

К.Т. Курманбекова, Г.У. Жамангулова

61  
К93

# ДЕНСООЛУК - ӨГҮР БУЛАҒЫ



Бишкек - 2009




**КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН БИЛИМ БЕРҮҮ  
ЖАНА ИЛИМ МИНИСТРЛИГИ**

**Г. Т. Курманбекова, Г.У. Жамангулова**

# **Денсоолук - өмүр булагы**

**Бишкек – 2009**





УДК 61  
ББК 51.1(2)  
К 93

Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлигинин окуу методикалык бирикмесинде жактырылган жана жалпы билим берүүчү орто мектептер үчүн сунушталган

**Рецензенттер:** КББАнын президенти Мамытов А.М., КББАнын Этнопедагогика – Тарыхий-гоом таануучулук жана Эстетикалык билим берүү; педагогика жана психология бөлүмдөрүнүн башчылары Иптаров С., Элебесова А.Б., КББАнын табигый жана математика бөлүмүнүн башчысы доц., Субанова М.С., мамлекеттик тил боюнча адис Алиев М., директор Айтмурзаева Г.Т.

Курманбекова Г.Т., Жамангулова Г.У. Денсоолук – өмүр булагы. – Б.: К 93 2009. – 146 б.

ISBN 978-9967-04-322-0

Денсоолук адамдын эң башкы байлыгы. Ал эми белгилүү бир улуттун келечеги анын калкынын ден соолугунун абалына көз каранды. Ошол себептүү денсоолукту көздүн карегиндей сактоо ар бир адамдын жана мамлекеттин милдети.

Адамдын ден соолугу жана ага таасир тийгизүүчү жүрүш-туруш адаттары негизинен бала чакта жана өспүрүм мезгилде калыптанат. Ошондуктан мектеп жашындагы окуучуларга сергек жашоо мүнөзүн адаттарын жана көндүмдөрүн калыптандыруу биздин күндө жана келечек үчүн өтө маанилүү. Себеби, учурда бүтүндөй адамзаттын тукумун төңкөрүшкө салган жыныстык жолдор аркылуу жугуучу оорулардын, анын ичинен өзгөчө АИВ/ЖИКС оорусунун, наркоманиянын, алкоголизмдин ж.б. күч алышы келечек үчүн коркунучтун булагын түзөт.

Ал эми дал ошол келечек муунга сергек жашоону калыптандыруу жеке эле дабагерлердин милдети гана эмес, жалпы мугалимдердин дагы милдети болуп саналат.

Андыктан, бул колдонмо сынчыл ой жүгүртүүнүн философиясынын алкагында баланын өнүгүшүнүн закон ченемдүүлүктөрүн окуп үйрөнүүгө, окуучуларда сергек жашоо мүнөзүнүн көндүм жана адаттарын калыптандырууга негизделип, денсоолукту сактоо жана келечекте дени сак өлкө куруунун алдын алууга негизделет.

Албетте, бул окуу-методикалык колдонмо бул багыттагы кыргыз тилинде жазылган алгачкы китепчелердин катарына киргендиктен, ар кандай кемчиликтер кетиши мүмкүн, ошондуктан бул китепчени пайдаланган мугалимдерге кайрылаарыбыз ар кандай сунуш, пикирлериниздер болсо төмөндөгү дарек аркылуу кабыл алабыз.

Бишкек шаары, Кыргыз Түрк “Манас” Университети, табигый илимдер факультети, биология бөлүмү 402 каб.

К 4103000000-09

ISBN 978-9967-04-322-0



УДК 61  
ББК 51.1(2)  
© Курманбекова Г.Т.,  
Жамангулова Г.У., 2009

## 1. Колдонмонун түзүлүшү

### 1-Бөлүм Киришүү бөлүгү

1. Киришүү: колдонмонун максаты, бөлүмдөрү жана аны колдонуунун көрсөткүчтөрү ж.б.
2. Колдонмодогу пайдаланылган методдор жана машыгуулар тууралуу кыскача маалыматтар

### 2-Бөлүм

7-10 жана 11-14 жаштагы мектеп окуучуларында денсоолук маданиятын калыптандыруу  
7-10 жаш – 2 саат

1. Денсоолукту сактайлы – 1 саат
2. Зыяндуу адаттар – 1 саат

5-8-класстар үчүн -4 саат

1. Денсоолукту сактайлы – 1 саат
2. Зыяндуу адаттар – 1 саат
3. Баңги заттар – 1 саат
4. Жыныстык жолдор аркылуу жугуучу оорулар (ЖЖАЖО) жана АИВ/ЖИКС-1 саат

### 3-Бөлүм 10-11-класстын окуучулары үчүн

10-11- класстар үчүн – 14 саат

1. Сергек жашоо образы – 1 саат
2. Чылым чегүү – 1саат
3. Спирт ичимдиктери – 1саат
4. Баңги заттар – 2 саат
5. «Мен» образы жана өзүн өзү калыптандыруу – 1саат
6. Конфликт – 1саат
- 7.Пикир алышуу – 1 саат
8. Адамдын өрчүшү жана сексуалдуулук – 1саат
- 9.Жыныс жана гендер – 1 саат
10. АИВ/ЖИКС – коомдун учурдагы бирден-бир маанилүү проблемасы катары – 2 саат
11. Кыргызстандагы АИВ/ЖИКС проблемасы – 1 саат
12. АИВ/ЖИКСтин гендердик аспектилери – 1 саат



## 1.1. Киришүү

Улуттун эң баалуу байлыгынын негизги көрсөткүчү жана бардык улуттун гүлдөп өсүшүнө зарыл болгон нерсе бул калктын ден соолугунун абалы. 1949-жылы Бүткүл дүйнөлүк денсоолукту сактоо уюму *денсоолукту* толук психологиялык, физикалык жана социалдык абалдагы бакубаттык же саламаттык катары мүнөздөгөн классикалык аныктама беришкен.

Адамдын ден соолугунун 50 же андан ашык пайызы ар бир адамдын өзүнүн жекече психофизиологиялык өзгөчөлүгүнө, жеке адаттары жана ишенимине жараша адам өзү тандап алган жашоо образы аркылуу аныкталат. Ал эми калктын саламаттыгынын бузулушу жашоого болгон кызыкчылыктардын, үй-бүлөнүн бузулушунан, алкоголизм, баңги заттарын колдонуу, наркомания, кылмыш, АИВ/ЖИКС, сарык ооруларынын ж.б. кулач жайышы менен байланышта. Негизинен тамак аштын, жашоодогу өтө маанилүү болгон заттардын жетишсиздиги, ар кандай жугуштуу оорулардын кеңири таралышы, спирт ичимдиктерин, чылымды, баңги заттарын ашыкча пайдалануу, талап тоноолор, АИВ/ЖИКС менен жабыркоо, жыныстык жолдор аркылуу жугуучу оорулардын күч алышы жаштардын жана өспүрүмдөрдүн ден соолугу үчүн өтө чоң коркунуч жаратып, бүтүндөй калктын ден соолугун начарлатат. Өзгөчө «XXI кылымдын оорусу» аталган АИВ/ЖИКС Кыргызстанда дагы коркунучтуу проблемага айланды. АИВ/ЖИКС оорусу менен 2001-жылы 103 адам болсо, 2009-жылдын башында 2031 адам жабыркады. Булардын бардыгы өлкөдөгү наркоманиянын (АИВ жугузгандардын 92% наркомандар), ар кандай зыяндуу адаттардын көбөйүшүнөн, АИВ/ЖИКС алдын алуу иштеринин, сергек жашоо образын өз алкагына алган көндүмдөрдүн, адаттардын, жүрүш-туруштардын, билим жана билгичтиктердин жетишсиздигинен улам өнүгүп жатат.

Өткөн жана жаңы кылым адам баласынын жашоосунда бир топ маанилүү төңкөрүштөрдү жаратты жана алар адамзаттын турмушунда дагы-да жарала берет. Биз ар бирибиз коомдун, айлана чөйрөнүн, деги эле бүтүндөй дүйнөнүн өзгөрүшүн ар кандай кабылдайбыз. Бирок, кандай гана тоскоолдуктар же өзгөрүүлөр болбосун биз аларды кабыл алып, керек болсо кай бир нерселердин түпкү маанисине түшүнбөй эле колдонуп келе жатабыз. Биз, адам баласы, колубуз менен кылган ишти акылыбыз менен таанып, аны өзүбүздүн бакубат келечегибиз үчүн пайдаланууга укуктуубуз, а бирок, адам баласынын арасындагы «кудай берди кылып» жашоонун бүгүнкү кызыкчылыгы менен гана чектелип, эч бир келечегин, башкаларды ойлобой, күнүмдүк жыргалчылык менен гана алектенген инсандар дал ушул адам баласы үчүн кор-

кунучтуу болгон «алааматтуу» проблемалардын учугун улап келе жатышат. Маселен, техниканын өнүгүшүн албаганда, жер шарындагы жалгыз «акыл эстүү адам» – деген түрдү акырындап жоготуучу наркомания, алкоголизм, АИВ/ЖИКС ж.б. проблемалар бүткүл дүйнө жүзүндөгү ар бир инсандын акыл ой сезимин бушайманга салышы керек.

Адамдын ден соолугу жана ага таасир тийгизүүчү жүрүш туруш адаттары негизинен бала чакта жана өспүрүм мезгилде калыптанат. Ошондуктан мектеп жашындагы окуучуларга сергек жашоо образынын адаттарын жана көндүмдөрүн калыптандыруу биздин күндө жана келечек үчүн маанилүү булак. Денсоолук жана билим берүү деген түшүнүктөр кандайча бири-бири менен байланышта?

Калктын сергек жашоо образын калыптандыруу мамлекеттин жана коомдун негизги милдеттеринин катарына кирет. Мында негизги орунду денсоолукту сактоо боюнча жалпы мамлекеттик программалар түзөт. Калктын сергек жашоосу жана анын ден соолугунун саламаттыгы баарынан мурда өсүп келе жаткан муундардын арасында валеология-гигиеналык окутуу жана тарбиялоо иштеринин негизинде ишке ашырылат. Мындай өсүп келе жаткан муунга сергек жашоо образын калыптандыруу жеке эле дабагерлердин милдети эмес, жалпы мугалимдердики дагы болуп эсептелгендиктен, мектептердин жана мугалимдердин катышуусуз калктын гигиеналык билимин жана маданиятын жогорулатуу, жетилген куракта денсоолуктун чың болушуна алып келүүчү жүрүш туруштарды калыптандыруу, адамдын жашоодогу эң негизги байлыгы анын ден соолугу экендигин түшүндүрүү иштери ишке ашпайт.

Ошол себептүү, бул окуу колдонмосу сынчыл ой жүгүртүүнүн философиясынын алкагында баланын өнүгүшүнүн закон ченемдүүлүктөрүн окуп үйрөнүүгө негизделинип, коомдогу ар бир адамдын жекече өз алдынча инсан катары жоопкерчилигинин принциптерине таянуу менен өлкөдөгү күндөн-күнгө өнүгүп жаткан АИВ/ЖИКС оорусунун алдын алууга багытталат. Өзүнө жана башкаларга карата кылган жүрүш-туруштарынын жоопкерчилиги-коомдогу адамды калыптандыруу процессинин негизги түзүүчү булагы болуп саналат. Бул окуу куралы окуучулардын өзүлөрү коомдун маанилүү бөлүгү экендигин таанып билүүсүн жана зыяндуу адаттардан (чылым чегүү, баңги заттарын пайдалануу ж.б.) четте болуу менен өзүнүн жана бүтүндөй коомдун ден соолугунун саламаттыгы үчүн умтулуусун кучагына алган иш-аракеттердин жана сабактардын түрлөрүн өз ичине камтыйт. Мындан сырткары окуучулардын ар тараптан өрчүшүн, турмуштук баалуулуктарына карата максатын коё билүүсүн, чечим чыгарып, башкалардын зыяндуу таасирине «жок» – деген жооп айта билүү



көндүмдөрүн калыптандырууга негизделген. Ошондуктан биз сунуштай турган бул окуу-методикалык жардам, бүтүндөй мектеп жашындагы окуучуларга жана мугалимдерге сунушталат. Бул окуу куралы негизинен өспүрүмдөрдө сергек жашоо мүнөзүн калыптандыруу менен келечектеги ден соолугу чың улутту түптөөнү максат кылган биринчи баскыч катары иштелип чыкты.

Сиздер бул китепчинин биринчи бөлүгүнөн денсоолук жана ага таасир тийгизүүчү факторлор, сергек жашоо образы, гендердик проблемалар, жыныстык жолдор аркылуу жугуучу оорулар, АИВ/ЖИКС оорусу, сабакта колдонулуучу стратегиялар жана ыкмалар, машыгуулар тууралуу жана экинчи бөлүмүнөн жогорудагы темаларга карата сабактардын өтүлүш пландары тууралуу кыскача маалыматтарды ала аласыздар.

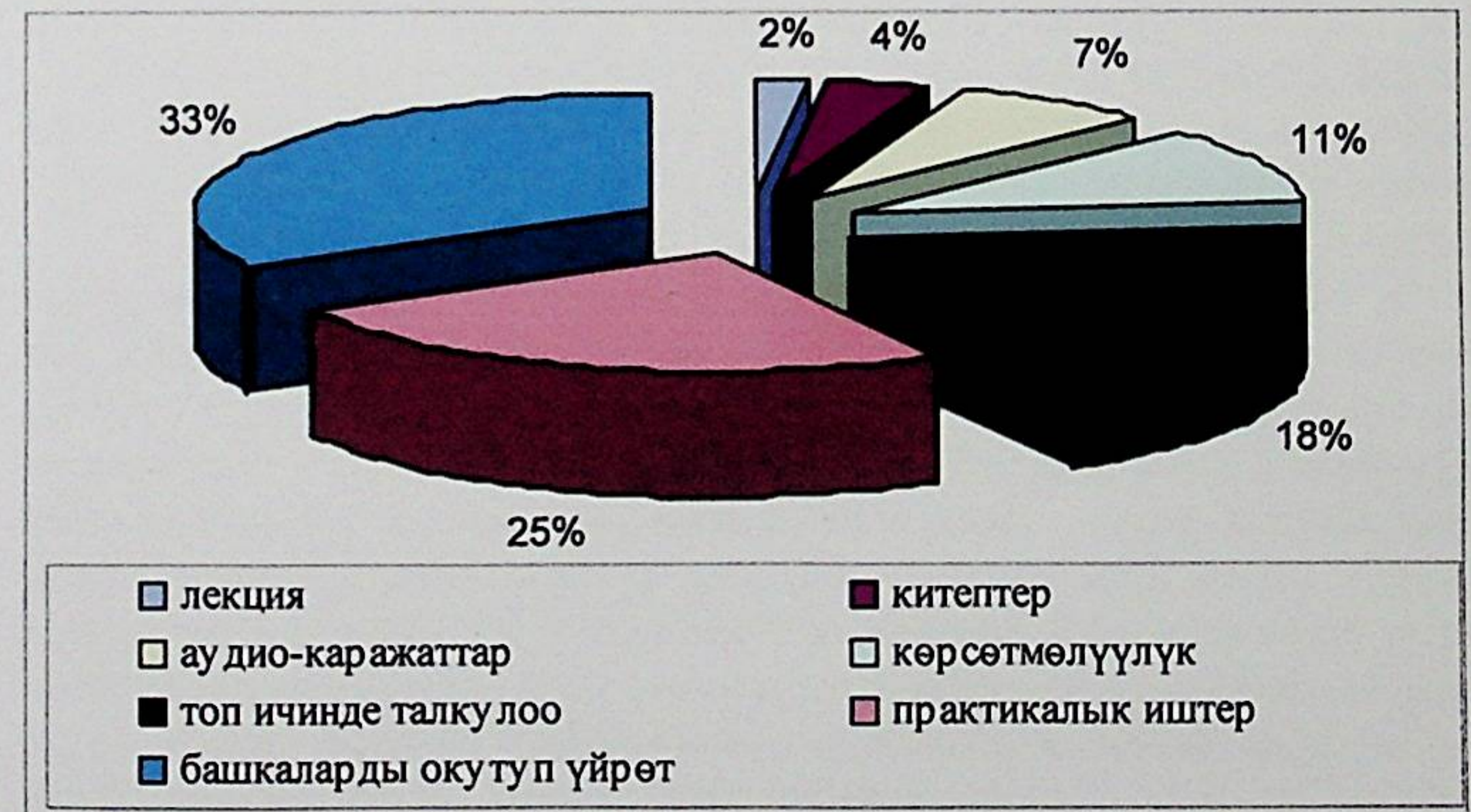
## I БӨЛҮМ. ТЕОРИЯЛЫК МААЛЫМАТ МАТЕРИАЛДАРЫ

### 2. Илимий-методикалык негизи

#### 2.1. Окутуунун методикасы

Бул окуу-методикалык жардам таанып билүүнүн активдүү ыкмасынын маанилүү экендигин баса көрсөтөт, б.а. бул ыкмалар окуучулардын билимге болгон жоопкерчилигин арттырат. Алган тажрыйбасынын баалуулугун ар бир окуучу өзү гана аныктай алат. Ал эми мугалимдин негизги милдети – *сабакта окуучулардын берилген материалды өздөштүрүшү үчүн ыңгайлуу жана жагымдуу атмосфераны түзүү*. Маселен: Таанып билүүнүн пирамидасы, материалдарды ар кандай ыкма менен берүүгө жардам берип, окутууда колдонгон мындай ыкмалардын түрлөрү, билим берүү процессинин чыгармачылык менен окуучуларга ар тараптан таасир этүүсүнө мүмкүнчүлүк түзөт. Мындан сырткары бул ыкмалар окуучулардын кабыл алуу, түшүнүү, ой жүгүртүү жөндөмдүүлүктөрүн өстүрүп, аларды өз алдынча, кошунасы менен жана топтун ичинде иштей билүү көндүмдөрүнө ээ кылат.

Окутуунун пирамидасы





• **Лекция (оздоштуруу 5%)** – кандайдыр бир материалды түшүндүрүү үчүн мугалим тарабынан колдонгон уюштуруунун ыкмасы жана ошондой эле лекция керектүү маалыматтарды берүүнүн дагы эң ыкчам ыкмасы болуп саналат. Бирок, булар менен эле катар анын жетишсиздиги дагы арбын. Лекция өзгөчө узакка созулуп, окуучуларды активдештирүү ыкмалары колдонулбаса, ал өтө эле тажатма болуп кетет. Лекция окуучуну пассивдүү угуучу катары коёт. Ошондуктан лекция окутуунун башка ыкмалары менен бирдикте колдонулушу зарыл.

• **Окуу (оздоштуруу 10%)**: жекече же топ менен окуу билим берүүнүн эң негизги ыкмаларына кирет. Бирок, окуу лекция сыяктуу эле маалыматты терең өздөштүрүүгө жеткире албайт. Окуу качан гана билим берүүдөгү башка ыкмалар менен шайкеш келгенде гана бир топ пайдалуу боло алат.

• **Аудио-визуалдык каражаттар (оздоштуруу 20%)**: Мүмкүнчүлүккө жараша фильмдерди, видеофильмдерди ж.б. сабакта колдонуу, окуучулардын маалыматтарды өздөштүрүүсүнө бир топ көмөк берет. Аудио-визуалдык материалдарды талкуулоо, окуучулардын материалды өздөштүрүүсүн дагы-да жогорулатат.

• **Корсотмо куралдарды колдонуу (оздоштуруу 30%)**: Таанып билүү процессинде окуучулардын маалыматтарды өздөштүрүү жөндөмдүүлүгү алардын сезүү органдарынын негизинде жүрөт. Окуучулардын башка органдарына караганда кайсы бир сезүү органы күчтүүрөөк келет, маселен, бир окуучу угуу органдары аркылуу, дагы бир окуучу көрүү органдары аркылуу ж.б. маалыматты мыкты кабыл алат. Ал эми мугалим сабакта көрсөтмө куралдарды колдонуу менен бардык ар кандай түрдөгү кабыл алган окуучуларга жардам бере алат. Альбомдор, чакан-фильмдер, таратуучу материалдар, сүрөттөр, плакаттар, схемалар ж.б.- мугалим эмнени айтып жаткандыгы тууралуу, бир аз болсо дагы окуучулардын түшүнүшүнө көмөк берет.

• **Топтун ичинде талкуулоо - дискуссия (оздоштуруу-50%)**: Топтун ичинде талкуулоодо, окуучулар өзүлөрүнүн пикирлерин ооз эки талкуулашат. Талкуу белгилүү бир теманын алкагында жүрүп, окуучулар өзүнүн оюн, пикирин, сезимин башкалар менен бөлүшкөнгө мүмкүнчүлүк берет. Дискуссия өзгөчө практикада ой жүгүртүүнү өстүрүү менен аргументтүү, далилдүү сүйлөө, өзүнүн чечимин айта билүү жана классташтарынын ар түрдүү оюн уга билүү көндүмдөрүн калыптандырат. Талкуу берилген теманы дагы терең түшүнүүгө жана аны өз практикасында колдонууга көмөк берет. Мындай талкууларды кичине же чоң топтун ичинде, бүт билим берүү процессинин жүрүшүндө колдонууга болот. «Акыл чаптыруу» белгилүү бир теманын үстүндө эркин пикир алмашууга жардам берүүчү, окутуунун эң

кеңири таралган ыкмасы. Жетекчи окуучуларда кандайдыр бир көп кырдуу, жаңы пикирлерди, чечимдерди жаратуучу проблеманы же кадимки абалды алып чыгат. Акыл чаптыруунун башкы этабында эркин идеалар андан дагы ары кеңейтилет. Жөндөлгөн идеалар качан гана ага карата талкуулар, пикирлер айтылып бүткөндөн кийин жыйынтыкталат. Бул учурда окуучулар ар бир илгерилетилген идеаны анализдеши керек.

• **Практикалык иш аракеттер (оздоштуруу 70%)**: Ролдук оюндар же аткарылган ар кандай кырдаалдар, эмгектер– жашоодогу проблемаларды чечүүдө окуучулардын тигил же бул ролду көрсөтүүсү аркылуу сунушталат. Ар бир ролдук оюнга бир аз гана убакыт бөлүнөт, бул убакта катышуучулар берилген кырдаалга жараша ар кандай сапатта аткарышат. Ролдук оюндар же практика критикалык эмес мезгилдерде окуучулар өзүлөрүнүн сезимин, оюн жана таасирин кайрадан анализдөөгө жардам берет. Ролдук оюнду аткаруучулар өзүнүн ыктыяры менен катышышы керек, андан кийин аларга эмнени кылып, аткарып, эмнени алып чыгышы керектигин билдирип, сунуштоо зарыл. Маселен, окуучу башкалар эмнени сезип жаткандыгын айтуу үчүн өзүнүн ролунан баш тартышы мүмкүн. Аларга кыйын кырдаалдарда чечимдерди жаратуучу башка «мен»- деген рол сунушталат. Ролдук оюндар талкуулоого өтө чоң материалдарды берип, окуучулардын кызыгуусун арттырат.

• **Башкаларды, бири-бирин окутуу (оздоштуруу 90%)**: Окуучу башкага белгилүү бир теманы түшүндүрүп жатып өзү 90% чейин ал теманы өздөштүрөт. Консультанттын өзүнүн теңтуштарынын, классташтарынын жүрүш туруштарын өзгөртүүгө жана окууга тартуусу эң натыйжалуу ыкма. Жашоонун башка мезгилине караганда өспүрүм куракта теңтуштарынын таасири бир топ таасирдүү жана натыйжалуу болот. Өз теңтуштарына билим берүүчү окуучуну даярдоодо мугалим ал окуучунун мурунку билим-билгичтиктерине, даярдыгына таянышы зарыл. Окутуу уга билүүнү, пикир алышуу жана чечим чыгара билүү көндүмдөрүнө жана эң негизги көндүм жардам берүүнү өз ичине камтыйт.

Жогорудагы айтылгандарды кыскача төмөндөгүдөй жыйынтыкта- сак болот:

Мен укканымда үнүтүп калам.

Мен эмнени үгүп анан көрсөм бир аз эстейм.

Мен эмнени үгүп, көрүп, кандайдыр бир нерселерди сурап, башкалар менен талкууласам түшүнө баштайм.



Мен эмнени үгүп, коруп, талкуулалап жана аткарып, иштесем  
билим жана тажрыйбага ээ болом.

Мен башкаларга үйрөтүп жатып мурункудан дагы мыкты  
үйрөном.

Практикада эмнени кылсам, ал мени озгортот.

## 2.2. Жазуу жана окуу аркылуу сынчыл ойлонууну өнүктүрүү

Сынчыл ойлоо бул –

1. өз алдынча ойлоо,
2. суроо берүүдөн башталып, проблеманы чечүүдөн бүтөт,
3. аргументтештирилген ой,
4. социалдык ойлоо (ар бир адам өзүнүн оюн башка адам менен бөлүшүшү керек).

Сынчыл ойлоо-бул мугалим менен окуучунун ортосундагы кызматташтык чөйрө. Сынчыл ойлоо «ар бир ой баалуу»- деген эреженин алкагында жүрөт. «Сабак бүтпөгөн процесс», андыктан сынчыл ойлонууну кучагына алган сабактар негизинен төмөндөгүдөй этаптар менен өтөт.

Сынчыл ойлоонун негизин үч этап түзөт:

1. Чакыруу этабы- класста чакыруу этабында окуучулар тапшырма ала алышат. Адегенде, акыл чаптыруу аркылуу алардын билген нерселерин, же билем деп эсептеген нерселери тизмеленет, акыл чаптыруу жекече, кээде жубу менен, аягында бүт топтун катышуусу менен өтөт. Кимдир бирөө топтук акыл чаптыруунун идеаларын доскага жазат. Бул этапта мугалим азыраак сүйлөп, окуучуларга көбүрөөк мүмкүндүк берүүсү өтө маанилүү. Мында мугалим жол көрсөтүүчү катары болушу керек. Окуучунун оюн, пикирин кунт коюп угуп турушу зарыл. Чакыруу этабынын экинчи максаты, окуучуну активдештирүү. Окуу пассивдүү процесс эмес, ал активдүү иш аракет.

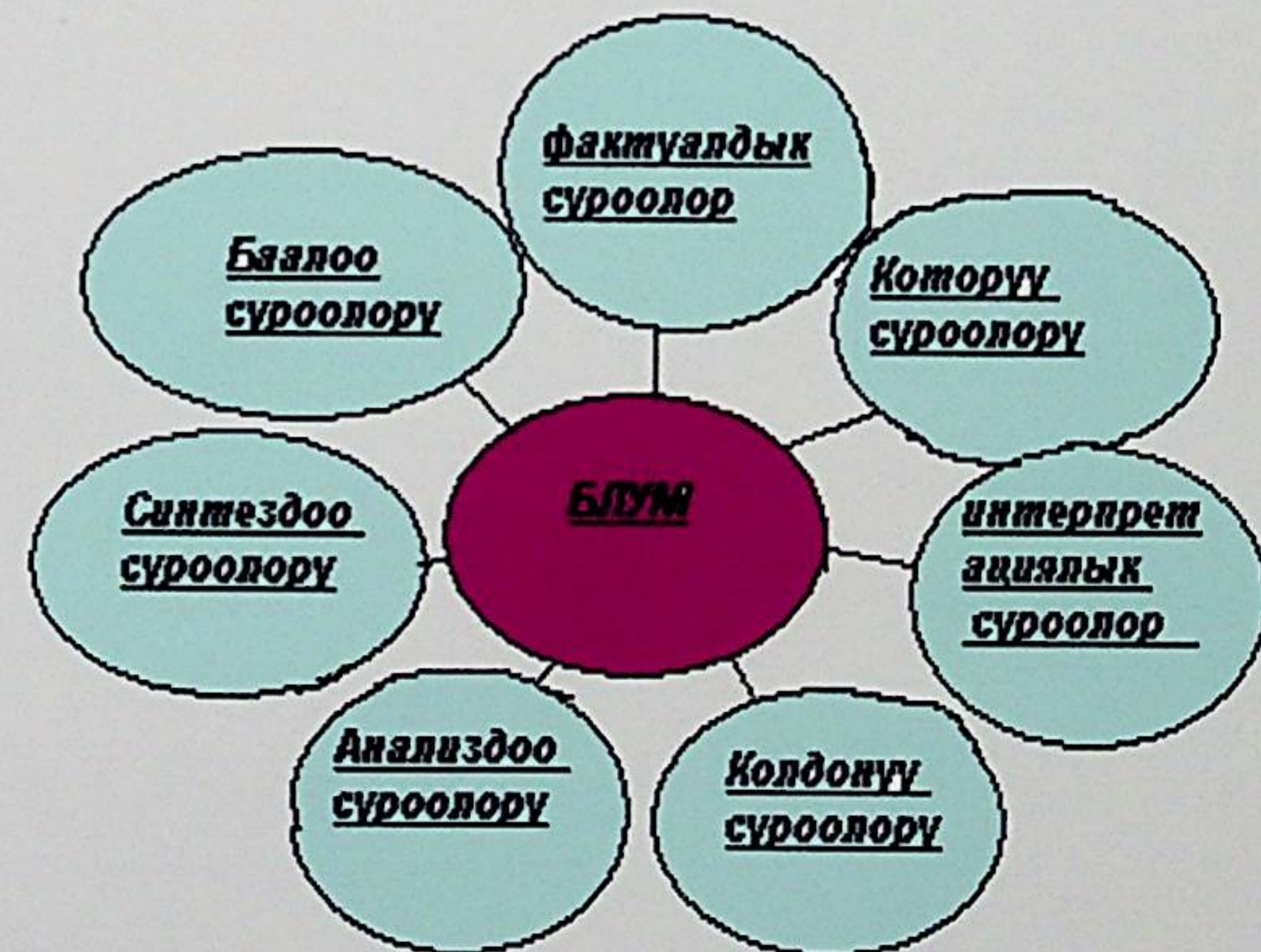
2. Түшүнүү этабы – бул этап жаңы маалымат же идеалар менен окуучулар байланышкан этап. Бул байланыш текстти окуу, фильм көрүү, сүйлөп жаткан сөздү угуу же тажрыйба жүргүзгөн убакта болушу мүмкүн. Бул этапта мугалим окуучуларына өтө аз таасир көрсөтүшү керек. Так мына ушул этапта, окуучулар ишке өз алдынча жана активдүү катышууга тийиш.

3. Ойлонуу этабы – башка этаптардан кем болбосо дагы окуу процессинде ал дайыма көз жаздымда калат. Жаңы билим так ушул учурда бекемделет жана ага жаңы түшүнүктөрдү кошуу үчүн окуучулар өз элес, түшүнүктөрүн активдүү ишке киргизет. Окуучулар ушул этапта

жаңы билимди өз менчигине айлантат. Ойлонуу этабында адамга күн сайын кызмат өтөй турган окуу ишке ашат. «Окуу»-деген бул өзгөрүү жана жаңы сапатка өтүү актысы (мугалим байкоочу, партнер).

Сынчыл ойлонууну өстүрүүдө негизинен жогорку деңгээлдеги суроолор колдонулат.

Мугалимдин суроолору күчтүү инструмент- аны менен сынчыл ойду өстүрсө дагы болот, басып койсо дагы болот. Мугалим берген суроолор класста белгилүү атмосфера түзүүгө көмөк берет. Эмне күчтүүрөөк бааланаарын, эмне жакшы, эмне жаман экенин, ошондой эле маалымат менен билимдин булагы эмне экенин аныктайт. Окуучулардын ойлоосун чектеген ошол эле суроолор, аны ошол эле бойдон кайра кайталаганга алып келип, ойлоо процессин токтотот жана окуучуларга өз ойлорунун эч кимге кереги жок экендигин сездирет. Окуучуларды ой жүгүртүүгө, ойлонууга, реконструкциялоого, кыялданууга, жаратууга же кылдат таразалаганга түрткү берген суроолор б.а. жогорку деңгээлдеги суроолор окуучулардын ойлоо деңгээлин жогорулатат. Алардын ой жүгүртүүсү баалуулукка ээ деп жана алар жалпы түшүнүктөргө, элестетүүлөргө өз салымын кошушу мүмкүн деп үйрөтөт. Берилген суроолор окуучуларга билим деген «эч өзгөрүлбөс сенек нерсе эмес» экендигин, идеаларынын түрү өзгөрүүлөрүн ачып берет. Мындай жогорку деңгээлдеги суроолорго төмөндөгү БЛУМдун схемасындагы суроолорду (фактуалдык суроолордон башкасын) киргизүүгө болот:





### 3. Сабакта колдонгон стратегиялар тууралуу кыскача маалыматтар

1. **Концептуалдык карта** – бул стратегия биринчилерден болуп психология илиминде пайда болгон. Окумуштуу психологдор адамдын мээсинде маалыматтар кантип сакталып тураарын билгиси келишкен. Алар кандайдыр бир идея же ой, экинчи бир идеянын же ойдун чыгышына себеп болоорун баса көрсөтүп далилдешкен. Концептуалдык картаны түзгөндө көп маалымат болсо карта ошончолук мыкты болот. Концептуалдык карта кластер менен алмашылбашы керек. Кластер концептуалдык картанын биринчи баскычы болуп эсептелет. Мында болгон маалыматтарды тек гана топторго бөлбөстөн бул стратегия ушул маалыматтарды топтогу окуучулардын өзүлөрүнүн концепциясына ылайыктап бөлүнүшүн талап кылат. Концептуалдык картанын эң башкы мааниси бул окуучулардын бири-бири менен чогу иштешкендигинде.

*Концептуалдык картаны түзүүдөгү эрежелер:*

- 1) Окуучуларга абдан белгилүү болгон тема берилиши керек;
- 2) Окуучулар ушул темага байланыштуу сөздөрдү эстеп кагазга жазуулары керек;
- 3) Окуучулар айткан бардык сөздөр жазылууга тийиш;
- 4) Бул сөздөр айтылып бүткөн соң, аларды категорияларга бөлүү керек, аягында концептуалдык картаны түзүү (сүрөт, схема, таблица түрүндө).

2. **Концептуалдык таблица** – бул стратегия темадагы бир нече маанилеш темачалардын же маанилүү түшүнүктөрдүн касиеттерин же өзгөчөлүктөрүн, маанисин бири биринен айырмалап бир топ так ирээттүү ачып берүүгө мүмкүнчүлүк түзөт.

3. **Кластер (шингил)** – бул окуучулардын кандайдыр бир тема боюнча ачык жана эркин ойлонушуна жардам бере турган педагогикалык стратегия.

*Кластер түзүүнүн эрежелери:*

- 1) Бул тема боюнча оюңарга келген маалыматтардын бардыгын (сапатына, орфографиялык катасына көңүл бурбай) жаза берүү;
- 2) Эгер башыңарга эч кандай идея келбесе, жаңы идея келгиче темага байланыштуу сүрөт тартып тургула;
- 3) Мүмкүн болушунча байланыштарды көбүрөөк көрсөткөнгө аракет кылгыла.

Мисалы: Театр деген сөзгө

Актер, куурчак, гүл, кийим, кол чабуулар, күлкү, чеберлер ж.б.  
(Айтылган сөздөр жүзүмдүн шингилиндей болуп жазылат).

4. **Вендин диаграммасы** – бул стратегия темадагы кандайдыр бир-бирине маанилеш келген түшүнүктөрдүн айырмасын жана окшоштуктарын тактоого мүмкүнчүлүк түзөт М: Кыз жана эркек бала булардын окшоштуктары дагы, айырмачылыктары дагы бар.

5. **T-схема** – бул стратегия темадагы карама- каршы же маанилеш түшүнүктөрдүн айырмасын ачууга жардам берет.

7. **Эки бөлүктүү күндөлүк** – бул стратегия окурмандарга тексттин мазмуну менен өзүнүн жеке тажрыйбасын тыгыз байланыштырууга, алардын табигый кызыгуусун канааттандырууга мүмкүнчүлүк берет.

Эки бөлүктүү күндөлүк түзүүнүн эрежеси:

1) Кандайдыр бир көлөмдүү текстти окуганда (көбүнчө үйдөн) түзүлөт;

2) Таза баракты экиге бөлүп сызуу керек, мында сол жагына цитата (окуучу үчүн өтө таң калыштуу же түшүнүксүз суроолорду же жан дүйнөсүндө каршылык жараткан жерлерин жазат), ал эми оң жагына ошол цитатага карата комментарий (дал ушул цитата жазууга эмне себеп болду, же кандай суроолор туулду) беришет;

3) Текст окуп бара жатып окуучулар маал- маалы менен токтоп, эки бөлүктүү күндөлүктү толтурушат.

8. **Эссе (чакан дил баян)** – бул стратегия текстти окуп чыккандан кийин же жалпы талкуудан кийин окуучуларга өз оюн 10 - мин же 5 – мин ичинде эссе жазууга сунуш кылууга болот. Мында эркин жазуу процессинде пландаштырылган, ойлонуштурулган жазууда көмүскөдө кала берүүчү чыгармачылык мүмкүнчүлүктөр ачылат. Ошентип, окуучулар тынымсыз түрдө, токтолбостон, ондобостон, эркин эссе жазышат. Аягында ар бир окуучу өз эссесин окуп берип, андагы негизги өзөгүн таап (мугалимдин же башка окуучулардын жардамы менен) андан ары ошол тема боюнча дил баян жазса болот. Ошондой эле бул стратегия окуучулардын өтүлгөн тема боюнча алган билимдерин жыйынтыктоого жардам берүү үчүн жана мугалимдин окуучулар эмнени ойлоп жаткандыгын билиш үчүн (өтүлгөн тема боюнча эмнени билди жана эмне түшүнүксүз болду) колдонууга болот.

9. **Жазуу түрүндөгү тегерек стол** – бул стратегияда тегерек столдогу талкуу же маек ооз эки эмес, жазуу түрүндө жүргүзүлөт. Айтылган суроого (же түшүнүккө) карата акыл чаптыруу алгач ар бир окуучунун өзүнүн дептерине жазылып, андан кийин ал кошунасы менен ой бөлүшүп, анан ар бир окуучу кезеги менен топтун ортосуна чыгып өз оюн топтун ичинде айтып, анан кыскача доскага бир сүйлөм (же сөз менен) түрүндө жазат. Аягында ошол суроого же түшүнүккө карата айтылган ар бир пикирлерди талкуулап, жыйынтык чыгарса болот.



10. Суроолор дарагы – бул стратегия кандайдыр бир көлөмдүү теманы же бөлүмдү бүткөндө же баштаганда окуучулардын ошол тема боюнча билимин текшерип билүү үчүн колдонулат. Мында ар бир окуучу ошол темага карата кызыккан же түшүнүксүз суроолорун (өз көз карашынын чегинде) алма түрүндө (же ар кандай формада кесилген) кесилген баракчага жазып, андан кийин аны доскадагы дарактын каалаган жерине илет, анан ар бир алмадагы жазылган суроолордун каалаганын алып талкуулашат. Бул стратегия окуучулардын ойлоо деңгээлин жогорулатып, жогорку деңгээлдеги суроолорду түзө билүүсүнө жардам берет.

11. Окурмандык реакция – бул стратегия окурмандын текст менен болгон карым катнашынын маңызын алып чыгат. Окурмандык реакция окурмандын текстти активдүү өздөштүрүүсү маанилүү экендигин баса көрсөтөт (текст боюнча суроолорду берет). Ошондой эле ар кайсы окурман ар кандай чагылдырып түшүнөөрүн көрсөтөт. Эгер окурман текстти түшүнүүдө өзүнүн турмуштук тажрыйбасын пайдаланса, анда бир эле тексттен ар кандай интерпретациялар пайда болот.

12. Кайчылаш дискуссия – бул стратегия жакшы уюшулбаса оңой менен ишке ашпайт. Класста кайчылаш дискуссия өткөрүү үчүн алдын ала эки жактуу суроо б.а. оң жана терс жоопту талап кыла турган суроону даярдап аласыз, ал суроо тексттеги негизги түйүндүү суроо болушу керек. Суроо берилгенден кийин окуучулар суроону жазып, ал баракты тең экиге бөлүп сызышат. Таблицанын сол жагына окуучулар оң жооп үчүн далилдерди жазышат, ал эми оң жагына суроого карата терс жооп үчүн далилдерди жазышат. Аргументтердин эки тизмеси даяр болгон соң, окуучулар кошунасы менен түгөй болуп өзүлөрүнүн далилдерин салыштырышат. «Ооба» менен «жоктун» бардык аргументтерин салыштырып көрүшүп, бир жыйынтыкка келишет, окуучулар өз багыттары боюнча бөлүнүп отурушат. Ар бир топ өз далилдерин жана жыйынтыгын класстагыларга маалым кылышат. Мындай талкууга класстагы бардык окуучулар катышкандыгына ишене берсе болот.

Кайчылаш дискуссиянын күчтүү жагы анын көп варианттуулугунда. Окуучулар адегенде экиден, анан төрттөн андан кийин сегизден, ондон болуп иштешет. Бул иштердин бардыгы терең ойлоону жана активдүүлүктү талап кылат. Окуучулар өз оппоненттерин ынандыруу үчүн аргументтерин айтышат.

Дискуссия төмөнкү сунуштарды эске алуу менен жүргүзүлөт:  
- оң жоопту кубаттаган окуучуларды класстык бөлмөнүн бир тарабына, ал эми терс жоопту кубаттаган окуучуларды бөлмөнүн экинчи тарабына, олку- солку болуп ортодо калгандар бөлмөнүн ортосунун арт жагынан орун алышат. Окуучуларга өз далилин ойлоону үчүн 10

мин убакыт берилет. Андан кийин ар бир тарап өз пикирин айтат, ага экинчи тарап каршы чыгат, анан тараптар орун алмашышат. Ортодогу олку-солку болгондор суроо берүүгө укуктары бар.

- Эки топтогу бардык катышуучулар талкууга толугу менен катышууга тийиш.

- Ар бир окуучу өз оюн айтуудан мурун, каршылашынын пикирин кунт коюп угуу керек. Зарыл болгон учурда ар бир окуучу өз оппоненттеринин сөзүн кайталоо керек- деген эрежени киргизсеңиз дагы болот.

- Эгерде талкууга катышкандардын бирөө каршылаштарынын пикирине ынана турган болсо, ал ошол тарапка өтөт.

- 15 мин сайын окуучулар бир аз тыныгуу жасап, эки тараптын ынанымдуу далилдерин жазып алышат.

- Эң аягында мугалим жарыш сөздөгү келтирилген далилдерди жалпылоого тийиш, мында ал алардын негизги жоболоруна жана тигил же бул жыйынтыкка келип жатканда окуучулардын эмнеге таянгандыгына кызыгуу керек.

*Мугалимдин дискуссиядагы иш аракети*

Мугалимдин талкууга багыт бериши жана окуучулар «адашып» кетпес үчүн көзөмөлдөп туруунун канчалык деңгээлде болушун аныктоо чындыгында оңой эмес. Дискуссияга көп эле кирише бербестен ага төмөндөгүдөй жол менен оңдоолорду киргизип турууз:

1. Айтылган сөздүн маанисин тактоо (сиз эмнени айтайын деп ойлодуңуз эле, сиз ушуга мисал келтирип бере аласызбы?)

2. Эмне үчүн? Чын элеби?- деген сыяктуу репликаларды айтуу менен сүйлөөчүнү психологиялык жактан колдоп туруу.

3. Кеп учугун улап туруу М: мунун Акмат айтканы менен кандай байланышы бар. Демек, сиз Акмат менен макул турбайсызбы?

4. Окуучуларга бири-бирин кунт коюп угууну, бири-бирине кайрылууну айтып туруу М: «Силер муну мага айтпагыла Асанга айткыла, аны ынандыргыла»

5. Атаандаштыктын эмес биргелешип издөөнүн чыгармачыл атмосферасын түзүү.

13. Башкарылма элес кыял – бул стратегия окуучулардын ой жүгүртүүсүн, текст боюнча элестетүүсүн, кыялдануусун ж.б. арттырат. Мында окуучулар көздөрүн жумуп, партага башын коюп текстти кунт коюп угушат (бул учурда окуучуларга алдын ала тексттеги маанилүү суроону берип койсо болот, алар ошол суроонун үстүндө ойлонуп угушат). Мугалим текстти жай жана так окуп берет. Класстын сыртына «Тынчыбызды албагыла!»- деген жазуу алдын ала илинип коюлат.

14. Илгерилетилген лекция – бул стратегия традициялуу лекциядан айырмаланып, көлөмдүү тема мааниси боюнча темачаларга



бөлүнүп, ар бир темачалар окулуп жаткан учурда мугалим тарабынан алдын ала берилген тексттин маанилүү өзөгүн түзгөн суроолордун үстүндө окуучулар ойлонушат жана темача окулуп бүткөндөн кийин аларды маал-маалы менен талкуулап турушат, түшүнүксүз суроолорду чечип, бышыкташат. Бул лекция өтө мыкты натыйжаны берип, окуучулардын ойлонуусун, изденүүсүн, элестетүүсүн, активдүүлүгүн ж.б. арттырат. Лекция «жандуу» (активдүү) жана натыйжалуу болот.

**15. Билем-Билгим келет-Билдим (ББКБ)** – бул стратегияда алгач үч бөлүмдөн (билем-билгим келет-билдим) турган таблица чийилет. Окуучулар адегенде тема боюнча билген билимдерин «билем»-деген бөлүмгө толтурушуп, текст таратылгандан кийин билем-билгим келет- билдим деген бөлүмдөрүн алгач өз алдыларынча, анан кошунасы менен, андан соң топ менен толтурушуп жыйынтыкташат. Бул стратегияда окуучу өзүнүн билиминин деңгээлин таразалайт б.а. башкалардыкы менен салыштырат, жаңы билимин өз менчигине айлантып, ал үчүн түшүнүксүз же кызыгууну туудурган суроолорунун жообун алууга мүмкүнчүлүк болот.

**16. Зиг-заг** – бул стратегия көлөмдүү тексттерди окутууда колдонулат. Мында тема маанисине карата бир нече темачаларга (М: 4 темага бөлсөк) бөлүштүрүлөт. Окуучулар алгач 4 топко бөлүнүшөт:

1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4 бул топтор *кооперативдик топтор* (бир тууган топтор) деп аталышат (окуучулар өз тобундагыларды эстеп калышы керек).

1-1-1-1 2-2-2-2 3-3-3-3 4-4-4-4 -бул топтор *эксперттик топтор* деп аталат.

Эксперттик топтогу окуучулар б.а. №1-дегендер өзүнчө, №2-лер өзүнчө, №3-лөр өзүнчө №4-лөр өзүнчө топтошуп отурушат. Ар бир топко көлөмдүү текст 4 түрдүү темачага бөлүнүп берилет. Эксперттик топтогу окуучулар өз тобунда теманы окуп чыгышып, түшүнүксүз суроолорду эксперттик топтун ичинде талкуулашып, кайра өзүнүн кооперативдик тобуна барганда ал жердеги окуучуларга өзүнүн темасын түшүндүрүп берүү үчүн ошол темага план түзүшөт. Качан гана окуучулар даяр болгондо алар алгачкы кооперативдик тобуна барышат. Бул жердеги төрт окуучу тең төрт түрдүү теманы окуп келишти. Алар кезеги менен өз темаларын башкаларга түшүндүрүп беришет. Тема кооперативдик топтун ичинде дагы талкууланат. Бардык окуучулар бири бирине теманы толук түшүндүрүшүп бүткөндөн кийин, мугалим ар бир топтогу каалаган окуучуга ошол темага байланышкан каалаган жогорку деңгээлдеги суроолордон берип, окуучулардын бул сабактагы билимин текшерип алса болот. Эгер окуучу мугалимдин суроосуна жооп бере албай калган болсо анда ал ошол теманы түшүндүргөн кооперативдик топтогу окуучунун күнөөсү (балким ал жеткиликтүү

түшүндүргөн жок же өзү ошол теманы жакшы түшүнгөн жок) дагы болуп калышы мүмкүн. Бул стратегия окуучунун жоопкерчилигин, өз алдынчалуулугун, өз билимине отчеттуулугун ж.б. жогорулатып, ал теманы түшүндүрүп жатып өзү ошол теманы андан ары дагы терең түшүнүк алууга мүмкүнчүлүк ала алат (үйрөтүп жатып-үйрөндүм). Ошондой эле мындай сабактарда окуучулардын бардыгы толук катышып, убакыт сарамжалдуу пайдаланылат (себеби, мындай чоң темадагы ар бир темачаларды өз өзүнчө өтсө 4 сабак болмок эле).

**17. Ротация** – бул стратегияда окуучулар бир нече топко бөлүнүп алып, ар бир топ өз өзүнчө темадагы ар кайсы суроолорго топтун ичинде жооп беришет дагы, бүткөндөн кийин алардын ватмандары сааттын жебеси боюнча кийинки топко барат, ал топ жаңы келген мурунку топтун суроосун окуп чыгышып, ал суроого болгон жоопторду дагы кошумчалашат. Ватмандар дагы сааттын жебеси боюнча жылат. Ошентип, аягында ар бир топко өзүнүн ватманы сааттын жебеси аркылуу жылып отуруп, айланып келет. Топтор суроолоруна киргизилген кошумча жоопторду карап чыгышып, талкуулашып анан ар бир топ өз суроолоруна болгон жоопторду жыйынтыктап класстын ичиндеги башкаларга билдиришет. Бул стратегия кандайдыр бир суроонун же проблеманын үстүндө окуучулардын биргелешип иштөөсүнө, ал суроонун жообунун толук ар тараптан каралып ачылышына мүмкүнчүлүк түзөт.

#### 4. Сабакта колдонулуучу машыгуулар жана оюндар (разминка)

##### 1. Интервью

Машыгуунун максаты: башканы уга билүү билгичтиктерин өнүктүрүү менен коммуникативдүү көндүмдөрүн ишке ашыруу, окуучу менен мугалимдин ортосундагы тоскоолдуктарды жеңүү.

Окуучулар эки – экиден болуп бөлүнүшөт дагы кошунасы менен берилген бир нече убакыттын (3-5 мин) ичинде пикир алышышып, бири- бири тууралуу көбүрөөк билгенге аракет кылышат. Андан соң ар бир окуучу кезеги менен өзүнүн маектешкен кошунасы тууралуу кыскача айтып берет. Эң башкы милдет-бул жерде ал адамдын башкаларга окшобогон жекече өзгөчөлүгүн белгилей кетүү зарыл.

##### 2. Желе (чирмоок)

Алгач алып баруучу тандап алат. Эми калган оюнчулар бири-биринин колдорунун кармашып, айланып пайда кылышат. Ушул убакта алып баруучу бөлмөдөн чыгып кетет, ал качан гана бөлмөнүн ичиндеги оюнчулар аны чакырганда гана кирет. Алып баруучу чыгып



кеткенден кийин, калган оюнчулар бири-биринин колдорун кармаган боюнча кое бербей туруп, чырмалышышат. Окуучулар чырмалышышып (чачышышып) бүткөндөн кийин алып баруучу бөлмөгө кирип, чачышкан айлананы баштапкы абалына келтириши керек.

Ошентип кийинки оюнда каалаган дагы бирөө алып баруучу боло алат. Бул машыгууну бир нече жолу кайталап ойнотсо болот.

### 3. Чынжырлуу таанышуу

Машыгуунун максаты: Катышуучуларды байланышкан түрдө тааныштыруу жана алардын эске тутуу жөндөмдүүлүгүн жогорулатуу.

Катышуучулар кезеги менен өзүнүн атын жана ага өзүнүн атынын баш тамгасынан башталган сын атоочту кошуп айтышат. Ал эми кийинки адам алгач мурунку адамдын атын жана ага жалганган сын атоочту, анан өзүнүн атын айтат. Ошентип, улам кийинки адам улам көбүрөөк сын атоочу менен аттарды атайт, бул аттарга жалганган сын атооч эске тутууну жеңилдетет.

Мисалы: 1. Айнура ажарлуу- 2. Аман акылдуу-3. Төлөн таланттуу ж.б.

### 4. Учуучу шар

Машыгуунун максаты: Катышуучулардын ар кандай проблемалуу кырдаалдарга туруктуулугун аныктоо.

Катышуучулар таза баракты экиге бөлүп сызышат. Таблицанын бир тарабына өзүлөрүнүн эң мыкты деген сапаттарынан бешти, экинчи тарабына өзүлөрүнүн жашоодогу эң кымбат нерсесинен бешти жазышат. Качан гана окуучулар жазып бүткөндөн кийин мугалим (же тренер) окуучулардан «Кайсыл шаарды көргүңөр келет?» деп сурайт, анан көпчүлүгү каалаган шаарды көздөй жогоруда жазган беш эң мыкты сапаттарыңарды, жашоодогу беш эң баалуу нерсеңерди алып, учуучу шар менен барабыз деп сунуш киргизет. Жолдо бара жатканда алардын алдынан ар кандай тоскоолдуктар (чагылган, жаан-чачын, шамал ж.б.) чыгат, алардан кутулуу үчүн катышуучулар адегенде эки эң мыкты сапаттарын, эки баалуулуктарын жерге ыргытышы керек, анан дагы эки-экиден ыргытышат, качан алар көксөгөн шаарга жеткени калганда калган бирден сапаттарын жана баалуулуктарын жерге ыргытышы керек. Алып баруучу тренер (же мугалим) катышуучулар ыргытпайм десе дагы кыйнап ыргыттырышы зарыл, мисалы: «сен үчүн биз учуучу шардан жерге кулап бардыгыбыз курман болобуз, ошол үчүн барыбыз жүгүбүздү жеңилдеттиш үчүн ыргытышыбыз керек» -деген сунуштарды киргизүү аркылуу.

Аягында тренер же мугалим «Ким өзүнүн сапаттарын жана баалуулуктарын канчалык оңой ыргытса ошол адам ошончолук өтө бат азгырыкка (маселен: чылым чегүүгө, спирт ичимдиктерин пайдаланууга, баңги заттарын колдонууга ж.б.) оңой берилет, себеби, жашоодогу

мындай учурларда дагы жогорудагыдай эле кыйноолор болот деп жыйынтыктайт.

### 5. Дискуссия (кайчы пикир алмашуу)

Машыгуунун максаты: пикир алышуунун паралингвистикалык жана оптокинетикалык көндүмдөрүн калыптандыруу, үн-сөзсүз пикир алышууда бири-бирин түшүнүүчүлүктү ишке ашыруу.

Катышуучулар үч-үчтөн болуп бөлүнүшөт. Ар бир үчилтиктеги катышуучунун бирөө «дүлөй-дудуктун» (б.а. ал укпайт жана сүйлөбөйт, бирок көрөт, кыймылдайт), экинчиси «дүлөй-шалдын» (ал укпайт, кыймылдабайт, бирок көрөт жана сүйлөйт), үчүнчүсү «азиз-дудуктун» (ал көрбөйт, сүйлөбөйт, бирок угат жана кыймылдайт) ролдорун аткарышат. Бардык үчилтиктерге бирдей тапшырма берилет. Мисалы: кандайдыр бир жолугушуунун максаты, орду, убактысы тууралуу пикир алышкыла. Машыгууга 5-10 мин убакыт берилет.

### 6. Электр тогу (кабар)

Машыгуунун максаты: топтун ичинде жагымдуу жагдайды түзүү.

Катышуучулар бири- бирине өтө тыгыз туруп, колдорун арт жагына алып, бири – биринин колдорун кармашып, айлана түрүндө турушат. Катышуучулардын ичинен бирөө жанындагынын колун акырын кысып кабар берет, ал кабар айлана боюнча ырааттуу берилип отуруп кайра автордун өзүнө келет. Татаалдандыруу үчүн бир эле убакта бир нече кабарларды берсе болот. Кабар канчалык ылдамдыкта берилип жаткандыгынын убактысын ченеп турса болот (улам кийинки кабар өткөрүү ылдам болушу керек).

### 7. Тааныштыруу

Машыгуунун максаты: Катышуучулардын өзүн-өзү тааныштырышы, алгачкы сабакты эркин жагдайда ачуу.

Катышуучулар айлана боюнча отурушуп, доскадагы төмөндөгү суроолорго кезеги менен жооп айтышат:

- Сенин аты жөнүң?

- Сен өзүңдүн кайсыл сапатыңды (жүрүш – турушундун, мүнөзүңдүн ж.б.) «эң мыкты» деп баалайсың?

- Сен эмне менен сыймыктанасың?

- Сен бардыгынан эмнени мыкты жасай аласың?

### 8. Ким кызыктуу

Машыгуунун максаты: Адамдын сырткы көрүнүшүнөн (жүзүнөн) аны таанып билүү жөндөмдүүлүгүн өстүрүү.

Катышуучуларга ар кандай белгисиз адамдардын сүрөттөрү (газетадан, журналдардан ж.б.) таратылат. Тапшырма: Бул адамдардын жүзүн, келбетин карап чыгып, анын ар бир бөлүгүнө көңүл бургула. Булардын мүнөзүн, учурдагы абалын, кесибин аныктоого аракет кыл-



гыла. Бул адамдардын биографиясын ким ойлоп табат. Ар бир окуучу өз ойлору менен топтун ичинде ой бөлүшүшөт.

### 9. Азиз жана анын жетеги

Машыгуунун максаты: Бул өтө көп ассоциацияны (турмушта болуп өткөн окуялар менен учурдагы туюмдардын окшоштугу) жаратат. Ар бири өзүлөрүнүн тажрыйбасында «көз карандылык»-деген эмне экендигин сезүүгө, кай бири өзүнүн үй-бүлөөсүндөгү, класстагы ж.б. кылган мамилелерин эстейт. Бул көнүгүү өспүрүмдөрдүн жашоодогу ролун, денсоолуктун чындыгынын зарылчылыгын, өзүнүн турмуштук, келечек багытын так таанып билүүгө жардам берет.

Машыгуу эки – экиден жүргүзүлөт. Ар бир жуптагы катышуучулардын бирөө «азиз», экинчиси «анын жетеги» болот. Азиздин жетеги класстык бөлмөнүн ичинде (же имараттын ичине дагы чыкса болот) азизди жетелеп алып аны айлана чөйрө, нерселер, элдер ж.б. менен тааныштырышы керек, бул убакта азиздин ролун аткарып жаткан адам көзүн жумуп, таптакыр ачпашы талап кылынат. Мындай саякат 5 мин уланып, андан соң ар бир жуп ролдору менен алмашышат. Бардыгы бүткөндөн кийин катышуучулар айлана түрүндө отурушуп, «азиз» болгондо жана «анын жетеги» болгондо кандай сезимдер, жоопкерчиликтер пайда болгондугу тууралуу ой бөлүшүшөт.

### 10. Сезим

Машыгуунун максаты: Башка адамдын проблемасы менен жекече туш келгенде таанып билүүгө жардам берүүчү сезимдерди анализдөө. Катышуучуларга «Силер спирт ичимдиктеринен же баңги затарынан мас болгон адам менен пикир алышып жаткан абалды элестеткиле. Балким ал адам силердин жакын тууганыңар же жакын тааныштарыңар же жөн гана бейтааныш адам. Ушул адам менен сүйлөшүп жатканда сенде кандай сезимдер пайда болду? Ошону эстегенге аракет кылгыла.» Андан кийин катышуучулар кошуналары менен эки- экиден болуп 3 мин өз ойлорун ортодо бөлүшүшөт. Бул убакта бирөө биринчи айтып берет, экинчи адам аны кунт коюп угат, андан кийин алардын ролдору алмашылат. Бардык катышуучулар бири- бирине айтып беришкенден кийин класстык бөлмөнүн ортосуна келип, айлана түрүндө отурушат дагы башканы угуп жатканда жана өзүлөрүндө пайда болгон сезимдерди аташат.

