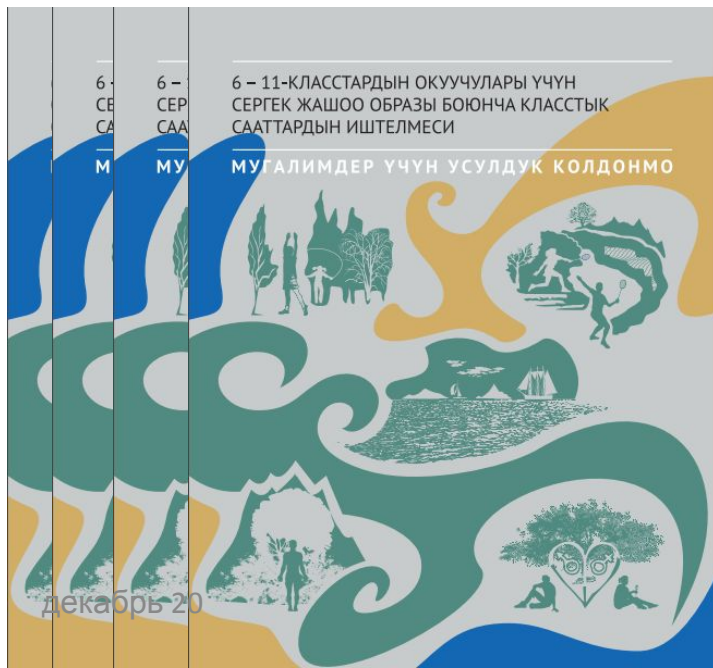


**КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ
МИНИСТРЛИГИ**

ЖАЛАЛ-АБАД ШААРДЫК БИЛИМ БЕРҮҮ БӨЛҮМҮ

№17 ЖАЛПЫ ОРТО БИЛИМ БЕРҮҮЧҮ МЕКТЕБИ

***Сергек жашоо образы боюнча
класстык сааттардын иштелмелери***



Класс: 9-«А»

Класс жет.: Эрматали у Б.

2020-2021-окуу жылы үчүн

“Адамдын эң чоң байлыгынын бири жана өмүрүнүн булагы-ден соолук.” (Кыргыз эл макалы)

№	Темалардын аталыштары	Сааттардын саны	Өтүү мөөнөтү
1	Кубанычтын көрүнүшү (иллюзиясы)	1	
2	Сыра туткуну	1	
3	Репродуктивдүү ден соолук жана укук	1	
4	Үй-бүлөлүк мамиленин баалуулугу: «Үй-бүлө, мында көп нерсе...»	1	
5	Үй-бүлөнү пландаштыруу	1	
6	Өспүрүм курактагы кош бойлуулук: жоопкерчилик жана тандоо	1	
7	Никеге эрте туруу, кыз ала качуу	1	
8	Жүрүм турум жана тобокелдик	1	
9	Суицид жөнүндө баарлашуу	1	
10	Толеранттуу мамиле	1	

ЖАМЫН 10 СААТ

Түшүндүрмө кат

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

Программанын максаты:

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

Милдети:

балдардын жана өспүрүмдөрдүн ден соолугун чыңдоо жана сактоо, аларда ден соолуктун жана сергек жашоо образынын баалуулуктарын түзүү. “Сергек жашоо образы” класстык сааттарын жүзөгө ашыруунун жыйынтыгы менен окуучулар сергек жашоо образы боюнча турмуштан өз алдынча алган билимдеринин универсалдык окуу көндүмдөрүн алат. Сергек жашоо образына үйрөнүү процессинин мыйзам ченемдүүлүктөрү өзүнүн конкреттүү туюнтмаларын анын принциптеринен табат. Сунушталган программанын өзгөчөлүгү болуп төмөнкү принциптер саналат:

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

Ар бир класстык саат төмөнкү структураларга ээ: • Класстык сааттын темасы • Дидактикалык максаты Күтүлгөн жыйынтыктар , Жабдуулар, Класстык сааттын жүрүшү:

Киришүү

Негизги бөлүк

Жыйынтыктоо

Чыгармачыл үй тапшырмасы.

ПЛАН:

1. Кубанычтын көрүнүшү (иллюзиясы)
2. Сыра туткуну
3. Репродуктивдүү ден соолук жана укук
4. Үй-бүлөлүк мамиленин баалуулугу: «Үй-бүлө, мында көп нерсе...»
5. Үй-бүлөнү пландаштыруу
6. Өспүрүм курактагы кош бойлуулук: жоопкерчилик жана тандоо
7. Никеге эрте туруу, кыз ала качуу
8. Жүрүм турум жана тобокелдик
9. Суицид жөнүндө баарлашуу
10. Толеранттуу мамиле

Баары: 10 тема.

Тема № 1: Кубанычтын иллюзиясы

Максаты:

Энергетикалык ичимдиктерди колдонуунун кесепеттери тууралуу билимдерин калыптандыруу.

Күтүлгөн жыйынтыктар:

энергетикалык ичимдиктерге карата жеке мамилелери калыптанат адамдын жашоосунда активдүү жана кызыктуу зарыл шарт катары ден соолуктун жеке баалуулуктарын тандайт. Сын көз карашта аналитикалык ой жүгүртүү, инсандар аралык мамиле куруу көндүмдөрүн жакшыртат.

Жабдуулар:

Флипчарт, түстүү маркерлер, скотч, коллаж үчүн журналы, таратылып берилүүчү материал. «Анвардын каты»

Класстык сааттын жүрүшү . Киришүү

Оюн түрүндөгү көнүгүү: «Апельсин ассоциациялары» Катышуучулардын баары тегерете турушат. Мугалимдин колунда апельсинди элестеткен кызгылт - сары топ, аны апельсинди сыпаттаган сөздөрдү айтуу менен бири-бирине кезек-кезеги менен ыргытышат.

Апельсиндин мурда айтылган сапаттары жана касиеттери айтылбоого тийиш. Топту бир эле окуучуга эки жолу ыргытканга болбойт, баары көнүгүүнү аткарууга катышууга тийиш. (Мисалы: Апельсин – ширелүү, апельсин – таттуу, апельсин – пайдалуу...)

Максаты: Оюн – окуучулардын реакциясын машыктырууга жана көңүл буруусун концентрациялоого багытталат.

1-кадам

Мини-лекция.

Биз мезгил-мезгили менен физикалык жана акыл-эс жактан ашыкча чарчоону сезебиз. Азыркы мезгилде заманбап адамга көбүнчө ойлонулган жумуштарынын баарына жетишүү үчүн убакыт жана күч жетишпейт. Кимдир бирөөнүн “планы күйүп жатат”, кимдир бирөө экзаменге абдан даярданып жатат, кимдир – бирөө достору менен жолугушуусу керек жана эс алууга жетишүүсү керек, кимдир бирөө түнкү сменада иштейт. Ошого байланыштуу салыштырмалуу түрдө жакында эле дагы бир – энергетикалык ичимдиктерди активдүү пайдалануу көйгөйү пайда болду. Чындыгында ушундай көтөрүңкү маанайды, күч жумшоону, сергектикти жана өзүн жакшы сезүүнү убада кылган адамдарга энергетикалык ичимдиктерди реклама кылуу эсепке алынган.

2-кадам

Мээ чабуулу:

- Энергетикалык сусуундуктар тууралуу билесизби?
- Кандай энергетикаларды билесиңер?
- Бул ичимдиктерди кайсыл жерден көбүрөөк кездештиресиңер?
- Энергетика организмге кандай таасир этери сага белгилүүбү?
- Энергетикалык ичимдик керекпи, кандай ойлойсуңар?

Мугалим суроо берүү менен ким суроолорго көп жооп берип жаткандыгын белгилеп турат. Бул ага окуучулардын кимиси менен мындан ары жеке аңгемелешүү керектигин түшүнүүгө мүмкүндүк берет.

Мугалим: Сергитүүчү газдаган суусундуктар менен маанай көтөрүүнү медиктер көз карандылыктын жаңы түрү деп аташат. Энергетикалык ичимдиктин өзгөчөлүгү алардын организмге эч кандай энергия бере албай тургандыгында, топтолгон запастарды пайдаланууну стимулдаштырат. Бул сууну нымдуу эриндерден сыгып алуу процессин элестетет.

3-кадам

Мини-лекция: «Энергетиктердин курамы» Бардык энергетиктердин рецептеринин структурасы негизинен бирдей. Өндүрүшчүлөр суусундуктарга витаминдерди, углеводдорду, кофеинди, тауринди жана каротинди, кээде – женьшен жана гуарандын тундурмаларын кошушат. Мына ушул кошулмалардан улам адам күчүнө күч кошулгандай, энергия алгандай сезет. **Кофеин.** Ал бардык «энергетиктердин» курамында бар, бул нерв системасын стимулдаштырат жана артериалык кан басымын көтөрөт. Кофеинди ашыкча колдонуу уйкунун качуу

Таурин. Бир банка орто эсеп менен 400 - 1000 мг тауринди камтыйт. Бул булчуңдарда топтолуучу аминокислота. Бул жүрөк булчуңдарынын ишин жакшыртат деп эсептелет. Бирок медиктердин арасында таурин адам организмине эч кандай таасир этпейт деген пикирлер пайда болду. **Карнитин.** Бул адам компоненттеринин клеткасы, бул май кислоталарын бат кычкылдн. антат. Карнитин зат алмашууну күчөтүп, булчуңдардын чарчап-чаалыгуусун азайтат.

Матеин. Түштүк америкадан өндүрүлгөн матэ көк чайынын курамына кирет. Түбөлүк жашыл болуп туруучу *Pelex Paraguarensis* дарагынын экстракты ачка болуу сезимин жөнгө салууга жардам берет жана салмакты азайтууга жардам берет.

Витаминдар жана минералдар – негизинен бул В, С тобундагы витаминдер, натрий, калий, хлор, фосфор. Негизги басым В тобундагы витаминдерге жасалмакчы, анткени алар сергитиүүчү касиетке ээ, ал нерв системасынын, өзгөчө, баш мээсинин нормалдуу иштеши үчүн зарыл. Алардын жетишсиздигин организм

сезүүсү мүмкүн, бирок анын ашыкча колдонулушу энергетикалык ичимдиктердин өндүрүүчүлөрү ынандырууга аракеттенгендей сиздин өндүрүмдүүлүгүңүздү, акыл-эс жөндөмдүүлүгүңүздү ж.б. жакшыртпайт, ал эми синтетикалык витаминдер организмде аллергиялык реакцияларды пайда кылат

Углеводдор – белгилүү болгондой эле, бул энергиянын булагы, ал бир бөтөлкөдө 400 ккал түзөт. Баары эле пайдалуу, эч кандай зыяндуу заттар жоктой туюлат. Анда эмне үчүн кабатырланабыз? Кептин баары – анын санында. Врачтар “энергетик” сүйүүчүлөрүнөн бир катар ооруларды табышат. Жүрөк кан- тамыр ооруларынан тартып эң жөнөкөй демигүүгө чейинки бир катар ооруларды: уйкусуздук, алсыроо, организмдин чарчоосу. Мындай суусундуктардын курамында сөөктөрдөгү кальцийди активдүү түрдө жууп салуучу фосфор кислотасы көп камтылган, бул остеопороздун өтө оор түрүнө - сынуу тобокелдигинин, сөөктөрдүн морт болуусуна алып келет. Ошондой эле боор катуу жабыркайт, анткени ал орган детоксикант болуп саналат, организмге кирген бардык ашыкча заттар боорго барып топтолот. Бул организм үчүн абдан коркунучтуу кыйроо. Өндүрүүчүлөр үчүн товар болушунча жагымдуу болууга тийиш жана анын баасы да мааниге ээ. Ошондуктан аны жакшыртуу үчүн тамак-аш боектору колдонулат: E110, E122, E102, E124, E104, жана E129. (Тиркеме 1) Улуу Британияда кеңири масштабдуу изилдөө жүргүзүлгөн, жыйынтыгында бул жасалма тамак-аш боектурунда зыяндуу заттар бар экендиги аныкталды.

