bolsa okuwçynyň bedeniniň hemmetaraplaýyn fiziologik işjeňleşmegine ýardam berýär. Okuwçynyň sosial işjeňligi onuň işiň dowamynda beýlekiler bilen aragatnaşykda bolmagyna, informasiýa we pikirleri bilen paýlaşmagyna, ýolbaşçylyk ukyplaryny ýüze çykarmagyna, soraglary bermegine, soraglara jogap bermegine, özüne öwretmäge rugsat bermegine, käbir zatlary düşündirmegine bagly bolýar. Onda öwrenijilik gyzyklanmasy döräp başlaýar. Okuwçylaryň özi problemany kesgitleýärler, ony çözmegiň ýollaryny anyklaýarlar, goşmaça maglumaty tapýarlar, düzedişleri, goşmaçalary girizýärler, görkezmeleri hödürleýärler, maslahatlary işläp taýýarlaýarlar. Okuwçylarda tertibini üýtgetmäge sebäpler peýda bolýar. Olar öz durmuş taslamalaryny döretmegi öwrenýärler. Interaktiw usullar ýolbaşçylyk, bäsleşik, aragatnaşyk, bilim meselelerini çözmek bilen baglanyşykly ähli duýgular toplumyny oýarýar. Içki dartgynlyk aýrylandan soň, okuwçylar oýunlara işjeň gatnaşýarlar. Okuwçylarda käbir hereketleri üçin baha almak gorkusy aradan aýrylýar, olarda özboluşlylyk peýda bolýar. Bu bolsa okuwçynyň şahsy ösüşine oňaýly täsir edip, oňa itergi berýär.

Mugallymda aşakdaky ýaly başarnyklaryň bolmagy zerur hasaplanýar:

– **kommunikatiw kompetensiýa** (latynça *communication* – maglumaty bir adamdan başga adama geçirmek we almak, aýry-aýry şahslaryň arasyndaky aragatnaşyk) – dialogy we multilogy (struktural dialog) alyp barmak başarnygy, gepleşigiň söz bilen aýdylmaýan (werbal däl) signallarynyň manysyna we mazmunyna, werbalizasiýa endiklerine düşünmek, soraglary we olaryň jogabyny goýmak endigi bolmak, ähli diňleýjileriň maglumatlara “şu ýerde we şu wagt” düşünýändiklerini anyklamak üçin aragatnaşygy ýola goýmak.

– **interaktiw kompetensiýa** (iňlisçe *interaction* – ylalaşykly hereket, bir-biriňe täsir etmek) – diňleýjiler bilen ylalaşykly hereketiň baş ugruny (strategiýasyny) bilmek, toparda işi gurnamagy başarmak, oýunda keşpleri (rollary) dogry paýlamak, ylalaşykly hereketiň maksatlaryny anyk kesgitlemek, düşündiriş işlerini, maslahat bermegi sowatly geçirmek, çekeleşmä ýolbaşçylyk etmek;

– **perseptiw kompetensiýa** (latynça *perception* – kabul etmek, duýgy organlary bilen ýerine ýetirilýän işi görkezmek) –

S. Durdyýew, G. Babaýewa, B. Gaýtnazarow, N. Açildyýewa

ÝAŞAÝYŞ-DURMUŞ ESASLARY

Ýokary we umumybilim berýän mekdepler üçin
okuw-usuly gollanmasy

Türkmenistanyň Bilim ministrligi tarapyndan hödürlenildi

Aşgabat
“Ylym” neşiryaty
2020

UOK 378:614
D 80

Durdyýew S. we başg.

D 80 **Ýaşaýyş-durmuş esaslary.** Ýokary we umumybilim berýän mekdepler üçin okuw-usuly gollanmasy. – A.: Ylym, 2020. – 248 sah.