Маселен: жини келүү, аёо, ишенбөөчүлүк, күнөө, жоопкерчилик ж.б. Аягында алып баруучу адам жыйынтыктайт.

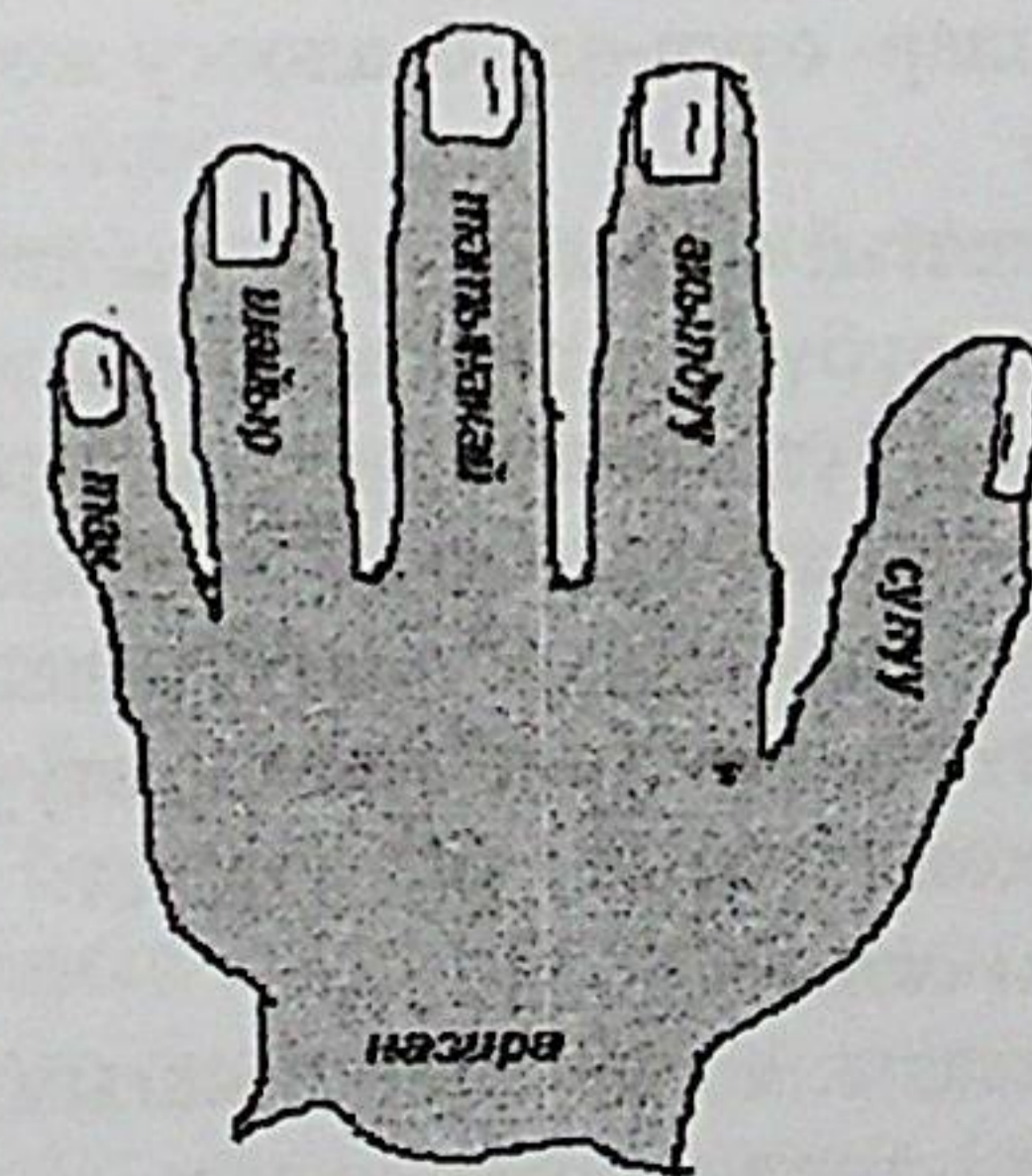
### 11. Адаштыруучу аңгемечи

Машыгуунун максаты: Катышуучулардын ой жүгүртүү, ойлоп табуу, чечен, көркөм сөз сүйлөө жөндөмдүүлүктөрүн өстүрүү менен ар кандай кырдаалдардан чыга билүү көндүмдөрүнө ээ кылуу.

Катышуучулар айлана түрүндө отурушат. Алып баруучу кайсыл тема тууралуу аңгемелешүү болоорун аныктайт. Катышуучулардын бирөө аныкталган тема боюнча аңгеме баштайт, анан ал теманы башка темага оодарып улап кетет. Андан соң сүйлөп жаткан катышуучу тегерек столдогу каалаган адамга «сөздү улант» дегендей белги берет. Ал адам дагы айтылган теманы алгач улантып, анан ал дагы башка тема тууралуу сүйлөп кетет. Ошентип тегерек столдогу аңгеме ар кайсыл темада улана берет. Бирок, оюнчулар бири-бирин адаштырууга аракет кылышы керек.

### 12. Алакан

Оюнчулар өзүлөрүнүн дептерлерине же барактарына сол колунун алаканынын сүрөтүн тартышып, ылдый жагына өзүнүн атын жазып, сол жагындагы адамга (сааттын жебеси боюнча) өз дептерин же кагазын берет, ал адам өзү оң жагындагы адамдын дептерин алат дагы дептердеги колдун сүрөтүнүн баш бармагына ошол дептердин ээсине тиешелүү болгон жакшы сапаттарынын бирин жазат, алып баруучунун айтуусу менен оюнчулардын дептерлери мурунку эреже боюнча эле сол жагындагы адамга жылдырылат, ал оюнчу кийинки манжага дагы бир сапатты жазат. Ошентип дептер беш кадам же беш оюнчуга жылат. Качан гана акыркы оюнчу чыпалакка жакшы сапаттардан бирди жазгандан кийин дептерди өз ээсине кайтарат. Дептердин ээси өз дептерин колуна алгандан кийин окуп чыгат, каалоочулар болсо элге окуп берсе болот, андан соң алып баруучу оюнчулардын оң колун өйдө көтөрүшүн суранат. Оюнчулар колдорун өйдө көтөрүп анан өз колдорун өз башына коюшат дагы баштарын сылашат (азамат сен ушундай сапаттарга чын эле ээсиң дегендей). Бул машыгуу оюнчулардын өзүлөрүнүн жакшы сапаттарын башкалардын көз карашы менен таанууга мүмкүнчүлүк түзөт.





### 13. Дем алуу көнүгүүсү

Катышуучулар аралыгы 4 секундадан кем эмес убакыттын ичинде 1, 2, 3, 4 деп удаа терең дем алышат. Кайра эле ушундай ирээтте акырындык менен ритмдүү дем чыгарылат, бирок 3-дем чыгаруудан кийин 4-дем чыгарууда калган абаны күчтүү дем менен чыгарышат, бул учурда денени бир аз ылдый эңкейтип, эки колду ылдый таштайт. Бул машыгуу окуучулар чарчаган учурда колдонсо бир топ натыйжалуу болот.

### 14. Белек

Машыгуунун максаты: үн-сөзсүз пикир алышуу көндүмдөрүн өнүктүрүү.

Окуучулар өзүлөрүнүн жанында отурган сол жактагы кошунасына (сааттын жебеси боюнча) белек берет. Бирок, бул белекти үн-сөзсүз тапшырасыз, ал адам эмне белек алып жаткандыгын түшүшү керек жана ага белек жагымдуу болууга тийиш. Ал эми белекти алган адам эмне белек алып жаткандыгын түшүнгөнгө аракет кылып, ыраазычылык билдириши керек. Катышуучулардын бардыгы белек алып бүтмөйүнчө эч ким сүйлөбөйт, бардыгын үн-сөзсүз жасайбыз.

### 15. Мен канчанчы баскычтамын

Машыгуунун максаты: Окуучулар өзүн өзү адекваттуу баалоого мүмкүнчүлүк алат.

Окуучуларга 10 баскычтан турган тепкичтин сүрөтү тартылган баракчалар таратылат. Төмөндөгүдөй көрсөтмө берилет: «Силер азыр өзүңөрдү ушул тепкичтин кайсыл баскычында турам деп элестетсеңер ошол баскычты белгилегиле».

Бардык окуучулар белгилеп бүтүшкөндөн кийин, алып баруучу бул ыкманын ачкычын жарыялайт:

- 1-4- баскычтагылар- өзүн-өзү баалоосу төмөн;
- 5-7- баскычтагылар- өзүн-өзү баалоосу адекваттуу;
- 8-10-баскычтагылар- өзүн-өзү баалоосу жогору.

### 16. Кол чабуулар

Машыгуунун максаты: катышуучуларды активдештирүү.

Бүгүнкү күнү биз өзүбүздүн сабагыбызды эң мыкты маанай менен ачуу үчүн өзүбүздү- өзүбүз кубатташыбыз керек. Ал үчүн бирөөңөр алгач акырын кол чабасыңар, анан улам кийинкиңер катары менен кошулуп кол чаап отуруп, кол чабуу улам катуулагандан- катуулап күчөй берет. Аягында бардык топ чогуусу менен катуу жана бат –баттан кол чаап УРААА! –деген колдоо менен бүтүрүшөт.

### 17. Сенин мыкты сапатың

Машыгуунун максаты: комплемент (жагымдуу пикир) айтуу жана аны уга билүү билгичтиктин иштеп чыгуу.

Бул топту (же каалаган нерселер болсо деле болот М: гүл ж.б.) ар бирибиз каалаган адамдарыбызга ыргытабыз, бирок топту алып жаткан адам ага топту ыргыткан адамдын эң мыкты сапаттарын, жакшы жактарын айтып, кайра башка адамга топту ыргытат, бул жерде көңүл бура турган нерсе, топ катышуучулардын бардыгына баргыдай болуш керек.

### 18. Каалоо

Ар бир катышуучу баракка каалоо жазат.

Тапшырма: Катышуучулар эки-экиден болуп отурушат, андан кийин бири-биринин каалоосун ар бири эч сүйлөбөй аткарышы керек. Аягында каалоочулар кошунасынын каалоосун топ ичинде көрсөтсө болот.

### 19. Карусель

Машыгуунун максаты: ар кандай (кокустан) жолугушууларда ыкчам байкоо көндүмдөрүн калыптандыруу. Машыгууда улам жаңы адамдар менен жолугушуулар болот.

Тапшырма: жолугушкан адам менен оңой тил табышып, маектешип, анан кийинки адамга кетет.

Машыгууга катышуучулар эки айлана болуп, бири- бирине бет маңдай карашып турушат: ички айланадагылар кыймылсыз турат, сырттагы айланадагылар кыймылдуу болот.

Каалоочулардын ичинен бир каалоочу адам алып баруучу болот. Машыгуунун башталышында сырткы айланадагылар маңдайындагы ички айланадагы адамга комплемент айтат, ички айланадагылар алгач аларды угуп турушуп, анан кайра алар комплемент айтышат, тигилер угат (кийинки команда берилгенге чейин). Алып баруучунун командасы менен сырткы айланадагылар сааттын жебеси боюнча сол жактагы кийинки адамдын маңдайына келет, ошентип сырткы айланадагылар улам тынып-тынып отуруп толук бир айланып чыккандан кийин машыгуу аяктайт.

### 20. Атом жана молекула

Машыгуунун максаты: катышуучуларга эркиндик берүү, активдештирүү (гетерогендүү топко бөлүү).

Алып баруучу: Бардыгыбыз өзүбүздү атом сыяктуу элестетибиз б.а. атомдор дайыма баш аламан кыймылда болушуп, бири- бири менен биригишип молекулаларды пайда кылышат. Молекуладагы атомдордун саны ар түрдүү болушу мүмкүн, ал алып баруучу айткан сан менен аныкталат. Азыр бардыгыбыз бөлмөнүн ичинде атомдордой болуп бат-баттан, баш аламан кыймылда болобуз, качан гана алып баруучу бир санды айтканда ошончо адам кол кармашып, биригип молекуланы түзүшөт. Мисалы: «үч» десе үч атом (окуучу) биригип, бир



молекулары пайда кылат (24 окуучу болсо : 3төн биригишсе = 8 молекула пайда болот).

Машыгуу бүткөндөн кийин: Өзүңдү кандай сездиң?, Сен каалагандай курамдагы молекула түзө алдыңбы, кандай тоскоолдуктар болду? -деген сыяктуу суроолорду берсе болот.

## 5. Сабакта колдонулуучу тексттер

### 5.1. Денсоолук жана анын бутактары

Адам баласынын ден соолугу бул анын эң башкы байлыгы. Денсоолук- бул тек гана организмдеги ар түрдүү морфофункциялык өзгөрүүлөрдүн жоктугу эмес, мындан сырткары адамдын психикалык, интеллектуалдык абалдары анын коомдогу жашоо шарттарга ыңгайлануу жөндөмдүүлүгүн чагылдырып, өзүнүнөн кийин жашоого жөндөмдүү болгон тукум калтыруусу болуп саналат. Денсоолук төмөндөгүдөй бутактардан турат: руханий-инсандык, социалдык, интеллекттик, эмоциялык, репродуктивдүү, физикалык. Денсоолуктун жогорудагы бардык бутактары бири-бири менен өз ара тыгыз байланышкан жана алар денсоолуктун бирдиктүү процесс экендигин камсыз кылып турат. Денсоолукту болжолдуу жана шарттуу түрдө гана жогорудагыдай бутактарга бөлүшөт, анткени денсоолук-бул бир бүтүндүк.

1. *Денсоолуктун руханий бутагы* – бул барынан мурда адам баласынын руханий байлыгы жана анын күчү, ошондой эле анын жашоодогу баалуулуктары. Бул биздин жекече өзгөчөлүгүбүздүн бүтүндүгүн камсыз кылуучу жашообуздун борбору болуп саналат.

2. *Денсоолуктун инсандык (психологиялык) бутагы* – өзүн жекече инсан катары таанып билүү жөндөмдүүлүктөрүнө ээ болгон, өзүнүн биологиялык жаш курагына жана жынысына адекваттуу, өзүн-өзү анализдөө, өзүн-өзү таанып билүү, өзүн-өзү башкара билүү, өзүн-өзү тарбиялоо, максат кое билүү жана аны пландаштыруу, алдын алуу, өзүн-өзү сыйлоо көндүмдөрүн калыптандыруучу жашоодогу денсоолук жана руханий баалуулуктардын биримдиги. Адам баласынын жогорку деңгээлде өсүп-өрчүүгө болгон умтулуусу бул анын психикалык ден соолугунун белгиси болуп саналат. «Психикалык денсоолук»-деген термин жүрүш турушту жана ишмердүүлүктү жөнгө салган айлана чөйрөнүн адекваттуу шарттарын камсыз кылуучу жана психикалык ар кандай оорунун жоктугу менен мүнөздөлүүчү ички саламаттыктын абалын билдирет. Денсоолуктун бул бутагы биз өзүбүздү инсан катары кантип таанып билебиз, биздин «мен»-деген сезимибиздин

кантип өнүгүп жаткандыгы жана биз эмнеге жетиш үчүн умтулабыз, жетишкендик дегенди ким кандай кабылдайт деген менен түшүндүрүлөт. Ар бир адам өз-өзүнчө калыптанат, адамдын өзүн-өзү калыптандыруу жөндөмдүүлүгү ал ар бир адам каалаган, өзү үчүн жана коом үчүн болгон баалуулугунда маселен; кай бирлери өзүн-өзү калыптандыруу жөндөмдүүлүгүн ишинен же карьерасынан, башкалары-үй- бүлөсүнөн, ошол эле убакта үчүнчү категориядагы элдер аны башкалар үчүн жасаган иш аркылуу деп эсептешет. Биз ар бирибиз өзүбүз үчүн мыкты деген булактарды өзүбүз гана аныктай алабыз.

3. *Денсоолуктун интеллекттик (когнитивдик) бутагы* – бул адамдын ой жүгүртүп, адекваттуу чечим чыгара билүү, маанилүү нерсени айрып билүү, жетишпеген маалыматтарды таба билүү жөндөмдүүлүктөрүн чагылдырат. Ар кандай чечимдерди кабыл алуусунун ылдамдыгы, анын тууралыгы, көлөмү жана деңгээли адамдын жашоосунун натыйжалуулугуна жана анын социалдык абалына таасир тийгизет. Когнитивдүү денсоолук адамдын багыттуу жана талдап ой жүгүртүү жөндөмдүүлүгүн чагылдырат. Денсоолуктун интеллекттик бутагы жөнөкөй сөз менен айтканда, биз маалыматтарды кандай өздөштүрөбүз, керектүү маалыматтарды кантип, кайдан ала алабыз жана алынган маалыматтарды кантип колдонобуз дегенди билдирет. Ар бир адам ар түрдүү булактардан билимдерди алып, аны пайдалана билип, өзүнүн организмине байланышкан чечимдерди чыгара билиши керек.

4. *Денсоолуктун эмоциялык бутагы* – бул эмоцияга болгон адамдын туруктуулугу, ар кандай стресске каршы туруу жөндөмдүүлүгү, айланадагылардын эмоциясын адекваттуу баалай билүү, өзүнүн эмоциясын көрсөтө билүү менен аны башкаруусу болуп саналат. Денсоолуктун бул бутагы башка бардык бутактарга таасир тийгизет. Тескери эмоциялык абалдар (стресс, депрессия) ар түрдүү оорунун пайда болушун шарттайт (дененин оорусун). Бул оорулар психосомалык оорулардын тобуна кирет. Буларга: жүрөк-кан тамыр оорулары, гипертониялык оорулар, эң коркунучтуу –инфаркт, инсульт ж.б. Ошондой эле карындын жана 12 эли ичегинин жаралуу оорулары, зат алмашуунун бузулушуна байланышкан оорулар (кант диабетти), аллергиялык оорулар (нейродермит, астма) жана шишик оорулары кирет. Булардын бардыгы жалпысынан жугуштуу оорулар болуп эсептелишпейт, мындай жогорудагы оорулардын алдын алуу негизинен бала чакта жана өспүрүм убакта эле башталышы керек. Эмоциялык денсоолук кыскача айтканда адамдын өзүнүн сезимин таанып билип аны чагылдыра билүү жөндөмдүүлүгү. Ар бир инсан өзүнүн-өзүнө болгон мамилесин жана айланадагы элдерге болгон мамилесин билүү менен, өзүнүн сезимин башкалар үчүн түшүнүктүү түрдө чагылдыруу б.а. ар



кандай эмоциянын түрлөрүнө ээ болуу менен алардын кайсынысы ыңгайлуу жана кайсынысы ыңгайсыз экендигин билиши керек.

**5. Денсоолуктун социалдык бутагы** – бул барынан мурда ар бир инсандын коомдогу жана жашоодогу ыңгайлануу билгичтиктерине ээ болуу менен, социалдык жактан жекече өзүн-өзү жөнгө сала билүү жөндөмдүүлүктөрү (маселен; көчөдө, класс-мугалим менен, директордун бөлмөсүндө, үй-бүлөдө-апа, аялы ж.б.) менен түшүндүрүлөт. Социалдык ролдордун бирине маселен; мугалимге болгон өзгөрүү эле адамдын башкаларга, досторуна, үй-бүлөсүнө болгон мамилесин өзгөртүшү мүмкүн, балким инсандардын ортосундагы ар кандай талаш-тартыштарга, түшүнбөөчүлүккө, стресске алып келип, натыйжасында адамдын өзүндө же анын жакындарында ар кандай дене ооруларынын (соматикалык) пайда болушу ыктымал. Адамдын социалдык ден соолугу анын социалдык активдүүлүгү, адистик жетишкендиктери, жогорку коммуникативдүүлүгү, пикир алышуунун кенендиги, өз ара түшүнө билүү жөндөмдүүлүгү, социалдык-психологиялык колдосу менен аныкталат б.а. инсандын чөйрө менен болгон өз ара байланышын түшүндүрөт. Ар бир инсан өзү жана аны менен пикир алышуучу анын достору, туугандары же башка адамдары үчүн чындыгында эле эмне эң маанилүү экендигин түшүнө билиши керек жана бул адамдардын бардыгы менен пикир алышууга жардам бере турган көндүмдөргө ээ болуп, аларды өнүктүрүшү зарыл.

**6. Денсоолуктун физикалык (соматикалык) бутагы** – организмдин табигый абалынын нормада болушу б.а. организмдин өзүн өзү жөнгө салуусун камсыз кылуучу бардык органдар жана системалар адамдын жаш курагына жана жынысына туура келиши, бардык органдардын жана системалардын гармониялуу өз ара байланышы жана айлана чөйрө менен болгон динамикалык тең салмактуулугу.

**7. Денсоолуктун репродуктивдүү бутагы** – бул ар бир адамдын өзүнө окшош жаңы организмди пайда кылып, тукумун улоо б.а. дени сак тукум калтыруусу болуп саналат.

**Денсоолук** – бул адамдын оорусунун жана физикалык жактан жетишсиз болушунун жоктугу гана эмес, бул бүтүндөй физикалык, психикалык жана социалдык абалдын мыктылыгы. Денсоолук тек гана сак саламат болбостон ар түрдүү шарттарга ыңгайланууга жөндөмдүү да болууга тийиш. Адамдын качан гана физикалык, социалдык, психикалык, руханий, эмоциялык, интеллекттик, репродуктивдүү ден соолугу бири-бирине шайкеш келип, анын максаты, үй-бүлөсү, иши ийгиликтүү болгондо гана саламат абалда болот. **Денсоолукка болгон баалуулук** – бул адамдын өзүнүн ден соолугу, кылган иши, өзүнүн жакындарынын ден соолугу үчүн өзү жоопкерчиликтүү болуп, жер үстүндө жашоону сактап калуусу менен түшүндүрүлөт.

## 5.2. Сергек жашоо образы (СЖО)

Ар бир адамдын ден соолугуна болгон баалуу мамилеси бул анын кандайдыр бир аныкталган жүрүш-туруштун тибин сакташы б.а. жашоо тиричиликтин денсоолукту сактоочу, коргоочу, дени сак стили менен түшүндүрүлөт. Мындай денсоолукту сактоого байланышкан жүрүш туруш сергек жашоо образынын тамыры болуп саналат.

**Сергек жашоо образы** бул – денсоолукту сактоону жана чындоону камсыз кылуу менен ар түрдүү психикалык жана физикалык басымдардан, денсоолук үчүн зыяндуу нерселерден (табигый, социалдык, жеке), оорулардан арылууга жардам берүүчү жашоо образы. СЖО- ден соолугу үчүн дайыма кам көргөн, ал үчүн күрөшкөн, оптимистик багыттагы, өз ден соолугу үчүн өзү жоопкерчиликтүү болгон, өзү үчүн татыктуу турмушта жашаган адамдарды өз кучагына алат. СЖО – инсандын чыныгы турмуштагы жогорку деңгээлдеги жашоо тиричилигин камсыз кылуу менен учурда жана келечекте активдүү жана узакка жашашын шарттайт. СЖО-бул денсоолукту сактоонун жана аны чындоонун даңгыр жолу.

Сергек жашоо образынын компоненттери: туура тамактануу, физикалык активдүүлүк, жагымдуу айлана чөйрө, жалпы жана жекече гигиена, жугуштуу оорулардын алдын алуу, банги заттарды, тамекини, спирт ичимдиктерин пайдаланбоо, эс алуунун жана эмгектенүүнүн рационалдык режими ж.б. болуп саналат. Сергек жашоо образынын зыяндуу факторлоруна чылым чегүү, туура эмес тамактануу, спирт ичимдиктерин пайдалануу, эмгектенүү учурундагы зыяндуу шарттар, гиподинамия, жакырчылык, наркомания, дары дармектерди туура эмес пайдалануу, үй-бүлөнүн бузулушу, жалгыздык, сабаттуулуктун жана маданияттын төмөндүгү, техниканын өнүгүшү, таштандылар ж.б. бардык зыяндуу таасирлер кирет. Адамдардын сергек жашоо образын калыптандыруучу жүрүш туруштарын эки топко бөлүүгө болот:

1. Адамдын жекече ар кандай оорулардын алдын алууга жана организмдин коргонуу касиетин жогорулатууга байланышкан жүрүш туруштары.

2. Адамдын зыяндуу адаттар менен күрөшүүгө багытталган жүрүш туруштары (М: өзүн-өзү кармоо)

## 5.3. Туура тамактануу

Тамактануу – бул организмдин өзүнө керектүү заттарды алышы, ал заттарды денени түзгөн бөлүктөргө айландырышы (энергиялык жана пластикалык жоготуусун толуктоо жана организмдеги ткандарды жаңылоо). Сергек жашоо образынын негизги маанилүү шарттарынын



бири бул – туура тамактануу болуп саналат. Анын сандык жана сапатык баалуулуктары организмдин физикалык жактан өсүшүн, эмгекке болгон жөндөмдүүлүгүн, айлана чөйрөнүн ыңгайсыз шарттарына карата туруктуулуктуулугун ж.б. жогорулатууну камсыз кылат. Тамактануунун денсоолукка тийгизген эң негизги мааниси бул организмдин жашоосу үчүн маанилүү болгон булактарды: энергияны жана заттарды алуу менен ал заттардан ткандарды куруу. Бул процесстер организмдин өсүп, өрчүп жана калыптанып жаткан мезгилинде гана жүрбөстөн, булар адамдын бүт өмүрү үчүн зарыл. Жашоодогу ар түрдүү өзгөрүүлөрдүн натыйжасында алар дайыма бузулуп, кайра жаңыланып турат. Бирок, бул процесстердин интенсивдүүлүгү жашоонун бардык мезгилинде бирдей эмес. Маселен: өспүрүм жана жаш курактарда ткандарды куруу жана синтездөө процесстери, ал эми жетилген куракта динамикалык тең салмактуулукту сактоо маанилүү, карыган мезгилде болсо кайрадан куруу процесстери (деструкция) жүрөт. Мындай процесстерге катышуучу химиялык заттар жана бирикмелер *нутриенттер* же *тамак аш азыктары* деп аталат. Булардын маанилүүлөрү: белоктор, майлар, углеводдор, ошондой эле минералдык заттар жана витаминдер болуп эсептелет. Организмдин жашоодогу тең салмактуулугун сактоо үчүн тамак аш азыктарынын 60 ашык түрү зарыл. Толук баалуу тамактанууну б.а. организмдин пластикалык жана энергиялык ж.б. керектөөлөрүн канааттандыруучу тамактанууну *рационалдуу азыктануу* деп аташат. Ар бир адам өзүнүн организми кабыл ала алгандай тамак ашты бөлүштүрүп, туура тамактанышы керек. Белгилей кетчү нерсе бул, көпчүлүк даамдуу жана берекелүү азыктарга болгон керектөөлөр жокко эсе болушу зарыл. Тамак аркылуу организмдин энергиялык керектөөсүн оптималдуу канааттандыруу бул ошол организмдин бир күндөгү эмгектенүү иш аракети жана жашоосун улантуу үчүн канча энергия сарпталса, ошончо энергиянын организмге келиши б.а. бөлүнүп чыккан энергия менен кабыл алынган энергиянын суммасынын бири бирине барабар болушу менен түшүндүрүлөт. Адатта бул 2500-4500 ккал барабар болот.

Адамдын энергияга болгон муктаждыгы анын тиричилигин камсыз кылууга кеткен (зат алмашуу, ички органдардын иш аракети жана булчуңдардын минималдуу тонусун камсыз кылуу үчүн энергиянын зарылдыгы) жана эмгек иш аракетине жумшалган чыгымдары аркылуу түзүлөт. Энергияны сарптоонун биринчи компоненти болгон зат алмашуу организмдин жаш курагы, жынысы жана денесинин салмагы боюнча аныкталат. Дени сак адамдын негизги зат алмашуусунун деңгээли саатына дененин 1 кг салмагына 1 ккал энергия сарпталат деп болжолдосо болот. Маселен: салмагы 70 кг болгон жаш жигит күнүнө 1680 ккал, ал эми ушундай эле жаштагы салмагы 60 кг болгон кыз

1440 ккал энергия сарптайт. Аткарылган эмгекти энергия менен камсыз кылуу ал ошол иштин узактыгына жана түрүнө жараша болот. Кара күч эмгегине караганда, акыл эмгегине азыраак энергия сарпталат. Ошондуктан туура тамактануу үчүн ар бир адам өзүнүн курагына, жынысына, денесинин салмагына, эмгек иш аракетинин түрүнө жана анын узактыгына карата азыктарды ( бөлүнүп чыккан жана керектелген энергиясын эсептеп чыгып) тандап алышы керек. (Индекс Кетли менен адам өзүнүн денесинин салмагынын ашыкча же нормада же жетишсиз экендигин аныктап алса болот.)

Туура тамактануунун пирамидасы



Туура тамактануунун пирамидасында көрүнүп тургандай майлар жана таттуулар азыраак, ал эми жогортон төмөн карай калган азыктар күрөөк керектелет.

### 5.4. Гигиена

Адамдын ден соолугу – коомдун байлыгы. Денсоолукту сактоо, аны эстүүлүк менен сарамжалдуу пайдаланууну үйрөнүү жана келечектеги муунга үйрөтүү ар бир адамдын милдети болуп саналат.

Тажрыйба көрсөткөндөй оорулар үчүн ооруканаларды курганга караганда, оорунун алдын алуу иштерин жүргүзүү, турмуштун санитардык-гигиеналык шарттарын жакшыртуу алда канча жемиштүү.

Гигиена – саламаттыкты сактоо жана чындоо, ошондой эле жумушка, эс алууга жана турмуш тиричилигине туура шарт түзүү жөнүндөгү илим. Бул илимдин эң негизги милдети ар түрдүү оорунун болушуна жол бербөө, айлана чөйрөнүн терс таасиринен, микроорганизмдерден ж.б. нерселерден организмдин коргонуу жолун көрсөтүү жана адамга денсоолукту сакташ үчүн көңүлдөгүдөй жакшы эс алууга, иштөөгө шарт түзүүнү үйрөтүү болуп саналат. Ал эми коомдогу ар бир адам өздүк гигиенасын туура сакташы өтө маанилүү. Өздүк гигиенаны так колдонуу деген *денсоолукту сактоо*, организмди чындоо жана



машыктыруу, ар кандай оорулардан коргонуу (алдын алуу), дене түзүлүш жагынан өрчүү, ар кыл эмгекке болгон жөндөмдүүлүктү күчөтүү дегендерди түшүндүрөөрүн эч ким, эч качан эсинен чыгарбоо керек. Өздүк гигиена- адамдын ден соолугун сактоону жана чыңдоону көздөгөн гигиеналык эрежелердин жыйындысын сактоо. Бардык курактагы адамдарга тиешелүү болгон жалпы гигиеналык эрежелерге: акыл жана күч эмгегин бири-бирине шайкеш келтирүү, дене тарбия менен машыгуу, туура тамактануу, эмгек менен активдүү эс алууну шайкеш келтирүү, толук уйку ж.б. кирет. Ал эми өздүк же жекече гигиенага тар мааниде алганда денени, кийим-кечени, турак жайды, тамак ашты ж.б. тазалыкта кармоо жана пайдалануу. Өздүк гигиенанын көндүмдөрүн эрте бала чакта, өспүрүм куракта (кыздарда 12-15, эркек балдарда 13-16 жаш) калыптандыруу өтө зарыл. Себеби, организмдин өсүү жана өрчүү процессиндеги бул мезгил өтмө жана өтө морт келет. Бул жыныстык жетилүүгө байланыштуу болгон органдардын жана системалардын кызматынын абалын өзгөрткөн «кескин эндокриндик секирик» менен мүнөздөлөт. Өспүрүм куракта адамдар жеке гигиенанын жалпы эрежелери тууралуу толук маалымат алып, аны өзүнүн жашоосунда өздөштүрүп, пайдалууга тийиш (М: тазалыкты сактоо, 8-9 саат уктоо, эрте жана кокустук, баш аламан жыныстык байланыштардан алыс болуу, карама каршы жыныстагы адамдарга өз ара туура мамиле кылуу ж.б. кирет.).

Оорулардын алдын алуу жана өздүк, жалпы гигиеналарды сактоо сергек жашоо образынын элементтери болуп саналат.

### 5.5. Физикалык активдүүлүк

**Кыймыл** – денсоолуктун булагы. Ошондуктан адам көп кыймылдашы керек, себеби кыймыл аракеттер денсоолукту сактайт жана чындайт, ишке болгон жөндөмдүүлүктү жогорулатат, организмдин коргонуу жана ыңгайлануучу реакцияларын күчөтөт.

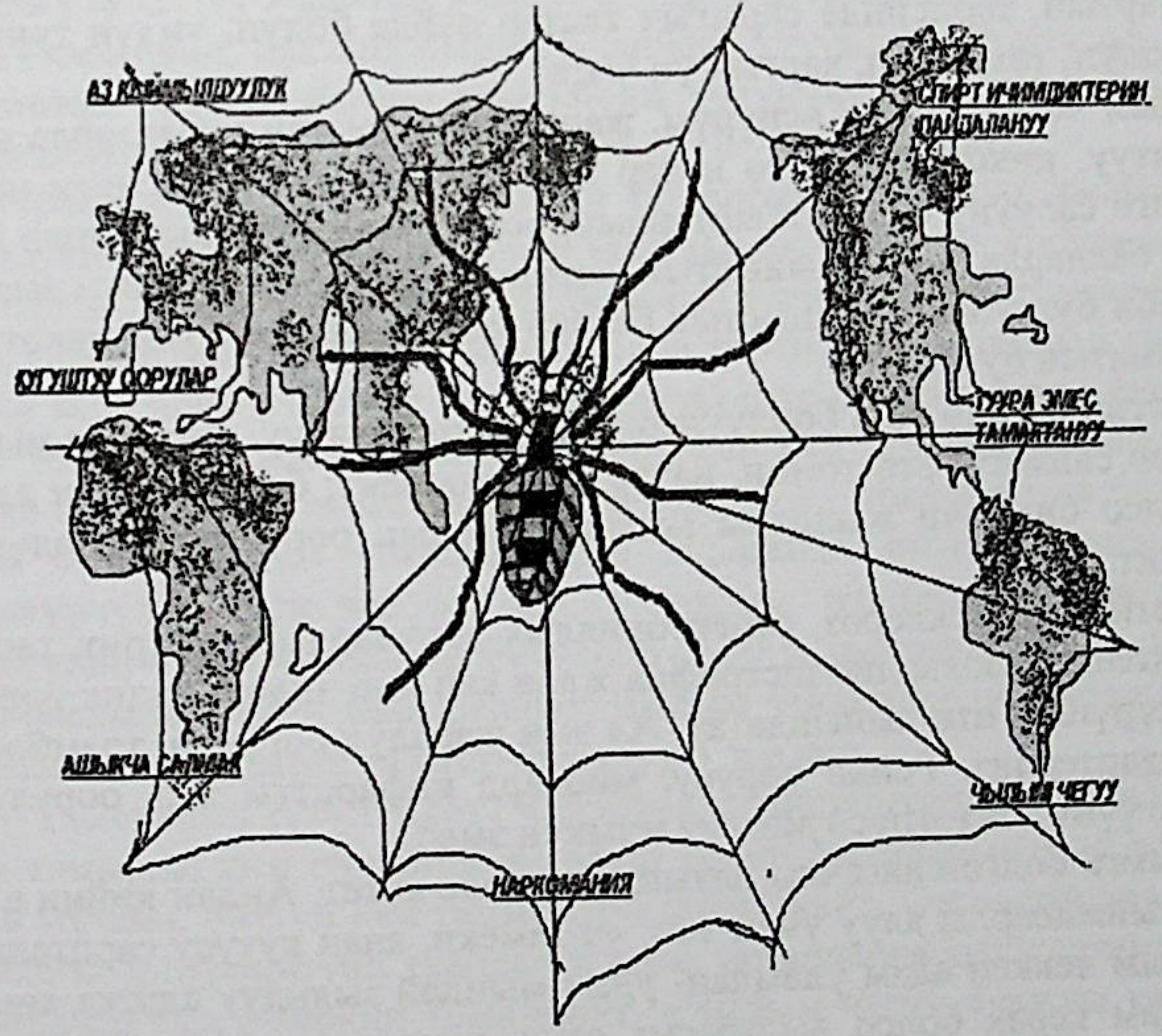
Сергек жашоо образына эң зарыл болгон шарттын бири – бул *оптималдуу кыймылдоо режими*. Кыймыл жашоонун маңызы гана эмес, ал денсоолуктун негизин түзөт. Гиппократ «Кимде-ким өзүнүн ден соолугун, эмгекке болгон жөндөмдүүлүгүн, бактылуу жана бакубат жашоосун сактап калам десе, анда ал адам күнүгө дене тарбия көнүгүүлөрү жана жөө басуу менен дайыма машыгышы зарыл» – деп айткан. Анткени, кыймылдын активдүүлүгү кан айланууну жакшырттып, ички органдардын иш аракеттерин арттырып, зат алмашууну жана аң сезимди, акыл – эсти жакшыртат. Учурдагы адамдардын оорусунун көпчүлүк бөлүгү аз кыймылдуулуктун (гиподинамия) натыйжасында күчөп бара жатат. Бүгүнкү күндө ар бир адам өзүнүн жекече кы-

зыкчылыгына жана мүмкүнчүлүгүнө жараша доктурлар менен кеңешип, кыймыл аракетти активдештирүүсү зарыл.

Жалпы методикалык сунуштар:

1. Физикалык активдүүлүк ар бир чөйрөдөгү адамдардын иш аракеттерине кириши керек;
2. Адам күмөн кезинен баштап эле, бүт өмүрү боюу гиподинамиянын алдын алуу керек, өзгөчө жаш балдардын жана өспүрүмдөрдүн физикалык активдүүлүгү өтө чоң маанилүү, себеби ошондо гана ден соолугу бекем түптөлүп, аң сезимдүү адаттар калыптанат;
3. Кай бирлери дене тарбия жана спорт – бул жаштардын иши деп бекер айтышат. Себеби, дене тарбия менен машыгууну баштоо эч качан кеч болбойт.
4. Физикалык активдүүлүктү жогорулатуунун негизги принциптери акырындык менен анын тибине жараша жүргүзүлөт.
5. Дене тарбия көнүгүүлөрү менен машыгуу музыканын коштоосу менен денсоолукту чыңдоочу бардык нерселерди комплекстүү пайдалануу эң мыкты натыйжа берет.

### 5.6. Денсоолукка зыяндуу факторлор





## 5.7. Чылым чегүү жана анын натыйжалары

Чылым чегүү – бул денсоолукка зыян. Учурда чылым чегүү бул мода эмес.

Чылым деги эле эмнени кармап жүрөт? – бардыгы сөзсүз ал никотин кармап жүрөөрүн билишсе керек, бирок никотиндин «1 граммы» чоң жылкыны өлтүрөөрүн бардыгы эле угушпаган чыгаар.

Чылым адамдын организмине өтө зыяндуу таасир тийгизүүчү заттарды кармап жүрөт. Алардын жалпы саны 400 жакын, булардын эң уулуусу *никотин* болуп саналат. Никотин борбордук жана четки нерв системаларына начар дүүлүктүргүч таасир тийгизет, кан басымын жогорулатат, ичке кан тамырларды ичкертип кысат, дем алууну кыйындатат, тамак сиңирүү системасынын бездеринин секреттерди бөлүп чыгаруусун жогорулатат.

Никотинден башка дагы чылымдын түтүнү айланадагыларга өтө зыяндуу. Ошондуктан чылым чекпегендердин жанында туруу өтө коркунучтуу. Чылым чегүү көпчүлүк учурда ооз көндөйүнүн, кекиртектин, колколордун жана өпкөнүн рак ооруларына алып келет. Тамеки чегүүнүн узак жана кыска мөөнөтү эрте карууга да чоң түрткү болот. Ткандардын кычкылтек менен камсыз болушунун бузулушунан, ичке кан тамырлардын ичкеришинен тамеки тарткан адамдын көзүнүн агы саргыч тартып, терисинде сарыгыч тактар пайда болуп, үндүн тунуктугу жоголуп, төмөндөп, каргыл үн чыгат.

Чылым чегүү өзгөчө өспүрүм, жаш жана карыган курактарда өтө коркунучтуу, никотиндин өтө начар эле дүүлүктүрүүчү касиети нервдик жөнгө салууну бузат. Жаштардын, өспүрүмдөрдүн (кыздырда дагы эркек балдарда дагы) жыныстык жетилүү мезгилинде чылым зыяндуу, себеби бул убакта жыныстык бездер калыптанат, ал эми никотин анын кызматын бузат.

Никотин өзгөчө кош бойлууларга өтө коркунучтуу. Анткени мындай энеден салмагы өтө төмөн, начар бала төрөлөт; бала эмизген аялдарда болсо биринчи жылдары ымыркайлардын оорусу жана өлүмү жогорулайт.

Никотин атеросклероз, гипертониялык оорулардын, гастрит, гастронтероколит, миокардиодистрофия жана кай бир эндокриндик оорулардын жүрүшүн өтө кыйындатат. Ал эми жаралуу оорулар, тромбофлебит, эндартерлит, Рейно оорусу, миокард инфарктты ж.б. оорулуу чылым чегүүнү токтотпосо айыгуу мүмкүн эмес.

Чылымга болгон алгачкы натыйжа тез эле кетет. Андан кийин алгачкы натыйжаларды алуу үчүн эки, үч тамеки, анан кутусу сарпталат дагы чылым чеккен адам уламдан-удам мындай зыяндуу адатка көнө берет. Адам керек болсо чылымсыз өзүн, жашоонун кызыгын дагы

элестете албайт. Булардын бардыгы баңги заттарын колдонууну андан ары өрчүтөт.

Тамекинин түтүнүндө никотинден башка дагы суу, көмүр кычкыл газы, кетондор-жөнөкөй органикалык бирикмелер бар. Ошондой эле илээшкек зат – чайыр кармалган. Чайырдын уулу бөлүкчөлөрү кан тамырларына сорулат жана анда кармалып, толугу менен заара аркылуу бөлүнүп чыгарылбайт. Бул уулуу зат табарсыктын рак оорусунун өрчүшүнө алып келет. Чылым тарткан адамдардын өпкөсүнө жана дем алуу органдарына чайыр топтолот. Никотин, кетондор, чайыр тишти бузуп, анда каралжын тактарды пайда кылып, дем алуу органдарынын былжыр челдеринде кармалып калат. Бул «калдыктар» (шлактар) колконун жана колкочолордун керегелеринин морттугуна жана өткөрүүнүн начардыгына алып келип, чылымкорлордун мүнөздүү оорусу болгон өнөкөттүү бронхитке, анан өпкөнүн эмфиземасына-кычкылтектин жетишсиздигинен адамдын деми кыстыгып, өпкөнүн рак оорусуна алып келет.

Тамекинин түтүнү пассивдүү чылым чегүүчүлөрдүн нерв системасын жана дем алуу жолдорун өтө күчтүү дүүлүктүрөт. Ал өзгөчө оорулуу адамдарга өтө коркунучтуу. Себеби булардын дем алуу органдары ансыз деле начар, ошондуктан карама каршылык аз, ачык «эшик» аркылуу каалаган химиялык жана физикалык агенттер: муздак аба, бензиндин, лактын, сырдын, бардык түтүндүн, ар кандай парфюмериялык заттар, өзгөчө тамекинин түтүнүнүн кириши-экинчилик инфекциянын организмге келишине мүмкүнчүлүк түзөт.

Француз окумуштууларынын билдирүүсү боюнча чылым чегүү эркектерге караганда аялдардын сырткы көрүнүшүнө көбүрөөк тескери таасир тийгизет. Аялдардын бетинин териси серпилгичтигин жоготуп, ооздун жана көздүн айланасында терең бырыштардын пайда болушу менен эрте карыйт. Ал эми эркектерде болсо чылым чеккендердин 10нун 8де жыныстык органдарынын кан тамырларынын ичкеришине алып келип, анын натыйжасында адам – импотенция болот. Чылым чеккендердин чекпегендерге караганда импотенцияга учуроо мүмкүнчүлүгү эки эсе жогору. Учурдагы изилдөөлөр боюнча текшерүүдөн өткөн чылым чегүүчүлөрдүн 50 % импотенциянын тигил же бул баскычы менен жабыркашат. Чылым чеккендердин бетиндеги бырышы чекпегендерге салыштырмалуу 5 эсе көп.

Тамекинин түтүнүндөгү көптөгөн компоненттер канга өтүү менен кан тамырлардын ичкеришине алып келет. Мындан өзгөчө жүрөктүн, баш мээнин, буттун кан тамырлары жабыркайт. Ошондой эле буларда кандагы эритроциттин ткандарга жана органдарга кычкылтекти ташуу жөндөмдүүлүгү кескин төмөндөйт. «Чылым чегүү адамды көз карандылыкка алып келет».



Англис доктурлары көрсөткөндөй ар бир даана тамеки өмүрдү 5-6 мин кыскартат. Бир күндө 10 же андан бир аз көбүрөөк тамекини чеккен адам өзүнүн өмүрүнүн эң аз дегенде 6 жылын кыскартат. Чылымдын эң коркунучтуу болгондугу анын тынч гана акырын адамды «көргө» түрткөндүгү. Немец ойчулу Г. Лессинг айткандай: «Бул тез эле таасир бербеген, өтө коркунучтуу сезилбеген уу».

Чылым чеккендер чекпегендерге караганда өпкөнүн рак оорусу менен 6-7 эсе көп ооруй тургандыгы белгилүү. Бизге белгилүү болгондой тамекинин түтүнүндөгү – бензпирен, деготь ж.б. заттар рак оорусуна алып келет.

### Чылым чегүүнүн келип чыгышынын себептери

#### Адамдар чылымды эмне себептен чегишет?

Тамеки Америкада Европага белгилүү боло электен мурун эле өстүрүлгөн. Европага 1496-жылдары алынып келинип, адегенде кооздук жана дарылык үчүн өстүрүлгөн. Россияда тамеки 17-кылымдарда пайда болгон. Кыргызстанда тамеки 1929-жылдан баштап айыл чарбасына кеңири киргизилген. Тамекини Х.Колумб 15-кылымда Америкадан биринчи болуп Испанияга жана Португалияга алып келген. 16-кылымда Франциянын Португалиядагы элчиси Ж.Нико (ошондон «никотин») өзүнүн ханышасына дарылануу үчүн белекке бергенден кийин Францияга тамеки тартуу тараган. Петр биринчи Голландиядан тамеки тартууну үйрөнүп келип, Россияда тамеки сатууга уруксат берген. Учурда бул тууралуу ар түрдүү кептер бар. Маселен кай бири чылымдын *Стресси чыгаруу үчүн б.а. ар кандай жашоонун кыйынчылыктарынан чыгуу үчүн чегишет.* Бул туурабы? Эгерде адам башка стресс эмес дал ошол никотиндин жетишсиздигинен стресстик абалда болсо, анда тамеки аны кыскартат, тамеки стимулятордук касиетке ээ бирок, ал убактылуу жана денсоолук үчүн коркунучтуу, ошондуктан мындай учурларда адамды эс алдыруучу башка деле ыкмалар бар (спорттук оюндар, табиятка чыгуу, ж.б.). *Чылым чегүү бул мода- айрыкча өспүрүм курактагылар чоңдордун кылган жүрүш турушун байкап көргүсү келет, өзүн өзгөчө учурдагы модалуу чылым чеккенде жолдошторунун арасында (теңтуштарынан мурун чоңойуп, жетилип калгандай) башкача сезишет.* Бул ошол адамдын биринчи кезекте өзүнүн ден соолугу үчүн өзү ойлонбогондугунда жана тамекинин зыяндуулугу тууралуу билиминин төмөндүгү ж.б. менен түшүндүрүлөт. Чылым чегүү – бул мода эмес. Бүгүнкү күндө ар бир ден соолугу үчүн кам көргөн, келечегин ойлогон адам жашоонун сергек образына өтүшкөн жана келечекте сөзсүз өтүшөт. Биздин күндө *сергек жашоо образы мода. Чылым арыктат* – себеби чылымдын зыяндуу таасирлери өзгөчө өсүп, жетилип келе жаткан организмдерге тескери таасир бе-

рип, организмдин өсүшүн начарлатат. *Чылым бул имидж* – ал адамдын жашоосунун стили, балким чылым чегүү ал адамдын өзүнүн бир бөлүгү болуп, ал өзүнүн жашоосун чылымсыз элестете албай калышы мүмкүн. Мындай учурда айлана чөйрөдөгүлөрдүн таасири зор. Деги эле чылым чегүүнүн келип чыгышы тууралуу бир топ сөздөр бар, бирок булардын бардыгынын зыяны анын пайдасынан эки эсе көп.

#### Чылым чегүүнү кантип токтотууга болот?

Эгерде ар бир адам тамеки тартуу «өлтүргүч»-уят болуп саналаарын билип, ал өзү менен кошо жанындагыларды, өлкөнү, керек болсо мындай адамдар бүтүндөй жер шарын ууландырып жатышкандыгын сезишсе гана. Чылым чеккендер эркектердин жарымынан көбүн түзөт, ал эми аялдар болсо аларды кууп жеткене калды. Бул зыяндуу адаттын катастрофалуулугу анын бул адатка кичинекей балдарды, өспүрүмдөрдү азгырганында (10-12-жашта эле). Статистикада белгилүү болгондой жүрөк кан тамыр оорусунан каза болгондордун үчтөн бири чылымкорлор. Чылым чегүүнү токтотуу ар бир адамдын эркинен, өзүнөн көз каранды. Чылымды токтоткондон 3-5 күндөн кийин канааттанбагандык, ар кандай кыжаалаттануу, уйкунун бир аз бузулушу, убактылуу тамакка болгон табиттин жогорулашы, кай бир убакта баштын оорушу байкалат. Ошондой эле чылым чегүүдөн арылууга доктурнарколоктор ар кандай медикаменттерди жана психотерапияны колдонуп жардам бере алышат. Мындай учурда каалаган сагыздан чайнап же момпосуй сорсо дагы болот. Албетте адам булардан чылымдан алган канааттанууну ала албайт, бирок кан тамырларга жеңилдик болот аны менен катар анын ар бир органдарына: өзгөчө жүрөк, мээ, өпкөгө жеңилдик. Медикаменттер менен өзүн өзү дарылоо коркунучтуу. Себеби ал жүрөктүн иш аракетин бузат.

Ар бир чылым чекпеген адам чылым тарткан адамдардын жашоосу, ден соолугу коркунучта экендигин эскертип, аны бул жолдон тайдырса эң жетишкендик болоор эле. Чылым чеккендерди токтотууда кыска кеңештер өтө пайдалуу. (немец адистеринин кеңештерин ук):

- ✓ Тамекинин кутусун сатып алсаң дагы же аны көрсөң ошол замат кат;
- ✓ Тамекини иштеген столундан алыс кат;
- ✓ Башкалардын берген сый тамекисин четке как;
- ✓ Өзүң менен кошо ширенке же от жандыруучу нерселерди алып жүрбө;
- ✓ Тамекинин жана анын күлүн салган буюмдарды көрсөтпөй кат;
- ✓ Эгерде чылым тартып ийсең тамекини ошол замат өчүр;
- ✓ Чылым чекпесең, канча акчаны коротпойт экенинди эсепте ж.б.



Чылым чегүүнү токтотуу үчүн мындан башка дагы көптөгөн ыкмалар бар. Алсак жийиркенүү терапиясы, гипноз, чекиттүү массаж, нур терапиясы, ар кандай коммерциялык курстар, химиялык заттар колдонулат.

Адам өзүнө-өзү чылым чегүүнү токтотууга көп жардам бере алат. Мисалы: чылым тарткан адам өзүнүн керектөөсүнө жараша бир нече таасир этүүнүн планын койсо болот.

- жоопкерчилик – чылым чеккендигин токтотуучу күндү белгилөө жана аны үй-бүлөсүнө, досторуна, кызматташтарына билдирүү;

- Айланадагылардын текшерип турушу – үйдөн, мектептен же иштен ж.б.;

- Карама каршылыктар – качан чылым чеккиң келгенде анын зыяндуулугун, өзүңдүн койгон максатыңды ж.б.эстөө, жакшы тамактануу, ар кандай спорттун түрү же көнүгүүлөр менен машыгуу;

- Кызыктыруу – тамекиге кетчү акчага өзүнө белек ал, башкалардын жана өзүңдүн өзүңө болгон ыраазычылыгың ж.б.

Изилдөөлөр боюнча чылымкорлор өзүнүн иш күнүндөгү убактын 6% чылым чегүүгө коротушат экен. Америкалык «Юниград» деген фирма өзүнүн 2000 жумушчусунун чылым чегүүсүнө тыюу салып, айына ошол имаратты тазалагандардан эле 500 доллар пайда тапкан. Эгер бизде дагы ушундай болсо, анда чылым тарткандарга иш табуу чоң проблема болот эле.

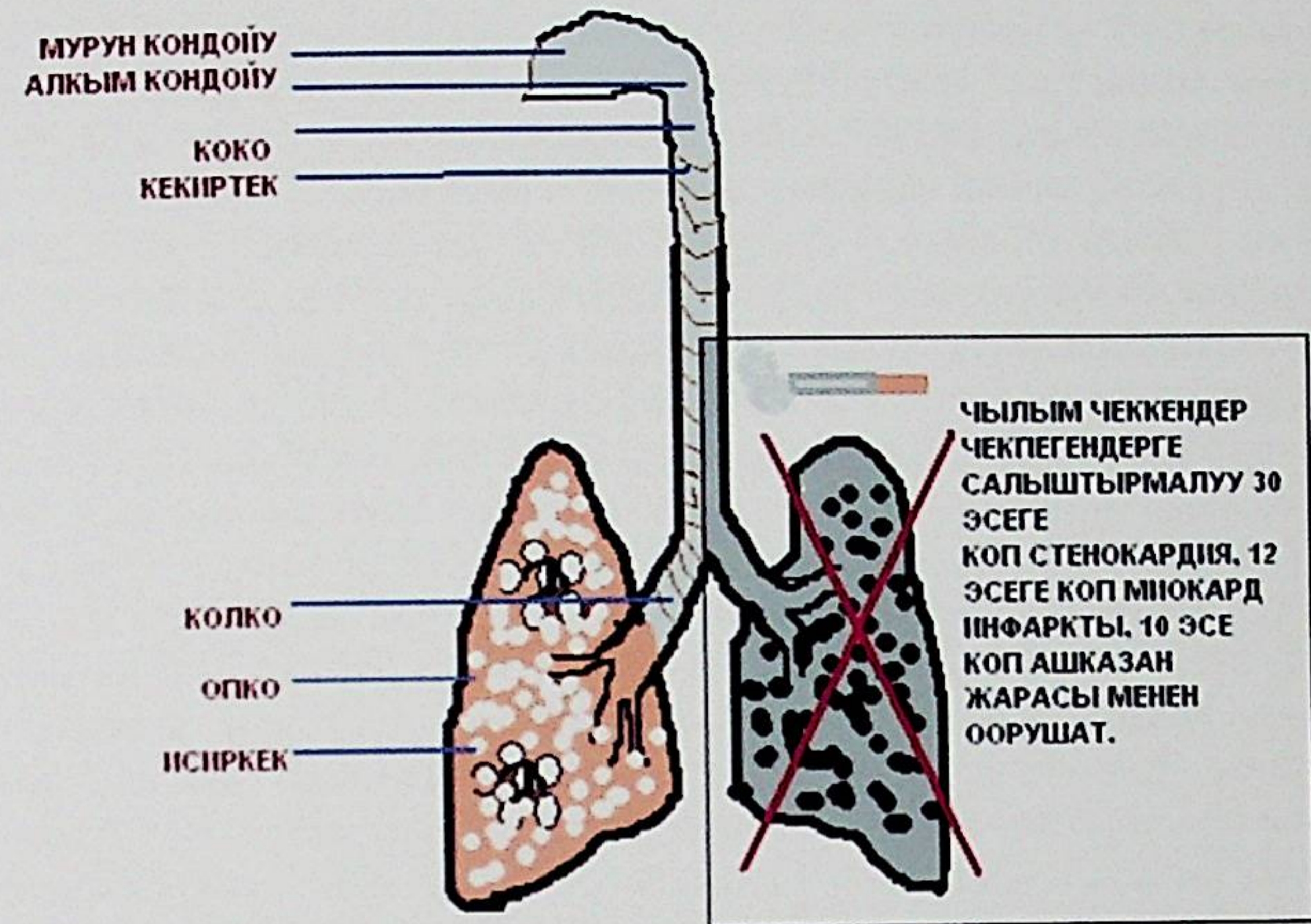
### Чылым чегүүнүн алдын алуу

Сөзсүз түрдө акырындык менен бүткүл дүйнө жүзүндөгү элдер жашоонун жаңы жүрүш турушу болгон сергек жашоону тандап алат. Социалдык иликтөөлөр боюнча: чылымды таштагандардын эң чоң пайызы жогорку билимдүүлөргө туура келет. Чылым чекпөө коомдун пикири боюнча жогорку билимдүүлүктүн; маданияттуулуктун, күчтүү, эрктүү мүнөздүн, жетишкендиктин белгиси болуп калды.

Чылым чегүүгө каршы мамлекет бүтүндөй күрөшүшү керек. Маселен, аларды жайылткан жарменкелер, өрнөктөр массалык маалымат каражаттарынан саат 7-22ге чейин көргөзүлбөсө, жаш балдар, өспүрүмдөр жүргөн жерлерде (мектеп, бала бакча, жашыл бакча, парктар ж.б.) чылымды таратууга багытталган иштер, сүрөттөр ж.б. болбоосу. Жалпы билим берүүчү мектептерде, коомдук жайларда тамекиге, спирт ичимдиктерине, ар кандай башка банги заттарга каршы кыймылдар түзүлсө, ошондой эле атайын чылым чегүүгө каршы закондор, чаралар колдонулса калктын ден соолугунун саламаттыгы жана келечеги үчүн жакшы болоор эле.

Чылым чегүүнүн алдын алуу үчүн өзгөчө өспүрүмгө анын айлана чөйрөсү (үй бүлөсү, достору, ж.б.) чоң рол ойнойт.

### АБА ЖҮРҮҮ ЖОЛДОРУ



### 5.8. Спирт ичимдиктерин эмне үчүн ичишет?

Көпчүлүк адамдар ичкиликти эмне үчүн ичээрин толук билишпейт. Ал гана турсун аябай көп ичишип, киши карагыс абалга чейин ичкендерине таң калышат. Ичкиликти эмне үчүн ичишет? – деген суроого жооп берүү үчүн анын тарыхына кайрылуу керек.

Алкаголдук ичимдиктер адамга байыркы убактан бери белгилүү. Ошол мезгилден бери ичкиликти аябай көп ичип алышып, кишиге зыян келтирээрин билишкен.

