 5-қосымшаға сәйкес Техникалық және кәсіптік білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты;

6) осы бұйрыққа 6-қосымшаға сәйкес Орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты бекітілсін.

2. Осы бұйрыққа 7-қосымшаға сәйкес Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің кейбір бұйрықтарының күші жойылды деп танылсын.

3. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің Мектепке дейінгі және орта білім комитеті Қазақстан Республикасының заңнамасында белгіленген тәртіппен:

1) осы бұйрықтың Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркелуін;

¹²²Кіру режимі: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/V2200029031>

2) осы бұйрық ресми жарияланғаннан кейін оны Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігінің ресми интернет-ресурсында орналастыруды;

3) осы бұйрық мемлекеттік тіркелгеннен кейін он жұмыс күні ішінде Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігінің Заң департаментіне осы тармақтың 1) және 2) тармақшаларында көзделген іс-шаралардың орындалуы туралы мәліметтерді ұсынуды қамтамасыз етсін.

4. Осы бұйрықтың орындалуын бақылау жетекшілік ететін Қазақстан Республикасының Оқу-ағарту вице-министріне жүктелсін.

5. Осы бұйрық 2024 жылғы 1 қыркүйектен бастап қолданысқа енгізілетін Негізгі орта білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандартына сәйкес 24, 29, 34, 44 тармақтарын қоспағанда алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі.

Ескерту. 5-тармаққа қазақ тілінде өзгерту енгізілді, орыс тіліндегі мәтіні ҚР Оқу-ағарту министрінің 23.09.2022 ж. № 406 (алғашқы ресми жарияланған күнінен бастап қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен өзгермейді.

*Қазақстан Республикасы
Оқу-ағарту министрі*

А. Аймағамбетов

Қазақстан Республикасы
Оқу-ағарту министрінің
2022 жылғы 3 тамыздағы
№ 348 бұйрығына
4-қосымша

**Жалпы орта білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты
2-тарау. Оқыту нәтижелеріне бағдарлана отырып, білімнің мазмұнына қойылатын талаптар**

4. Жалпы орта білім беру білім берудің барлық деңгейлеріне ортақ болып табылатын және білім алушы тұлғасының мінез-құлқы мен қызметін ынталандыратын өмірлік тұрақты бағдарлары болуға арналған білім алушылардың бойында ұлттық және жалпыадамзаттық құндылықтарды дарытуға бағытталған.

5. Жалпы орта білім беру мазмұнында базалық құндылықтар ретінде:

- 1) қазақстандық патриотизм мен азаматтық жауапкершілік;
- 2) құрмет;
- 3) ынтымақтастық;
- 4) еңбек пен шығармашылық;
- 5) ашықтық;
- 6) өмір бойы білім алу айқындалған.

6. Білім беру құндылықтарын сіңіру негізінде білім алушыларда:

- 1) Қазақстанның мүдделеріне қызмет етуге әзірлігі;
- 2) Қазақстан Республикасының Конституциясы мен заңдарының нормаларын құрметтеу және сақтау;
- 3) әлеуметтік жауапкершілік және шешім қабылдай білу;
- 4) мемлекеттік тілді меңгеру уәждемесі;
- 5) Қазақстан халқының мәдениеті мен дәстүрлерін, әлемнің мәдени әралуандығын құрметтеу;
- 6) рухани келісім мен төзімділік идеяларына бейімділік;
- 7) қоршаған әлемге және экологиялық тепе-теңдікті сақтауға оң көзқарас;
- 8) шығармашылық және сыни ойлау;

9) коммуникативтілік және ақпараттық-коммуникациялық құралдар мен технологияларды тиімді қолдана білуі;

10) өмір бойы білім алу және өзін-өзі жетілдіруге уәждемелеуі дамуы қажет.

7. Жалпы орта білім берудің мақсаты:

кең ауқымды дағдыларды дамыту негізінде білім алушылардың жоғары оқу орындарында білімін жалғастыруы және кәсіби өзін-өзі анықтауы үшін академиялық дайындығын қамтамасыз етуге қолайлы білім беру кеңістігін жасау болып табылады:

- 1) білімді функционалдықыпен және шығармашылықпен қолдану;
- 2) сын тұрғысынан ойлау;
- 3) зерттеу жұмыстарын жүргізу;
- 4) ақпараттық-коммуникациялық технологияларды қолдану;
- 5) коммуникацияның түрлі тәсілдерін қолдану;
- 6) топта және жеке жұмыс жасау білігі;
- 7) мәселелерді шешуі және шешім қабылдау.

8. Жалпы орта білім беру деңгейінің нәтижесі ретіндегі кең ауқымды дағдылар білім алушыларға ұлттық және жалпыадамзаттық құндылықтарды өзіне үйлесімді үйлестіруге, кез келген өмірлік жағдайларда функционалдықы сауаттылығы мен бәсекеге қабілеттілігін көрсетуге, сондай-ақ оқу және қолданбалы тапсырмаларды шешуге мүмкіндік береді.

9. Жалпы орта білім берудің негізгі міндеттері:

1) міндетті оқу пәндері мен таңдау бойынша бейіндік оқу пәндерін үйлестіру негізінде жаратылыстану-математикалық және қоғамдық-гуманитарлық бағыттарда бейінді оқытуды жүзеге асыру;

2) оқу пәндерін оқытудың стандарттық және тереңдетілген деңгейлерін үйлестіру негізінде жоғары оқу орындарына түсуге білім алушылардың академиялық дайындығын қамтамасыз ету;

3) рухани-адамгершілік қасиеттерін, коммуникативтік, әлеуметтік, зерттеушілік дағдыларын және проблемаларды сын тұрғысынан және шығармашылықпен ойлау негізінде шешу біліктігін мақсатты дамыту;

4) бітірушілерге олардың мүдделері мен қабілеттеріне сәйкес кәсіби өзін-өзі анықтауына көмектесу;

5) бітірушілерге өмір бойы білім алуын жалғастыруға оң көзқарасының, өмірде мансаптық өсуі мен танымдық процесін реттеуге даярлығының қалыптасуына көмектесу болып табылады.

10. Жалпы орта білім берудің базалық мазмұны білім алушыларды жоғары және жоғары оқу орындарынан кейінгі білім беру ұйымдарына түсу мен дербестігін мақсатты дамыту үшін білім алушылардың академиялық дайындығын кіріктіру негізінде айқындалады.

11. Білім алушылардың академиялық дайындығы әлемді танудың ғылыми әдістерін меңгеруге бағытталған білімнің іргелілігін күшейтумен қамтамасыз етіледі.

12. Жалпы орта білім берудің базалық мазмұны оқу нәтижелеріне бағдарланады және мынадай аспектілерді ескере отырып айқындалады:

1) қазіргі қоғамның серпінді сұраныстарына және ғылымның даму деңгейлеріне сәйкес болу;

2) сын тұрғысынан, шығармашылықпен және позитивті ойлауды дамыту;

3) пәнаралық және пәнішілік байланыстар негізінде оқу пәндері мазмұнының кіріктірілуін күшейту;

4) негізгі орта білім беру және жалпы орта білім беру деңгейлері арасындағы білім мазмұнының үздіксіздігі және сабақтастығы қағидатын сақтау;

5) білім беру мазмұнының академиялық және практикалық бағыттылығы арасындағы теңгерімді сақтау;

6) оқытудың, тәрбиелеумен дамытудың біртұтастығын қамтамасыз ету.

13. Білім алушылардың міндетті оқу пәндерін оқумен қатар инвариантты компонентте оқытудың тереңдетілген және стандартты деңгейлеріндегі бейіндік оқу пәндерін таңдауы қарастырылған.

14. Бейінді оқыту білім алушылардың жеке мүдделері мен қажеттіліктері негізінде жүзеге асырылады. Осыған байланысты оқытудың екі деңгейінде оқу пәндерін таңдаудың икемді жүйесі ұсынылады. Білім алушы қалауынша өздеріне маңызды оқытудың тереңдетілген және стандарттық деңгейлеріндегі оқу пәндерін таңдайды. Стандарттық деңгейдегі оқу пәндеріне қарағанда, бейінді оқытудың тереңдетілген деңгейдегі оқу пәндеріне сағат саны көп бөлінеді. Стандарттық деңгейде бейіндік емес оқу пәндері оқытылады.

15. Жалпы орта білім беру деңгейінде оқыту процесін ұйымдастыру оқыту мен тәрбиелеу бірлігі қағидатына бағдарланған. Оқу процесін ұйымдастыру кезінде оқушылардың жетекші қызметі ретінде оқуға басым рөл беріледі. Оқу оқушылардың ізденуге, мәселелерді талқылауда белсенділік танытуға, көзқарасын дәлелдеуге, сындарлы шешім қабылдауға деген ынтасын таныту арқылы тәжірибені игеруін ұйымдастыруға негізделген интерактивті оқыту әдістерін пайдалануды қарастырады.

16. Оқыту процесінде әр оқу пәні арқылы тәрбиелеу мәселесі шешіледі. Тәрбие жұмысының барлық түрлері білім алушылардың жаңа білімді субъективті тануы мен меңгеруі мәселелерін шешуге, ұлттық дәстүрлерді, мәдениетті зерделеуге және жалпы адамзаттық құндылықтарды дарытуға бағытталған.

17. Сабақтан тыс іс-әрекеттің әртүрлі нысандарын ұйымдастыру білім алушылардың рухани-адамгершілік, азаматтық-патриоттық, көркем-эстетикалық, еңбек және дене тәрбиесінің іске асуын қамтамасыз етеді.

18. Білім алушылардың жобалық және зерттеу іс-әрекеттерін дамытуда жүйелілікті қамтамасыз ету білім беру ұйымдарында білім беру процесін ұйымдастырудың негізгі қағидаларының бірі болып табылады.

2-ҚОСЫМША

Негізгі орта білім беру деңгейінің 5-9 сыныптарына арналған «Жаһандық құзыреттер» оқу курсы бойынша үлгілік оқу бағдарламасы^{13.13}. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 21 қарашадағы №467 бұйрығына 11-қосымша (ҚР Әділет министрлігінде 2022 жылғы 22 қарашада № 306540 болып тіркелді).