4-кадам

Чакан топтордо иштөө. 1-топ: «Мен энергетикалык суусундуктарсыз жашайм» темасына

журналдардан жана газеталардан кесилип алынган кесиндилерди, сүрөттөрдү, фото сүрөттөрдү

пайдалануу менен коллаж түзүү. 2-топ: «Энергетиктерди ашыкча пайдаланган өспүрүм»

темасына журналдардан жана газеталардан кесилип алынган кесиндилерди, сүрөттөрдү, фото

сүрөттөрдү пайдалануу менен коллаж түзүү. Тапшырмаларды аткаруу жана өз иштерин жактоо.

Энергетиктерсиз жашоо мүмкүнбү баарыбыз чогуу талдайлы жана жасайлы.

Жыйынтыктоо

Энергетикалык суусундуктар тууралуу алган билимдериңерди болушунча анализдөөгө аракеттенгиле жана өзүңөр үчүн туура чечим чыгаргыла, аларды колдонуудан өзүңөрдү жана

Үй тапшырмасы.

Жакындарыңардан сурап же өзүңөр ден соолукту сергитиүүчү суусундуктар үчүн бир нече

рецепт ойлоп тапкыла

жана аны досторуңар менен бөлүшкүлө.

Тема № 2: Сыра туткуну.

Максаты: Сыранын адам организмине негативдүү таасир эте тургандыгы тууралуу билимдерин калыптандыруу.

Күтүлгөн жыйынтыктар: Өз ден соолугуна карата жеке баалуулуктарын калыптандырат. Сунушталган маалыматтарды анализдөө, топто иштөө, жеке турмушунда ар түрдүү кырдаалга көнүү көндүмдөрүнө каныгат.

Жабдуулар: Флипчарт, түстүү маркерлер, скотч.

Класстык сааттын жүрүшү

Киришүү

Азыркы учурда өспүрүмдөрдүн физикалык жана психикалык ден соолугун бүлдүрүүчү эн катаал жана коркунучтуу фактор болуп психоактивдүү заттардын кеңири таралуусу жана аларды эрте колдонуп баштоо болуп саналат (өспүрүмдөр арасында кеңири таралгандардын бири болуп сыра эсептелет. Сыра деген эмне – суусунду кандыруучу жагымдуу суусундук же канчалаган таланттуу жана татыктуу адамдарды жок кылуучу алкогольдук ичимдиктерге биринчи кадам.

Негизги бөлүк

1-кадам

Мээ чабуулу: «Сыра деген эмне?»

Окуучулардын жоопторунан кийин - мугалимдин маалыматы.

2-кадам

Мини-лекция.

Көптөр сыра зыянсыз алкогольдук таасири аз деп эсептешкен менен чындыгында такыр андай эмес экендигин окумуштуулар далилдешти. Алкоголизм көйгөйүн изилдеген адистер анын зыяндуулук даражасы боюнча спирт ичимдиктерин бөлүү туура эмес экендигин айтышат, анткени алардын арасында зыянсыздыры жок. Коомдо сыра өндүрүүчүлөрү деп аталган рекламалар сатуунун көлөмүн көтөрүүгө багытталган, ошондуктан сыра алкоголу аз, ошондуктан ал зыянсыз, ал түгүл пайдалуу ичимдик экендигин ырасташат. Бүгүнкү күндө сыра тууралуу сөз болгондо медициналык коомчулук коңгуроо кагат: “сыра алкоголизми” деген түшүнүк пайда болгондугу тууралуу кулак кагат. Сыра – бул зыянсыз эмес жана сыра алкоголизми арак алкоголизмине караганда бир топ коркунучтуу экендигин врачтар белгилешти. Массалык аң-сезимден алып караганда сыра – бул алкоголу аз, таптакыр зыянсыз ичимдик деген пикир жашайт. Чындыгында ал курамында белоктор, майлар, углеводдор жана витаминдер бар абдан пайдалуу дандан – арпадан жасалат. Бирок сыра жасоочу суслодо ачытуучу микробдор аны өзүнүн көбөйүүсүнө жана өсүүсүнө пайдалануу менен мындай укмуш азыкты жеп салат. Сыраны узакка сактоо үчүн анын курамына өндүрүүчүлөр алкогольду пайдаланышат. Бүгүнкү күндө сыранын көптөгөн түрлөрүнүн курамында алкоголь - 5%дан ашат. Сыранын кубаттуулугу жогору түрлөрүндө – 8–9%. Акыркы жылдарда курамындагы алкогольдун деңгээли 14%га жеткен сырлар пайда болду б.а. курамында спирттин саны боюнча шарапка тете.

Өспүрүм куракта алкоголизм өтө тездик менен өсө тургандыгын билүү маанилүү: анын өнөкөт түргө өтүп кетүүсү кээде дайыма колдонуу этабын жандап өтүп чоңдорго караганда 3-4 эсе тез жүрөт. Ал канчалык умтулуу менен өөрчүгөн сайын анын кыйратуучу кесепеттери ошончолук калыбына келгис.

4-кадам

топтордо иштөө. «Сырасыз майрам» сүрөтү

Тапшырма: Жаштардын майрамдоосу тууралуу сүрөт тарткыла.

Аткарылган иштер тактайга илинет.

Мугалим: Биз алкогольсуз ичимдиктерсиз деле достор менен көңүлдүү майрам тосууга болот деген жыйынтыкка келдик.

Жыйынтыктоо. Төмөнкү уламышты уккула: «Алыскы бир өлкөдө акылман жашаптыр, көптөгөн суроолордун жоопторун ал билчү экен жана жүздөгөн адамдар андан кеңеш, жардам сурап келчү экен. Ошол эле өлкөдө бир аз мурдараакта эле бала болгон жана жаңыдан гана турмуш баштаган жапжаш улан жашачу. Бирок ал баарын өзү билет, көп нерсени жасай алат жана ага башкалардын кеңеши керек эмес деп ойлойт. Ал акылманга барып келүүгө жөнөйт – ал көпөлөктү кармап, алаканына кысып, акылмандан минтип сурайт: «Менин колумда эмне бар – жандуубу же жансызбы?» Эгер акылман жандуу деп айтса ал колун катуураак кысмак, көпөлөк болсо, өлүп калмак, ошентип акылман таба алмак эмес, эгер акылман жансыз» деп айтса жаш улан колдорун жайып көпөлөктү учуруп жибермек, акылман дагы таба албай калмак. Бирок, жаш улан акылманга барып ага суроо бергенде кары киши ага көңүл коюп карап туруп мындай деди: «БААРЫ СЕНИН КОЛУҢДА...» Сыра жөнүндөгү бүгүнкү сүйлөшүү – өзүңдүн жеке ден соолугуңду сактоо тууралуу сүйлөшүү болуп эсептелет. Сабакта айтылган уламышты эсте жана акылмандын – « БААРЫ СЕНИН КОЛУҢДА ...» деген сөзүн унутпа... Үй тапшырмасы окуучуларга “Кубанычтар картинкасын” табуу сунушталат оң эмоцияларды жаратуучу иллюстрацияларды (картинка, сүрөт, откриткаларды) табуу сунушталат.

МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

Тиркеме 1

Сыранын адамдын организмине тийгизген терс таасири төмөнкүлөр менен байланышта:

— сырада сыра көбүкчөлөрүнүн стабилизатору катары колдонулуучу кобальт бар үчүн, (жүрөк булчуңдарындагы бул уулуу элементтердин курамын сыра керектүү нормадан 10 эсе жогорулатат, андан сырткары кобальт сыра колдонуучуларынын кызыл өңгөчүнүн жана аш казанынын сезгенүүсүн чакырат);

— сыра көмүр кычкыл газына бай болуу менен;

— сыра өз курамына эндокриндик системанын өзгөрүүсүнө алып келүүчү оор металлдардын тузун, бир катар уулуу заттарды камтыйт (ошентип, системалуу түрдө сыра колдонгон эркектердин организмде, тестостерон эркек жыныстык гормонун иштеп чыгуусун басаңдатуучу затты бөлүп чыгарат). Бир эле учурда аял жыныстык гормондорунун иштелип чыга баштайт, бул эркектин сырткы кебетесинин өзгөрүүсүнө алып келет. Сыра ичкен эркектердин көкүрөк бездери чоңойуп, жамбаш сөөктөрү кеңейет жана

“сырага толгон курсак” пайда болот. Сыра колдонгон аялдарда рак ооруусуна кабылуу мүмкүнчүлүгү жогорулайт, үнү өзгөрүп, “сыра муруту” деп аталуучу түктөр пайда болуусу мүмкүн, а эгер бул эмчек эмизип жаткан эне болсо, балада эпилепсиялык көрүнүштөр пайда болуусу мүмкүн. Организмге түшкөн сыра кан тамырларын бат толтурат.

Бул венанын варикоздук кеңейүүсүнө жана жүрөк чектеринин кеңейүүсү байкалат.

Ошентип, борпоң болуп калат жана канды начар айландыра баштайт, жүрөк сапандап

Тема № 3: Репродуктивдүү ден соолук жана укук.

Максаты: Репродуктивдүү ден соолук жана укуктары жөнүндө билим деңгээлин жогорулатат.

Күтүлгөн жыйынтыктар: Өзүнүн жеке репродуктивдүү ден соолугуна позитивдүү мамиле кылууну көрсөтөт. Репродуктивдүү ден соолугун сактоо үчүн өз укуктарын пайдаланат.

Жабдуулар: Флипчарт, маркерлер, таратылып берилүүчү материалдар (Тиркеме 1, 2), стикерлер, адамдын схемалык түзүлүшү.

