



Spotlight
Initiative
to advance gender
equality and women's
empowerment



Кыргыз Республикасынын билим жана илим министрлиги
Кыргыз Республикасынын саламаттык сактоо министрлиги

Башталгыч кесиптик билим берүү
системасынын окутуучулары үчүн

«Коопсуз жана сергек жашоо образы»

сабагы боюнча

МЕТОДИКАЛЫК КОЛДОНМО

Бишкек - 2022 ж.

КИРИШҮҮ	5
КОММУНИКАЦИЯ: НЕГИЗГИ ЫКМАЛАР ЖАНА ТҮШҮНҮКТӨР. БИЛИМ БЕРҮҮНҮН НАТЫЙЖАЛАРЫН АРТТЫРУУГА КӨМӨКТӨШҮҮЧҮ СОЦИАЛДЫК ЫКМАЛАР	8
ИНТЕРАКТИВДҮҮ МЕТОДДОР: НЕГИЗГИ ТҮШҮНҮКТӨР ЖАНА ЭРЕЖЕЛЕР	19
1-БӨЛҮМ. ДЕН СОЛУКТУН НЕГИЗДЕРИ	
1.1. Тема: Ден соолук. Ден соолукка таасир берүүчү факторлор.....	33
1.2. Тема: Коопсуз жана сергек жашоо образы жана анын негизги компоненттери	42
2-БӨЛҮМ. ӨСПҮРҮМ КУРАКТАГЫ ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨР	
2.1. Тема: Өспүрүм курактагылардын өзгөчөлүктөрү	52
3-БӨЛҮМ. ТУУРА ТАМАКТАНУУ	
3.1. Тема: Туура амактануу жана жугуштуу эмес (инфекциялык эмес) ооруларды профилактика кылуу	58
3.2. Тема: Өспүрүмдөрдүн балансталган тамактануусу	69
3.3. Тема: Рационалдуу тамактануу. Эркектер менен аялдардын тамактануусундагы стереотиптер	77
4-БӨЛҮМ. МЕНТАЛДЫК ПСИХИКАЛЫК ДЕН СОЛУК	
4.1. Тема: Өспүрүмдөрдүн психикалык ден соолугуна таасир берүүчү факторлор жана менталдык ден соолук	86
4.2. Тема: Өзүн-өзү сактоо жана өзүн-өзү жөнгө салуу ыкмалары	92
5-БӨЛҮМ. ДЕН СОЛУКТУН НЕГИЗДЕРИ: ГЕНДЕР ЖАНА ЭРКЕКТЕР МЕНЕН АЯЛДАРДЫН КООМДОГУ РОЛУ	
5.1. Тема: Эркектик жана аялдык деген түшүнүккө киришүү	107
5.2. Тема: Эркекке жана аялга таандуулуктун стереотиптери	115
5.3. Тема: Үй-бүлөдөгү жагымдуу жана жагымсыз орой мамилелер	121
5.4. Тема: Үзүрлүү баарлашуунун ыкмалары (Мен – билдирүүмүн)	129
6-БӨЛҮМ. ЖООПКЕЧИЛИКТҮҮ ЖҮРҮМ-ТУРУМ ЖАНА ДЕН СОЛУК	
6.1. Тема: Тобокелчиликтүү жүрүм-турум. Жоопкерчиликтүү жүрүм-турум жана «жок» деп айта алуу	134
6.2. Тема: Өзүн өзү баалоонун адамдын тандоосуна жана чечим кабыл алышына таасири	143

7-БӨЛҮМ. РЕПРОДУКТИВДИК ДЕН СОЛУК

7.1. Тема: Репродуктивдик, сексуалдык ден соолук, дененин схемасы	153
7.2. Тема Сексуалдуулукту түшүнө билүү	158
7.3. Тема: Үй-бүлөнү пландаштыруу	161
7.4. Тема: Гендер жана репродуктивдик укуктар	166
7.5. Тема: Репродуктивдик тракттын инфекциялары	172
7.6. Тема: Зомбулукка карата профилактика	179

8-БӨЛҮМ. ЖАШОО ОБРАЗЫ ЖАНА КӨЗ КАРАНДЫЛЫК

8.1. Тема: Тамеки чегүүнүн зыяндуулугу тууралуу	189
8.2.Тема:Алкоголь–адамдын ден соолугуна жана социалдык бейпилдигине таасир берүүчү факторлодун бири	194

9-БӨЛҮМ. ЖУГУШТУУ(ИНФЕКЦИЯЛЫК) ООРУУЛАР

9.1.Тема: Жугуштуу (инфекциялык) ооруулар жөнүндө негизги түшүнүктөр	203
9.2. Тема: Кыргызстандагы жугуштуу(инфекциялык) ооруулар	213
9.3. Тема: Үй жаныбарларынан(зооноздордон) жуктурулуучу оорулардын профилактикасы	223

10-БӨЛҮМ. ӨЗГӨЧӨ КЫРДААЛДАР. КЛИМАТТЫН ӨЗГӨРҮШҮ ЖАНА ДЕН СОЛУК

10.1. Тема: Өзгөчө кырдаалдар жана табигый кырсыктар	230
--	-----

МОНИТОРИНГ ЖАНА БААЛОО	239
-------------------------------------	------------

ГЛОССАРИЙ	243
------------------------	------------

КОЛДОНУЛГАН АДАБИЯТТАРДЫН ТИЗМЕСИ ЖАНА ШИЛТЕМЕЛЕР	250
--	------------



КИРИШҮҮ

2018-2040-жылдарга карата Кыргыз Республикасынын Өнүгүүнүн улуттук стратегиясында артыкчылыктуу багыттарынын бири болуп, жаштардын потенциалын жогорулатуу, сапаттуу билим берүү системасы жана адамдын талаптарына туура келген саламаттыкты сактоо белгиленген. Стратегия, адамдын өнүгүүсүндөгү артыкчылык жана негизги фактор катары, сергек жашоо образына умтулууну койду. Стратегиядагы негизги маселе болуп, сергек жашоо жүргүзүүгө карата мамилени өзгөртүү каралган. Ага болсо оорулардын алдын алуу, саламаттыгын сактоону адам өзү колго алуусу, өзүнүн жана айланадагылардын ден соолугун сактоого, чыңдоого жана калыбына келтирүүгө жоопкерчиликтүү мамилени калыптандыруу аркылуу жетишүүгө болот.

Белгиленген артыкчылыктарды башталгыч кесиптик билим берүү системасында ишке ашыруу максатында, бир катар өзгөртүүлөр жүргүзүлдү.

Учурда башталгыч кесиптик билим берүү системасында 99 окуу жайы иш алып барат жана 160 кесип боюнча жогору квалификациялуу адистерди даярдайт. Кесиптик башталгыч билим берүү системасынын окуу жайларында окугандардын негизги контингентин, алар үчүн билим алуу өзгөчө маанилүү болгон, жаштар жана калктын аялуу катмарындагы өспүрүмдөр, аз камсыз болгон үй-бүлөлөрдүн балдары, жетимдер, ден соолук жагынан мүмкүнчүлүктөрү чектелгендер түзөт.

Башталгыч кесиптик билим берүү (БКБ) системасынын окуу жайларында жумушчу кадрларын даярдоо Кыргыз Республикасынын өкмөтүнүн 2003-жылдын 28-июлундагы № 473 токтому менен бекитилген Башталгыч кесиптик билим берүүчү уюмдарда окутулуучу кесиптердин жана адистиктердин тизмесине ылайык жүргүзүлөт. Кесиптик башталгыч билим берүүнүн кесип боюнча типтүү окуу планында жалпы жана кесиптик билим берүү компоненттери каралган, окуу планына 24 сааттык «Сергек жашоо образы» сабагы киргизилген. «Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн 2018-жылдын 22-январындагы № 41 «Кыргыз Республикасынын Кесиптик башталгыч билим берүүсүнүн мамлекеттик стандартынын макетин бекитүү жөнүндө» токтомуна өзгөртүү киргизүү тууралуу Кыргыз Республикасынын өкмөтүнүн 2021-жылдын 13-июлундагы № 72 токтомуна ылайык, «Сергек жашоо образы» предметинин (сабагы) аталышы «Коопсуз жана сергек жашоо образы» деп өзгөртүлгөн. Окуу планынын тематикасына төмөндөгү темалар киргизилген:

1. Ден соолуктун негиздери
2. Өспүрүм курактын өзгөчөлүктөрү
3. Туура тамактануу
4. Менталдык (психикалык) ден соолук
5. Гендер жана эркектердин жана аялдардын коомдогу ролу
6. Жоопкерчиликтүү жүрүм-турум жана ден соолук
7. Репродуктивдик ден соолук
8. Жашоо образы жана көз карандылык
9. Инфекциялык (жугуштуу) оорулар
10. Өзгөчө кырдаалдар.