"Жалпы білім беру ұйымдарына арналған жалпы білім беретін пәндердің, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта білім деңгейлерінің таңдау курстарының үлгілік оқу бағдарламаларын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 16 қыркүйектегі № 399 бұйрығына өзгерістер енгізу туралы

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 21 қарашадағы № 467 бұйрығы. Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2022 жылғы 22 қарашада № 30654 болып тіркелді

БҰЙЫРАМЫН:

1. "Жалпы білім беру ұйымдарына арналған жалпы білім беретін пәндердің, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта білім деңгейлерінің таңдау курстарының үлгілік оқу бағдарламаларын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 16 қыркүйектегі № 399 бұйрығындағы (Нормативтік құқықтық актілерін мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 29767 болып тіркелген) мынадай өзгерістер енгізілсін:

көрсетілген бұйрыққа 11-қосымша осы бұйрыққа 1-қосымшаға сәйкес жаңа редакцияда жазылсын;

көрсетілген бұйрыққа 27 және 28-қосымшалар осы бұйрыққа 2 және 3-қосымшаларға сәйкес жаңа редакцияда жазылсын;

көрсетілген бұйрыққа 30-қосымша осы бұйрыққа 4-қосымшаға сәйкес жаңа редакцияда жазылсын;

көрсетілген бұйрыққа 53-қосымша осы бұйрыққа 5-қосымшаға сәйкес жаңа редакцияда жазылсын;

көрсетілген бұйрыққа 56, 57, 58 және 59-қосымшалар осы бұйрыққа 6, 7, 8 және 9-қосымшаларға сәйкес жаңа редакцияда жазылсын;

көрсетілген бұйрыққа 61-қосымша осы бұйрыққа 10-қосымшаға сәйкес жаңа редакцияда жазылсын;

көрсетілген бұйрыққа 68-қосымша осы бұйрыққа 11-қосымшаға сәйкес жаңа редакцияда жазылсын;

көрсетілген бұйрыққа 104 және 105-қосымшалар осы бұйрыққа 12 және 13-қосымшаларға сәйкес жаңа редакцияда жазылсын;

көрсетілген бұйрыққа 110, 111, 112, 113, 114 және 115-қосымшалар осы бұйрыққа 14, 15, 16, 17, 18 және 19-қосымшаларға сәйкес жаңа редакцияда жазылсын;

¹³ Кіру режимі : <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/V2200030654>

көрсетілген бұйрыққа 117-қосымша осы бұйрыққа 20-қосымшаға сәйкес жаңа редакцияда жазылсын;

көрсетілген бұйрыққа 119, 120, 121, 122, 123, 124 және 125-қосымшалар осы бұйрыққа 21, 22, 23, 24, 25, 26 және 27-қосымшаларға сәйкес жаңа редакцияда жазылсын

2. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің Орта білім беру комитеті Қазақстан Республикасының заңнамасында белгіленген тәртіппен:

1) осы бұйрықтың Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркелуін;

2) осы бұйрық ресми жарияланғаннан кейін оны Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің интернет-ресурсына орналастыруды;

3) осы бұйрық мемлекеттік тіркелгеннен кейін он жұмыс күні ішінде Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің Заң департаментіне осы тармақтың 1) және 2) тармақшаларында көзделген іс-шаралардың орындалуы туралы мәліметтерді ұсынуды қамтамасыз етсін.

3. Осы бұйрықтың орындалуын бақылау жетекшілік ететін Қазақстан Республикасының Оқу-ағарту вице-министріне жүктелсін.

4. Осы бұйрық алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін қолданысқа енгізіледі.

Қазақстан Республикасының

Оқу-ағарту министрі

А. Аймағамбетов

Қазақстан Республикасы
Оқу-ағарту министрінің
2022 жылғы 21 қарашадағы
№ 467 бұйрығына
11-қосымша

Қазақстан Республикасы
Оқу-ағарту министрінің
2022 жылғы "16" қыркүйегіндегі
№ 399 бұйрығына
68-қосымша

Негізгі орта білім беру деңгейінің 5-9-сыныптарына арналған "Жаһандық құзыреттер" оқу курсы бойынша үлгілік оқу бағдарламасы

1-тарау. Жалпы ережелер

1. "Жаһандық құзыреттер" курсының оқу бағдарламасы "Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта, жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығымен бекітілген Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта, жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарына сәйкес әзірленген (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 29031 болып тіркелген).

2. "Жаһандық құзыреттер" курсы білім алушылардың құндылық бағдарларын, коммуникативтік дағдыларын, әдеп нормалары мен мінез-құлық ұстанымдарын қалыптастыруға ықпал етеді.

3. Курстың мақсаты: бәсекеге қабілетті, мінез-құлық мәдениетінің стандартына сәйкес келетін және жаһандық құзыреттерге ие тұлғаны қалыптастыру.

4. Курстың міндеттері:

1) 1) білім алушылардың азаматтық ұстанымын және өз елінің мүддесіне қызмет етуге дайындығын қалыптастыру;

2) білім алушылардың жеке қасиеттерін дамыту: адалдық, әдептілік, ізгі ниет, өз іс-әрекеттері үшін жауапкершілік;

3) білім алушыларда медиа сауаттылық және қаржылық сауаттылық дағдыларын қалыптастыру;

4) салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыру;

5) экологиялық мәдениетті дамыту;

6) қоғам өміріндегі діннің рөлі туралы түсінік қалыптастыру.

5. "Жаһандық құзыреттер" курсы бойынша оқу жүктемесінің көлемі:

5-сыныпта-аптасына 0,5 сағат, оқу жылында 18 сағат;

6-сыныпта-аптасына 0,5 сағат, оқу жылында 18 сағат;

7-сыныпта-аптасына 0,5 сағат, оқу жылында 18 сағат;

8-сыныпта-аптасына 0,5 сағат, оқу жылында 18 сағат;

9-сыныпта-аптасына 1 сағат, оқу жылында 36 сағат.

2-тарау. Оқу курсының базалық мазмұны

6. Курстың оқу бағдарламасы білім алушылардың жас ерекшеліктерін ескере отырып әзірленген алты бөлімнен (юниттер) тұрады.

"Этика және әдеп" бөлімі (юнит) білім алушылардың бойында адалдық, тәртіптілік, өз іс-әрекеттері үшін жауапкершілік, әдептілік, ізгі ниет, және ұжымда жұмыс істей алу сияқты жеке қасиеттерін дамытуға, мінез-құлық мәдениетінің стандартын қалыптастыруға ықпал етеді.

"Азаматтық және патриотизм" бөлімі (юнит) өзін ел азаматы ретінде сезінуге, өзінің Отанға қатыстылығын сезінуге және оның мүдделеріне қызмет етуге, азаматтық ұстанымын көрсетуге дайын болуға мүмкіндік беретін жеке қасиеттерді қалыптастыруға бағытталған.

"Медиа сауаттылық және қаржылық сауаттылық" бөлімі (юнит) медиа кеңістіктің құралдарын талдауға, бағалауға және пайдалануға мүмкіндік беретін дағдыларды, сондай-ақ қаржыны басқару және өзінің қаржылық әл-ауқатын қамтамасыз ету дағдыларын қалыптастыруға бағытталған.

"Өмір сүру қауіпсіздігі" юниті қауіпсіз мінез-құлық, салауатты өмір салтын ұстану дағдыларын қалыптастыруға бағытталған.

"Экологиялық мәдениет" бөлімі (юнит) өз денсаулығына, табиғатқа ұқыпты қарайтын, қоршаған ортаға теріс әсердің салдарын түсінетін және белсенді табиғатты қорғау қызметін жүргізетін тұлғаны қалыптастыруға бағытталған.

"Зайырлылық және дінтану негіздері" (9-сынып) бөлімі (юнит) зайырлы мемлекет, діннің қоғам өміріндегі орны, жалған діни және деструктивті діни ағымдардың әсер ету қаупі туралы идеяны қалыптастыруға бағытталған.

1-параграф. Білім алушылардың дайындық деңгейіне қойылатын талаптар

7. Білім алушыларда:

1) азаматтық ұстаным;

- 2) әлеуметтік жауапкершілік;
- 3) мінез-құлық мәдениеті;
- 4) басқаларға көмекке дайын және құрметпен қарайтын;
- 5) салауатты өмір салты және қауіпсіз мінез-құлық дағдылары;
- 6) сыни, креативті және шығармашылық ойлау дағдылары;
- 7) алған білімдерін өмірде қолдану дағдылары;
- 8) зерттеу, жобалау, волонтерлік жұмыс дағдылары.

8.Осы оқу бағдарламасы негізгі орта білім беру деңгейінің 5-9 сыныптары үшін "жаһандық құзыреттер" курсының үлгілік оқу бағдарламасын іске асыру жөніндегі ұзақ мерзімді жоспарға сәйкес іске асырылады.

2-параграф. Негізгі орта білім беру деңгейінің 5-9-сыныптарына арналған "Жаһандық құзыреттер" курсының үлгілік оқу бағдарламасын іске асыру жөніндегі ұзақ мерзімді жоспар

9.Ұзақ мерзімді жоспарда тақырыптар, тақырыптарды игеруге жұмсалған сағаттар саны және күтілетін нәтижелер түрінде оқу мақсаттары көрсетілген.

10.Мұғалім тақырыптарды жоспарлау кезінде сағат санына сәйкес оқу тақырыптары мен мақсаттарын өзгерте алады, сынып ерекшеліктерін, жеке ерекшеліктерді және оқушылардың дайындық деңгейін ескере отырып өзгерістер енгізе алады.

"Жаһандық құзыреттер" курсының тақырыбы

Юнит	5 сынып	6 сынып	7 сынып	8 сынып	9 сынып
Этика және әдеп	Барлығы сәлемдесуден басталады	Мен және менің құрдастарым	Сыпайы сөйлейміз	Қазақ халқының дәстүрі ретінде ұрпақтар арасындағы қарым-қатынас этикасы	Еңбек мәдениеті
	Мен достарымның ортасындамын	Шешім қабылдаймыз	Рухни сапа-адам өміріндегі басты қасиет	Отбасылық құндылықтар: әкем, анам және мен - тату отбасымыз	Ел игілігіне еңбек ет
	Мен өз әрекеттерім үшін жауап беремін	Уақытты бағалауды үйренеміз	Кемшіліктермен жұмыс істеу-кемелдікке апаратын жол	Адалдық пен әділеттілік - өмірдің ұстанымдары	Қарым-қатынас мәдениеті және әдеп
	Ата-аналарға ризашылық білдіруді үйренеміз	Эмоциямызды басқарамыз	Басқаларға қуаныш сыйлау үшін жақсылық жасау	Академиялық адалдық	Сыбайлас жемқорлыққа жол жоқ!
	Дастархан басындағы әдеп Дастархан әзірлеу	Буллинг деген не?	Зорлық-зомбылықты болдырмау және өзіңді қалай қорғауға болады	Саяхат этикасы: біз өз елімізді таныстырамыз	Өзіңнен есеп алу: жасағандарым пайдалы болды ма?