Класстык сааттын жүрүшү

Киришүү

Мээ чабуулу: Тактайга таблицаны чийгиле жана аны үч бөлүккө бөлгүлө, ар бир тилкеге “жыныстык, репродуктивдүү ден соолук - ЖРД) баш тамгаларын жазгыла жана мээ чабуулу методу менен аталган таблицаны толтургула. Бул үчүн окуучулардан ушул тамгалардан башталган жана бул түшүнүктү мүнөздөгөн 5 сөз атоону сурангыла, бардык пикирлерди

таблицанын тилкелерине жазгыла. мисалы:

С	Р	З
Жылдызы келишүү	Төрөт	Ден соолук
Абийир	Ата-эне	Эмгек акы
Үй-бүлө	Кубаныч	Камкордук
Жыныстык катнаш	Бала	Алектенүү
Биримдик	Теңдик	Коргоо

Таблицада окуучулардын болжолдуу жооптору көрсөтүлгөн Көнүгүүнү аткаргандан кийин алынган жыйынтыктарды окуучулар менен талкуулагыла жана аларды репродуктивдүү жана жыныстык ден соолукту туура аныктоого багыттагыла. Мугалим: таблицадагы сөздөргө ылайык жыйынтыктагыла:

- сексуалдуулук сөзү бир кишинин экинчи кишиге болгон жактыруу маселесин камтыйт, үй-бүлө куруу тууралуу биргелешкен чечим кабыл алууга (биригүү) жоопкерчиликтүү жүрүм-турумду (абийир) талап кылат, сексуалдуулуктун бир бутагы болуп жыныстык катнаш маселеси эсептелет.
- Репродуктивдүүлүк сөзү – үйгө кубаныч алып келүүгө тийиш болгон, дегдеп күткөн баланын жарык дүйнөгө келиши, төрөлүшү жана төрөт менен коштолот, ата-энеси бирдей даражада баланын тарбиясына жана өөрчүүсүнө жооп берет.
- Ден соолук сөзү – ден соолуктун чың болуусу үчүн өзүнө жана жакындарына кам көрүүсү керек. Ар түрдүү инфекциялардан коргонуу ыкмаларын билүү жана пайдалануу керек. Сага үй-бүлөлүк киреше алып келе турган жана сен үй-бүлөңдү камсыз кыла ала тургандай өзүңө жаккан бир иш менен алектенүүң керек. Андан соң ДСУ сунуштаган жыныстык репродуктивдүү ден соолуктун (ЖРД) аныктамасын илгиле. «Жыныстык ден соолук» – бул мамиле курууга жана сүйүүгө жөндөмдүүлүгүн, жеке сапатын өстүрүүчү жана позитивдүү байытуучу адамдын жыныстык турмушунун соматикалык, эмоционалдык, интеллектуалдык жана социалдык аспектилери. «Репродуктивдүү ден соолук» – аларга төрөөгө жана дени сак баланы тарбиялоого мүмкүнчүлүк берген өнөктөштөрдүн толук физикалык, акыл-эс жана социалдык жыргалчылык абалы.

Негизги бөлүк

1-кадам Мээ чабуулу: «репродуктивдүү ден соолукка эмне таасир этет?»

Окуучулардын болжолдуу жооптору

- соматикалык ден соолук
- экология
- тукум куучулук
- медициналык кызматтарга жеткиликтүүлүк
- жашоо образы
- ПАЗ ж.б.

Мугалим: Ар бир адамдын репродуктивдүү ден соолугуна таасир этүүчү көп факторлор бар, аларды билүү маанилүү:

- Заара бөлүп чыгаруу – жыныстык системаларынын сезгенүүсүн жана башка ооруларынын алдын алуу. Кичинекей чагынан тартып репродуктивдүү ден соолукка абдан көңүл буруу (мисалы: мезгилдүү кийимдер)
- адамдын өздүк гигиенасы жана сергек жашоо образы
- Кош бойлуулукту пландаштыруу. Иретсиз жыныстык катнаштар же жыныстык катнашка эрте баруу аң-сезимдүү сактанууну билдирбейт жана ал көбүнчө бойдон алдыруу менен аяктайт.
- Балансташтырылган тамак-аш. Белоктордун, минералдардын, темирдин жана витаминдердин жетишсиздиги бала төрөө жөндөмдүүлүгүнө терс таасир тийгизүү менен келечектеги эненин организмдин алсыздандырат.
- Адамдын ден соолугуна климаттык шарттын тийгизген таасири да мааниге ээ. Сериалдарды көрүүнүн ордуна таза абада сейилдөөнү, дем алыш күндөрү тоого чыгууну адатка айландыруу зарыл.

• Жаштар кеңеш алууга, психологиялык колдоо, зарыл учурда дарылоо кызматтарын алууга мүмкүн болгон жерлерде жаштарга боорукердик кызмат (ЖБК) алууга жеткиликтүүлүгү 2-кадам Топто иштөө: «Жаштарга достук кызматтары». Ар бир топко “граффити дубалы” маркерлери бар ватман берилет, окуучулардан пайда болгон бардык жоопторду жазууну сурангыла.

1-топ: Жаштарга зарыл болгон кызматтарды эсептегиле.

Эмне үчүн?

2-топ: силер кайрылган мекемелерде көрсөтүлбөгөн кызматтарды көрсөткүлө

Аткарылган иштерди жактоо

Мугалим: Репродуктивдүү ден соолукка байланышкан суроолор келип чыкканда силер мектеп психологуна, врачка кайрылсаңар болот, ата-энелериңер менен кеңеше аласыңар жана медициналык уюмдардагы өспүрүмдөр врачына айрылсаңар болот. Азыр өлкөдө ЖБК деген аталышка ээ бир нече клиникалар бар.

3-кадам Дискуссия - «”Укук” жана “милдет” деген сөздөрдү кандай

түшүнөсүңөр» Укук – бул баалуулук, ал мамлекет жана мыйзамдар менен байланышкан,

эркиндик ченемдерин аныктаган, биздин жүрүм-турумубузду жөнгө салган мораль менен

байланыштуу. Милдет – бул коомдук талап менен же ички каалоосу менен

кимдир бирөөгө жүктөлгөн аракеттерди аткарууга милдеттүү болгон чөйрө, мыйзамга

ылайык аракеттерди жасоо же андан баш тартуунун моралдык же юридикалык милдеттери.\

4-кадам

Чакан топтордо иштөө: «Адам укугунун бузулушу». Сунушталган кырдаалды анализдегиле,

адам укугу бузулган

моментке көңүл бургула жана суроолорго жооп бергиле:

- Мындай окуянын катышуучусу болуп калсаңар, кандай кабыл алат элечер?
- Мындай кырдаалда адатта кандай кабыл алышат?
- Мындай кырдаалдар биздин жашоодо типтүү катары кабыл алынабы?
- Мындай кырдаалдарды чечүүдө адам өз укугу тууралуу дайыма эле айтабы?
- Жеке мисалдарды келтиргиле жана андан кантип чыктыңар?

1-топ: Кыздар автобуста бараткан. Алар бир нерселер тууралуу шыбырашып, күлүп жатышты. Бирөө – кыска юбкачан, ачык түстөгү денесине жабышкан майкачан эле. Экинчиси – жинсы костюмчан, мурдунда кичинекей сөйкө бар эле. Күтүүсүздөн жүргүнчүлөрдүн бири, орто жаштагы эркек киши үнүн бийик чыгарып, “ушундайлар биздин жаштарды уят кылып жатышат, бузулгандар жана уяты жоктор” деп алардын кийимдерин жана кебетелерин сындап кирди.....

2-топ: Ата-энеси жигитке жакшы кыз “тандап” койгондугу жана үйлөнүүгө убакыт “келгендигин” жана апасына да жардамчы керектигин ж.б. айтып, жакынкы убактарда ал үйлөнүүгө тийиш экендиги тууралуу айтты...

3-топ: Ата-энеси ажырашканда балдар көбүнчө энеси менен алышат, атасына болсо алимент төлөө белгиленет.

4-топ: Кыз өспүрүмдөр гинекологуна келет. Аны жолуктурган кошунасы: “Сен эмнеге гинекологго келдиң?” - деп сурайт.

5-кадам (Бул көнүгүү кошумча убакыт болгон кезде сунушталат) Жуп-жубу менен иштөө. «12 негизги репродуктивдүү жана жыныстык укуктар» Таратылып берилүүчү материалдардын ичинен (Тиркеме 1) ар бир жупка укуктардын бирин кароо, алар аны кандай түшүнүшөт, анын жаштарга карата аракеттери тууралуу түшүндүрүү сунушталат. Жалпы дискуссияда иштөө жыйынтыктарын жактоо.

Жыйынтыктоо. Кичинекей стикерлерге «Репродуктивдүү ден соолукту сактоодогу эң башкы нерсе – бул» деген суроого жооп берүү менен бир гана сөз айкашын жазышат жана аларды адамдын шарттуу түрдө алынган сөлөкөтүнө чапташат.

Үй тапшырмасы. «Менин келечектеги бактылуу үй-бүлөм» деген темада коллаж түзгүлө.

МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

Тиркеме 1

Жыныстык жана репродуктивдүү укуктар

1. Жашоого болгон укук, кош бойлуулуктун себебинен аялдын жашоосу тобокелдикке жана коркунучка тартылбоосу керек дегенди билдирет.
2. Өзүнүн сексуалдуулугун жана репродуктивдүү жашоосун толугу менен жүзөгө ашыруу жана контролдоо үчүн эркин болууга тийиш экендигин тааныган эркиндикке жана коопсуздукка болгон укук. Бир дагы адам кош бойлуулукка, бойдон алдырууга же стерилизациялоого мажбурланбоосу керек.
3. Дискриминациянын бардык түрүнөн, анын ичинде, жыныстык жана репродуктивдүү жашоодо тендикке жана эркиндик укугу.
4. Репродуктивдүү жана жыныстык коргонуу жана башка \ маселелер боюнча ой эркиндигин чектөөчү аспаптар сыяктуу диний тексттерди, ишенимдерди, философияны жана үрп-адаттарды чеги менен талкуулоо эркиндигин камтыган ой эркиндигине болгон укук.
5. Жыныстык жана репродуктивдүү ден-соолук тармагында бардык шарттарды билдирген жыныстык катнаш укуктары купуя болууга тийиш жана бардык аялдар автономдуу репродуктивдүү тандоо укугуна ээ.

Тема № 4: Үй-бүлө мамилелеринин баалуулугу: «Үй-бүлө- бул сөздө көп нерселер...»

Максаты: Адамдын жашоосунда үй-бүлөнүн ролу тууралуу жеке түшүнүктөрү калыптанат.

Күтүлгөн жыйынтыктар: Өз турмушунда үй-бүлө баалуулуктарын долбоорлойт.

Жакындарына карата урматтоо жана кам көрүү мамилелерин көрсөтөт.

Жабдуулар: Плакаттар, ватманда (же флипчартта) даярдыктар, алаканчаларды даярдоо, фломастерлер, маркерлер, “үй-бүлө мүчөлөрү” кагаз фигуралары.

Класстык сааттын жүрүшү

Киришүү

Силер кандай ойлойсуңар, эмне үчүн үй-бүлө “үй”, “бүлө” деген сөздөрдөн турат?

Окуучулардын болжолдуу жооптору:

- балким мурда 7 же андан ашык кишиден турган чоң үйбүлөлөр болсо керек;
- үй-бүлөнүн ар бир мүчөсү – бул жеке «Мен»,...

Мугалим:

Үй-бүлө сөзү кандайча пайда болгон? Качандыр бир убакта ал тууралуу Жер укпаптыр. Бирок Адам нике тоюнун астында Евага: Мен азыр сага жети суроо берем: Мага ким бала төрөп берет, менин кудайым? - деп айтат. Ева акырын мындай деп жооп берет: Мен.

Кийимди ким тигет, ким жууйт? Мени ким эркелетет, үйдү кооздойт? Суроого жооп берчи, менин курбум?

– Мен, мен, мен - деп айтты Ева.

– Мен... Ал белгилүү жети “менди” айтты Ошентип Жерде “үй-бүлө” пайда болду. Үй-бүлө – бул өз үйүң, өз очогуң. Бул бардык башталыштардын башаты. Үй-бүлө – бул ар бир адамдын жашоосундагы эң кымбат нерсе. Бүгүн биз үй-бүлө тууралуу сүйлөшөбүз.

Ал белгилүү жети “менди” айтты Ошентип Жерде “үй-бүлө” пайда болду. Үй-бүлө – бул өз үйүң, өз очогуң. Бул бардык башталыштардын башаты. Үй-бүлө – бул ар бир адамдын жашоосундагы эң кымбат нерсе. Бүгүн биз үй-бүлө тууралуу сүйлөшөбүз.