«Адамдар өзүн бактысыздын деп сезишип, өзүнүн азабына жеңилдикти издейт. Ал эми, алкоголь болсо сезимдин курчтугун төмөндөтүп, убактылуу унутууга алып келет» – деп жазышкан. VI-VII кылымда араб өлкөлөрүндө шараптан (винодон) таза спиртти алышып, аны «аль-коголь» деп аташкан. Анын мааниси «акылсыздандыруу» дегенди түшүндүрөт.

Бирок, тарыхый тажрыйба көрсөткөндөй, алкоголизм жана анын себептери, жок кылынса да, өзү менен өзү жоюлуп кетпеси белгилүү болду. Алкоголизм менен күрөшүүдө коомчулук спирттик ичимдиктерди ичүүгө себеп болгон көптөгөн факторлорду кездештирди. Ал факторлорго негизинен жеңил ойчулук жана турмуштун



туура жолунан адашуу болуп саналат. Анын кээ бир факторлоруна токтоло кетели. Көпчүлүк учурларда кишилер спирттик ичкиликтерди *табитти ачуучу пайдалуу ичимдик* деп ойлошот. Чындыгында эле ошондойбу? Илимий изилдөөлөрдө далилденгендей, ичилген бир ууртам ашказанга түшөт. Ичкенден кийин алкоголь (арак) ооздун чел кабыкчасын, андан кийин ашказанды дүүлүктүрөт. Мындай дүүлүгүү ооз менен ашказандын чел кабыкчасына кандын көп келишин пайда кылып, түкүрүк жана ашказандын ширесинин көбүрөөк бөлүнүшүн туудурат. Натыйжада ашказан ачышып, тамакка болгон табиттин жогорулаганын сезет. Бирок, мындай сезим убактылуу. Эгерде спирт ичимдиктерин тамак алдында дайыма ичип жүрсө, ашказан дүүлүгүүгө көнүп, анын чел кабыкчасы жөнөкөй тамак ашка реакция бербейт жана ашказан ширеси бөлүнүп чыкпайт. Натыйжада араксыз ичилген тамак табитти ачпайт. Ошондуктан, киши тамак астында спирт ичимдигин (аракты) ичүүгө мажбур болот. Ошондой эле алкаголдун өлчөмү ар дайым күндөн күнгө көбөйө баштайт. Аتكени, алгачкы жолу ичип жүргөн өлчөмгө алкаалаган натыйжа болбойт. Аракты көп өлчөмдө дайыма ичип жүрсө ашказандын чел кабыкчасын сезгендирип, өнөкөттүү ооруларга чалдыктырат. Демек, жогоруда көрсөтүлгөндөй алкаголь адамдын *тамакка болгон табитин жогорулатат деген ой туура эмес* экени анык. Алкаголь бүтүндөй эле тамак сиңирүү системасын, өзгөчө ашказандын чел кабыкчасын сезгендирип, ашказанды ар түрдүү ооруларга чалдыктырат.

Алкоголь борбордук нерв системага, психикага таасирин тийгизет. Аракты, винону жана башка спирттик ичкиликтерди дайыма ичип жүргөн кишилер, өзүлөрүн токтото алышпай, *алкоголизм* оорусуна чалдыгышат. Ошондуктан табитти ачуу үчүн ичип жүргөн спирттик ичкиликтер коркунучтуу – ооруга алып келет.

Эл арасында азыркы учурга чейин алсыз организмдин табитин, тамагын жакшыртууда спирттик ичимдиктер пайдалуу деген ойлор бар. Бул ой таптакыр туура эмес. Алкаголь тамак заттарына кирбейт, ошондуктан тамак катары колдонууга болбойт.

Кээ бир кишилер суук күндөрү алкаголду *жылыныш үчүн* ичишет. Чындыгында үшүгөн киши бир ууртам спирт ичимдигин ичкенден кийин жылынганын сезишет. Бирок, үшүккө чалдыгуу жана суукка тонуп калуу алкаголдук ичимдиктерден мас болгондордун арасынан көп кездешет. Бир грамм таза спирт 7,1 калория жылуулук бөлүп чыгары илимий изилдөөдө далилденген. Ошондуктан спирт ичимдиктерин ичкенде кишилер жылынганын сезишет. Алкаголь организмде күйгөндө жылуулукту көп бөлүп, теринин кан тамырларынын кеңейишинен жана организмдеги суунун бууланышы-

нан жылуулук тез бөлүнүп чыгат. Ошентип жылуулукту көп чыгаруунун, температуранын бир калыпта сактап туруучу нерв клеткаларынын функциясынын начарлашынын кесепетинен организмде *жылуулуктун пайда болушуна караганда жылуулукту көбүрөөк жоготот*. Натыйжада терморегуляция бузулуп, дене тез муздай баштайт. Ичкилик ичкен кишилер соо кишилерге караганда, тезирээк суукка чалдыгып, үшүккө дуушар болушат. Ошондой эле алкаголдук ичкиликтерди азыраак эле ичкен кишилердин *терисинин сезүү рефлекс*и төмөндөйт. Ошондуктан алар колдорунун, мурунун, кулактарынын үшүк алып жатканын сезишпейт, андан сактанууга да аракет кылышпайт. Жогоруда көрсөтүлгөндөй суук учурунда жылынуу үчүн спирт ичимдиктерин ичүү өзүнүн тескери таасири менен коркунучтуу.

Спирттик ичкиликтерди ичүүнүн булардан башка да себептери бар. Айрым учурларда кээ бир кишилер спирттик ичимдиктер кишинин *эмгекке болгон жондомдүүлүгүн жогорулатат* деп ойлошот. Илимий изилдөөлөрдө далилденгендей алкаголдун азыраак эле өлчөмү жумушка болгон жондомдүүлүктү төмөндөтөт. Акыл эмгегине алкаголдун тескери таасири илим тарабынан далилденген. Акыл эмгектин ар кандай түрлөрүнө ар түрдүү таасирин тийгизишет. Мисалы, басуучу машинкада иштеген машинисткалар жүзүмдөн жасалган винодон азыраак ичип алса, жумуш темпи төмөндөп, ар дайым ката басып, көпчүлүк учурда ката жиберип турат. Огуз алты грамм алкаголь тамга жыйноочулардын жумушун 15,2%ка төмөндөтөт. Бир чөйчөк (кружка) пиво же 100 грамм арак кишинин ар кандай сигналдарга (дүүлүктүргүчтөргө) болгон реакциясынын төмөндөшүнөн улам транспорттук кырсыктарга алып келет жана өндүрүштөрдөгү азыркы учурда оор техниканы башкаруусун төмөндөтөт. Ал эми кичине эле ичкиликти ичкен айдоочу жолдо айдоодогу сезүү реакциясын жоготуп, кишилердин өлүмүнө алып келүүчү жол кырсыктарына дуушар кылат.

Алкоголдун кичине эле өлчөмү кишинин *көңүл буруусун начарлатып*, көп нерсени байкабай калуусуна алып келип, натыйжада өндүрүштө, айыл чарбада, көчөдө, үйдө кокустуктарга, кырсыктарга алып келет. Академик И.П.Павлов иттерге жасаган тажрыйбасында алкаголдун кичине эле дозасы нерв системасынын тормоздоо процессин, рефлекстерин төмөндөтөөрүн далилдеген. Ошондуктан, ал алкаголду *нервдин парализатору* деп атаган. Мас болгон учурда кишинин мүнөзүнүн өзгөрүшүн нерв системасынын бузулушу менен түшүндүрүүгө болот. Жогоруда айтылгандай спирттик ичимдиктер кишинин *эмгек жондомдүүлүгүнө тескери таасирин тийгизет*.



Илимий изилдөөлөрдүн далилдегениндей *алкаголду ичкен микроколлектив* алкоголизм жана масчылыктын өсүшүнө жакшы шарт. Алкоголдук чөйрөгө — ата менен эненин жашаган жериндеги, окуган же иштеген жериндеги алкоголдук компаниянын спирттик ичимдиктерге байланышкан үрп-адаттары, каада салттары кирет жана ал чөйрөгө ичкилик ичүүгө үйрөтөт. Алкоголдук чөйрө балдарды тарбиялоодо да тескери таасирин тийгизет.

Балдар сабак окууга такыр кызыгышпайт, турмуштагы ар түрдүү өзгөрүүлөргө, жаңылыктарга көңүлсүз болушат. Анын психикалык өсүшү жана ой-жүгүртүүлөрү төмөндөйт. Мына ушундай начар микроклимат, микроколлектив кишинин инсандык жеке мүнөзүнө таасир берип, аны алкоголдук адаттардан чыгарышпай, ичкиликке тартат. Ошондуктан, окуу жайларынын, өндүрүштүн, айыл чарбанын коомдук уюмдары балдардын, жаш өспүрүмдөрдүн шарты, чөйрөсү менен кызыгышып, алкоголизмге чалдыктырбоо үчүн чараларды жүргүзүү керек.

*Алкоголдук чөйрөдөгүлөрдүн ойлору боюнча алкоголдук ичимдиктер ден-соолукту бузбайт жана ал ден-соолукка пайдалуу. Спирттик ичкиликтер кээ бир ооруларды айыктырышат* — деген идеаларды жүргүзүшөт. Мындай ойлор бул чөйрөгө киргендерге анын тегерегиндегилерге жана жаш өспүрүмдөргө айрыкча зыян. Көптөгөн статистикалык изилдөөлөр көрсөткөндөй алкоголдук ичкиликтерди көп ичкендердин *өмүрү 20 жылга кыскарат*. Спирттик ичкиликтерди ичкендер инфекциялык (жугуштуу) ооруларга жакын болушуп, оорунун агымын начарлатат. Ичкилик ичип жүргөндөрдүн өпкөсүнө суук тийип сезгенген учурда оорунун өтүшү ичкилик ичпегендерге караганда өтө кыйын өтөөрү, көптөн бери белгилүү. Алкоголизм кишинин организмнин ар кандай ооруларга болгон *каршылык көрсөтүү механизмин (иммундук системаны) төмөндөтөт*. Алкоголь ички органдардын ооруларын жана психикалык оорулардын пайда болушуна түздөн-түз себеп. Соматикалык (дене оорулары) оорулардын ичинен көбүрөөк кезиккени — аш казандын сезгенүүсү. Ичкен кишилердин бардыгы курч жана өнөкөттүү гастрит оорусу менен бирге боор, бөйрөк, уйку без, жүрөк-кан тамыр оорулары менен тез-тез оорушат.

Кээ бир кишилер спирттик ичкиликтер зыянсыз, аны *коңул көтөрүү үчүн иче берсе болот* деп жүрүшөт. Бул кишилердин ойлору туура эмес. Анткени, тез-тез ичип жүрсө ага көнүп, дозасын ар дайым көбөйтүүгө мажбур болот. Алкоголду көп ичкен киши жаман жолго түшүп, андан кайра чыга албай калат. Мындай трагедия узак убакытта пайда болот. Күндөлүк турмушта алкоголизмдин пайда бо-

лушуна: түшүнбөгөндүк, тескери түшүнүктөр, адаттар, ойлор жана тарбиядагы кемчиликтер экенин илим далилдеген.

Турмушта пайда болгон өнөкөттүү алкоголизмдин кишини психозго алып келген бир мисалын көрсөтсө болот (биздин байкообуз боюнча). Мисалы; Аскар 40 жашта, спирттик ичимдикти 15 жашынан баштап ичет. Ал биринчи жолу спирттик ичкиликти жолдошунун туулган күнүндө ичкен. Спирт ичимдигинен бир нече татым ичкенден кийин өзүн жаман сезет. Башы айланып, окшуп, аябай куса баштайт. Андан кийин спирттик ичкиликтерди 17 жашына чейин ичкен эмес. Жумушка орношкондон кийин, аракты айлык алган сайын, дем алыш күндөрүндө ар кандай шылтоолор менен ичип жүрүшкөн теңтуштарына кошулган. Ал алсыраган, шалдырап, кээде башы ооруп, белгиленген жумушун зорго аткарган. Эки жылдын ичинде ичкиликке көнгөн. Ал тез-тез жана көптөн ичип, эртеси арак ичмейинче оңолчу эмес. Кийин өзүн-өзү токтото албай спирттик ичкиликтерди мас болгуча ичкен. Спирттик ичкиликтерди акчасы түгөнгө чейин көп күн катары менен ичет. Ичкилик ичпей калганда өзүн оорулуу сезет. Анын денеси, колдору калтырап, башы айланып, ашказанынын ооруганын сезет. Бул абал бир нече күнгө созулуп, таптакыр иштей албайт. Андан кийин ал-абалы оңолуп, ишин улантат. Жолдоштору менен кайра жолугуп, акча алганда кайра ичип баштайт. Масчылыктын кесепетинен аялы менен дайыма урушат. Бир жолу узакка созулган ичкиликтен кийин психикалык оору менен ооруп калат!

Жогоруда көрсөтүлгөндөй жана ошодой эле оорулуу кишилер алгачкы спирт ичимдиктеринин татымын жолдошторунун, ата-энелеринин колдорунан алат.

Илим далилдегендей организмде алкогольго алгачкы талап жок. Спирттик ичкиликтердин биринчи татымдары начардай сезилет. Бул учурда организмде физикалык барьерлер (тоскоолдуктар) иштейт. Киши алкогольду биринчи жолу кабыл алгандан кийин окшуйт, кусушу да мүмкүн, башы айланат жана жөтөлөт. Бул белгилер ууланууга, ууга болгон организмдин реакциясы, Алкоголдун организмге тийгизген зыяндуу таасири боюнча *кең спектрлүү уулардын* катарына кирет. Алкоголду ар дайым аз же көп ичип жүрсө ага болгон талабы күчөйт, ар дайым эле ичип тургусу келет. Ал эми физиологиялык коргоо механизми бара-бара азая берет. Айрыкча жыйырма жашка чейинки жаш өспүрүмдөр жана жаштар алкоголик болуп калганы чоң трагедия. Кээ бир жаштар коомдун жана өзүнүн бактысына каршы коомчулуктун жана ата-энелердин тыюу салганына карабастан кайрадан иче баштайт. Бара-бара физиологиялык барьерлер өзгөрүп, коргоонуу рефлекстери жоголот.



Алкохолду кайра ичкенде окшубайт, куспайт. Спирттик ичкиликтерди кечелерде, майрамдык столдордо бир нече жолу кайра-кайра ичип, ичкиликте кездешүүчү эйфориялык (айрым көңүл ачуу) абалга көнүп, ошондой абалга жетишүүгө организм талап кылып турат. Ошондуктан жолдоштору кездешкенде майрамдык столдордун тегерегинде ичкилик ичүүнү самайт. Алгачкы ирет алкохол кошумча талап болсо, кийин организм үчүн ал негизги талаптардын бири болуп калат.

Жаш өспүрүмдөр менен кээде улуу кишилердин ортосунда майрам күндөрү, салтанаттуу кечелер, алкохолдук ичимдиктер аралашкан шаан-шөкөттүү жолугушуулар шарттуу рефлексти пайда кылат. Ичкиликте эңсеп турган паталогиялык абалдын пайда болушуна ага аз-аздан ичип көнгөн себеп болот. Паталогиялык абалга (табигый нормалдуу абалдын бузулушу) жеткенге чейин киши спирттик алкохолдон көп ичет. Ичкилик ичүүнү самаган учурдан баштап кишинин психикасы да өзгөрө баштайт. Мурунку ичкен күндөрүн ойлоп сөз кылат, ичкиликте чыдамсыздык менен күтөт, уятын жоготот. Ичкиликте ойлоо, самоо кишилерди күндөлүк аткарып жүргөн жумушунан алагды кылат. Психологиясы ичкиликке тыгыз байланышып калат. Ичкилик ичүүнү каалоо жалаң эле ойлоо менен чектелбестен, кишинин бардык оюн акылын ээлейт дагы, өзүнүн тескери таасирин бере баштайт. Жумуш иштеп жаткан учурда болсо, жумушту туура, так аткарууга тоскоолдук кылат.

Алкоголизмдин экинчи баскычында организмдин спирттик ичкиликке болгон талабы күчөп, токтоно албайт. Ал кишинин максатын эркин ээлейт. Киши мурун күндөлүк турмушта ичкилик ичкенде өзүн кичине кармай алган болсо, кийин андай кыла албайт «*өзүн-өзү кармамай албаган абалды*» *компульсивдик абал* деп аташат. Мындай абал кандайдыр бир себеп менен токтоосуз көп убакыттар боюу ичкенде же ичип жүрүп кандайдыр бир аз убакытка токтоп калган мезгилде пайда болот. Компульсивдик абалдын күчтүүлүгүнөн аны жеңе албайт. Моралдык жактан бузулуп, уят-сыйытты жоготуп туугандарынан акча сурайт. Эгерде суроосу канааттандырылбаса чыр салат. Туугандарынын астына тизелеп жүгүнүп, жалынып-жалбарып ичкиликке акча сурайт. Ал өзүнүн буюмдарын, балдарынын, аялынын кийимдерин, үй ичиндеги буюмдарды ичкилик үчүн сата баштайт. Эштеп акча таап, жанталашып ичкилик ичип мас болот. Бирок, мындай абал да жетишсиздей сезилип, ичкиликте андан да көбүрөөк ичсем деп эңсейт, организм талап кылат. Ошентип, ичкилик ичкен киши масчылыктын чөйрөсүнө кирет. Алкоголизмдин экинчи баскычында акчасынын жоктугунан же бир туугандарынын, жакындарынын таасиринен кичине токтойт. Бирок, бул мезгилде «*баш*

*жазмай*» башталат. Мындай абалды *абстиненттик синдром* деп аташат. Бул учурда кишинин ал-абалы кескин түрдө өзгөрөт. "Алкоголик өзүн катуу ооругандай сезет. Анын колдору, бүт денеси калтырайт. Окшуп, куса баштайт. Башы ооруйт, тердейт, бүт денеси алысырайт. Кээ бирлери өзүн-өзү таштап, өзүнүн күнөөсүн өлүм менен актасам деп ойлойт. Же болбосо алкоголиктер агрессивдүү ачуулуу, мыкаачы болушат. Уктаар алдында көздөрүнө бир нерселер көрүнгөндөй сезип, уктай албайт. Уктап кетсе түшүнө болбогон нерселер кирет. Кээде «баш жазып» жүргөндө *курч психоз* оорусу пайда болот. Мурун ичкилик ичип жүргөндө ал-абалы начарлаганда ичкиликте көргүсү келбей жүргөн болсо, азыр кайра ичкиликке болгон талабы ичкиликте ичүүгө мажбур кылат. Эгерде ага зор каршылык көрсөткөндөр болбосо алкохолду иче берет.

Алкоголизм узакка созулуп кеткенде, ичкилик ичүү улана берсе организм катуу ооруга чалдыгат. Мындай абал *оорунун үчүнчү баскычы* деп аталат. Бул учурда жүрөк-кан тамырдын функциясы төмөндөп, ичеги-карындын функциясы бузулат. Башкача айтканда, организм ууланып, өмүргө коркунуч туудурат. Ден соолугунун кескин начарлашынан, киши ичкиликте көргүсү келбей, окшуп, куса баштайт. Бирок, бул оорудан сакайы менен, бир аз күндөн кийин узакка созулган ичкилик кайра башталат. Анткени, кишинин алкохолго болгон талабы күчөп- *өзүн-өзү кармамай албайт*.

Жогоруда айтылгандай, масчылык жана алкоголизм кишинин өз каалоосу менен, анын жеңил ойлуулугунан, ичкилик ичкендердин айдоосуна түшкөндүгүнөн, докторлар жана коомчулук ичкиликтин организмге, үй-бүлөгө, коомго зыян деп айткандарын түшүнбөгөндүгүнөн келип чыгат. Алкоголизмдин пайда болушу жана масчылыктын өзгөчөлүгү ошондо. Ошондуктан алкоголизм кишинин татаал оорусу жана кишинин кечирилбес күнөөсү деп баалашат!

Үй-бүлөдө майрамдарда, үй-бүлөлүк салтанаттуу күндөрдө, иштеги жетишкендиктер ичкилик ичүү менен белгиленип жатканын балдар көрүшөт, чоңойгондо аларды туурасак деп ойлошот. Кээде улуулар жаш өспүрүмдөргө биринчи спирт ичимдиктерин өзүлөрү сунушат. Мисалы, туулган күндөрүн, мектепти бүткөнүн салтанаттуу майрам күнгө айландырышып, ичкилик менен белгилешет. Алар докторлардын, коомчулуктун ичкиликтин организмге, айрыкча жаш өспүрүмдөргө жана коомго зыян!- деген агитацияны ойлоруна алышпайт. Ал эми жаштар болсо өзүлөрүнүн ден соолугу жана келечектеги карылык жөнүндө такыр ойлошпойт. Алар денсоолук эч качан бузулбайт, түбөлүктүү деп сезишет. Ошол себептен радио берүүлөр жана телекөрсөтүүлөр тарабынан калктын аң-сезимин, түшүнүгүн

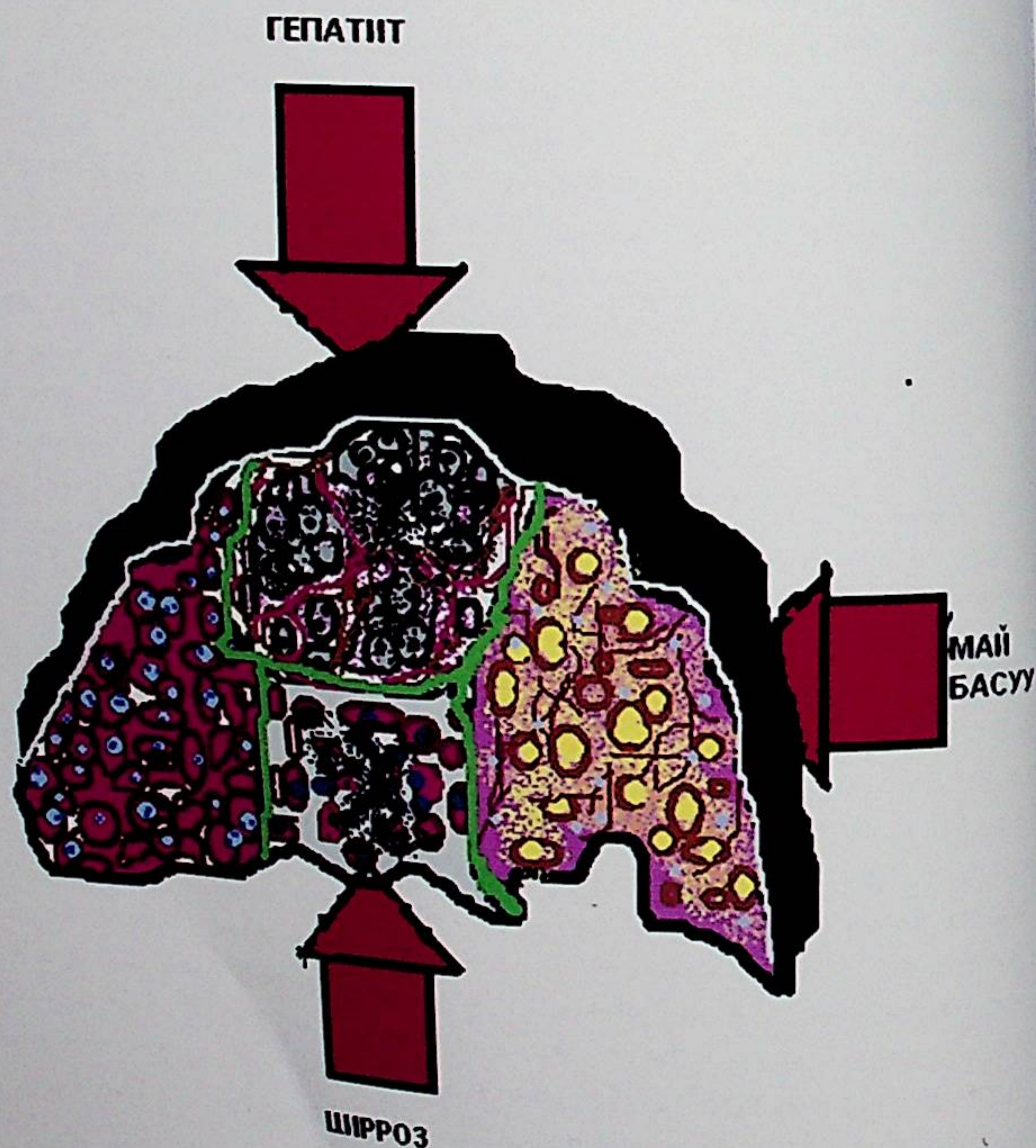


жогорулатуу үчүн чечкиндүү күрөшүү керек. Бул талапты айрыкча улуулардын жүргүзгөнү натыйжалуу. Алар ар дайым жаштарга үлгү.

Айлана-чөйрөнүн (ата-энелердин, ага-эжелердин, чоң ата, чоң энелердин, жолдоштордун) тазалыгы, эмгектин тазалыгы, үйлөөлүк каада салттар, ичкиликти ичүүгө тыюу салынышы масчылык жана алкоголизмди эскертүүнүн негизги залогу.

Ошондуктан, ата-энелер, коомчулук бардык күчтү мектеп окуучуларынын, кесиптик-техникалык окуу жайларынын окуучуларынын атмосферасынын таза болушуна өз иш аракеттерин жумшоо керек. Ар бир бүлө алкогольдук ичкиликтен таза болуп, турмуштун сергектик образын ар дайым алып жүргөнү оң.

### АЛКОГОЛДУН ТААСИРИ АСТЫНДА БООРДУН КЛЕТКАЛАРЫНЫН БУЗУЛУШУ. СОЛ ЖАГЫ БООРДУН СОО КЛЕТКАЛАРЫ



### 5.9. Банги заттар жана аларды пайдалануунун натыйжалары

#### Банги заттар

Бул кандай зат экендигин көпчүлүгү билсе керек (грек тилинен которгондо *narkotikos* – чынжырланууга алып келүүчү дегенди түшүндүрөт) – бул адам наркоз алуучу заттар б.а. адамга масчылыкты, жиндичиликти, оорулуу ышкыны- наркоманияны чакыруучу заттардын жыйындысы. Банги заттарды аз коркунучка ээ жана өтө коркунучтуу банги заттар деп бөлүүгө болбойт, бул банги заттарды саткан соодагерлердин рекламалык ыкмасы гана. Анткени, банги заттардын бардыгы коркунучтуу. Банги заттардын таасиринен физикалык жана психикалык көз карандылыктар өөрчүйт. Банги заттардын ичинен медицинада кай бир наркоздо колдонуучу заттар (уктатуучу заттар): алкоголь, опий, морфин, морфиндин синтетикалык орун басары, ж.б. өтө күчтүү ооруларды айыктырууда колдонулат.

Биз үчүн коркунучтуу банги заттар медициналык эмес башка максатта колдонулгандары, алар закон алдында тартипке салынып турушу керек. Биздин күндө наркомандар эмне себептен көбөйүүдө?

**Наркомания** – (грек тилинен которгондо *narkosis*-чынжырлануу, *mania*-жиндилик деп которулат) бул оору б.а. бир же бир нече банги заттарга көнүү менен адамдын нерв системасына өзгөчө таасир тийгизип, адамда аз дозада жалган ырахатты, жыргалчылыкты, көнүлдүүлүктү, жагымдуу эс алууну же тескерисинче дүүлүгүүнү чакырат, кай бир банги заттар иллюзияга, кээде галлюцинацияга алып келет. Ал эми банги заттардын чоң дозасы чыныгы масчылыкты, кулак тундуруучулукту, наркотикалык уйкуну, курч ууланууну пайда кылат. Апийимди жана анын туундуларын (морфин, героин, дионин, коцетин), спирт ичимдиктери, эфир, хлоралгидрат, кай бир заттар (веронал, люминал, барбамил ж.б.) менен каннабис-кара куурайдын препараттары (гашиш, шира, анаш ж.б.), кокаин, борбордук нерв системасын дүүлүктүрүүчү ар түрдүү заттар (кофеин, кола, бетель, фенамин ж.б.), тамеки (никотин) аркылуу наркомания өөрчүйт.

Наркоманияга банги заттардын дозасын дайыма көбөйтүп туруу мүнөздүү б.а. мурунку өлчөмү өзүнүн күткөн натыйжасын бербейт. Адатта организмде бул уунун жоктугу организмге өтө оор кабыл алынуучу (өзгөчө апийим-морфинде) *абстиненцияга* алып келет. Мында адам бары бир акыр аягы банги заттарды жагымдуу сезимдер үчүн кабыл албай, абстиненциянын өтүшүнөн- өзүн өзү оор сезүү, көнүлдүн бузулгандыгы, бүтүндөй денедиге оорулар, белгисиз, аныкталбаган коркуу сезими, уйкусуздуктан арылуу үчүн кабыл алып калат. Дал эле ушундай абстиненция бир аз гана начарыраак түрдө өнөкөттүү аракеттикте, никотинизмде (чылым чегүү) жүрөт.



Банги заттарды узак убакытка чейин колдонууда адатта борбордук нерв системасын жана ички органдарды жабыркаткан организмдин өнөкөттүү ууланышына алып келген абал өөрчүйт. Психикалык жана жүрүш турушу жагынан анын мүнөзүнүн, көңүлүнүн туруксуздугу (кыжалаттануу, кайгы чегүү, жб.), акыл жөндөмдүүлүгүнүн (эске тууу, көңүл буруу, ой жүгүртүү) төмөндөшү байкалат. Адамдын кызыкчылыгы азайып, эрки жана сезими начарлайт, эмгекке болгон жөндөмдүүлүгү начарлайт кээде толугу менен жоголот: адамдар моралдык жактан бузулуп, кылмыш жасоого чейин барат (уурулук, талап тоноо, наркомафия, ж.б.). Ал эми ички органдары болсо жүрөк кан тамыр системасынын, тамак сиңирүү органдарынын (өзгөчө боор), зат алмашуунун, жыныстык органдардын функциясынын бузулушу байкалат. Ошондой эле наркомандарда эрте арыктоо ж.б. жүрөт. Наркомания адамды физикалык жана психикалык көз карандылыкка алып келет. Физикалык көз карандылык деген эмне? – бул банги заттар организмге дайыма маал-маалы менен келип турушу керек. Себеби наркомандын организми ички ресурстарды үнөмдүү пайдалануу «экономдоо» үчүн организмдеги бул заттардын синтезделишин кыскартат жетоктотот, ошондуктан адам ал заттарга болгон организмдин керектөөсүн канаатандырыш керек. Ал эми психикалык көз карандылык – бул ар кандай проблемалар менен кагылышууну (стрессти) каалабагандыктан пайда болот. Ал адам банги заттарсыз жашоодон коркот. Ошол себептүү наркомандардын көпчүлүгү дарылангандан кийин кайра банги заттарды колдонуп алышат.

Мындан сырткары өзгөчө жыныстык жолдор менен жугуучу оорулардын жана адамзат үчүн коркунучтуу айыкпас оору АИВ/ЖИКСтин кулач жайып өөрчүшүндө наркомандардын ролу зор. Анткени алар дал ушул ооруларды таратуучу негизги булактардын катарына киришет. Ошентип бардык банги заттар жаратылышы боюнча уу болуп, адамдын бардык органдар системасына жана ткандарына, өзгөчө борбордук нерв системасына, мээге, жыныстык органдарга, боорго жана бөйрөккө зыяндуу таасир тийгизип аларды жабыркатат. Банги заттарды колдонгон адамдар тукум калтыруу жөндөмдүүлүгүнөн тез эле ажырайт. Ал эми эгерде наркомандар балалуу болушса анда баласы адатта оорулуу жана көпчүлүк учурда акылы кем болуп төрөлүшөт. Эреже катары ден соолугу мыкты болгон адам банги заттарды дайыма колдонуу менен он жылдан ашык эмес гана убакыт жашай алат. Көпчүлүгү андан эрте эле каза болушат. Ошондой эле банги заттарды пайдалана баштаган биринчи жылы эле каза болгондору дагы арбын. Көпчүлүк наркомандар таза эмес (стерилденбеген) шприцтерди колдонгондуктан алардын арасында жугуштуу оорулар, кан менен өтүүчү оорулар-АИВ/ЖИКС, сарык ж.б. кеңири тарал-

ган. Бул оорулардын натыйжасында алар банги заттар менен уулангыча эле каза болушат.

Банги заттарды пайдаланган адамдар негизинен калктын түшүмдүү бөлүгүн (жаштарды) түзгөндүктөн, алар тукум калтырууга жөндөмсүз болуп калышат. Балким оорулуу тукумдун жарык дүйнөгө келиши, мамлекетке пайдасынан зыяны, проблемасы арбын. Наркомания- үй бүлөнү бузат, ал эми коом жана мамлекет дал ушул чың үй бүлөдөн куралат. Наркомандар өтө коркунучтуу, жугуштуу оорулар менен оорушат. Наркомандар кылмыштын булагы ж.б.

Миллиондогон элдер колдонгон бир аз өлчөмдөгү маселен: спирт ичимдиктерин, чылымды пайдаланса аларды наркомандар деп атоого болбойт. Бирок, мындай аз-аздан пайдалануу наркоманиянын тамырын түптөйт.

Наркомания эмнеден башталат? – бул банги заттарды биринчи жолу байкап пайдаланып көргөндөн башталат. Көпчүлүктөрү наркотикти ар кандай чогулган кечелерде же ж.б. башкалардан бөлүнүп калбаш үчүн байкап көрүшөт. Мындан сырткары ишинин жоктугунан б.а. боштугунан, кай бирлери жөн гана, мода үчүн, кайгысынан, көңүлдүү болуш үчүн, физикалык жана психикалык көз карандылыкты жоюу б.а. банги заттарды организмдин нормалдуу болушу үчүн дайыма пайдалануу ж.б. үчүн банги заттарды пайдаланышат.

А эмне үчүн боштугунан болсо башка каалаган спорттун түрү менен машыкпайт, эгерде модалуу болгусу келсе ошол акчасын башка модалуу нерсеге жумшашпайт ж.б.у.с.

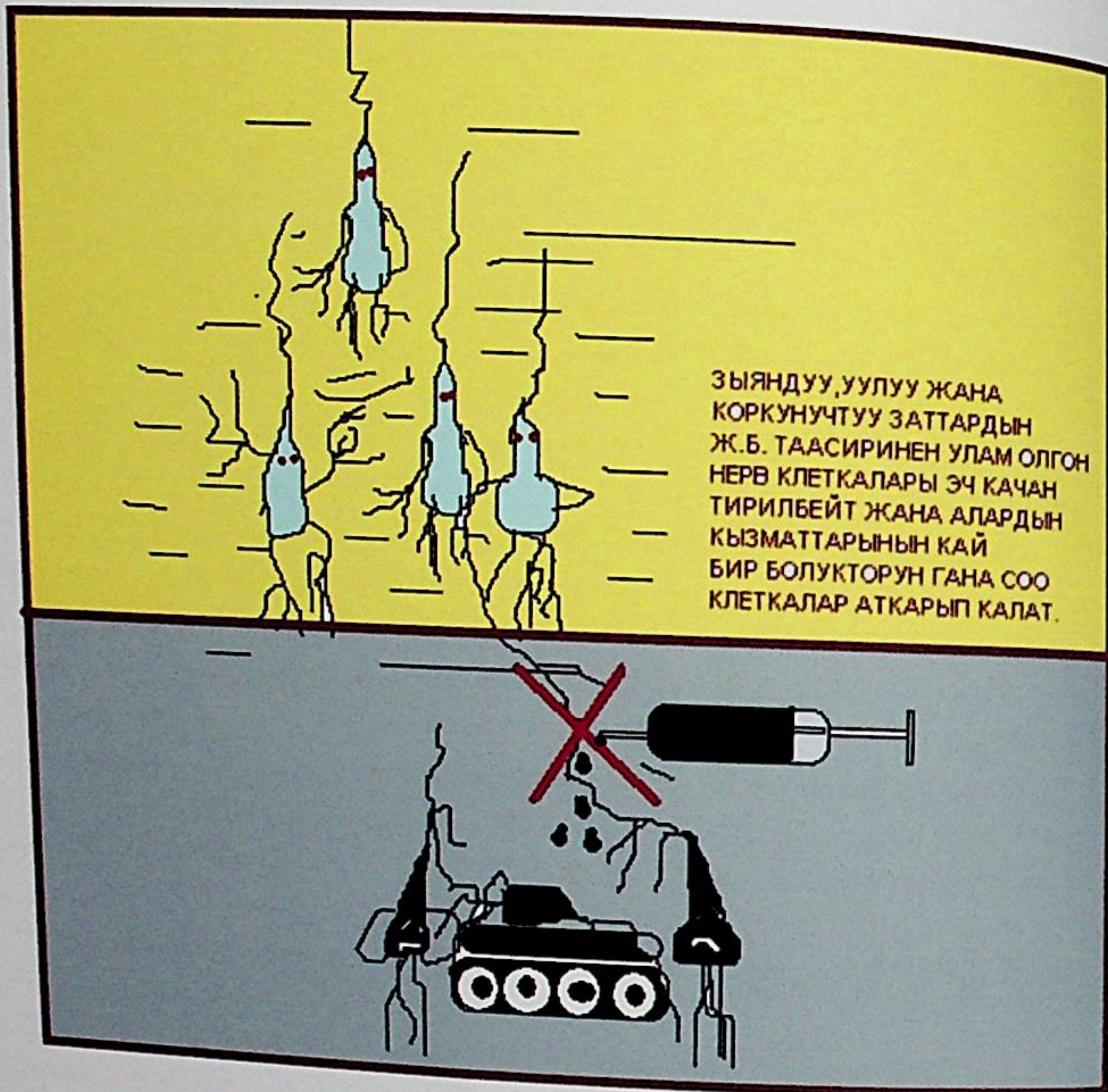
Көпчүлүктөрү банги заттарды биринчи жолу колдонгондон баштап эле наркотикке көз каранды болуп калышат. Кай бирлеринде бир нече убактан кийин көз карандылык пайда болушу мүмкүн, бул сөзсүз банги заттардын түрүнөн, адамдын өзгөчөлүү организмнен, пайдалануунун жыштыгынан көз каранды, бирок бардыгы экинчи же үчүнчү жолку пайдалануудан эмес биринчи жолкудан башталат. Эч ким – «Мен банги заттарды бир жолу пайдаланып көрөм, бирок эч качан наркоман болбойм» – деп айта албайт. Ошондуктан аны бир жолу дагы байкап пайдаланып көрүүнүн кереги жок. Жашоону бул затсыз эле ырахаттуу өткөрүүгө болот.

Ал эми таксикомания деген эмне? – бул наркоманиянын бир түрү, бирок мында наркотикалык зат катары мээге, нерв системасына таасир тийгизүүчү башка ууларды колдонушат. Булар адатта органикалык эриткичтер: клей, лактар, бензин ж.б. Таксикомания жаш балдарда дагы өтө көп кездешет, ал өз убагында организмге өтө зыяндуу (уулуу) таасир тийгизип, акылсыздыктын өтө тез өөрчүшүнө алып келет.

Наркомания жана таксикомания бул адамзаттын эң коркунучтуу келечеги. Өзгөчө өспүрүмдөрдүн мындай жолго түшүшү аларды би-



ринчи кезекте ден соолугунан айрылтып, келечегин караңгылатат. Кандай гана адам баласына болбосун наркомания жана таксикомания бул денсоолуктун, коомдун душманы болуп кала берет.



Мугалим үчүн (мээ чабуулунан кийин окуучуларды жыйынтыктап айтат) -Эмне себептен банги заттар б.а. наркомания –негизинен жаштардын проблемасы деп аташат. Буга өтө эле жөнөкөй түшүнүк бар ал биринчиден наркомандар өтө эрте каза болот, алар карыган мезгилге чейин жетпейт. Экинчиден жаштардын 13-19 жашын проблемалуу критикалык жана кризистик мүнөздөгү курак деп эсептешет. Ошондуктан бул курактагы жаштар психикалык жактан өтө туруксуз келип, кандайдыр бир жаңы, адаттан тышкаркы нерсени табууга аракет кылышат. Жаштар ар түрдүү кыйынчылыктарда кыжаалаттанып, ыңгайсызданат. Эгерде анын руханий жан дүйнөсүндө багыт болбосо бул учурда кандайдыр бир сыйкырдуу дүйнөгө кеткиси келет (анын наркоман достору «кайфты» ушунчалык сыйкырдуу сүрөттөшөт). Ошондуктан психикалык жактан туруксуз жана жашоодогу баалуулуктарын билбеген адамдар мындай таасирлерге тез эле туш болушат.

## 2- сабак үчүн

### Наркоман деген ким?

Бир топ адамдар кандай адамдар наркоман болот деп сурашат? А бирок, көпчүлүгү өзү жооп беришет: «бул адамдар жалгыз жана бош, алсыз адамдар» деп. Бирок, мындай мүнөздөмө чындыгында туура келе бербейт. Наркоманияга алып келген «алдын ала берилген» адамдардын өзгөчө тиби болбойт. Деги эле бардык каалаган адам анын жашаган жерине, окуусуна же ишине, жашына, жынысына ж.б. карабай банги заттардын ырахатына кирип кетиши мүмкүн. Эң башкысы ар бирибиз банги заттарды алгачкы жолу байкап көрүүдөн, аны пайдалануудан качып, четке кагып өз ден соолугубузду сактай билишибиз керек.

Наркомания менен күрөшүү- калктын жогорку деңгээлде маданияттуу жашоосун калыптандыруу жана алардын акыл эстүүлүгүн өстүрүү, эмгектин жана күндөлүк жашоонун гигиенасын массалык түрдө жайылтуу, кеңири, ар тараптуу илимге, адабиятка, чеберчиликке, спортко ж.б. болгон кызыгуунун өнүгүшү менен негизделет. Булар менен эле катар наркоманиядан арылууда санитардык-агартуу иштери, ошондой эле закондуу чектөөлөр, өтө катуу жаза берүү, чек арадан өтүүдөгү өтө мыкты текшерүүлөр, жаштардын наркоманияга каршы кыймылдары ж.б. маанилүү болуп саналат.

Наркоманиядан толугу менен арылуу үчүн бул суроонун үстүндө өлкөнүн ар бир атуулу эстүүлүк менен ойлонушу керек.

Наркомандардын кайра толук дени сак адам болушу үчүн канча убакыт керек?- Мындай суроого жооп берүүгө негиз жок. Көпчүлүгү бул адамдын жеке өзгөчөлүгүнөн жана тукум куучулугунан көз каранды.

### Наркомандарды кантип айыктырууга болот?

Ооруну айыктыруу – алгач банги заттарды денеден чыгарат, андан кийин көз карандылыктан арылтып, ар кандай медициналык заттар менен дарылашат. Андан кийин толугу менен организмдин бардык функциялары бузулгандыктан ооруну татаалданган айыктыруу жүргүзүлөт. Наркомандарды айыктыруу анын өз каалоосу менен гана жүргүзүлөт. Дарылоодо жалпы денсоолукту чындоо колдонулуп, физиотерапия, дене тарбиялык көнүгүүлөр, эмгек терапиясы ж.б. жүргүзүлөт. Гипноз аркылуу дарылоо дагы чоң натыйжа берет. Ал эми үйдөн өз алдынча дарылануу адатта натыйжа бербейт.

### Наркомандарды айыктыруу натыйжалуубу?

Наркомандарды айыктыруу – бул аз натыйжа берет. Наркоманиядан туура жашоо образына өткөн адамдар өтө эле аз. Ал дагы өтө акырындык менен анан өзүнүн мурунку жашоо образына келет. Банги заттарды колдонуунун залакасы ал адамдын бүт өмүрү үчүн сакталат жа-



на ал адам эч качан мурункусундай боло албайт. Көпчүлүгүнүн мүнөзү өзгөрөт. Наркомандарды айыктыруунун эң оордугу бул көпчүлүк наркомандардын айыгууну каалабагандыгында б.а. алар өлсөм өлөйүн, бирок наркотикалык заттан «кайфтан» ажырабайм дегенге чейин барышат. Банги заттарды пайдаланууда пайда болгон психикалык оору ышкысын алар өзүлөрүнүн каалоосу, эңсөөсү катары кабыл алышат. Керек болсо айыгууну каалап, ар кандай жабыркоолорду, көз карандылыктарды алып салгандан кийин дагы- узак убакытка чейин (эки же андан көп жыл) психикалык ышкы кала берет. Эгерде адамдын инсандык сапаттары бузулган болсо анда наркомания менен күрөшүүнүн кыйындыгы түшүнүктүү болоор.

### Эмне себептен наркомания мындай азап менен айыгат?

Жогоруда айтылгандай наркоманиянын социалдык, руханий, адеп-алхактык ошондой эле тукум куучулук дагы себептери бар. Бардык ооруларды айыктыруу себептерди четке кагуу менен башталат. Бирок, доктур оорулууну анын досторунан четтетип, тарбиянын жетишсиздигин четке кагып, адамдын жашоодогу баалуулуктарын өзгөртө албайт. Ошондой эле анын тукум куучулук касиетин өзгөртө албайт. Тукумунан берилген маалыматтардын тукум куучу белгилерге айланбашы үчүн бардык күч ошого багытталышы керек. Эң башкысы наркомания бул дененин гана оорусу эмес, жан дүйнөнүн оорусу-күнөө-жана ал дары менен айыкпай турган өзүнүн жаратылышы боюнча руханий себептерге ээ.

### Наркоманиянын алдын алуу

Наркоман болуп калбаш үчүн жаман чогулуштардан, кечелердин качыш керек, банги заттарды колдонгон адамдар менен пикир алышып сүйлөшпөш керек, өзгөчө акысыз банги заттарды байкап колдонуп көрүүнү сунуш кылгандардан четтөө керек. Наркотикалык затты бир жолу дагы байкап көрүүгө болбойт. Эсинерде болсун! Банги заттарга болгон азгырылуу бир эле ийнеден кийин жаралат. Наркомандардын ырын, обондорун укпа анткени ал жан дүйнөңө тескери таасир тийгизиши мүмкүн. Ошондой эле учурдагы модалуу рок музыкалардын концерттеринен качкыла себеби мындай жерлерде банги заттарды сатуучу соодагерлер активдүү иштешет жана бардык эле банги заттар сатылчу жерлерден алыстагыла.

Нью-Йорктогу эл аралык наркотикага каршы борбордо бүткүл жер шарындагы наркомандардын санын көрсөткөн документте - 1 000 000 000 адам катталган. Наркомания бүткүл дүйнөлүк денсоолукту чындоонун коркунучтуу проблемасы болуп калууда. Буга кара-

та ар бир өлкөдө атайын мамлекеттик деңгээлдеги иштер жүргүзүлүп жатат.

### 5.10. Конфликт

Конфликт биздин жашообузда маанилүү орунду ээлейт. Бул нормалдуу жана табигый нерсе. Керек болсо конфликт- бул өнүгүүнүн кыймылдаткычы деп дагы айтып коюшат. Конфликттин мааниси бул аны чечүү аркылуу андагы маанилүү болгон карама – каршылыктын жоюлушунда. Конфликтти ар кандай аныктап жүрүшөт:

Психологиялык түшүнүк боюнча конфликт бул- психикалык басым менен коштолгон, күчтүү терс эмоцияларды жаратуучу ар түрдүү мотивдердин кагылышуусу. Конфликт-кагылышуу, маанилүү карама-каршылык ар бир адамда ыңгайсыз сезимди, сар санааны жаратат. Конфликттеги жүрүш- туруштун салттуу стратегиялары: **конфронтация, сүйлөшүүлөр, компромисс, кутулуу, ыңгайлануу.**

Ал эми конфликттин жаңы стратегиясы бул-интеграция, б.а. эки тараптын тең каалоосу аткарылып, бири дагы мындан эч нерсе коротпойт.

Конфликттин оң (конструктивдүү) функциясы төмөндөгүдөй милдеттерди аткарат:

- адамдын (топтун) ар кандай шарттарга көнүшүн шарттайт;
- карама каршылыктын булагын аныктайт жана аны ондоого, курууга мүмкүнчүлүк болот;
- карама каршылыкты аныктоо жана түзүү менен топ бул факторлорду стабилдештирүү менен андан бошонот;
- коргонууда топтун мүчөлөрүнүн биримдиги келип чыгат;
- ички басымдан жана кыжалаттануудан арылууга мүмкүнчүлүк болот;

-башкаларга таасир тийгизүүчү ыңгайлуу нерселерди тапканга шарт түзүлөт;

-топтун ар бир мүчөсүнүн жекече мыкты сапаттарын ачууга жана кадыр барк үчүн күрөшүүгө мүмкүнчүлүк болот.

Конфликттеги кагылышууларда жашоодогу сар санаага, кайгыга алып келүүчү тескери маанайдын үч критикалык белгилери пайда болот. Булар: стресс, фрустрация жана кризис.

*Стресттик абал* –кайгыруу, сар санаа болуу-күтүлбөгөн интенсивдүү жана маанилүү дүүлүктүргүчтөрдү кантип кабыл алууну билбегендик, -башка таасирлер менен кагылышуу.

*Фрустрация* – адамдын жеке кызыкчылыгын көздөгөн карама каршылыктын изи жана белгилүү чектөөлөр. Адамдын өсүшүндө бул конфликт ички болуп калат.



*Кризис* – бул конфликттеги бир топ татаал карым катнаш. Ар түрдүү санаага карата болуучу таасирлердин туура келбеши жана жетишсиздиги.

Барынан мурда 11-12ден 15-16 жашка чейин өспүрүмдөрдө өтө күчтүү психофизикалык өрчүү жана кайрадан куруу жүрөт. Америкалык окумуштуу Стэнли Холлун оюу боюнча 8-12 жашта балачакта ар кандай «жапайычылыктын» аякташы цивилизациянын башталышы жүрүп, 12-13 жашта жыныстык жактан жетилүү башталып, толук жетилген куракта (22-25) романтизмдин доору ээлейт.

Немец философу жана психологу Эдуард Шпрангер бала кезди эки фазага бөлгөн:

14-17- жаштагылардын башкы проблемасы- балалык көз карандылыктан кутулууга аракет кылуу менен байланышкан кризис, ал эми 17-21- жашта бөлүнгөндүк, жалгыздык сезимдери биринчи орунга чыгат. Өспүрүм мезгилиндеги проблемалар менен иштеген авторлордун иштери боюнча өспүрүмдөрдүн алдында үч областагы жекече аныктоо турат:

1) Жыныстык б.а. – жыныстык жактан жетилүү бул албетте жүрүүчү физиологиялык процесс. Бул жерде конфликттердин өтө чоң санын табууга болот.

2) Курактык – өспүрүмдөрдүн бул мезгилинде «Ал ким?» экендигин так билбейт. Ал өзүн же бала же чоң киши экендигин айрып биле албайт. Бул жерде чоңдордун ар кандай жүрүш турушун байкап көрүүгө байланышкан конфликттер көп байкалат.

3) Социалдык -өспүрүмдөр өзүнүн коомдогу белгилүү бир ордун ээлеши зарыл. Бирок, буларга улуулардын түшүнүгү, колдоосу керек. Ал эми улуулардын дүйнөсүндө өспүрүмдөргө конфликттердин себептери арбын М: өспүрүмдөрдүн чоң адам катары кабыл албоо ж.б. бул учурда ата-эне балдарын түшүнүшү керек.

Өспүрүмдөр өзүнүн проблемаларынын чечүүдө кыйынчылыктарды сезгенде аны ата-энелерине –«өзүлөрү алып келди, эми өзүлөрү кылсын» – деп сунушташат. Алар психологдорго: «окуудагы проблемалары», «энем менен урушам», «үйгө жардам бергим келбейт», «менин досторум ата-энеме жакпайт»-деген сыяктуу проблемалар менен кайрылышат. Өспүрүмдөрдүн ата-энелери менен болгон түшүнбөөчүлүк мамилелеринин негизги себеби бул көбүнчө:

-мени кичинекей сезет, мени түшүнбөйт жана менин түшүнүгүмдү чаташтырат, мага жана менин досторума ишенбейт, менин мүнөзүмдү таптакыр билбейт, өзүлөрү эмнени каалап атканын билбей эле менин жашоомо өзүнүкүндөй кийлигише берет-деген сөздөр менен байланышта.

### *Конфликттин анатомиясы*

1. Туура эмес мамиле.
2. туура мамиле

*Конфликттин орчүшү* – карама каршы коюлган максаттын чечилбеши, аны чечүүчү мурунку нерселердин күчүнүн жоголушу, жаңы нерселердин басым көрсөтүшү ж.б.

*Конфликттин мүнөзү* – пайда болгон кырдаалдан чыгуунун максималдуу тактикасы.

*Атаандаштык*-башканын жетишсиздиги аркылуу максималдуу пайда табуу.

*Конкуренция*- бул атаандаштык бирок, бир топ терең жана принциптүү, максаттардын жана мотивдердин окшошпогондугу.

### *Конфликттин түрлөрү:*

1. *Ачык* – эмне туура эмес экенин так түшүнүшөт.
2. *Жашыруун* – конфликт эмнеден экендигин али билбейт.
3. *Мотивациялык* – талаптуу, бул элдерди абдан жакындатат.
4. *Коммуникациялык* – пикир алышуунун тоскоолдуктары кайрадан байланышуунун жоктугуна алып келет. Себеби-өз ара байланыштагы ырааттуулуктун, жумшактыктын жоктугу, катуулук.
5. *Максаттуу* – максатты көздөйт.
6. *Статусту* – ким башкы

### *Конфликтти чечүүнүн ыкмалары*

1. *Үстөмдүк кылуу* -бул дайыма эле жаман боло бербейт, мисалы: ар кандай кырсыктарда чогулган элдерди башкаруу. Үстөмдүк кылуу кандайдыр бир жоопкерчиликти өзүнө алуу, инициатива көтөрүү, өздүк контролду жоготпоо, барына бирдей мамиле (ата-эненин балага) ж.б.

2. *Мүмкүнчүлүк берүү*- Жеңген адамга карата жек көрүүнү өстүрбөө, жеңгендерде өзүн өзү урматтоо ж.б.

3. *Кызматташтык*- бул процесс бир нече кадамдардан турат: өз ара сыйлоо, кадырлоо, ыңгайлуу жана пайдалуу чечим.

4. *Нейтралдуу жолу*-эки тарап тең эч кандай жоготууга учурабайт, конфликт эки тараптын тең пайдасына чечилет (эки жак тең жеңишке ээ болот) ж.б.

### *Педагогикалык конфликттерди чечүүнүн ыкмалары*

Педагогикалык конфликттерди үч чоң топко бөлсө болот. Биринчи топко-мотивациялык конфликттер кирет. Булар мугалим менен окуучунун ортосунда окуучу окугусу келбеген учурда же кызыкпастан айласыз окуганда пайда болот. Мунун натыйжасында мугалим менен



окуучунун ортосунда өз ара карама каршы абал, күрөш дагы болушу мүмкүн. Ал эми конфликттин экинчи тобуна мектептеги окутуунун уюшулушунун начардыгына байланыштуу. Үчүнчү педагогикалык конфликтке- окуучулардын бири- биринин ортосундагы, окуучу менен мугалимдин ортосундагы, мугалимдердин бири- биринин ортосундагы, мугалимдер менен мектептин администрациясынын ортосундагы конфликттер кирет. Бул конфликттер субъективдүү мүнөзгө ээ.

### Конфликтти чечүүнүн оюн ыкмалары

1. *Интроспекция* – адам башка бирөөнүн ордуна өзүн коюп башка бирөөдө ошол кырдаалда жаралган сезимдерди, өзүнүн оюу менен билдирет.

2. *Эмпатия ыкмасы* – башка адамдын сар санаасына кирүүнүн техникасы. Эгерде сиз эмоциялуу, сезимтал болсоңуз, анда бул ыкма сизге пайдалуу болот. Бул ыкма эгерде сиз өзүңүздүн алгачкы, ички сезимдеринизге ишенип жана интеллекттик интерпретацияңызды өз убагында токтото билгенге жөндөмдүү болсоңуз анда бул метод эң чоң натыйжа берет.

3. *Логикалык анализдин ыкмасы*- бул өзүнүн ой жүгүртүүсүнө таянгандарга ыңгайлуу.

### 5.11. Адамдын жыныстык жактан өрчүшү жана сексуалдуулук

Бардык тирүү организмдерге тиешелүү болгон касиеттер албетте, адамга дагы тиешелүү. Алардын ичинен өсүүгө жана өөрчүүгө токтоло турган болсок:

*Жалпысынан алганда өсүү* – бул организмдердин салмагынын артышы, көлөмүнүн чоңойушу б.а. клеткаларынын санын көбөйтүшү менен түшүндүрүлөт. Өсүү-бул сандык өзгөрүү. Ал эми *өөрчүү*-бул сапаттык өзгөрүү б.а. организмдин акыл жана жыныстык жактан жетиши.

*Жыныс* – бул өтө татаал жана көп маанилүү илимий категориялардын бири. Барынан мурун бул түшүнүк өз ара карама каршы генеративдүү (латын тилинен которгондо *genere*- төрөлүү, жаралуу) белгилердин жыйындысын бирдей эмес, алар репродуктивдүү касиеттери жыныстык белгилери жаратуу) жана бүтүндөй жыныстык диморфизми (грек тилинен которгондо *di*- эки экөө, *morphe*-форма) боюнча айырмаланат б.а. ар бир түрдүн особу жынысына жараша анатомиялык, физиологиялык, психологиялык жана жүрүш- туруш белгилери боюнча айырмаланышат. *Жыныс* – бул татаал көп баскычтуу система,

анын элементтери жекече өөрчүүнүн (онтогенездин) ар кандай этаптарында, ар түрдүү убактарда калыптанат.

*Жыныстык жетилүү* онтогенездин түйүлдүктүк (эмбриондук) жана төрөлгөндөн кийинки (постэмбрионалдык) өөрчүү мезгилдерин өз ичине алат. Америкалык сексолог Джон Манинин көрсөтүүсү боюнча бул татаал процесстин биринчи баскычы бул – уруктануу мезгилинде жаралуучу *хромосомалык* (генетикалык) *жыныс* (XX-самка, XY-самец) ал организмдин келечектеги генетикалык программасын, анын ичинде жыныстык бездеринин (гонад)- *гонаддык жынысынын* айырмасын аныктайт. Адегенде түйүлдүк жыныс бездери (гонады) эркектик жана ургаачылык жыныска бөлүнө элек болот. Бирок, андан кийин эркектин клеткасына гана мүнөздүү болгон H-Y антигендин таасири астында уруктук пайда болот. Уруктуктун пайда болушу *гаметалык жыныс* (грек тилинен которгондо *gametes* – күйөөсү) деп аталат. Бул бөлүштүрүү жалпысынан 7-жумада аяктайт, андан кийин эркектик жыныс бездеринин өзгөчө клеткалары (Лейдиг клеткалары) эркектик жыныс гармондорун (андроген) иштеп чыга баштайт. Түйүлдүктөгү бул андрогендин (*түйүлдүктүн гормону*) таасири астында эркектик же ургаачылык ички репродуктивдүү органдар (*ичкиморфологиялык жыныс*) жана сырткы генителый (*сырткы морфологиялык жыныс* же гениталдык көрүнүш) б.а. *биринчилик жыныстык белгилер* калыптана баштайт. Ошондой эле булардан жыныстык айырмачылыктары боюнча жүрүш туруштарды жөнгө салып туруучу баш мээнин белгилүү бөлүгүндөгү нерв жолдорунун бөлүштүрүлүшү дагы көз каранды болот. Бала төрөлгөндөн кийин анын биологиялык фактору (табигый жыныстык айырмачылыктары) социалдык фактор менен толукталат. Төрөлгөн ымыркайдын биологиялык же табигый жынысына (сырткы жыныстык органдарына) карап анын *атуулдук жынысы* (кыз же эркек бала деп) аныкталат жана ага жараша тарбияланат (*тарбия жынысы*). Баланын жалпы денесинин, сырткы көрүнүшүнүн анын атуулдук жынысына туура келишинде айлана чөйрө б.а. коом чоң таасир тийгизет (адам коомдо гана адам болуп калыптанат). Андан соң жыныстык жактан жетилүүнүн ар бир этабына белгилүү бир критикалык мезгилдер туура келет, бул учурда организм ар кандай таасирлерге (айлана чөйрөнүн, спирт ичимдиктеринин, чылымдын, баңги заттарынын ж.б.таасирине) бир топ сезгич келет. Эгерде кандайдыр бир себеп менен критикалык мезгилдер «өткөрүлүп» кетсе (ишке ашпай калса), анда анын көп бөлүгү кайра кайрылбайт.