	Қоғамдық көлікте, театрда, кинотеатрда, мұражайда өзінді қалай ұстау керек				
--	--	--	--	--	--

Юнит	5 сынып	6 сынып	7 сынып	8 сынып	9 сынып
Азаматтық және патриотизм	Отбасыдағы өзара сыйластық	Мен үшін Отан деген не?	Менің мектебімнің жетістіктері	Біз-біртұтас халықпыз	Өзгені өзіндей сыйла
	Өз Отанымды мақтан тұтамын!	Туған жерге деген махаббат	Өзге тілдің бәрін біл, өз тіліңді құрметте!	Отаныма арналады	Өлеуметтік жауапкершілік
	Өз елімнің лайықты азаматымын!	Туған халқы мен Отанға деген адалдық	Өз елін танымал еткен тұлғалар	Менің елім-жүрегімде!	Ертеңгі жастар қандай болмақ?
	Түрлі көзқарас, біртұтас ұлт!		Тарих беттерінен		Ынтымағы жарасқан ел

Юнит	5 сынып	6 сынып	7 сынып	8 сынып	9 сынып
Экологиялық мәдениет	Жер-біздің ортақ үйіміз	Туған өлкенің сұлулығы	Менің туған өлкемнің, елімнің экологиясы	Табиғатқа деген сүйіспеншілік	Табиғи ресурстарды қалай пайдаланамыз?
	Менің айналамдағы әлем	Адам-табиғаттың бір бөлігі	Табиғатпен бірлікте қалай өмір сүруге болады	Болашақта жер қандай болуы керек?	Экологиялық тұрақтылық
	Біздің таза аулада тұрамыз	Экологиялық саяхат	Экологиялық тәуекелдер	Табиғи апаттар	Апаттар мен табиғи апаттардың қоршаған ортаға әсері
	Табиғаттағы мінез-құлық ережелері	Адам табиғатқа неліктен жауапсыз қарайды?	Табиғатты қалай қорғауға болады	Қоршаған ортаға зиян келтіргені үшін жауапкершілік	Біздің таза экологияға құқығымыз
	Қауіпсіз демалыс	Жануарларға мейіріммен қарау	"Көміртегі ізі": қауіп-қатерлерді қалай азайтуға болады		Экологиялық қақтығыстар

Юнит	5 сынып	6 сынып	7 сынып	8 сынып	9 сынып
Медиасауаттылық және қаржылық сауаттылық	Әлеуметтік желі деген не?	Интернетте қарым-қатынас жасау ережесі	Медиа кеңістікте және көпшілік алдында сөз сөйлеу	Бейне хостинг не үшін қолданылады? Жалған танымалдық	Әлеуметтік желідегі блогерлер
	Әлеуметтік желідегі менің аккаунтым	Менің цифрлық ізім	Телефон алаяқтары: не істеу керек?	Отбасы кірістері	Кибербуллинг
	Алғашқы ақша және олардың функциялары қалай пайда болды?	Еңбекақы төлеу неге байланысты?	Подкаст. Байланыстың заманауи әдістері	Жинақтау және олардың түрлері	Белсенді және пассивті кірістер
	Адамның еңбегі қалай бағаланады?	Отбасының міндетті және міндетті емес шығындары	Жеке табысты қалай тиімді басқаруға болады	Отбасы шығындары	Отбасы бюджетінің түрлері
	Отбасының кірістері мен шығыстары неден тұрады?	Ірі сатып алуларды қалай жасауға болады	Отбасылық бюджет қалай жоспарланады және оны қалай үнемдеуге болады	Тұрғын үй несиесі. Ипотека	Отбасылық бюджетті жоспарлау
	Күнделікті шығынды қалай басқаруға болады?	Отбасылық бюджет дегеніміз не?	Отбасының қаржылық мақсаттары. Ақша жинақтары қалай құрылады?	Жоспарсыз сатып алу	Жинақтарды қалай сақтауға болады
				Банктік несиелер	Отбасылық бюджетті жүргізу ережелері
			Отбасының қаржылық қауіпсіздік тірегі		Қаржылық байлық

Юнит	5 сынып	6 сынып	7 сынып	8 сынып	9 сынып
Өмір сүру қауіпсіздігі	Үй, аула, мектептегі қауіпсіздік	Менің үйге қайтар жолым	Табиғаттағы, қауіпсіздік	Ережелер мен заңдарды бұзғаны үшін жауапкершілік	Қандай да бір қауіп туындаған жағдайда нені білу маңызды?
	Отпен ойнама	Құтқару қызметі	Табиғи апаттар кезіндегі мінез-құлық ережелері	Жауапты іс-әрекет және инфекцияның алдын-алу	Төтенше жағдайларда өзіме және басқаларға қалай көмектесе аламын?
	Менің қауіпсіздігім - менің қолымда!	Абайлаңыз, күдікті заттар!	Техниканы қауіпсіз пайдалану	Жеке басына қол сұқпаушылық құқығы	Өмір мен денсаулыққа қауіпті жағдайлардан қалай шығуға болады?
	Менің денсаулығым - маған байланысты	Денсаулық пен сұлулық құпиялары немесе гигиена не үшін қажет?	Мен не жеймін? Азық-түлік қауіпсіздігі.	Зорлық-зомбылыққа жол жоқ!	Жаман әдеттердің алдын алу
	Жолаушының көлікте өзін ұстау тәртібі	Үй-жайлардағы қауіпсіз жүріс-тұрыс қағидалары	Қауіп туралы дабылды қалай беруге болады?	Алғашқы көмек көрсету ережелері	

Юнит	9 сынып		
Зайырлылық және дінтану негіздері	Зайырлы мемлекет және дін	Діннің құрылымы мен қызметі	Діннің шығу тегі мен тарихи формалары
	Діннің шығу тегі мен маңызы, оның әлеуметтік мақсаты мен жіктелуі	Қазақстан аумағындағы діни ұйымдардың қызметі	Ежелгі наным жүйесі, ұлттық және дәстүрлі діндер
	Буддизмнің діни ілімінің негіздері	Христиандықтың діни сенімінің негіздері	Жалған діни ұйымдар мен ағымдар туралы түсінік.
	Қазақстан жеріндегі ислам	Ислам мәдениеті	Ислам дінінің негіздері
	Қазақстанның бейбітшілік және дінаралық келісім саласындағы саясаты		Қазақстан - унитарлық және зайырлы мемлекет

5-сынып

№	Тақырыбы	Сағат саны	Күтілетін нәтиже (соңғы өнім)
Этика және әдеп			
1	Барлығы сәлемдесуден басталады	3	Ситуациялық есептерді шешу Бейнероликтерді дайындау
2	Мен достарымның ортасындамын		
3	Мен өз әрекеттерім үшін жауаптымын		
4	Ата-аналарға ризашылық білдіруді үйренеміз		
5	Дастархан басындағы әдеп Дастархан жаю		
6	Қоғамдық көлікте, театрда, кинотеатрда, мұражайда өзінді қалай ұстау керек		
Азаматтық және патриотизм			
1	Отбасындағы өзара сыйластық	3	Әлеуметтік жоба "Өзімді құрметтеу - басқаларды құрметтеу" психикалық картасы Ситуациялық есептерді шешу
2	Мен өз Отанымды мақтан тұтамын!		
3	Өз Отанымды мақтан тұтамын!		
4	Түрлі көзқарас - біртұтас ұлт		
Медиасауаттылық және қаржылық сауаттылық			
1	Әлеуметтік желі дегеніміз не	5	Жоба Зерттеу жұмысы Аккаунт жасау Постерлер жасау Конкурстар Диаграммаларды, инфографиканы құру Ситуациялық есептерді шешу
2	Әлеуметтік желідегі менің аккаунтым		
3	Алғашқы ақша және олардың функцияларықалай пайда болды?		
4	Адам еңбегі қалай бағаланады		
5	Отбасының кірістері мен шығыстары неден тұрады		
6	Қалта ақшасын қалай басқаруға болады		
Өмір сүру қауіпсіздігі			
1	Үй, аула, мектептегі қауіпсіздік	4	Жоба "Үйде жалғыз: қауіпсіз болу" рөлдік ойындары, "Қалай көмек сұрауға болады" Ситуациялық есептерді шешу
2	Отпен ойнама!		
3	Менің қауіпсіздігім - менің қолымда		
4	Менің денсаулығым – менің қолымда		
5	Жолаушының көлікте өзін ұстау тәртібі		
Экологиялық мәдениет			
1	Жер-біздің ортақ үйіміз	3	Жоба Акцияның экологиялық тәсілі Ақпараттық буклеттерді әзірлеу "Табиғат – жаратушының бізге берген сыйы" тақырыбындағы суреттер байқауы
2	Менің айналамдағы әлем		
3	Біз таза аулада тұрамыз		
4	Табиғаттағы іс-әрекет ережелері		
5	Қауіпсіз демалыс		

6-сынып

№	Тақырыбы	Сағат саны	Күтілетін нәтижелер (соңғы өнім)
Этика және әдеп			
1	Мен және менің құрдастарым	3	Жоба Буклеттер дайындау Жағдаяттық есептер
2	Шешім қабылдаймыз		
3	Уақытты бағалауды үйренеміз		
4	Эмоциямызды басқарамыз		
5	Буллинг деген не?		
Азаматтық и патриотизм			
1	Мен үшін Отан деген не?	3	Жоба "Менің кейіпкерім" сұхбаты Бейнероликтер дайындау
2	Туған жерге деген махаббат		
3	Туған халқы мен Отанға деген адалдық		
Медиасауаттылық және қаржылық сауаттылық			
1	Интернетте қарым-қатынас жасау ережесі	5	Зерттеу жұмысы Ситуациялық есептерді шешу Рөлдік ойындар Схемаларды құру Нұсқаулықтарды әзірлеу Рөлдік ойындар
2	Менің цифрлық ізім		
3	Еңбекақы төлеу неге байланысты?		
4	Отбасының міндетті және міндетті емес шығындары		
5	Ірі сатып алуларды қалай жасауға болады?		
6	Отбасы бюджеті дегеніміз не?		
Өмір сүру қауіпсіздігі			
1	Менің үйге қайтар жолым	4	Жоба Граффити/суреттер/сторибордтар жасау Жағдаяттық есептерді шешу Рөлдік ойындар
2	Құтқару қызметі		
3	Абайлаңыз, күдікті заттар!		
4	Денсаулық пен сұлулық құпиялары немесе гигиена не үшін қажет?		
5	Үй-жайлардағы қауіпсіз жүріс-тұрыс қағидалары		
Экологиялық мәдениет			
1	Туған өлкенің сұлулығы	3	Туристік маршрутты жасау "Менің арманымның бағыты" жобасы Саяхатшылар клубын құру Комикс сайысы, аниме. Экологиялық рейд және рельеф картасын жасау. "Адам және табиғат" тақырыбына дөңгелек үстел өткізу Табиғи материалдан қолөнер бұйымдарын жасау
2	Адам – табиғаттың бір бөлігі		
3	Экологиялық саяхат		
4	Адам табиғатқа неліктен жауапсыз қарайды?		
5	Жануарларға мейірімді қарау		

7-сынып

№	Тақырыбы	Сағат саны	Күтілетін нәтижелер (соңғы өнім)
Этика және әдеп			
1	Сыпайы сөйлейміз	3	Бейнеролик дайындау Жоба Жағдаяттық есептерді шешу
2	Рухни сапа-адам өміріндегі басты қасиет		
3	Кемшіліктермен жұмыс істеу-кемелдікке апаратын жол		
4	Басқаларға қуаныш үшін жақсылық жасау		
5	Зорлық-зомбылықты болдырмау және өзіңізді қалай қорғауға болады		
Азаматтық және патриотизм			
1	Менің мектебімнің жетістіктері	3	Жоба Зерттеу жұмысы "Еліміздің мақтанышы" бейнеролигін дайындау
2	Өзге тілдің бәрін сүй, өз тіліңді құрметте!		
3	Өз елін танымал еткен тұлғалар		
4	Тарих беттерінен		
Медиасауаттылық және қаржылық сауаттылық			
1	Медиакеңістікте және көпшілік алдында сөз сөйлеу	5	Зерттеу жұмысы Жағдаяттық есептерді шешу Рөлдік ойындар Схемаларды құру Рөлдік ойындар Конкурс
2	Телефон алаяқтары: не істеу керек?		
3	Подкаст. Байланыстың заманауи әдістері		
4	Жеке табысты қалай тиімді басқаруға болады		
5	Отбасы бюджетін қалай жоспарлауға және үнемдеуге болады		
6	Отбасының қаржылық мақсаттары. Ақша жинақтары қалай құрылады?		
7	Банк кредиттері		
8	Отбасының қаржылық қауіпсіздік тірегі		
Өмір сүру қауіпсіздігі			
1	Табиғаттағы, қауіпсіздік	4	Зерттеу жұмысы Жағдаяттық есептерді шешу Бейнеролик түсіру Табиғаттағы қауіпсіздік жөніндегі нұсқаулықты әзірлеу
2	Табиғи апаттар кезіндегі іс-қимыл ережелері		
3	Техниканы қауіпсіз пайдалану		
4	Мен не жеймін? Азық-түлік қауіпсіздігі.		
5	Қауіп туралы дабылды қалай беруге болады?		
Экологиялық мәдениет			
1	Менің өлкемнің, елімнің экологиясы	3	"Табиғатпен бірлікте қалай өмір сүру керек" тақырыбындағы шығарма "Біздің экология" фотокөрмесі "Табиғатты қорғайық!" тақырыбына презентация Экологиялық акциялар
2	Табиғатпен бірлікте қалай өмір сүруге болады?		
3	Экологиялық тәуекелдер		
4	Табиғатты қалай қорғауға болады?		
5	"Көміртегі ізі": қауіп-қатерлерді қалай азайтуға болады?		