Негизги бөлүк

1- кадам

Чакан топтордо иштөө: «Коллаж «Менин үй-бүлөм»».

Тапшырма: Сен өз жакындарыңды түшүнүү үчүн, сага ишенүүсү жана сен башкаларга ишенүүң түшүнүктүү болуусу үчүн эмне кылуу зарыл, ойлонгула? Өз ой-пикирлерин окуучулар: чоң атаны, чоң энени, апаны, атаны, эжени, аганы элестеткен адамдардын кагаз фигураларына белгилешет. Өз иштерин жактоо менен катышуучулар үй-бүлө коллажын түзгөндөй кылып флипчартка фигураларды чаптайт. Мугалим: Ынтымактуу, бекем үй-бүлөдө ар кимиси өзүнө кандайдыр бир милдеттерди алат – акча табат, сатып алуулар үчүн дүкөнгө барат, тамак даярдайт, кир жууйт, үй жыйнайт, эс алууну уюштурат ж.б. Эгер зарылчылык болсо үйбүлөнүн бир мүчөсү экинчисине жардам берет. Ар кимиси проблема жаралган үй-бүлө мүчөсүнө өз мүмкүнчүлүгүнө жараша жардам берүүгө умтулат. Мындай үй-бүлөгө эч кандай жагымсыз нерселер коркунучсуз, мындай үй-бүлөдө өз ара түшүнүшүү жана жылуу маанай бар. Ар бир үй-бүлө – ар түрдүү курактагы туугандык мамилелерге негизделген адамдардын уникалдуу биримдиги. Ар бирибиз биз үчүн жылуулуук, тилектештик бар болгон балдардын жана чоңдордун өз ара түшүнүүсүнө жана ишенимине негизделген ынтымактуу, жагымдуу үй-бүлөдө жашагыбыз келет.

2-кадам

Жекече иштер

«Мен кимге жана эмнем менен окшошмун?» деп анализ жүргүзгүлө. Ишти аткарып бүткөн соң, өз каалоосу менен окуучулар жазылгандарды үн чыгарып окушат.

Мугалим: Ар бирибиз бир эле убакта баарыбыздын атаэнелерибизге мүнөздүү нерселерди таба алабыз: апабыздын мурду, чоң энелерибиздин ээги, аталарыбыздын мүнөздөрү ж.б. Өзүңдү жакшылап таанып-билүү үчүн биз өз үй-бүлөбүздү, тегибизди билебиз.

3-кадам (тандоого эки көнүгүү сунушталат.)

Көнүгүү 1. Ролдук оюндар.

Үй-бүлөнүн өз ара мамилесине байланыштуу сунушталган кырдаалды ойноткула.

1-топ: Ата-энеге болгон сүйүүнү кантип билдирүүгө болот?

2-топ: Кайсы бир күнөөңүз үчүн өзүңдү кандай алып жүрүү керек?

3-топ: Жакындарыңдын жана туугандарыңдын маанайын кантип көтөрүү керек?

Аткарылган ишти жактоо. Биз өзүбүздү дайыма эле азыркыдай алып жүрөбүзбү? Эмне үчүн?

Бул дүйнөнү, үй-бүлөдөгү ынтымакты, өз ара мамилеге жетишүүнү сактап калуу үчүн артыкчылыкка ээ жүрүм-турум.

Көнүгүү 2. Аукцион: «Үй-бүлөлүк салт-санаа». Ар бир үйбүлө майрамдарга бай. Салттуу майрамдардын, б.а. бүтүндөй өлкө майрамдаган, катарында ар бир үй-бүлөнүн жеке майрамдары бар. Келгиле, үй-бүлөдө кайсы майрамдар майрамдалат?

Окуучулардын болжолдуу жооптору:

- туулган күн , никелешкен күн , аскерге узатуу
- жаңы үйгө кирүү , мектепти бүткөндө , аттестат берүү , биринчи маяна алган күн
- биринчи класска барган күн , бакча менен коштошуу
- башталгыч мектеп менен коштошуу , дача сатып алуу
- автоунаа сатып алуу , сынактан жеңип алуу ж.б.

Мугалим: Майрамдар үй-бүлө мүчөлөрүн жакындатат. Туугандарыңардын иштерине катышууңар, силердин камкордугуңар жана жардамыңар, үй-бүлөлүк жана силердин урууңардын салттарын урматтооңор жана кызыгууңар - мунун баары жылытуучу жана баарына зарыл болгон үйбүлөлүк отту өчүрбөй сактап турат.

Жыйынтыктоо. Чоңдор жана балдар үй-бүлөлүк баалуулуктарды, салт-санааны сактоо жана бири-бирин колдоо үчүн ушундай аракеттерди кыла алышат.

Үй тапшырма. Ата-энеңер менен бирге санжыра – үйбүлөнүн генеалогиялык дарагын түзгүлө.

Тема № 5: Үй-бүлөнү пландоо

Максаты:

Үй-бүлөнү пландоо тууралуу билимдери калыптанат.

Күтүлгөн жыйынтыктар:

Жоопкерчиликтүү жүрүм-турум көндүмдөрүнө каныгат. Коопсуз жыныстык жүрүм-турум көндүмдөрүн пайдаланат. Үй-бүлөнү өз убагында пландаштыруу тууралуу алдын ала ойлонулган чечимди кабыл алат.

Жабдуулар:

Тактай, бор, флипчарт, маркерлер.

Эскертүү: Бул сабакты кыздар жана балдарга өзүнчө өткөрүү талапка ылайык.

Класстык сааттын жүрүшү.

Киришүү

Мээ чабуулу: «адамдар эмне үчүн үй-бүлө курушат?» Болжолдуу жооптор:

- бирин-бири сүйөт
- чогуу жашоо оңой
- ата-энелери же туугандарынын каалоосу менен
- кыз кош бойлуу болгондо
- тукум улоону каалашат
- салтты аркалап үйлөнүшөт

Негизги бөлүк

1-кадам

Топто иштөө.

Классты үч топко бөлгүлө жана “Үй-бүлөлүк турмушка даярдык” суроосун талкуулоону жана өз иштеринин жыйынтыктарын жактоону сунуштагыла.

1 -топ: Биологиялык жетилгендик

2 -топ: Психологиялык жетилгендик

3 -топ: Социалдык жетилгендик

Окуучулардын иштерин жактоосу.

Мугалим: Биологиялык жетилгендик организмдин бардык системаларында, анын ичинде репродуктивдүү системасында өсүүнүн жана өөрчүүнүн токтоосу менен аныкталат.

18–22 жашта сөөктөрүнүн өсүүсү толугу менен токтойт. Биологиялык жаш курактын белгилери болуп: физикалык өсүүнүн токтоосу, эркектик же аялдык тип боюнча фигураларынын түзүлүшү, бала бүтүрүү жөндөмдүүлүгүнүн калыптануусу эсептелет.

Психологиялык жетилгендик адам өз эмоцияларын контролдой алган, өз сезимдерин туура билдире алган, стресс-терге туруштук бере алган убак. Интеллектуалдык жетилгендик адам логикалык жактан ойлоно алуучу, себептерин жана кесепеттерин так аңдап түшүнө алган, салмактуу чечим кабыл ала алган, аргументтердин жардамы менен дискуссия кыла алган мезгил. Жан дүйнөсүнүн жетилгендиги баалуулуктардын жеке системасын түзүү менен, жашоонун

маанилүү принциптерин жана маңызын аңдап билүү менен мүнөздөлөт.

Социалдык жетилгендик – адам материалдык көз карандысыздыкка жеткенде, б.а. өзүн жана өз үй-бүлөсүн өз алдынча камсыздоого жетишкен учур.

Коммуникативдик жетилгендик – жеке кызыкчылыктарына гана аракет этүүгө гана жөндөмдүү болбостон, мамиле кура билүүгө, чыр-чатактарды конструктивдүү чече билүүгө жөндөмдүү болгон учур. Моралдык жактан жетилгендик – боорукердик менен таш боордукту айырмалай билүү, коомдо кабыл алынган социалдык нормаларга ылайык аракет этүү. Укуктук жетилгендик – бардык жарандык укуктарды жана толук юридикалык жоопкерчиликти алуу. Кыргызстанда никеге туруу үчүн эң төмөнкү жаш курак –бул 18 жаш болуп эсептелет.

2-кадам. Мугалим “Үй-бүлөнү пландаштыруу” аныктамасын тактайга жазат. Үй-бүлөнү пландаштыруу - бул биргелешип макулдашылган чечим кабыл алууга өнөктөштөрдүн укуктары жана жоопкерчилиги: качан жана канча балалуу болуу керек, каалоо менен болбогон кош бойлуулуктун алдын алуу жана төрөттөрдүн ортосунда 3 жылдан кем эмес аралыкты сактоо үчүн контрацепция методун тандоо тууралуу. Дискуссия: маалымдалган тандоо деген эмне, чечимди биргелешип кабыл алуу, төрөттөр ортосундагы аралык, каалоосу менен бала төрөө.

3-кадам Практикалык көнүгүү: “Коопсуздук маршруту” программасынан «Контрацепция ыкмалары» станциясы Даярдык иштери: Мугалим тактайга жазат: сол жагына «Чейин» (эрте колдонулган контрацептивдер) сол жагына жана – «Кийин» (экстрендик учурларда пайдаланылуучу контрацепти- вдер) сол жагына, “Чейин” сүрөтүн жайгаштырууга арналган мейкиндик “Кийин” мейкиндигинен чоң болууга тийиш, алардын ортосунда “Сактануу” таза барагы үчүн орун калууга тийиш. Бул көнүгүүнү аткаруу үчүн контрацептив каражаттары тартылган 7 сүрөт пайдаланылат. Мугалим: Латын тилинен сөзмө-сөз которгондо «контрацепция» – каалоо менен болбогон кош бойлуулукту болтурбоо жана анын алдын алуу дегенди билдирет.

Тапшырма:

1-БӨЛҮК. Окуучу сүрөттөрдүн бирин алып катышуучулардын баарына көрсөтүп, анда тартылган

контрацептивдин атын атайт жана бардык окуучулардын катышуусунда ошол каражаттын артыкчылыктарын жана кемчиликтерин атоо менен ага кыскача мүнөздөмө берилет, анан бул сүрөт тиешелүү карточканын астына чапталат. “ЧЕЙИН” жана “КИЙИН” контрацептивдер бар

карточкаларды жайгаштыруу схемасы. 2-БӨЛҮК. Бардык сүрөттөрдү талкуулап, жайгаштыргандан кийин мугалим ар бир окуучуга 2ден барак стикер берет жана ырастаманы окуйт, окуучулар алардын ою боюнча окулган ырастамага дал келген каражатка бирден стикер чаптайт. Ырастама Контрацепция кандай каражат:

- АИВден сактайт;
- ЖЖЖИ сактайт;
- кош бойлуулукту болтурбоочу ишенимдүү каражат;
- Врачтын квалификациялуу жардамын талап кылбайт;
- дайыма колдонууда башка натыйжаларды бербейт;
- дайыма колдонууну талап кылбайт;
- врачтын рецептсиз сатылат;
- пайдаланууга ыңгайлуу;
- колдонууда жөнөкөй;
- жеткиликтүү.