«Коопсуз жана сергек жашоо мүнөзү» сабагынын мазмунуна өзгөртүүлөр жана толуктоолр киргизилгенине байланыштуу окутуучулар квалификациясын жогорулатуу курсунан милдеттүү түрдө өтүшөт.

Методикалык колдонмо төмөнкү бөлүмдөрдөн турат:

- Коммуникация (байланыш)
- Окутуунун интерактивдүү ыкмалары
- Сабактардын темалары жана аларды өткөрүү боюнча сунуштар
- Мониторинг жана баалоо
- Глоссарий
- Пайдаланылган адабияттардын тизмеси

«Коммуникация» бөлүмүндө жаштар арасында ден соолук маселелери боюнча сабак өткөрүүчү окутуучулар үчүн коммуникациянын жана өз ара мамиленин (ӨМ) маселелери чагылдырылган.

«Окутуунун интерактивдүү ыкмалары» бөлүмүндө окутуу ыкмалары берилген. Интерактивдүү окутуу – бул башынан эле активдүү окутуунун бир түрү, мында өз-ара аракеттенүү окутуучу менен окуучулардын ортосунда гана эмес. группалардын жана жеке окуучулардын ортосунда да болуп турат. Бул ыкмалар «Коопсуз сергек жашоо образы» сабагын окутууда колдонулат, ал жерде ар бир ишти жүргүзүүнүн эрежелери, алынган жыйынтыктардын интерпретациясы (түшүндүрмө) келтирилген болот.

«Сабактардын темалары жана аларды өткөрүү боюнча сунуштар» бөлүмүндө сабактардын тематикасы «Коопсуз жана сергек жашоо образы» сабагын окутуу программасына ылайык берилген. Ар бир темада сабактын максаттары, милдеттери көрсөтүлгөн, сабак өтүү ыкмалары боюнча сунуштар жана окутуучулар үчүн маалыматтар берилген. Окутуучулар келтирилген материалды пайдалануу менен, программага өздөрүнүн ар бир сабак боюнча планын кошо алышат.

маалымдык (справочной) информациялардын жана таратып берилүүчү адабияттардын санын көбөйтө алышат.

Методикалык колдонмолордун мазмуну «Коопсуз жана сергек жашоо образы» сабагын окутуунун алкагында, башталгыч кесиптик билим берүү (БКБ) системасынын окутуу процессинин талаптарын эске алуу менен кайра иштелип чыкты.



КОММУНИКАЦИЯ: НЕГИЗГИ ЫКМАЛАР ЖАНА ТҮШҮНҮКТӨР. БИЛИМ БЕРҮҮНҮН НАТЫЙЖАЛУУЛУГУН АРТТЫРУУГА КӨМӨКТӨШҮҮЧҮ СОЦИАЛДЫК ЫКМАЛАР

Татаал экономикалык жана социалдык көйгөйлөрдү чечүү маселеси жаштарды окутуу жана тарбиялоо менен, билим берүү системасынын ишмердиги менен тыгыз байланышта болот, мында негизги орун окутуучулар, алардын компетенттүүлүгүнө жана кесипкөйлүгүнө таандык. Билим берүүнүн заманбап абалы окутууну гумандаштыруу мүнөзүнө ээ жана адамга карай багытталган ыкмалырды талап кылат.

Бул болсо коммуникация түзүүдө социалдык баалуулуктагы багыттырды өнүктүрүүгө жана өспүрүмдөрдүн инсан катары өсүшүнө түрткү берет. Билим берүүдө – бул инсандык баарлашуунун ыкмаларын, анын катарында сыйлоону, түшүнүүнү, ак ниеттүүлүктү көрсөтө билүү менен педагогикалык технологияларды жаңылоону караштырат.

Билим берүү мекемелеринде бул ыкманын практикалык колдонулушу, жагымдуу жагдайды түзүүгө, окуучулардын сабакка келүүлөрүн жакшыртууга, билим алууга кызыгууларын арттырууга алып келет, ошондой эле окутуучулардын арасында кадрлардын токтобостугун кыскартат.

Жашоонун коопсуз жана сергек мүнөзү боюнча сабакты окутууда башталгыч кесиптик билим берүү тармагынын окутуучуларына окутуунун интерактивдүү технологияларын колдонуу сунушталат, алар болсо ден-соолук жана өзүн-өзү талдоо, сын көз карашта ой жүгүртүү жана коммуникацияларды түзүү сыяктуу жашоо ыкмаларын өнүктүрүү маселелери боюнча маалыматтулукту жогорулатууга багытталган.

Эгерде окутуучулар жана окуучулар өздөрүн бактылуу сезишсе, бири-бири менен ачык баарлаша алышса, ар бир сергек жашоо образы боюнча программалар натыйжалуу болот.

Бүгүнкү күндөгү башталгыч кесиптик билим берүүнүн негизги маселеси болуп, окуучуларды андан ары билим алууну тандап, улантууга жана кесип тандоосуна даярдоо болуп саналат. Ал үчүн окуучулардын жүрүм-турумун психологиялык жөнгө салуусун калыптандыруу жана жашоодо ийгиликтерге жеткирүүчү ыктарга үйрөтүү керек.

Ошентип, КСЖО предмети боюнча билим берүү - башталгыч кесиптик билим берүү тармагынын жалпы окутуу программасынын бир бөлүгү болуп калышы керек.

Баарлашуу процессинин этаптары

Коммуникация – бул эки же андан ашык адамдардын ортосундагы маани-мазмунун ачуу менен маалымат алмашуу процесси.

Баарлашуу – бул маалыматты, ой-пикирлерди же сезимдерди сүйлөө менен, белгилер же ишараттар аркылуу окутуучунун окуучуларга жеткирүүсү. Баарлашуу процесси циклдүү жана үзгүлтүксүз (1-сүрөт).

1-сүрөт



Баалоо – маектешкен адамдын маданияты, тажрыйбасы, жана өмүр таржымалы, мамилеси жана билими жөнүндө маалымат чогултулат; Анализ (Талдоо) – маектешкен адамдын керектөөлөрүн аныктоо үчүн. ал жөнүндө топтолгон маалымат чечмеленет;

Анализ – маектешкен адамдын керектөөлөрүн аныктоо үчүн, ал жөнүндө топтолгон маалыматка интерпретация (түшүндүрүү) кылынат;

Шөкөттөө (дизайн) – маектешкен адамдын муктаждыктары жана зарыл болгон маалыматтар аныкталат, ошондой эле маалыматты качан жана кайдан берүү чечилет, пландар иштелип чыгат;

Баарлашуу – пландар ишке киргизилет;

Баарлашуу процесси

Баарлашуу – бул эки тараптуу процесс. Аудитория маалыматты кандай кабылдай турганы маалыматты жиберген окутуучуга көз каранды болот. Баарлашуу процессинин натыйжалуулугун бир кыйла жогорулатуучу төмөнкү төрт элементтерин эске алуу керек: жөнөтүүчү – алуучу, кабарлоо – жөнөтүү каналы (2-сүрөт). Маалыматты жөнөтүүчү баарлашуу үчүн 100% жоопкерчиликтүү.