Bu okuw-usuly gollanma umumybilim berýän orta mekdepleriň 7–10-njy synplarynda ýaşaýyş-durmuş esaslary dersini okadýan mugallymlar üçin niýetlenendir. Okuw-usuly gollanmada bu dersi okatmagyň ýokary netijeli usullary we usulyýet tärleri, sagdyn durmuş ýörelgesiniň kadalary, zyýanly endikleriň öňüni almagyň çäreleri, ýetginjeklik döwründe organizmiň kemala gelmeginiň aýratynlyklary, “reproduktiw saglyk”, “gender”, “biologik jyns” düşünjeleri, ösüp gelýän ýaş nesilde durmuş endiklerini terbiýelemegiň usullary, türkmen halkynyň adatlary we däp-dessurlary, maşgala, ýaşlary maşgala durmuşyna taýýarlamak barada gymmatly maglumatlar beýan edilen. Şol maglumatlaryň degişli suratlaryň we tablisalaryň kömegi arkaly beýan edilmegi olaryň many-mazmunyny baýlaşdyrýar.

Okuw-usuly gollanma bilim işgärlerine, ilkinji nobatda hem mugallymlara, okatmagyň özara işjeňlik (interaktiw) usulyny peýdalanmak bilen, mekdep okuwçylarynyň akyl ýetiriş işjeňligini ýokarlandyrmaga ýardam edýän gyzykly sapaklary guramaga mümkinçilik berer.

TDKP № 90, 2020 KBK 51.204 ýa 73

© Durdyýew S. we başg. 2020
© “Ylym” neşirýaty, 2020

toparlaýyn we toparara işe esaslanyp guralan, birek-birege düşünmäge ýetmek üçin ähli gatnaşyjylaryň arasynda “iki taraplaýyn gatnaşygy” hem-de okuw we ösüş hadysasyny, aragatnaşygyň indiwidual usulyny duýdansyz seljermegiň esasynda “şu ýerde we şu wagt” düzetmek ýaly şahsyýeti okadýan we ösdürýän tehnologiýalar degişlidirler. Okatmagyň interaktiw usulynyň ulanylmagy durmuş ýagdaýlaryny nusgalaşdyrmagy (modelirlemegi), keşpli oýunlardan peýdalanmagy, meseleleri bilelikde çözmegi göz öňüne tutýar. Okuw işine gatnaşyjynyň ýa-da bir pikiriň haýsy hem bolsa biriniň agdyklyk etmegine ýol berilmeýär. Munuň özi ynsanperwerligi, nusga demokratik esasda çemeleşmegi öwredýär. Okatmagyň interaktiw usullary adaty usullara päsgelçilik döretmezden, islendik okuw maksatnamasyna aňsatlyk bilen garylyp-gatylyşýar.

Interaktiw usulda okadylanda mugallym maglumaty ýöne beýan etmän, eýsem, okuwçylary öz tejribelerine, haýsydyr bir täzeligi açmaga bolan höwesine daýanyp, bilimleri gözlemäge çekýär. Okatmak şeýle görnüşde guralanda, adaty usul bilen deňeşdirilende, mugallymyň ornunyň düýpli üýtgeýändigi möhüm ýagdaý hasaplanýar. Onuň işjeňligi okuwçylaryň işjeňligi bilen ornuny çalyşýar. Okatmagyň şunuň ýaly görnüşi pedagogyň hünär taýdan ösmegine ýardam edýär, okuwçylara gündeki arabaglanyşygyň çeşmesi hökmünde onuň garaýşyny üýtgedýär, okuwçylaryň dünýäni kabul etmeklerine we olaryň gymmatlyklar ulgamyna düşünmäge kömek edýär. Okuwçynyň garaýşy hem üýtgeýär. Okuwçy haýsydyr bir bilimleri özünde saklaýjy, göteriji sada bir işjeň däl bolup bilmeýär.

Ol öz bilimlerini öz-özüni kämilleşdirmek ýa-da durmuşda peýdalanmak maksady bilen ulanmagy öwrenmeli. Okatmagyň interaktiw usullary okuwçylaryň toparyň içinde we toparara işjeňligini göz öňüne tutýar, hemmäni işe çekýär, dartgynlygy aradan aýyrýar, çekinjeňligiň psihologik päsgelçiligini döwýär. Asla islendik interaktiw usul okuwçylaryň fiziki, sosial we öwrenijilik işjeňligini “öjükdirýär”.