Мугалим: Окуучулардын көңүлүн стикерлер көп чапталган презервативге жана сактанууга бургула. Бул жаштар үчүн каалабаган кош бойлуулуктун алдын алууга жана ЖЖЖИ/АИВ жуктуруунун алдын алууга эң оптималдуу каражат экендигине бургула.

Жыйынтыктоо Үй-бүлөнүн баалуулуктары тууралуу эстегилечи, бактылуу үй-бүлөлүк турмуштун негизинде жоопкерчилик, ишеним, сүйүү, урматтоо ж.б. жатат.

Үй тапшырмасы: Өз үй-бүлөңдүн гербин түз. Сөз менен жаз же сүрөтүн тарт:

Сенин үй-бүлөңдү так мүнөздөп берүүчү үч сөз сенин	Сенин үй-бүлөңдүн үч негизги баалуулугу	Эсте каларлык үч окуя
Сенин үй-бүлөңдүн үч эрежеси	Үй-бүлөнүн убактыңды көбүнчө чогуу өткөрүүчү үч мүчөсү	үй-бүлөңдүн үч досунун аты

МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

Тиркеме 1

Сактануу – жыныстык байланышка барбоо, аны толук жетилген куракка калтыруу.

1. Презерватив – ЖЖЖИ жана АИВден механикалык коргонуу каражаты, кош бойлуулуктун алдын алуу үчүн жеткиликтүү жана ишенимдүү каражат, медициналык жардамды талап кылбайт, башка натыйжаларды бербейт, пайдаланууга ыңгайлуу, колдонууга жөнөкөй.

2. Гормоналдык таблеткалар – каалабаган кош бойлуулуктан сактануу үчүн ишенимдүү каражат, курамына гормондорду камтыйт, 21 күн күн сайын колдонулуучу каражат, жеткиликтүү, врачтын кеңешин талап кылат.

Тема № 6: Өспүрүм курактагы кош бойлуулук, жоопкерчилик жана тандоо

Максаты:

Бойго бүтүрүүнүн өзгөчөлүктөрү тууралуу жана кош бойлуулуктун жана төрөттүн өспүрүмдөрдүн организmine тийгизген таасири.

Күтүлгөн жыйынтыктар:

мөөнөтүнөн эрте жыныстык мамиле куруудан сактануунун пайдасына ынанымы калыптанат.

Жоопкерчиликтүү жүрүм-турум көндүмдөрүнө каныгат.

Жабдуулар: Тактай, бор, флипчарт, аялдардын репродуктивдүү системасы менен плакат, “Кыз чоңойгондо” мультфильми же “Адамдын денеси”, маркерлер.

Класстык сааттын жүрүшү

Киришүү

Мээ чабуулу. «Жыныстык мамиленин табияты».

Болжолдуу жооптор:

- бири-бирин сүйөт
- тукум улоо үчүн
- ырахат алат
- кызыгуудан улам
- кимдир-бирөөгө чоңоюп калгандыгын далилдөө үчүн
- кызды/жигитти кармоо үчүн
- жыныстык зордук-зомбулук
- аял-күйөөнүн милдети

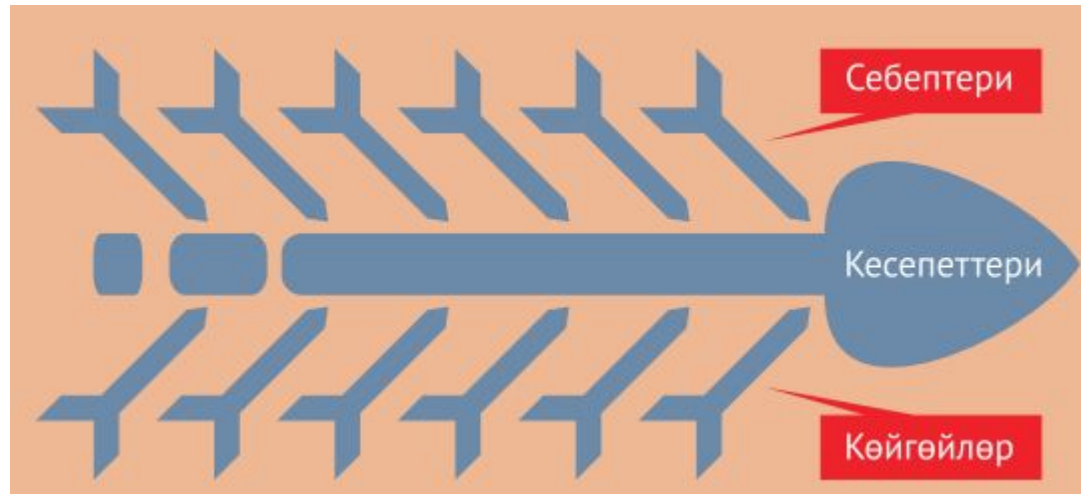
Мугалим: туура жыныстык мамиленин табияты эки өнөктөш тарабынан жоопкерчиликтүү чечим кабыл алуу дегенди билдирет.

Негизги бөлүк

1-кадам

Чакан топтордо иштөө. Мугалим окуучуларды үч топко бөлөт жана “балык” диаграммасын пайдалануу менен өспүрүмдөрдүн кош бойлуулугунун себептик – ырааттуулук байланыштарын жүргүзүүнү суранат. Бул үчүн ар бир топко балыктын схемалык скелетин тартуу тапшырмасы берилет, үстүнө “өспүрүмдөр кош бойлуулугу” деп, ал эми үстүнкү кабыргаларына – себептери, төмөнкү кабыргаларына – кесепеттери жазылат (социалдык, психологиялык жана физиологиялык аспектиден алып караганда)

Сүрөт «Балык»



1-топ: социалдык аспект

2-топ: психологиялык аспект

3-топ: физиологиялык аспект

Окуучулардын аткарган иштерин жактоосу

Жалпылоо: Эгер кыз толугу менен жетилген жана 18 жашта болсо, кош бойлуулуктун жана төрөттүн татаалдануу тобокелдиги анча жогору эмес. Эгер ал өтө эле жаш болсо жана кеч өөрчүп жаткан болсо, анда анын организми дени сак бала көтөргөнгө даяр эмес. Өспүрүм кыздар көбүнчө дене салмагы төмөн, алсыз бала төрөшөт. Капыстан дуушар болгон өлүм жана башка олуттуу татаалдануулар мындай ымыркайларда чоң аялдардан төрөлгөн балдарга караганда үч эсе көп кездешет. Кош бойлуулук, төрөт, психологиялык жана физикалык ашыкча жүк - эненин организми үчүн оор сыноо, ал дале өөрчүп жаткандыктан анын ден соолугуна да көйгөйлөрдү жаратуусу мүмкүн.

2-кадам. «Макул, макул эмес» баалоо көнүгүүсү. “Макул” жазуусун класстын бир бурчуна жайгаштыргыла жана “макул эмесмин” жазуусун карама-каршы бурчуна жайгаштыргыла. Ырастаманы окугула. Окуучулар ал тууралуу ойлонушат жана анын пикирине туура келген бурчка турушат. Андан кийин катышуучулардын өз көз караштарын негиздөөсүн суранат.

Ырастама:

- жыныстык жашоону никесиз деле баштоого болот;
- кош бойлуулук – үй-бүлөлүк жашоонун жакшы эмес башталышы;
- каалабаган кош бойлуулуктун алдын алуу ыкмалары тууралуу сөз болгондо эркектер да, аялдар да өздөрүн ыңгайсыз сезишет;
- Жаш уландар кош бойлуулукка жоопкерчилик кыздарда деп эсептешет.

Жыйынтыктоо.

Адамга ата-эне болуу кубанычы бойго бала бүтүрүүгө аң-сезимдүү жана ойлонуп туруп мамиле кылганда жана ата да, эне да жарык дүйнөгө жаңы адамдын келишин күткөндө, ага

даярданганда гана келет. Силер жакшы жана камкор ата-эне болуп чоңоюшуңарга ишенем, акылдуу жана жоопкерчиликтүү адамдарды тарбиялап өстүрөсүңөр деп ишенем.

Үй тапшырмасы.

Эссе жазгыла – өзүңөрдүн ата-энелериңердин айтып берүүсү боюнча өзүңөрдүн жарык дүйнөгө келгениңер тууралуу баяныңарды жазгыла.

Тема № 7: Никеге эрте туруу. Кыз ала качуу

Максаты:

Никеге эрте туруу жөнүндө өз элестетүүлөрүнүн калыптануусуна түрткү берет.

Күтүлгөн жыйынтыктар:

Башка жыныстагылардын өкүлдөрүнө карата урматтоо менен мамиле кылууга жана нравалуулук принциптерин практикалайт. Аталган маселе боюнча өз көз караштарын жакташат.

Жабдуулар:

Кагаз, скотч, ар түрдүү стикер, флипчарт, калемдер, калем саптар, кагаз тилкелер салынган пакет

Класстык сааттын жүрүшү

Киришүү

Көпчүлүгүбүз үчүн үй-бүлө жашоодогу эң маанилүү баалуулуктардын бири катары аныкталган. Бул өтө табигыйдай туюлат: сүйүп калуу, үй-бүлө куруу, бала төрөө, аны татыктуу

адам кылып чоңойтуу, андан соң небере күтүү. Жаштардын тагдырын эле эмес, алардын турмушун дагы бузуучу далилдердин өсүү тенденциясы байкалат: никеге эрте туруу, катталбаган нике, кыз ала качуу учурлары, ажырашуулар, толук эмес үй-бүлөдө өскөн балдар ж.б. Мындай адам трагедияларынын себептери болуп өз укуктарын билбегендик жана мындай кырдаалдарда өзүн коргоону билбегендик.

Негизги бөлүк

1-кадам

Мугалим: Ата-энелер көбүнчө: «Үйлөнүүгө шашылба», «Күйөөгө чыгууга шашылба», «алгач билим алуу керек, татыктуу

турак-жай, туруктуу эмгек акысы» ж.б. деп көп айтышат. Кай бирлери ата-энесинин кеңешин угуп, никеге турганга чейин билим алууну, бир кесипке ээ болууну, жакшы жумуш ордун табууну артык көрөт, дагы бирөөлөрү болсо, тескерисинче алардын пикирине каршы аракет кылып, турмуш башташат жана никеге эрте турушат. Никеге эрте туруу юридикалык жактан – бул 18ге толгон жаш адамдар бекиткен нике, психологиялык жактан – бул адамдын кийинкисин ойлонбой туруп импульстуу аракеттерге баруусу.

2-кадам

Мээ чабуулу: Никеге эрте туруу себептери

Болжолдуу жооптор:

- сүйүү сезимдери.
- өздөрүнүн жыныстык мамилелерин мыйзамдаштыруу.
- Кош бойлуулук.
- Ата-эненин ыгы жок камкордугунан бошонууну каалоо.
- Бактысыз сүйүү.

Мугалим: Никеге эрте туруу көйгөйдү чече албайт. Никеге турууда аң-сезимдүү жана тең салмактуу чечим кабыл алынууга тийиш. Никеге эрте туруу көбүнчө туруктуу эмес, анткени алар инстинкти жана сезимдерге байланыштуу курулган, ишеним жок б.а. мындай мамиле - өтө начар.

3-кадам

“Эркин микрофон” пикир алмашуу: «Никеге эрте туруу: «макул» жана «каршы». Тапшырма: Никеге эрте туруу тууралуу өз пикирлерин жана аргументтерин микрофонго айтуу
Мугалим: Чечим кабыл алуудан мурда никеге эрте туруунун оң жана терс жактарын ойлонгула. Эгер силер эмне үчүн жана кандай үй-бүлө куруп жатканыңарды билбесеңер анда силер үй-бүлө курууга даяр эмессеңер.