2-сүрөт



Жакшы баарлашуунун мүнөздөмөлөрү

Кабар төмөндөгүдөй болууга тийиш:

- Ачык жана кыскача
- Так
- Аудиториянын талабына туура келүүсү
- Өз учурунда
- Кырдаалга жараша
- Аракетке түрткү болгон

Кабар жиберүүчүгө коюлуучу талаптар:

- Предметти жакшы билүүсү
- Предметке кызыкдар болуусу
- Милдеттерди аныктоосу
- Аудиторияны билүүсү жана аны менен байланыш түзүүсү
- Аудиториянын деңгээлинде сүйлөөсү
- Ылайыктуу каналдарды тандоосу

Канал мындай болуусу керек:

- Ылайыктуу
- Жеткиликтүү
- Ийкемдүү
- Кызыктуу

Маалымат алуучуга талаптар:

- Маалыматты аңдоосу, кызыгуусу жана кабылдоону каалоосу
- Угууга себептеринин болушу
- Көңүл коюп угуусу
- Иш-аракеттенүүнү каалоосу
- Кайра байланышты камсыздоосу

Коммуникация/баарлашуунун түрлөрү

«Маскалардын байланышы (контакты)» – формалдуу баарлашуу, мында көнүмүш «маскаларды» (сылыктык, катуу талап кылуучулук, кайдигерлик, жупунулук ж.у.с.) – чыныгы эмоцияларды маектешке болгон мамилени жашырууга мүмкүнчүлүк берүүчү жүзүндөгү өзгөрүштөрдүн, жаңсоолордун, калыптанган куру сөздөрдүн жыйындысы колдонулат, маектешти түшүнүүгө умтулуу болбойт.

Өтө жөнөкөй баарлашуу – башка адамды керектүү же тоскоол болуучу объект катары баалоо: эгер керектүү болсо, анда байланышууга активдүү киришет, эгер жолтоо болсо – оолактатып салат же агрессивдүү орой каяша сөздөр айтылат.

Формалдуу-ролдук баарлашуу – баарлашуунун мазмуну жана каражаттары регламенттелген жана маектештин инсандыгын билүүнүн ордуна, анын социалдык ролун билүү менен чектелет.

Иштиктүү баарлашуу – баарлашкан адамдын инсандык өзгөчөлүгү, мүнөзү, маанайы эске алынат, бирок жеке пикир келишпестиктерге эмес, иштие кызыкчылыгына көбүрөөк мааниге берилет.

Достордун руханий, өз ара баарлашуусу – каалаган темаларды козгоого болот жана сөздүн гана жардамына таянбастан, досуңуз сизди өң-кебетеден, интонациядан, кыймыл-аракеттен түшүнөт.

Манипуляциялык (жазгыруучу) баарлашуу – ар кандай ыкмаларды (көшөкөрдүк, коркутуу, кайрымдуулугун көрсөтүп ж.б.) маектешкен адамдын жеке өзгөчөлүктөрүнө жараша колдонуу менен, андан пайда өндүрүүгө багытталат.

Светтик (жарандык, ак сөөктүк) баарлашуу – анын маңызы чар жайыттыгында, башкача айтканда адамдар оюндагыны айтпастан, мындай учурларда айтууга тийиш болгонду айтышат; бул жабык баарлашуу, анткени адамдардын бул же тиги маселеге көз караштары эч кандай мааниге ээ эмес жана байланыштын мүнөзүн аныктабайт.

Окутуучунун ишмердүүлүгүндө баарлашуу жана натыйжалуу коммуникациялар кесиптик зарылдык болуп саналат. Окуучулар менен баарлашуу адамдар арасындагы жөн эле байланышка караганда, тереңирээк мааниге ээ. Анткени окутуучу күн сайын өз-ара мамилелерге гана эмес, окуучулардын предметке мамилесине, алардын жетишүүсүнө, окууга умтулуусуна да таасир этүүчү коммуникациялык маселелердин комплексин чечет.

Педагогикалык баарлашуу – бул окутуучунун окуучулар менен, ошондой эле алардын ата-энелери менен педагогикалык жана тарбиялык максаттарда кесиптик баарлашуусу. Педагогикалык баарлашуунун жардамы аркылуу билим, ык берилет жана окуучулардын инсандык сапаттары өзгөрөт, байланыштар түзүлөт, көз караштар жана калыптанган нерселер өзгөрөт. Баарлашуу – бул адамдардын ортосундагы өз-ара байланыш. Окутуучу окуучуга жана таасир этет, жана окуучу окутуучуга таасир кылат.

Педагогикалык баарлашуунун мүнөздөмөлөрү

Окутуучуларда көбүнчө каяшага жол бербеген мүнөздөгү баарлашуу байкалат. Ал окутуучунун окуучулар менен расмий түр менен, чечкиндүү фразалар менен, жылмаюусуз жүз менен сүйлөшүүгө умтулуусунда, мындай сөздөр менен айкындалат: «Сен эч нерсени түшүнгүн келбейт!», «Менин сабагымда... болушуна жол бербеймин», «Мен сага... мүмкүнчүлүк бербеймин».

Баарлашуунун интенсивдүүлүгү (ургаалдуулугу). Окутуучу жумуш күн бою орто эсеп менен көптөгөн баарлашуу байланышта болот. Бирок ар кимисинин ургаалдуулугу ар кандай болот. Айрым окутуучулардын баарлашуусу расмий мүнөздө болот. Аларда баарлашуу окуу боюнча маалыматтарды берүүгө байланышкан. Мындай окутуучулар иштитктүү жана катуу талаптуу. Башкалары жогору ургалдуулуктагы баарлашууда болушат. Ал окутуучулар бир калыптуу, бейпил, мээримдүү мүнөздө окуучулар менен баарлашышат. Алар окуучуларды баарлашууга өздөрү тартышат. Аларда сабак эмоционалдуурак өтөт, бирок анда тартип төмөнүрөөк

Педагогикалык баарлашуунун этаптары:

1. Прогноздук (божомолдуу) этап: педагогикалык ишмердигине даярдануу процессиндеги окутуучунун класс менен баарлашуусун моделдештирүүсү.
 2. Баарлашуунун баштапкы мезгили: аудитория менен түздөн-түз баарлашууну уюштуруу.
 3. Өнүгүүдөгү педагогикалык процесстеги баарлашууну башкаруу.
 4. Ишке ашырылган баарлашуу системасын талдоо жана болуучу ишмердиктеги баарлашууну моделдештирүү.
- Баарлашуу төмөндөгү негизги каналдар боюнча ишке ашырылат. баарлашуунун сөз менен (вербалдык – латын тилиндеги «оозеки») жана сөзү жок (вербалдык эмес) каналдары.

Оозеки (вербалдык) баарлашууга: сөздөрдүн мааниси жана мазмуну кирет, адамдын аң сезими анын сүйлөө речинин ачык-дааналыгы аркылуу билинет.

Вербалдык баарлашуу практикасын төмөнкү аббревиатура менен туюндурууга болот (жакшыраак эске тутуу үчүн):

Т – тактоо

У - угуу

Т - түшүнүү

Д – демилгелөө

Ө – өзгөртүү, ошондой эле мындан дагы бир аббревиатура келип чыгат:

Ж - жөнөкөй

Т – түшүнүктүү

С – сүйлөнүз

Окутууга таасир этүүчү вербалдык (сөз менен) факторлор:

- Окутуучу канча убакыт сүйлөөсү керек: катышуучуларды дискуссияга көбүрөөк тартуу менен, алардан азыраак сүйлөөгө аракет кылуу керек;
- Берилүүчү суроолордун түрлөрү. Окуучуларды дискуссияга катышууга шыктандыруучу ачык жана текшерүүчү суроолорду пайдалануу;
- Колдонулуучу тил. Катышуучуларга түшүнүктүү сөздөрдү жана тилди колдонуу; катышуучулардын деңгээлинен төмөн же жогору турган тилде сүйлөбөө;
- Сүйлөө стили. Зарыл болгондо гана кайталап айтуу. Окутуу учурунда онтолоп, мыңкылдабоого аракет кылуу керек. Өзүңдү көзөмөлдөө менен ишенимдүү, эркин сүйлөө.
- Сүйлөө тездиги. Жай жана так сүйлөө;
- Үндүн бийиктиги. Катышуучулардын баардыгы сизди угуп жатканына ынануу.

Баарлашуунун натыйжалуулугу маектештин сөзүн түшүнүү деңгээли менен гана эмес, баарлашууга катышуучулардын жүрүм-турумун туура баалай билүүсү менен да аныкталат, алардын мимикасын, жаңсоолорун, кыймылдарын, турушун, көз карашынын багытын, башкача айтканда вербалдык эмес баарлашуу тилин түшүнө билүү. Бул тил сүйлөп жатканга өз сезимдерин толук билдире алууга, диалогдун катышуучулары канчалык өздөрүнө ээ экендигин, алар бир-бирине чындыгында кандай мамиледе экендигин билүүгө жол берет.

Вербалдык эмес баарлашуунун баалуулугу анын эреже катары атайы эмес жана өзүнөн-өзү келип чыгышында жана биздин аң-сезимибиздин импульстары менен шартталган, башкача айтканда бул импульстарды жасалмалоо мүмкүн эместиги бул тилге баарлашуунун вербалдык каналына караганда көбүрөөк ишеним кылууга жол берет.