Işiň dowamynda okuwçy öz iş ornuny üýtgedip bilýär, ol synp tagtasynyň öňüne çykýar, synpdaşlarynyň öňünde tanyşdyrma (prezentasiýa) bilen çykyş edýär. Kiçi toparda işleýär, gepleýär, ýazýar, çekeleşmä gatnaşýar, diňleýär, döredýär, dartgynlylygy gowşatmak (relaksasiýa) üçin ol ýa-da başga hereketleri ýerine ýetirýär. Bu

tarapyndan kesgitlenýär. Şu we beýleki käbir ýetmezçiliklere garamazdan, okatmagyň leksiýa usuly köp ulanylýan usul bolmagynda galýar.

Okuw kinolaryny we wideofilmleri görmek. Filmleriň leksiýalardan artykmaçlygy, olaryň obýektleri we hadysalary jikme-jik we hereketde görkezip bilýänligindedir. Mundan başga-da, göz bilen görülýän keşpler leksiýa döwründe dilden aýdylan maglumatlardan aňsat ýatda galýar.

Kino we wideofilmler, köplenç ýagdaýda, okatmagyň beýleki usullary bilen utgaşyklykda ulanylýar. Kino we wideofilmler leksiýalarda okuw-görkezme esbaplary hökmünde ýa-da mugallymyň aýdýanlaryny mysallaryň üsti bilen düşündirmek üçin ulanylýar.

Kino we wideofilmleriň ulanylmagy diňleýjileriň okuw işine ýokary derejede goşulyşmagyny goldamaga we olaryň öwredilýän tema bolan gyzyklanmasyny saklamaga mümkinçilik döredýär. Kino we wideofilmler görlenden soňra, görlen maglumatlary topar bolup ara alyp maslahatlaşmagy guramak mümkin.

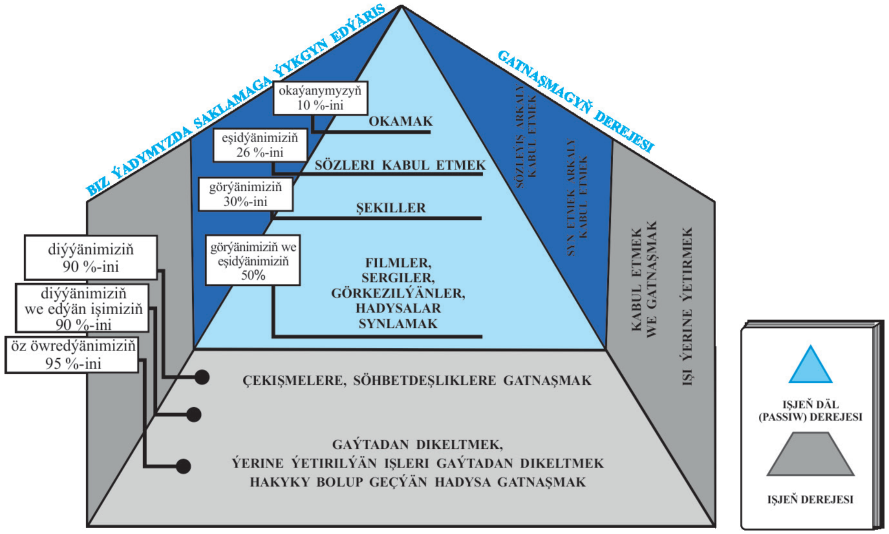
Okatmagyň leksiýa usulyna mahsus bolan birnäçe ýetmezçilikler kinofilmler we wideofilmler üçin hem mahsusdyr. Ýagny, kinofilmleri we wideofilmleri görmek gatnaşyjylaryň sorag bermeklerine we ara alyp maslahatlaşmaklaryna mümkinçilik bermän, olary işjeň däl ýagdaýda goýýar.