4-кадам

Топтор менен иштөө: Кыз ала качуу салтпы же кылмышпы?

Окуучулар “МАКУЛ” жана “КАРШЫ” топторуна биригишет жана ар бир топ өз көз караштарын далилдейт.

Окуучулардын болжолдуу жооптору:

□ «Азыркы жаштардын үй-бүлөнү алып кетүүгө мүмкүнчүлүгү жок болгондуктан, үй-бүлө жөнүндө туура түшүнүгү жок болгондуктан кыз ала качууга каршымын»,
«Мурда бул никеге туруунун бир каадасы болуп келген. Азыр болсо бул мыйзам бузуу деп атоого болбойт».

□ «Жигиттердин кыз ала качуусуна бир катар себептер бар. Экономикалык көз караштан алып караганда кыз ала качуу арзанга түшөт. Нике тоюна чейинки жана нике тою өтө ири чыгымды талап кылгандыктан ала качышат».

«Кыз ала качуу – бул мыйзам бузуу жана аялдардын укугун бузуу. Чынында аны (аялды) эркиндигинен ажыратат. Мурда юридикалык сабаты төмөн болгондуктан муну түшүнүшпөгөн. Муну менен жаштардын тарбиясыздыгы жана маданиятсыздыгы көрүнөт».

□ «Мурда ата-энелери кыздар жана жигиттер үчүн кабыл алышкан чечимге баш ийишчү. Баласы кимге үйлөнө тургандыгын ата-эне чеччү. Андан соң жигит салт боюнча кызды ала качып кетчү. Бул азыр туура эмес, коом өзгөрдү. Мен буга таптакыр каршымын».

Мугалим: кыз ала качуу же ала качуу менен никеге туруу – зордоп үйлөнтүү практикасы Кыргызстанда кылмыш жана кылмыш жообуна тартуу болуп саналат.

(Тиркеме 1.)

Жыйынтыктоо. Никеге эрте туруу жаш организмдин физикалык жана психологиялык ден соолугуна терс таасир этет.

Үй тапшырмасы. «Никеге эрте турууга менин мамилем» темасына эссе жазуу.

МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

Тиркеме 1

Ала качуу (кызды ала качуу) биздин өлкөдө дагы деле кездешет. Республикада жылына акырында никеге турууга мажбурлаган 15 миңден ашуун кыз ала качуу катталат. Укук коргоочулар 2013-жылды Ала качууга каршы күрөш жылы" деп жарыялоону сунушташты. «Кыз ала качуу» - «кызды уурдап качуу» дегенди билдирет. Макулдугусуз ала качуунун типтүү варианты болуп кызды зордоп ала качуу же жигиттин же анын досторунун, же жигиттин туугандарынын алдоо жолу менен ала качуусу болуп саналат. Бүгүнкү күнү кыз ала качууга көптөр кыргыздын эзелки салты деп туура эмес баа беришет. Бирок кыздарга жана аялдарга карата заманбап зордук-зомбулуктун бир көрүнүшүнүн дал өзү. Алардын дээрлик жарымысы ала качуудан кийин бир нече сааттын ичинде зордуктоого кабылышат. Ала качып алган кыздар өзүнүн келечегинде башка күйөө тандоо, окуу менен жумуштун ортосундагы тандоо, күйөөсү менен же ата-энесинин үйүндө жашоонун ортосундагы тандоо мүмкүнчүлүгүн кайтарып алууга кудуреттери жетпейт. Салт-санаа бүгүн – бул аялдардын дагы, эркектердин дагы эмоционалдык сезимдеринен курулган нике. Салт-санаа – бул бири-бирин жакшы билүү үчүн кыз менен жолугушуу.

Салт-санаа – бул кайраттанып, сүйгөндүгүн мойнуна алуу. Салт-санаа – татыктуу адам тандоо мүмкүнчүлүгү. **2012-жылдын аягында “жашы 17ге жете элек жаштарды никеге турууга мажбурлагандыгы үчүн” кылмыш жазасын үч жылдан он жылга чейин күчөтүүнү караган мыйзам кабыл алынган. 155-беренеси 5 жылдан 10 жылга чейинки эркинен ажыратууну карайт – бул кыз ала качуу жазасы 2013-жылдын январында күчүнө кирди.** Кыздар дайыма зордук-зомбулук менен никеге туруудан баш тарта ала тургандыгын билүүлөрү керек.

Тема № 8: Жүрүм-турум жана тобокелдик

Максаты: ABCD стратегиясы жөнүндө билими тууралуу түшүнүгүн калыптандырат.

Күтүлгөн жыйынтыктар: Өз ден соолугуна жоопкерчиликти калыптандыруу зарылдыгын түшүнөт. Ден соолукка байланышкан тобокелдик кырдаалдарында жеке көндүмдөрү жана баш тарта билүүсү калыптанат.

Жабдуулар: Флипчарт, фломастерлер, клей, тест «Тема боюнча терминдер»

Класстык сааттын жүрүшү

Киришүү

Эске салгыла: АИВ, АИВ-инфекциясы, СПИД, АИВдин таралуу жолдору деген эмне?

Негизги бөлүк

1-кадам Чакан топтордо иштөө.

Төмөнкү түшүнүктөр эмнени билдирээрин топтордо карап чыккыла:

1-топ: «Жогорку тобокелдиктеги жүрүм-турум»

2-топ: «коопсуз жүрүм-турум»

3-топ: «жоопкерчиликтүү жүрүм-турум»

Топтордун аткарган иштерин жактоосу.

1-багыт

2-кадам

Мээ чабуулу: «Тобокелдик жүрүм-турумдун себептери»

Окуучулардын болжолдуу жооптору:

- кызыгуу – жаңы пикирлерди, сезимдерди жана ырахатты алууга умтулуу, тобокелдикке умтулуу;

- курбулардын тобуна кабыл алынууну каалоо жана алар менен мамиле курууну жеңилдетүүгө умтулуу;
- тааныштардын жана достордун пикирлеринен көз каранды болуу, курбуларынын жашоо образын тууроо;
- чоңдордун жүрүм-турумдарын тууроо;
- стрессти, чыңалууну, иренжүүнү көтөрө албоо;
- баш тартуу көндүмдөрүнө калыптанбагандык, “жок” деп айта албоо;
- жетишсиз жашоо образы

тобокелдик жүрүм-турумдун кесепеттери тууралуу маалыматынын жоктугу

- жаштардын гиперсексуалдуулугу, жыныстык жетилүү, жоопкерчиликтүү жүрүм-турумдун жана турмуштук көндүмдөрдүн жоктугунан улам гормоналдык жарылуу.

Мугалим: өз алдынча кабыл алынган чечимдердин маанисин белгилөө, тобокелдик жүрүм-турумдан баш тартуу көндүмдөрү.

3-кадам Мини-лекция: «ABCD эрежеси», мугалим «Өзүңдү сакта» станциясынын материалдарын пайдаланса болот. ABCD методу же «Коопсуздук алиппеси» (A, abstinence - сактануу, B, Befaihtful – ишенимдүү болуу, C, condoms – презерватив, D, Don't share needles – «ийнелерди бөлүшпөө» стерилдүү шприц пайдалануу). ABCD эрежеси АИВ-инфекциясынан коргонуу кадамдары болуп саналат. Мугалим «Коопсуздук алиппесиндеги» ар бир сөздү окуучулар кандай түшүнө тургандыгын жана эмне үчүн дүйнө жүзү боюнча аны сунуш кыларын сурайт. Эгер коопсуздук чараларын сактабасак, анда АИВ өтө бат, ал түгүл бир эле кишиден да таралат.

4-кадам

Презервативди туура колдонуу техникасын көрсөтүү.

Жыйынтыктоо

Мугалим: жаштардын жана өспүрүмдөрдүн кандай аракеттери АИВ- инфекциясынын таралуу тобокелдигин жогорулата тургандыгына окуучулардын көңүлүн бурууга басым коёт:

- корголбогон жыныстык катнаш
- жыныстык өнөктөштөрдү алмаштыруу
- ПАЗдын түрлөрүн колдонуу, мында жүрүм-турумун контролдой албай калгандыктан капыскы жыныстык катнаш тобокелдиги жогору
- баңги заттарын даярдоо үчүн идиш-аяктарды жана аларды инъекциялык жол менен колдонуу үчүн аспаптарды жалпы колдонуу
- Өспүрүмдөрдүн жана жаштардын АИВге карата алсыздыгын кыскартуу үчүн ABCD стратегиясын жана коопсуздук алиппесин сактоо зарыл.

Үй тапшырмасы: Коопсуздук алиппеси тууралуу досуңа/курбуңа айтып бер

МУГАЛИМ ҮЧҮН КОШУМЧА МАТЕРИАЛ

Тиркеме 1

□ **ЖООПКЕРЧИЛИК (ЖООПКЕРЧИЛИКТҮҮ ЖҮРҮМ-ТУРУМ)**

– инсандын коомдо кабыл алынган нравалык жана укуктук ченемдерге, өз милдетин сезүүгө ылайык өз ишмердигин контролдоо жөндөмдүүлүгү.

□ **КООПСУЗ ЖҮРҮМ–ТУРУМ** – АИВ контекстинде – бул адамдын АИВ жуктурууга минималдык жуктурууга тартылуучу жүрүм-туруму. АИВдин алдын алуу аспектисинде жоопкерчиликтүү жүрүм-турум турмуштук көндүмдөрдүн негизинде өзүнө төмөнкүлөрдү камтыйт:

- АИВ, СПИД жана ЖЖЖИ жөнүндөгү билими
- Кандай жыныстык катнаш коопсуз жана кайсынысы – тобокелдикке түртө тургандыгын аныктай билүү
- духовный жана нравалык баалуулуктардын негизинде (өнөктөшүнө ишенүү, “ЖОК” деп айтуу ж.б.) тобокелдик жүрүм-турумунун өзгөрүүсү\Зыяндуу заттарды колдонууга каршы тура билүү: баңги заттар, алкоголь, тамеки ж.б.
- Кысымга каршы тура билүү
- Стресске каршы тура билүү
- ата-энелери, үй-бүлөнүн башка мүчөлөрү жана курдаштары менен мамиле кура билүү
- АИВ менен жашаган адамдарды түшүнө билүү жана аларга тилектеш боло билүү
- Инсандык көндүмдөрдүн болуусу, анын ичинде өзүнүн эмоциясын, сезимдерин айта билүү
- Коомдо кабыл алынган социалдык ченемдерди жана ынанымдарды баалай жана анализдей билүү

ЖОГОРКУ ТОБОКЕЛДИК ЖҮРҮМ-ТУРУМУ – АИВ –

инфекциясы коркунучуна тартылуу мүмкүнчүлүгүн көтөрүүчү жүрүм-турум стереотиптери жана адаттары. Мындай жүрүм-турум корголбогон жыныстык катнашты, психоактивдүү заттарды инъекциялык жол менен колдонууну, аларды инъекциялык жол менен колдонуу үчүн аспаптарды жана баңги заттарын даярдоо үчүн жалпы идишти колдонууну камтыйт. Жогорку тобокелдик тобу эмес – жогорку тобокелдик жүрүм-турум бар.

Тиркеме 2 “Өзүңдү сакта” станциясын өткөрүү методу.