Адамдын жыныстык жетилүү процессинде физикалык жактан өөрчүү аркылуу аягында белгилүү бир жыныска тиешелүү болгон белгилер калыптанат. Эң башкысы биринчи жыныстык белгилер – булар жыныс бездери (уруктук жана жумурткалык), өткөрүү жолдору, жатын



жана копулятивдик органдар (эркек баланын жыныс мүчөсү, кыздардын – жыныс эриндери, клитор жана кын). Ал эми эркек менен аялды айырмалап туруучу башка белгилер болгон – келбетинин өзгөчөлүгү, сүт бездеринин өөрчүү деңгээли, түк басуу, үндүн жыштыгы ж.б. экинчилик белгилерге кирет. Эркектер менен аялдарды бири-биринен айырмалоочу ажырым бул – бир жагынан караганда жыныстык органдардын түзүлүшүнүн жана кызматтарынын өзгөчөлүгүнө байланышкан физиологиялык процесстер, ал эми экинчи жагынан белгилүү бир жыныстын психосексуалдык айырмачылыктары.

Жыныстык жетилүү- адамдын жыныстык жактан толук жетилип бүтүшү менен аяктаган, эркектик жана ургаачылык организмдин репродуктивдүү (Репродуктивдүүлүк -латын тилинен которулганда ге – кайталоо, кайрадан, *producere* – өндүрүү; түзүү) адамдардын жыныстык жактан жетилип өзүнө окшош тукум жаратышы) функциясын б.а. дени сак тукумду калтыруу жөндөмдүүлүгүн калыптандыруучу татаал процесс. Кыз балада жыныстык жактан жетилүү мезгили 10-12 жашынан башталып, 18-20 жашында бүтөт, ал эми эркек баланыкы 12-жашынан башталып 23-25 жашында аяктайт. Жыныстык жетилүү мезгилинде (өспүрүм убакта 10-17 жаш) гипоталамустан жана гипофизден келген кабар боюнча жыныстык бездер (гонад) интенсивдүү түрдө адамдын жынысына туура келген ургаачылык же эркектик жыныстык гармондорду иштеп чыгарат, мунун таасиринин натыйжасында өспүрүмдөрдө *экинчилик жыныстык белгилер* (эркек балдарда -түк басуу, үндүн өзгөрүшү, эркек балдарга таандык келбеттин өзгөрүшү, кыздарда -сүт бездеринин чоңойушу, этек кирдин келиши, түк басуу, кыз балага таандык келбеттин өзгөрүшү ж.б.) жана сексуалдуулукка байланышкан кыйынчылыктар (дүүлүгүү, эрендиктин бөлүнүп чыгышы, мастурбация (жыныс органдарын массаж жолу менен дүүлүктүү) ж.б.) пайда болот. Жыныстык жактан жетилүү өспүрүмдөрдө ар түрдүү интенсивдүүлүктө жүрөт. Өзгөчө ачык жекече айырмачылыктар кыз балада 12-13 жашта, ал эми эркек балада 13-15 жашта байкалат. Өспүрүмдөрдүн жыныстык жүрүш турушунун калыптанышынын негизинде белгилүү бир жынысты алып жүргөндүгүн таанып билүү жөндөмдүүлүгү пайда болот. Маселен кыздарга мүнөздүү жыныстык жүрүш туруш реакцияларына кылыктануу, наздануу анын негизинде башкаларды өзүнө көңүл бурдуруу, уялчаактык, тартынчаактык, башкаларга жагуунун, жакшы көрүнүүнүн ачык белгилери байкалат. Өспүрүм адатта бирөөнө жагууну башкы максат кылат. Жыныстык жүрүш туруштун жогорку баскычы сүйүү, ал адамдын нравалык жана руханий жактан өнүгүшүн өстүрөт. Өспүрүмдөр жыныстык жактан жетилүү мезгилинин башында жүрүш- турушу өзгөрүп, жекече сексуалдык эмоциялары пайда болот. Ошондой эле өспүрүмдөрдө жыны-

стык жактан жетилүүнүн бузулушу же жетишсиздиги болушу мүмкүн – мындай өспүрүмдүн ден соолугу негизинен чың, бирок, нейроэндокриндик системанын активдешүүсүнүн эрте же кеч болушунан, же дененин кай бир бөлүктөрү жыныстык гармондорго адаттан тышкаркы жогору же төмөн сезгичтүү болсо жыныстык белгилердин адаттан тышкары кеч же эрте жетилүүсү байкалат. Жыныстык жактан жетилүүнүн жетишсиздигине семирүү же арыктоо, гигантомастия (сүт безинин адаттан тышкаркы өрчүшү) ж.б. болушу мүмкүн, булар негизинен эндокриндик өзгөрүүлөрдөн кай бир учурларда психогендик жактан дагы болот. Бир курактан экинчи куракка өткөндө адамдарда кескин түрдө ар кандай психикалык жана физиологиялык өзгөрүүлөр байкалат. Өспүрүмдөрдө бул куракта гармондордун жетишсиздигинен же ашыкча бөлүнүп чыгышынан ар түрдүү патологиялык процесстер: неврологиялык (баш оорулар, мээнин нервдеринин жабыркашы ж.б.) же эндокриндик алмашуулар (семирүү, өсүүнүн токтолушу же күчөшү ж.б.) жүрөт. Кандайдыр бир өрчүүгө күмөн саноолор болсо эндокринологго жана невропатологго маал-маалы менен кайрылуу керек. Балким өспүрүм мындай өзгөрүүлөргө кыжаалаттанып, өзүн ыңгайсыз сезип, мүнөзү кескин өзгөрүлүп (ар кандай конфликтке барып) кетиши дагы мүмкүн. Бул көрүнүштөрдүн бардыгы эреже катары өтмө мүнөзгө ээ. Мындай жогорудагыдай өзгөрүүлөрдүн бардыгы табигый физиологиялык процесстер буларды жыныстык жактан жетилүүнүн «секириги катары» карасак болот. Ал эми *сексуалдуулук* деген бул жыныстык жүрүш туруштардын пайда болушу жана канаатандыруу менен байланышкан психикалык реакциялардын, жүрүш-туруштардын, түзөтүүлөрдүн, адаттардын жыйындысы. Бирок, адам баласы жыныстык жетилүү менен эле катар акыл жагынан дагы жетилгендиктен сексуалдуулукту канаатандырууда адамдар жаныбарлардан айырмаланып, ал физиологиялык закон ченемдүүлүктү ар кандай социалдык чектөөлөр менен чектейт, б.а. ал адамдын маданиятына, интелектуалдык деңгээлине, тарбиясына ж.б. жараша социалдык негизде каралып калат. Бул жаңы кырдаалдар өспүрүмдүн мурунку жашоосундагы тажрыйбасынын жана «Мен» образынын негизинде калыптанып, натыйжасында жыныстык жана сексуалдык жактан жетилген адам калыптанып калат.

Ден соолугу мыкты жаш муун – саламаттыгы жакшы жана туруктуу үй бүлөлөрдү түзүүнүн, ошондой эле кыргыз улутунун генофондун чыңдоонун жана сактоонун күрөөсү (залогу).







турмушта бул жоболор дайыма эле сактала бербейт. Анткени практикада негизинен официалдуу эмес укук (адат) көп колдонот, ал боюнча жигиттин үйүнө кирген кыз кайра кетпеши керек. Эгерде кыз кайра кетпей калса, аны эч ким албай коет б.а. бактысыз болуп турмушка чыкпай калат деген ырым а түгүл стигма дагы бар.

Биз көрүп тургандай эле каада салт, үрп- адаттар, чектөөлөр эркек менен аялдын ар кандай жүрүш турушун калыптандырат. Маселен, жүрүш туруштун нормалары өзгөчө жыныстык мамилелердин чөйрөсүндө аял затынын баш ийген абалда экендиги кыргыздардын салттуу маданиятында эле түптөлгөн.

### 5.13. Жыныстык жол аркылуу жугуучу оорулар(ЖЖЖО) жана АИВ/ЖИКС

*Жыныстык жол аркылуу жугуучу оорулар деген эмне?*

ЖЖЖО-бул өтө коркунучтуу, бул оорулар менен элдин баардыгы оорушу мүмкүн. Көбүнчө ал денени абдан оорутуп, организмге катуу залалын тийгизет. Алардын бири жыныстык органдарды жабыркатса, башкалары (АИВ, В, С, Д сарыгы, котон жара) бүт денени жабыркатат. ЖЖЖО козгогон көпчүлүк микробдорго нымдуу, жылуу чөйрөнүн болушу зарыл (Ошондуктан алар ооз көндөйүн, заң жолун жана жыныс органдарын жабыркатат.) Айрым учурда бул оорулардын кандайдыр бир белгилери билинбей өтөт. Кээде анын белгилери өзүнөн -өзү билинбей калат. Кандай болсо дагы толук дарыланып, айыкмайынча инфекция денеден кала берет. ЖЖЖО – жыныстык катнаш учурунда бир адамдан экинчи адамга берилүүчү оорулардын тобуна кирет. Бул жугуштуу оорулар жыныстык катыштан башка жолдор менен дагы өтүшү мүмкүн экендигин эстен чыгарбоо керек. Маселен айрым оорулар (АИВ, В, С, Д сарыгы, котон жара) кан аркылуу дагы өтөт. Учурда жыйырма бештей оорунун жыныстык жол аркылуу жугаары белгилүү болду. Алардын ичинен эң кеңири белгилүүлөрү төмөндөгүлөр: *гоноррея, котон жара, хламидиоз, трихомониаз, педикулез, кандидоз жана АИВ/ЖИКС.*

*Бул оорулардын айрым белгилери төмөндөгүлөр:*

- жыныс мүчөлөрүнүн адаттан тышкары былжыр суюктуктарын бөлүп чыгарышы;
- кызыл бүртүкчөлөр, кызарып чыгуу, ар кандай жаралар, жыныс мүчөлөрүндөгү кычыткынын болушу;
- ичтин төмөнкү бөлүгүнүн оорушу, өтө тез жана оору коштогон заара кылуу ж.б.

Аялдарда айрым ЖЖЖО дарылоосуз өтө тургандыгы белгилүү. Бирок, бул оорунун айыгып кеткендигин билдирбейт, андай аял өзү

оорубаганы менен денесинде оорунун козгоочу митеси кала берип, ооруну башкаларга жуктурат, б.а. жуктуруучу болуп калат. Оору жаңырышы дагы мүмкүн, мындай болгон учурда оорулуунун абалы абдан татаалданып, акыбалы тез начарлайт. Жыныстык жолдор менен жугуучу оорулардын ичинен эң коркунучтуусу жугузулган иммундук кем синдрому (ЖИКС-СПИД).

ЖЖЖО бардыгы (ЖИКС-СПИД башка) өз убагында аныкталып дарыланса толук айыга тургандыгы эсиңерде болсун.

#### 1. АИВ/ЖИКС- жугузулган иммундук кем синдрому

*Козгоочу* – адамдын иммунитетин азайтуучу вирус (АИВ), ал организмдин каршылык көрсөтүүчү касиетин кескин төмөндөтүп, көп жугуштуу оорулардын, рактын пайда болушуна өбөлгө болот.

*Белгилери* – жугузуп алгандан кийин бир нече айдан же айрым учурларда бир нече жылдан кийин билинет, көп жылдар боюу адамдар денесинде эч нерсенин белгилери билинбей жүрүшү мүмкүн, белгисиз себеби жок арыктоо же бат чарчоо, дайыма өзүн суук тийгендей сезүү, лимфатүйүндөрүнүн чоңойушу, ичтин өтүшү, ооз көндөйүндө ак тактардын болушу, аялдарда калтыроо оорусунун өнөкөтү.

*Жугуу жолдору* –

1. Жыныстык жол аркылуу;
2. Кан аркылуу-АИВ жуккан адамдын канын соо адамга куйганда;
3. Оорулуу энеден курсактагы ымыркайга;
4. Кир тазаланбаган медициналык аспаптар, ийнелер аркылуу жугат.

*Жукпоо жолдору* – АИВ бассейн, ресторан, мектеп өңдүү коомдук жайлардан, жумуштан, саламдашууда, үй айбанаттарынан, чымынчиркей ж.б. кан соруучулар аркылуу жукпайт.

АИВди жуктуруп алган адамдын каны, эрендиги, жыныстык суюктуктары, башкаларга жугуштуу, бирок оорулуунун өзүнө бир нече жыл билинбейи мүмкүн. ЖИКСтин белгилери көп ооруларга (рак, пневмония, ичеги карын, ашказан ооруларына) окшош.

Жуктуруп алгандыгы тууралуу шекшинүү коркунучу пайда болгон учурда үч айдан кийин анализге кан тапшыруу зарыл. Терс көрсөткүчтөгү анализ чыккан учурда алты айдан кийин кан кайра тапшырылып анализдин терс көрсөткүчү даана аныкталышы керек. Азырынча ЖИКС оорусун айыктыруучу дары дармектер табыла элек.

*Дарылоо* – жуктуруп алууга шектенүү пайда болгондо эле теривенерология диспансерине кайрылуу зарыл. Текшерүүдөн өткөрүү жана дарылоо сиздин каалоңуз боюнча жашыруун түрдө жүргүзүлөт. Доктурдун бардык суроолоруна жаап жашырбай, так жооп берүү керек. Бул талаптар туура диагноз коюуга мүмкүнчүлүк түзөт.



*Доктурга кайрылбаса* – башкага жуктурасыз, АИВ оорусу айыкпайт, бул оору жуккандардын көпчүлүгү өлүмгө учураганы менен анын белгилерин айыктырса болот. АИВ жуккан аял төрөө учурунда же эмчек эмизүүдө өз баласына жуктурушу мүмкүн.

## 2. Кандидоз

*Козгогучу* – ачыткы клеткаларына окшош козу карын, *Candida* тобуна кирет. Көпчүлүк адамдардын терисинде жайгашкан (эл арсында «Ах чел кабык» деп аталат).

*Оорунун өзгөчөлүгү* аялдар менен эркектердин жыныстык органдарын бирдей жабыркатышында.

*Белгилери* – аялдарда жыныстык органдарынан коюу аппак суюктуктун бөлүнүшү, заара кылганда оорутуп, ачыштыруу, жыныс органдарынын тегерегинин кычышуусу.

Эркектерде – эркектик жыныстык органынын учу кабылдайт.

*Даарылануу* – жубайлар бирдей окшош дарыланышат. Аялдарга ооруга каршы таблеткалар жана сыйпоочу майлар берилет. Ал эми эркектерге көбүнчө сыйпоочу майлар сунушталат.

## 3. Хламидиоз

*Козгогучу* – Хламидии микробу. Айрыкча жыныс органдарын жана заара бөлүп чыгаруу органдарын кабылдатат.

*Белгилери* – Жуктургандан кийин 1-4 жуманын ичинде байкалат. Көпчүлүк эркектер менен аялдарда белгилери таптакыр билинбейт.

Аялдарда – кындан сарыгыч суюктуктун анча көп эмес бөлүнүшү, заара кылууда ачыштыруу жана ооруу, ичтин ылдый жагынын оорушу, этек кирлердин араларында кан аралаш суюктуктардын бөлүнүшү.

Эркектерде – жыныс органдарынан саргыч суюктуктун бөлүнүшү, заара кылууда ачыштыруу же ооруу.

Аялдарда хламидии жатындын моюнчасын, урук бездерин жабыркатат жана өз убагында дарыланбагандар башкаларга жуктурат, тукум уругун талкалайт, бойго бүтпөө коркунучу, аялдарда бойдон түшүү коркунучу өсөт, ошондой эле кош бойлуу кезинде баласына жуктурушу мүмкүн. Эгерде жугуштуу энеден бала төрөлсө, баланын көз, мурун, ооз көндөйү жана айрым учурларда өпкөсү кабылдайт.

*Даарылануу* – 2-3 жума бою эки жубай тең бирдей антибиотиктер менен дарыланат. Дарыланып жаткан мезгилде жыныстык катнашка жол берилбейт.

## 4. Трихомониаз

*Козгогучу* – жөнөкөй бир клеткалуу мите. Аялдардын жыныстык органдарынын былжыр кабыкчасы жана заара бөлүп чыгаруу түтүкчөсү кабылдайт.

*Белгилери* – жуктурулгандан кийин 4 күндөн баштап 3 жумага чейинки убактарда байкалат.

Аялдарда-айрым аялдарда белгилери билинбейт, кындын ачышып, оорушу, кындан көбүктүү суюктуктун бөлүнүшү, сары же жашыл түстөгү бөлүнгөн суюктуктун жагымсыз жыты болот.

Эркектерде – жыныс органдарынан саргыч суюктуктун бөлүнүп чыгышы, айрым эркектерде белгилери билинбегени менен ооруну жуктура берет.

*Даарылануу* – эки жубайга тең бирдей жүргүзүлүп трихомонад таблеткалары колдонулат. Эгерде дарыланбаса башкаларга жуктурат жана оорунун ыңгайсыз белгилери сактала берет.

## 5. Гонорея

*Козгогучу* – гонококк, заара бөлүп чыгаруучу жыныс органдарын жабыркатат.

*Белгилери* – жуктуруп алгандан кийин 3-21 күндүн аралыгында байкалат. Көпчүлүк аялдар менен эркектерде оорунун белгилери такыр билинбейт. Жыныс органдарынан ириң аралаш суюктуктар бөлүнүп чыгат, заара кылган учурда ачышат жана киндиктен ылдый ооруйт. Аялдарда жумурткалыгы жана жатын түтүкчөлөрү, эркектерде урук бездери жана жыныс органы кошо жабыркайт. Демейдегиден бат – бат заара кылат.

Жугуштуу энеден төрөлгөн ымыркайда гонорея инфекциясы көздүн былжыр кабыкчасын булгашы мүмкүн, мындай учурда көздүн кабылдоосу, ириндөөсү (бленорея) байкалат. Бул ооруга каршы ымыркайларга төрөт үйүндө көздүн былжыр кабыкчасына дары суюктугун тамызышат. Бленорея оорусу ымыркайга, өспүрүм кыздарга гонорея оорусу менен ооруган энеден, даараткана буюмдары, шейшеп, жууркан, төшөнчүлөр аркылуу жана бирге чогуу жатканда жугат.

*Даарылануу* – өз убагында жүргүлсө толук айыгып кетүүгө өбөлгө болот. Даарыланбаса башкаларга жугузат, бул коркунучтуу ооруларга айланып кетип, натыйжада жыныс органдары жабыркайт, эркектер жана аялдар тукумсуз болуп калышы мүмкүн, жүрөк жана тери ооруларын, артритти жана сокурлукту пайда кылышы мүмкүн, оорулуу эне төрөт учурунда баласына жугузушу мүмкүн.



## 6. Котон жара (Сифилис)

**Козгогучу** – трепонема тери жана былжыр кабыкчасындагы майда жараттар аркылуу денеге кирет. Котон жара эң жугуштуу, жыныстык органдар аркылуу жугуучу оорулардын бири. Оокат тиричиликте, үй эмеректери, идиш аяк аркылуу жана оорулуу энеден киндик аркылуу балага жугат.

**Белгилери** – жугузуп алгандан кийин 3-4 жумадан кийин байкалат.

**Жаңы башталган котон жара** – жыныстык органдарынын тегерегинде айрым учурларда ооз көндөйүнүн айланасында, көкүрөктө, манжаларда оорутпаган түбү катуу кызыл күрөң жаралардын пайда болушу, жакынкы лимфа түйүндөрү чоңойушу мүмкүн, дарылар 1-5 жумадан кийин дарыланбаса деле жоголуп кетиши мүмкүн, жаралар айыкканы менен котон жаранын козгогучу денеде кала берет.

**Кайталануучу котон жара** – белгилери жаралар кеткенден кийин 10-жумадан-6-айдан кийин билинет, денеде, алаканда, майда бүртүктөрдүн чыгышы, чачтын түшүшү, үндүн каргылданышы, бул белгилер дарыланбаса деле кетет, бирок, кийинчерээк оорулуу дарылоо курсун толук аягына чейин албаса бир нече жылдардын ичинде ички органдарды, нерв системаларын жаралантып, абдан кабылдап кетиши мүмкүн.

**Өзгөчөлүгү** – бирде күчөп, бирде басаңдап айыккансып турушунда бирок, оорулуу адам айлана чөйрөгө жугуштуу болуп кала берет.

**Дарылануу** – оорунун диагнозун канды текшерүүнүн негизинде аныктап, тактап беришет. Котон жаранын биринчи белгиси билинээри менен пенициллин сайып дарылоо толук айыгып кетүүнү камсыз кылат. Дарыланбаса-башкага жуктурат, оорулуу энеден баласына төрөт убагында жугушу мүмкүн, жүрөк жана тери ооруларын, артритти жана сокурлукту пайда кылат.

## 5.14. АИВ/ЖИКС – коомчулуктун бүгүнкү күндөгү эң коркунучтуу проблемасы катары

Адамзаттын тарыхына кайрыла турган болсок, биз сөз кыла турган коркунучтуу АИВ/ЖИКС сыяктуу төңкөрүштөр дээрлик кездешпесе керек. Учурда апыртма – жазмакерлер дагы ХХI кылымдын аягында адам баласы үчүн чексиздикти ээлеген өлтүрүүчү вирус кандай коркунучка алып келерин болжолдой алышпайт. ЖИКС оорусунун эң коркунучтуу болгондугу анын бүткүл тирүүлүктүн эң зор инстинги болгон – тукумду улап, биологиялык түрдү сактап калуу инстинги менен байланыштуулугунда.

Бүгүнкү күндө дүйнө жүзү боюнча адамдын иммун жетишсиз вирусуна (АИВ) алып келүүчү жугуштуу эпидемия күндөн-күнгө өөрчүп бара жатат. Бул вирусту жуктуруп алгандан бир нече жыл өткөндөн кийин ЖИКС (СПИД) деп аталган ооруга алып келет. АИВ жуктургандан кийин ЖИКС тез эле өөрчүбөйт, (3-20 жылдын ичинде). АИВ жуктурган оорулуулардын жарымы, жуктургандан 8-10 жылдан кийин ЖИКС менен оорусуп 11-жылдан кийин өлүмгө дуушар болушкан. Мындай оорулуулардын кай бирлери гана 20 жылдан ашык жашашат. АИВ жуктуруп алган адам калган бүт өмүрүндө бул оорунун жуктуруучу булагы боюнча кала берет. АИВ/ЖИКС боюнча БУУ (ООН) атайын программасынын доклады боюнча 2000-жылдын июнунда пандемия 18,8 млн адамдын өмүрүн алып кеткен, ал эми АИВ жуктуруп алгандар дүйнө жүзү боюнча 34,3 млн барабар. Бул оору боюнча 1999-жылы 5,4 млн адам катталган. Бул эпидемиянын жылдан жылга өөрчүшү «ийне колдонгон» наркомандардын көбөйүшү менен байланыштуу. АИВ жуктургандардын 90%ы наркомандар, алардын 75% 15-29 жашка чейинки жаштар. АИВ жугузуп алгандардын арасынан аялдардын саны кескин жогорулоодо. Учурда булардын саны жалпысынан 4:1 (аялдар 4: эркектер) катышка барабар. АИВ оорулуу аялдардын 90%ы бала төрөй турган курактагылар.

## ЖИКС (СПИД) кайдан пайда болгон?

Бул оору пайда болгондо эле ал жугуштуу агент аркылуу өтөөрү (1981-ж) белгилүү болгон, бирок мындай пикирлер талаш тартышка алып келген. ЖИКС тын пайда болушу тууралуу бир нече божомолдор бар:

1. *Космостон алынып келинген* – бирок, тажрыйба көрсөткөндөй вирус космостук нурдун таасиринен тез эле өлөт.

2. *Вирус аскер лабораториясында атайын жасалма түрдө түзүлгөн*

3. *Бүгүнкү күндөгү туурараак божомолдоо бул – табигый жасатылышта жашаган маймылдан (жашыл мартышка менен макакадан) жуккан деп эсептешет. Вирус адамдын организминде өтүү менен (оорулуу маймыл тиштеп алганда жана маймылдын этинен жасалган азыктарды колдонуу аркылуу) өзгөрүлүп (мутацияга учурап), АИВ жугуштуу оорусуна алып келген, андан соң адамдар ЖИКС оорусуна чалдыгышкан. Африкада АИВ ди биринчи жолу негроид тибиндеги адам жугузуп алган, андан кийин 80-жылдары Европада анан Америкада пайда болгон.*

Вирус биринчи жолу француз окумуштуу-изилдөөчүсү Л. Монтанье жана америкалык Р. Галло тарабынан табылып, Бүткүл дүйнөлүк денсоолукту сактоо уюмунун эксперттеринин чечимдери менен аны



**АИВ** деп атаган, анткени вирус адамдын иммундук системасына таасир тийгизээри далилденген.

### **Вирус тууралуу**

АИВ адамдын канынын иммундук (коргоочу) системасына жооп берүүчү ак кан клеткаларынын ичине кирүүгө жөндөмдүү. АИВ-бул иммунокомпоненттүү клеткаларды тамак катары жана көбөйүү үчүн колдонот. Көбөйүү циклынан кийин вирус ал клеткаларды таштап, башка клеткаларга өтөт. Натыйжада вирус лимфоцит клеткаларынын көп бөлүгүн жабыр тарттырып, организмдин коргонуу системасы өзүнүн кызматын жоготот.

Вирус организмде: канда, урук суюктугунда, кын секреттеринде, эне сүтүндө табылган, ошондой эле шилекей жана көз жашта вирустун издери табылган.

Вирус туруксуз: абада бачым эле кургап өлөт,  $56^{\circ}\text{C}$  30 минутка чейин гана жашашы мүмкүн, ал эми дезинфекциялоочу химиялык заттардын (спирт, хлорамин, хлор акиташы) таасиринен вирус көз ирмемде өлөт.

Ашказан – ичеги жолуна вирус түшсө, тамак эритүүчү ферменттердин жана туз кислотасынын таасиринен бат бузулат, аларга туруксуз. Эгерде вирус териге түшсө, теридеги бактериялардын таасири менен 20 миң ичинде жок болот.

### **Оорунун жүрүшү**

АИВ менен **ЖИКС** тин айырмачылыгы бардык эле окурмандарга белгилүү болбосо керек. АИВ-бул адамдын иммундук жетишсиз синдромун чакыруучу вирус. АИВ жугузган адам бир нече жыл «жакшы-накай эле» жашай берет (башкаларга жугузуучу болот), себеби алгач адамдын организми вируска каршы бирдиктүү күрөшөт. Качан гана вирус организмдеги иммундук системанын маанилүү бөлүгүн бузгандан кийин ал өзүнүн кызматын аткара албай калат. Ошондо гана адам эң коркунучтуу **ЖИКС** оорусуна кабалат.

**ЖИКС-жугузулган иммундук кем синдрому.** **ЖИКС**-бул оор вирустук жугуштуу оору. Бул оору иммунитеттин өтө төмөндөшүнө алып келет дагы, натыйжада адамдын организми ар кандай жугуштуу ооруларга жана шишик ооруларына туруксуз болуп калат. Вирус иммундук системаны төмөндөтүп гана тим болбостон, аны толугу менен жок кылышы мүмкүн. Ошондуктан бул вирусту жугузуп алган адам (АИВ) жугуштуу жана рак оорулары менен көп оорушу мүмкүн. АИВ жугузуп алган адам АИВ оорусун алып жүрүүчү жана таратуучу болуп саналат (жугузгандан 6 жумага чейин белгилери көп билинбейт). **ЖИКС** оорусу АИВ ди жугузуп алгандан кийин пайда болгон өтө оор

оору. АИВ жуктурган адамда **ЖИКС** оорусунун өөрчүшү төмөндөгүчө: 1-2% АИВ жугузгандар вирусту жуктуруп алгандан бир нече жылдардан кийин ооруйт, 5% оорулуунуку 5 жылдан кийин, 35-45% 8-10 жылдан кийин пайда болот. **ЖИКС** оорусунда шишиктер териде, ошондой эле ички органдарда пайда болот. Ал эми жугуштуу оорулардан болсо: пневмония (өпкөнүн сезгениши), ички органдардын козу карын аркылуу жабыркашы (дисбактериоз), токсоплазма менен ички органдардын сезгениши ж.б. жүрөт. **ЖИКС** тин алгачкы этаптарында ар кандай тери ооруларынын (көбүнчө герпес, ар кандай ириңдүү тери оорулары) белгилери пайда болушу белгилүү. Нерв системаларынын бузулушу чанда гана кездешет. **ЖИКС** тин симптомдору өтө ар түрдүү өтөт. Оору бездердин сезгенишине алып келиши мүмкүн: адам лихорадкадан, өзгөчө муундардын жана булчуңдардын шалдыроосунан, тамактан сезгенишинен, лимфа түйүндөрүнүн чоңоюшунан жабыркайт. Ошондой эле аң сезимдин, эске тутуунун жоголушу мүмкүн. Адамга эреже катары коркунучсуз эле болгон микроорганизмдер аркылуу чакырылган оорулар ж.б. бардык эле жөнөкөй оорулар дагы адамдын иммундук системасын төмөндөтүп, оорулуунун өлүмгө алып келет.

**ЖИКС** менен ооруган оорулуунун келечеги өтө эле коркунучтуу себеби оорулуу **ЖИКС**тин диагнозу так коюлгандан кийин 5 жылдан көп эмес убакыт гана жашай алат. Америкалык окумуштуулардын берген маалыматтары боюнча оорулуунун жашоосунун узактыгы 25 жашка чейин 28 ай, 55 жаштан өйдө 10 айдан көп эмес болот. Жаш балдарда дагы оорунун жүрүшү чоң адамдардагыдай өтөт.

Бул ооруну айыктыруу иммунитетти нормага келтирүү жана жугуштуу ооруларга карата алдын алууга багытталган. Дүйнө жүзүндөгү окумуштуулар канчалык эмгектенсе дагы, алигиче чейин натыйжалуу дары табыла элек. Чоң үмүт менен **ЖИКС**ке каршы вакцина алууга окумуштуулар аракеттенип жатышат, бирок, азырынча **ЖИКС** айыкпоочу оору боюнча кала берет.

### **АИВ кайсы жолдор аркылуу жугат?**

АИВ жугуштуу оорусу бул узак убакытты камтыган билимди талап кылды. Анткени, адамдар дал ушул оорунун кантип жугаары тууралуу терең билимге ээ болбогондуктан оору күндөн-күнгө өөрчүп жатат. Ошондой эле мындай билимдерди элдин бүткүл катмарына жеткирүү учурдагы адамзаттын эң чоң милдеттеринин бири.

**ЖИКС** оорусу АИВ жугузуп алгандан кийин өөрчүгөн эң оор оору. АИВ жуктуруп алган адам АИВ жугуштуу оорусунун алып жүрүүчүсү болуп саналат (балким жугузуучусу болот).



## АИВ төмөндөгүдөй жолдор аркылуу жугат:

1. АИВ жыныстык жол аркылуу жугат. Жуктуруп алуу гетеросексуалдык (эркек менен аялдын ортосундагы), гомосексуалдык (бирдей жыныстыгы адамдардын ортосунда) жана бисексуалдык (бир-стик байланыштар жүрөт (баш аламан жыныстык мамиледе жүргөндөр аркылуу). Учурда бүткүл дүйнө жүзү боюнча АИВ жуктуруп алгандардын 86 % жыныстык жол аркылуу жугуп, анын ичинен 71% гетеросексуалдык, 15 % гомосексуалдык байланыштар аркылуу болгон.

Кыргызстанда АИВ инфекциясын жуктуруунун гетеросексуалдык жолу аркылуу 17% түзөт (2003ж). Оору АИВ вирусу кармалган дене суюктуктары (булар: кан, урук суюктугу, кын суюктугу, шилекей, эне сүтү) аркылуу жугат. Бирок, учурда шилекей же жөтөл аркылуу АИВ жугузуп алган учур каттала элек (себеби шилекейдин составында АИВ вирусу аз кармалган жана шилекей аркылуу жугузуп алуу үчүн «бир нече литр шилекей ичүү» керек).

2. Кан аркылуу- б.а. АИВ жуктуруп алган адамдын канын бөлөк соо адамга куйган учурда жугат. Ошондой эле медициналык аспаптарды туура эмес пайдалануудан дагы жугузуп алышат (0,5%). Ошондой эле көпчүлүк убакта банги заттарды колдонуу менен АИВ вирусун жуктурушат (15%) б.а. наркомандар жалпы шприц, ийне, бир резервуардан эритмелерди колдонгондо жугат. Кыргызстанда АИВ инфекциясын жугузуп алгандардын 82% банги заттарын пайдаландар.

3. Оорулуу энеден балага ичте жатканда түйүлдүк аркылуу жана ымыркай баланы эмизип жаткан учурда (тиштеп же ар кандай жарат аркылуу кан сүткө кошулганда) жугат. Ошондой эле төрөт маалында дагы жугушу мүмкүн.

Жогорудагылар менен эле катар АИВ төмөндөгүдөй жолдор аркылуу жугушу мүмкүн эмес (бирок, далилдене элек):

1. Жугузуунун күндөлүк жолу (өбүшүү, бирге идиш аяк, төшөнчүлөрдү колдонуу аркылуу); бирок, АИВ кадимки эле идиш аяктарды жууган учурда өлөт. АИВ ошондой эле тамак азыктары жана дүкөндөрдө кийимдерди ченеп көрүүдө жукпайт.

2. Жугузуунун байланыштуу-күндөлүк жолу АИВ кол алышуу, кучакташуу, жалпы коомдук транспорттордо кармагычтарды кармоо аркылуу жугаары али далилдене элек.

3. Аба тамчылары аркылуу жугузуу жолу - жөтөл аркылуу аба менен АИВдин жуккандыгы каттала элек.

4. Жугузуунун трансмиссивдик жолу- АИВ дин кан соруучу чиркейлер же башка кан соргуч курт кумурскалар аркылуу жугуу коркунучу жок. Оорулууну чиркей чаккандан кийин кан чиркейдин орга-

низмдинде бир аз убакыт кармалат, эгер ал чиркей башка соо адамды чакса оору жукпайт, себеби чиркей адамдын канын куйбай эле сорот.

АИВ менен ооруган оорулуунун терисиндеги ар кандай жаракаттар аркылуу, ошондой эле былжыр челдер аркылуу (көз, ооз көңдөйү, анус) жугат

Адамдын канына ЖИКСтын козгогучу түшкөндөн кийин эч кандай белги бербей эле ал организмде «саякаттайт». Андан кийин клеткалардын саны өсүп, алар организмдеги сезгич клеткаларды табышат дагы ага кошулат. Мындай сезгич клеткаларга Т-лимфоцит (хелпер-жардамчы деп аталган), моноцит жана макрофагдар кирет. Бул клеткалардын бардыгы лейкоциттердин (ак кан денечелерине) курамына кирет.

## ЖИКСтин алдын алуу

ЖИКСТИ алдын алуунун эң негизги жолу бул сергек жашоо образы болуп саналат.

ЖИКСТИ алдын алуунун (жугузуп алуу жолдоруна карата) төмөндөгүдөй жолдору бар:

1) КИЖСТИ таратуучу негизги жолдордун бири (Россияда биринчи орунда) банги заттарды венага киргизүү аркылуу болгондуктан, бүткүл дүйнө жүзү наркотикага каршы иш аракеттерди жүргүзүшү керек. Наркомандарга шприцти жана ийнени бир эле жолу пайдалануусун, жалпы резервуардан эритмелерди колдонбоону сунуштоо керек;

2) Ошондой эле дагы бир негизги жугуу жолу жыныстык жол болгондуктан калктын арасында, көпчүлүктүн ичинде ар кандай баш аламан жыныстык мамилелерден алыс болууну сунуштоо менен үй-бүлөдө, мектепте, башка коомдук жайларда жыныстык жактан тарбиялоонун туура системасын түзүү керек. Жаштар арасында сергек жашоонун образын жайылтуу;

3) Жыныстык байланыштарда АИВ/ЖИКСтан сактоочу каражаттарды жайылтуу;

4) Медициналык аспаптарды өтө тыкандык менен таза урунуу;

5) «Тобокелге салган топтор» (наркомандар, гомосексуалисттер, сойкулар)- дайыма текшерүүдөн өтүп турушу абзел;

6) Өлкөдөн тышкары чет мамлекеттерге чыккан жана өлкөгө келген адамдарды (саякатчылар, студенттер ж.б.) текшерүүдөн өткөрүү;

7) АИВ карата элдерди жашыруун (ананимдүү) текшерүүдөн өткөрүү жана ар бир дарылоочу жайлардан жашыруун түрдөгү диагностикалардын болушу керек-бул ар кандай кокустуктарга шектенген адамдардын текшерүүдөн өтүшүн арбытат.



8) Ар бир адам өз жүрүш турушун өзү көзөмөлгө алып турса АИВ жугузуп алдым деген коркунучтуу божомолдоодон алыс болот жана ар кандай чараларды өз убагында колдоно алат.

9) Өспүрүмдөргө «эргүү», күтүлбөгөн жыныстык байланыштан алыс болуусун, ар кандай уруш- талаштарга катышпоосун (кандай кишинин каны чачырайт, аны ким билет) дайым эскертип туруу керек. АИВ/ЖИКС ке каршы күрөшүү эң башкысы ар бир адамдын өзүнөн көз каранды. Өзүндүн жана башкалардын сергек жашоо образын калыптандыр!

### 5.15. Кыргызстандагы ЖИКС/СПИД эпидемиясынын абалы

Бул коркунучтуу эпидемия менен күрөшүүдө биздин тажрыйбамыз анча көп эмес. Биздин өлкөнүн калкынын көпчүлүк бөлүгү АИВ/ЖИКС деген сөз секс кызматчылары, баңги заттарын колдонуучулар жана эркектер менен жыныстык мамиледеги эркектер деген түшүнүктөр менен гана ассоциациялашат. Чындыгында АИВ/ЖИКС-бул чек арасы жок, адамдын жашы, улуту же анын каалоосуна карабай турган оору экендигин биз азыр түшүнүшүбүз керек, себеби ал ар бир адамга б.а. биздин ар бирибизге тийип өтүшү мүмкүн.

БУУ Бүткүл дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун ЖИКС Программасынын эксперттеринин көрсөтмөлөрү боюнча Кыргызстандын жарандарынын арасындагы АИВ/ЖИКС оорусунун санынын сандык жана сапаттык жагынан көбөйүшү, 1999-2000-жылдардагы СНГ өлкөлөрүндөгү АИВ/ЖИКС оорусунун жаңы учурларынын санынын өсүшүнүн эң жогорку темпин белгилегендей, эпидемиянын жайылуу тенденциясына туура келет. БУУнун ЖИКС Программасынын эксперттеринин баалоосу боюнча өлкөдөгү АИВ жугуштуу ооруусун жуктуруп алган адамдардын анык саны катталгандардан 10 эсеге көп.

Ошондой эле мындай ооруну жугузуп алган аялдардын санынын өсүшү, өз кезегинде АИВ инфекциясын жугузуп алган балдардын төрөлүшүнө алып келүүдө.

Эркектер менен жыныстык мамиледеги эркектердин (гомосексуалисттердин) арасында АИВ инфекциясынын жайылуу мүмкүнчүлүгүнүн проблемасы эң эле актуалдуу боюнча калууда. Адамдардын бул тобуна карата болгон негативдүү коомдук пикирдин сакталышы бул топтун өзгөчө жабык болуусуна алып келет.

Өлкөдөгү маалыматтар боюнча ЖИКС текшерилбеген канды куюу учурлары катталган.

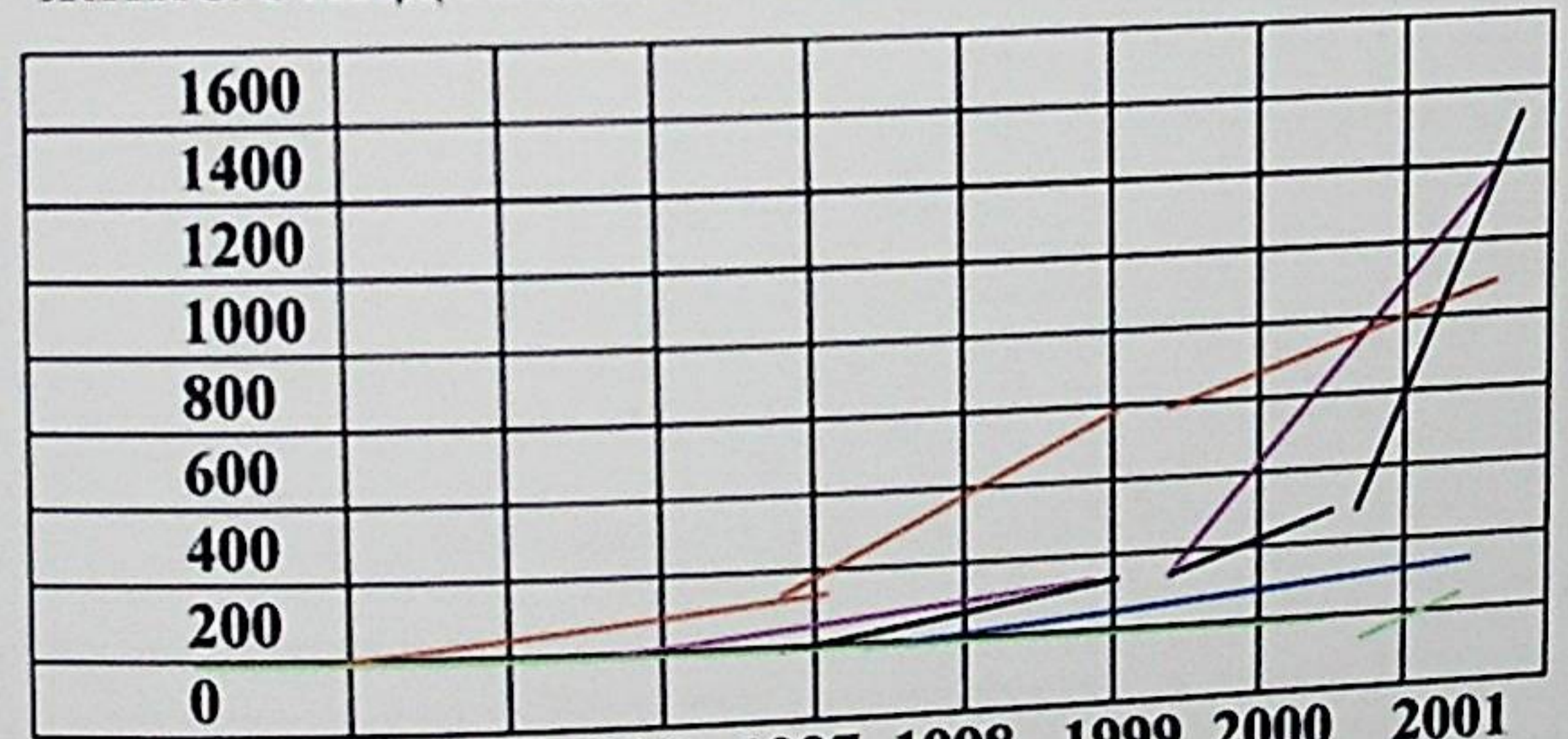
ЖИКСтин алдын алуу программаларынын жетишсиздиги, баңги заттарын колдонуучуларга жана секс кызматчыларына мыйзамдуу чектөөлөрдү коюунун, кийлигишүүлөрдүн көлөмүнүн чектелгендиги,

сактануу каражаттары жөнүндө жалпы калктын билүү деңгээлинин төмөндүгү мунун бардыгы өлкөдө АИВ/ЖИКСтин контролдонбогон жайылуусу үчүн шарттардын бар экендиги күбөлөндүрөт.

Көпчүлүк убакта мындай проблема ар бирибизге жеке тиймейин биздин ал проблемага карата так багытыбыз же маалыматыбыз болбойт. Калктын же коомдун ой пикири – бул башкарууга мүмкүн болбогон стихия эмес, аны калыптандыруу жана колдоп туруу керек.

Бирок, коомдук пикирди ким калыптандырат? Адекваттуу маалымат жок жерде кабарлар, божомолдор, имиштер гана бар. Бизде учурда жаңы өкмөттүк эмес уюмдар (ӨЭУ) пайда болду. Биз бул уюмдардан көптү үмүттөнсөк болот. Бул ӨЭУдар АИВ/ЖИКС менен жашаган жаңы АИВ/ЖИКСтен жапа чеккен адамдар, оорунун алдын алуу сыяктуу маселелер менен иш алып барышат. Албетте, биздин өлкөдөгү эпидемиянын масштабдарын дүйнөлүк масштабдар менен салыштырууга болбойт. Бирок биз АИВ/ЖИКС менен күрөшүү жана алдын алуу иштерин канчалык тездетсек, ошончолук көп адам эпидемиядан жапа чекпейт эле.

Кыргызстандагы жана СНГнын кээ бир өлкөлөрүндөгү ЖИКС/СПИД эпидемиясынын өнүгүү тенденциясы



- Эстония
- Россия
- Украина
- Казакстан
- Кыргызстан



## Кыргыз республикасындагы АИВ/ЖИКСтин абалы

Жылдары	Катталгандардын саны	КР атуулдары (Э/А)		СНГ өлкөлөрүнүн жана чет өлкөлүк атуулдар	Наркомандар (КР атуулдары)
		АИВ	ЖИКС		
1987-2000	53	14 (11/3)	1 (0/1)	39 (36/3)	28 (7)
2001	149	134 (123/11)	1 (1/0)	15 (12/3)	143 (130)
2002	160	146 (134/12)	9 (8/1)	14 (13/1)	126 (114)
2003	132	125 (107/18)	10 (10/0)	7 (7/0)	113 (108)
2004	161	153 (119/34)	14 (12/2)	8 (6/2)	123 (118)
2005	68	67 (47/20)	1 (1/0)	1 (1/0)	37 (36)
бардыгы	723	639 (541/98)	36 (32/4)	84 (75/9)	570 (513)

### Жашаган жерлери боюнча

Жылдары 1996-2005	Жынысы	Бишкек АИВ ЖИКС	Баткен АИВ ЖИКС	Ош обл. АИВ ЖИКС	Ош шаары АИВ ЖИКС	Жалал-Абад	Чүй АИВ ЖИКС	Ысык-Көл	Белгисиз
Бардыгы	Э/А	83/33 3/2	7/21	113/8 6/1	209/25 16	37/10	93/18 5/1	2/1	1
Каза болгондору	Э/А	7/2 2/2	1 1	10/1 4/1	17 12		9 5		

### 5.16. АИВ/ЖИКСтин гендердик аспектилери

АИВ/ЖИКС бүткүл дүйнөлүк эпидемиясы дүйнөдөгү миллиондогон адамдарга, үй-бүлөлөргө жана коомчулукка оор жүк болуп жүктөлдү. АИВ/ЖИКСтин өзү менен кошо алып жүргөн дагы бир жүгү – бул жугуштуу ооруну жугузуп алган адамдардагы жалгыздык жана башкалардын колдоосунун жоктугу, ар бир АИВ/ЖИКС менен ооруган оорулууну терең сыздоого учураткандыгында, ал эми биз аны жеңилдетүүгө күчүбүз жетеби? Деги эле ар бир өлкөдө АИВ/ЖИКС менен жабыркагандарга кандай мамиле кылышат?

Ушул суроонун үстүндө биздин өлкөгө кайрыла турган болсок, АИВ менен жабыркагандарга карата мамилелер негизинен алардын АИВ/ЖИКС проблемалары жөнүндө билимине жана маалымдалгандыгынын деңгээлине жараша экендигин көрсөттү. Анын үстүнө, мындай оорулууларга терс мамиле жасагандар өлкөбүздүн (өзгөчө айыл

жергесинде) жаштарга караганда чондордун арасында көбүрөөк. Ал түгүл АИВ/ЖИКС менен жабыркагандарга коомдун башка соо мүчөлөрүнө дагы атайын жугузууга аракеттенген психология (бир эле мен оорум керекпи) пайда болот деген сыяктуу түшүнүк да бар.

Ошондуктан аялдар балдары жана жолдоштору үчүн көп тынчсызданышат (АИВ менен жабыркагандар аларга атайын жуктурат имиш). Ал эми эркектер болсо, аялдар сыяктуу эле АИВ менен жабыркагандарга көбүнчө тескери мамиле жасашат. Алардын пикири боюнча ар бир коомчулук (айыл) өзүнүн АИВ менен жабыркаган мүчөлөрүн билиши керек, мындай оорулууларды аныктоодо жана зордоп дарылоодо мамлекеттик көзөмөл зарыл. А түгүл ар бир жамааттын АИВ менен жабыркагандарынын тизмеси түзүлүп, ал кандайдыр бир ооруканада же ачык эле илинип турушу керек деп сунушташты.

Бирок, учурда АИВ/ЖИКС менен жабыркагандарды аныктоо жана аларды дарылоо иштери оорулуунун каалоосу менен жашыруун түрдө жүргүзүлөт. Ошондой эле АИВ/ЖИКС жугузуп алган адамдардын укуктары соттордо корголот. Себеби, мыйзам алдында бардык адамдар бирдей жана эч кандай дискриминациясыз закондуу түрдө корголууга укуктуу. Ушуга байланыштуу закон ар түрдүү дискриминацияга каршы жана бардык адамдарга бирдей, натыйжалуу коргоону кепил кылат. Мындай коргоо адамдын расасына, өңүнө, жынысына, тилине, динине, саясий же башка ишенимине, улуттуна же социалдык абалына, менчигине же башка статустарына карабастан бирдей негизделет.

Албетте билимдүүлөр жана жаштар АИВ/ЖИКС оорулууларга карата гумандуураак мамиледе деңизчи, бирок, андан дагы калктын бир топ катмары мындай оорулууларды четтетип, бөлүп коюп, алар менен сүйлөшпөй, оолак болуш керек, алардан коркуу зарыл, анткени ЖИКС менен ооругандар, өзгөчө сойкулар, бул өлүмгө алып келүүчү дартты өзүнүн адепсиз, жаман жүрүм турумунан табышат деп эсептешет. Башкача айтканда АИВ/ЖИКС сексуалдык жактан бузулгандыктын натыйжасы деген пикир дагы бар.

Чындыгында ЖИКС/СПИД- бул чек арасы жок, адамдын жашы, улуту же анын каалоосуна карабай турган оору экендигин биз азыр түшүнүшүбүз керек, себеби ал ар бир адамга б.а. биздин ар бирибизге (жогорудагыдай болбосок дагы) тийип өтүшү мүмкүн.

Эгерде АИВ менен жабыркагандар өз туугандары же жакындары болсо анда адамдар аларга гумандуураак мамиле жасап, дискриминацияга жана стигмага жол беришпейт.

Көпчүлүк убакта адамга кандайдыр проблема жеке тиймейин ал адамдын ал проблемага карата өзүнүн так багыты болбойт.



АИВ/ЖИКСтен аялдар көп жабыр тартабы же эркектер көп жабыр тартабы?

АИВ/ЖИКСтин таратуучу катары, биздин коомдун практикасында көнүмүш болуп калгандай бардык жаман нерседе аял күнөөлүү, ушундан улам коомдо жыныстык жолдор менен жугуучу илдеттерди таратуучу булак (күнөөкөр) аялдар деген стереотиптүү пикир калыптанган. Бирок, Кыргызстанда АИВ/ЖИКСке чалдыккан аялдардын санына караганда эркектердики көп. Жогорудагы бул кептер эгер эпидемия күчөп кетсе мындай тескери мамилелер дагы көбөйүп кетпейби?-деген чочулоодон болуп жатат. Албетте анын алдын алууга болот. Бирок кантип?

## II БӨЛҮМ. МЕТОДИКАЛЫК МАТЕРИАЛДАР

### 6. Сабактын кыскача пландары

Сабакка чейин

Сабактын темасы: *Денсоолукту сактайлы*

Сабактын максаты:

А) конкреттүү

Окуучуларга денсоолук, жеке жана жалпы гигиена, сергек жашоо образы тууралуу билим берүү

Б) конструктивдүү

Денсоолукту сактоого багытталган билгичтиктерге, көндүмдөргө ээ болушун калыптандыруу менен сабактын жүрүшүндө окуучулар өз алдынча, кошунасы менен, топ менен иштегенге, өз билиминин деңгээлин таанып билүүгө, башкаларды угуп, өз оюн эркин айтууга, каалагандай сынчыл ой жүртүүгө, алардан натыйжа чыгара билүүгө ж.б. мүмкүнчүлүк алат.

Сабактын стратегиялары же формалары: Концептуалдык карта, эссе, суроо-жооп (Акыл чаптыруу)

Убакытты бөлүштүрүү:

Чакыруу этабы 10 мин:

1) машыгуу (разминка) 3 мин;

2) акыл чаптыруу 5 мин;

3) топко бөлүү 2 мин.

Түшүнүү этабы 15 мин

Ойлонуу этабы 20 мин:

1) Жактоо 3 топ \* 5 = 15 мин;

2) Жыйынтыктоо 5 мин.

Топтоштуруу: окуучулар сабактын жүрүшүндө алгач өз алдынча, кошуналары менен, топ менен анан түшүнүү жана ойлонуу этаптарында геометриялык фигураларга жараша топко бөлүнүп иштешет.

Активдештирүүчү машыгуу: *Интервью* – машыгуусу окуучулардын бирин-бири кенен танышуусуна мүмкүнчүлүк түзөт.

Шарт:

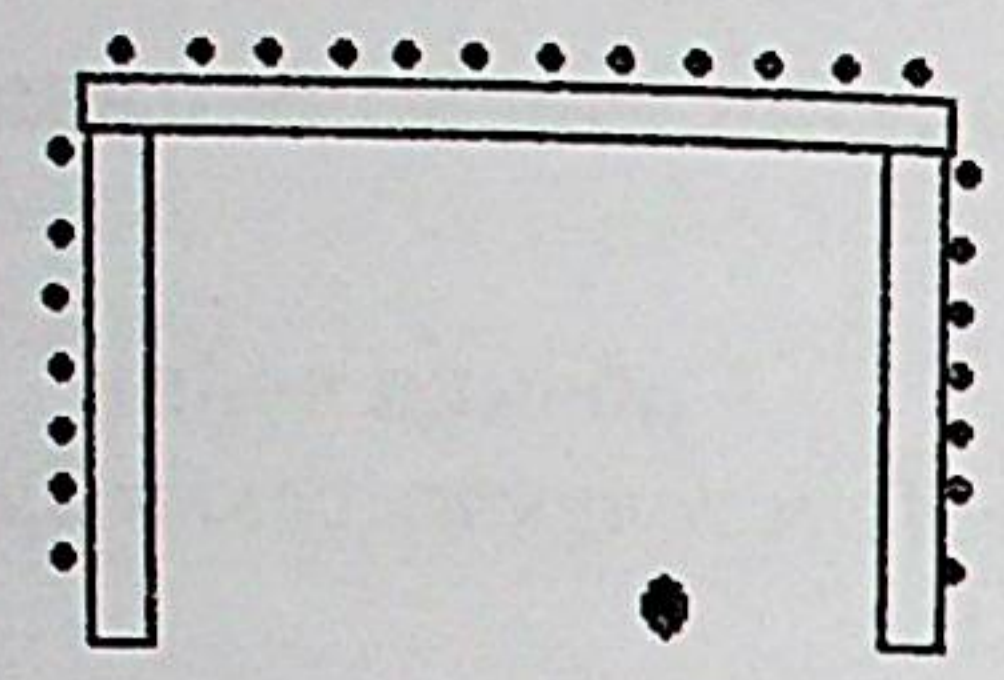
*Эмеректердин жайгашуусу*

Парталар II түрүндө коюлат, себеби сабактын жүрүшүндө алгач окуучулар Акыл чаптырууна катышкандыктан окуучу менен мугалимдин жана окуучулардын бири биринин ортосунда маалымат алышууга ыңгайлуу болот. Ал эми сабактын кийинки этабында окуучулар үч

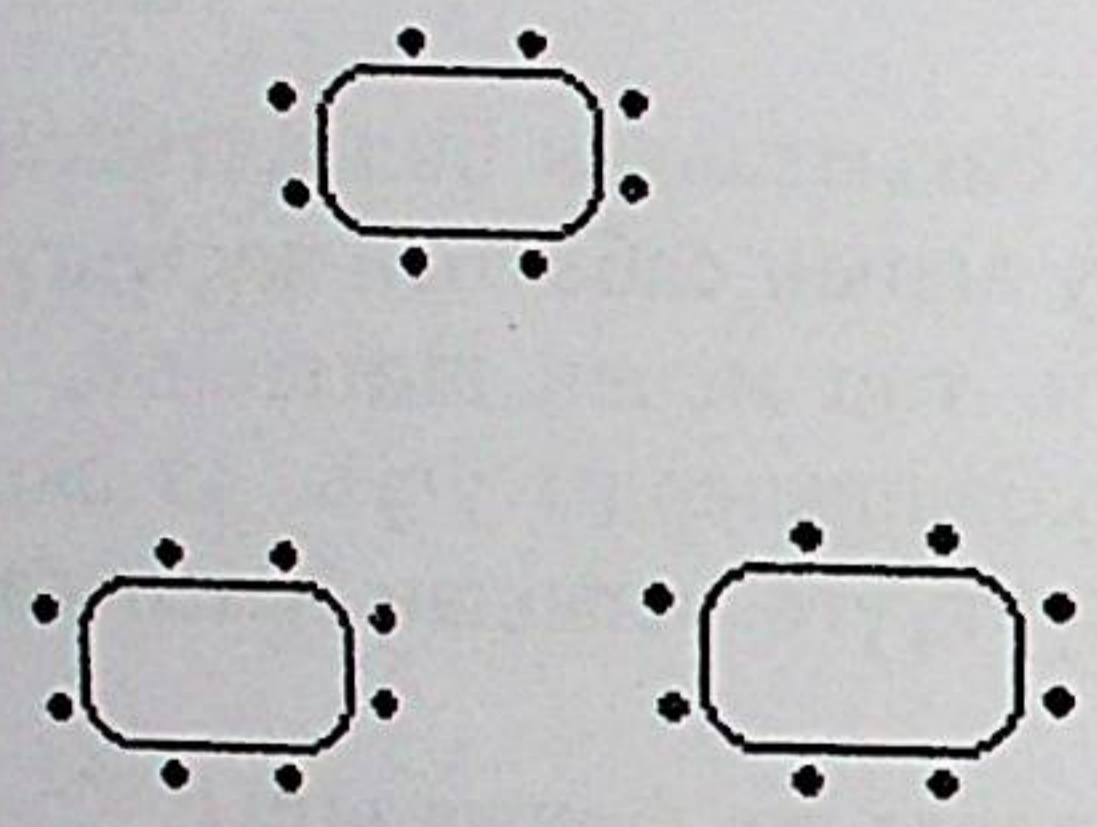


топко бөлүнгөндүктөн парталар бөлмөнүн үч жерине топтолуп, ал эми отургучтар болсо тегерегине коюлат.