8-сынып

№	Тақырыбы	Сағат саны	Күтілетін нәтижелер (соңғы өнім)
Этика және әдеп			
1	Қазақ халқының дәстүрі ретінде ұрпақтар арасындағы қарым-қатынас этикасы	3	Бейнеролик дайындау Рөлдік ойын Жағдаяттық есептерді шешу Ардагерлермен кездесу
2	Отбасылық құндылықтар: әкем, анам және мен - тату отбасымыз		
3	Адалдық пен әділеттілік – өмір ұстанымдары		
4	Академиялық адалдық		
5	Саяхат этикасы: біз өз елімізді таныстырамыз		
Азаматтық патриотизм			
1	Біз-біртұтас халықпыз!		Әлеуметтік жоба "Жақынына жанашыр бол" қайырымдылық челленджі Бейнеролик дайындау
2	Отаныма арналады		
3	Елім – менің жүрегімде!		
Медиа сауаттылық және қаржылық сауаттылық			
1	Бейне хостинг не үшін қолданылады? Жалған танымалдық		Зерттеу жұмысы Жағдаяттық есептерді шешу Рөлдік ойындар Схемаларды құру Конкурс
2	Отбасы кірістері		
3	Жинақтау және олардың түрлері		
4	Отбасылық шығындар		
5	Тұрғын үй несиесі. Ипотека		
6	Жоспарсыз сатып алу		
7	Отбасы бюджетін жүргізу ережесі		
Өмір сүру қауіпсіздігі			
1	Ережелер мен заңдарды бұзғаны үшін жауапкершілік	5	Зерттеу жұмысы Жағдаяттық есептерді шешу Стартаптар
2	Жауапты іс-әрекет және инфекцияның алдын-алу		
3	Жеке басына қол сұқпаушылық құқығы		
4	Зорлық-зомбылыққа жол жоқ!		
5	Алғашқы көмек көрсету ережелері		
Экологиялық мәдениет			
1	Табиғатқа деген сүйіспеншілік	3	Стартаптар Дөңгелек үстел (Олжас Сүлейменовтың "Бөлтіріктер" поэмасын талқылау) Зерттеу жұмысы Аргументтік эссе "Табиғатты қорғау біздің қолымызда!" экологиялық акциясы
2	Болашақта жер қандай болуы керек?		
3	Табиғи апаттар		
4	Қоршаған ортаға зиян келтіргені үшін жауапкершілік		

9-сынып

№	Тақырыбы	Сағат саны	Күтілетін нәтижелер (соңғы өнім)
Этика және әдеп			
1	Еңбек мәдениеті	6	Өлеуметтік жобалар Брифингтер Жобаларды қорғау Бейне дайындау Инфографика
2	Ел игілігіне еңбек ет		
3	Қарым-қатынас мәдениеті және этикет		
4	Сыбайлас жемқорлыққа нөлдік төзімділік		
5	Өзіңнен есеп алу: жасағандарым пайдалы болды ма?		
Азаматтық және патриотизм			
1	Өзгені өзіңдей сыйла	4	Жоба Жағдаяттық есептерді шешу Флешмоб Акциялар
2	Өлеуметтік жауапкершілік		
3	Ертеңгі жастар қандай болмақ?		
4	Ынтымағы жарасқан ел		
Медиасауаттылық және қаржылық сауаттылық			
1	Өлеуметтік желідегі блогерлер	6	TEDx өткізу Жоба Рөлдік ойындар Стартаптар
2	Кибербуллинг		
3	Белсенді және пассивті кірістер		
4	Отбасылық бюджеттің түрлері		
5	Отбасы бюджетін жоспарлау		
6	Жинақтарды қалай сақтауға болады		
7	Қаржы пирамидасы		
8	Қаржылық байлық		
Өмір сүру қауіпсіздігі			
1	Қандай да бір қауіп туындаған жағдайда нені білу маңызды?	5	Зерттеу жұмысы Ситуациялық есептерді шешу Рөлдік ойындар Схемаларды құру Конкурстар Бейнероликтер дайындау Пікірталас алаңы
2	Төтенше жағдайларда өзіме және басқаларға қалай көмектесе аламын?		
3	Өмір мен денсаулыққа қауіпті жағдайлардан қалай шығуға болады?		
4	Жаман әдеттердің алдын алу		
Экологиялық мәдениет			
1	Табиғи ресурстарды қалай пайдаланамыз?	4	Экологиялық акциялар "Біз табиғи ресурстарды қалай пайдаланамыз" тақырыбындағы брифинг "Болашақ жер" Эссе Жобаларды қорғау
2	Экологиялық тұрақтылық		
3	Апаттар мен табиғи апаттардың қоршаған ортаға әсері		
4	Таза экологияға құқылымыз		

5	Табиғи ресурстарды қалай пайдаланамыз?		Макулатура жинау және қайталама шикізатты бөлек жинау "Табиғат дәлсіздіктерге шыдамайды және қателіктерді кешірмейді" тақырыбындағы бейнеролик
Зайырлылық және дінтану негіздері			
1	Зайырлы мемлекет және дін	11	Жоба Жағдаяттық есептерді шешу Тесттер
2	Діннің пайда болуы және маңыздылығы, әлеуметтік мақсаты мен жіктелуі		
3	Діннің құрылымы мен қызметтері		
4	Діннің шығу тегі мен тарихи формалары		
5	Ежелгі сенім жүйесі, ұлттық және дәстүрлі діндер		
6	Буддизм. Дін ілімі негіздері.		
7	Христиан діні. Дін ілімі негіздері.		
8	Ислам. Дін ілімі негіздері.		
9	Қазақстан жеріндегі ислам		
10	Ислам мәдениеті		
11	Қазақстан аумағындағы діни ұйымдардың қызметі		
12	Теріс пиғылдағы діни ағымдар туралы түсінік. Терроризм.		
13	Қазақстан – унитарлық және зайырлы мемлекет.		
14	Қазақстанның дінаралық келісім мен татулық аясындағы саясаты		

3-ҚОСЫМША

«2022-2023 оқу жылындағы Қазақстан Республикасының орта білім беру ұйымдарындағы оқу-тәрбие процесінің ерекшеліктері туралы» нұсқаулық-әдістемелік хат



Қазақстан Республикасының Оқу-ағарту министрлігі
Б. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы



**«2022-2023 ОҚУ ЖЫЛЫНДА ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
ОРТА БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА
ОҚУ-ТӘРБИЕ ПРОЦЕСІН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ
ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ ТУРАЛЫ»
ӘДІСТЕМЕЛІК НҰСҚАУ ХАТ**

Астана
2022

Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясының Ғылыми-әдістемелік кеңесі шешімімен ұсынылды (2022 жылғы 21 шілдедегі №8 хаттама).

«2022-2023 оқу жылында Қазақстан Республикасының орта білім беру ұйымдарында оқу-тәрбие процесін ұйымдастырудың ерекшеліктері туралы». Әдістемелік нұсқау хат. – Нұр-Сұлтан: Ы.Алтынсарин атындағы ҰБА, 2022. – 331 б.

Әдістемелік нұсқау хатта Қазақстан Республикасы білім беру ұйымдарының мектепалды және 1-11-сыныптарында 2022-2023 оқу жылындағы оқу-тәрбие процесін ұйымдастыру жөніндегі материалдар берілген.

Әдістемелік нұсқау хат орта білім беру ұйымдарының басшыларына, педагогтеріне, әдіскерлерге, білім басқармалары мен бөлімдерінің, білім беру саласындағы сапаны қамтамасыз ету департаменттерінің басшылары мен мамандарына арналған.

© Ы. Алтынсарин атындағы ҰБА, 2022

ОҚУ-ТӘРБИЕ ПРОЦЕСІН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ 2022-2023 ОҚУ ЖЫЛЫНДАҒЫ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

25. 5-11-СЫНЫПТАРДАҒЫ «ЖАҒАНДЫҚ ҚҰЗЫРЕТТЕР» КУРСЫ

2022-2023 оқу жылында Үлгілік оқу жоспарының вариативтік компонентіне 5-11-сыныптардағы «Жаһандық құзыреттер» курсы енгізілді.

Жаһандық құзыреттер жаһанданудың қарқынмен дамып келе жатқан жедел әлеуметтік, экономикалық және технологиялық өзгерістерге, сондай-ақ адамдарға, мәдениет пен ұлттарға жаппай әсер ететін басқа да маңызды жаһандық мәселелерге байланысты ерекше мәнге ие болады.

Курс - жергілікті және жаһандық проблемалардың өзара байланысы мен тәуелділігін, мәдениетаралық өзара іс-қимыл мәселелерін, әртүрлі көзқарастар мен дүниетанымдарды, сыни ойлау мен бағалауды, бірегей білім мен идеяларды құру дағдыларын түсіне алатын жаһандық азаматтық құзыреттерге ие бәсекеге қабілетті тұлғаны қалыптастыруға бағытталған.

Курстың мазмұны зерттеу дағдыларын дамытуды және қажетті өзекті ақпарат іздеуді, сыни ойлау мен рефлексияны, коммуникативтік құзыреттілікті қамтиды.

Курстың белгіленген мақсаттары мен міндеттері орта білім беру мазмұнымен сабақтастық пен өзара байланысты қамтамасыз етеді, оқу процесінің ажырамас бөлігі ретінде тәрбиелік контентті кеңейтеді.