Максаты: Катышуучулар коомдо АИВ-инфекциясы канчалык кеңири жана билинбей эле таралып кетүүсү мүмкүн экендигин көрүүгө тийиш. Катышуучулар АИВ-инфекциясын жуктуруунун жеке тобокелдигин баалоого үйрөнүүгө тийиш, өз көз карашынын мотивациясы тууралуу ойлонууга тийиш.

Убакыт: 15 мүнөт.

Материал: «А», «В», «С», «D» тамгалары жазылган А6 өлчөмүндөгү 4 карточка, “Сен гана чече аласың!” муундарга бөлүнүп жазылган пазл, пазл кутусу, А4 өлчөмүндөгү станциянын аталыштары бар пазл, станциянын аталышы бар папка, катышуучулар үчүн А, В, С, D тамгалары жазылган папкалар. Эскертүү: барактарды мугалим даярдайт, станциянын катышуучуларынын санына жараша А: өлчөмүндө болууга тийиш, оң жаккы төмөнкү бурчуна А, В, С, D тамгаларын жазуу керек. Окуучуларга аталган станцияда иштөөдө аларга баракка жазуу үчүн калемсап керектигин алдын ала айтып коюу керек.

Процесс:

1. Мугалим бир жумага эс алуу үчүн алардын классын ушул курамда деңизге жиберип жаткандыгы тууралуу кубануу менен айтат: «Биз эс алууну эң мыкты өткөрөбүз деп ишенем». Андан соң окуучуларга барактарды берет. Анан окуучулардан “Таанышкан” адамдардын атын жазып, баракка бир мүнөт ичинде аттарды болушунча көп топтоо керектигин айтат. Мугалим да бул оюнга катышат.

Тема № 9: Суицид жөнүндө сүйлөшүү

Максаты: Жашоонун баалуулуктарын түшүнүүсү калыптанат.

Күтүлгөн жыйынтыктар:

Өспүрүмдөр арасында болуп жаткан суициддердин себептерин анализдейт. Кыйын кырдаалда чечим кабыл алууда

тарапташтарды жана жардамчыларды табат.

Жабдуулар: Флипчарт, маркерлер, лото карточкасын жыйноо «Баалуулуктар», А4 барактары, картинкалар, позитивдүү багыттагы открыткалар, фломастерлер, түстүү калем, ЖҮРӨКТҮН сүрөтү (формат А4)

Класстык сааттын жүрүшү

Киришүү

Ыр саптарын көңүл коюп уккула жана бүгүнкү сабакта эмне жөнүндө сөз болорун айткыла:

Адам – жылдыз, боз тумандан жаралган,

Чексиздиктен башталган

Анан барып чексиздикке такалган,

Унутулгус Жер бетинде

Муундардан куралган,

Кылымдардан кылымдарга уланган

Адам – жылдыз, бүт ааламды жаркыткан

Д. Голубков.

Окуучулардын болжолдуу жооптору:

– өмүр тууралуу; – өлүм тууралуу; – адамдын Жер бетиндеги кыялдары тууралуу,...

Мугалим: сабактын темасын жана максатын жарыялайт

Негизги бөлүк.

1-кадам.

Мини-лекция.

Тилекке каршы биз тааныш жана тааныш эмес ата-энелердин дени сак жана келечеги кең балдары бирден же массалык түрдө бийиктиктерден, көпүрөлөрдөн, балкондордон акыркы кадамдарын таштап, асынып алуу, венасын кыюу, дары каражаттарын ири өлчөмдө колдонуу менен бул дүйнөдөн материалдык эмес дүйнөгө кетип жаткандары үчүн алардын кайгы-капаларын тең бөлүшөбүз. Өзүн-өзү өлтүрүүдө адаттагыдай эле күнөөлүүлөр жок. Ар бир суицид - бул өспүрүмдүн жеке аң-сезимдүү чечими.

Жаш, жашоосун эми гана баштаган өспүрүмдөрдү мындай кадамдарга эмне түртүп жатат?

2-кадам Чакан топтордо иштөө.

Классты ар бир мугалимге белгилүү болгон ыкма менен үчтөрт топко бөлөбүз.

Тапшырма: Ар бир топ суицидге алып баруусу мүмкүн болгон чекиттин себептерин аныктоого тийиш. Аткарылган иштерди топтордун жактоосу.

Мугалим: Негизи өспүрүмдөр ата-энесинин, педагогдордун, досторунун көңүлүн өздөрүнүн көйгөйлөрүнө бурдуруу үчүн бул жашоодон кетүүнү туура көрүшөт. Өспүрүмдөрдүн суицидге баруусунун 80% бул ниети трагедия менен аяктап калуусу мүмкүн экендигин эске алышпай коркутуу ниетинде барышат. Ушундай ыкма менен өспүрүмдөр тегерегиндегилердин (чоңдордун жана тентуштарынын) таш боордугуна, бетпактыгына жана кайдыгерлигине, катаал мамилесине каршы чыгышат. Мындай кадамдарга негизинен көп сүйлөбөгөн, жан дүйнөсү назик өспүрүмдөр жалгыздыкка кабылган, өзүн эч кимге кереги жок эсептеген, жашоонун маңызын жоготуу коркунучуна жана стресстик сезимдерге кабылган өспүрүмдөр барышат.

Ар бир мындай окуянын артында жеке трагедия, кыйроо, аргасыздык, жашоо алдында коркунучту өлүм алдындагы коркунуч жеңген учур турат. Эгер өспүрүм жок дегенде өзүнө-өзү

керек экендигин сезсе, эгер ал өзүнө карата үн кошуу укугуна ээ болсо – жашоо ал үчүн баалуулук болуп саналат. Биздин жалпы тапшырмабыз: тегерегибиздегилердин ар бирин чыныгы көңүл бурууну, колдоону жана жеке зарылдыгын сезүүгө ыңгайлаштыруубуз керек.

2-кадам

Жекече иштөө: «Менин атымдын кроссворду». Жумушчу дептерге өз атыңарды тикесинен жазгыла жана ар бир тамганын тушуна адамдын жакшы сапаттарын жазгыла.

Мисалы:

А	кылдуулук
Л	
И	йкемдүүлүк
Н	азиктик
А	дилеттүүлүк

Өз каалоосу боюнча бир нече окуучу ой жүгүртүүсүнүн жыйынтыктарын билдирет.

Мугалим: Атына заты жарашат дегендей, төрөлгөндө бизге ыйгарылган атыбыз, башкаларга кандайдыр бир нерсени тартуулай ала тургандыгын айтып турат (мисалы: Арууке -аруулукту). Төрөлгөндө бизге берилген ат буга муктаж болгондорго ар бирибиз канча бере аларыбыз жөнүндө айтып турат. Бир нерсе берүү, болгондо да чын жүрөктөн берүү үчүн адам өзү күчтүү болууга тийиш. Эң бактылуу адам күчтүү болуп саналат.

3-кадам. (Мугалимдин тандоосу боюнча 2 көнүгүү тандалат)

1-көнүгүү.

Жекече иштөө: «Бакытты тартабыз»

Тапшырма: Силерди бактылуу кылган жана кыла турган материалдык жана материалдык эмес нерселер тууралуу баарына маалымат бере турган сүрөт же коллаж тарткыла (картинкаларды пайдаланып). Аткарылган жумуш дубалга илинет. «БАКЫТ» деген жазууну өз каалоосу боюнча бир нече окуучу үн чыгарып окуйт

Мугалим: Ар биринер өз кыялданууңарга жана башкалардын кыялдануусуна карагыла... Кайсы бир сүрөттөн (коллаждан) жакын адамдарыңардын жана сүйүктүү адамдарыңардын трагедиясы, өлүмү тууралуу кыялдангандыгын көрүп турасыңарбы??? Балким, досторуңарга жана тааныштарыңарга өз кыялдарыңарды ачык түстөгү боёктор менен тартып, ал картинкаларды бөлмөнүн эң көрүнүктүү жерине коюуну сунуштарсыңар. Кээде силерди эч ким, эч нерсе, эч качан, өзүңөрдү өлтүрүүгө мажбурлабайт, андай учурда силер өзүңөрдүн кыялдарыңарды өлтүрөсүңөр.

Жыйынтыктоо. «Ачылыштар шамы» чыгармачыл көнүгүү баары тегерек болуп турушат. Мугалим (мугалим күйгүзүлгөн шамды кармап турат): Мен ӨМҮР тууралуу чындыкты кабыл

алам – бул бакыт, кубаныч, сүйүү, жарык, жылуулук, ӨМҮР – бул бат эле болуп өтүүчү жана бакыт, кубаныч, сүйүү, жарык, жылуулук менен алмаштырылуучу ийгиликсиздик, жоготуу, көз жаш. Көптөн-көп суранарым ЖАШАГЫЛА!!! Шам тегерете берилет, ар бири сабакка катышуудагы маанайларын, сезимдерин, туюуларын айтышат.

Үй тапшырмасы. Көңүлү чөгүп жүргөн досуңарга/ курбуңарга кат жазгыла. Өмүрдү ачык боёктордо көрсөтүүчү сөздөрдү жана сезимдерди таап жаз.

Тема № 10: Толеранттуу мамиле

Максаты:

Тегерегиндегилерге карата толеранттуу мамиленин көп аспектилүү экендигин көрө билүүсү калыптанат.

Күтүлгөн жыйынтыктар:

Айлана-чөйрөсүндөгүлөргө карата толеранттуулук көрсөтүлөт. Мамиле куруу чөйрөсүндө билимдери жана көндүмдөрү калыптанат.

Жабдуулар: «Саякат объектилери» тактайчалары, таратылып берилүүчү материал (Тиркеме 2), жазуу үчүн барактар, маркерлер, флипчарт, кагаздан жасалган парашюттар (Тиркеме 3) (класс тагы окуучулардын санына 5ке аз), Кыргызстандын картасы (облустар, райондор), флипчартта жалбырагы жок дарактын сүрөтү, толеранттуу жатакананын эрежелери жазылган барактар (Тиркеме 4).

Класстык сааттын жүрүшү

Киришүү

Жекече иштөө: «табылгалардын жана ойлордун саймасы»

Тапшырма: Эң маанилүү 5 жеке гумандуу баалуулуктарды аныктагыла.

Окуучулардын болжолдуу жооптору:

- сүйүү жана достук
- түшүнүү жана таануу
- урматтоо ж.б.

Өз каалоосу боюнча бир нече окуучу өз иштеринин жыйынтыктарын окуйт.

Мугалим: Кээде сенин оюңа кызыктуу ойлор келет. Дүйнөнүн кантип жаралганын, тирүү жандар өз ара кантип мамиле кура тургандыгын билгиң келет: адамдар жана жаныбарлар, жаткан жериңе, жеген тамагыңа, кайгы-кубанычыңа, телефонунун бар же жок экендигине, шашки ойной алабы же жокпу, баары өзүнө карта сүйүүгө, таанууга, түшүнүүгө жаан толеранттуу мамилеге укуктуу.

Негизги бөлүк.