1) Чакыруу этабында



2) Түшүнүү жана ойлонуу этаптарында



Окуу куралдары

Силердин оюңарча денсоолук деген эмне?-деген жазуусу бар ватман (чакыруу этабына) 1-топ Үйдө жүргөндө денсоолукту сакташ үчүн эмне кылыш керек деп ойлойсуңар?

2-топ Көчөдө жүргөндө денсоолукту сакташ үчүн эмне кылыш керек деп ойлойсуңар?

3-топ Мектепте жүргөндө денсоолукту сакташ үчүн эмне кылыш керек деп ойлойсуңар?

-деген суроолор жазылган ватмандар (же доскага деле чийип койсо болот) (түшүнүү жана ойлонуу этаптары үчүн) түстүү маркерлер, чаптагыч тасма (скотч), кайчы ж.б.

Сабак

Сабактын темасы: Денсоолукту сактайлы

Сабактын максаты:

А) конкреттүү

Окуучуларга денсоолук, жеке жана жалпы гигиена, сергек жашоо образы тууралуу билим берүү

Б) конструктивдүү

Денсоолукту сактоого багытталган билгичтиктерге, көндүмдөргө ээ болушун калыптандыруу.

Сабактын жүрүшү:

Чакыруу этабы

Машыгуу (разминка) – Интервью

Мугалим окуучуларга бүгүнкү сабактын темасы жана кыскача максаты менен тааныштыргандан кийин окуучуларга төмөндөгүдөй суроо менен кайрылат:

Акыл чаптыруу:

Денсоолук дегенди кандай түшүнөсүңөр?

А) Окуучулар ар бири өз алдынча жогорудагы суроонун үстүндө ойлонуп, өз ойлорун жазышат;

Б) Окуучулар жанындагы кошуналары менен эки –экиден болушуп өз ойлорун ортодо бөлүшүшөт;

В) Окуучулар кезеги менен өз ойлорун класстагыларга угузуп айтышат

Бул учурда ар бир окуучунун айткан жоопторунун бирин дагы калтырбай мугалим (же бир инициатор окуучу) доскага (ватманга) жазат. Бардык окуучулар өз жоопторун айтып бүткөндөн кийин мугалим айтылган маалыматтарды жыйынтыктайт.

Окуучуларды ар түрдүү геометриялык фигуралар аркылуу 3 топко бөлүп алса болот (фигуралар менен окуучунун мүнөзүн аныктоого болот). 3топ ордуларына отургандан кийин ар бир топко суроолор таратылат.

Түшүнүү этабы

1-топ: Үйдө жүргөндө денсоолукту сакташ үчүн эмне кылыш керек деп ойлойсуңар?

2-топ: Көчөдө жүргөндө денсоолукту сакташ үчүн эмне кылыш керек деп ойлойсуңар?

3-топ: Мектепте жүргөндө денсоолукту сакташ үчүн эмне кылыш керек деп ойлойсуңар?

Ар бир топтогу окуучулар бул суроолорго алгач өз алдынча анан топтун ичинде талкуулашып долбоор түзүшөт.

Ойлонуу этабы

Ар бир топ өзүлөрүнүн долбоорлорун жакташат

Үйгө тапшырма: ден-соолуктун душмандары кайсылар деп ойлойсуңар?

Эссе жазып келишет

7-10 жаш



## Сабакка чейин

Сабактын темасы: *Зындуну адаттар*

Сабактын максаты:

А) конкреттүү.

Окуучуларга адамдардын ден-соолугуна зыян келтирүүчү факторлор жана алардын натыйжалары тууралуу билим берүү

Б) конструктивдүү.

Спирт ичимдиктеринин, банги заттардын, тамекинин түтүнүнүн, жугуштуу оорулардын адамдын организминде тийгизген таасири жана алардын натыйжалары, өзүнүн жашоосунда мындай ден соолугун тобокелге салган адаттарга кабылбоого үндөө менен ден соолугу үчүн өзү жашынан кам көрүп, сергек жашоо образын калыптандырууга тарбиялоо менен сынчыл ой жүгүртүү аркылуу өз оюн эркин айтып, башкаларды дагы уга билүүгө үйрөнөт.

Сабактын стратегиялары же формалары: Антиреклама (ролдук оюн), суроо-жооп (Акыл чаптыруу)

Убакытты бөлүштүрүү:

Чакыруу этабы 10 мин:

1) машыгуу (разминка) 3 мин;

2) акыл чаптыруу 5 мин;

3) топко бөлүү 2 мин.

Түшүнүү этабы 15 мин

Ойлонуу этабы 20 мин:

1) Жактоо 3 топ \* 5 = 15 мин;

2) Жыйынтыктоо 5 мин.

Топтоштуруу: окуучулар сабактын жүрүшүндө алгач өз алдынча, кошуналары менен, топ менен анан түшүнүү жана ойлонуу этаптарында зындуну адаттарга жараша 4 топко бөлүнүп иштешет.

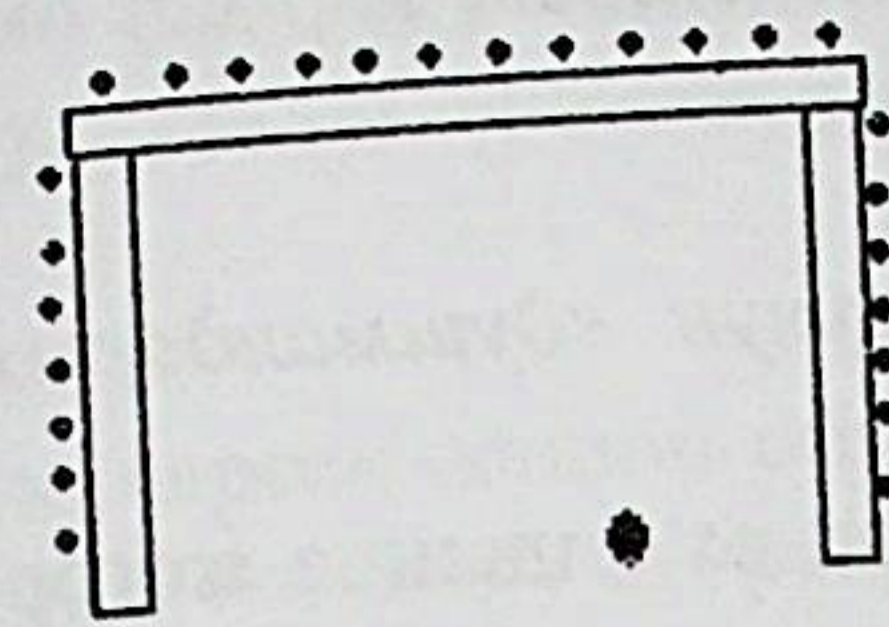
Активдештирүүчү машыгуу: желе – окуучулардын активдүүлүгүн арттырат жана ойлонуу жөндөмдүүлүгүн жогорулатат.

Шарт:

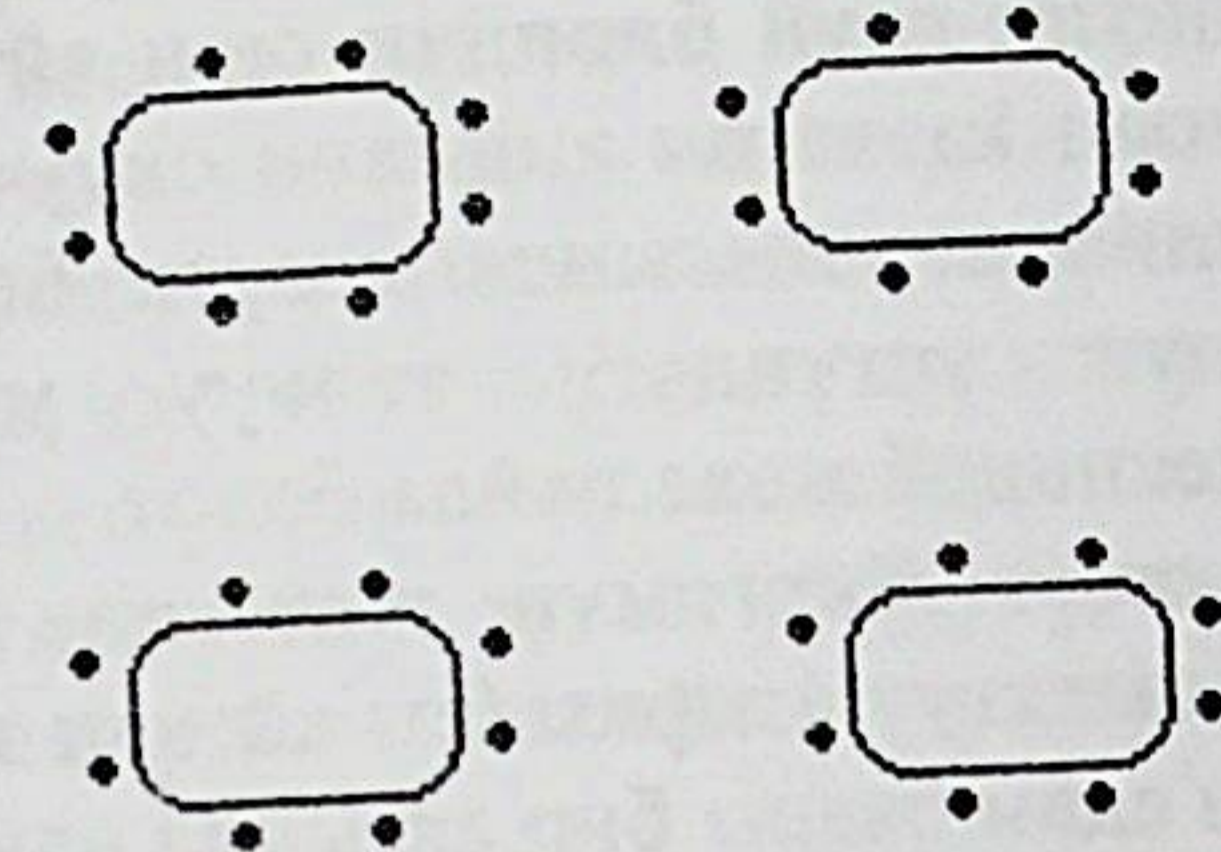
*Эмеректердин жайгашуусу*

Парталар II түрүндө коюлат, себеби сабактын жүрүшүндө алгач окуучулар Акыл чаптырууна катышкандыктан окуучу менен мугалимдин жана окуучулардын бири биринин ортосунда маалымат алышууга ыңгайлуу болот. Ал эми сабактын кийинки этабында окуучулар төрт топко бөлүнгөндүктөн парталар бөлмөнүн төрт жерине топтолуп, ал эми отургучтар болсо тегерегине коюлат.

1) Чакыруу этабында



2) Түшүнүү жана ойлонуу этаптарында



*Окуу куралдары*

- каалагандай түстөгү жана жоондуктагы жип, желе куруу үчүн (чакыруу этабына), А3 фарматындагы таза ватмандар, түстүү маркерлер, чаптагыч тасма (скотч), кайчы ж.б.

Сабак

Сабактын темасы: *Зындуну адаттар*

Сабактын максаты:

А) конкреттүү.

Окуучуларга адамдардын ден-соолугуна зыян келтирүүчү факторлор жана алардын натыйжалары тууралуу билим берүү.

Б) конструктивдүү.

Спирт ичимдиктеринин, банги заттардын, тамекинин түтүнүнүн, жугуштуу оорулардын адамдын организминде тийгизген таасири жана алардын натыйжалары, өзүнүн жашоосунда мындай ден соолугун тобокелге салган адаттарга кабылбоого үндөө менен ден соолугу үчүн өзү жашынан кам көрүп, сергек жашоо образын калыптандырууга тарбиялоо.

Сабактын жүрүшү:

Чакыруу этабы.

Машыгуу (разминка) – желе.

Мугалим сабактын максатын кыскача түшүндүрөт.



Окуучулар класстык бөлмөнүн ортосуна келип, айлана түрүндө турушат. Мугалим жиптин башын кармап окуучуларга төмөндөгүдөй суроо менен кайрылат.

*Акыл чаптыруу:*

*Адамдын ден соолугунун «душмандары» кайсылар деп ойлойсуңар?*

А) Окуучулар ар бири өз алдынча жогорудагы суроонун үстүндө ойлонуп, өз ойлонушат

В) Окуучулар топто иштешет, бул учурда өз ойлорун класстагыларга угузуп айтышат. Айтып жаткан учурда мугалим жиптин учун кармап калып, жиптин өзүн биринчи оюн айткан окуучуга берет, ал окуучу өз оюн айтып каалаган кийинки окуучуга берет (жипти окуучулар бири биринин каршысындагыларга бериши керек), ошентип Акыл чаптыруунун үстүндөгү талкуу улана берет. Аягында жөргөмүштүн желесиндей желе пайда болот.

*Мугалимдин сөзү:* Жөргөмүш желесине түшкөн ар бир жемин өлтүрөт, так ошол сыяктуу азыркы биз айткан зыяндуу адаттардан турган желеге түшкөн адам баары бир аягында өлүмгө учурайт. Бул желе-бизде жөргөмүш бул адамдын өмүрүнө коркунучтуу болгон зыяндуу адаттар (спирт ичимдиктери, банги заттар ж.б.) ошондуктан биз өзүбүздүн жашообузда мындай өлүмгө алып келүүчү желелерди курбашыбыз керек. Мугалим бул сөздү айтып бүткөндөн кийин окуучулар менен бирдикте жаңы түзүлгөн зыяндуу адаттардын желесин үзүшөт.

*Окуучулар зыяндуу адаттар боюнча 4-топко бөлүнүшөт* Мисалы: спирт ичимдиктери, тамеки, банги заттар, жугуштуу оорулар ж.б.

#### **Түшүнүү этабы**

*1-топ: Спирт ичимдиктерине*

*2-топ: Тамекиге*

*3-топ: Банги заттарга*

*4-топ: Жугуштуу ооруларга «антиреклама» (б.а. бул денсоолукка зыяндуу адаттардан арылуу үчүн биз эмне кылышыбыз керек, ММК рекламаларга каршы реклама) даярдашат.*

#### **Ойлонуу этабы**

*Ар бир топ өз антирекламаларын аткарып беришет.*

*Башка топтогулар ар бир топтун өз темасына байланыштуу кызыккан суроолорунан беришсе болот.*

*Сабактын жүрүшү боюнча мугалимдин кыскача анализдөө сөзү.*

*Үйгө тапшырма: Бул зыяндуу адаттар адамдын жашоосун кандай өзгөртөт деп ойлойсуңар?*

5-8-класстар үчүн

Сабакка чейин

Сабактын темасы: «Денсоолукту сактайлы»

Сабактын максаты:

А) конкреттүү.

Окуучуларга денсоолук, сергек жашоо образы, ден соолуктун аспекти жана аны сактоонун жолдору тууралуу билим берүү.

В) конструктивдүү.

Адамдын жеке турмушундагы жана коомдогу ден соолуктун ролун б.а. дени сак жашоонун маанисин таанып билип, окуучуларды дени сак жашоого үндөө менен өзүнүн дагы, башкалардын дагы ден соолугу үчүн жаштайынан кам көрө билүүгө тарбиялоо жана алардын сергек жашоо образына болгон көз карашын калыптандыруу, ошондой эле сабактын жүрүшүндө окуучулар өз алдынча, кошунасы менен, топ менен иштегенге, өз билиминин деңгээлин таанып билүүгө, башкаларды угуп, өз оюн эркин айтууга, каалагандай сын-чыл ой жүгүртүүгө, алардан натыйжа чыгара билүүгө ж.б. мүмкүнчүлүк алат.

Сабактын стратегиялары же формасы: Кластер, концептуалдык карта, суроо жооп (акыл чаптыруу)

Убакытты бөлүштүрүү:

Чакыруу этабы 10 мин:

1) Машыгуу (разминка) 3 мин;

2) Акыл чаптыруу 5 мин;

3) Машыгуу аркылуу топко бөлүнүү 2 мин.

Түшүнүү этабы 14 мин:

1) текст окуганга 8 мин;

2) долбоор түзгөнгө 6 мин.

Ойлонуу этабы 21 мин:

1) жактоо ар бир топ 3 мин \* 7 топ = 21 мин.

Топтоштуруу: Окуучулар денсоолуктун 7 аспектисине карата 7 топко бөлүнүш керек ошол үчүн «Атом жана молекула» – деген машыгуунун же оюндун негизинде бөлүнүшөт, себеби бул оюн окуучуларды активдештирет жана каалагандай гетерогендүү топко бөлүп алууга мүмкүнчүлүк түзөт.

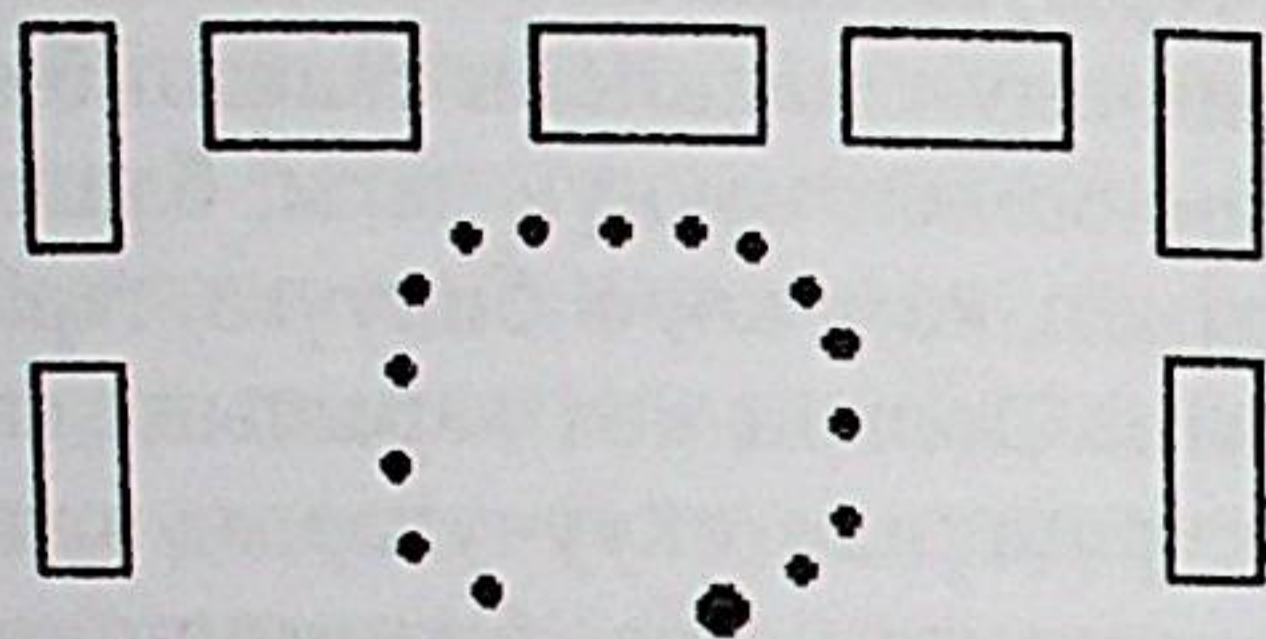
Активдештирүүчү машыгуу: Чынжырлуу таанышуу – деген машыгуу окуучулардын тапкычтыгын, эске тутуусун өстүрүп, кырдаалды жеңилдетет жана окуучулар бири-биринин атын толук жаттап калууга мүмкүнчүлүк болот.



## Шарт:

### Эмеректердин жайгашуусу

Сабактын чакыруу этабында окуучулар алгач тегерек столдо отуруп Акыл чаптырууга катышкандыктан столдор бөлмөнүн ортосунда айлана түрүндө коюлушу керек, ал эми сабактын түшүнүү этабында окуучулар жети топко бөлүнгөндүктөн парталар алдын ала бөлмөнүн жети жерине топтоштурулуп коюлушу зарыл. Доскада «Дени сак адам – бул...»-деген жазуусу бар ватман тигинен илинип турат.



### Окуу куралдары:

Денсоолуктун аспектиери жазылган текст (окуучулардын санына жараша), жети айлана түрүндө кесилген А3 фарматтагы кагаздарга денсоолуктун ар бир аспектиси жазылышы керек, «Дени сак адам деген – бул...» – деген жазуусу бар ватман (же доскага жазып койсо деле болот), чаптагыч тасма (скотч), кайчы, түстүү маркерлер ж.б.

## Сабак

Сабактын темасы: «Денсоолукту сактайлы»

Сабактын максаты:

А) конкреттүү.

Окуучуларга денсоолук, сергек жашоо образы, денсоолуктун аспектиери жана аны сактоонун жолдору тууралуу билим берүү.

В) конструктивдүү

Адамдын жеке турмушундагы жана коомдогу ден соолуктун ролун б.а. дени сак жашоонун маанисин таанып билип, окуучуларды дени сак жашоого үндөө менен өзүнүн дагы, башкалардын дагы ден соолугу үчүн жаштайынан кам көрө билүүгө тарбиялоо жана алардын сергек жашоо образына болгон көз карашын калыптандыруу.

Сабактын жүрүшү:

Чакыруу этабы

Машыгуу (разминка) «Чынжырлуу таанышуу»

Окуучулар тегерек столдо отурушат. Доскада «Дени сак адам – бул...» – деген ватман илинет (доскага жазып койсо деле болот)

### Мугалимдин сөзү:

- Бүгүнкү сабактын максаты менен кыскача тааныштырат. Канакей ар бириңер өз алдыңарча ойлонуп көргүлөчү:

Кандай адамдарды дени сак адам деп ойлойсуңар?

А) Окуучулар ар бири өз алдыңарча жаздырат  
ойлонуп, өз ойлорун жазышат;

Б) Окуучулар жанындагы кошуналары менен эки – экиден болушуп өз ойлорун ортодо бөлүшүшөт;

В) Окуучулар кезеги менен өз ойлорун эки-үч сөз менен класстагыларга угузуп айтышат

Мугалим (же бир окуучу) доскага ар бир окуучунун сөзүн б.а. берген маалыматтарын калтырбай биринин алдына бирин жазат (Сөздөр кайталанса бир эле жолу жазса болот), Маселен:

Дени сак Адам – бул чың организм ж.б.у.с.

Мугалимдин сөзү – Демек, биздин оюбузча дени сак адам бул – ...экен, келгиле анда денсоолук тууралуу дагы биз билбеген эмнелер бар экендигин карап көрөлү!

Мугалим бардык окуучулардын ортого келишин суранат, окуучулар ортого келгенден кийин, «Атом жана молекула» -деген оюндун шартын, эрежесин түшүндүрүп, андан соң команда берет, андан соң аягында окуучулардын санына жараша туура жетиге бөлүнгүдөй кылып, бир санды айтышы керек. (М: 28 окуучу болсо «4»-деген санды айтса окуучулар туура жетиге бөлүнүшөт) . Ар бир топ өз ордуларына отурушат.

### Түшүнүү этабы

Мугалимдин сөзү: Азыр мен «Денсоолук жана анын аспектиери»-деген темадагы текст таратам, бирок, ар бир топко ар түрдүү текст берилет,

1-топ Физикалык

2-топ Интеллектуалдык

3-топ Эмоционалдык

4-топ Социалдык

5-топ Инсандык

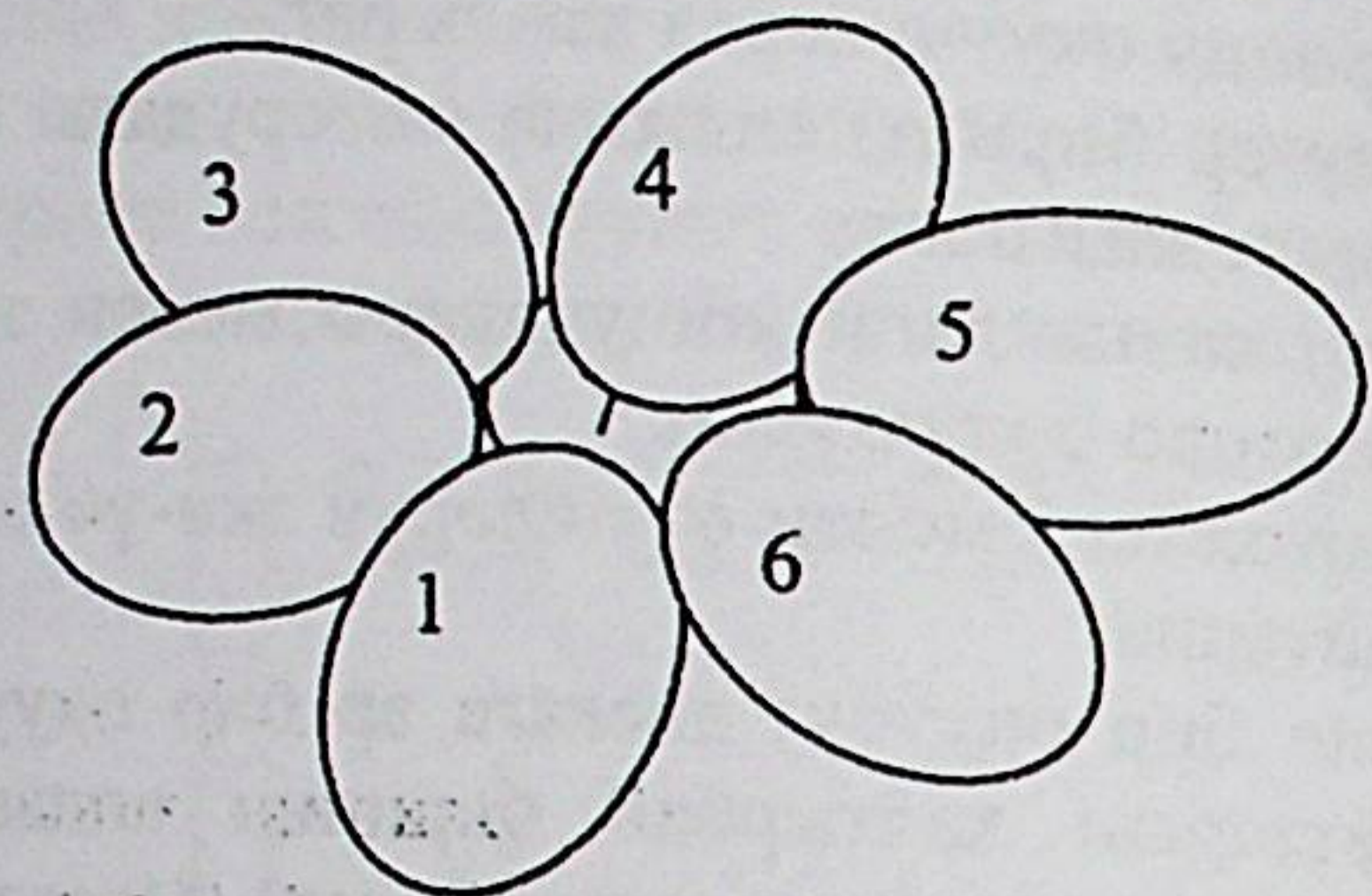
6-топ Руханий

7-топ Репродуктивдүү ар бириңер өз алдыңарча текстти маркировкалап (8 мин) окуп чыгып, андан соң топтун ичинде теманы талкуулап, долбоор түзөсүнөр.



## Ойлонуу этабы

Ар бир топ өзүлөрүнүн долбоорлорун алгач бардыгы доскага илишет, андан соң ар бир топ өз долбоорлорун жакташат (топтон бир же эки адам чыгып жактаса болот).



Ар бир топ өз долбоорлорун жактап бүткөндөн кийин отурган окуучулар топко каалаган суроолорун бергенге укуктуу

*Мугалимдин сөзү*- Денсоолук чың болуш үчүн анын ар бир аспек-тиси керек б.а. алардын ар бири башкаларына дагы таасир тийгизет. Ар бир денсоолуктун аспектиси биригип денсоолуктун бүтүндүгүн камсыз кылат. Дени сак гүлдөн дени сак мөмө түйөт (Гүлдүн ар бир желекчеси биригип бир гүлдү түзгөн сымал).

*Үйгө тапшырма* – денсоолукка эмнелер зыян жана пайда келтирет?

5-8-класстарга

## Сабакка чейин

Сабактын темасы: *Зыяндуу адаттар*

Сабактын максаты:

А) конкреттүү

Окуучуларга адамдардын ден-соолугуна зыян келтирүүчү фактор-лор жана алардын натыйжалары тууралуу билим берүү

Б) конструктивдүү

Спирт ичимдиктеринин, банги заттардын, тамекинин түтүнүнүн, жугуштуу оорулардын адамдын организмине жана коомго тийгизген таасири жана алардын натыйжалары, адамдардын психоактивдүү заттарга болгон көз карандылыгы жана аларды пайдалануудагы кылмыш иштерин талкуулоо менен мындай зыяндуу факторлорго карата окуучулардын четке кагуу көз карашын калыптандыруу жана ошондой эле спирт ичимдиктерин, тамекини, банги заттарды пайдаланган же жугуштуу оорулар менен ооруган адамдарга биринчи жардам көрсөтө

билүүгө жана өзүнүн жашоосунда мындай ден соолугун тобокелге салган адаттарга кабылбоого үндөө менен ден соолугу үчүн өзү жашынан кам көрүп, туура жашоо образын калыптандырууга тарбиялоо, ошондой эле сабактын жүрүшүндө окуучулар өз алдынча, кошунасы менен, топ менен иштегенге, өз билиминин деңгээлин таанып билүүгө, башкаларды угуп, өз оюн эркин айтууга, сынчыл ой жүгүртүүгө, алардан натыйжа чыгара билүүгө ж.б. мүмкүнчүлүк алат.

Сабактын стратегиялары же формалары: Кластер, лекция, тажрыйбалоо, Вендин диаграммасы, суроо-жооп (Акыл чаптыруу) Убакытты бөлүштүрүү:

Чакыруу этабы 13 мин:

- 1) машыгуу: Учучу шар 3 мин;
- 2) Акыл чаптыруу 5 мин;
- 3) Акыл чаптыруу 5 мин.

Түшүнүү этабы 20 мин:

- 1) Тажрыйбага 10 мин;
- 2) Кичи лекция 10 мин.

Ойлонуу этабы 22 мин:

- 1) Акыл чаптыруу 15 мин;
- 2) Кошумча суроолор 7 мин

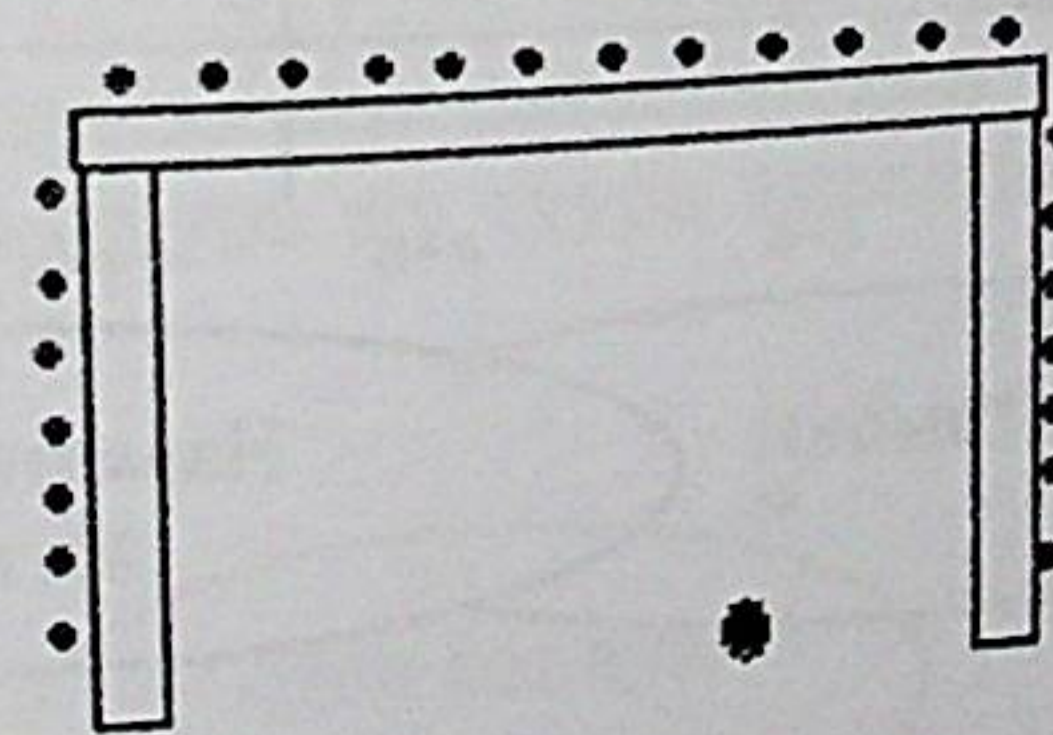
Топтоштуруу: Сабакта окуучулар негизинен өз алдынча, эки-экиден жана топ менен иштешет

Активдештирүүчү машыгуу: «Учуучу шар» – бул машыгуу окуучулардын эркин, ар кандай кырдаалдарга болгон ийилгичтигин ж.б. текшерүүгө мүмкүнчүлүк берүү менен алардын зыяндуу адаттарга болгон кызыгуусун четтетүүгө мүмкүнчүлүк берет.

Шарт:

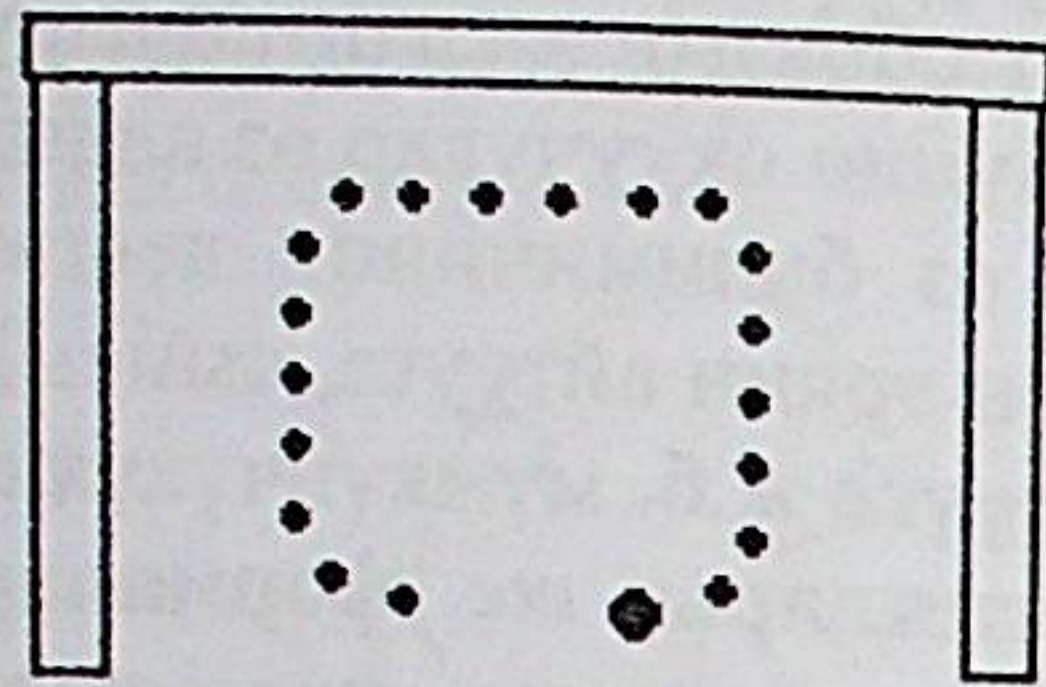
*Эмеректердин жайгашуусу*

- 1) Чакыруу жана түшүнүү этаптарында



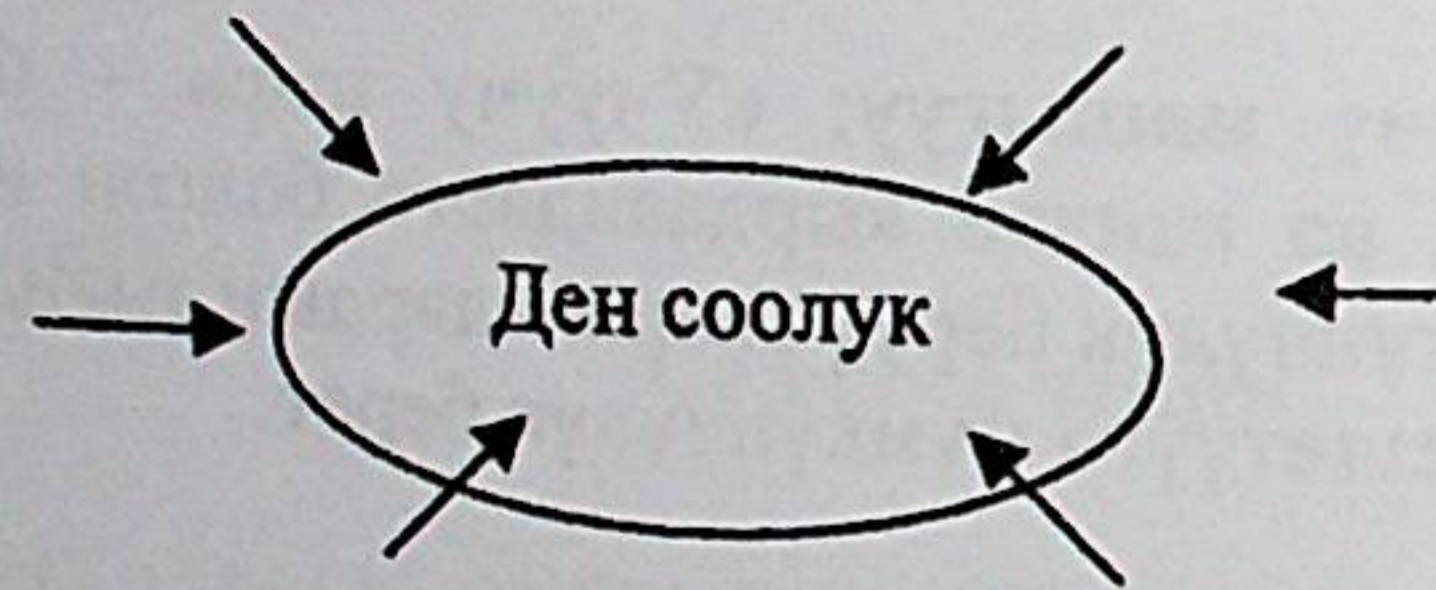


2) Ойлоонуу этабында

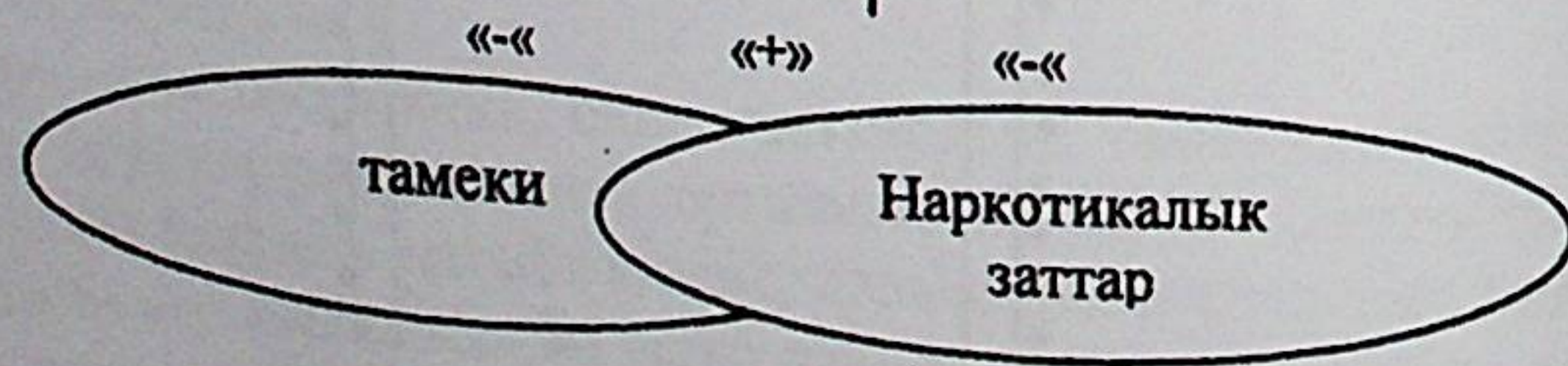


Окуу куралдары

Тамекинин түтүнүн жүрүү жолдору жана анын организмге, коомго тийгизген таасири, статистикалык маалыматтар ж.б. өз ичине камтыган кыскача текст, «Тамекинин түтүнүнүн жүрүү жолдору» – деген таблица, ар кандай тамекинин түрлөрү, анын санына жараша тунук пластик бөтөлкөлөр, кебез, ширенке -булардан «тамеки тартуучу машина» жазалат: алгач пластик бөтөлкөлөрү тазаланып жуулуп кургатылат, андан соң анын ичине жарымынан бир аз ылдыйраак кылып кебез салынат, бөтөлкөнүн капкагынын дал ортосу тамекинин башынын диаметриндей өлчөмдө тешилет дагы капкактын сыртына тамеки киргизилет, ал эми ичине өтө жука кылып бир аз кебез салынат (бул өпкөнүн жана аба жүрүүчү жолдордун ролун аткарат), доскага же ватманга денсоолук;



Кандай адамдар тамеки чегет деп ойлойсуңар | эмне үчүн (эмне себептен);



– деген Акыл чаптыруунун суроолору жазылат. Түстүү калемдер, чаптагыч тасма (скотч)

Сабак

Сабактын темасы: Зыяндуу адаттар

Сабактын максаты:

А) конкреттүү  
Окуучуларга адамдардын ден-соолугуна зыян келтирүүчү факторлор жана алардын натыйжалары тууралуу билим берүү

Б) конструктивдүү  
Спирт ичимдиктеринин, банги заттардын, тамекинин түтүнүнүн, жууштуу оорулардын адамдын организмине жана коомго тийгизген таасири жана алардын натыйжалары, адамдардын психоактивдүү заттарга болгон көз карандылыгы жана аларды пайдалануудагы кылмыш иштерин талкуулоо менен мындай зыяндуу факторлорго карата окуучулардын четке кагуу көз карашын калыптандыруу жана ошондой эле спирт ичимдиктерин, тамекини, банги заттарды пайдаланган же жууштуу оорулар менен ооруган адамдарга биринчи жардам көрсөтө билүүгө жана өзүнүн жашоосунда мындай ден соолугун тобокелге салган адаттарга кабылбоого үндөө менен ден соолугу үчүн өзү жашынан кам көрүп, сергек жашоо образын калыптандырууга тарбиялоо.

Сабактын жүрүшү:

Чакыруу этабы

Машыгуу (разминка)- Учуучу шар

Мугалим окуучуларга бүгүнкү сабактын темасы жана кыскача максаты менен тааныштыргандан кийин окуучуларга төмөндөгүдөй суроо менен кайрылат:

Акыл чаптыруу:

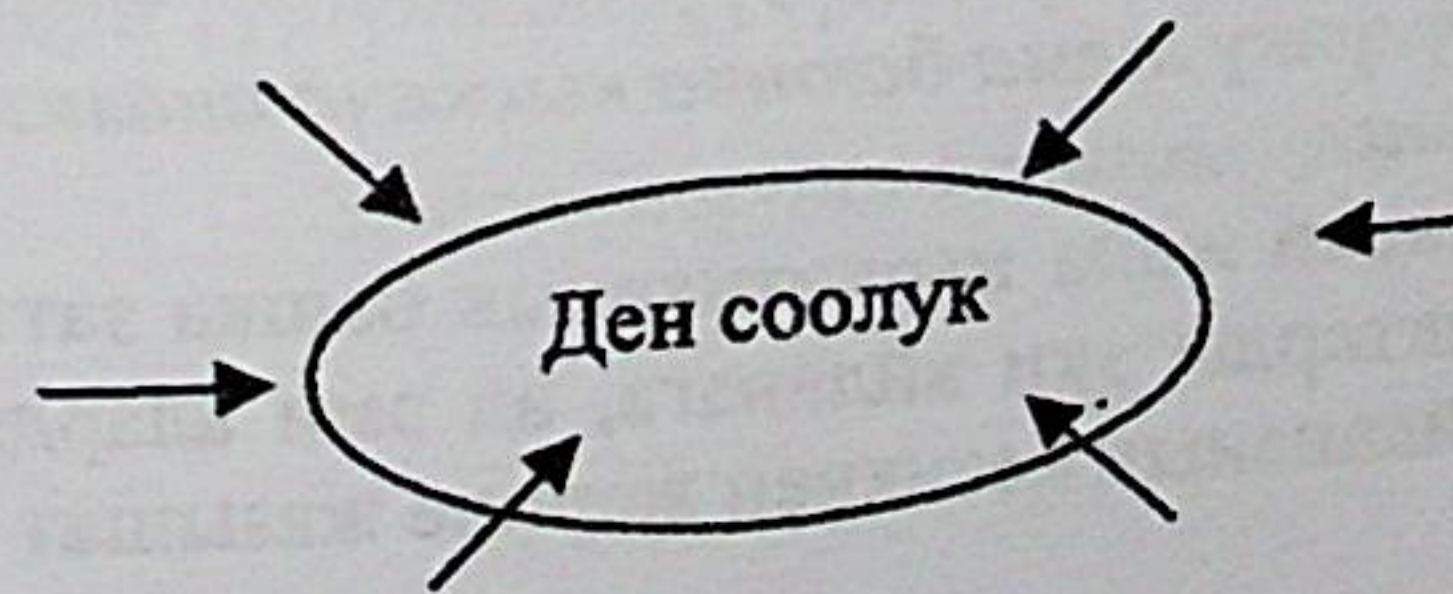
Адамдын организмине б.а. анын ден соолугуна зыяндуу таасир тийгизүүчү кандай факторлорду билесиңер?

А) окуучулар өз алдыларынча иштешет

Б) окуучулар кошуналары менен эки –экиден иштешет

В) окуучулар тобу менен иштешет

Топто иштеп жаткан учурда мугалим (же инициатор окуучу) окуучулардын ар биринин айткан сөздөрүн ден – соолуктун тегерегине бирин дагы калтырбай (туура же туура эмесине карабай) доскага жазып чыгат





### Акыл чаптыруу:

- А) окуучулар өз алдыларынча иштешет
- Б) окуучулар кошуналары менен эки –экиден иштешет
- В) окуучулар тобу менен иштешет

Жогорудагыдай эле топго иштеп жаткан учурда мугалим (же инициатор окуучу) окуучулардын ар биринин айткан сөздөрүн жана ага болгон далилдерин калтырбай доскага жазат.

Кандай адамдар тамеки чегет деп ойлойсунар	эмне үчүн (эмне себептен)
--	---------------------------

### Түшүнүү этабы

Мугалим алдын ала даярдалган «тамеки тартуучу машинаны» окуучуларга ачык асмандын алдында (класстан сыртка чыгып) демонстрациялайт, бул тажрыйба натыйжалуу болсун үчүн окуучулар өз алдынча жазашса дагы болот.

Тажрыйба аяктагандан кийин окуучуларды класска алып кирип, «Тамекинин түтүнүнүн жүрүү жолдору жана анын адамдын организминде тийгизген таасири» тууралуу кыскача лекция окуйт. Лекция учурунда «Тамекинин түтүнүнүн жүрүү жолдору»- деген таблица колдонулат.

### Ойлонуу этабы

Окуучулар тегерете отурушат

#### Акыл чаптыруу:

Тамекини керектөөчү адамдарга (б.а. аны тарткан жана саткан ж.б.) мамлекет тарабынан кандай чектөөлөр б.а. тыюу салуулар болсо деп ойлойсуңар?

- А) окуучулар өз алдыларынча иштешет
- Б) окуучулар кошуналары менен эки –экиден иштешет
- В) окуучулар тобу менен иштешет

Топ менен иштеп жатышкан учурда ар бир окуучу доскага чыгып, алгач өзүнүн оюн класстагы окуучуларга айтып анан каалаган түстөгү калемди алып доскага кыскача жазат. Окуучулар ушундай тартипте кезге менен чыга беришет.

Мугалимдин бүгүнкү тема боюнча кыскача анализдөө сөзү

#### Үйгө тапшырма

Окуучулар тамеки жана наркотикалык башка заттардын ортосундагы айырмачылыктарды эки айланага, ал эми алардын ортосундагы окшоштуктарды айлананын кезиккен жерине жазышат

### 5-8-класстар үчүн

### Сабакка чейин

Сабактын темасы: **Банги заттар**

Сабактын максаты:

А) конкреттүү Окуучуларга банги заттар, алардын адамдын организминде тийгизген зыяндуу таасири, анын натыйжасында пайда болгон оорулар тууралуу билим берүү

Б) конструктивдүү Банги заттарды пайдалануунун алдын алууга, бул заттарды колдонгон адамдарга биринчи жардам көрсөтө билүүгө, ар кандай денсоолукка зыян келтирүүчү кырдаалдардан чыга билүүгө, өзүнүн ден соолугу үчүн өзү күрөшүп, туура чечим чыгаруу билгичтиктерине ээ кылуу, ошондой эле сабактын жүрүшүндө окуучулар өз алдынча, кошунасы менен, топ менен иштегенге, өз билимининин деңгээлин таанып билүүгө, башкаларды угуп, өз оюн эркин айтууга, каалагандай суроолорду берүүгө жана ага жооп берүүгө, сынчыл ой жүртүүгө, алардан натыйжа чыгара билүүгө ж.б. мүмкүнчүлүк алат.

Сабактын стратегиялары же формалары: Венндин диаграммасы, Б.Б.Б, суроо-жооп (Акыл чаптыруу)

Убакытты бөлүштүрүү:

Чакыруу этабы 8 мин:

- 1) машыгуу 3 мин;
- 2) акыл чаптыруу 5 мин.

Түшүнүү этабы 14 мин:

- 1) текст окуганга 14 мин.

Ойлонуу этабы 23 мин:

- 1) Таблица толтурганга 8 мин;
- 2) Топто таблица толтуруу 8 мин;
- 3) Кошумча суроолор 7 мин.

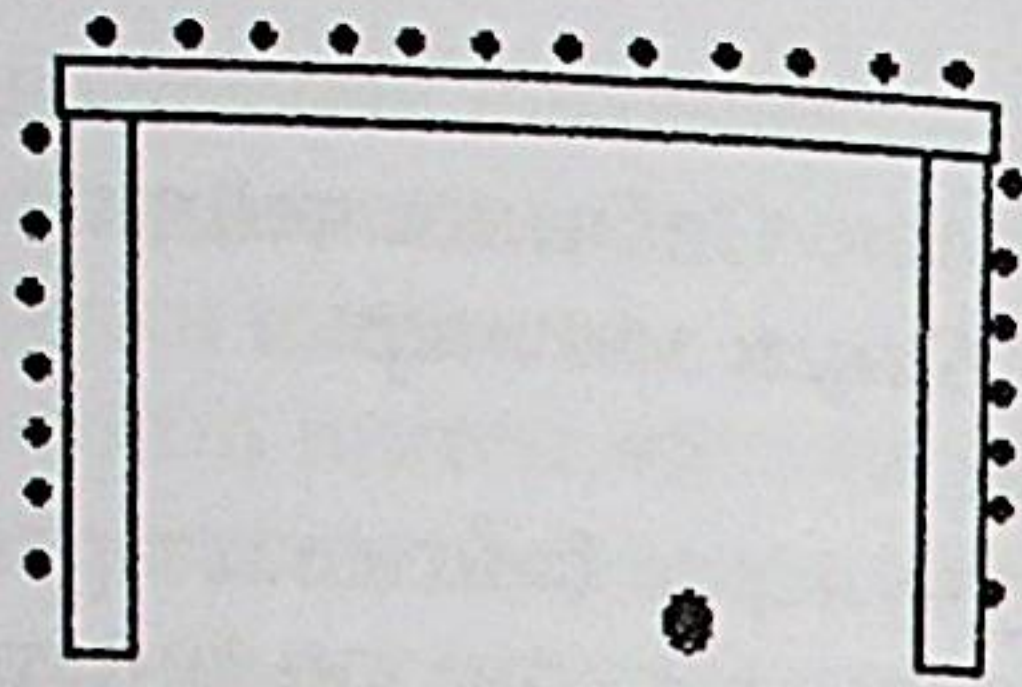
Топтоштуруу: Сабакта окуучулар негизинен өз алдынча, эки-экиден жана топ менен иштешет

Активдештирүүчү машыгуу: «Дискуссия» – бул машыгуу окуучулардын пикир алышуусунун паралингвистикалык жана оптокинети-калык көндүмдөрүн калыптандырууга, үн-сөзсүз пикир алышууда алардын бирин-бири түшүнө билүүсүнө мүмкүнчүлүк берет.

Шарт:

Эмеректердин жайгашуусу

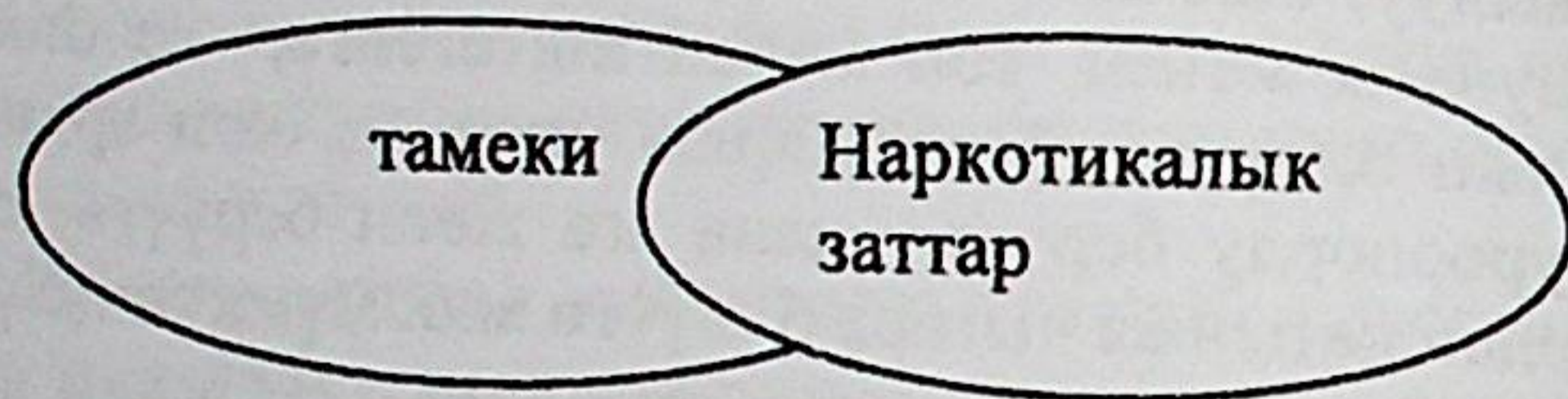




**Окуу куралдары:**

Окуучулардын санына жараша «банги заттар» -деген текст, ватманга Венндин диаграммасына

«-«      «+»      «-«



- деген Акыл чаптыруунун суроосу жазылат, ал эми дагы бирөөнө

«V»-билем	«+»-билдим	«?»-билгим келет

- деген таблица чийилет (доскага деле болот),  
Түстүү калемдер, чаптагыч тасма (скотч), кайчы ж.б.

**Сабак**

Сабактын темасы: **Банги заттар**

Сабактын максаты:

А) конкреттүү

Окуучуларга банги заттар, алардын адамдын организмине тийгизген зыяндуу таасири, анын натыйжасында пайда болгон оорулар тууралуу билим берүү

Б) конструктивдүү

Банги заттарды пайдалануунун алдын алууга, бул заттарды колдонгон адамдарга биринчи жардам көрсөтө билүүгө, ар кандай денсоолукка зыян келтирүүчү кырдаалдардан чыга билүүгө, өзүнүн ден соолугу үчүн өзү күрөшүп, туура чечим чыгаруу билгичтиктерине ээ кылуу.

Сабактын жүрүшү:

Чакыруу этабы

Машыгуу (разминка) – Дискуссия

Мугалим окуучуларга бүгүнкү сабактын темасы жана кыскача максаты менен тааныштыргандан кийин окуучуларга төмөндөгүдөй суроо менен кайрылат:

Акыл чаптыруу:

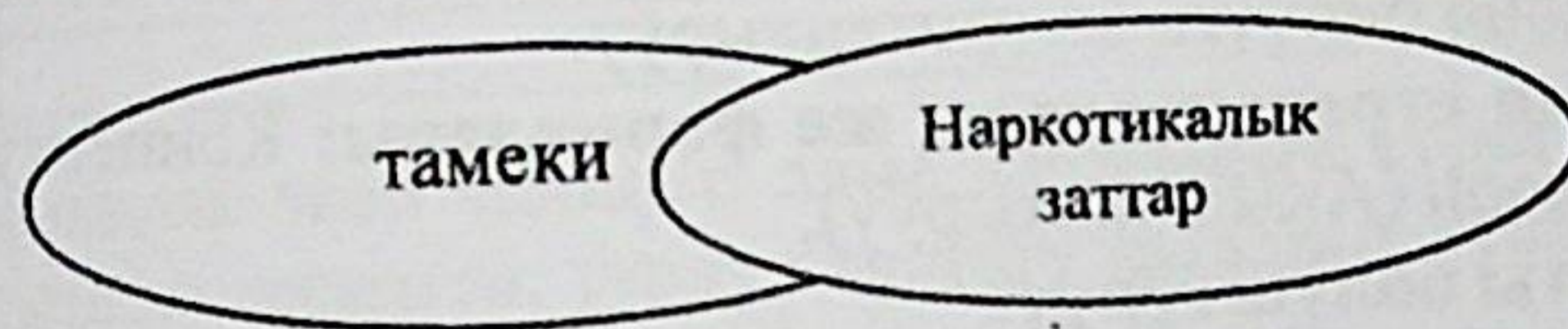
Тамеки менен банги заттардын ортосунда кандай окшоштуктар жана айырмачылыктар бар?

Б) окуучулар кошуналары менен эки –экиден иштешет

В) окуучулар тобу менен иштешет

Жогорудагыдай эле топто иштеп жаткан учурда мугалим (же инициатор окуучу) окуучулардын ар биринин айткан сөздөрүн калтырбай доскага жазат.

«-«      «+»      «-«



Түшүнүү этабы

Окуучуларга «банги заттар» – деген темадагы текст таратылат, текстти маркировкалоо («V»-билем, «+»-билдим, «?»-билгим келет) менен окуп чыгышат.

Ойлонуу этабы

Окуучулар таблица толтурушат.