Вербалдык эмес баарлашуу практикасы төмөндөгү аббревиатура менен туюндурулат (жакшыраак эске тутуу үчүн):

- Э – эркин болуу (кинесика)
- А – ачыктык (просодика)
- И – маектешке ийилүү-эңкейүү (тоkesика)
- К – дайыма көрүү контактында болуу (кинесика)
- Т – түз отуруу жана жылмаюу (проксемика)

Окутууга таасир этүүчү вербалдык эмес (сөз менен эмес же «дене тили») факторлор:

- Бөлмөдө басып жүрүү. Бөлмөдө керек болгон учурда гана ары-бери басуу керек; ашыкча ары-бери басып жүрүү көңүлдү буруп, алагды кылат;
- Визуалдык байланыш (кароо менен). Өз группасы менен тийиштүү визуалдык байланышта болуу. Терезе же эшикти карабоо керек;
- Абал. Токтоо жана өзүнө ишенимдүү болуу. Сабактын башталышында туруп турган жакшы, андан кийин денени бошоңдотуп, столго таянып же отургучка отурса болот. Сабактын башталышында эле лидерликти колго алуу;
- Энтузиазм. Катышуучуларга жана өз кылганыңызга кызыкдар экениңизди көргөзүү;
- Компетенттүүлүк. Өзүнө ишенимдүүлүк сезимин жана окутуу предметинен кабардарлыгын билдирүү. Эгерде ишенимсиз көрүнсө, катышуучулар суроолорду берип текшеришет;
- Өз калыбында болуу. Күчтүүлүктү жана өз алдынчалыкты көргөзүү. Окутуучуга тиешелүү жагымдуу өз ыкмаларын колдонуу.
- Окутуучудан окуучуга малыматты жеткирүү вербалдык менен катар вербалдык эмес жолдор аркылуу ишке ашырылат. Баарлашууда бул эки түрү тең маанилүү, анткени алар дайыма чогуу колдонулат.

Группадагы баарлашуу

Бул же тигил материалды максималдуу иликтеп үйрөнүү үчүн, бүтүндөй аудиториянын максималдуу катышуусу абзел. Окутуучунун суроолорго жооп берүү ыкмасы айрым бир окуучуга гана эмес бүтүндөй аудиториянын катышуусуна өбөлгө түзөт.

Группада сабак өтүү үчүн төмөнкүлөр керек:

- талкулоого түрткү берүү үчүн так суроолордун тизмесин түзүү;
- көрсөтмө куралдарды колдонуу;
- башкарууну жеңилдетүү үчүн группанын катышуучуларынын санын чектөө (5-20 киши);
- тыныгууболтурбоо үчүн, группадагы талкууга чейин материалдарды даярдоо жана убакытты максималдуу пайдалануу;
- бардык катышуучуларды баарлашууга катышууга демилге берүү;
- катышуучулар арасындагы өз-ара аракеттенүүлөрдү, суроо жана жоопторду колдоп демигелөө;

- берилүүчү маалыматты даярдоо жана адаптациялоонун жүрүшүнө жараша катышуучулардын керектөөлөрүн баалоо.

Маалыматты туура түшүнүүсүн тактоо зарыл, анткени бул:

- катышуучунун алган маалыматын колдонуусуна жана пайдалануусуна мүмкүнчүлүк берет;
- катышуучуга маалымдалган чечим кабыл алууга жол берет;
- катышуучуга кошумча суроолорду берүүгө түркү болот;
- окутуучу катышуучунун керектөө-муктаждыктарын түшүнгөнүн ырастайт;
- керегине жараша маалыматты жана презентацияны оңдоп-түздөөгө, формулировкалоого, адаптациялоого, модификациялоого жол берет.

Суроону бере билүү

Баарлашууда суроо берүү маанилүү ролго ээ. Суроолор төмөнкү маселерди аткарат:

- катышуучуларга тема боюнча буга чейин эмнени билишээрин аныктоого жардам берет, мындай жол менен окутууну изилдеп-үйрөнө турган пункттарына назарды бурууга болот;
- окуу процессине катышууга чакырышат;
- окутууну кабыл алуусуна жараша кайра байланышты камсыздашат;
- окутууну баалап жана кемчилигин толуктоого мүмкүнчүлүк беришет.

Окутуу учурунда суроо бере билүүсү мугалим жетишкен маанилүү ык болуп саналат.

Маекти жүргүзүү үчүн суроолордун үч тиби пайдаланылат:

Жабык	Ачык	Текшерүүчү
Маекти жабык суроолордон баштагыла, мисалы, класска киргенде берер суроолордон	Ачык суроону берүү менен, маекти уланта бериңиз	Анан, кийинки маалыматты алуу үчүн алынган жоопко жооп кылып текшерүүчү суроолорду бериңиз
Талап кылышат:	Сезимди же тынчсызданууну түшүндүрүп берүүнү	Алдыңкы ырастоону түшүндүрүү
Мисалдар: «Бүгүн кайсы число?» «Кийинки КСЖО сабагы качан?»	«Эмне үчүн биз ден-соолук жөнүндө айтабыз?» «Ден соолукка кам көрүү деген эмне?»	«Бизге ден соолук жөнүндө айтуунун кандай кажети бар?» Кечеги сабактын темасы жактыбы?»

Маалыматты түшүнгөндү тастыктоо үчүн кандай суроолорду берүүгө болот?

- Келгиле, бүгүн биз эмнени талкуулаганыбызды карап көрөлү?
- Бүгүн кандай негизги учурларды билдиңер?
- Үйүңөргө барганда ата-энеңер менен кайсы маалыматты бөлүшөсүңөр?
- Эгерде силер бүгүн курбуңар/досуңар менен жолугуп калсаңар жана алар бүгүн эмне жөнүндө сүйлөштүңөр деп сураса, эмне деп жооп бересиңер?

Группада баарлашууну жабык суроолор менен баштап, ачык суроолор менен улантып, жана текшерүүчү суроолор менен аяктоо керек. Мындай схема боюнча маекти жүргүзүү менен окутуучу катышуучулар бул тема боюнча эмнелерди билишет жана билгилээри келерин аныктай алат. Маектешүү аяктагандан кийин, текшерүүчү суроолорду берүү менен бул сабакта алган ык - билимин билсе болот. Эгер маекти аяктоо керек болсо, катышуучуга кайрадан жабык суроо берүү жетиштүү болот.

Схема түрүндө туура түзүлгөн маекти мындайча берсе болот:
Жабык суроо – ачык суроо – текшерме суроо – жабык суроо.

Кайра байланыш

Кайра байланыш – бул, анын аркасы менен, катышуучулар окутуу процессинде материалды түшүнүшкөнүн, алар айтып бере алышаарын, эмнени жакшыртса болоорун баалоого жол берген процесс. Катышуучулар ошондой эле, өз милдетин кандай аткара алганын окутуучуга билдириш үчүн кара байланышты пайдалана алышат.

Жакшы кайра байланыштын мүнөздөмөлөрү:

- айыптабоо;
- так, конкреттүү болуу;
- кайра байланышты жекече жүргүзүү;
- өз пикирин таңуулабоо;
- жагдайды жакшыртуу үчүн чечимдерди сунуштоо;
- акыга салып, реалдуу болуу;
- кайра байланышты оң маанайда баштап, андан кийин конкреттүү оңдоп-түзөөлөрдү, өзгөртүүлөрдү сунуштап, кайра оң маанайга кайрылып, аларды баса белгилөө;
- сындоо максатында эле сын айтуу кажет эмес.

Чагылдыруу жана өзгөртүп айтуу

Сезимдерди дал өзүндөй кылып чагылдыруу жана түшүнүү баарлашуу процессинде өтө манилүү. Катышуучу өзүнүн көйгөйүн чечүүнү, варианттарды угууну жана жүрүм-турумун өзгөртүүнү баштоодон мурун,

адегенде ал аны угуп жаткандыгына, анын сезимдерин, муктаждыктарын, тынчсызданганын түшүнүп жаткандыгына ишенип, көзү жетиши керек. Чагылдырууда өзгөртүп айтуу колдонулат – катышуучунун айтканын өз сөзү менен кайталап айтуу кабыл алынат. Өзгөртүп айтуу катышуучунун сөзүн окутуучу түшүнгөндүгүн ырастоого жардам берет.