1-кадам

Мини-лекция Силерге уламыш айтып берейин: «Көп жыл мурун Тол жана Ран аттуу эки жаш жашаган экен. Тол – инженер болуптур, адатта бат-бат, ишенимдүү, кээде орой жана чукул сүйлөчү экен. Өз аракеттеринде ал чыдамсыз жана талапты катуу койчу экен. А Ран психолог болуптур, созулуп, жумшак, пикирлешин уктаткандай абалда сүйлөчү экен. Жеткен акылсыздарды да көңүл коюп укчу экен. Алар ушундай эмоционалдык айырмачылыктарына карабай дос болушуптур, анан бир күнү бак өстүрүүгө киришет экен. Бир нече убакыт өткөндөн кийин Толдун бакчасындагы гүлдөр илмигий, кооз эмес жана эмнегедир дайыма эле соолуп калчу экен, а Рандыкы болсо, кубанычтуу, жашоону сүйгөн, жыттуу эле. Тол эмне үчүн Рандын бакчасы кооз экендигин түшүнбөйт: жери бирдей, бир эле суу менен сугарышат, күн бирдей тиет? Бир күнү эки жигит көк шиберде сүйлөшүп отурушат. Ран Толго бакчадагы ар бир гүлүн сүйөрүн, ар бир чөп менен достошорун айтты. Мындан кийин Тол бул дүйнөдө сени жакшы кабыл алуусу үчүн башка чараларды көрүү керектиги тууралуу ойлонду.

Ал баарын түшүндү, бакчасы да аны алдын ала күйгөндөй. Ушул гүлдөгөн, сезимтал, түшүнгөн, достукту баалай билген эки жигиттин атынан ТОЛЕРАНТТУУЛУК дүйнөсү деп аталып калыптыр». Бул табышмактуу, эң кооз дүйнөгө саякатыбызды баштайбыз. Биринчи аялдама «Билимдер жээгинде». (тактайга аялдамалардын баш аламан жайгаштырылган картинкалары жана саякаттын маршруттук чиймелери тартылган Кыргызстандын картасы илинет (облустар, райондор) (Тиркеме 1).

2-кадам Өз алдынча окуу. «Билимдер жээги» таратылып берилген материалдар менен таанышып жатып (Тиркеме 1) “толеранттуулук” сөзүнүн мааниси менен ар түрдүү тилдерде таанышат, бул терминди өздөрүнүн жеке түшүнүгүндө дептерлерине жазышат.

Мугалим: Россиялык социологиялык энциклопедияда толеранттуулук – бул эгер алар башка адамдардын коопсуздугуна жана жашоосуна коркунуч келтирбесе, башкалардын үрп-адаттарына, жашоо образына, сезимдерине, ишенимдерине, пикирлерине, идеяларына чыдоо. Саякатыбыздын кийинки аялдамасы – «Достук Мамилелердин Шаары».

3-кадам

Жекече иштөө. «Достук чөйрөсү»

Мугалим: мен достук чөйрөсүнө (катышуучунун атын, фамилиясын атап) чакырам, анткени (ал окуучудагы ага жаккан сапаттарды атайт) – кол кармашат, окуучулар ушул ыкма менен аягына чейин бири-бирин чакырышат. (Эч бир окуучу четте калбоосу керек).

Колдорунан бекем кармашып, андан соң бири-биринин ийинине колдорун коюп, “Баарыбыздын бул жерде чогулгандыгыбыз кандай жакшы” ыр саптарын аткарышат. Кол чабышат.

Жалпылоо: Жеке өзгөчөлүгүбүз, индивидуалдуулугубуз, кайталангыстыгыбыз менен кааласак тегерегибиздеги адамдар, ал түгүл каршылаштарыбыз менен дагы бири-бирибизди түшүнүүгө, кабыл алууга алып келүүчү жана жакындатуучу жалпы тил табыша алабыз. «Достук Мамилелер Шаарында» «Сыйкырдуу дүкөн» бар, мен ага баш багып көргүм келет...

4-кадам Жекече иштөө. «Кемчиликтеримди абийирдүүлүккө алмаштырам»

Тапшырма: кичинекей барактарга өздөрүнүн 3-5 эң башкы кемчиликтерин (өз оюнда) жазышат (ар бири өзүнчө баракка). Башка үстөлдө ачык, булутчада жетишкендиктери жазылган (ар биринин 10дон) мугалим отурат – «Сыйкырдуу дүкөндүн» сатуучусу чакырат: «Кемчиликтерди жетишкендиктерге алмашам! Келгиле! Кемчиликтерден арылып, жетишкендиктерди алуунун уникалдуу мүмкүнчүлүгү» - «Сыйкырдуу дүкөнгө» келишип ар бир кемчиликке бирден жетишкендик алышат. «Кемчиликтер» таштанды чакага салынат жана ал жерден өрттөп салышат. Көңүл бургула, биздин кемчиликтерибиз кандай жаман жыттанат (класста ППБ эрежелери боюнча коопсуз идиште өрттөлгөн кагаздар да жаман жыттанат). Жашоодо да биздин бактылуу, ийгиликтүү, сүйүктүү болушубузга тоскоолдук кылып жаткан нерселерден арылуу оңой болсо гана... Бирок бул - өзүбүздү жакшыртуу боюнча бүтүндөй бир өмүрүбүздөгү улуу, туруктуу эмгек! Бүгүн биз өз кыялдарыбызга бир нече кадам жасадык жана жасай беребиз. Эми биздин атабыз «Түшүнүүнүн булуңуна» жөнөйт.

5-кадам Чакан топтордо иштөө. «Авиакатастрофа». Мугалимге белгилүү болгон ыкмада класс 4 топко бөлүнөт.

Тапшырма: Ар бир топ топтогу окуучулардын санын 2ге аз парашюттарды алышат. –башкаларды айыптабоочулук , – гуманизм, – тамашакөйлүк

Жалпы шарттар: Топто кары адам бар (команданын тандоосу боюнча эркек же аял, бала, нике саякатына чыккан жаш жубайлар, аскер же спортсмен, бизнесмен жана кадимки жаран). Команда: парашюттар кандайча бөлүнө жана куткаруу кандайча жүрө тургандыгын чечет.

Кошумча шарттар: жүргүнчүлөрдүн ар бири куткаруу өтүнүчү менен кайрыла алышат. Окуучулар кырдаалды аныкташат жана чечимдеринин жыйынтыктарын көрсөтүшөт жана өз чечимдерине түшүндүрмө беришет. Мугалим: Кээде бизди курчап турган башкалардан эмес, өз жакындарыбыздан да түшүнүү менен мамиле кылууну табуу кыйын болуп калат. Буга башкы себеп: Өзүнүкүнөн мыкты көз карашты ээлөөгө жөндөмсүздүк жана каалабагандык болуп саналат. Ошентип, адамга жардам берүүгө аракеттенүү боюнча, башында жакпай турса да, сенин кызыкчылыгыңа зыян келтирип турса да өзүн өтө жогору баалайт.

Жыйынтыктоо

Жекече иштөө. «Толеранттуулук дарагы»

Мугалим: Биз саякатыбызды жыйынтыктайбыз. Толеранттуу лук дүйнөсүнүн салты боюнча ага катышкандардын баары Толеранттуулук дарагын өстүрүүгө тийиш. Бирок толеранттуу адамдар жашаган мыйзамдарды жана эрежелерди колдонсоңор муну аткарууга мүмкүн.

Тапшырма: толеранттуулук эрежелери бар бирден «барак» тандагыла (Тиркеме 4) (ар бир эреже бир нече нускадан болууга тийиш) аны үн чыгарып айтуу менен толеранттуулук дарагына бекиткиле (жалбырактардын сүрөтүнө маркер менен жазса да болот):

башкаларга тартылуу

- ырайымдуулук
- боорукердик
- ишеним
- сезимталдык
- өзүн башкара билүү
- уга билүү
- кайгысын бөлүшүүгө жөндөмдүүлүк
- альтруизм
- чыдамкайлык
- башкаларды айыптабоочулук
- гуманизм
- тамшакөйлүк

Мугалим: Толеранттуулук дүйнөсү: бул жерде теринин түсү, улуту, жашаган жери – чоң үйбү же бир бөлмөбү, окуган мектебиң, көтөргөн телефонун, ата-энеңдин статусу, кийген кийимиң, сенин кыялдарың маанилүү эмес. Сүйүү дем алуу сыяктуу эле табигый болууга тийиш, бул жерде боорукердикке да жарыкка жана абага тыюу салынбагандай эле тоскоолдуктар болбоого тийиш. Бул дүйнөдө адамдар ортосунда тыюу салуучу тосмолор жок, ашыкча адамдар жана тосмолор жок, жолугушканда бир адамдын бирөөнү көрүүсүнө, ага кубануусуна жана ага кол сунуусуна эч ким тоскоол боло албайт. Бул жөнөкөй жана чын дүйнө, мында эч качан алсыздарды басынтуу менен башкаларды сүйдүрө албайт, пайда табууну көздөөнүн жана алдоонун кажети жок, анткени адам баласынын мамиле куруусуна керек болгон нерсенин баары ар бири үчүн ар биринде бар. Сен түшүнүүгө муктажсыңбы –сени түшүнүшөт, тилектештикке муктажсыңбы - колдошот. Жылыңгың келсе – сени жүрөгү менен да, колу менен да, жан дүйнө жылуулугу менен да жылытышат



Билимдер жээги



Түшүнүү булуңу



Достук мамиле шаары



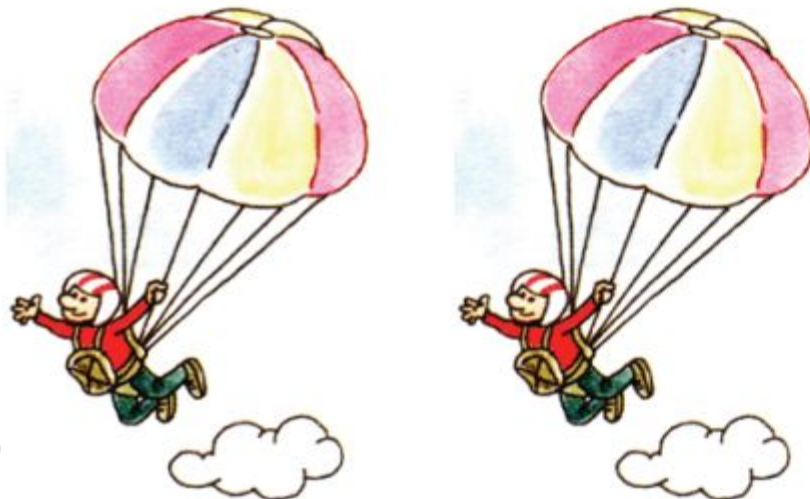
Сыйкырдуу дүкөн

Тиркеме 2

Толеранттуулук:

- французчадан которгондо – сага караганда башкалардын башкача ойлоосу жана аракет кылуусу мүмкүн болгон мамиле;
- испан тилинен которгондо – жеке идеялардан жана пикирлерден мыктыларды таануу жөндөмдүүлүгү;
- англис тилинен – сабырдуу, ырайымдуу болууга даяр болуу;
- кытай тилинен – мүмкүндүк берүү, кабыл алуу, башкаларга карата кең пейил болуу;
- арабчадан – кечиримдүү, ырайымдуу, жумшак, боорукердик, кайрымдуулук, жакшылык каалоочулук, чыдамкайлык, башкаларга жан тартуу.

Тиркеме 4



декабрь 20

Тиркеме 3

Боорукердик



**№17 ЖАЛПЫ ОРТО БИЛИМ БЕРҮҮЧҮ
МЕКТЕБИ**



Тарбиялык саа.

9-класс

**КӨҢҮЛ БУРГАНЫҢЫЗДАР
ҮЧҮН РАХМАТ!
САЛАМАТТА КАЛГЫЛА!**

**© Эрматали уулу Баяман
Жалал-Абад 2020-ж.**