Okatmagyň interaktiw tehnologiýalary

Häzirki döwürde işjeň ýagdaýda okatmagyň dürli usullary barha giňden ýaýraýar. Şol usullaryň esasynda *gönüden-göni gatnaşmak ýörelgesi (prinsipi)* durýar. Bu ýörelge bolsa mugallymyň her bir okadylýan bilen özara gatnaşykda bolmagyny göz öňünde tutýar.

Okatmagyň interaktiw tehnologiýalary – bu okatmak işini guramagyň şeýle görnüşi bolup, onda okuwçynyň toparlaýyn (kollektiwleýin), biri-biriniň üstüni ýetirip durýan, okatmak işine gatnaşyjylaryň ählisiniň öwrediji akyl ýetiriş işinde özara hyzmatdaşlyga esaslanylýar. Okatmak işi ähli okuwçylaryň hemişe, işjeň ýagdaýda özara gatnaşyklarynda amala aşyrylýar. Okuwçy we mugallym okatmagyň deňhukukly subýektleri hasaplanýarlar. Interaktiw usullara maksada gönükdirilip ýörite gurnalan

TÜRKMENISTANYŇ PREZIDENTI GURBANGULY BERDIMUHAMEDOW



1-nji surat. Okatmak piramidasy

Okatmagyň leksiýa usuly ulanylanda mugallym maglumaty okuwçylar toparyna dil üsti arkaly beýan etmek bilen ýetirýär. Leksiýada mugallym synp tagtasyny ýa-da interaktiw tagtany ulanyp, plakatlary we slaýdlary görkezip, okuw-görkezme esbaplaryny hem ulanyp bilýär.

Eger-de mugallym hünär derejesine eýe bolan ýagdaýynda hem, okatmagyň leksiýa usuly birnäçe ýetmezçiliklerden halas däldir. Düşündirilýän wagtda leksiýa okaýan bilen diňleýjileriň arasyndaky gatnaşyk (kommunikasiýa) diňe bir taraplaýyn häsiýetde bolýar. Haçan-da mugallym okuwçylaryň soraglaryna jogap berýän ýagdaýlarynda bu kadadan çykylýar. Okadylýanlar işjeň diňlemeýärler ýa-da mugallymyň aýdýanlaryny ýazýarlar (konspektirleýärler). Olaryň özara gatnaşyk saklamaga, berilýän maglumatlara dogry düşünýänligine gözegçilik etmäge mümkinçiligi bolmaýar. Berilýän maglumatlaryň özleşdirilişi köp derejede öwrenilýän maglumatyň häsiýetnamalaryna (mazmunyna, çylşyrymlylygyna, gurluşyna) we leksiýa döwründe okuw-görkezme esbaplarynyň näderejede giňden peýdalanylyşyna bagly bolýar. Leksiýa diňleýjileriň bilim derejesiniň we ukyplarynyň dürlüligini hasaba almaga mümkinçilik bermeýär, maglumatlary ýetirmegiň depgini tutuş topar üçin mugallym

ýardam berýär. Keşpler arkaly ýerine ýetirilýän oýunlar tejribede alnan maglumatlary özleşdirmäge kömek edýär.

Beýlekilere öwretmek, bilimleri haýal etmän ulanmak (özleşdirmegiň derejesi 70%-e barabar) – beýlekilere öwredýän gatnaşyjynyň özi öwredýän maglumatynyň 90%-e barabar möçberini özleşdirýär. Öz deň-duşlarynyň kömegi bilen okatmak ýetginjeklere täsir etmegiň we olarda daş-töwerege gatnaşygy terbiýelemegiň has ýokary netijeli usullarynyň biri hasaplanýar.