«Жаһандық құзыреттер» курсының үлгілік оқу бағдарламасы оқу жүктемесінің көлемі:

- 5-8-сыныптарда - 0,5 сағат (екі аптада бір рет), оқу жылында 18 сағатты

- 9-сыныпта - аптасына 1 сағат, оқу жылында 36 сағатты

- 10-11-сыныптарда – аптасына 1 сағат, оқу жылында 36 сағатты құрайды.

0, 5 сағат жүктемесі бар курс екі аптада 1 рет өткізіледі.

Негізгі орта білім беру деңгейінің 5-9-сыныптарына арналған «Жаһандық құзыреттер» курсы

Курстың мақсаты: жаһандық азаматтық құзыреттерге ие бәсекеге қабілетті тұлға қалыптастыру.

5-8-сыныптарда курс бес бөлімді (юнит) қамтиды: «Этика және әдеп», «Азаматтық және патриотизм», «Медиасауаттылық және қаржылық сауаттылық», «Өмір сүру қауіпсіздігі», «Экологиялық мәдениет», 9-сыныпта «Зайырлылық және дінтану негіздері» бөлімі (юнит) қосымша енгізілді.

Әр сынып үшін сағат саны мен күтілетін нәтижелерді көрсететін әртүрлі бөлімдер ұсынылады. Ұсынылған курс тақырыбы 5-9-сынып білім

алушыларының жас ерекшеліктерін ескере отырып әзірленген.

«Жаһандық құзыреттер» курсының мазмұны білім алушыларды қазіргі заманауи өмірге дайындауға, әлеуметтік және мінез-құлық дағдыларын, өз денсаулығы мен қауіпсіздігін басқару дағдысын қалыптастыруға, сонымен қатар жоғары деңгей дағдыларын дамытуға бағытталған; стандартқа сай емес шешімдер қабылдау, туындаған мәселелерді шешу және жұмысты жоспарлау қабілеті мен білім алушының мінез-құлық мәдениетіне, оның қоғамдағы қарым-қатынасына, құқықтық және экологиялық мәдениетіне, үлкендерді құрметтеуге, табиғат, жан-жануарларға мейіріммен карауға және басқаларға қатысты өзекті тақырыптарды қамтиды.

«*Экологиялық мәдениет*» бөлімі: «Менің айналадағы әлем», «Экологиялық саяхат», «Біз таза аулада тұрамыз», «Қауіпсіз демалыс», «Экологиялық қақтығыстар», «Болашақта жер қандай болуы керек?» және тағы басқа тақырыптарды қамтиды.

«*Медиасауаттылық және қаржылық сауаттылық*» бөлімі: «Отбасының кірістері мен шығыстары неден тұрады?», «Отбасы бюджеті дегеніміз не?», «Жеке табысты қалай тиімді басқаруға болады?», «Отбасының міндетті және міндетті емес шығындары», «Жинақтарды қалай сақтауға болады?», «Жоспарсыз сатып алулар», «Отбасы шығындары», «Ақша жинақтары қалай құрылады?», «Байланыстың заманауи әдістері», «Менің цифрлық ізім», «Телефон алаяқтары: не істеу керек?» тағы да басқа тақырыптарды қамтиды.

«*Этика және әдеп*» бөлімінде «Адалдық пен әділеттілік - өмірдің ұстанымдары», «Барлығы сәлемдесуден басталады», «Мен өз әрекеттерім үшін жауап беремін», «Шешім қабылдаймыз», «Уақытты бағалауды үйренеміз», «Біз эмоциямызды басқарамыз», «Қарым-қатынас мәдениеті», «Еңбек мәдениеті», «Отбасылық құндылықтар: әкем, анам және мен тату отбасымыз» тақырыптары білім алушылардың бойында адалдық, тәртіптілік, өз іс-әрекеттері үшін жауапкершілік, әдептілік, ізгі ниет және ұжымда жұмыс істей алу сияқты жеке қасиеттерін дамытуға, мінез-құлық мәдениетінің стандартын қалыптастыруға бағытталған.

«*Азаматтық және патриотизм*» бөлімінің мазмұны «Мен үшін Отан деген не?», «Біз - біртұтас халықпыз!», «Туған халқы мен Отанға деген адалдық», «Отбасындағы өзара сыйластық», «Туған жерге деген махаббат», «Әлеуметтік жауапкершілік», «Менің мектебімнің жетістіктері», «Өзге тілдің бәрін біл, өз тіліңді құрметте!», «Өз елін танымал еткен тұлғалар» тағы да басқа тақырыптарды қамтиды.

Қауіпсіз мінез-құлық, салауатты өмір салтын ұстану дағдыларын қалыптастыру: «Менің қауіпсіздігім - менің қолымда», «Менің денсаулығым - маған байланысты», «Мен не жеймін? Азық-түлік қауіпсіздігі», «Қауіп туралы дабылды қалай беруге болады?», «Төтенше жағдайларда өзіме және басқаларға

қалай көмектесе аламын?» және тағы басқа тақырыптарды қамтиды.

«Жаһандық құзыреттер» курсы аяқтау нәтижесінде (5-9-сыныптар) білім алушыларда әлемдегі өз орнын анықтауға қажетті құндылық бағдарлар, коммуникативтік дағдылар, этикалық нормалар мен мінез-құлық ұстанымдар қалыптасады.

«Зайырлылық және дінтану негіздері» бөлімін зерделеу 9-сыныпта келесі тақырыптар бойынша ұсынылады: «Зайырлы мемлекет және дін», «Діннің шығу тегі мен маңызы, оның әлеуметтік мақсаты мен жіктелуі», «Діннің құрылымы мен қызметі», «Діннің шығу тегі мен тарихи формалары», «Ежелгі наным жүйесі, ұлттық және дәстүрлі діндер», «Буддизмнің діни ілімінің негіздері», «Христиандықтың діни сенімінің негіздері», «Ислам дінінің негіздері», «Қазақстан жеріндегі ислам», «Ислам мәдениеті», «Жалған діни ұйымдар мен ағымдар туралы түсінік. Терроризм», «Қазақстан – унитарлық және зайырлы мемлекет», «Қазақстанның бейбітшілік пен дінаралық келісім саласындағы саясаты».

Жалпы орта білім беру деңгейінің 10-сыныбына арналған «Жаһандық құзыреттер» жалпылама курсы.

Курстың мақсаты: білім алушыларда жергілікті және жаһандық проблемалардың өзара байланыстылығы мен өзара тәуелділігін, мәдениетаралық өзара іс-қимыл мәселелерін түсінуді, әртүрлі көзқарастар мен дүниетанымдарды түсінуді және бағалауды, бірегей білім мен идеяларды құру дағдыларын қалыптастыру.

Оқу курсы мазмұнының бағдарламасы білім алушылардың жас ерекшеліктері мен қызығушылықтарын ескере отырып әзірленген бес бөлімнен тұрады.

Бірінші бөлімде білім алушылар жаһандық мәселелер, мәдениетаралық қатынастар, әлеуметтік қатынастардың әртүрлі модельдерінің маңыздылығы туралы білімдерін тереңдетеді, жобалық жұмыстың тақырыптары мен мақсаттарын, қажетті ақпарат көздерін іздеу, ақпаратты талдау және жинау әдістерін анықтайды. Білім алушылар жоба нәтижелерін бағалау рәсімдері мен критерийлерін белгілейді.

Екінші «Жергілікті, жаһандық және мәдени маңызы бар кейбір мәселелерді зерделеу» бөлімінде білім алушыларға зерттеу және жобалау жұмыстарын жүргізу үшін тақырып таңдауда еркіндік беріледі, халықаралық және жергілікті дереккөздерге шолу жасалады.

Үшінші «Әртүрлі дүниетанымдар мен көзқарастарды түсіну және құрметтеу» бөліміне кіретін тақырыптар: «Дүниетанымды түсіну», «Басқа адамның көзқарасын қабылдау мүмкіндігі», «Өзге де мәдениеттерді ұстанатын адамдарға құрмет көрсету», «Толеранттылық: бір-бірімізді түсінуді үйрену», «Жобалық жұмыс. Зерттеу».

Төртінші «Білім алушылардың мәдениеттері арасындағы ашық және өзара тиімді әрекеттерге қатысу» бөлімі білім алушылардың өзіндік ерекшелігі мен мәдениеттердің әртүрлілігіне деген түсінігін қалыптастыруға, әртүрлі мәдениеттердің құндылықтар жүйесімен танысуға, мәдениетаралық

коммуникация дағдыларын қалыптастыруға бағытталған.

Бесінші «Ұжымдық әл-ауқат пен тұрақты дамудың маңыздылығы» бөлімі жергілікті, ұлттық және жаһандық бастамаларға белсенді қатысу қажеттілігіне арналған.

11-сыныпқа арналған «Жаһандық құзыреттер» курсы екі бөлімнен тұрады: «Кәсіпкерлік және бизнес негіздері» және «Қаржылық сауаттылық».

10-11-сыныптарда «Жаһандық құзыреттер» курсының мазмұны білім алушыларға пән саласына қатысты дағдыларын (hard skills), әлеуметтендіру дағдыларын (soft skills), өздігінен және үздіксіз білім алу дағдыларын (self skills) қалыптастырудың жүйелі процесін қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.

Жалпы, орта білім беру аясында 5-11-сыныптарда «Жаһандық құзыреттерді» оқыту арқылы білім алушылар жаһандық оқиғаларды, олардың себептері мен салдарын, әртүрлі процестер мен құбылыстарды аналитикалық бағалау, оларды басқа адамдардың ұлттық-мәдени құндылықтарымен дұрыс байланыстыру, өзіндік және топтық жұмыс, педагог-тәлімгердің қолдауымен өз оқыту процесін басқару, маңызды проблемаларды жеке, өңірлік/ұлттық және жаһандық тұрғыдан қарау, олардың өзара байланысын түсіну, қол жетімді ақпаратты сыни бағалау, өз ұстанымын талқылау және дәлелдеу, сыртқы әлеммен белсенді өзара іс-қимыл, жеке өсу перспективаларын, өз елінің дамуы мен оның жетістіктеріне жеке қатысуын көру дағдыларын меңгереді.

«Жаһандық құзыреттер» курсы (5-11-сыныптар) білім алушылардың зерттеу жобаларын, стартаптарын іске асыруда, ұжымда, қоғамда туындайтын ситуациялық жағдайларды шешуде олардың белсенділігін арттыруға, акцияларға, әлеуметтік жобаларға және волонтерлік бағдарламаларға бастамашы болуға ықпал ететін сыни ойлауын және функционалдық сауаттылығын қалыптастыратын әртүрлі жұмыс нысандарын пайдалануды көздейді.

Білім тақырыптары оқытудың алуан түрлі тәсілдерін ұсынады: проблемалық және зерттеу, шығармашылық, саналы және гуманистік оқыту.

Білім алушылардың оқу қызметі ұжымдық, шығармашылық және өзіндік жұмысы форматында ұйымдастырылуы мүмкін, оның барысында тиімді өзара әрекеті мен ынтымақтастық, коммуникация, коллаборация, сыни және шығармашылық ойлау, өзін-өзі бағалау және өзін-өзі басқару дағдылары күнделікті өмірінің ажырамас бөлігі ретінде қалыптасады.