Окутуучу көйгөйдү кандай түшүндүргөнү, чагылдырганы анча маанилүү эмес, реалдуу чагылдыруу – аныктама берүү, сезимдерди түшүндүрүү жана абалдан чыгуу жолун табуу өтө маанилүү.

Төмөндөгүүлгү сезимдиге толугураак аныктоого, сезимдерди түшүндүрүүгө жана абалдан, кырдаалдан чыгууга жардам берет:

«Сиз сезип жатасыз..... (окутуучу сезимдерди чагылдырып жана аныктама берет)

«Себеби..... (окутуучу сезимдерди түшүндүрөт)

«Жана сиздер каалап жатасыздар.....(окутуучу катышуучуга пайда болгон көйгөйдү чечүү үчүн, абалдан чыгуу вариантын сунуш кылат).

Мисалы (окутуучу): «Сен бир нерсеге капа болуп/ тынчсызданып/ толкунданып турганыңды сезип жатам...» «... себеби ЖРС боюнча кандайдыр-бир көйгөй жаралды...» «... жана менин сага жардам беришимди каалап турасың...».

Жардамчы материалдарды колдонуу

Аудитория менен алпарган иштин натыйжалуулугун арттыруу үчүн, материалдарды жана маалымат каражаттарын керектүү деңгээлде пайдалануу зарыл.

Жардамчы материалдар булар: буклеттер же баракчалар, плакаттар, видео- жана радиотасмалар, ватман/флипчарттар ж.б

Жардамчы материалдар:

- ынтааны кармап турат;
- базалык билимдерди талап кылуучу маселелерди түшүнүүгө жардам берет;
- маанилүү маалыматты эстеп калууга жардам берет;
- карама-каршы келбеген маалымат менен камсыздайт;
- маектешкен адамга кызыкдарлыкты билдирет.

Буклеттер жана баракчалар вербалдык маалыматты кубаттандыруу жана колдоо үчүн иштелип чыккан. Бул материалдар инсандардын

ИНТЕРАКТИВДҮҮ МЕТОДДОР: НЕГИЗГИ ТҮШҮНҮКТӨР ЖАНА ЭРЕЖЕЛЕР

*«Канча жакшы мугалим бар болсо,
так ошончо жакшы методдор болот».
(Джордж Полиа)*

Сабактарда окутуунун интерактивдүү методдорун колдонуу технологиялары боюнча окутуучуларда көп суроолор пайда болуп турат. Окуучулар иштеп жана материалды жакшы өздөштүрүүлөрүнө карата эмнелерди жасоо керек?

Окутуу процесси окутуунун методикасы деген түшүнүк менен тыгыз байланышта болот.

Методика – бул биз кандай китептерди колдонгонубуз эмес, ал биздин окутуубуз кандай уюштурулганы. Башкача айтканда окутуунун методикасы – бул окуучулар менен окутуучулардын окуу процессиндеги өз-ара аракеттенишүүнүн формасы. Окутуу практикасында окутуунун методдорун аныктоонун жолдору бар, алар окуу материалын аңдоо менен кабыл алуу деңгээлине негизделген:

- пассивдүү;
- активдүү;
- интерактивдүү.

Пассивдүү метод – бул окутуучу менен окуучулардын өз-ара аракеттенүүлөрүнүн формасы, мында окутуучу негизги орунду ээлеп, сабактын жүрүшүн башкарат, ал эми окуучулар пассивдүү окуучулардын ролунда болушат. Маалымат бир багытта, окутуучудан окуучуга (окуучуларга) бул схема боюнча берилет – «угуп тур», «эске тут», «кайта айт».

1-сүрөт.





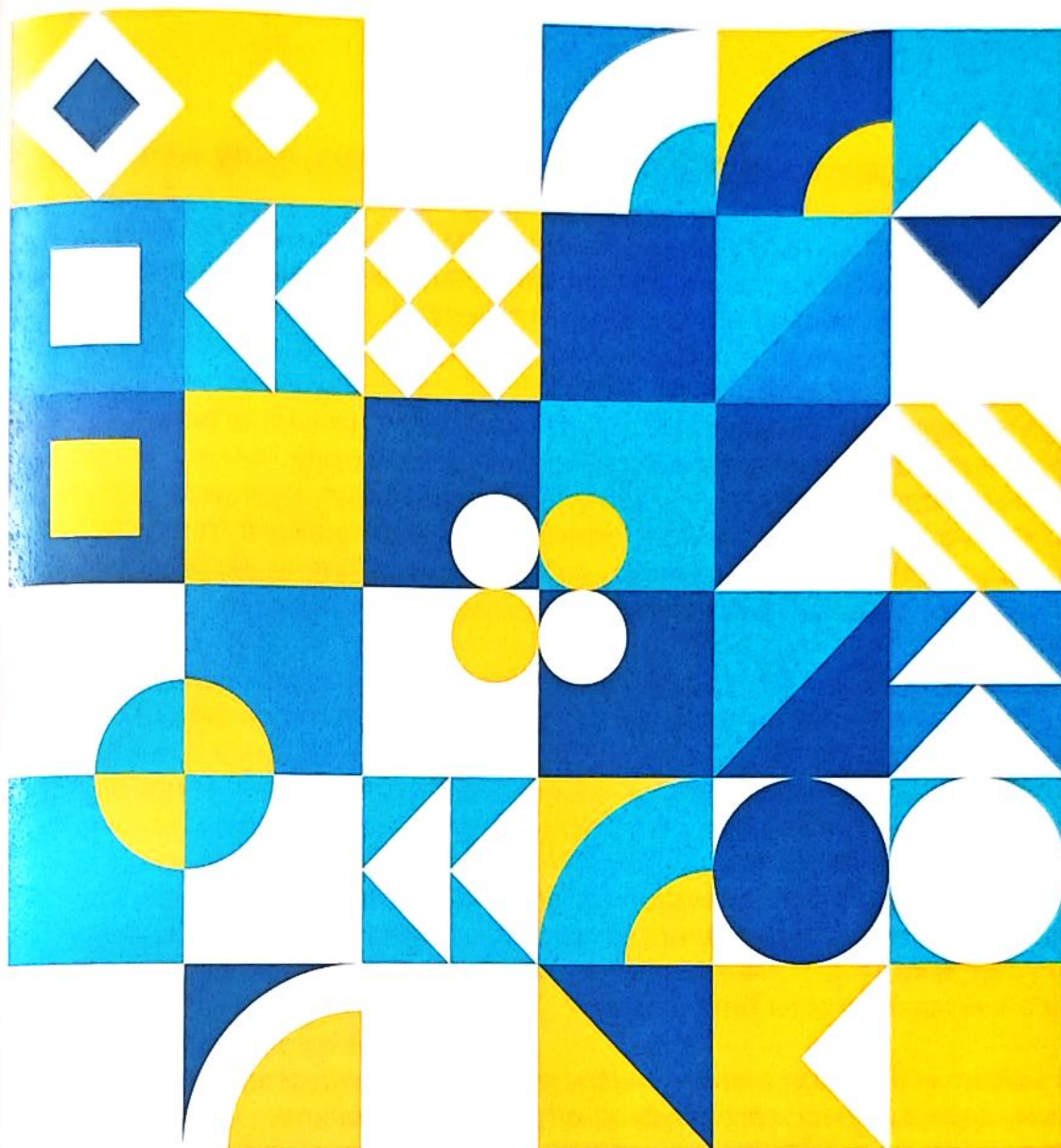
1-БӨЛҮМ.

ДЕН СОЛУКТУН НЕГИЗДЕРИ

1.1. Тема: Ден соолук. Ден соолукка таасир берүүчү факторлор.

1.2. Тема: Коопсуз жана сергек жашоо образы жана анын негизги компоненттери





2-БӨЛҮМ.

ӨСПҮРҮМ КУРАК МЕЗГИЛИНДЕГИ ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨР

2.1. Тема: Өспүрүм курак мезгилиндеги өзгөчөлүктөр





3-БӨЛҮМ.