«V»-билем	«+»-билдим	«?»-билгим келет

А) окуучулар өз алдыларынча иштешет

Б) окуучулар кошуналары менен эки-экиден иштешет

В) окуучулар тобу менен иштешет

Жогорудагыдай эле топто иштеп жаткан учурда мугалим (же инициатор окуучу) окуучулардын ар биринин айткан сөздөрүн калтырбай доскадагы таблицанын ар бир бөлүгүнө кезеги менен толтурат.

Билгим келет деген таблицанын бөлүгүндөгү суроолор талкууланат (суроо-жооп: мугалим ↔ окуучу, окуучу ↔ окуучу)

Сабактын жүрүшүнө болгон мугалимдин анализ сөзү

Үйгө тапшырма

Тапшырма «билгим келет»- деген бөлүмдөгү талкууланбай калган суроолор жана ага кошумча банги заттар аркылуу жугуучу оорулар.



**Сабакка чейин**

**Сабактын темасы: Жыныстык жолдор аркылуу жугуучу оорулар (ЖЖАЖО) жана АИВ/ЖИКС**

**Сабактын максаты:**

**А) конкреттүү**

Окуучуларга ЖЖАЖО жана АИВ/ЖИКС оорулары, алардын жугуу жана жукпоо жолдору, оорулардын алдын алуу иштери тууралуу билим берүү

**Б) конструктивдүү**

Өздүк гигиенаны сактоо менен ЖЖАЖО жана АИВ/ЖИКС алдын алууга, тобокелге салган жашоо образынан четтетүүгө, мындай ооруларга туура мамиле кыла билүү көндүмдөрүнө ээ кылуу менен өзүнүн билимин, билгичтиктерин жана көндүмдөрүн турмуш тиричилигинде колдоно билүүгө калыптандыруу.

**Сабактын стратегиялары же формалары:** Концептуалдык таблица, суроо-жооп (Акыл чаптыруу),

**Убакытты бөлүштүрүү:**

**Чакыруу этабы:** 1) Машыгуу 3мин

2) Акыл чаптыруу 5 мин

3) Акыл чаптыруу 5 мин

**Түшүнүү этабы:** 1) текст окуганга 14 мин

**Ойлонуу этабы:** 1) Таблица толтурганга 8мин

2) Таблица жактоо  $4+4=8$ мин

2) Кошумча суроолор 2 мин

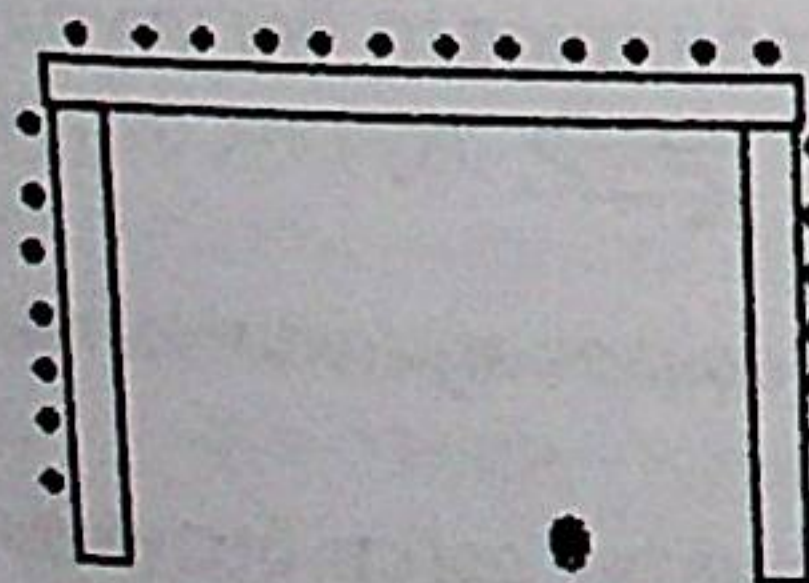
**Топтоштуруу:** Сабакта окуучулар чакыруу этабында өз алдынча, эки-экиден, топ менен жана түшүнүү, ойлонуу этаптарында эки топко бөлүнүп иштешет

**Активдештирүүчү машыгуу:** «Электр тогу» – бул машыгуу окуучулардын кабыл алуу реакциясын активдештирет.

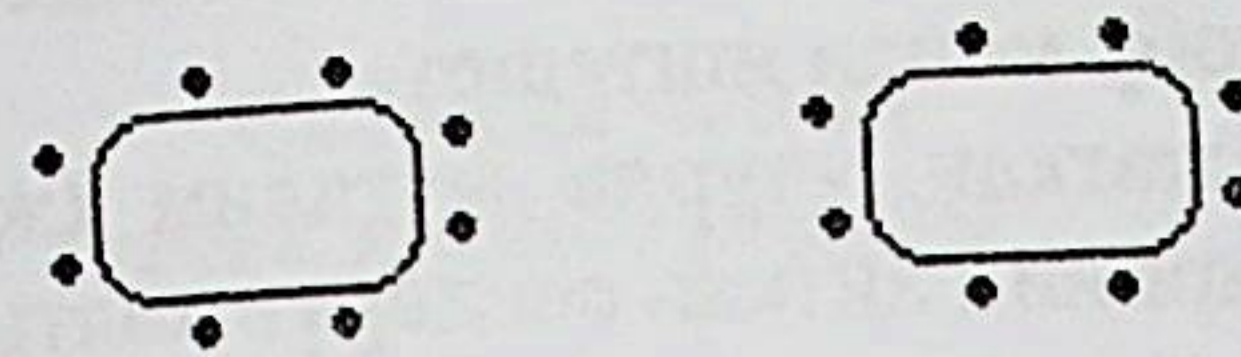
**Шарт:**

*Эмеректердин жайгашуусу*

1) Чакыруу жана ойлонуу этаптарында



2) Түшүнүү этабында



**Окуу куралдары:**

Окуучулардын жалпы санынын жарымына жараша «Жыныстык жолдор аркылуу жугуучу оорулар» – деген текст, ал эми жарымына жараша «АИВ/ЖИКС»-тууралуу текст, ватманга

ЖЖАЖО аталыштары:	Козгогучу:	Оорунун белгиси:	Эгерде даарыланбаса, анда:	Жуктуруу жолдору	Жуктурбоо жолдору	Кантип сактануу керек:

– деген таблицадан экөө чийилет, алма дарагынын сүрөтү жана алманын формасындай кесилген, түрдүү түстөгү кагаздар, түстүү калемдер, чаптагыч тасма (скотч), кайчы ж.б.

**Сабак**

**Сабактын темасы: Жыныстык жолдор аркылуу жугуучу оорулар (ЖЖАЖО) жана АИВ/ЖИКС**

**Сабактын максаты:**

**А) конкреттүү**

Окуучуларга ЖЖАЖО жана АИВ/ЖИКС оорулары, алардын жугуу жана жукпоо жолдору, оорулардын алдын алуу иштери тууралуу билим берүү

**Б) конструктивдүү**

Өздүк гигиенаны сактоо менен ЖЖАЖО жана АИВ/ЖИКС алдын алууга, тобокелге салган жашоо образынан четтетүүгө, мындай ооруларга туура мамиле кыла билүү көндүмдөрүнө ээ кылуу.

**Сабактын жүрүшү:**

**Чакыруу этабы**

*Машыгуу (разминка) «Электр тогу»*

Мугалим окуучуларга бүгүнкү сабактын темасы жана кыскача максаты менен тааныштыргандан кийин окуучуларга төмөндөгүдөй суроо менен кайрылат:

*Тапшырманы кайталоо үчүн Акыл чаптыруу:*



Баңги заттар аркылуу кандай оорулар жугушу мүмкүн?

- Б) окуучулар кошуналары менен эки –экиден иштешет
- В) окуучулар тобу менен иштешет

Топто иштеп жаткан учурда мугалим (же инициатор окуучу) окуучулардын ар биринин айткан сөздөрүн калтырбай доскага жазат.

Акыл чаптыруу:

Жугуштуу оорулар дегенди кандай түшүнөсүңөр?

- А) окуучулар өз алдыларынча иштешет
- Б) окуучулар кошуналары менен эки –экиден иштешет
- В) окуучулар тобу менен иштешет

Жогорудагыдай эле топто иштеп жаткан учурда мугалим (же инициатор окуучу) окуучулардын ар биринин айткан сөздөрүн калтырбай доскага жазып турат.

Окуучулар 2 топко бөлүнөт

Түшүнүү этабы

1-топтогу окуучулар: ЖЖАЖО тууралуу;

2-топтогу окуучулар: АИВ/ЖИКС тууралуу текстти ар бири өз алдынча маркировкалап («V»-мага тааныш маалымат, «+»-жаңы маалымат, «-» карама-каршылык, «?»-мен үчүн түшүнүксүз) окуп чыгышат.

Ойлонуу этабы

Окуучулар топтун ичинде таблица толтурушат

ЖЖАЖО аталыштары:	Козгогучу:	Оорунун белгиси:	Эгерде даарылан баса, анда:	Жуктуруу жолдору	Жуктурбоо жолдору	Кантип сактануу керек:

Ар бир топ таблицаны толтуруп бүткөндөн кийин топтон каалаган бир же эки окуучу чыгып таблица боюнча башка топтогу окуучуларга түшүндүрүп берет. Окуучулар бул маалда түшүнүксүз суроолорду берүүгө укуктуу

Анкета алуу

10-11-класстар үчүн

Сабакка чейин

Сабактын темасы: Сергек жашоо образы

Сабактын максаты:

А) конкреттүү Окуучуларга денсоолук, сергек жашоо образы, денсоолукка зыян келтирүүчү факторлор жана алардын алдын алуу тууралуу билим берүү

Б) конструктивдүү Өздүк гигиенасын сактоого, өзүнүн жашоолукту сактоонун ыкмаларына жана көндүмдөрүнө, билгичтиктерине ээ болуу менен келечектеги сергек жашоо образын калыптандыруу жана ошондой эле бул сабакта окуучулар эркин сүйлөөгө, биргелешип иштөөгө ж.б. үйрөнүшөт.

Сабактын стратегиялары же формалары: Концептуалдык карта, жазуу түрүндөгү тегерек стол, суроо-жооп (Акыл чаптыруу)

Убакытты бөлүштүрүү:

Чакыруу этабы 10 мин:

- 1) машыгуу (разминка) 3 мин;
- 2) Акыл чаптыруу 5 мин;
- 3) топко бөлүү 2 мин.

Түшүнүү этабы 15 мин:

- 1) тексти окуганга 10 мин;
- 2) долбоор түзгөнгө 5 мин.

Ойлонуу этабы 20 мин:

- 1) Жактоо 3 топ \* 5 мин = 15 мин
- 2) Жыйынтыктоо 5 мин

Топтоштуруу: окуучулар сабактын жүрүшүндө алгач өз алдынча, кошуналары менен, топ менен анан түшүнүү жана ойлонуу этаптарында үч топко бөлүнүп иштешет.

Активдештирүүчү машыгуу: Тааныштыруу- бул машыгууда окуучулар бири-бирин кененирээк таанып билүүгө, чыгармачылык менен изденүүгө мүмкүнчүлүк түзөт.

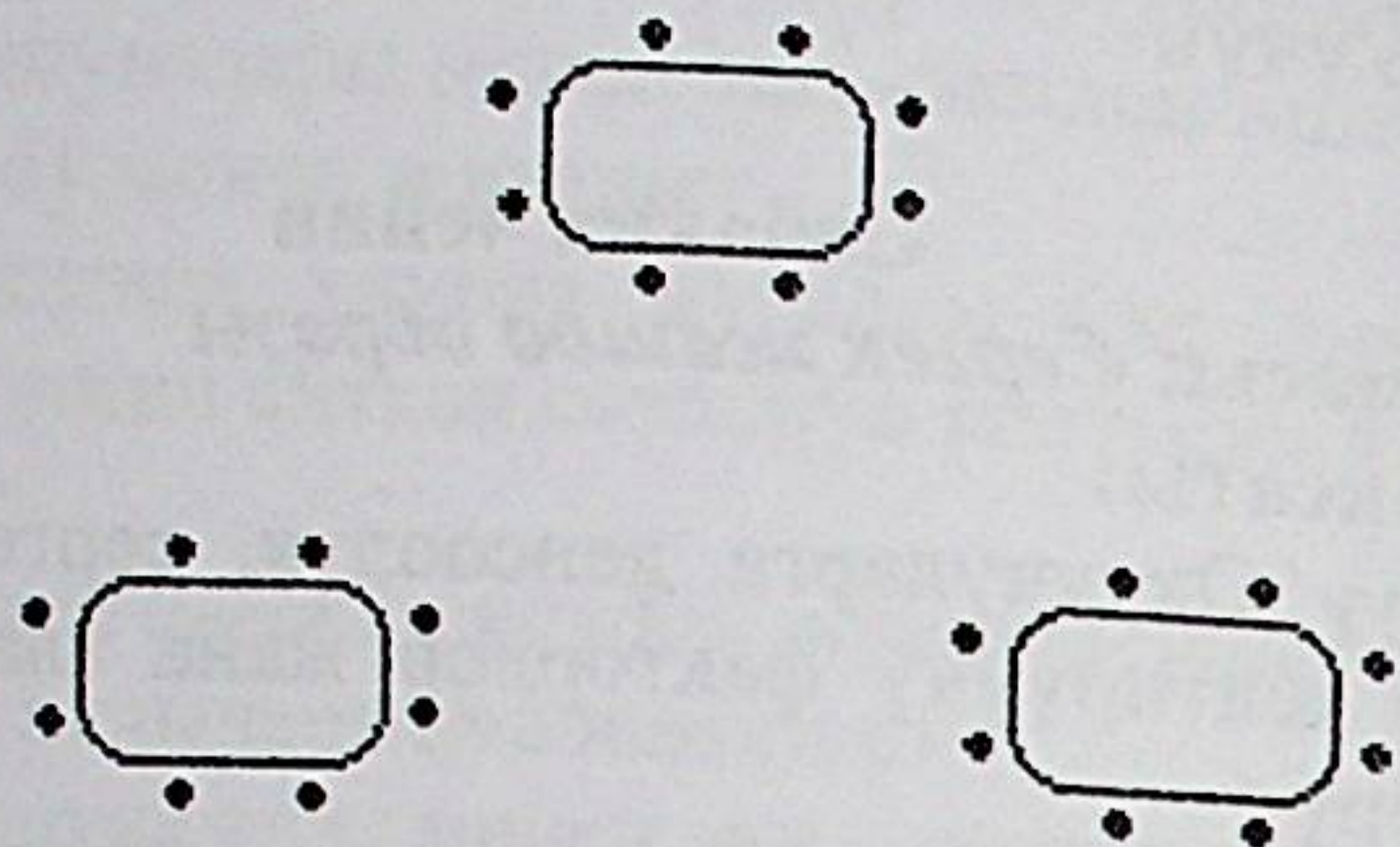
Шарт:

Эмеректердин жайгашуусу

Парталар бөлмөнүн үч жерине топтоштурулуп коюлган, ал эми отургучтар болсо бөлмөнүн ортосуна айлана түрүндө коюлат..

- 1) Чакыруу этабында
- 2) Түшүнүү жана ойлонуу этаптарында





### Окуу куралдары

1-топко – Туура тамактануу;

2-топко – Физикалык активдүүлүк;

3-топко-Гигиена-деген темадагы тексттер, «Сен сергек жашоо образы деп эмнени түшүнөсүң» – деген жазуусу бар ватман (чакыруу этабына) (же доскага деле чийип койсо болот), себеттин жана папка-нын (А3 фарматтагы) сүрөтү же макети, 3 даана таза ватмандар (долбоор үчүн), түстүү маркерлер, чаптагыч тасма (скотч), кайчы ж.б.

### Сабак

Сабактын темасы: *Сергек жашоо образы*

Сабактын максаты:

А) конкреттүү

Окуучуларга денсоолук, сергек жашоо образы, денсоолукка зыян келтирүүчү факторлор жана алардын алдын алуу тууралуу билим берүү

Б) конструктивдүү

Өздүк гигиенасын сактоого, өзүнүн жашоосундагы ар түрдүү факторлордун таасирин аныктай билүүгө, денсоолукту сактоонун ыкмаларына жана көндүмдөрүнө, билгичтиктерине ээ болуу менен келечектеги сергек жашоо образын калыптандыруу

Сабактын жүрүшү:

Чакыруу этабы

Машыгуу (разминка) - Тааныштыруу

Доскада папканын жана себеттин сүрөтү (же макети) илинип турат, окуучулар тегерек столдо отурушат

Мугалим сабактын максаты менен кыскача тааныштырат, андан соң окуучуларга чаптагычы бар, эки түрдүү түстөгү кагаздарды таратат, анан окуучуларга кайрылат: Сен ушул биз өтүүчү курстан эмнени

алгың келет (сары кагазга жазышат)? Ал эми эмнени башкаларга сууштагың келет (ак кагазга жазышат)?

А) окуучулар өз алдынча иштешет дагы ак кагаздарын папкага жана сары кагаздарын себетке чапташат (же салышат)

Акыл чаптыруу:

Сен сергек жашоо образы деп эмнени түшүнөсүң?

А) Окуучулардын ар бири өз алдынча жогорудагы суроонун үстүндө ойлонуп, өз ойлорун жазышат;

Б) Окуучулар жанындагы кошуналары менен эки –экиден болуп өз ойлорун ортодо бөлүшүшөт;

В) Окуучулар топто иштешет, мында кезеги менен өз ойлорун класстагыларга угузуп айтышат

Бул учурда ар бир окуучунун айткан жоопторунун бирин дагы калтырбай мугалим (же бир инициатор окуучу) доскага (ватманга) жазат. Бардык окуучулар өз жоопторун айтып бүткөндөн кийин мугалим айтылган маалыматтарды кыскача жыйынтыктап алардын арасынан төмөндөгү темалардын алдын сызат (себеби калгандары кийинки сабактарда каралат).

Окуучулар 3 топко бөлүнүшөт

Түшүнүү этабы

1-топко – Туура тамактануу;

2-топко – Физикалык активдүүлүк;

3-топко – Гигиена – деген темадагы тексттер таратылат, тексти маркировкалап («V» – мага тааныш маалымат, «+» жаңы маалымат, «?» – дагы билгим келет, «-» каршы пикир) окуп чыгышат, андан соң ар бир топ долбоор түзүшөт.

Ойлонуу этабы

Ар бир топ өз долбоорлорун жактап беришет, бул убакта калган топтор өзүлөрү кызыккан суроолорун беришсе болот.

Мугалимдин кыскача анализдөө сөзү

Үйгө тапшырма: Эмне себептен адамдар тамекини пайдаланып келишкен жана пайланып жатышат деп ойлойсуңар?



**Сабакка чейин**

**Сабактын темасы:** Чылым чегүү

**Сабактын максаты:**

А) конкреттүү

Окуучуларга тамекинин түтүнүнүн курамы, анын организмге тийгизген таасири, чылым чегүүнүн узак жана кыска мөөнөтөрү жана анын натыйжалары, чылым чегүүнүн алдын алуу, аны токтотууга жардам берүүчү атайын ыкмалар тууралуу билим берүү

Б) конструктивдүү

Окуучулардын чылым чегүүгө болгон кызыгуусуна каршы сезим жаратуу менен чылым чегүүнүн алдын алуучу жана аны токтотуучу ыкмаларды өз жашоо образында туура пайдалана билүү менен алардын келечектеги сергек жашоо образын калыптандыруу, ошондой эле сабактын жүрүшүндө окуучулар бирин-бири уга билүүгө, сынчыл ой жүгүртүүгө, башкаларга өз билимин түшүндүрүүгө ж.б. мүмкүнчүлүк алат.

**Сабактын стратегиялары же формалары:** Зиг-заг, суроо-жооп (Акыл чаптыруу)

**Убакытты бөлүштүрүү:**

Чакыруу этабы 10 мин:

- 1) машыгуу (разминка) 3 мин;
- 2) акыл чаптыруу 5 мин;
- 3) топко бөлүү 2 мин.

Түшүнүү этабы 15 мин:

- 1) тексти окуганга 10 мин;
- 2) план түзгөнгө 5 мин.

Ойлонуу этабы 20 мин:

- 1) Кооперативдик топто бири бирин түшүндүү 3 окуучу \* 5 мин = 15 мин;
- 2) Жыйынтыктоо 5 мин.

**Топтоштуруу:** окуучулар сабактын жүрүшүндө алгач өз алдынча, кошуналары менен, топ менен анан түшүнүү жана ойлонуу этаптарында эксперттик жана кооперативдик топторго бөлүнүп иштешет. Мындай топторго бөлүү окуучунун чөйрөсүн өзгөртөт (ар кандай окуучулар менен иштешет), жоопкерчилиги жогорулайт (себеби өзүнүн темасы башкаларга түшүнүксүз болуп калса анда ошол теманы түшүндүргөн адам башкалардын билими үчүн жоопкерчиликтүү болот), бирин бири уга билүүгө (түшүндүрүп жаткан учурда), чыгармачылык менен иштөөгө (өз билимин башкаларга түшүндүрүп бериш үчүн), теманы терең, анализдеп түшүнүүгө үйрөнөт.

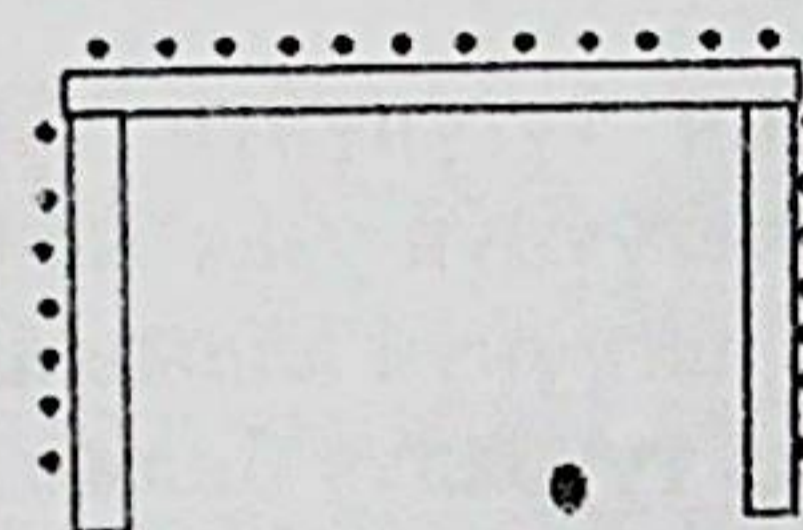
**Активдештирүүчү машыгуу:** Ким кызыктуу – бул машыгуу ар бир адамды анын кийиминен же жүзүндөгү мимикасынан, ар кандай ыкмаларынан ж.б. таанып билүүгө мүмкүнчүлүк түзөт.

**Шарт:**

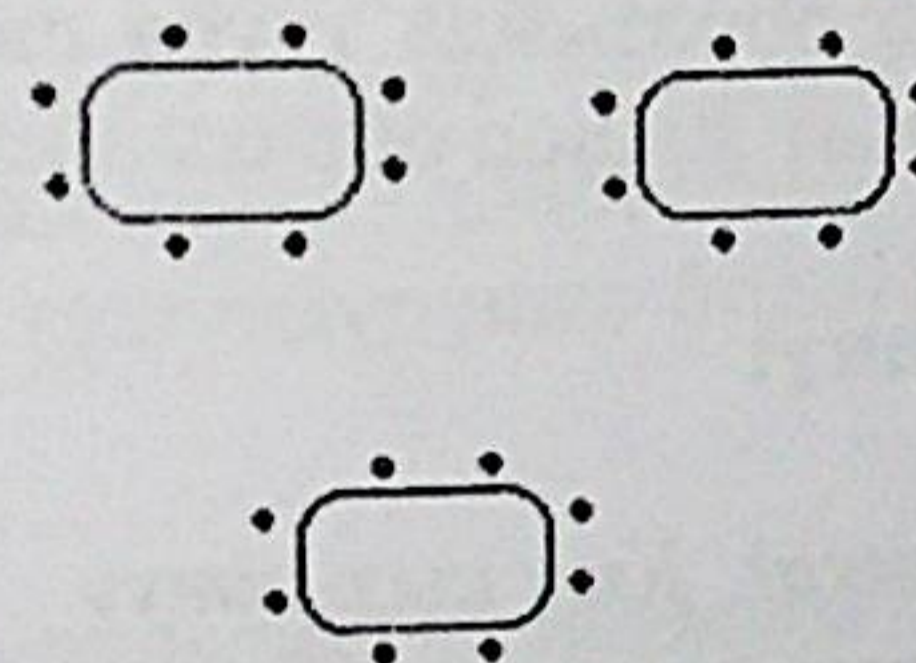
*Эмеректердин жайгашуусу*

Парталар II түрүндө коюлат, себеби сабактын жүрүшүндө алгач окуучулар Акыл чаптырууга катышкандыктан окуучу менен мугалимдин жана окуучулардын бири биринин ортосунда маалымат алышууга ыңгайлуу болот. Ал эми сабактын түшүнүү этабында окуучулар кооперативдик жана эксперттик топторго бөлүнгөндүктөн парталар бөлүнүн үч жерине топтолуп, ал эми отургучтар болсо тегерегине коюлат, ойлонуу этабында кооперативдик топтордун санына жараша парталар топтоштурулат.

1) Чакыруу этабында

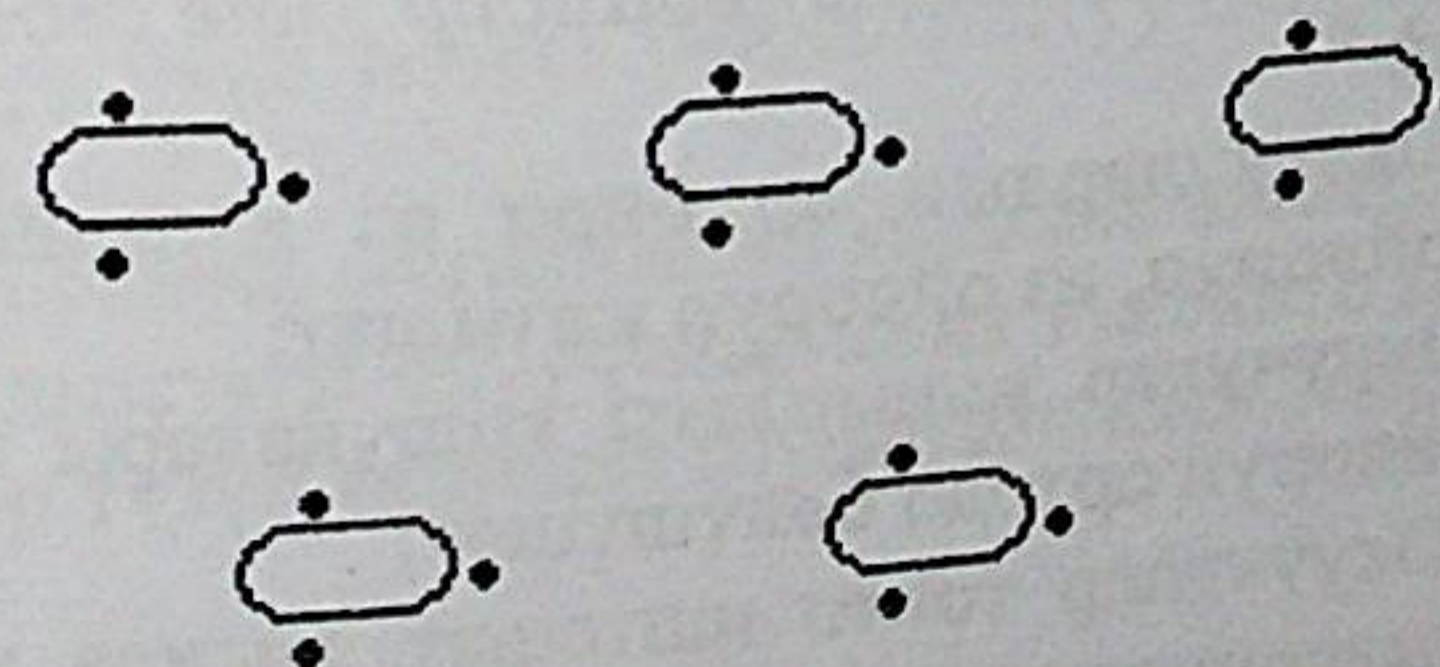


2) Түшүнүү этабында



3) Ойлонуу этабында

Мисалы: 5 кооперативдик топ үчүн:



*Окуу куралдары*

1-2-3-Эксперттик топтогу окуучулардын санына жараша:



1-топтогуларга: *Чылым чегүүнүн келип чыгуу себептери жана анын үй бүлөгө жана коомго тийгизген таасири;*

2-топтогуларга: *Тамекинин түтүнүнүн составы анын организмге тийгизген таасири анын натыйжасында пайда болгон оорулар;*

3-топтогуларга: *Чылым чегүүнүн алдын алуу, чылым чегүүнү токтотууга жардам берүүчү атайын ыкмалар* – деген темадагы тексттер, «*Чылымды (тамекини адамдар эмне себептен пайдаланат деп ойлойсуңар?*» – деген жазуусу бар ватман (чакыруу этабына) (же доскага деле чийип койсо болот), АЗ фарматындагы таза ватмандар (план же долбоор ж.б.үчүн), түстүү маркерлер, чаптагыч тасма (скотч), кайчы ж.б.

**Сабактын темасы:** *Чылым чегүү.*

**Сабактын максаты:**

**А) конкреттүү.**

Окуучуларга тамекинин түтүнүнүн курамы, анын организмге тийгизген таасири, чылым чегүүнүн узак жана кыска мөөнөтөрү жана анын натыйжалары, чылым чегүүнүн алдын алуу, аны токтотууга жардам берүүчү атайын ыкмалар тууралуу билим берүү.

**Б) конструктивдүү.**

Окуучулардын чылым чегүүгө болгон кызыгуусуна каршы сезим жаратуу менен чылым чегүүнүн алдын алуучу жана аны токтотуучу методдорду өз жашоо образында туура пайдалана билүү менен алардын келечектеги бакубат жашоо образын калыптандыруу.

**Сабактын жүрүшү:**

**Чакыруу этабы**

*Машыгуу (разминка): Ким кызыктуу*

*Мугалим сабактын максаты менен кыскача окуучуларды тааныштырат.*

**Акыл чаптыруу:**

*Чылымды (тамекини) адамдар эмне себептен пайдаланышат деп ойлойсуңар?*

**А)** Окуучулардын ар бири өз алдынча жогорудагы суроонун үстүндө ойлонуп, өз ойлорун жазышат;

**Б)** Окуучулар жанындагы кошуналары менен эки – экиден болуп өз ойлорун ортодо бөлүшүшөт;

**В)** Окуучулар топто иштешет, мында кезеги менен өз ойлорун класстагыларга угузуп айтышат

Бул учурда ар бир окуучунун айткан жоопторунун бирин дагы калтырбай мугалим (же бир инициатор окуучу) доскага (ватманга) жа-

зат. Бардык окуучулар өз жоопторун айтып бүткөндөн кийин мугалим айтылган маалыматтарды кыскача жыйынтыктайт.

*Окуучуларды топторго бөлүү*  
1-2-3 1-2-3 1-2-3 1-2-3 – бул топтор кооперативдик топтор (бир тууган топтор) деп аталышат (окуучулар өз тобундагыларды эстеп калышы керек).

1-1-1-1 2-2-2-2 3-3-3-3 – бул топтор эксперттик топтор деп аталат.

Эксперттик топтогу окуучулар б.а. №1-дегендер өзүнчө, №2-лер өзүнчө, №3-лөр өзүнчө топтошуп отурушат.

**Түшүнүү этабы**

1-топтогуларга: *Чылым чегүүнүн келип чыгуу себептери жана анын үй бүлөгө жана коомго тийгизген таасири;*

2-топтогуларга: *Тамекинин түтүнүнүн курамы, организмге тийгизген таасири жана анын натыйжасында пайда болгон оорулар;*

3-топтогуларга: *Чылым чегүүнүн алдын алуу, чылым чегүүнү токтотууга жардам берүүчү атайын ыкмалар* – деген тексттер таратылат, текстти маркировкалап окуп чыгышат дагы топтун ичинде түшүнүксүз суроолор жана өзүнүн кооперативдик тобуна барганда өзү окуган теманы башкаларга кантип түшүндүрүп бериши керектигин талкуулашат, план түзүшөт, себеби кийин алар кооперативдик топко барышканда топтогу үч окуучунун үчөө тең ар түрдүү теманы окуп келишкен болот, ошондуктан башкаларга өзүнүн темасын так, туура түшүндүрүп бергидей деңгээлде билиши керек (долбоорлор аркылуу же ар кандай сүрөт, схема ж.б. аркылуу түшүндүрүшсө болот).

**Ойлонуу этабы**

*Окуучулар өз кооперативдик топторуна келишет дагы ар бир окуучу өз темаларын бири бирине кезеги менен түшүндүрүп беришет (мугалимдин ролун аткарышат).*

*Мугалим кооперативдик топтордон каалаган окуучуну чыгарып, түшүнгөндүгүн текшерүү үчүн темага байланыштуу жогорку деңгээлдеги суроолордон берет.*

Сабактын жүрүшү боюнча мугалимдин кыскача анализдөө сөзү.  
*Үйгө тапшырма:* класстагы окуучулар «Биз тамекиге каршыбыз»- деген девиздеги долбоор түзүп келишет (булардан көрсөтмө уюштурса болот).



**Сабакка чейин**

**Сабактын темасы: «Спирт ичимдиктери»**

**Сабактын максаты:**

А) конкреттүү.

Окуучуларга спирт ичимдиктеринин келип чыгышы, колдонуунун зарылчылыктары, анын адамдын организминде, коомго тийгизген таасири, спирт ичимдиктерин пайдалануунун типтери, аны токтотууга жардам берүүчү атайын методдор тууралуу билим берүү.

Б) конструктивдүү.

Спирт ичимдиктерин кыска жана узак убакытка колдонуунун натыйжаларын алдын ала аныктай билүүгө, мунун негизинде пайда болгон денсоолук проблемалары, анны чечүүнүн жолдору тууралуу маселелерди талкуулоо менен окуучулардын сергек жашоо образын калыптандыруу.

**Сабактын стратегиялары же формалары:** Окурмандык реакция, жазуу түрүндөгү тегерек стол, суроо-жооп (Акыл чаптыруу).

**Убакытты бөлүштүрүү:**

Чакыруу этабы 10мин:

- 1) машыгуу (разминка) 3 мин;
- 2) акыл чаптыруу 1-бөлүгү 4 мин;  
2-бөлүгү 3 мин.

Түшүнүү этабы 15 мин

Ойлонуу этабы 20 мин:

- 1) Таблицанын 3-бөлүгү 8 мин;
- 2) Акыл чаптыруу 12 мин.

**Топтоштуруу:** окуучулар улам сабактын жүрүшүнө жараша өз алдынча, кошуналары менен, топ менен иштешет.

**Активдештирүүчү машыгуу:** *Азиз жана анын жетеги*-бул машыгуу көп ассоциацияларды туудурат. Окуучулар балким өз турмушундагы көз карандылыктар менен салыштырат, байланыштырат, көз карандылык деген эмне экендигин түшүнөт. Бул машыгууда өспүрүмдөр жашоодогу денсоолуктун саламаттыгынын ролун жана өзүнүн турмуштагы багытын ачык так таанып билүүгө мүмкүнчүлүк алат.

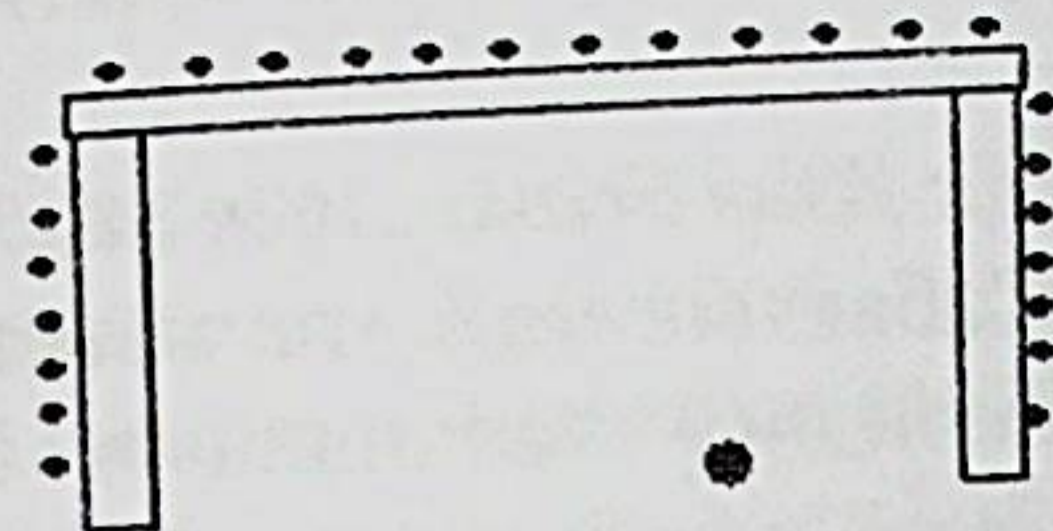
**Шарт:**

*Эмеректердин жайгашуусу*

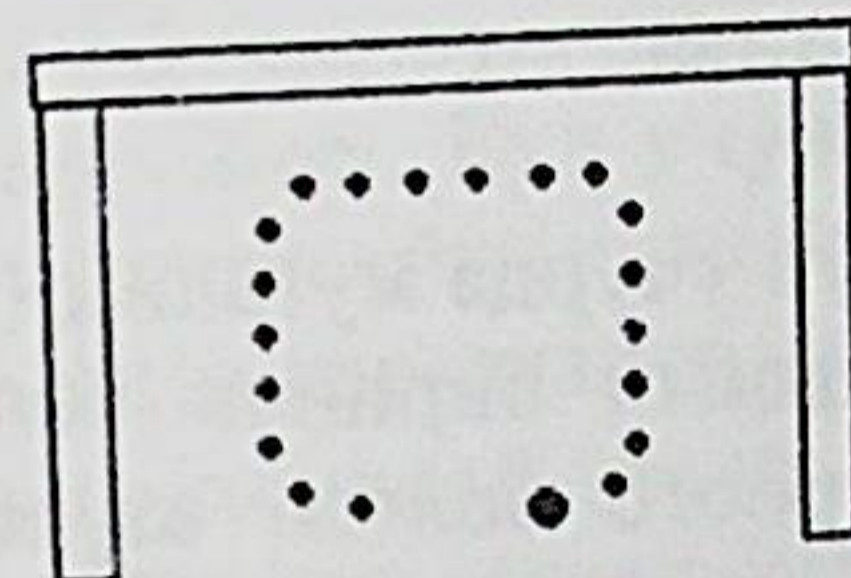
Парталар II түрүндө коюлат, себеби сабактын жүрүшүндө таблица толтурулгандыктан окуучу менен мугалимдин жана окуучулардын бири биринин ортосунда маалымат алышууга ыңгайлуу болот. Ал эми сабактын акыркы этабында отургучтар бөлмөнүн ортосуна айлана

түрүндө коюлат, себеби Акыл чаптыруу тегерек столдо мугалим менен окуучуга барьерсиз эркин чөйрөдө өтүлүшү керек (Мындан сырткары сабактын аягына чейин эле бир жерде отуруп, бир эле чөйрөдө иштөө окуучуларды тажатып жиберши мүмкүн).

1) Чакыруу этабында



2) Ойлонуу этабында



*Окуу куралдары*

«Спирт ичимдиктерин эмне үчүн ичишет?»- деген текст (окуучулардын санына жараша), бир ватманга таблица чийилет:

Адамдар спирт ичимдиктерин эмне себебтен ичишет?	Ага кандай далилдер бар?	Чындыгында кандай болду?
--	--------------------------	--------------------------

Экинчи ватманга тигинен «Спирт ичимдиктерин пайдаланууну токтотуу үчүн кандай чара колдонот элең?»-деген суроо жазылат (же доскага деле чийип койсо болот), түстүү маркерлер, чаптагыч тасма (скотч), кайчы ж.б.

**Сабак**

**Сабактын темасы: «Спирт ичимдиктери»**

**Сабактын максаты:**

А) конкреттүү

Окуучуларга спирт ичимдиктеринин келип чыгышы, колдонуунун зарылчылыктары, анын адамдын организминде, коомго тийгизген таасири, спирт ичимдиктерин пайдалануунун типтери, аны токтотууга жардам берүүчү атайын ыкмалар тууралуу билим берүү.

Б) конструктивдүү



Спирт ичимдиктерин кыска жана узак убакытка колдонуунун натыйжаларын алдын ала аныктай билүүгө, мунун негизинде пайда болулелерди талкуулоо менен окуучулардын сергек жашоо образын калыптандыруу.

### Сабактын жүрүшү:

#### Чакыруу этабы

*Машыгуу (разминка): Азиз жана анын жетеги*

*Мугалимдин сөзү:* Сабактын максаты менен окуучуларды кыскача тааныштырат дагы төмөндөгү таблицанын биринчи жана экинчи бөлүктөрүндөгү: *Адамдар эмне себептен спирт ичимдиктерин ичишет деп ойлойсуңар жана ага кандай далилиңер бар?*-деген суроону окуучуларга берет.

А) Окуучулар өз алдынча

Б) Кошунасы менен

В) Топто иштешет бул учурда мугалим (же бир окуучу инициатор болсо деле болот) таблицанын биринчи бөлүгүндөгү суроону кайра кайталайт, окуучулар суроого болгон өзүлөрүнүн жоопторун айтышат. Ар бир окуучунун сөзүн мугалим алгач доскадагы таблицанын биринчи бөлүгүнө жазат, андан соң окуучулардын өз жоопторуна болгон далилдерин таблицанын экинчи бөлүгүнө жазат.

Адамдар спирт ичимдиктерин эмне себептен ичишет?	Ага кандай далилиңер бар?	Чындыгында кандай болду?
--	---------------------------	--------------------------

#### Түшүнүү этабы

Таблицанын эки бөлүгү тең толуп бүткөндөн кийин мугалим окуучуларга текс таратаардын алдында төмөндөгүдөй тапшырма берет:

*Мугалимдин сөзү – Тексти силер өзүңөрдүн айткан маалыматтарыңарга салыштырып (б.а. чындыгында эле адамдар эмне себептен спирт ичимдиктерин ичишет экен жана натыйжасы кандай болот экен?), маркировкалар («V»- мага тааныш маалымат, «+» жаңы маалымат, «?»-дагы билгим келет, «-» каршы пикир) окугула жана окуганга 15 мин убакыт берилет.* Андан соң мугалим тексттерди таратат.

#### Ойлонуу этабы

*Мугалимдин сөзү: Мына силер текстти окуп чыктыңар, демек чындыгында эле кандай экен?* Келгиле ар бирибиз өзүбүздүн оюбузду ортого салалы.

Окуучулар тексттен алган жаңы билимдерин мурунку айткан жооптору менен салыштырып айтышат, мугалим (же бир окуучу) окуучулардын ар биринин айткан маалыматтарын доскадагы таблицанын үчүнчү бөлүгүнө жазат. (Бул учурда окуучулар тарабынан чыккан суроолорду «суроолор доскасына» жазып убакыт болсо ошол эле учурда каралып, болбосо үйгө тапшырма ирээтинде берсе болот.)

Мугалим айтылган ой пикирлерди жыйынтыктайт дагы, окуучулардын ортого отургучтары менен чыгып айлана түрүндө отурушун суранат.

Окуучулар өз ордуларына отургандан кийин мугалим кезектеги тегерек столдо сүйлөшүүчү суроону берет.

*Акыл чаптыруу – Спирт ичимдиктерин пайдаланууну токтотуу үчүн сен кандай чара колдонот элең?* (бул суроо-доскага жазылат же алдын ала ватманга даярдалып, илинет)

А) Өз алдынча иштешет

Б) Кошуналары менен ой бөлүшүшөт

В) Топтун ичинде иштешет. Бул учурда ар бир окуучу доскага чыгып өз оюн алгач окуучуларга айтып, анан ошол оюн жыйынтыктап, кыскача бир-эки ооз сөз менен каалаган түстөгү калемин алып доскага жазат, улам кийинки окуучу ушундай эле ирээттүүлүктө кете берет.

Бардык окуучулар өз ойлорун айтып бүткөндөн кийин б.а. акыркы окуучудан кийин мугалим бардык айтылган пикирлерди жыйынтыктайт.

*Үйгө тапшырма: Эгерде спирт ичимдиктери таптакыр болбосо сен бүгүнкү турмушту кандай элестетесиң?* Окуучулар ушул темада эссе жазып келишет

10-11-класстар үчүн

Сабакка чейин

Сабактын темасы: *Банги заттар*

Сабактын максаты:

А) конкреттүү.

Окуучуларга банги заттар алардын түрлөрү, банги заттардын адамдын организминде тийгизген таасири, наркоманиянын коомдогу орду жана банги заттарды пайдалануудагы кылмыш иштери тууралуу түшүнүктөрдү берүү.

Б) конструктивдүү.

Окуучулардын банги заттарды пайдаланууга болгон кызыгуусуна тескери реакцияны жаратуу менен банги заттарды пайдалануунун алдын алууга, банги заттарды пайдаланган адамдарга биринчи жардам көрсөтө билүүгө, өзүнүн сергек жашоо образын өзү калыптандыруу



жана ошондой эле сабактын жүрүшүндө окуучулар бири-бирин уга билүүгө, өз билиминин деңгээлин аныктоого ж.б. мүмкүнчүлүк алат.

**Сабактын стратегиялары же формалары:** Илгерилетилген лекция, тегерек столдогу маек, суроо-жооп (Акыл чаптыруу)

**Убакытты бөлүштүрүү:**

Чакыруу этабы 10 мин:

- 1) машыгуу (разминка) 3 мин;
- 2) Акыл чаптыруу 7 мин.

Түшүнүү этабы 20 мин

Ойлонуу этабы 15 мин:

- 1) Топто таблица толтуруу 5 мин;
- 2) Жыйынтыктоочу суроо-талкуу 10 мин.

Чакыруу этабы 10 мин:

- 1) машыгуу (разминка) 3 мин;
- 2) Акыл чаптыруу 7 мин.

Түшүнүү этабы 20 мин

Ойлонуу этабы 15 мин:

- 1) Топто талкуу 5 мин;
- 2) Жыйынтыктоочу суроо-талкуу 10 мин.

**Топтоштуруу:** окуучулар сабактын жүрүшүндө өз алдынча, кошуналары менен, топ менен иштешет.

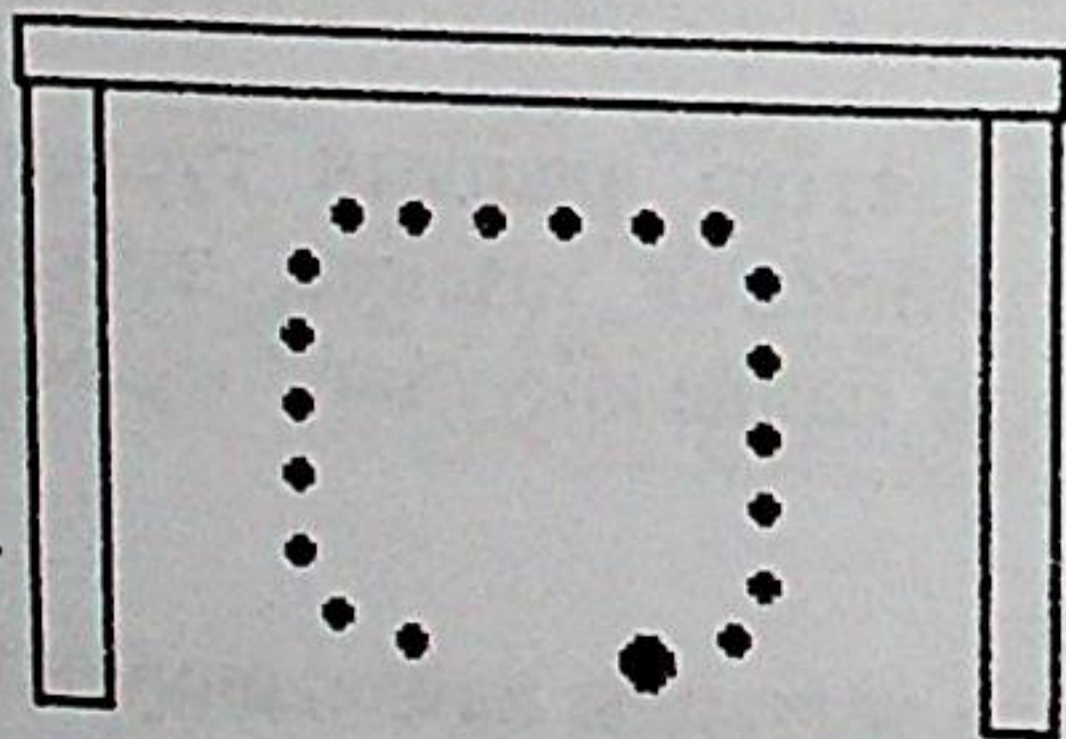
**Активдештирүүчү машыгуу:** Сезим – бул машыгууда окуучулар ар кандай эмоциялык абалдарды, сезимдерди таанып билүүгө мүмкүнчүлүк алышат.

**Адаштыруучу аңгемечи** – окуучулардын чыгармачылыгын, фантазиясын, сүйлөө чеберчилигин өстүрөт.

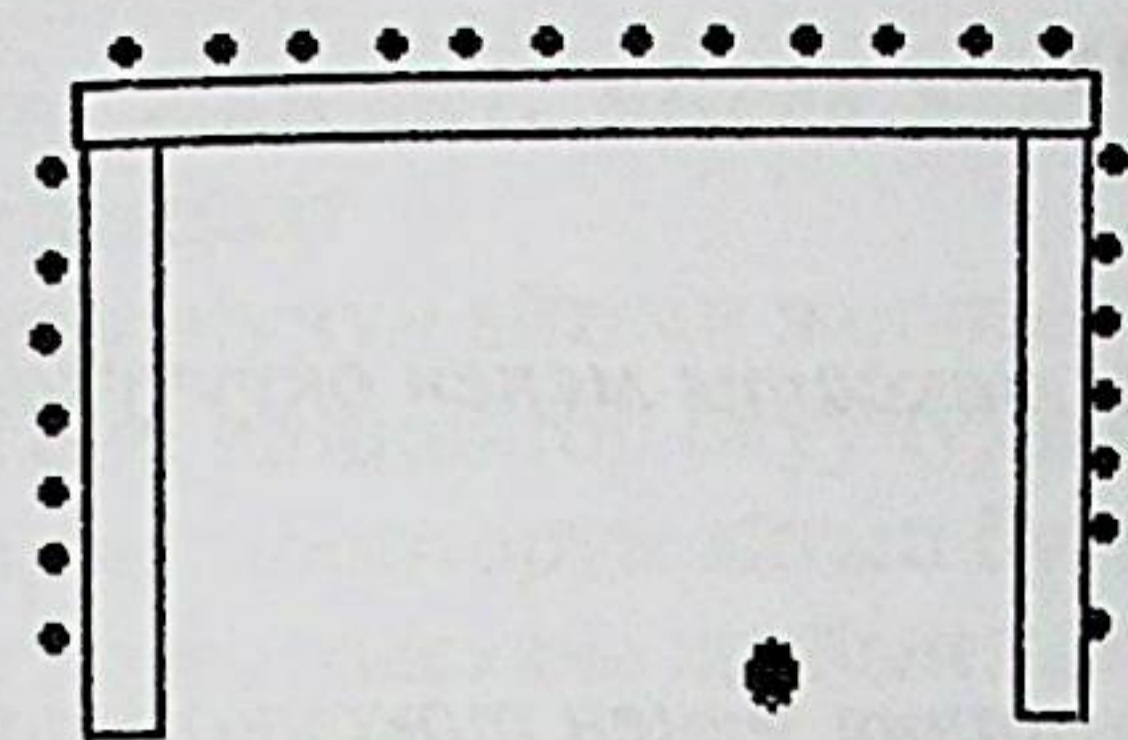
**Шарт:**

*Эмеректердин жайгашуусу*

- 1) Чакыруу жана ойлонуу этаптарында парталар П түрүндө коюлат, ал эми отургучтар бөлмөнүн ортосуна айлана түрүндө коюлат



2) Түшүнүү этабында П түрүндө отурушат



**Окуу куралдары**

1. Сенин оюңча наркомания менен токсикоманиянын кандай айырмасы бар?;
2. Сенин оюңча наркоман деген ким?;
3. Эмне себептен наркомания- негизинен жаштардын проблемасы деп айтышат?;
4. Банги заттарды пайдаланууну кантип алдын алууга болот?

Банги заттар	Н.з. организмге тийгизген таасири (натыйжасында п.б. оорулар)	Н.з. коомго тийгизген таасири

6. Наркомандарды айыктыруунун ыкмалары же жолдору жана андагы кыйынчылыктардан үч мисал келтир.

- деген суроо жазылган ватмандар (же убагында доскага деле чийсе болот), **Баңги заттар** – деген темадагы текст, түстүү маркерлер, чаптагыч тасма (скотч), кайчы ж.б.

**Сабак**

**Сабактын темасы:** *Баңги заттар*

**Сабактын максаты:**

А) конкреттүү

Окуучуларга банги заттар алардын түрлөрү, банги заттардын адамдын организмине тийгизген таасири, наркоманиянын коомдогу орду жана банги заттарды пайдалануудагы кылмыш иштери тууралуу түшүнүктөрдү берүү.

Б) конструктивдүү

Окуучулардын банги заттарды пайдаланууга болгон кызыгуусуна тескери реакцияны жаратуу менен банги заттарды пайдалануунун алдын алууга, банги заттарды пайдаланган адамдарга биринчи жардам



көрсөтө билүүгө, өзүнүн сергек жашоо образын өзү калыптандыруу менен келечегине сынчыл ой жүгүртө билүүсүн өнүктүрүү.

**Сабактын жүрүшү:**

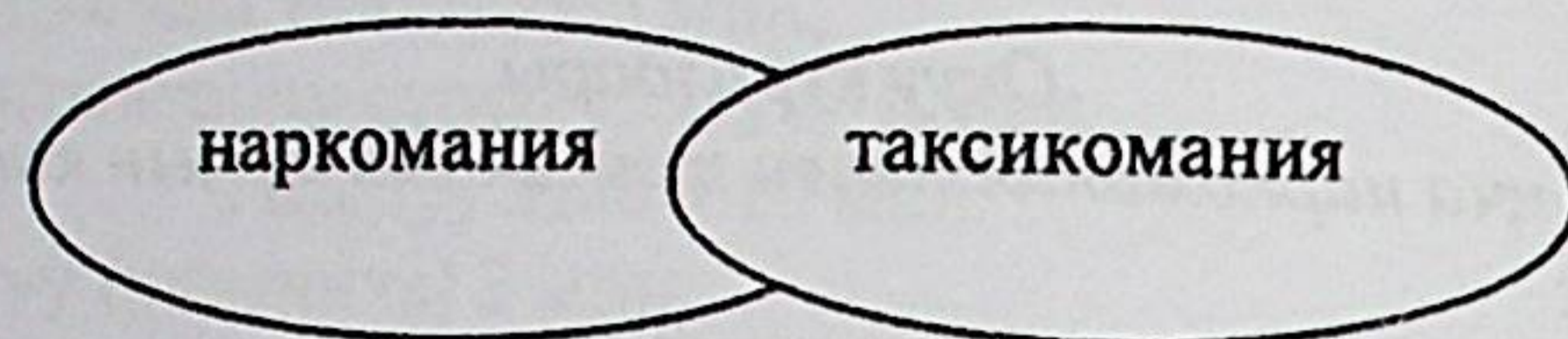
**Чакыруу этабы**

*Машыгуу – Сезим*

*Мугалим сабактын максаты менен окуучуларды кыскача тааныштырат.*

**Акыл чаптыруу:**

*Сенин оюңча наркомания менен токсикоманиянын кандай айырмасы бар?*



А) Окуучулардын ар бири өз алдынча жогорудагы суроонун үстүндө ойлонуп, өз ойлорун жазышат;

Б) Окуучулар жанындагы кошуналары менен эки –экиден болушуп өз ойлорун ортодо бөлүшүшөт;

В) Окуучулар топто иштешет, мында кезеги менен өз ойлорун класстагыларга угузуп айтышат

Бул учурда ар бир окуучунун айткан жоопторунун бирин дагы калтырбай мугалим (же бир инициатор окуучу) доскага (ватмандагы) жазат. Бардык окуучулар өз жоопторун айтып бүткөндөн кийин мугалим айтылган маалыматтарды кыскача жыйынтыктайт.

**Түшүнүү этабы**

Окуучулар мугалим теманы түшүндүрүп жаткан учурда (лекция окулуп жатканда) төмөндөгү таблицаны толтурушат.

Банги заттар	Н.з. организмге тийгизген таасири (натыйжасында п.б. оорулар)	Н.з. коомго тийгизген таасири

**Ойлонуу этабы**

*Топтун ичинде таблицаны толтурушат*

**Акыл чаптыруу:**

*Эмне себептен наркомания- негизинен жаштардын проблемасы деп айтышат?*

А) Окуучулардын ар бири өз алдынча жогорудагы суроонун үстүндө ойлонуп, өз ойлорун жазышат;

Б) Окуучулар жанындагы кошуналары менен эки–экиден болушуп өз ойлорун ортодо бөлүшүшөт;

В) Окуучулар топто иштешет, мында кезеги менен өз ойлорун класстагыларга угузуп айтышат

Бул учурда ар бир окуучунун айткан жоопторунун бирин дагы калтырбай мугалим (же бир инициатор окуучу) доскага (ватмандагы) жазат. Бардык окуучулар өз жоопторун айтып бүткөндөн кийин мугалим айтылган маалыматтарды кыскача жыйынтыктайт.

**Чакыруу этабы**

*Машыгуу – Адаштыруучу аңгемечи*

**Акыл чаптыруу:**

*Сенин оюңча наркоман деген ким?*

А) Окуучулардын ар бири өз алдынча жогорудагы суроонун үстүндө ойлонуп, өз ойлорун жазышат;

Б) Окуучулар жанындагы кошуналары менен эки –экиден болушуп өз ойлорун ортодо бөлүшүшөт;

В) Окуучулар топто иштешет, мында кезеги менен өз ойлорун класстагыларга угузуп айтышат

Бул учурда ар бир окуучунун айткан жоопторунун бирин дагы калтырбай мугалим (же бир инициатор окуучу) доскага (ватмандагы) жазат. Бардык окуучулар өз жоопторун айтып бүткөндөн кийин мугалим айтылган маалыматтарды кыскача жыйынтыктайт.

**Түшүнүү этабы**

Окуучулар мугалим теманы түшүндүрүп жаткан учурда ар бири өз алдынча төмөндөгү тапшырманы аткарышат.