Білім алушылардың ғылыми-зерттеу жобалары мен әлеуметтік бағыттағы акцияларды жүзеге асырудағы бастамаларын қолдау маңызды.

Педагог білім алушылардың бастамаларына қолдау көрсете отырып, оқу процесін мынадай форматта ұйымдастырады:

- жаһандық проблемалар, олардың себептері, салдары және бағыттары бойынша зерттеулер жүргізу;
- дәлелдерді, аргументтер мен көзқарастарды қолдау үшін дәлелдемелерді пайдалану;
- мәселелерді анықтау және талдау, дәлелдер мен көзқарастарды тұжырымдау;
- шағымдарды, дәлелдер мен көзқарастарды қолдау үшін қолданылатын дәлелдер мен аргументтерді талдау және бағалау;

- зерттеулер, дәлелдер мен көзқарастарды қолдау үшін дереккөздерді немесе процестерді талдау және бағалау;

- аргументті, көзқарасты, іс-қимыл жоспарын немесе нәтижені қолдау үшін ойлау сызығын жасау;

- жеке, аймақтық, ұлттық және жаһандық ұстанымдардағы маңызды мәселелерді қарастыру, осы көзқарастар (перспективалар) арасындағы байланысты түсіну;

- жаһандық оқиғалар, олардың себептері мен салдарлары туралы аналитикалық бағалау түсінігін дамыту.

рефлексия аясында:

- әртүрлі көзқарастарды объективті түрде қарастыру;

- аргументтер мен дәлелдерді қолдана отырып, жеке көзқарасты негіздеу;

- топтық жұмыс және зерттеу нәтижелері жеке оқуға қалай әсер еткенін түсіну және түсіну.

коммуникация және коллаборация шеңберінде:

- тиісті дәлелдерді, аргументтер мен көзқарастарды нақты және құрылымды түрде таңдау және ұсыну;

- ғылыми негіздемені қоса алғанда, зерттеу нәтижелерін ұсыну;

- командалық жобаның жалпы мақсаты мен нәтижесіне үлес қосу;

- жауапты азаматтық ұстанымды білдіру.

5-11-сыныптарда «Жаһандық құзыреттер» курсы оқу кезінде педагог түрлі нысандар мен технологияларды: топтық жұмыс, диаграммаларды, кестелерді талдау, жобалау жұмысы, волонтерлік қозғалыс пен акциялар, деректер жинау, әлеуметтанушылық зерттеулер, ғылыми және зерттеу жобалары, мақалалар, эсселер, шолулар, ескертпелер жазуды пайдалана отырып, сабақтарды әзірлеуге шығармашылықпен қарауы тиіс. Тақырып бойынша қысқа әңгімелер, ғылыми-фантастикалық әңгімелер, бейнероликтер түсіру, тұжырымдамалық карталар, глоссарий, библиография, берілген тақырып бойынша нұсқаулықтар мен жадынамалар жасау және басқалар.

Курсты оқу барысында білім алушылардың жеке және топтық әлеуметтік, құқықтық, экологиялық проблемаларды өзектендіре отырып, зерттеу, практикаға бағытталған, шығармашылық, волонтерлік жобаларды орындауы ұсынылады.

Педагогтерге әдістемелік қолдау ретінде курстың мақсаты, міндеттері, құрылымы, оқыту әдістемелері мен технологиялары, бағалау құралдары мен ресурстары сипатталған гайд әзірленді. Бұл материал «Жаһандық құзыреттер» курсының сабақтарын өз бетінше шығармашылықпен дамыту үшін мұғалімге негіз және ұсыным бола алады.

Сабақтың форматын, мектептен тыс өткізу мүмкіндіктерін, жаңа технологияларды пайдалануды таңдау педагогке сабақтың тақырыбын, білім алушылардың жас ерекшеліктерін, олардың өмірі мен денсаулығының қауіпсіздігін қамтамасыз етуді ескере отырып ұсынылады.

Бөлім (юнит) тақырыптары бойынша әртүрлі ресурстарды пайдалану ұсынылады.

1. <https://www.amnesty.org/en/documents/act30/2621/2015/en/>
2. <https://schoolsonline.britishcouncil.org/classroom-resources/list/rivers->
<http://www.schrockguide.net/uploads/3/9/2/2/392267/critical-thinking-workbook>
3. <https://www.teachingenglish.org.uk/article/global-citizenship-english-language-classroom>
4. <https://asiasociety.org/education/teaching-global-competence-rapidly-changing-world>
5. <http://www.innovationunit.org/wp-content/uploads/2017/04/Work-That-Matters-Teachers-Guide-to-Project-based-Learning>
6. <http://unesdoc.unesco.org/images/0019/001929/192971e>

«Жаһандық құзыреттер» курсы бойынша ресурстарға сілтемелер педагогтерге арналған гайдта көрсетілетін болады.

4-ҚОСЫМША

Оқыту барысында пайдалануға ұсынылатын бейнесабақтар, курстар мен оқу пәндерінің тізімі

Денсаулық пен сұлулық құпиялары бейнесабағы	6 сынып «Жаһандық құзыреттер» курсы «Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті Тақырыбы «Денсаулық пен сұлулық құпиялары немесе гигиена не үшін қажет?» Дене шынықтыру 3-бөлім «Гимнастика арқылы денені нығайту»	7 сынып «Жаһандық құзыреттер» курсы «Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті Тақырыбы «Мен не жеймін? Азық-түлік қауіпсіздігі» Биология 4-бөлім. «Су және органикалық заттар». Органикалық заттар: тағамдағы ақуыздар, майлар, көмірсулар. 10-бөлім. «Координация және реттелу». Адам ағзасы үшін ұйқының маңызы. Күн режимі.
	8 сынып Биология 4-бөлім. «Тамақтану» Тіс гигиенасы. Тамақтану гигиенасы. Дәрумендер және олардың маңызы.	
Жасөспірім кезеңі бейнесабағы	6 сынып «Жаһандық құзыреттер» курсы «Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті Тақырыбы «Денсаулық пен сұлулық құпиялары немесе гигиена не үшін қажет?»	7 сынып Биология 10-бөлім. «Координация және реттелу». «Жүйке жүйесінің құрам бөліктері мен қызметі»
	8 сынып Биология 7-бөлім. «Бөліп шығару». «Терінің маңызы, тер бөлінудің реттелуі, безеу бөпелері»	9 сынып Биология 14-бөлім. «Ұлдар мен қыздардың жыныстық жетілуі». «Менструалдық цикл»

Махаббат пен қарым-қатынас: бұл қалай болады

бейнесабағы

8 сынып

«Жаһандық құзыреттер» курсы

«Әдеп және этикет» юниті

Тақырыбы «Отбасылық құндылықтар: әкем, анам және мен - тату отбасымыз»

9 сынып

«Жаһандық құзыреттер» курсы

«Әдеп және этикет» юниті

Тақырыбы: «Қарым- қатынас мәдениеті және әдеп»

Отбасы және неке. Бақыт не әкеледі және оған не кедергі болады

бейнесабағы

8 сынып

«Жаһандық құзыреттер» курсы

«Этика және әдеп» юниті

Тақырыбы «Отбасылық құндылықтар: әкем, анам және мен - тату отбасымыз»

9 сынып

«Жаһандық құзыреттер» курсы

«Этика және әдеп» юниті

Тақырыбы «Қарым-қатынас мәдениеті және әдеп»

10 сынып

Құқық негіздері

2-бөлім. «Жеке құқық».

Қазақстан Республикасында отбасылық қарым-қатынастардың құқықтық реттелуі

11 сынып

Құқық негіздері

3-бөлім. «Жеке құқық».

Бөлімше. «Отбасы құқығының институттары. Отбасы. Ерлі-зайыптылардың құқықтары мен міндеттері»

Отбасын жоспарлау: бұл не және оның маңыздылығы

бейнесабағы

9 сынып

Биология

14-бөлім. «Көбею». Контрацепция түрлері.

Жауапты мінез-құлық және ЖЖБИ алдын алу бейнесабағы	8 сынып <i>«Жаһандық құзыреттер» курсы</i> «Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті Тақырыбы «Жауапты мінез-құлық және инфекциялардың алдын-алу»	9 сынып <i>Биология</i> 14-бөлім. «Көбею». Жыныстық жолмен берілетін аурулар: ЖИТС, мерез, гонорея, В, С гепатиті. Алдын алу шаралары.

АИТВ. Ол жайлы не білу керек бейнесабағы	8 сынып <i>«Жаһандық құзыреттер» курсы</i> «Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті Тақырыбы «Жауапты мінез-құлық және инфекциялардың алдын алу»	9 сынып <i>Биология</i> 14-бөлім. «Көбею». Жыныстық жолмен берілетін аурулар: ЖИТС, мерез, гонорея, В, С гепатиті. Алдын алу шаралары.

АИТВ, ЖИТС және қоғам бейнесабағы	8 сынып <i>«Жаһандық құзыреттер» курсы</i> «Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті Тақырыбы «Жауапты мінез-құлық және инфекциялардың алдын алу»	9 сынып <i>«Жаһандық құзыреттер» курсы</i> «Азаматтық және патриотизм» юниті Тақырыбы «Әлеуметтік жауапкершілік» <i>Биология</i> 14 бөлім. «Көбею». Жыныстық жолмен берілетін аурулар: ЖИТС, мерез, гонорея, В гепатиті, С. Алдын алу шаралары.

**Зорлық-
зомбылықтың
алдын алу және
өзіңізді одан
қорғану жолдары**
бейнесабағы

5 сынып

«Жаһандық құзыреттер» курсы

«Әдеп және этикет» юниті

Тақырыбы «Мен өз әрекеттерім үшін жауап беремін»

7 сынып

«Жаһандық құзыреттер» курсы

«Әдеп және этикет» юниті

Тақырыбы «Зорлық-зомбылықтың алдын алу және өзіңізді одан қорғау жолдары»

9 сынып

Құқық негіздері

13 бөлім. «Әкімшілік құқық»

14-бөлім «Қылмыстық құқық»

6 сынып

«Жаһандық құзыреттер» курсы

«Әдеп және этикет» юниті

Тақырыбы «Буллинг дегеніміз не»

Тақырыбы «Біз эмоциямызды басқарамыз»

8 сынып

«Жаһандық құзыреттер» курсы

«Әдеп және этикет» юниті

Тақырыбы «Зорлық-зомбылыққа жол жоқ!»

Тақырыбы: «Адамның жеке басына қол сұғылмаушылыққа құқығы»

Тақырыбы: «Ережелер мен заңдарды бұзғаны үшін жауапкершілік»

10 сынып

Құқық негіздері

1 бөлім. «Құқық және мемлекет».

Адам құқықтары туралы түсінік.

Желідегі қауіпсіздік. Интернеттегі қудалаудың алдын алу

бейнесабағы

5 сынып

«Жаһандық құзыреттер» курсы

«Әдеп және этикет» юниті

Тақырыбы «Мен өз әрекеттерім үшін жауап беремін»

7 сынып

«Жаһандық құзыреттер» курсы

«Әдеп және этикет» юниті

Тақырыбы «Зорлық-зомбылықтың алдын алу және өзіңізді одан қорғау жолдары»

Информатика

9-бөлімше. «Ақпараттық қауіпсіздік».