ТУУРА ТАМАКТАНУУ

3.1. Тема: Туура тамактануу жана жугуштуу эмес ооруларды профилактика кылуу

3.2. Тема: Өспүрүмдөрдүн балансталган тамактануусу

3.3. Тема: Рационалдуу тамактануу. Эркектер менен аялдардын тамактануусундагы стереотиптер





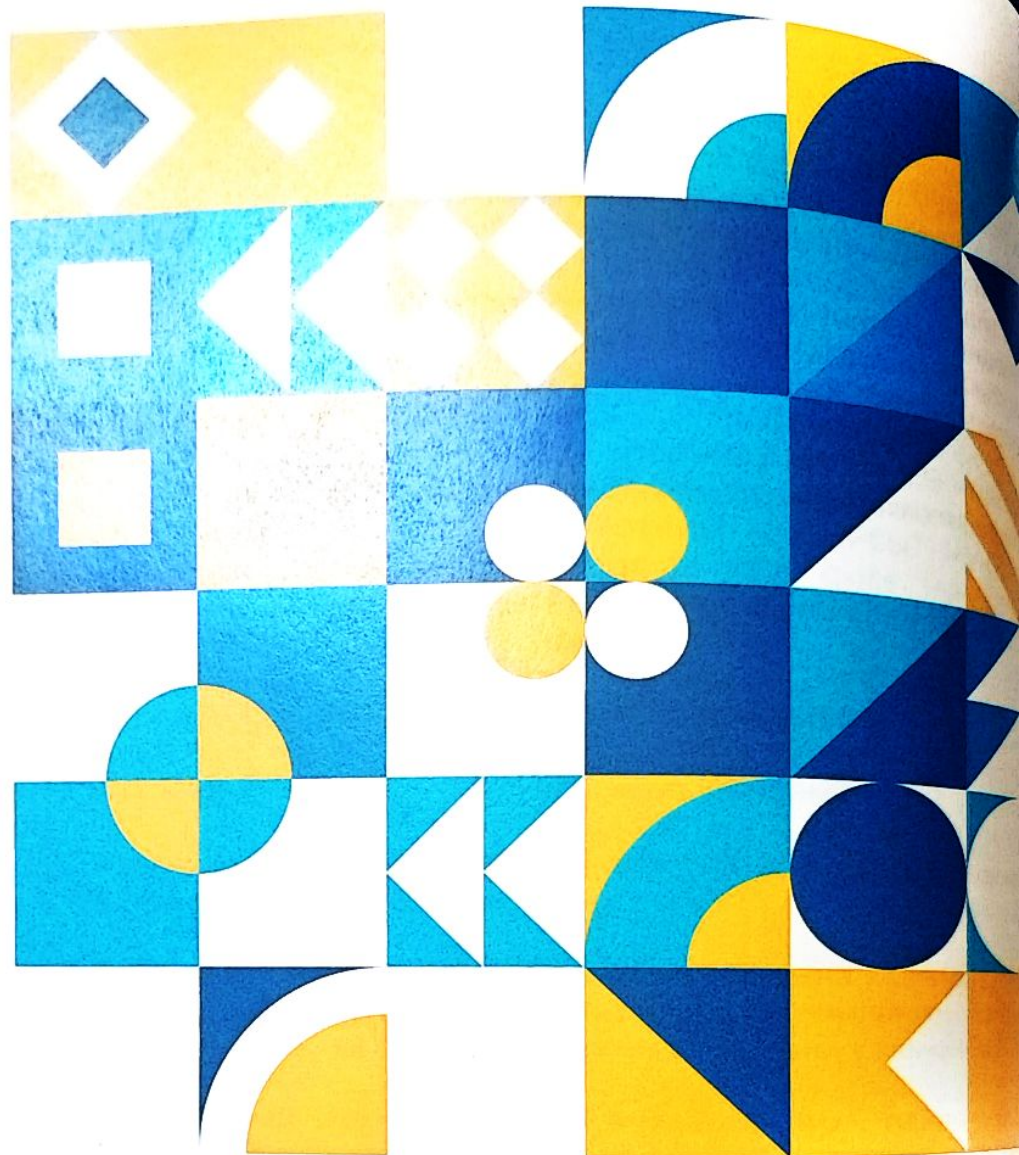
4 – БӨЛҮМ.

МЕНТАЛДЫК (ПСИХИКАЛЫК) ДЕН СООЛУК

4.1. Тема: Өспүрүмдөрдүн психикалык ден соолугуна таасир берүүчү факторлор жана менталдык ден соолук

4.2. Тема: Өзүн-өзү сактоо жана өзүн-өзү жөнгө салуу ыкмалары





5-БӨЛҮМ.

ДЕН СОЛУКТУН НЕГИЗДЕРИ: ГЕНДЕР ЖАНА ЭРКЕКТЕР МЕНЕН АЯЛДАРДЫН КООМДОГУ РОЛДОРУ

- 5.1. Тема: Эркектик жана аялдык деген түшүнүккө киришүү
- 5.2. Тема: Эркекке жана аялга таандуулуктун стереотиптери
- 5.3. Тема: Үй-бүлөдөгү жагымдуу жана жагымсыз орой мамилелер
- 5.4. Тема: Үзүрлүү баарлашуунун ыкмалары (Мен - билдирүүмүн)

6.2. ТЕМА: ӨЗҮН ӨЗҮ БААЛООНУН АДАМДЫН ТАНДООСУНА ЖАНА ЧЕЧИМ КАБЫЛ АЛУУСУНА ТААСИРИ

Максаты: адекваттуу жашоо баалуулуктарын жана өз ден соолугуна жоопкерчиликтүү мамиле жасоону калыптандыруу. Ар бир окуучуга жана жалпы коом үчүн ден соолуктун маанилүүлүгүн көрсөтүү.

Милдети:

1. Окуучулар менен бирге, алардын ден соолукта болушу 50%га алардын өздөрүнө көз каранды деген чечимге келүү.
2. Ден соолукту сактоонун кээ бир ыкмаларын үйрөтүү.
3. Анализдөө жана өзүн-өзү анализдөө, баалоо жана өзүн-өзү баалоо жөндөмүн өстүрүү.
4. Зыяндуу адаттарга каршы тура билүүсүн иштеп чыгууга көмөктөшүү.

Окуучуларды «өзүн өзү баалоо» түшүнүгү менен тааныштыруу.

1. Окуучуларда өзүнө болгон ишенимдүүлүктүн жана өзүн өзү урматтоонун калыптануусуна көмөктөшүү.
2. Жоопкерчиликтүү жана коопсуз жүрүм-турумду тандоого карата чечимдерди кабыл алуудагы өзүнө өзү баа берүү ролун карап чыгуу.

Методдору:

- дискуссия
- жупташып иштөө
- группалардагы иш

САБАКТЫН ЖҮРҮШҮ:

Саламатсыңарбы балдар! «Саламатсыңарбы!» – биз ушул саламдашууну күн сайын кайталап айтабыз. Сиз ойлонуп калдыңыз окшойт, эмне үчүн адамдар жолугушканда бири-бирине ден соолук каалашат? Себеби, адам үчүн анын ден соолугу эң башкы баалуулук. Тилекке каршы, качан биз ден соолугубуздан кыйналып бара жатканда гана ден соолук туурасында сүйлөп баштайбыз.

«Ден соолук деген эмне?» деп аталган суроону окуучуларга бергиле.

Болжолдуу жооптор:

- Ден соолук – бул сага качан бардыгы жакшы болгондо.
- Ден соолук – бул сенин эч жериң оорубагандыгы.
- Ден соолук – бул «дени соо» деген сөздөн.
- Ден соолук – бул сулуулук.
- Ден соолук – бул күч-кубат ж.б.



7-БӨЛҮМ.

РЕПРОДУКТИВДИК ДЕН СОЛУК

- 7.1.Тема: Репродуктивдик.сексуалдык ден соолук.
Дененин схемасы
- 7.2. Тема Сексуалдуулукту түшүнө билүү
- 7.3. Тема: Үй-бүлөнү пландаштыруу
- 7.4. Тема: Гендер жана репродуктивдик укуктар
- 7.5. Тема: Репродуктивдик тракттын инфекциялары
- 7.6. Тема: Зомбулукка карата профилактика



7.1. ТЕМА: РЕПРОДУКТИВДИК ЖАНА СЕКСУАЛДЫК ДЕН СОЛУК. ДЕНЕНИН СХЕМАСЫ

Максаты: Жыныстык жүрүм-турумдун шайкештигине жетишүү үчүн адамдын денесин эркек жана аялдардын көз карашынан алып караганда ар кандай кабыл алууга жетишүү.