*Наркомандарды айыктыруунун ыкмаларынан же жолдорунан жана андагы кыйынчылыктардан үч мисал келтир.*

**Ойлонуу этабы**

*Топтун ичинде жогорудагы суроону талкуулашат*

**Акыл чаптыруу:**

*Баңги заттарды пайдаланууну кантип алдын алууга болот?*

А) Окуучулардын ар бири өз алдынча жогорудагы суроонун үстүндө ойлонуп, өз ойлорун жазышат;

Б) Окуучулар жанындагы кошуналары менен эки –экиден болушуп өз ойлорун ортодо бөлүшүшөт;

В) Окуучулар топто иштешет, мында кезеги менен өз ойлорун класстагыларга угузуп айтышат

Бул учурда ар бир окуучунун айткан жоопторунун бирин дагы калтырбай мугалим (же бир инициатор окуучу) доскага (ватмандагы)



жазат. Бардык окуучулар өз жоопторун айтып бүткөндөн кийин мугалим айтылган маалыматтарды кыскача жыйынтыктайт

**Үйгө тапшырма :** *Наркотикалык заттар адамдын жыныстык чөйрөсүнө кандай таасир тийгизет?*

10-11-класстар үчүн

### Сабак чейин

**Сабактын темасы:** «Мен» образы жана өзүн өзү калыптандыруу

**Сабактын максаты:**

Окуучуларга өзүн өзү жана башкалар аркылуу таанып билүүгө, өзүнүн организмнин жекече өзгөчөлүгүн, өзүнүн физикалык жана акыл эмгекке болгон мүмкүнчүлүгүн аныктоого, өзүн жана башкаларды сыйлай билүүгө, ар кандай проблемалуу кырдаалдарда туура чечим чыгара билүүгө жана сергек жашоо образына калыптандыруу менен эле бирге башкаларды дагы өзгөчөлүктөрүн таанып билип, келечегине оптимисттик көз караш менен барууга, өзүнүн калыптанышы, ден соолугу, келечеги үчүн өзү гана жооптуу экенине ынанат.

**Сабактын стратегиялары же формалары:** Концептуалдык карта, жазуу түрүндөгү тегерек стол, кластер, суроо-жооп (Акыл чаптыруу)

**Убакытты бөлүштүрүү:**

Чакыруу этабы 10 мин:

- 1) машыгуу (разминка) 3 мин;
- 2) Акыл чаптыруу 5 мин;
- 3) топко бөлүү 2 мин.

Түшүнүү этабы 10 мин

- 1) долбоор түзгөнгө 10 мин

Ойлонуу этабы 25 мин:

- 1) Жактоо 3 топ \* 5 мин = 15 мин;
- 2) Жыйынтыктоочу Акыл чаптыруу 5 мин;
- 3) Жыйынтыктоо (анкета алуу) 5 мин.

**Топтоштуруу:** окуучулар сабактын жүрүшүндө алгач өз алдынча, кошуналары менен, топ менен анан түшүнүү жана ойлонуу этаптарында үч топко бөлүнүп иштешет.

**Активдештирүүчү машыгуу:** Алакан – бул машыгууда окуучулар бири-биринин жана өзүлөрүнүн өзгөчөлүктөрүн кененирээк таанып билүүгө, мүмкүнчүлүк түзүү менен окуучунун көңүлүн көтөрөт.

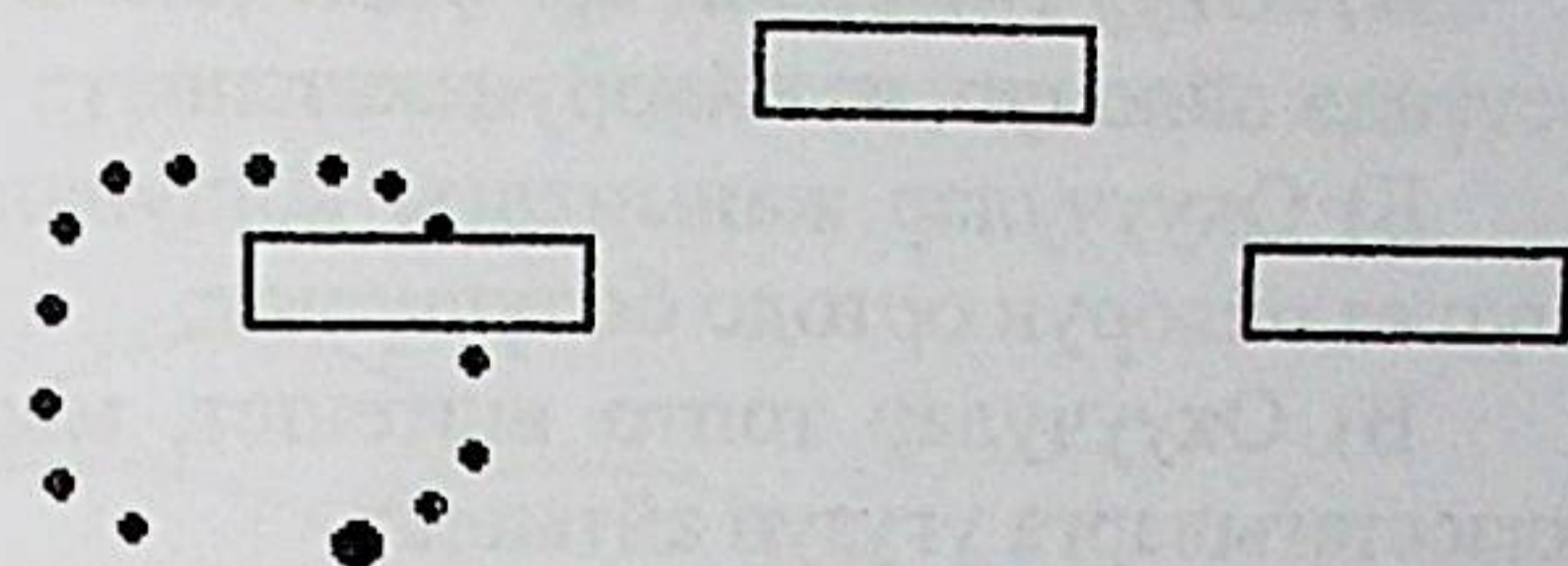
**Өзүн-өзү баалоо** тепкичи окуучулардын өзүн-өзү баалай билүүгө мүмкүнчүлүк түзөт.

**Шарт:**

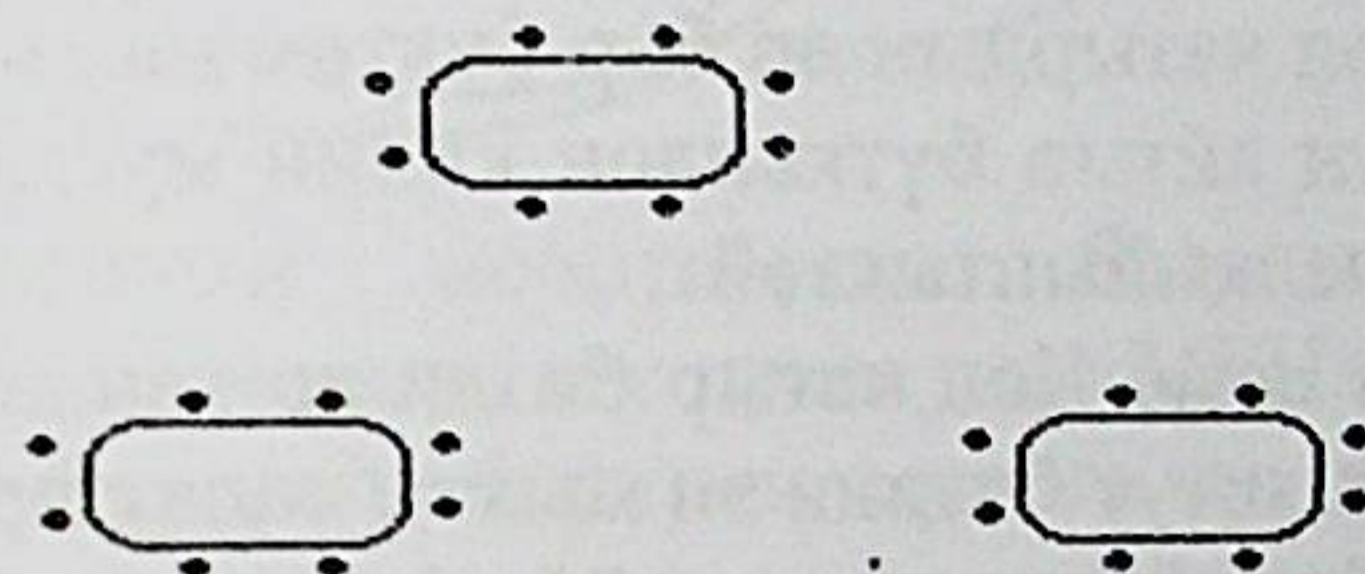
*Эмеректердин жайгашуусу*

Парталар бөлмөнүн үч жерине топтоштурулуп коюлган, ал эми отургуучтар болсо бөлмөнүн ортосуна айлана түрүндө коюлат.

1) Чакыруу этабында (Жыйынтыктоочу Акыл чаптыруунда)



2) Түшүнүү жана ойлонуу этаптарында



*Окуу куралдары*

1-топ: кечээки «МЕН»

2-топ: бүгүнкү «МЕН»

3-топ: эртеңки «МЕН»-деген темалар жазылган үч ватман (долбоор үчүн), «Биз өзүбүздү эмнебиз үчүн баалайбыз жана сүйөбүз (Сен өзүңдү эмнеге сүйөсүң)?»-деген темасы бар кол чатырдын сүрөтү (чакыруу этабында), «Адамдардын ден соолугуна ким жоопкерчиликтүү деп ойлойсуңар?» –деген темадагы гүлдүн желекчелеринин сүрөтү бар ватман (Жыйынтыктоочу суроо үчүн)(же доскага деле чийсе болот), түстүү маркерлер, чаптагыч тасма (скотч), кайчы ж.б.

**Сабак**

**Сабактын темасы:** «Мен» образы жана өзүн өзү калыптандыруу

**Сабактын максаты:**

Окуучуларга өзүн өзү жана башкалар аркылуу таанып билүүгө, өзүнүн организмнин жекече өзгөчөлүгүн, өзүнүн физикалык жана акыл эмгекке болгон мүмкүнчүлүгүн аныктоого, өзүн жана башкаларды сыйлай билүүгө, ар кандай проблемалуу кырдаалдарда туура чечим чыгара билүүгө жана сергек жашоо образына калыптандыруу.

**Сабактын жүрүшү:**

**Чакыруу этабы**

*Машыгуу – Алакан*



Окуучулар тегерек столдо отурушат, мугалим сабактын максаты менен окуучуларды кыскача тааныштырат

*Акыл чаптыруу:*

*Биз өзүбүздү эмнебиз үчүн баалайбыз жана сүйөбүз (Сен өзүңдү эмнеге сүйөсүң)?*

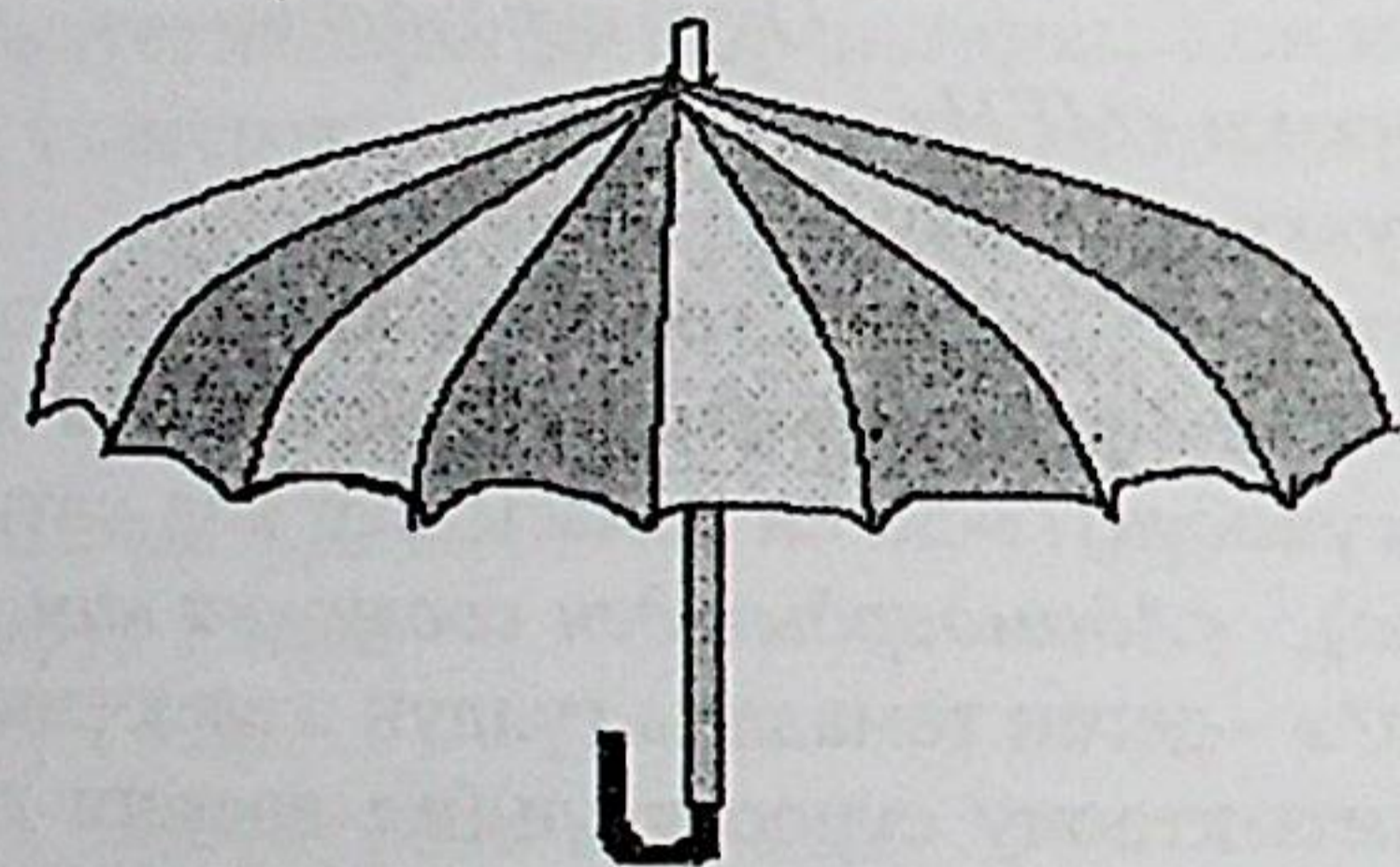
А) Окуучулардын ар бири өз алдынча жогорудагы суроонун үстүндө ойлонуп, өз ойлорун жазышат;

Б) Окуучулар жанындагы кошуналары менен эки –экиден болушуп өз ойлорун ортодо бөлүшүшөт;

В) Окуучулар топто иштешет, мында кезеги менен өз ойлорун класстагыларга угузуп айтышат

Бул учурда ар бир окуучунун айткан жоопторунун бирин дагы калтырбай мугалим (же бир инициатор окуучу) доскадагы (ватмандагы) тартылган кол чатырдын ар бир бүктөмүнө жазат. Бардык окуучулар өз жоопторун айтып бүткөндөн кийин мугалим айтылган маалыматтарды кыскача жыйынтыктайт.

*Мугалимдин сөзү:* Кол чатыр бизди ар кандай аба ырайынан коргойт, так ушул сыяктуу биздин эң мыкты сапаттарыбыз бизди турмуштун ар кандай аба ырайынан сактайт. Канчалык сенин мыкты сапаттарың көп болсо, турмушта сен ошончолук корголуп жүрөсүң.



*Окуучулар үч топко бөлүнөт*

**Түшүнүү этабы**

*1-топ: кечээки «МЕН»*

*2-топ: бүгүнкү «МЕН»*

*3-топ: эртеңки «МЕН»-деген темаларда долбоор түзүшөт*

**Ойлонуу этабы**

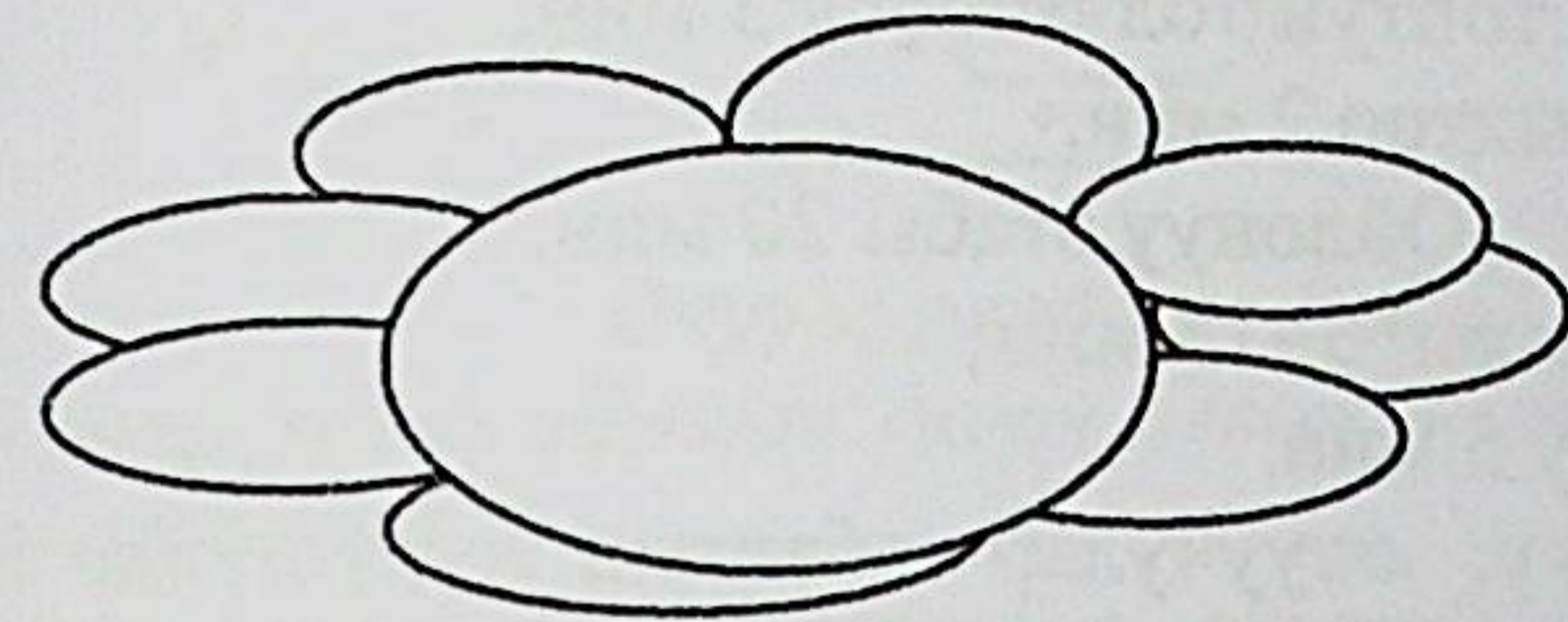
*Ар бир топ өз долбоорлорун жакташат (Бир же эки окуучу жактаса болот)*

*Акыл чаптыруу:..Адамдардын ден соолугуна ким жоопкерчиликтүү деп ойлойсуңар?*

А) Окуучулардын ар бири өз алдынча жогорудагы суроонун үстүндө ойлонуп, өз ойлорун жазышат;

В) Окуучулар топто иштешет, мында кезеги менен өз ойлорун класстагыларга угузуп айтышат.

Бул учурда ар бир окуучунун айткан жоопторунун бирин дагы калтырбай мугалим (же бир инициатор окуучу) доскадагы (ватмандагы) гүлдүн элесин чагылдырган сүрөттүн ар бир желекчесине жоопторду жазат.



*Мугалим* окуучулардын жоопторунун баардыгы айтылып бүткөндөн кийин гүлдүн сүрөтүнүн так ортосуна «МЕН» деп жазат дагы. Биздин ден соолугубуз үчүн биринчи кезекте ар бирибиз өзүбүз гана жоопкерчиликтүүбүз! деген сүйлөм менен жыйынтыктайт.

*Машыгуу – өзүн өзү баалоо тепкичи.*

*Анкета алуу.*

10-11-класстар үчүн

**Сабакка чейин**

**Сабактын темасы: «Конфликт».**

**Сабактын максаты:**

*А) конкреттүү.*

Окуучуларга конфликт, конфликттин алдын алуу, конфликтти чечүүнүн жолдору тууралуу билим берүү.

*Б) конструктивдүү.*

Конфликтти алдын алууга, конфликт учурунда маданияттуу көндүмдөргө жана билгичтиктерге ээ болууга б.а. башкаларды уга билүүгө, стресс абалын өзү жое билүүгө, өзүнүн эмоциясына ээ болууга, өзүнө ишенимдүү болууга, өзүнүн айткан сөзүнө тура билүүгө, ар кандай кырдаалдагы проблемаларды чече билүүгө, чечим чыгара билүүгө ж.б.ээ болуу менен конфликтти нейтралдуу же позитивдүү чече билүүгө калыптандыруу менен окуучунун инсандык сапатын өнүктүрүү.

**Сабактын стратегиялары же формалары:** ратация, концептуалдык карта, суроо-жооп (Акыл чаптыруу).



### Убакытты бөлүштүрүү:

Чакыруу этабы 10 мин:

- 1) машыгуу (разминка) 3 мин;
- 2) Акыл чаптыруу 5 мин;
- 3) топко бөлүү 2 мин.

Түшүнүү этабы 15 мин

- 2) Топтордун иши 7 мин;
- 3) Башка топтун толуктоосу 3 мин;
- 4) Кийинки топтун толуктоосу 3 мин;
- 5) Жыйынтыктоо 2 мин.

Ойлоону этабы 20 мин:

- 1) Жактоо  $3\text{ топ} \times 5 = 15$  мин;
- 2) Машыгуу 5 мин.

**Топтоштуруу:** окуучулар сабактын жүрүшүндө алгач өз алдынча, кошуналары менен, топ менен анан түшүнүү жана ойлоону этаптарында түстөргө жараша үч топко бөлүнүп иштешет.

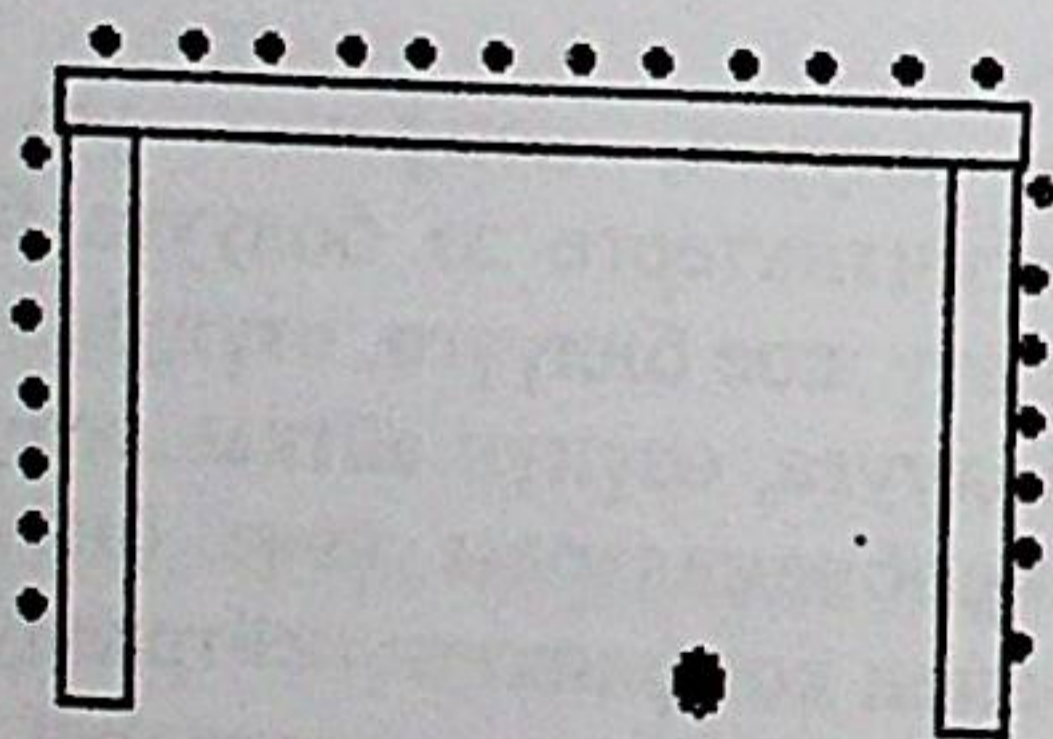
**Активдештирүүчү машыгуулар:** 1- дем алуу жана 2- Сиз менен конфликт болгон адамга эмне дейт элениз-деген машыгуу окуучуларды бир аз дагы болсо эс алууга, стрессин чыгарууга мүмкүнчүлүк түзөт.

### Шарт:

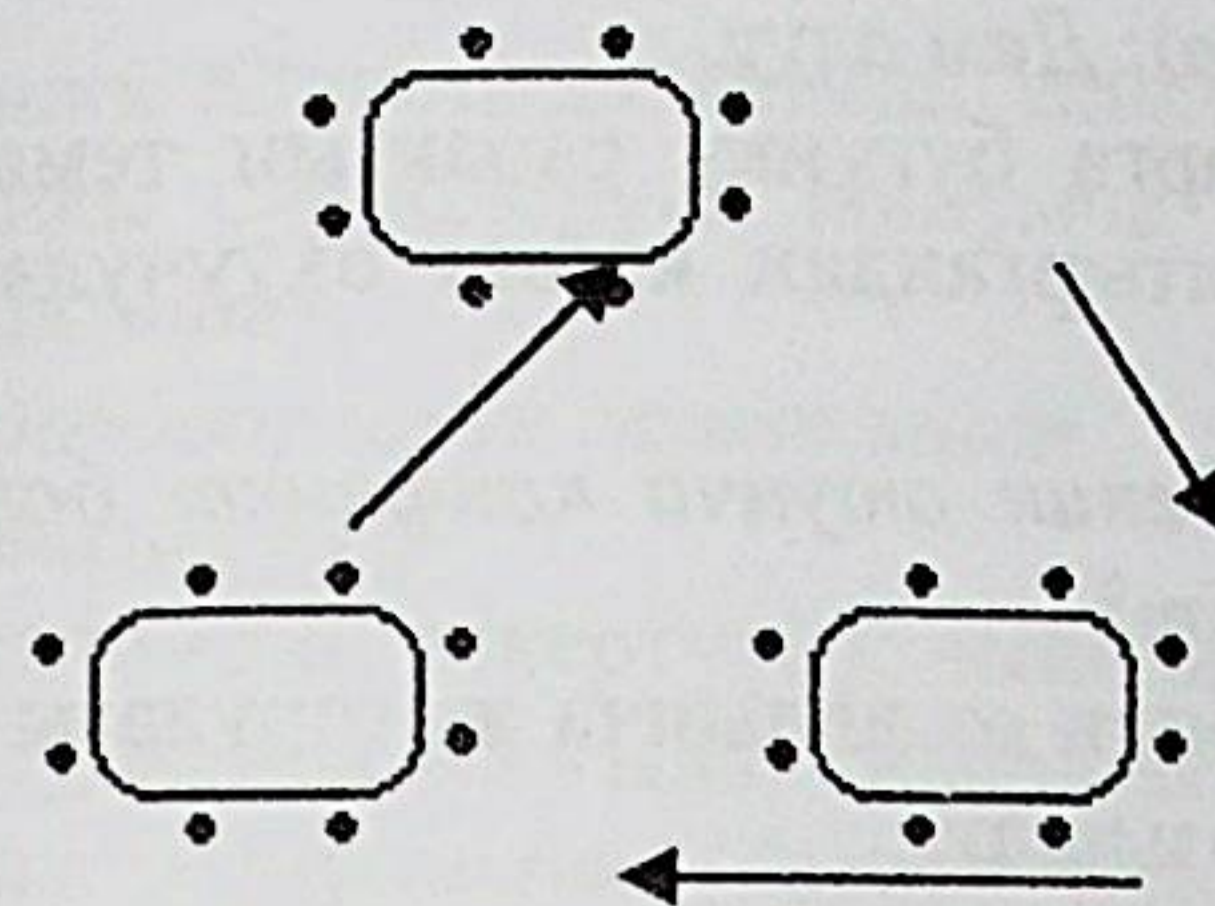
#### Эмеректердин жайгашуусу

Парталар II түрүндө коюлат, себеби сабактын жүрүшүндө алгач окуучулар Акыл чаптырууна катышкандыктан окуучу менен мугалимдин жана окуучулардын бири биринин ортосунда маалымат алышууга ыңгайлуу болот. Ал эми сабактын кийинки этабында окуучулар үч топко бөлүнгөндүктөн парталар бөлмөнүн үч жерине топтолуп, ал эми отургучтар болсо тегерегине коюлат.

- 1) Чакыруу этабында.



### 2) Түшүнүү жана ойлоону этаптарында.



#### Окуу куралдары

Силердин оюңарча конфликт деген эмне? – деген жазуусу бар ватман (чакыруу этабына).

1-топ. Конфликттин алдын алуу б.а. кантип конфликтти болтурбай койсо болот?

2-топ. Конфликт деген эмне? Адамдар конфликт учурунда өзүн кандай сезет (бул учурда кандай көндүмдөргө жана билгичтиктерге ээ болушу керек)?

3-топ. Конфликт эмне менен аяктайт жана конфликтти чечүүнүн жолдору – деген суроолор жазылган ватмандар (же доскага деле чийип койсо болот) (түшүнүү жана ойлоону этаптары үчүн) түстүү маркерлер, чаптагыч тасма (скотч); кайчы ж.б.

#### Сабак

Сабактын темасы: «Конфликт»

Сабактын максаты:

А) конкреттүү

Окуучуларга конфликт, конфликттин алдын алуу, конфликтти чечүүнүн жолдору тууралуу билим берүү

Б) конструктивдүү

Конфликтти алдын алууга, конфликт учурунда маданияттуу көндүмдөргө жана билгичтиктерге ээ болууга б.а. башкаларды уга билүүгө, стресс абалын өзү жое билүүгө, өзүнүн эмоциясына ээ болууга, өзүнө ишенимдүү болууга, өзүнүн айткан сөзүнө тура билүүгө, ар кандай кырдаалдагы проблемаларды чече билүүгө, чечим чыгара билүүгө ж.б.ээ болуу менен конфликтти нейтралдуу же позитивдүү чече билүүгө калыптандыруу менен окуучунун инсандык сапатын өнүктүрүү.



## Сабактын жүрүшү:

### Чакыруу этабы

*Машыгуу (разминка): Дем алуу.*

Мугалим окуучуларга бүгүнкү сабактын темасы жана кыскача максаты менен тааныштыргандан кийин окуучуларга төмөндөгүдөй суроо менен кайрылат:

*Акыл чаптыруу: Сенин оюңча конфликт болгондо организмде кандай реакциялар болот?*

А) Окуучулар ар бири өз алдынча жогорудагы суроонун үстүндө ойлонуп, өз ойлорун жазышат;

Б) Окуучулар жанындагы кошуналары менен эки –экиден болуп өз ойлорун ортодо бөлүшүшөт;

В) Окуучулар кезеги менен өз ойлорун класстагыларга угузуп айтышат

Бул учурда ар бир окуучунун айткан жоопторунун бирин дагы калтырбай мугалим (же бир инициатор окуучу) доскага (ватманга) жазат. Бардык окуучулар өз жоопторун айтып бүткөндөн кийин мугалим айтылган маалыматтарды жыйынтыктайт.

Окуучулар ортодо турган түрдүү түстөгү кагаздардан өзүлөрүнө жаккан түстөрдү тандап алышат (кызыл, сары, жашыл, көк, ак, кара) дагы мугалимдин айтуусу боюнча:

1-топ: сары, ак түстү алгандар;

2-топ: жашыл, көк түстү алгандар;

3-топ: кызыл, кара түстү алгандар болуп үч топко бөлүнүп отурушат. (Түскө карата адамдардын мүнөзүн аныктоого болот)

### Түшүнүү жана ойлонуу этаптары

Мугалим ар бир топко төмөндөгү суроолор жазылган ватмандарды жана түстүү маркерлерди, боекторду таратат.

1-топ. *Конфликттин алдын алуу б.а. кантип конфликтти болтурбай койсо болот?*

2-топ. *Конфликт деген эмне? Адамдар конфликт учурунда өзүн кандай сезет (бул учурда кандай көндүмдөргө жана билгичтиктерге ээ болушу керек)?*

3-топ. *Конфликт эмне менен аяктайт жана конфликтти чечүүнүн жолдору* - деген суроолордун үстүндө топ ичиндеги окуучулар алгач өз алдынча, андан соң топтун ичинде талкуулашат дагы жыйынтыктуу маалыматтарды жазышат.

*Ар бир топ иштеп бүткөндөн кийин ватмандарын алмашышат* б.а. 1-топ 2-топко, 2-топ 3-топко, 3-топ 1-топко берет. Ар бир топ ватмандагы суроолорго берилген башка топтун жоопторуна кошумчаларды жазышат, бүткөндөн кийин ватмандар дагы алмашышат.

*Кезектеги топ ватмандагы суроого болгон жоопторду дагы топтошот.*

Ошентип кийинки айланпада ватман кайрылып өз тобуна келет. Ар бир топ баштапкы суроолоруна кошумча жазылган жооптордун бардыгын жыйынтыкташат.

*Ар бир топ өз долбоорлорун жакташат.*

*Мугалимдин анализ сөзү.*

*Машыгуу (Мугалимдин эскертүүсү: эмнени айткыңар келсе ошонун бардыгын толугу менен жазгыла, силердин жазганыңарды эч ким окубайт) «Сиз менен конфликтке барган адамга эмне деп айтат аңыз?»* -бул суроого болгон жоопторун окуучулар кагазга эркин жазат дагы бүткөндөн кийин кагазды өтө майда бөлүктөргө бөлүп айрып салат б.а. жинин чыгарат.

*Үйгө тапшырма: Конфликт кандай чөйрөдө көбүрөөк пайда болот деп ойлойсуңар? жана Социалдык проблемалар (тамекини, спирт ичмдиктерин, наркотикалык заттарды пайдалануу) конфликтти чыгаруучу факторлорго киреби? Эссе жазып келүү.*

10-11-класс

### Сабакка чейин

Сабактын темасы: *Пикир алышуу*

Сабактын максаты:

А) конкреттүү.

Окуучуларга пикир алышуу жана анын түрлөрү, натыйжалуу жана натыйжалуу эмес пикир алышуунун көндүмдөрү тууралуу билим берүү.

Б) конструктивдүү.

Окуучулардын ата-энелери, теңтуштары, башка адамдар менен өз ара натыйжалуу карым катнаш мамилелерине ээ болуусун, ар түрдүү проблемалуу кырдаалдардан чыгып жана туура чечим чыгара билүүсүн, угуунун техникасына ээ болуусун ж.б. калыптандыруу менен окуучулардын чыгармачылыгын өстүрүүгө, өз ден соолугу үчүн өзү жана башкалардын ден соолугу үчүн дагы жоопкерчиликтүү экендигин сезүүгө мүмкүнчүлүк алат.

Сабактын стратегиялары же формалары: Ролдук оюн, тегерек столдогу маек, суроо-жооп (Акыл чаптыруу).

Убакытты бөлүштүрүү:

Чакыруу этабы 10 мин:

1) машыгуу (разминка) 3 мин;

2) Акыл чаптыруу 5 мин;

3) топко бөлүү 2 мин.



Түшүнүү этабы 10 мин.

1) Ролдук оюнга даярданууга 10 мин.

Ойлонуу этабы 25 мин.

1) Ар бир топтун ролдук оюнун көрсөткөнгө 3 топ \* 5 мин = 15 мин.

2) Талкууга 5 мин.

3) Жыйынтыктоо (анкета алуу) 5 мин.

**Топтоштуруу:** окуучулар сабактын жүрүшүндө алгач өз алдынча, кошуналары менен, топ менен анан түшүнүү жана ойлонуу этаптарында үч топко бөлүнүп иштешет.

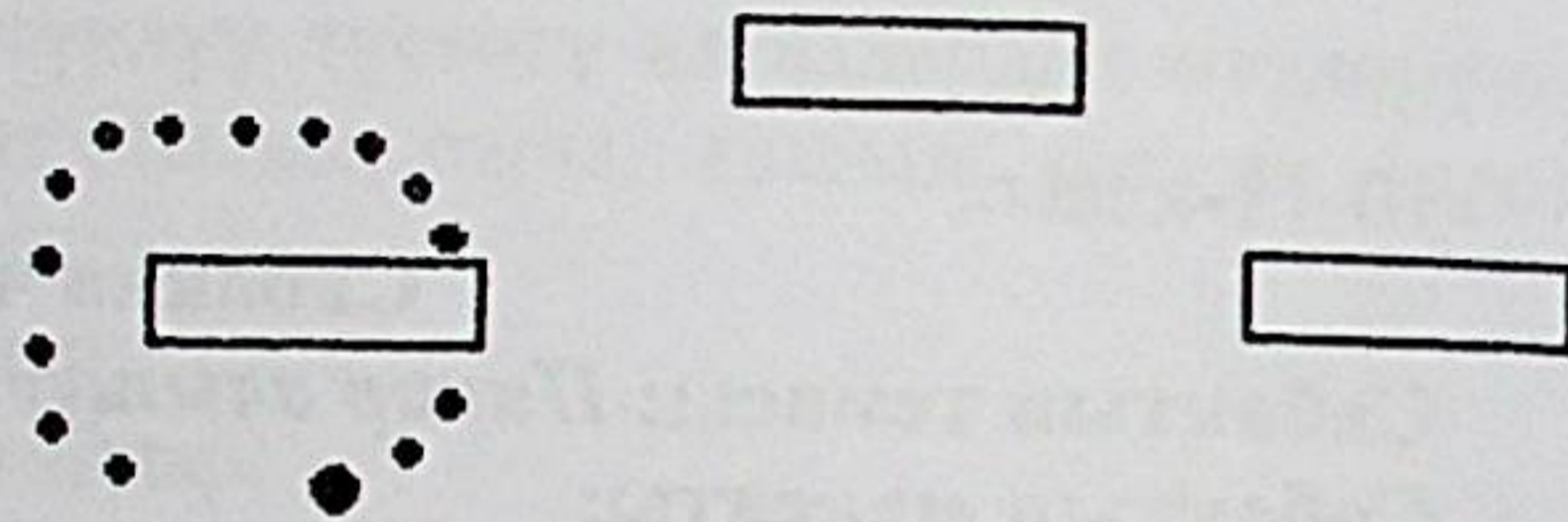
**Активдештирүүчү машыгуу:** Белек- бул машыгууда окуучулар үн-сөзсүз ангемелешүүгө мүмкүнчүлүк алышат.

**Шарт:**

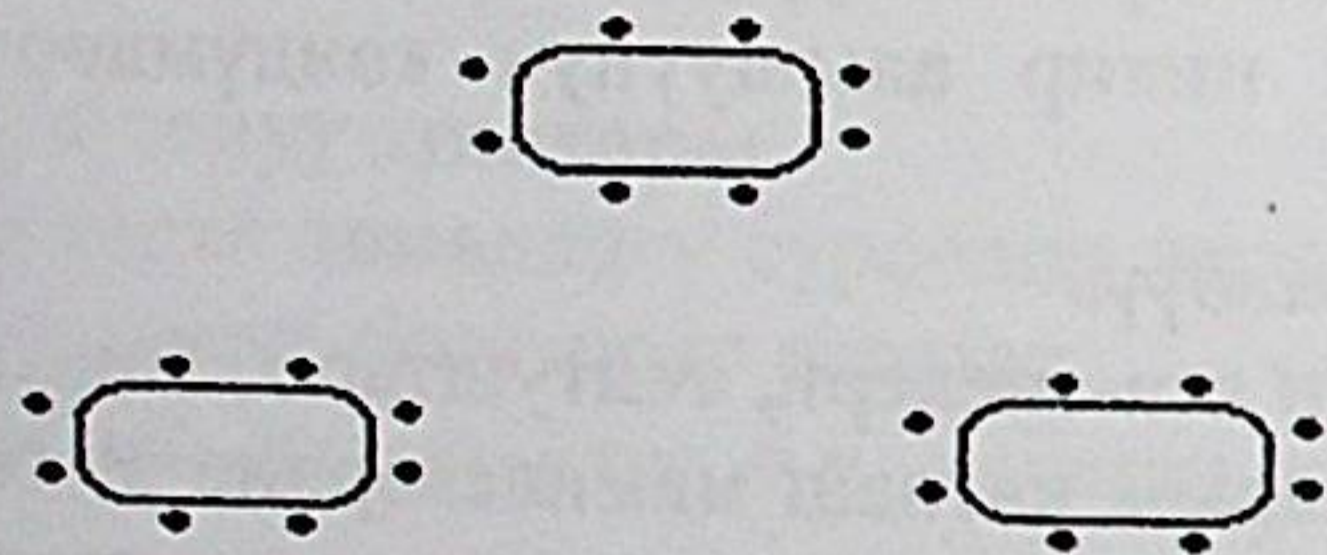
*Эмеректердин жайгашуусу.*

Парталар бөлмөнүн үч жерине топтоштурулуп коюлган, ал эми отургучтар болсо бөлмөнүн ортосуна айлана түрүндө коюлат.

1) Чакыруу этабында (Жыйынтыктоочу Акыл чаптыруунда).



2) Түшүнүү жана ойлонуу этаптарында



*Окуу куралдары*

*1-топ 1-ситуация.*

*2-топ 2-ситуация.*

*3-топ 3-ситуация жазылган барактар, «Адамдар кандай учурда же чөйрөдө конфликтке барышат» – деген суроо жазылган ватман (же доскага деле чийсе болот), түстүү маркерлер, чаптагыч тасма (скотч), кайчы ж.б.*

**Сабактын темасы: Пикир алышуу.**

**Сабактын максаты:**

**А) конкреттүү.**

Окуучуларга пикир алышуу жана анын түрлөрү, натыйжалуу жана натыйжалуу эмес пикир алышуунун көндүмдөрү тууралуу билим берүү.

**Б) конструктивдүү.**

Окуучулардын ата-энелери, тентуштары, башка адамдар менен өз-өз натыйжалуу карым катнаш мамилелерине ээ болуусун, ар түрдүү проблемалуу кырдаалдардан чыгып жана туура чечим чыгара алуусун, угуунун техникасына ээ болуусун ж.б. калыптандыруу.

**Сабактын жүрүшү:**

**Чакыруу этабы.**

*Машыгуу (разминка) - белек.*

*Мугалим сабактын максаты менен кыскача тааныштырат.*

*Акыл чаптыруу:*

*Адамдар кандай учурда же чөйрөдө конфликтке барышат?*

А) Окуучулардын ар бири өз алдынча жогорудагы суроонун түрүндө ойлонуп, өз ойлорун жазышат;

Б) Окуучулар жанындагы кошуналары менен эки-экиден болуп өз ойлорун ортодо бөлүшүшөт;

В) Окуучулар топто иштешет, мында кезеги менен өз ойлорун класстагыларга угузуп айтышат.

Бул учурда ар бир окуучунун айткан жоопторунун бирин дагы калтырбай мугалим (же бир инициатор окуучу) доскага (ватманга) жазат. Бардык окуучулар өз жоопторун айтып бүткөндөн кийин мугалим айтылган маалыматтарды кыскача жыйынтыктайт.

*Окуучулар үч топко бөлүнүшөт.*

**Түшүнүү этабы**

**Ролдук оюндар:** (Ар бир топко ар кандай кырдаалдар берилет, окуучулар аны ролго кирип аткарышат дагы кырдаалдан чыгуунун ыкмасын сунуш кылышат).

**1-топ:** Эң жакын досторуң менен туулган күнгө конокко бардың, досторуңдун бардыгы спирт ичимдиктерин ичишти, сени дагы «спирт ичимдиктерин ич»- деп кыйнашты. Бул кырдаалдан кантип чыгууга болот.

**Суроо:**

- Сен бул учурда өзүңдү кандай сездин?
- Сенин досторуңа болгон реакцияң?



- Сен бул учурда эмнеге кыжаалат болуп жаттың?
- Физикалык жактан кысымга кантип каршы турасың?

Кысым көрсөтүп жаткан досторуна суроо:

- Досуң сен сунуштаган спирт ичимдиктерин четке какканда сен өзүңдү кандай сездиң?

- Ушул учурда сенин досуңа болгон реакцияң?

- Сен кандай физикалык кысым көрсөттүң?

- Сен бул учурда эмнеге кыжаалат болуп жаттың?

- Сен бул адамдын ден соолугуна жоопкерчиликтүү болуп калаарыңды сездиңби?

**2-топ:** *Сенин эң жакын досуңдун ата-энеси спирт ичимдиктерин дайыма ичишет. Досуң ошол проблеманы унутуш үчүн кийинки күндөрү чылым чегип, спир ичимдиктерин дагы тез-тезден пайдалана баштады. Досуң бул зыяндуу адат экенин билет, бир жолу сенден бул кырдаалдан кантип чыгуунун жолун жана сенин кеңешиңди сурап келди. Бул кырдаалдан кантип чыгууга болот.*

**Суроо:**

Досуна карата:

- Сенин мындай чечимге барууңа эмне себеп болду?

- Сен өзүңдүн абалыңды досуңа түшүндүрөөрдөн мурун, ошол учурда жана кийин өзүңдү кандай сездиң?

- Досуң сени туура түшүнбөсө эмне кылат элең?

Активдүү угуучуга карата:

- Сен кандай кеңештерди бере аласың?

- Сен бул кырдаалды угуп жатканда кандай реакция кылдың (эмоцияң, абалың ж.б.)

- Сен бул учурда эмнеге кыжаалат болдуң?

**3-топ:** *Сен бүгүн ата-энең, эң жакын досторуң менен таарынышып, урушуп кеттиң. Сенин таптакыр көңүлүң жок. Бул кырдаалдан кантип чыгасың.*

**Суроо:**

- Башка бирөөлөр менен урушуп жаткан учурда сенде кандай реакция болду?

- Сен кийинкиңди ойлодуңбу?

- Сен кандай чечим чыгарасың?

**Ойлонуу этабы**

- Окуучулар тегерек столдо отурушуп, ар бир топ чыгып өзүлөрүнүн кырдаалдарын түшүндүрүп, ролдук оюнду көрсөтүшөт, көрүүчүлөр тарабынан берилген суроолорго жооп беришет.

- Үйгө тапшырма: Суроолор доскасындагы суроолор берилет.

**Сабакка чейин**

**Сабактын темасы:** *Адамдын өрчүшү жана сексуалдуулук*

**Сабактын максаты:**

**А) конкреттүү.**

Окуучуларга өрчүү жана анын өсүүдөн айырмачылыгы, жыныстык органдардын ички жана сырткы түзүлүшү, кыздар менен эркек балдардын организмнин түзүлүшү жана жыныстык жактан жетилүүсү боюнча айырмачылыктары, жыныстык жетилүү мезгилиндеги физиологиялык өзгөрүүлөр, экинчилик жыныстык белгилер жана алардын ролу, сексуалдуулук, жеке гигиена тууралуу билим берүү

**Б) конструктивдүү.**

Жеке гигиенасын сактоого, аларда коркунучсуз сексуалдык жүрүш туруштардын эрежелерин иштеп чыгуу менен жыныстык жолдор аркылуу жугуучу ооруларды алдын алууга, жыныстык кылмыштардагы жоопкерчиликтер жана жаза тууралуу билимдерге ээ болууга тарбиялоо. Жыныстык жактан тарбия жана билим берүү окуучуларды кокус жана эрте жыныстык байланыштардан сактоо менен бири – бирин сыйлай билүүсүн, сынчыл ой жүгүртүүсүн калыптандыруу.

**Сабактын стратегиялары же формалары:** Т схема, эки бөлүктүү күндөлүк, жазуу жүзүндөгү тегерек стол, суроо-жооп (Акыл чаптыруу).

**Убакытты бөлүштүрүү:**

Чакыруу этабы 10 мин:

- 1) машыгуу (разминка) 3 мин;
- 2) акыл чаптыруу 7 мин.

Түшүнүү этабы 15 мин:

- 1) Эки бөлүктүү күндөлүк толтурушат.

Ойлонуу этабы 20 мин:

- 1) Эки бөлүктүү күндөлүк толтуруу 5 мин;
- 2) Жазуу жүзүндөгү тегерек стол 10 мин;
- 3) Жыйынтыктоо 5 мин.

**Топтоштуруу:** окуучулар сабактын жүрүшүндө алгач өз алдынча, кошуналары менен, топ менен иштешет.

**Активдештирүүчү машыгуу:** – бул машыгуу окуучулардын өзүн-өзү адекваттуу таанып билүүсүн калыптандырат.

**Шарт:**

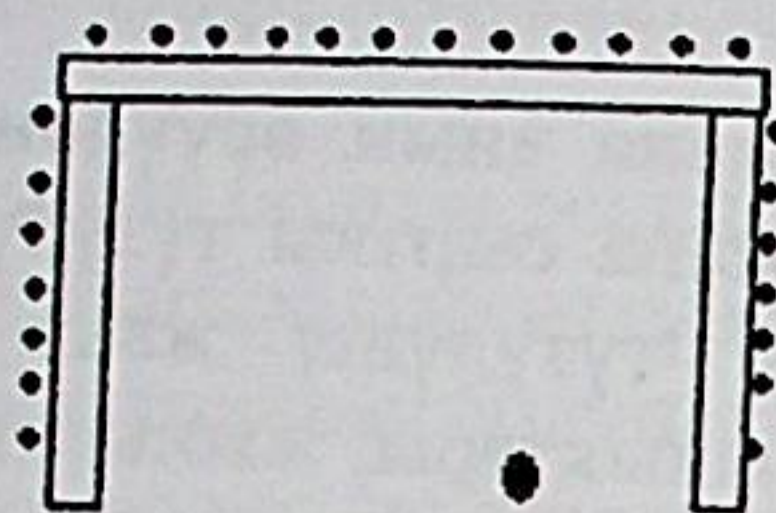
*Эмеректердин жайгашуусу*

Парталар II түрүндө коюлат, себеби сабактын жүрүшүндө окуучулар акыл чаптырууга, талкууга катышкандыктан окуучу менен мугалимдин жана окуучулардын бири биринин ортосунда маалымат алышууга ыңгайлуу болот. Ал эми сабактын аяк жагында окуучулар

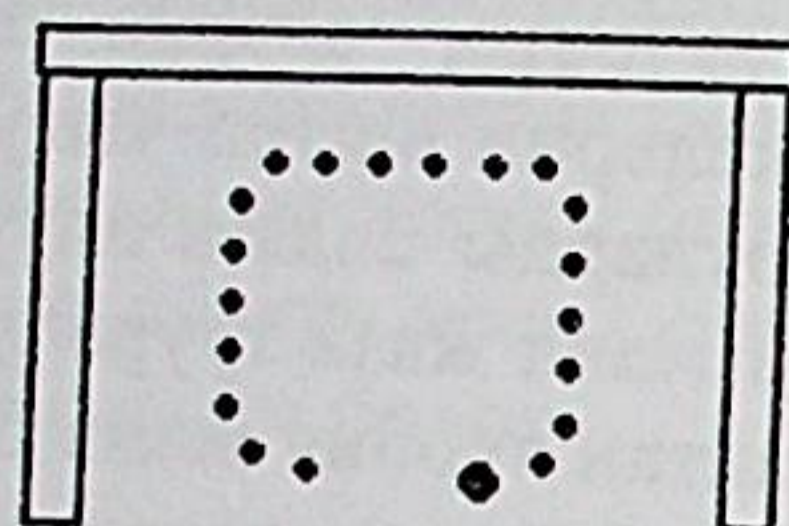


жазуу жүзүндөгү тегерек столго катышкандыктан отургучтар класстык бөлмөнүн ортосуна айлана түрүндө коюлат.

1) Чакыруу жана түшүнүү этаптарында.



2) Ойлонуу этабында.



Окуу куралдары

өсүү	өрчүү
------	-------

жана

Цитата	Коментарий
--------	------------

– деген таблица, «Силер өстүрүмдөрдүн никеге чейинки жыныстык мамилелерине кандай карайсыңар жана анын натыйжаларын кандай элестетесиңер?» – деп жазылган ватман, түстүү маркерлер, чаптагыч тасма (скотч), кайчы ж.б.

### Сабак

Сабактын темасы: *Адамдын өрчүшү жана сексуалдуулук*

Сабактын максаты:

А) конкреттүү.

Окуучуларга өрчүү жана анын өсүүдөн айырмачылыгы, жыныстык органдардын ички жана сырткы түзүлүшү, кыздар менен эркек балдардын организминин түзүлүшү жана жыныстык жактан жетилүүсү боюнча айырмачылыктары, жыныстык жетилүү мезгилиндеги

физиологиялык өзгөрүүлөр, экинчилик жыныстык белгилер жана алардын ролу, сексуалдуулук, жеке гигиена тууралуу билим берүү.

Б) конструктивдүү.

Жеке гигиенасын сактоого, аларда коркунучсуз сексуалдык жүрүш туруштардын эрежелерин иштеп чыгуу менен жыныстык жолдор аркылуу жугуучу ооруларды алдын алууга, жаштарга сексуалдык өйрөдөгү маселелерге түшүнүү менен мамиле жасоого, өзүнүн сексуалдуулугун позитивдүү кабылдоого көмөк берип, жыныстык кылмыштардагы жоопкерчиликтер жана жаза тууралуу билимдерге ээ болууга тарбиялоо.

Сабактын жүрүшү:

Чакыруу этабы

Машыгуу (разминка) –

Акыл чаптыруу:

Өсүү менен өрчүүнүн кандай айырмасы бар деп ойлойсуңар?

А) Окуучулардын ар бири өз алдынча жогорудагы суроонун үстүндө ойлонуп, өз ойлорун жазышат;

Б) Окуучулар жанындагы кошуналары менен эки –экиден болуп өз ойлорун ортодо бөлүшүшөт;

В) Окуучулар топто иштешет, мында кезеги менен өз ойлорун класстагыларга угузуп айтышат

Бул учурда ар бир окуучунун айткан жоопторунун бирин дагы калтырбай мугалим (же бир инициатор окуучу) доскага (ватманга) жазат. Бардык окуучулар өз жоопторун айтып бүткөндөн кийин мугалим айтылган маалыматтарды кыскача жыйынтыктайт.

өсүү	өрчүү
------	-------

Түшүнүү этабы

Окуучуларга текст таратылат. Алар текстти окуп жаткан учурда төмөндөгү тапшырманы аткарышат:

Цитата	Коментарий
--------	------------

Тексти окуп жатканда окуучуга таң калыштуу же кандайдыр бир кызыгууну жараткан жерлеринен цитата (бир сүйлөм) жазат

Эмне себептен бул цитатаны жазды? Кандай ой пайда болду. (цитатага карата өзүнүн оюн жазат)



### Ойлонуу этабы

Ар бир окуучу (же каалаган окуучулар) өзүлөрүнүн цитатасын жана ага карата коментарийлерин айтып талкуулашат.

Окуучулар тегерек столго отурушат.

**Акыл чаптыруу:**

*Силер өспүрүмдөрдүн никеге чейинки жыныстык мамилелерине кандай карайсыңар жана анын натыйжаларын кандай элестетесиңер?*

А) Окуучулардын ар бири өз алдынча жогорудагы суроонун үстүндө ойлонуп, өз ойлорун жазышат;

Б) Окуучулар жанындагы кошуналары менен эки –экиден болуп өз ойлорун ортодо бөлүшөт;

В) Окуучулар топто иштешет, мында ар бир окуучу кезеги менен алгач өз ойлорун класстагыларга угузуп айтышат дагы, андан соң доскадагы каалаган түстөгү калемди алып өзүнүн оюн кыскача доскага (ватманга) жазат.

Отургандар талкуунун жүрүшүндө кызыккан суроолорун берише болот. Бардык окуучулар өз жоопторун айтып бүткөндөн кийин мугалим айтылган маалыматтарды кыскача жыйынтыктайт.

*Үйгө тапшырма: Сенин жашоодогу эң негизги максатың?*

10-11-класстар үчүн

### Сабакка чейин

**Сабактын темасы:** *Жыныс жана гендер*

**Сабактын максаты:**

*А) конкреттүү.*

Окуучуларга биологиялык жыныс жана социалдык жыныс (гендер), гендердик стереотиптер жана анын адам коомунун өрчүү процесиндеги калыптанышы тууралуу билим берүү.

*Б) конструктивдүү.*

Адам коомунун өрчүшүндөгү гендердик стереотиптердин ролу, келечеги жана калыптанышы. Ошондой эле сабактын жүрүшүндө окуучулардын өз билимин жана билгичтиктин пайдалана билүүсү, башкаларды уга билүүсү, аргументтүү, так сүйлөөсү, сынчыл ой жүгүртүүсү өнүгөт.

**Сабактын стратегиялары же формалары:** Венндин диаграммасы, кайчылаш дискуссия, эки бөлүктүү күндөлүк, суроо-жооп (акыл чаптыруу).

**Убакытты бөлүштүрүү:**

Чакыруу этабы 10 мин:

1) машыгуу (разминка) 3 мин;

2) акыл чаптыруу 7 мин.

Түшүнүү этабы 15 мин:

1) Эки бөлүктүү күндөлүк толтурушат.

Ойлонуу этабы 20 мин:

1) Эки бөлүктүү күндөлүк толтуруу 5 мин;

2) Кайчылаш дискуссия 10 мин;

3) Жыйынтыктоо 5 мин.

**Топтоштуруу:** окуучулар сабактын жүрүшүндө алгач өз алдынча, кошуналары менен, топ менен анан түшүнүү жана ойлонуу этаптарындагы кайчылаш дискуссияда үч топко бөлүнүп иштешет.

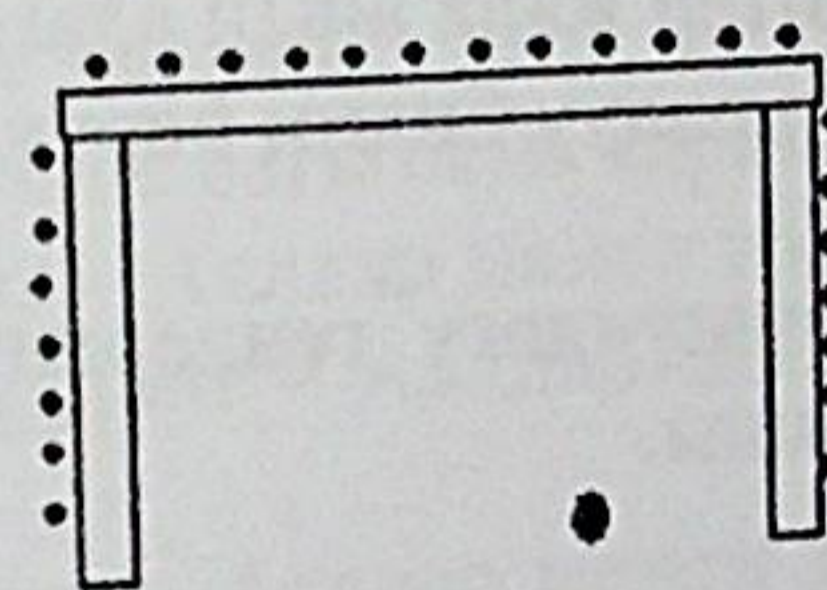
**Активдештирүүчү машыгуу:** *Мен кайсы тепкичтемин* – бул машыгуу окуучулардын өзүн-өзү адекваттуу таанып билүүсүн калыптандырат.