8 сынып

«Жаһандық құзыреттер» курсы

«Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті

Тақырыбы «Зорлық-зомбылыққа жол жоқ!»

Тақырыбы: «Адамның жеке басына қол сұғылмаушылыққа құқығы»

Тақырыбы «Ережелер мен заңдарды бұзғаны үшін жауапкершілік»

Информатика

9-бөлімше. «Ақпараттық қауіпсіздік».

Желідегі пайдаланушының қауіпсіздігі: алаяқтық, интернеттегі агрессия.

6 сынып

«Жаһандық құзыреттер» курсы

«Әдеп және этикет» юниті

Тақырыбы «Буллинг дегеніміз не»
Тақырыбы «Біз эмоциямызды басқарамыз»

«Медиасауаттылық және қаржылық сауаттылық» юниті

Тақырыбы «Интернетте қарым-қатынас жасау ережесі»

Информатика

9-бөлімше. «Ақпараттық қауіпсіздік».

9 сынып

«Жаһандық құзыреттер» курсы

«Медиасауаттылық және қаржылық сауаттылық» юниті

Тақырыбы «Кибербуллинг»

Информатика

9-бөлімше. «Ақпараттық қауіпсіздік».

Желідегі жұмыстың этикалық және құқықтық нормаларын бұзудың салдары.

Бейнесабак	6 сынып	9 сынып
Адамдар неліктен достасады және достар қандай болады	«Жаһандық құзыреттер» курсы «Әдеп және этикет» юниті Тақырыбы «Мен және менің құрдастарым»	«Жаһандық құзыреттер» курсы «Азаматтық и патриотизм» юниті Тақырыбы «Өзгені өзіңдей сыйла»

Бейнесабак	6 сынып	
Өзіңізге деген сенімділікті қалай дамытуға болады	«Жаһандық құзыреттер» курсы «Әдеп және этикет» юниті Тақырыбы «Мен және менің құрдастарым»	

Бейнесабак	6 сынып	
Шешім қабылдаймыз	«Жаһандық құзыреттер» курсы «Әдеп және этикет» юниті Тақырыбы «Шешім қабылдаймыз»	

	7 сынып	9 сынып
Бейнесабак	«Жаһандық құзыреттер» курсы «Әдеп және этикет» юниті Тақырыбы «Біз сыпайы сөйлейміз»	«Жаһандық құзыреттер» курсы «Азаматтық и патриотизм» юниті Тақырыбы «Өзгені өзіңдей сыйла»
Сыпайы сөйлейміз	8 сынып «Жаһандық құзыреттер» курсы «Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті Тақырыбы «Жеке басына қол сұқпаушылық құқығы»	

<p>Бейнесабәқ</p> <p>Эмоциямызды басқарамыз</p>	<p>6 сынып</p> <p>«Жаһандық құзыреттер» курсы</p> <p>«Әдеп және этикет» юниті</p> <p>Тақырыбы «Біз эмоциямызды басқарамыз»</p>	<p>11 сынып</p> <p>Шет тілі (Ағылшын тілі)</p> <p>Бөлім: «Жұмысқа тұру кезіндегі сұхбат және нұсқаулар»</p> <p>Тақырыбы: «Сұхбат және нұсқаулар. Сұхбат кезінде қалай табысқа жетуге болады»</p>
--	--	--

<p>Бейнесабәқ</p> <p>Қарым-қатынас және ынтымақтастық этикасы</p>	<p>9 сынып</p> <p>«Жаһандық құзыреттер» курсы</p> <p>«Әдеп және этикет» юниті</p> <p>Тақырыбы «Қарым- қатынас мәдениеті және әдеп»</p>	<p>11 сынып</p> <p>Дүниежүзілік тарих</p> <p>Бөлімше «XX ғасырдағы бостандық пен әділдік үшін күрескендер»</p> <p>Тақырыптар: 1. «М. Ганди және оның бейбіт жолмен қарсыласу идеясы», 2. «Мартин Лютер Кингтің ұлы арманы», 3. «Н. Манделла – апартеидке қарсы күресуші»</p>
--	--	--

<p>Бейнесабәқ</p> <p>Өзімізді қалай дамытуға және өзімізге қалай сенімдірек бола түсуге болады</p>	<p>7 сынып</p> <p>«Жаһандық құзыреттер» курсы</p> <p>«Әдеп және этикет» юниті</p> <p>Тақырыбы «Кемшіліктермен жұмыс істеу- кемелдікке апаратын жол»</p> <p>9 сынып</p> <p>«Жаһандық құзыреттер» курсы</p> <p>«Азаматтық и патриотизм» юниті</p> <p>Тақырыбы «Өзгені өзіңдей сыйла»</p> <p>Тақырыбы «Ертеңгі жастар қандай болмақ?»</p>	<p>10 сынып</p> <p>Шет тілі (Неміс тілі, Француз тілі)</p> <p>3-тақырып. «Көшбасшылық қасиеттерді қалай дамытуға болады»</p> <p>3.2 «Тұлғааралық қатынастар. Келіспеушілік жағдайларды шешу»</p>
---	--	--

Бейнесабақ

Қалай мақсат қойып, жетістікке жетуге болады

9 сынып

«Жаһандық құзыреттер» курсы

«Азаматтық и патриотизм» юниті
Тақырыбы «Ертеңгі жастар қандай болмақ?»

10 сынып

Шет тілі (Неміс тілі, Француз тілі)

Тақырыбы 2. Кәсібилік: заман талабы.
2.1. Білім – табысқа жол
3-тақырып. Көшбасшылық қасиеттерді қалай дамытуға болады.
3.2. Тұлғааралық қатынастар.
Келіспеушілік жағдайларды шешу

11 сынып

Шет тілі (Неміс тілі, Француз тілі)

3-тақырып. Көшбасшылық қасиеттерді қалай дамытуға болады.
3.2. Заманауи жастардың өзін-өзі оқытуы және өзін-өзі дамытуы.

Шет тілі (Ағылшын тілі)

Бөлім «Мәлімдемелер құрастыру және ақпарат беру»

Тақырыбы «Болашақ мансап мүмкіндіктері»

Бейнесабақ

Инфекцияның алдын алу

7 сынып

Биология

7-бөлім «Тыныс алу». Тыныс алу - энергия көзі. Тыныс алу мүшелерінің аурулары. Тыныс алу мүшелері. Тыныс алу мүшелерінің ауруларының себептері мен алдын алу жолдары (өкпе обыры, астма, бронхит, туберкулез, тұмау).

14-бөлім. «Микробиология және биотехнология». Зертханалық жұмыс. Антибиотиктер, антисептиктер және залалсыздандыру өнімдерін қолдануды зерттеу. Вирустар

8 сынып

«Жаһандық құзыреттер» курсы

«Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті
Тақырыбы «Жауапты іс-әрекет және инфекцияның алдын- алу»

Биология

4-бөлім. «Қоректену». Ас қорыту мүшелерінің жұқпалы аурулары және олардың алдын алу. Тағамнан уланудың алдын алу. Алғашқы жәрдем шаралары. Ішек құрты ауруларының алдын алу.

5-бөлім «Заттардың тасымалдануы». Жұқпалы аурулар және олардың алдын алу: амебалық қантышқақ, фитофтороз, оба, күл, лейшмания, герпес.

Иммунитет. Иммунитет түрлері: туа біткен және жүре пайда болған. Екпенің (вакцина) түрлері және оның жүре пайда болатын иммунитетті қалыптастырудағы маңызы.

Бейнесабақ

Жаман әдеттердің алдын алу

6 сынып

Шет тілі (Неміс тілі)

Тақырыбы 4. Салауатты өмір салты

7 сынып

Шет тілі (Ағылшын тілі)

Тақырыбы «Салауатты әдеттер»

Биология

10-бөлім «Координация және реттелу». Жүйке жүйесінің қызметіне алкогольдің, темекінің, және есірткілік заттардың әсері.

8 сынып

Биология

6-бөлім «Тыныс алу». Шылым шегудің өкпенің тіршілік етуге қажетті көлеміне әсері.

Шет тілі (Ағылшын тілі)

Тақырыбы «Спорт, денсаулық, дене шынықтыру»

9 сынып

«Жаһандық құзыреттер» курсы

«Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті

Тақырыбы «Жаман әдеттердің алдын алу»

5-ҚОСЫМША

Бейнесабақтарды пайдалану кезінде оқу сыныптары бойынша курстар мен оқу пәндерінің тақырыптарының тізбесі

Сынып	Курсы / оқу пәні	Бейнесабақ
5 сынып	« Жаһандық құзыреттер » курсы «Әдеп және этикет» юниті Тақырыбы «Мен өз әрекеттерім үшін жауаптымын»	Зорлық-зомбылықтың алдын алу және өзіңізді одан қорғау жолдары Желідегі қауіпсіздік. Интернеттегі құдалаудың алдын алу
	« Жаһандық құзыреттер » курсы «Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті Тақырыбы «Денсаулық пен сұлулық құпиялары немесе гигиена не үшін қажет»	Жасөспірім кезеңі Денсаулық пен сұлулық құпиялары
6 сынып	Дене шынықтыру 3-бөлім «Гимнастика арқылы денені нығайту»	Денсаулық пен сұлулық құпиялары
	« Жаһандық құзыреттер » курсы «Әдеп және этикет» юниті Тақырыбы «Буллинг дегеніміз не» Тақырыбы «Біз моциямызды басқарамыз»	Зорлық-зомбылықтың алдын алу және өзіңізді одан қорғау жолдары Желідегі қауіпсіздік. Интернеттегі құдалаудың алдын алу
	« Жаһандық құзыреттер » курсы «Медиасауаттылық және қаржылық сауаттылық» юниті Тақырыбы «Интернетте қарым-қатынас жасау ережелері»	Желідегі қауіпсіздік. Интернеттегі құдалаудың алдын алу
	« Жаһандық құзыреттер » курсы «Әдеп және этикет» юниті Тақырыбы «Мен және менің құрдастарым»	Адамдар неліктен достасады және достар қандай болады Өзіңізге деген сенімділікті қалай дамытуға болады
	« Жаһандық құзыреттер » курсы «Әдеп және этикет» юниті Тақырыбы «Шешім қабылдаймыз»	Шешім қабылдаймыз
	« Жаһандық құзыреттер » курсы «Әдеп және этикет» юниті «Біз эмоциямызды басқарамыз»	Эмоциямызды басқарамыз
	Шет тілі (Неміс тілі) 4-тақырып. Салауатты өмір салты	Жаман әдеттердің алдын алу