Милдеттери:

1. Репродуктивдүү жана сексуалдык ден соолукка аныктама берүү. Критерийлерди, анын аныктоочуларын белгилөө.
2. Адам денесинин организмдеги репродуктивдүү системасынын анатомиялык-физиологиялык өзгөчөлүктөрүн эске салуу.
3. Репродуктивдүү саламаттыкка таасирин тийгизүүчү жеке гигиенанын факторлорун карап чыгуу.

Методдору:

- Акыл-эс штурму
- Чакан топтордо иштөө
- Мини-лекция

Эскертүү: Бул сабакты уландар жана кыздар үчүн өз-өзүнчө өткөрүү сунушталган.

САБАКТЫН ЖҮРҮШҮ:

Репродуктивдик ден соолуктун абалы көбүнчө адамдын жашоо образына, өз ден соолугуна жасаган жоопкерчиликтүү мамилесине, ошондой эле анын репродуктивдик ден соолуктун негиздери жөнүндө маалымдуулунун деңгээлине, аны сактоо мүмкүнчүлүктөрүнө жана репродуктивдик укуктарын колдонгонуна жараша болот. Репродуктивдүү ден соолукту сактоого кам көрүү өзүнө ошондой эле сексуалдык ден соолукту камтыйт жана анын максаты жашоону жана инсандар арасындагы мамилелерди жакшыртуу болуп саналат.

1. Акыл-эс штурмун жүргүзүнүз: «ЖРС аббревиатурасынан силер эмнени түшүнөсүңөр?»

«Жыныстык (сексуалдуулук) репродуктивдүүлүк жана саламаттык (ЖРС) деген сөздөрдөн эмнени түшүнөсүңөр?» деген суроону талкуулоодон баштаңыз.

Доскага таблица чийиңиз жана аны 3 бөлүккө бөлүнүз, ар бир колонкага «жыныстык (сексуалдык), репродуктивдик саламаттык – ЖРС (СРЗ)» сөздөрүнүн баш тамгаларын жазыңыз. Окуучулардан «Сексуалдуулук», Репродуктивдүүлүк, «Саламаттык»



8-БӨЛҮМ.

ЖАШОО ОБРАЗЫ ЖАНА КӨЗ КАРАНДЫЛЫК

8.1. Тема: Тахеки чегүүнүн зыяндуулугу тууралуу

8.2.Тема: Алкоголь-адамдын ден соолугуна
жана социалдык бейпилдигине таасир берүүчү
факторлодун бири



8.1. ТЕМА: ЧЫЛЫМ ЧЕГҮҮНҮН ЗЫЯНДУУЛУГУ ТУУРАЛУУ

Максаты: окуучулардын чылым чегүүнүн зыяндуулугу тууралуу билимдерин жогорулатуу жана ар кандай чекме аралашмаларды чегүүдөн баш тартууну калыптандырууга көмөктөшүү.

Милдеттери:

1. Никотиндин өспүрүмдүн организминде тийгизген терс таасирин талкуулоо.
2. Чылымды жана чекме аралашмаларды чегүүнүн айынан адамдын ден соолугуна келтирилген кесепеттери менен тааныштыруу.
3. Тамекини жана чекме аралашмаларды чегүүдөн баш тартууну калыптандырууга көмөктөшүү.

Методдору:

- акыл-эс штурму
- мини-лекция
- дискуссия

САБАКТЫН ЖҮРҮШҮ:

1. Акыл-эс штурмун жасаңыз: «Никотинди камтыган чылымдарды жана чекме аралашмаларды атагыла».

Окуучулардын болжолдуу жоопторун флипчартка жазыңыз: чылымдар, кальян, насвай, электрондук чылымдар ж.б.

2. Дискуссия: «Никотиндин ден соолукка келтирген зыяны».

Окуучуларга "Тамекини (чылым) жана чекме аралашмаларды чегүү ден соолукка кандай кесепеттерди алып келиши мүмкүн?" деген суроого жоопту 1 минутанын ичинде өз алдынча ой жүгүртүүлөрүн сунуштаңыз. Андан кийин группада чогуу талкуу жүргүзүлөт.

Катышуучуларга теманы ачып көрсөтүүлөрү үчүн, сүрөмөлөөчү сууроолорду берүү менен, талкуунун жүрүшүнө багыт бериңиз:

- Өспүрүмдөрдүн чылым чегүүлөрү окууларына же спорттук жетишкендиктерине кандай таасирин берет?
- Чылым чеккен өспүрүмдөрдө ата-энелери, мугалимдери менен кандай көйгөйлөр жаралат?
- Чылым чегүү аял-эркек ортосундагы мамилелерге таасирин береби?
- Көйгөйдүн каржылык өңүтүн белгилегиле.
- Чылым чегүү өспүрүмдүн дене абалына же тышкы көрүнүшүнө таасирин береби?



9-БӨЛҮМ.

ИНФЕКЦИЯЛЫК ООРУЛАР

9.1 Тема: Жугуштуу (инфекциялык) ооруулар
жөнүндө негизги түшүнүктөр

9.2. Тема: Кыргызстандагы жугуштуу(инфекциялык)
ооруулар

9.3. Тема: Үй жаныбарларынан(зооноздордон)
жуктурулуучу оорулардын профилактикасы



9.1. ТЕМА: ИНФЕКЦИЯЛЫК ООРУЛАР ЖӨНҮНДӨ НЕГИЗГИ ТҮШҮНҮКТӨР

Максаты: Окуучуларга негизги инфекциялык оорулар жана берилүү жолдору тууралуу маалымат берүү.

Милдеттери:

1. Окуучуларды инфекциялык оорулар менен байланышкан негизги түшүнүктөр менен тааныштыруу.
2. Окуучуларды адамдын иммундук системасы менен тааныштыруу.

Методдору:

- «Сөздөрдөн жасалган дарак» көнүгүүсү
- Группادا талкуулоо

САБАКТЫН ЖҮРҮШҮ:

1. Группада «Сөздөн жасалган дарак» көнүгүүсүн өткөрүнүз: «Инфекциялык оорулар деген эмне».

Бул көнүгүүнү жүргүзүү үчүн окутуучу доскага же ватманга дарактын өзөгүн жана бутактарын тартыңыз. Андан кийин ар бир окуучуга үч баракчадан таркатып жана ар бир баракчага бир инфекциялык оорунун аталышын жазууну өтүнүңүз. Бардык жоопторду топтогондон кийин сорттоп жана бутактарга топтор боюнча илиңиз. Мисалы, «Ичеги инфекциялары» бутагына - «иич келте», «дизентерия», «А гепатити» аталышындагы, ал эми эми «Мите курт инфекциялары» бутагына - «гельминтоз», «Зооноздор» бутагына - «эхинококкоз», «бруцеллез», «Вирустук инфекциялар» бутагына - «грипп», «КРВИ (ОРВИ)», «COVID-19», «ВИЧ» ж.б. аталыштагы баракчаларды бекитүү керек.

Окуучулар менен биргеликте «Инфекциялык оорулар деген эмне» дегенге аныктама берип көрүңүз.

2. Группада: «инфекциянын булагы деген эмне» жана «берилүү жолдору деген эмне» деген талкуу жүргүзүңүз.

- Окуучулар менен инфекциялык оорулардын берилишинин негизги механизмдерин териштириңиз;
- Окуучулар менен инфекциялык оорулардагы инфекциянын негизги булактарын териштириңиздер.

3. Группада «Иммундук система» түшүнүгүн талкуулоону жүргүзүңүз.

- «Иммунитет» терминине аныктама бериңиз;
- Окуучулар менен иммундук жетишсиздик маселелерин жана организмдин коргонуу күчтөрүн жогорулатуу ыкмаларын карап чыгыңыз.



10-БӨЛҮМ.

ӨЗГӨЧӨ КЫРДААЛДАР

10.1. Тема: Өзгөчө кырдаалдар жана табигый кырсыктар.



10.1. ТЕМА: ӨЗГӨЧӨ КЫРДААЛДАР ЖАНА ТАБИГЫЙ КЫРСЫКТАР

Максаты: Окуучулардын табигат кырсыктары менен байланышкан өзгөчө кырдаалдар тууралуу маалыматтуулук деңгээлин жогорулатуу.