**Шарт:**

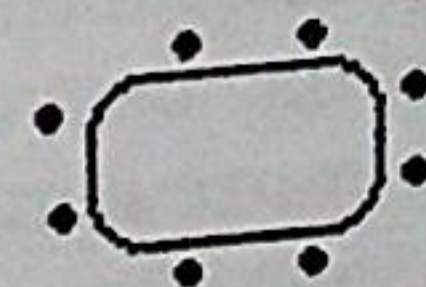
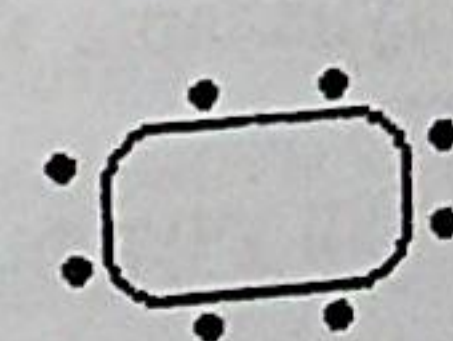
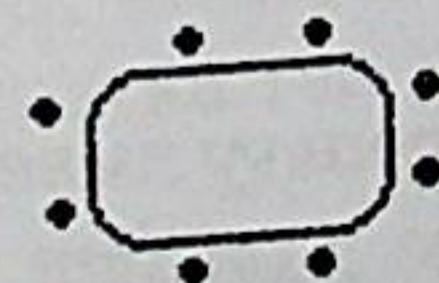
*Эмеректердин жайгашуусу*

Парталар П түрүндө коюлат, себеби сабактын жүрүшүндө алгач окуучулар Акыл чаптырууга катышкандыктан окуучу менен мугалимдин жана окуучулардын бири биринин ортосунда маалымат алышууга ыңгайлуу болот. Ал эми сабактын кийинки этабында окуучулар дискуссияга катышкандыктан парталар бөлмөнүн үч жерине топтолуп, ал эми отургучтар болсо тегерегине коюлат.

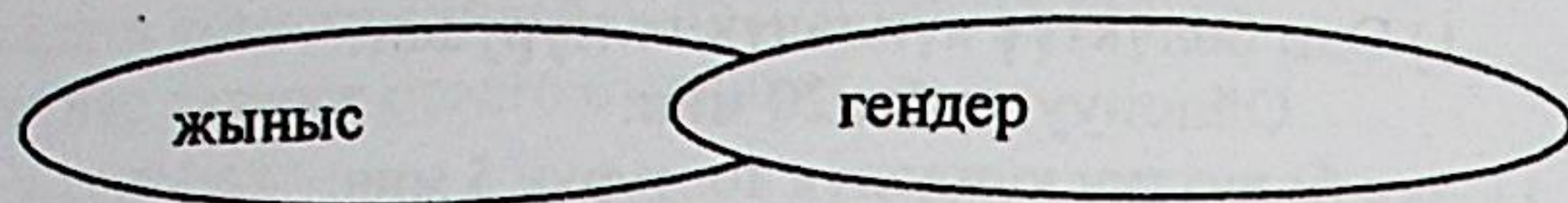
1) Чакыруу жана түшүнүү этаптарында



2) Ойлонуу этабында.







жана

Цитата	Коментарий
--------	------------

– деген жазуусу бар ватман (же доскага деле чийип койсо болот), «Аялдар менен эркектер тең укуктуу», «Аялдар менен эркектер тең укуктуу эмес», «Аялдар менен эркектер тең укуктуу дагы, тең укуктуу эмес дагы» – деп жазылган барактар (А3 фарматындагы), дискуссия үчүн таза ватмандар, түстүү маркерлер, чаптагыч тасма (скотч), кайчы ж.б.

**Сабак**

**Сабактын темасы:** *Жыныс жана гендер*

**Сабактын максаты:**

*А) конкреттүү.*

Окуучуларга биологиялык жыныс жана социалдык жыныс (гендер), гендердик стереотиптер жана анын адам коомунун өрчүү процессиндеги калыптанышы тууралуу билим берүү.

*Б) конструктивдүү.*

Адам коомунун өрчүшүндөгү гендердик стереотиптердин ролу, келечеги жана калыптанышы.

**Сабактын жүрүшү:**

**Чакыруу этабы.**

*Машыгуу: Мен кайсы тепкичтемин.*

*Акыл чаптыруу:*

*Жыныс жана гендер тууралуу эмне билесиңер?*

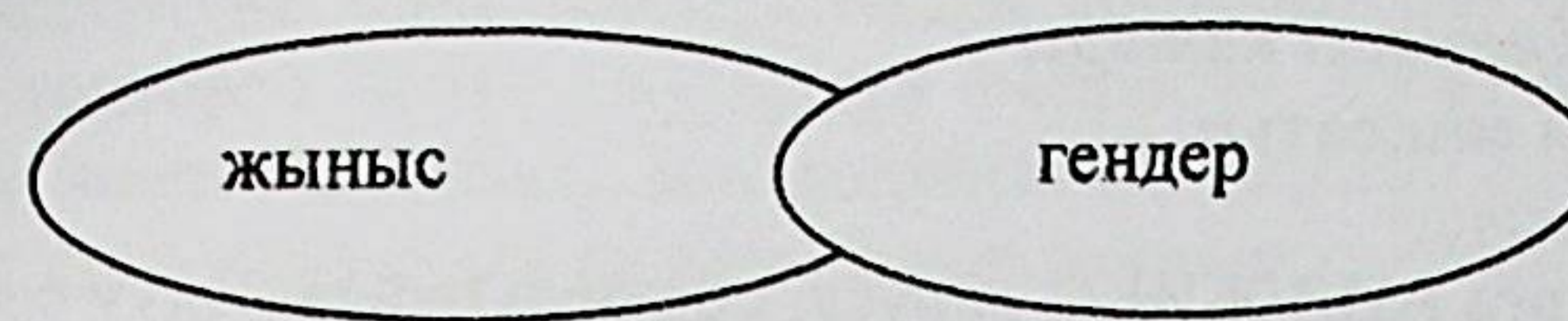
А) Окуучулар ар бири өз алдынча жогорудагы суроонун үстүндө ойлонуп, өз ойлорун жазышат;

Б) Окуучулар жанындагы кошуналары менен эки –экиден болушуп өз ойлорун ортодо бөлүшүшөт;

В) Окуучулар топто иштешет, бул учурда кезеги менен өз ойлорун класстагыларга угузуп айтышат

Бул учурда ар бир окуучунун айткан жоопторунун бирин дагы калтырбай мугалим (же бир инициатор окуучу) доскага (ватманга) жа-

зат. Бардык окуучулар өз жоопторун айтып бүткөндөн кийин мугалим айтылган маалыматтарды кыскача жыйынтыктайт.



**Түшүнүү этабы**

Окуучуларга текст таратылат. Алар текстти окуп жаткан учурда өмөндөгү тапшырманы аткарышат:

Цитата	Коментарий
--------	------------

текстти окуп жатканда окуучуга таң калыштуу же кандайдыр бир кызыгууну жараткан жерлеринен цитата (бир сүйлөм) жазат

Эмне себептен бул цитатаны жазды? Кандай ой пайда болду (цитатага карата өзүнүн оюн жазат)

**Ойлонуу этабы**

Ар бир окуучу (же каалаган окуучулар) өзүлөрүнүн цитатасын жана ага карата коментарийлерин айтып талкуулашат.

*Кайчылаш дискуссиянын суроосу:*

*Силердин оюңарча бүгүнкү күндө аялдар менен эркектер тең укуктуубу же тең укуктуу эмеспи?*

Окуучулардын ар бири өз багытына карата топторго бөлүнүшөт.

1-топ: оң жакка отурат – Аялдар менен эркектер тең укуктуу;

2-топ: сол жакка отурушат – Аялдар менен эркектер тең укуктуу эмес;

3-топ: ортого отурушат – Аялдар менен эркектер тең укуктуу дагы, тең укуктуу эмес дагы-деген эки багыттау ойдогулар.

1-тапшырма. Ар бир топ өз багытына далил жазып (эмне себептен ушул багытты тандап алды), башка багыттагыларга контур суроо даярдашат (ортодогулар эки багытка тең далил жана контур суроолорду жазышат).

2-тапшырма. Ар бир топ кезеги менен өзүлөрүнүн далилдерин алгач башкаларга сунушташат, башка багыттагылардын берген суроолоруна жооп беришип башкалар өз багытын далилдегенден кийин аларга контур суроолорун беришет (ортодогу окуучулар эгерде башка багыттагыларга ынанса кошулуп кетсе болот).

*Дискуссия улам кезек кезеги менен улана берет.*

*Үйгө тапшырма: Коомдо.*



## Сабакка чейин

**Сабактын темасы:** АИВ/ЖИКС-коомдун учурдагы бирден-бир маанилүү проблемасы катары

**Сабактын максаты:**

*А) конкреттүү*

Окуучуларга АИВ/ЖИКС оорусу, оорунун пайда болуу себептери, жугуу жолдору, өөрчүшү, таралышы, натыйжалары, оорунун алдын алуу тууралуу билим берүү

*Б) конструктивдүү*

АИВ/ЖИКС оорусун алдын ала билүүгө, АИВ/ЖИКСтин коомдогу, мамлекеттеги, үй-бүлөдөгү залалдуу натыйжаларын аныктай билүүгө үйрөтүү менен өзүнүн жана башкалардын ден соолугу үчүн кам көрө билүүсүн калыптандыруу. Ошондой эле сабактын жүрүшүндө окуучулардын өз билимин жана билгичтиктерин пайдалана билүүсү, башкаларды уга билүүсү, аргументтүү, так сүйлөөсү, сынчыл ой жүгүртүүсү өнүгөт.

**Сабактын стратегиялары же формалары:** Зиг-заг, суроо-жооп (Акыл чаптыруу), 2-сабакта – суроолор дарагы, кайчылаш дискуссия ж.б.

**Убакытты бөлүштүрүү:**

Чакыруу этабы 10 мин:

- 1) машыгуу (разминка) 3 мин;
- 2) акыл чаптыруу 5 мин;
- 3) топко бөлүү 2 мин.

Түшүнүү этабы 15 мин:

- 1) текстти окуганга 10 мин;
- 2) план түзгөнгө 5 мин.

Ойлонуу этабы 20 мин:

- 1) Кооперативдик топто бири бирин түшүндүрүү 3 окуучу \* 5 мин = 15 мин;
- 2) Жыйынтыктоо 5 мин.

**2-сабак**

Чакыруу этабы 10 мин:

- 1) Машыгуу (разминка) 3 мин;
- 2) Акыл чаптыруу 5 мин;
- 3) Алмаларды чаптоо 2 мин.

Түшүнүү этабы 15 мин:

- 1) Суроолордун талкуусу 15 мин.

Ойлонуу этабы 20 мин:

- 1) Кайчылаш дискуссия 15 мин;
- 2) Жыйынтыктоо 5 мин.

**Топтоштуруу:** окуучулар сабактын жүрүшүндө алгач өз алдынча, кошуналары менен, топ менен анан түшүнүү жана ойлонуу этаптарында эксперттик жана кооперативдик топторго бөлүнүп иштешет. Мындай топторго бөлүү окуучунун чөйрөсүн өзгөртөт (ар кандай окуучулар менен иштешет), жоопкерчиликке (себеби өзүнүн темасын башкалар түшүнбөй калса ал адам жоопкерчиликтүү болот), бирин бири уга билүүгө (түшүндүрүп жаткан учурда), чыгармачылык менен иштөөгө (өз билимин башкаларга түшүндүрүп бериш үчүн), теманы терең, анализдеп түшүнүүгө үйрөнөт.

### 2-сабак

Окуучулар сабактын жүрүшүндө алгач өз алдынча, кошуналары менен, топ менен анан ойлонуу этабында кайчылаш дискуссиядагы баыттар боюнча үч топко бөлүнүшөт.

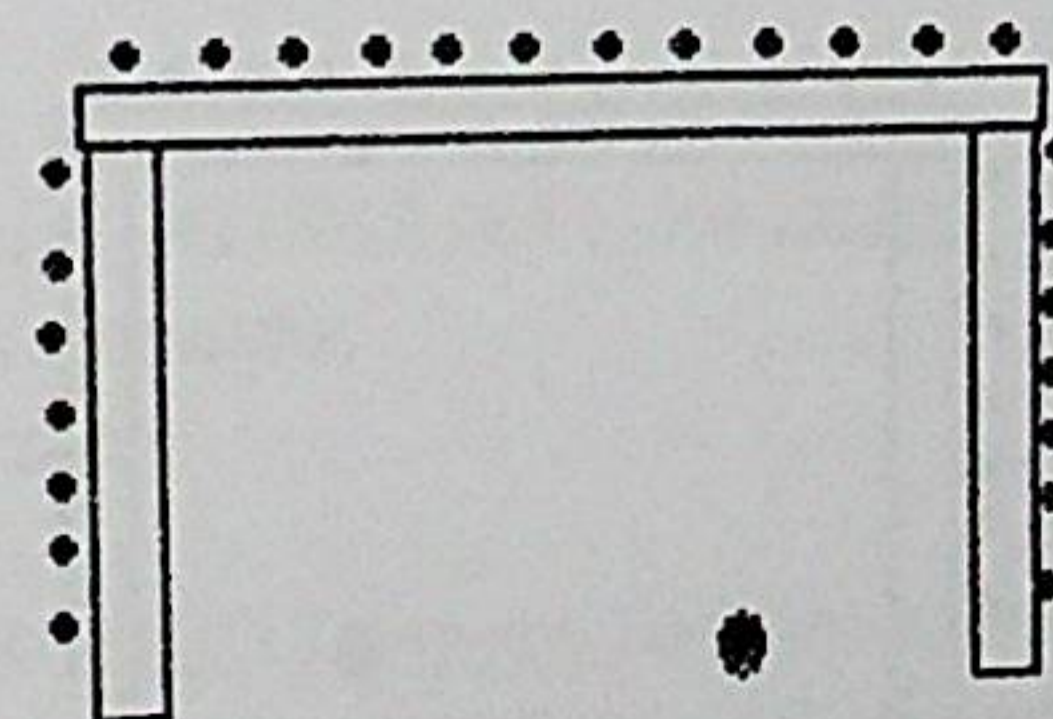
**Активдештирүүчү машыгуу:** *Кол чабуу жана сенин эң мыкты сапатың* – деген машыгуулар окуучуларды активдештирип, башкаларга комплемент айта билүүгө, көңүлүн көтөрүүгө мүмкүнчүлүк түзөт.

**Шарт:**

*Эмеректердин жайгашуусу*

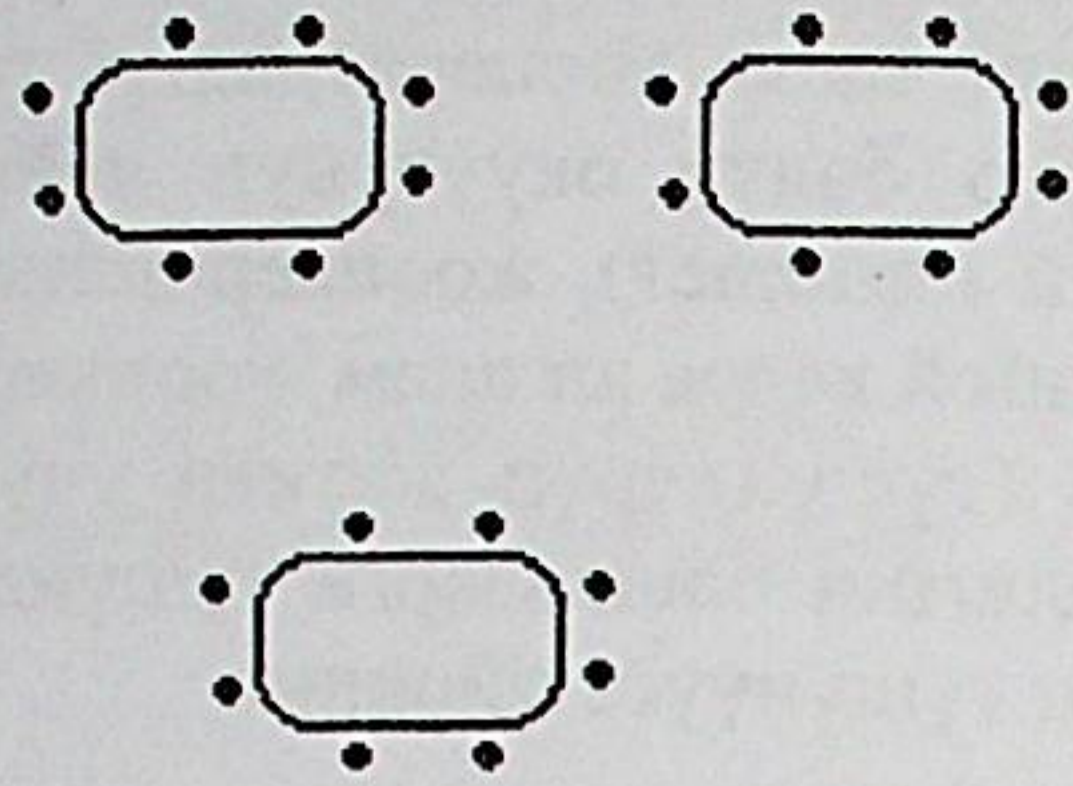
Парталар II түрүндө коюлат, себеби сабактын жүрүшүндө алгач окуучулар Акыл чаптырууна катышкандыктан окуучу менен мугалимдин жана окуучулардын бири биринин ортосунда маалымат алышууга ыңгайлуу болот. Ал эми сабактын түшүнүү этабында окуучулар кооперативдик жана эксперттик топторго бөлүнгөндүктөн парталар бөлмөнүн үч жерине топтолуп, ал эми отургучтар болсо тегерегине коюлат, ойлонуу этабында кооперативдик топтордун санына жараша парталар топтоштурулат.

1) Чакыруу этабында



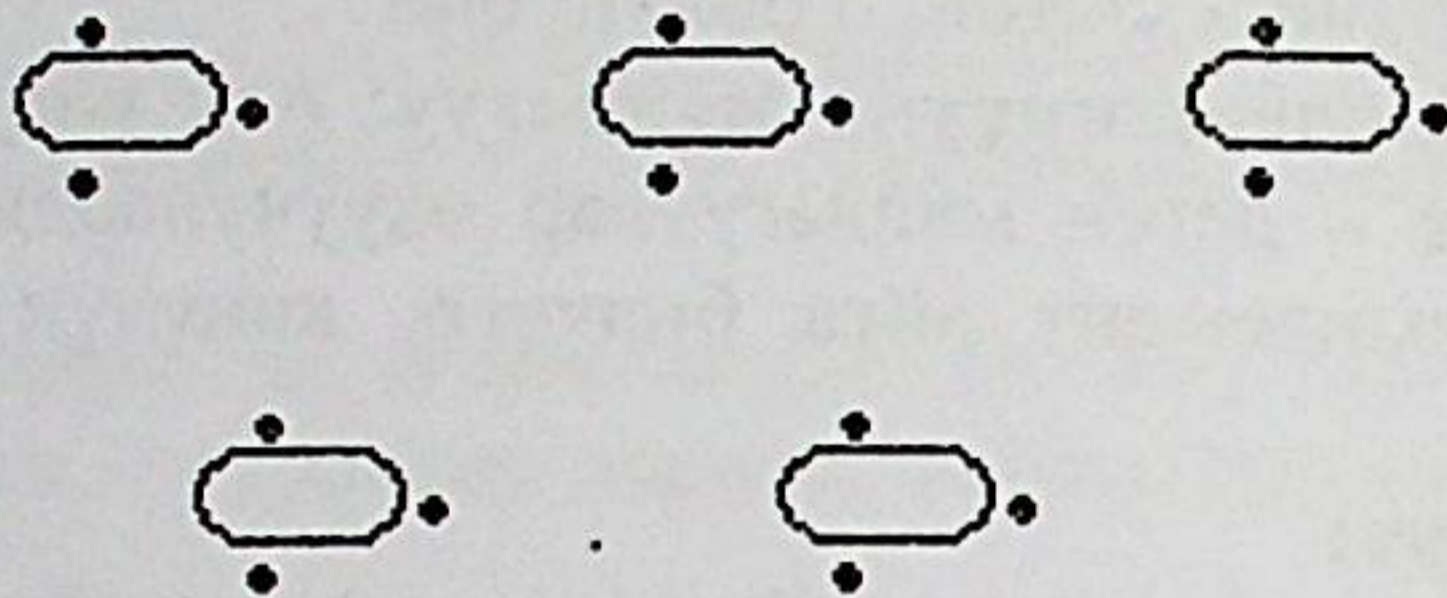


2) Түшүнүү этабында



3) Ойлонуу этабында

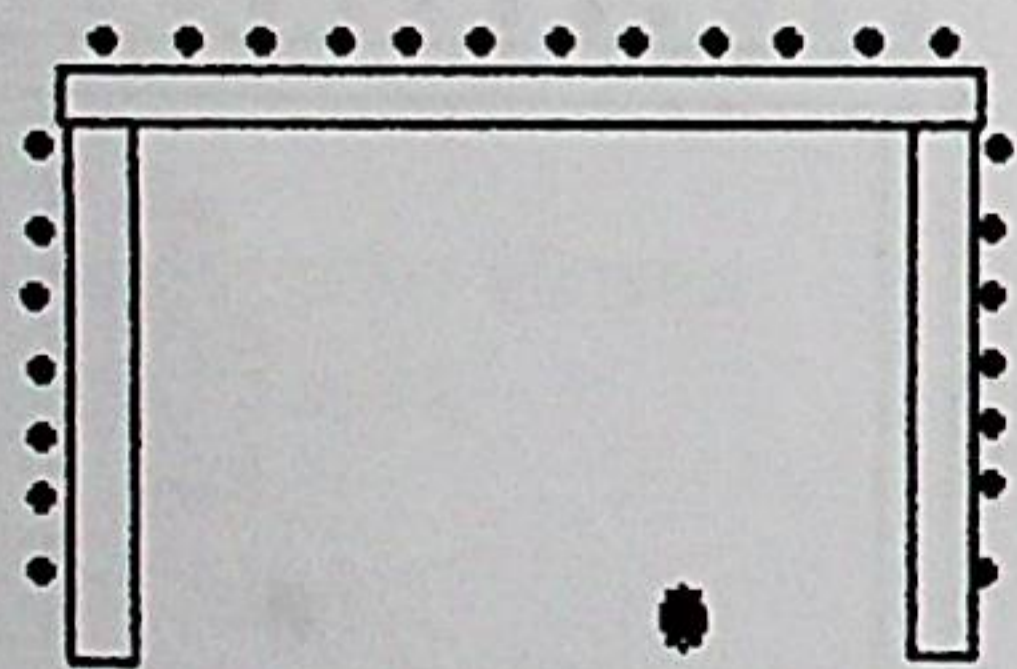
Мисалы: 5 кооперативдик топ үчүн:



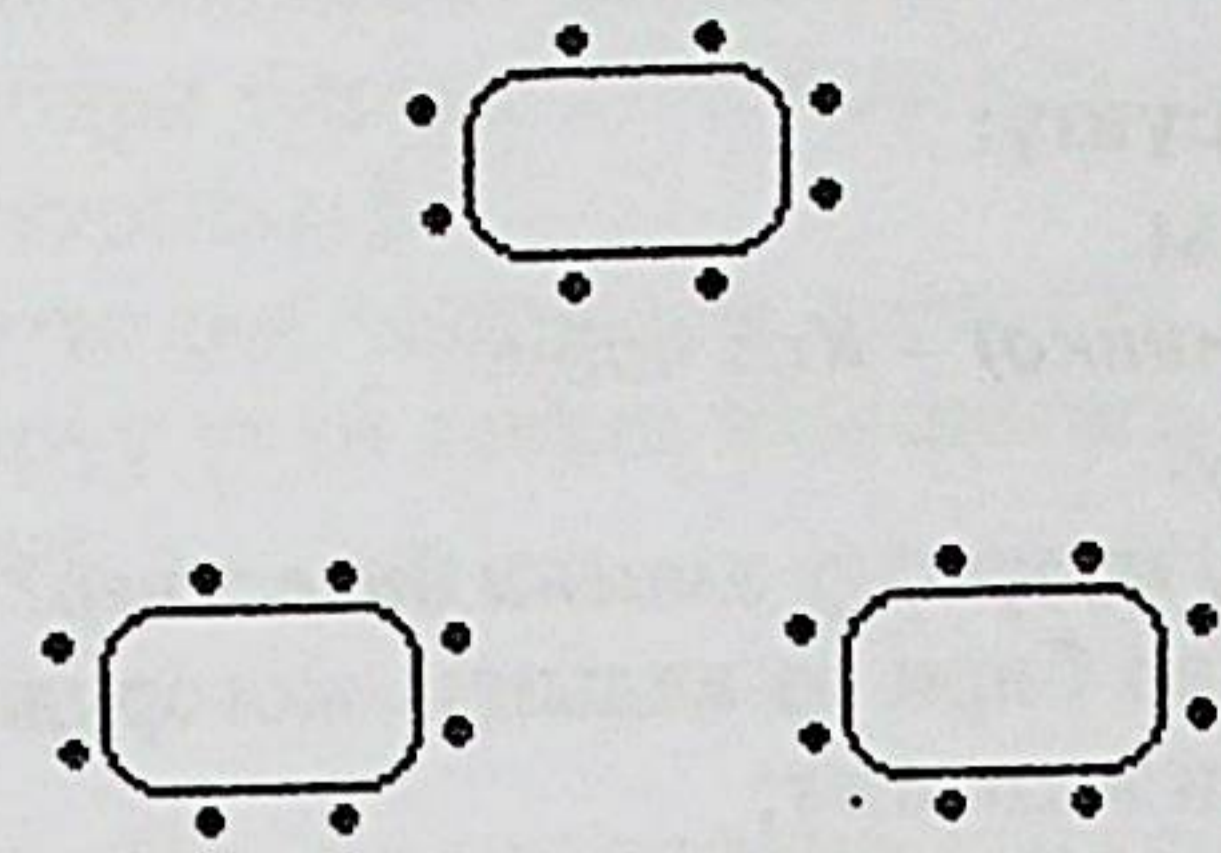
2-сабак

Чакыруу жана түшүнүү этаптарында парталар П түрүндө коюлат, себеби сабактын жүрүшүндө алгач окуучулар Акыл чаптырууна катышкандыктан окуучу менен мугалимдин жана окуучулардын бири-биринин ортосунда маалымат алышууга ыңгайлуу болот. Ал эми сабактын ойлонуу этабында окуучулар өз багыттарына жараша үч топко бөлүнүшөт.

1) Чакыруу жана түшүнүү этаптарында



2) Ойлонуу этабында



Окуу куралдары

1-2-3-Эксперттик топтогу окуучулардын санына жараша:

№1-деген топко – АИВ/ЖИКС оорусунун пайда болушу, тарыхы, таралышы;

№2- деген топко – АИВ/ЖИКС оорусу, оорунун өөрчүшү, натыйжалары;

№3-деген топко – АИВ/ЖИКС оорусунун жугуу жана жукпоо жолдору, оорунун алдын алуу – тууралуу тексттер, «ЖИКС (СПИД) тууралуу эмне билесиңер?»; «ЖИКС (СПИД) тууралуу дагы эмнени билгиңер келет?» – деген жазуусу бар ватман (чакыруу этабына) (же доскага деле жазып койсо болот);

Соо адамдар АИВ/ЖИКС менен ооруган оорулууга коркунучтуу;

Соо адамдарга АИВ/ЖИКС менен ооруган оорулуу коркунучтуу;

Соо адамдарга АИВ/ЖИКС менен ооруган оорулуу, ал эми Соо адамдар АИВ/ЖИКС менен ооруган оорулууга коркунучтуу; -деген жазуусу бар А3 фарматтагы барактар; А3 фарматындагы таза ватмандар (план же долбоор ж.б.үчүн), Алма бактын сүрөтү же макети, алманын формасында кесилген барактар (окуучулардын санына жараша), түстүү маркерлер, чаптагыч тасма (скотч), кайчы ж.б.

Сабак

Сабактын темасы: АИВ/ЖИКС-коомдун учурдагы бирден-бир маанилүү проблемасы катары

Сабактын максаты:

А) конкреттүү

Окуучуларга АИВ/ЖИКС оорусу, оорунун пайда болуу себептери, жугуу жолдору, өөрчүшү, таралышы, натыйжалары, оорунун алдын алуу тууралуу билим берүү

Б) конструктивдүү

АИВ/ЖИКС оорусун алдын ала билүүгө, АИВ/ЖИКСтин коомдогу, мамлекеттеги, үй-бүлөдөгү залалдуу натыйжаларын аныктай



билүүгө үйрөтүү менен өзүнүн жана башкалардын ден соолугу үчүн кам көрө билүүсүн калыптандыруу.

### Сабактын жүрүшү:

#### Чакыруу этабы

*Машыгуу (разминка) – Кол чабуу*

*Акыл чаптыруу:*

*ЖИКС (СПИД) тууралуу эмнени билесиңер?*

А) Окуучулар ар бири өз алдынча жогорудагы суроонун үстүндө ойлонуп, өз ойлорун жазышат;

Б) Окуучулар жанындагы кошуналары менен эки –экиден болушуп өз ойлорун ортодо бөлүшүшөт;

В) Окуучулар топто иштешет, бул учурда кезеги менен өз ойлорун класстагыларга угузуп айтышат

Бул учурда ар бир окуучунун айткан жоопторунун бирин дагы калтырбай мугалим (же бир инициатор окуучу) доскага (ватманга) жазат. Бардык окуучулар өз жоопторун айтып бүткөндөн кийин мугалим айтылган маалыматтарды кыскача жыйынтыктайт.

*Окуучуларды топторго бөлүү*

1-2-3 1-2-3 1-2-3 1-2-3 1-2-3 – бул топтор кооперативдик топтор (бир тууган топтор) деп аталышат (окуучулар өз тобундагыларды эстеп калышы керек).

1-1-1-1-1 2-2-2-2-2 3-3-3-3-3 – бул топтор эксперттик топтор деп аталат.

Эксперттик топтогу окуучулар б.а. №1-дегендер өзүнчө, №2-лер өзүнчө, №3-лөр өзүнчө топтошуп отурушат.

### Түшүнүү этабы

№1-деген топко – *АИВ/ЖИКС оорусунун пайда болушу, тарыхы, таралышы;*

№2- деген топко – *АИВ/ЖИКС оорусу, оорунун өөрчүшү, натыйжалары;*

№3-деген топко – *АИВ/ЖИКС оорусунун жугуу жана жукпоо жолдору, оорунун алдын алуу –тууралуу тексттер таратылат, окуучулар текстти маркировкалап окуп чыгышат дагы топтун ичинде түшүнүксүз суроолор жана өзүнүн кооперативдик тобуна барганда өзү окуган теманы башкаларга кантип түшүндүрүп бериши керектигин талкуулашат, план түзүшөт, себеби кийин алар кооперативдик топко барышканда топтогу үч окуучунун үчөө тең ар түрдүү теманы окуп келишкен болот, ошондуктан башкаларга өзүнүн темасын так, туура түшүндүрүп бергидей деңгээлде билиши керек (долбоорлор аркылуу же ар кандай сүрөт, схема ж.б. аркылуу түшүндүрүшсө болот).*

### Ойлонуу этабы

*Окуучулар өз кооперативдик топторуна келишет дагы ар бир окуучу өз темаларын бири бирине кезеги менен түшүндүрүп беришет (мугалимдин ролун аткарышат).*

*Мугалим кооперативдик топтордон каалаган окуучуну чыгарып, түшүнгөндүгүн текшерүү үчүн темага байланыштуу жогорку деңгээлдеги суроолордон берет:*

-

-

*Сабактын жүрүшү боюнча мугалимдин кыскача анализдөө сөзү*

*Үйгө тапшырма: ЖИКС (СПИД) тууралуу дагы эмнени билгиңер келет?*

### 2-сабак

#### Сабактын жүрүшү:

#### Чакыруу этабы

*Машыгуу (разминка) – Сенин эң мыкты сапатың*

*Акыл чаптыруу:*

*ЖИКС (СПИД) тууралуу дагы эмнени билгиңер келет?*

А) Окуучулар ар бири өз алдынча жогорудагы суроонун үстүндө ойлонуп, өз ойлорун же суроолорун алманын артына жазышат;

Б) Окуучулар жанындагы кошуналары менен эки –экиден болушуп өз ойлорун ортодо бөлүшүшөт;

В) Окуучулардын ар бири өз алмаларын тескерисинен (суроосун көрсөтпөй) доскадагы алма бактын макетинин же сүрөтүнүн каалаган жерине чапташат.

### Түшүнүү этабы

Ар бир (каалаган) окуучу доскага чыгып, каалаган алмасынан бирди үзөт дагы, класстагы окуучуларга үнүн чыгарып алмада жазылган суроону же сүйлөмдү окуйт. Окуучулардын каалаганы бул суроого болгон өз ойлорун айтып талкуулашат, аягында алма үзгөн окуучу бул суроого берилген жоопторду жыйынтыктайт. Ушул эле тартипте кезектеги окуучулар чыга берет. Алмалардын бардыгы бүткөндө окуучулардын дагы ар бири сүйлөп бүтөт.

### Ойлонуу этабы

*Дискуссиянын суроосу:*

*АИВ/ЖИКС оорусу менен ооруган оорулу бизге коркунучтуубу же биз оорулууга коркунучтуубузбу?*



Окуучулардын ар бири өз багытына карата топторго (бир багытта окуучулардын саны өтө аз болсо деле дискуссия жүргүзүлө берет) бөлүнүшөт.

**1-топ оң жакка отурат** – Соо адамдар АИВ/ЖИКС менен ооруган оорулууга коркунучтуу;

**2-топ сол жакка отурушат** – Соо адамдарга АИВ/ЖИКС менен ооруган оорулуу коркунучтуу;

**3-топ ортого отурушат** – Соо адамдарга АИВ/ЖИКС менен ооруган оорулуу, ал эми Соо адамдар АИВ/ЖИКС менен ооруган оорулууга коркунучтуу;

**1-тапшырма**- Ар бир топ өз багытына далил жазып (эмне себептен ушул багытты тандап алды), башка багыттагыларга контур суроо даярдашат (ортодогулар эки багытка тең далил жана контур суроолорду жазышат).

**2-тапшырма**- Ар бир топ кезеги менен өзүлөрүнүн далилдерин алгач башкаларга сунушташат, башка багыттагылардын берген суроолоруна жооп беришип башкалар өз багытын далилдегенден кийин аларга контур суроолорун беришет (ортодогу окуучулар эгерде башка багыттагыларга ынанса кошулуп кетсе болот).

**Дискуссия улам кезек кезеги менен улана берет.**

**Үйгө тапшырма:** Кыргызстанда АИВ/ЖИКС проблемасы кандай абалда деп ойлойсуңар?

10-11 класстар үчүн

**Сабакка чейин**

**Сабактын темасы:** Кыргызстандагы АИВ/ЖИКС проблемасы

**Сабактын максаты:**

**А) Конкреттүү.**

Окуучуларга АИВ/ЖИКС оорусунун Кыргызстандагы абалы, АИВ/ЖИКС оорусуна байланышкан проблемалар, оорунун өөрчүү себептери тууралуу билим берүү.

**Б) конструктивдүү.**

АИВ/ЖИКС оорусунун алдын алууга, мындай оору менен ооруган оорулууга кам көрө билүүгө үйрөтүү менен өзүнүн сергек жашоо образын калыптандыруу менен сынчыл ойломун өнүктүрүү.

**Сабактын стратегиялары же формалары:** жазуу түрүндөгү тегерек стол, суроо-жооп (Акыл чаптыруу)

**Убакытты бөлүштүрүү:**

Чакыруу этабы 10 мин:

1) машыгуу (разминка) 3 мин;

2) акыл чаптыруу 7 мин.

Түшүнүү этабы 15 мин

Ойлонуу этабы 20 мин:

1) Тегерек столдогу талкуу 15 мин;

2) Жыйынтыктоо 5 мин.

**Топтоштуруу:** окуучулар сабактын жүрүшүндө алгач өз алдынча, кошуналары менен, топ менен анан тегерек столдо талкуу жүрөт.

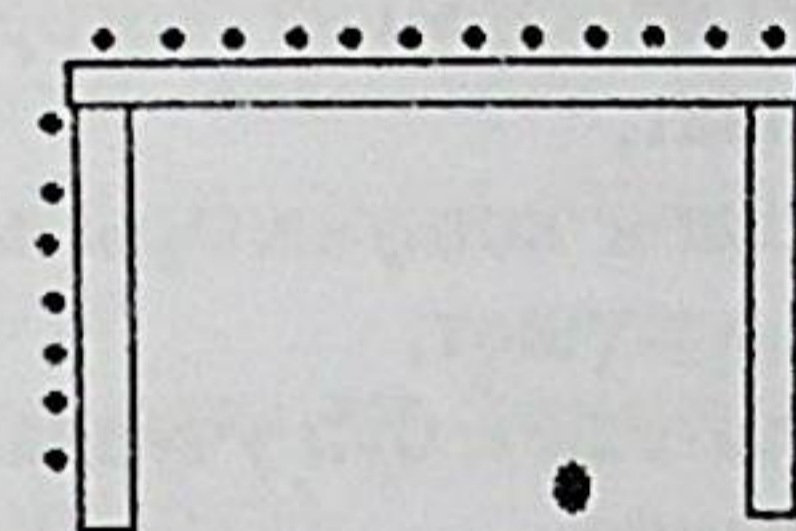
**Активдештирүүчү машыгуу:** каалоо – деген машыгуулар окуучуларды активдештирип, башкаларды дагы уга билүүгө мүмкүнчүлүк түзөт.

**Шарт:**

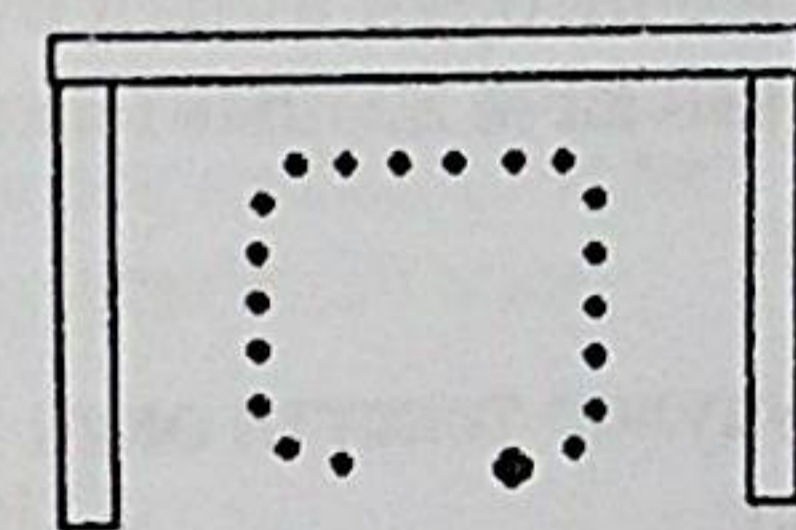
*Эмеректердин жайгашуусу*

Парталар II түрүндө коюлат, себеби сабактын жүрүшүндө алгач окуучулар Акыл чаптырууна катышкандыктан окуучу менен мугалимдин жана окуучулардын бири биринин ортосунда маалымат алышууга ыңгайлуу болот. Ал эми сабактын ойлонуу этабында окуучулар тегерек столго отурушат.

1) Чакыруу этабында



2) Ойлонуу этабында



*Окуу куралдары*

Окуучулардын санына жараша тексттер, «Бүгүнкү күндө Кыргызстанда АИВ/ЖИКС оорусунун абалы кандай деп ойлойсуңар?»; «Кыргызстанда АИВ/ЖИКС оорусунун таралышынын себеби эмнеде?»; «Сенин оюңча Кыргызстан АИВ/ЖИКС оорусу менен ооруган оорулууга кандай кам көрүш керек?»—деген жазуусу бар ватман (же доскага деле чийип койсо болот), түстүү маркерлер, чаптагыч тасма (скотч), кайчы ж.б.



## Сабак

Сабактын темасы: *Кыргызстандагы АИВ/ЖИКС проблемасы*

Сабактын максаты:

А) Конкреттүү

Окуучуларга АИВ/ЖИКС оорусунун Кыргызстандагы абалы, АИВ/ЖИКС оорусуна байланышкан проблемалар, оорунун өөрчүү себептери тууралуу билим берүү

Б) конструктивдүү

АИВ/ЖИКС оорусунун алдын алууга, мындай оору менен ооруган оорулууга кам көрө билүүгө үйрөтүү

Сабактын жүрүшү:

Чакыруу этабы

Машыгуу: Каалоо

Акыл чаптыруу:

*Бүгүнкү күндө Кыргызстанда АИВ/ЖИКС оорусунун абалы кандай деп ойлойсуңар?*

А) Окуучулар ар бири өз алдынча жогорудагы суроонун үстүндө ойлонуп, өз ойлорун жазышат;

Б) Окуучулар жанындагы кошуналары менен эки –экиден болуп өз ойлорун ортодо бөлүшүшөт;

В) Окуучулар топто иштешет, бул учурда кезеги менен өз ойлорун класстагыларга угузуп айтышат

Бул учурда ар бир окуучунун айткан жоопторунун бирин дагы калтырбай мугалим (же бир инициатор окуучу) доскага (ватманга) жазат. Бардык окуучулар өз жоопторун айтып бүткөндөн кийин мугалим айтылган маалыматтарды кыскача жыйынтыктайт.

Түшүнүү этабы

Текст таратылат, окуучулар текстти окуп жатканда төмөндөгүдөй суроонун үстүндө иштешет:

*Кыргызстанда АИВ/ЖИКС оорусунун таралышынын себеби эмнеде жана ал эмнеден көз каранды?*

Ойлонуу этабы

Жогорудагы суроонун үстүндө талкуу болот.

Окуучулар тегерек столго отурушат

Акыл чаптыруу:

*Сенин оюңча Кыргызстан АИВ/ЖИКС оорусу менен ооруган оорулууга кандай кам көрүш керек?*

А) Б) В)

Топто иштеп жаткан учурда ар бир окуучу өзүнүн оюн алгач класстагы окуучуларга айтып андан кийин доскага же доскадагы ватманга кыскача каалаган түстөгү калемин алып жазат

*Үйгө тапшырма берүү: Сен тааныган кимдир бирөө АИВ/ЖИКС оорусу менен ооруп калса ага кандай мамиле жасайт элең же эмне кылат элең?*

10-11-класстар үчүн

Сабакка чейин

Сабактын темасы: *АИВ/ЖИКСтин гендердик аспектилери*

Сабактын максаты:

А) Конкреттүү.

Окуучуларга АИВ/ЖИКС эпидемиясынын негизги факторлору тууралуу түшүнүктөрдү жана анын адамдарга тийгизген таасири, АИВ/ЖИКСтин проблемалары тууралуу билим берүү.

Б) Конструктивдүү.

АИВ/ЖИКСтин негизги факторлорун баалай билүүгө, АИВ инфекциясын жугузуп алган адамдарга карата туура мамиле кыла билүүгө үйрөтүү менен окуучуларды толеранттулукка тарбиялоо жана сынчыл ойлорун өнүктүрүү.

Сабактын стратегиялары же формалары: Башкарылма элес кыял, суроо-жооп (Акыл чаптыруу).

Убакытты бөлүштүрүү:

Чакыруу этабы 10 мин:

1) машыгуу (разминка) 3 мин;

2) Акыл чаптыруу 7 мин.

Түшүнүү этабы 15 мин

Ойлонуу этабы 20 мин:

1) Талкуу 15 мин;

2) Жыйынтыктоо 5 мин.

Топтоштуруу: окуучулар сабактын жүрүшүндө алгач өз алдынча, кошуналары менен иштешет.

Активдештирүүчү машыгуу: *Карусель*-деген машыгуу окуучулардын маанайын көтөрөт жана эң мыкты активдештирет.

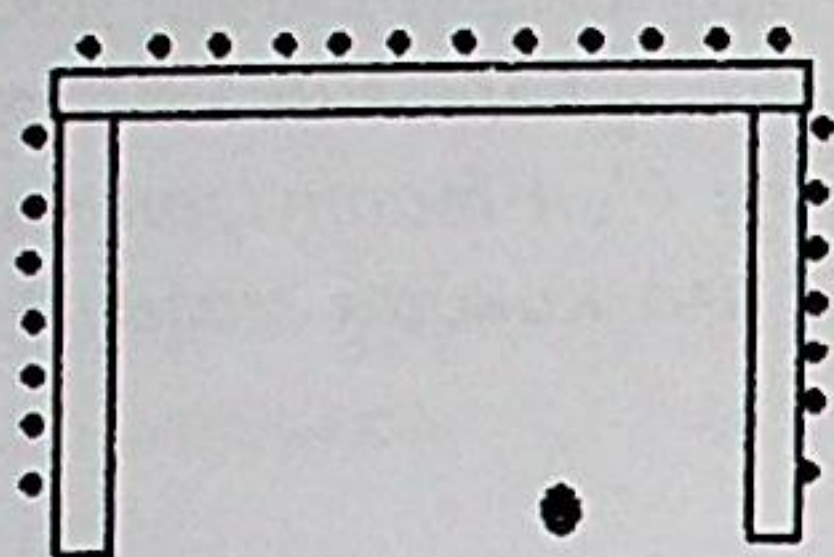
Шарт:

*Эмеректердин жайгашуусу*

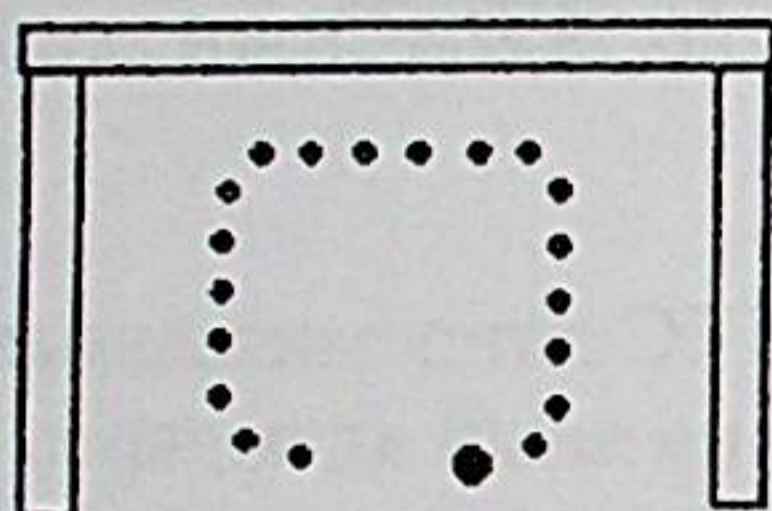
Парталар II түрүндө коюлат, себеби сабактын жүрүшүндө алгач окуучулар Акыл чаптырууна катышкандыктан окуучу менен мугалимдин жана окуучулардын бири биринин ортосунда маалымат алышууга ыңгайлуу болот. Ал эми сабактын ойлонуу этабында окуучулар.



### 1) Чакыруу этабында



### 2) Ойлонуу этабында



#### Окуу куралдары

Темага ылайык текст, «Кудай сактасын, эгерде сенин үй-бүлөңдөн же тааныштарыңдан кимдир бирөө АИВ/ЖИКС менен ооруп калса эмне кылат элең?» «Мындай эч качан болбосун, бирок, эгерде сен АИВ оорусун жуктуруп алсаң 1-кезекте эмне кылат элең жана айланадагы адамдардан эмнени күтөт элең?» «Соо адамдардын АИВ/ЖИКС менен ооруган оорулууга гумандуу мамиле кылыш үчүн алар эмнени билиш керек (аял эркек дебей) жана алар тарабынан кандай иштер жүргүзүлсө деп ойлойсуң?»

– деген жазуусу бар ватман (же доскага деле чийип койсо болот), «Тынчыбызды албагыла!» деген жазуусу бар А3 фарматтагы кагаз, түстүү маркерлер, чаптагыч тасма (скотч), кайчы ж.б.

#### Сабак

**Сабактын темасы:** АИВ/ЖИКСтин гендердик аспектилери

**Сабактын максаты:**

А) Конкреттүү.

Окуучуларга АИВ/ЖИКС эпидемиясынын негизги факторлору тууралуу түшүнүктөрдү жана анын адамдарга тийгизген таасири, АИВ/ЖИКСтин проблемалары тууралуу билим берүү.

Б) Конструктивдүү.

АИВ/ЖИКСтин негизги факторлорун баалай билүүгө, АИВ инфекциясын жугузуп алган адамдарга (өзгөчө аялдарга) карата гуман-

дуу мамиле кыла билүүгө үйрөтүү менен окуучуларды толеранттуулукка тарбиялоо.

**Сабактын жүрүшү:**

**Чакыруу этабы.**

*Машыгуу:* карусель.

*Акыл чаптыруу:*

*Кудай сактасын, эгерде сенин үй-бүлөңдөн же тааныштарыңдан кимдир бирөө АИВ/ЖИКС менен ооруп калса сен эмне кылат элең?*

А) Окуучулар ар бири өз алдынча жогорудагы суроонун үстүндө ойлонуп, өз ойлорун жазышат;

Б) Окуучулар жанындагы кошуналары менен эки-экиден болушуп өз ойлорун ортодо бөлүшүшөт;

В) Окуучулар топто иштешет, бул учурда кезеги менен өз ойлорун класстагыларга угузуп айтышат.

Бул учурда ар бир окуучунун айткан жоопторунун бирин дагы калтырбай мугалим (же бир инициатор окуучу) доскага (ватманга) жазат. Бардык окуучулар өз жоопторун айтып бүткөндөн кийин мугалим айтылган маалыматтарды кыскача жыйынтыктайт.

#### Түшүнүү этабы

*Акыл чаптыруу:* Мындай эч качан болбосун, бирок, эгерде сен АИВ оорусун жуктуруп алсаң 1-кезекте эмне кылат элең жана айланадагы адамдардан эмнени күтөт элең?

– деген сурронун үстүндө ар бир окуучу ойлонуп, башын партанын үстүнө коюп көздөрүн жумуп, АИВ/ЖИКС менен ооруган адамды көз алдына элестетип (мугалим сүрөттөрдү көрсөтсө дагы болот) мугалим окуган текстти кунт коюп угушат (бул учурда класстын сыртына тынчыбызды албагыла деген жазуу илинет).

#### Ойлонуу этабы

Алгач жогорудагы суроонун үстүндө талкуу болот.

А) Окуучулар ар бири өз алдынча жогорудагы суроонун үстүндө ойлонуп, өз ойлорун жазышат;

Б) Окуучулар жанындагы кошуналары менен эки-экиден болушуп өз ойлорун ортодо бөлүшүшөт;

В) Окуучулар топто иштешет, бул учурда кезеги менен өз ойлорун класстагыларга угузуп айтышат.

Бул учурда ар бир окуучунун айткан жоопторунун бирин дагы калтырбай мугалим (же бир инициатор окуучу) доскага (ватманга) жазат. Бардык окуучулар өз жоопторун айтып бүткөндөн кийин мугалим айтылган маалыматтарды кыскача жыйынтыктайт.



**Акыл чаптыруу:**

Соо адамдардын АИВ/ЖИКС менен ооруган оорулууга гумандуу мамиле кылыш үчүн (аял эркекдебей) алар эмнени билиш керек жана алар тарбынан кандай иштер жүргүзүлсө деп ойлойсуң?

А) Окуучулар ар бири өз алдынча жогорудагы суроонун үстүндө ойлонуп, өз ойлорун жазышат;

Б) Окуучулар жанындагы кошуналары менен эки-экиден болушуп өз ойлорун ортодо бөлүшүшөт;

В) Окуучулар топто иштешет, бул учурда кезеги менен өз ойлорун класстагыларга угузуп айтышат

Бул учурда ар бир окуучунун айткан жоопторунун бирин дагы калтырбай мугалим (же бир инициатор окуучу) доскага (ватманга) жазат. Бардык окуучулар өз жоопторун айтып бүткөндөн кийин мугалим айтылган маалыматтарды кыскача жыйынтыктайт.

*Үйгө тапшырма:* Суроолор доскасындагы суроолор.

## 7. Кыскартылган сөздөр

<b>АИВ (ВИЧ)</b>	– Адамдын иммун жетишсиз вирусу
<b>БУУ (ООН)</b>	– Бириккен улуттар уюму
<b>ББКБ</b>	– Билем-Билгим келет-Билдим
<b>ЖОЖ (ВУЗ)</b>	– Жогорку окуу жайлары
<b>ЖЖАЖО (ИППП)</b>	– Жыныстык жол аркылуу жугуучу оорулар
<b>ЖИКС (СПИД)</b>	– Жугузулган Иммун Кем Синдрому
<b>СК (РС)</b>	– Секс кызматкерлери
<b>КР</b>	– Кыргыз республикасы
<b>МЭУ (НПО)</b>	– Мамлекеттик эмес уюм
<b>ММК (СМИ)</b>	– Массалык маалымат каражаттары

## 8. Айрым терминдерге болгон кыскача түшүнүктөр

<b>Эссе</b>	– чакан дил баян
<b>Дискуссия</b>	– кайчы пикир алмашуу
<b>Ассоциация</b>	– турмушта болуп өткөн окуялар менен учурдагы туюмдардын окшоштугу
<b>Инициатива</b>	– демилге көтөрүү
<b>Инициатор</b>	– демилгечи
<b>Тренер</b>	– машыктыруучу
<b>Инструмент</b>	– курал
<b>Дискриминация</b>	– басмырлоо
<b>Доска</b>	– класстык такта
<b>Таксикомания</b>	– нерв системасын күчтүү дүүлүгүүгө алып келүүчү химиялык заттарга болгон ынтызарлык
<b>Самка</b>	– ургаачы организм
<b>Самец</b>	– эркек организм
<b>Мастурбация</b>	– жыныс органдарын массаж жолу менен дүүлүктүрүү
<b>Инфаркт</b>	– жүрөк оорусу
<b>Инсульт</b>	– мээге канн уюу
<b>Комплемент</b>	– жагымдуу пикир (толуктоо)



## 9. Адабияттар

1. И. П. Валькова, И. А. Низовская, Н. П. Задорожная, Т. М. Буйских «Как развивать критическое мышление» Б., 2005.
2. А. И. Дурандина «Спирт ичимдиктерди эмне үчүн ичишет» Б., 1990.
3. АИВ/КИЖСтин гендердик аспекти. Б.: 2003г.
4. Айтматова Р. Т., Эдилова М. М. 20-летию Конвенции о ликвидации дискриминации в отношении женщин /Аял укуктары. Б.: 1999г.
5. Аялдардын адам укуктары. Кадам артынан кадам. Б.: «Сорос-Кыргызстан» фонду, 2001г.
6. Бабаян Э. А., Гонопольский М. Х. Баңгичилик. М., Медицина - 1990
7. Бауэр, Армин/Девид Грин/Кетлин Куэхнаст. Женщины и гендерные отношения. Кыргызская Республика в переходный период. АББР, 1998г.
8. Внедрение гендерных подходов: социальные и экономические издержки и выгоды. Б.: 2003г.
9. ВИЧ/СПИД и СМИ, четвертое издание.
10. Гендерная школа в Кыргызстане Б.: 2003г.
11. Денсоолук. Б.,
12. Журнал «Перемена» 1998-2004г.
13. Ежегодный доклад ЮНЭЙДС и ВОЗ «Доклад о развитии эпидемии КИЖС» за декабрь 2002г.
14. «Здоровье» 1996.
14. Информационный бюллетень: Гендер и АИВ/КИЖС. 2003 г.
15. Кулаков В. И. Вихляева Е. М. и др. Проблемы этики в репродукции человека М., 2003.
16. Мектепте гигиеналык окутуу. Мугалим үчүн окуу китеби /Душанбе unisef-ecologia-1966-ж.
17. Молодежь и наркотики /Сеть Активной Молодежи, 2003г.
18. Молодежь /Информационный дайджест №6
19. Новая история Китая /под. Ред. С. Л. Тихвинского- М., 1972
20. Права женщин и эпидемия ВИЧ/СПИДа: руководство для тренинга. Женский Фонд Развития ООН (ЮНИФЕМ) Б.: 2003г.
21. ПУЛЬС-СПИДдин проблемасы боюнча маалымат бюллетени /Кыргызстан/ 2002 ноябрь №14/5.
22. Улуттук СПИДди алдын алуу жана аны менен күрөшүү программасынын мониторинги. СПИДди алдын алуу жана аны менен күрөшүү планында жашоонун сергек мүнөзүн үгүттөө боюнча окуу китеби /БДСС уюму жана билим, илим жана маданият маселелери боюнча БУУнун уюму. «СПИД» сериясы 45-чыгарма, Женева, 1994-ж.

23. Шенкер И. СПИД жана иммундук система. Окутууга ар түрдүү каражаттарды колдонуу менен мектептер үчүн СПИДди болтурбоо боюнча программа /Israel, Jerusalem, The Jerusalem AIDS project /-1986-1991г. ж.б.



## МАЗМУНУ

1. Колдонмонун түзүлүшү .....	3
1.1. Киришүү.....	4
<b>I Бөлүм. Теориялык маалымат материялдары .....</b>	<b>7</b>
2. Илимий-методикалык негизи.....	7
2.1. Окутуунун методикасы.....	7
2.2. Жазуу жана окуу аркылуу сынчыл ойлоонуу өнүктүрүү .....	10
3. Сабакта колдонгон стратегиялар тууралуу кыскача маалыматтар.....	12
4. Сабакта колдонулуучу машыгуулар жана оюндар (разминка) .....	17
5. Сабакта колдонулуучу тексттер.....	24
5.1. Денсоолук жана анын бутактары.....	24
5.2. Сергек жашоо образы (СЖО).....	27
5.3. Туура тамактануу .....	27
5.4. Гигиена.....	29
5.5. Физикалык активдүүлүк .....	30
5.6. Денсоолукка зыяндуу факторлор.....	31
5.7. Чылым чегүү жана анын натыйжалары.....	32
5.8. Спирт ичимдиктерин эмне үчүн ичишет?.....	37
5.9. Банги заттар жана аларды пайдалануунун натыйжалары.....	45
5.10. Конфликт.....	51
5.11. Адамдын жыныстык жактан өрчүшү жана сексуалдуулук .....	54
5.12. Гендер жана жыныс .....	58
5.13. Жыныстык жол аркылуу жугуучу оорулар (ЖЖЖО) жана АИВ/ЖИКС.....	60
5.14. АИВ/ЖИКС – коомчулуктун бүгүнкү күндөгү эң коркунучтуу проблемасы катары .....	64
5.15. Кыргызстандагы ЖИКС/СПИД эпидемиясынын абалы .....	70
5.16. АИВ/ЖИКСтин гендердик аспектилери .....	72

<b>II Бөлүм. Методикалык материалдар .....</b>	<b>75</b>
6. Сабактын кыскача пландары.....	75
7. Кыскартылган сөздөр .....	141
8. Айрым терминдерге болгон кыскача түшүнүктөр .....	141
9. Адабияттар .....	142



**Курманбекова Гүлбүбү Токтосуновна  
Жамангулова Гулнара Усенбековна**

**Ден соолук - өмүр булагы**

Басууга кол коюлду 16.03.09  
Форматы 60x84 1/16  
Көлөмү 9,1 б.т.,  
Офсеттик кагаз.

Тиражы 300.  
«Махprint» типографиясы, Бишкек шаары, Курманжан Датка көчөсү 207.