7 сынып	<p>«Жаһандық құзыреттер» курсы «Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті Тақырыбы «Мен не жеймін? Азық-түлік қауіпсіздігі»</p>	Денсаулық пен сұлулық құпиялары
	<p>Биология 4-бөлім. «Су және органикалық заттар». Органикалық заттар: тағамдағы ақуыздар, майлар, көмірсулар. 10-бөлім. «Координация және реттелу». Адам ағзасы үшін ұйқының маңызы. Күн режимі.</p>	Денсаулық пен сұлулық құпиялары
	<p>Биология 10-бөлім. «Координация және реттелу». Жүйке жүйесінің құрам бөліктері мен қызметі.</p>	Жасөспірім кезеңі
	<p>«Жаһандық құзыреттер» курсы «Әдеп және этикет» юниті Тақырыбы «Зорлық-зомбылықтың алдын алу және өзіңізді одан қорғау жолдары»</p>	Зорлық-зомбылықтың алдын алу және өзіңізді одан қорғау жолдары Желідегі қауіпсіздік. Интернеттегі құдалаудың алдын алу
	<p>Информатика 9-бөлімше. «Ақпараттық қауіпсіздік».</p>	Желідегі қауіпсіздік. Интернеттегі құдалаудың алдын алу
	<p>«Жаһандық құзыреттер» курсы «Әдеп және этикет» юниті Тақырыбы «Сыпайы сөйлейміз»</p>	Сыпайы сөйлейміз
	<p>«Жаһандық құзыреттер» курсы «Әдеп және этикет» юниті «Кемшіліктермен жұмыс істеу- кемелдікке апаратын жол»</p>	Өзімізді қалай дамытуға және өзімізге қалай сенімдірек бола түсуге болады
	<p>Биология 7-бөлім «Тыныс алу». Тыныс алу - энергия көзі. Тыныс алу мүшелерінің аурулары. Тыныс алу мүшелері. Тыныс алу мүшелерінің ауруларының себептері мен алдын алу жолдары (өкпе обыры, астма, бронхит, туберкулез, тұмау. 14-бөлім. «Микробиология және биотехнология». Зертханалық жұмыс. Антибиотиктер, антисептиктер және залалсыздандыру өнімдерін қолдануды зерттеу. Вирустар</p>	Инфекцияның алдын алу
<p>Шет тілі (Ағылшын тілі) Тақырыбы «Салауатты әдеттер» Биология 10-бөлім «Координация және реттелу». Жүйке жүйесінің қызметіне алкогольдің, темекінің, және есірткілік заттардың әсері.</p>	Жаман әдеттердің алдын алу	

8
сынып

<p>Биология 7-бөлім. «Бөліп шығару». Терінің маңызы, тер бөлінудің реттелуі, безуе бөріпелері.</p>	<p>Жасөспірім кезеңі</p>
<p>Биология 4-бөлім. «Тамақтану» Тіс гигиенасы. Тамақтану гигиенасы. Дәрумендер және олардың маңызы</p>	<p>Денсаулық пен сұлулық құпиялары</p>
<p>«Жаһандық құзыреттер» курсы «Әдеп және этикет» юниті Тақырыбы «Отбасылық құндылықтар: әкем, анам және мен - тату отбасымыз»</p>	<p>Махаббат пен қарым-қатынас: бұл қалай болады Отбасы және неке. Бақыт не әкеледі және оған не кедергі болады</p>
<p>«Жаһандық құзыреттер» курсы «Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті Тақырыбы «Жауапты іс-әрекет және инфекциялардың алдын-алу»</p>	<p>Жауапты мінез-құлық және ЖЖБИ алдын алу АИТВ. Ол жайлы не білу керек АИТВ, ЖИТС және қоғам Инфекцияның алдын алу</p>
<p>«Жаһандық құзыреттер» курсы «Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті Тақырыбы «Зорлық-зомбылыққа жол жоқ!» Тақырыбы: «Адамның жеке басына қол сұғылмаушылыққа құқығы» Тақырыбы «Ережелер мен заңдарды бұзғаны үшін жауапкершілік»</p>	<p>Зорлық-зомбылықтың алдын алу және өзіңді одан қорғау жолдары Желідегі қауіпсіздік. Интернеттегі құдалаудың алдын алу</p>
<p>Информатика 9-бөлімше. «Ақпараттық қауіпсіздік». Желідегі пайдаланушының қауіпсіздігі: алаяқтық, интернеттегі агрессия</p>	<p>Желідегі қауіпсіздік. Интернеттегі құдалаудың алдын алу</p>
<p>«Жаһандық құзыреттер» курсы «Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті Тақырыбы «Жеке басына қол сұқпаушылық құқығы»</p>	<p>Сыпайы сөйлейміз</p>
<p>Биология 4-бөлім. «Қоректену». Ас қорыту мүшелерінің жұқпалы аурулары және олардың алдын алу. Тағамнан уланудың алдын алу. Алғашқы жәрдем шаралары. Ішек құрты ауруларының алдын алу. 5-бөлім «Заттардың тасымалдануы». Жұқпалы аурулар және олардың алдын алу: амөбалық қантышқақ, фитөфтороз, оба, күл, лейшмания, герпес.</p>	<p>Инфекцияның алдын алу</p>

	Иммунитет. Иммунитеттің түрлері: туа пайда болған және жүре пайда болған иммунитет. Екпенің (вакцина) түрлері және оның жүре пайда болатын иммунитетті қалыптастырудағы маңызы.	
	Биология 6-бөлім «Тыныс алу». Шылым шегудің өкпенің тіршілік етуге қажетті көлеміне әсері. Шет тілі (Ағылшын тілі) Тақырыбы «Спорт, денсаулық, дене шынықтыру»	Жаман әдеттердің алдын алу
9 сынып	Биология 14-бөлім. «Ұлдар мен қыздардың жыныстық жетілуі». Менструалдық цикл.	Жасөспірім кезеңі
	«Жаһандық құзыреттер» курсы «Әдеп және этикет» юниті Тақырыбы: «Қарым-қатынас мәдениеті және этикет»	Махаббат пен қарым-қатынас: бұл қалай болады Отбасы және неке. Бақыт не әкеледі және оған не кедергі болады
	Биология 14-бөлім. «Көбею». Контрацепция түрлері.	Отбасын жоспарлау: бұл не және оның маңыздылығы
	Биология 14-бөлім. «Көбею». Жыныстық жолмен берілетін аурулар: ЖИТС, мерез, гонорея, В, С гепатиті. Алдын алу шаралары.	Жауапты мінез-құлық және ЖЖБИ алдын алу АИТВ. Ол жайлы не білу керек АИТВ, ЖИТС және қоғам
	«Жаһандық құзыреттер» курсы «Азаматтық және патриотизм» юниті Тақырыбы «Әлеуметтік жауапкершілік»	АИТВ, ЖИТС және қоғам
	Құқық негіздері 13 бөлім. «Әкімшілік құқық» 14-бөлім «Қылмыстық құқық»	Зорлық-зомбылықтың алдын алу және өзіңізді одан қорғау жолдары
	«Жаһандық құзыреттер» курсы «Медиасауаттылық және қаржылық сауаттылық» юниті Тақырыбы «Кибербуллинг»	Желідегі қауіпсіздік. Интернеттегі құдалаудың алдын алу
	Информатика 9-бөлімше. «Ақпараттық қауіпсіздік». Желідегі жұмыстың этикалық және құқықтық нормаларын бұзудың салдары.	Желідегі қауіпсіздік. Интернеттегі құдалаудың алдын алу
	«Жаһандық құзыреттер» курсы «Азаматтық және патриотизм» юниті Тақырыбы «Өзгені өзіңдей сыйла»	Адамдар неліктен достасады және достар қандай болады

	<p>«Жаһандық құзыреттер» курсы «Азаматтық және патриотизм» юниті Тақырыбы «Өзгені өзіндей сыйла»</p>	Сыпайы сөйлейміз
	<p>«Жаһандық құзыреттер» курсы «Әдеп және этикет» юниті Тақырыбы «Қарым- қатынас мәдениеті және әдеп»</p>	Қарым-қатынас және ынтымақтастық этикасы
	<p>«Жаһандық құзыреттер» курсы «Азаматтық және патриотизм» юниті Тақырыбы «Ертеңгі жастар қандай болмақ?»</p>	Қалай мақсат қойып, жетістікке жетуге болады
	<p>«Жаһандық құзыреттер» курсы «Азаматтық және патриотизм» юниті Тақырыбы «Өзгені өзіндей сыйла» Тақырыбы «Ертеңгі жастар қандай болмақ?»</p>	Өзімізді қалай дамытуға және өзімізге қалай сенімдірек бола түсуге болады
	<p>«Жаһандық құзыреттер» курсы «Өмір сүру қауіпсіздігі» юниті Тақырыбы «Жаман әдеттердің алдын алу»</p>	Жаман әдеттердің алдын алу
10 сынып	<p>Құқық негіздері 2-бөлім. «Жеке құқық». Қазақстан Республикасында отбасылық қарым-қатынастардың құқықтық реттелуі.</p>	Отбасы және неке. Бақыт не әкеледі және оған не кедергі болады
	<p>Құқық негіздері 1 бөлім. «Құқық және мемлекет». Адам құқықтары туралы түсінік.</p>	Зорлық-зомбылықтың алдын алу және өзіңізді одан қорғау жолдары
	<p>Шет тілі (Неміс тілі, Француз тілі) 3-тақырып. «Көшбасшылық қасиеттерді қалай дамытуға болады» 3.2 «Тұлғааралық қатынастар. Келіспеушілік жағдайларды шешу»</p>	Өзімізді қалай дамытуға және өзімізге қалай сенімдірек бола түсуге болады
	<p>Шет тілі (Неміс тілі, Француз тілі) 2-тақырып. Кәсібилік: заман талабы. 2.1. Білім – табысқа жол 3-тақырып. Көшбасшылық қасиеттерді қалай дамытуға болады. 3.2. Тұлғааралық қатынастар. Келіспеушілік жағдайларды шешу</p>	Қалай мақсат қойып, жетістікке жетуге болады
11 сынып	<p>Құқық негіздері 3-бөлім. «Жеке құқық». Отбасы құқығының институттары. Отбасы. Ерлі-зайыптылардың құқықтары мен міндеттемелері.</p>	Отбасы және неке. Бақыт не әкеледі және оған не кедергі болады

<p>Шет тілі (Неміс тілі, Француз тілі)</p> <p>3-тақырып. Көшбасшылық қасиеттерді қалай дамытуға болады.</p> <p>3.2. Заманауи жастардың өзін-өзі тәрбиелеуі және өзін-өзі дамытуы.</p> <p>Шет тілі (Ағылшын тілі)</p> <p>Бөлім «Мәлімдемелер құрастыру және ақпарат беру»</p> <p>Тақырыбы «Болашақ мансап мүмкіндіктері»</p>	<p>Қалай мақсат қойып, жетістікке жетуге болады</p>
<p>Дүниежүзілік тарих</p> <p>Бөлімше «XX ғасырдағы бостандық пен әділдік үшін күрескендер»</p> <p>Тақырыптар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «М. Ганди және оның бейбіт жолмен қарсыласу идеясы» 2. «Мартин Лютер Кингтің ұлы арманы» 3. «Н. Манделла – апартеидке қарсы күресуші» 	<p>Қарым-қатынас және ынтымақтастық этикасы</p>
<p>Шет тілі (Ағылшын тілі)</p> <p>Бөлім «Сұхбат және нұсқаулар».</p> <p>Тақырыбы «Сұхбат кезінде қалай табысқа жетуге болады»</p>	<p>Эмоциямызды басқарамыз</p>