Милдеттери:

1. «Өзгөчө кырдаалдар», «табигат кырсыктары» түшүнүктөрү менен тааныштыруу.
2. Табигат кырсыктары менен байланышкан өзгөчө кырдаалдардагы мүмкүн болгон кесепеттерди талкуулоо.
3. Өзгөчө кырдаалдар учурунда жоопкерчиликти чечимдерди кабыл алууга үйрөтүү.

Методдору:

- талкуулоо
- мини – лекция
- акыл-эс штурму
- группаларда иштөө

САБАКТЫН ЖҮРҮШҮ:

1. Окуучулар менен төмөндөгү суроолорду талкуулагыла:

- «Өзгөчө кырдаалдар деген эмне экенин силер кантип түшүнөсүңөр?»
- «Табигат кырсыктары деген эмне экенин силер кандай түшүнөсүңөр?»
- «Сиз же сиздин туугандарыңыз табигат кырсыктарын башынан өткөрүштү беле?»
- «Сиз же алар өздөрүн кандай сезишти эле?»

2. Мини- лекция

Талкуудан кийин окуучулар менен чакан-лекция өткөрүңүз жана «өзгөчө кырдаалдар» жана «табигат кырсыктары» түшүнүктөрүнө түшүндүрмө бериңиз. Окуучуларга өзгөчө кырдаалдар техногендик, жаратылыш, социалдык жана биологиялык мүнөздө болорун түшүндүрүңүз. Окуучуларды жер титирөө, кар көчкү, сел жана суу ташкындары менен байланышкан өзгөчө кырдаалдар менен тааныштырыңыз.

3. Акыл-эс штурму: «Өзгөчө кырдаалдарда кандай кесепеттер болушу мүмкүн?»

Бул окуяны териштирүү: «1994-жылы нөшөрлөгөн жамгыр жана кардын көп топтолуусунан улам Жалал-Абад жана Ош областтарында көчкү массалык түрдө активдешкен. 130дан ашуун турак-жай, 8 мектеп, 11 көпүрөнү кыйратып кеткен 300гө жакын көчкү жүргөн. Көчкү учурунда 118 адам көз жумган».

Окуучулардын бардык катышуучуларынын жоопторун доскага жазыңыз. Катышуучулар менен биргеликте себептерди үч категория боюнча топтоңуздар:

1. Курулуштун бекемдиги;
2. Жергиликтүү бийликтердин даярдыгы;
3. Жарандардын жеке даярдыгы.

Окуучулардын жоопторун жалпылап жана өзгөчө кырдаалдардагы (ӨК) кесепеттер экономикалык, экологиялык, социалдык жана медициналык болушу мүмкүн экендигин түшүндүрүңүз. ӨК адамдардын жаракат алуусу жана өлүмгө кириптер болушу мүмкүн. Андан тышкары ӨК жыйынтыгында суу менен камсыздоо жана канализация системасынын булактары жабыркашы мүмкүн, ага байланыштуу калк иче турган суудан пайдаланууда чектелип калышы мүмкүн. Суу ташкындары, селдер суу менен камсыздоо булактарынын булгануусуна алып келиши мүмкүн, бул көптөгөн жугуштуу оорулардын жайылуусуна көмөктөшүүсү мүмкүн.

4. Группалардагы иштер.

Окуучуларды 3 топко бөлүп жана тапшырма бериңиз:

1-группа: «Жер титирей турган болсо эмне кылуу керек?»

2-группа: «Сел, көчкү жүрө турган болсо эмне кылуу керек?»

3-группа: «Суу ташкындары жүргөндө эмне кылуу керек?»

Ар бир группа өз тапшырмаларына жооптордун божомолдуу планын камтышы керек:

- кантип даярдануу керек?;
- аракеттердин үй-бүлөлүк планы;
- «кооптуу чемоданга» эмне салуу керек?

Топтордо иш жүргүзгөн соң, окуучулар менен чакан-лекция окуңуз. Окуучулардын көңүлүн өзгөчө кырдаалдарга чейин, учурунда жана андан кийинки иш-чаралар менен байланышкан коопсуз жүрүм-турум эрежелерине буруңуз.

ОКУТУУЧУ ҮЧҮН МААЛЫМАТ

Өзгөчө кырдаал — бул адам курмандыктарына алып келген же алып келиши мүмкүн болгон, адамдардын ден соолугуна же курчап турган чөйрөгө зыян, көптөгөн материалдык чыгымдарды алып келиши мүмкүн болгон же алып келген авария, кооптуу жаратылыш көрүнүшү, кыйроо, табигат же башка кырсыктын жыйынтыгында пайда болгон белгилүү бир аймактагы кырдаал.

Өзгөчө кырдаалдардын пайда болуусу себептери боюнча техногендик, жаратылыш, биологиялык, экологиялык жана социалдык мүнөздө болушу мүмкүн.



КОЛДОНУЛГАН АДАБИЯТТАРДЫН ТИЗМЕ- СИ ЖАНА ШИЛТЕМЕЛЕР

1. Игнатьева Л.П., Чирцова М.В., Потапова М.О. Ден соолукка таасир берүүчү факторлор, Окуу пособиеси, Иркутск, ИГМУ, 2014 г.
2. Адамдын сен соолугунун факторлору. Медицина. Валеология. (<https://www.grandars.ru/college/medicina/factory-zdorovya.html>)
3. Тихомирова И.А. Ден соолуктун физиологические негиздери. (<http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met73/node5.html>)
4. Ден соолукту чыңдоо боюнча Оттава хартиясы, 1986 г. (https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0009/146808/Ottawa_Charter_R.pdf)
5. Ден соолуктун социалдык детерминанттары. Саламаттык сактоонун Бүткүл дүйнөлүк Ассамблеясынын алтымыш алтынчы сессиясы, 2013-ж. (https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA66/A66_15-ru.pdf)
6. Лисицин Ю.П. Коомдук саламаттык жана саламаттыкты сактоо: окуу китеби. – 2-чыгарылышы – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010-ж. — 512 б. (https://www.cpkmed.ru/materials/EI_Biblio/AktualDoc/osnovy-zdravooohranenija/1.pdf)
7. Акимова Л.А. КООПСУЗ ЖАШОО ОБРАЗЫ: ПЕДАГОГИКАЛЫК КОНТЕКСТ // Заманбап илимдик технологиялар. – 2018. – № 12-2. – 408-412-б.; (<https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=37357>)
8. Левчук И.П. Жашоо-турмуштун коопсуздугу жана сергек жашоо образы. (https://rsmu.ru/fileadmin/templates/DOC/Faculties/LF/med_kat/lekcija_bzh.pdf)
9. Туура тамактануу, СБУ (ВОЗ), 2018 -ж. (<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>)
10. Бардыгы ден соолук тууралуу. Инфекциялык эмес оорулардын профилактикасы, 2018-ж. (<https://xn----ctbf10ban7j.xn--plai/vse-o-zdorove/profilaktika-zabolevaniy/profilaktika-neinfektsionnykh-zabolevaniy/>)
11. ИНФЕКЦИЯЛЫК ЭМЕС ООРУЛАР: БИЛИМ БЕРҮҮ МИНИСТРЛИКТЕРИ ЭМНЕНИ БИЛҮҮЛӨРҮ КЕРЕК, Саламаттык сактоонун Бүткүл дүйнөлүк уюму жана Бириккен Улуттар Уюмунун өнүгүү программасы, 2016-ж. (<https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/publications/Education%20Russian.pdf>)
12. ИНФЕКЦИЯЛЫК ЭМЕС ООРУЛАР, ТАМАКТАНУУНУН РАЦИОНУ ЖАНА ТАМАКТАНУУНУН САПАТЫ., Тамактануунун проблемалары боюнча Бириккен улуттар уюмунун Туруктуу комитети, 2018-ж. (<https://www.unscn.org/uploads/web/news/document/NCDs-brief-RU-WEB.pdf>)
13. 2013- 2020 -жылдарга карата Кыргыз Республикасындагы инфекциялык эмес оорулардын алдын алуу жана көзөмөлдөө программасы. (<http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/94880>)
14. Тамак-ашты кантип туура тандап, жана өспүрүмдүн тамактануу рационун түзүү керек, 2022-ж. (<https://duphalac.ru/zapory-u-podrostkov/kak-pravilno-podobrat-produkty-i-sostavit-racion-podrostka/>)
15. Окрут Н.Д. ӨСПҮРҮМДӨРДҮН ТУУРА ТАМАКТАНУУСУ. (<http://www.bcrb.by/>)