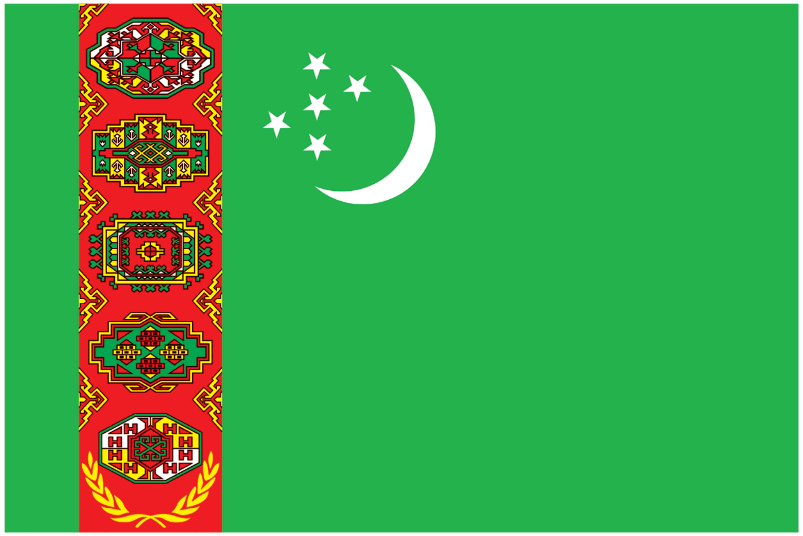
Aşakdaky suratda okatmagyň usullarynyň tablisasy görkezilen (*1-nji surat*). Her bir usulda jemlenen okatmagyň mehanizmi şeýle toparlara bölmäge (klassifikasiýa) esas bolup hyzmat edýär.

Okatmagyň adaty usullary

Okatmagyň adaty ýa-da maglumat-reseptiw usullary (latynça *reseptio* – kabul etmek) belli bir möçberdäki bilimi bermäge we amaly endikleri kemala getirmäge gönükdirilendir.

Umumy okuw (leksiýa) usuly köplenç ýagdaýda dürli bilimleri bermekde we berkitmekde ulanylýar. Okatmagyň bu usulynyň şu günki güne çenli köp duş gelýän usul bolmagy onuň netijeli usullaryň biri hasap edilýändigini subut edýär.

TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET TUGRASY



TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET BAÝDAGY

TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET SENASY

Janym gurban saňa, erkana ýurdum,
Mert pederleň ruhy bardyr köňülde.
Bitarap, garaşsyz topragyň nurdur,
Baýdagyň belentdir dünýäň öňünde.

Gaýtalama:
Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

Gardaşdyr tireler, amandyr iller,
Owal-ahyr birdir biziň ganymyz.
Harasatlar almaz, syndyrmaz siller,
Nesiller döş gerip gorar şanymyz.

Gaýtalama:
Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

3) okatmagyň interaktiw nusgasy (latynça *inter* – bilelikde, *act* – hereket etmek).

Maglumatlary okuwça öwretmegiň ähli usullarynyň netijeliligi deň derejeli däldir. “Akyl ýetirişiň piramidasy” diýilýän düşünje bar. Şol düşünjä laýyklykda, okadylýanlaryň akyl ýetirişine gatnaşyş derejesi näçe ýokary bolsa, gatnaşyjylar tarapyndan köp maglumatlar we endikler şonça köp özleşdirilýär.

Okatmagyň usullaryna we olaryň aýratynlyklaryna gysgaça häsiýetnama bereliň.

Umumy okuw ýa-da **leksiýa** (özleşdirmegiň derejesi 5%-e barabar) – zerur maglumatlary diňleýjä ýetirmegiň iň tiz usuly hasaplanýar. Diňleýjilere maglumatlary ýetirmegiň bu usulynyň ýetmezçiligi umumy okuwyň oňa gatnaşyjylary işjeň däl diňleýjiler hökmünde goýýandygyndan ybaratdyr.

Okamak (özleşdirmegiň derejesi 10%-e barabar) – maglumaty düýpli özleşdirmäge mümkinçilik bermeýän okatmak usuly. Bu usul okuwçylar üçin beýleki usullar bilen diňe bilelikde ulanylan ýagdaýynda has peýdaly bolýar.

Audio-wizual serişdeleriň ulanylmagy (özleşdirmegiň derejesi 20%-e barabar) – wideofilmleriň görkezilmegi mugallyma maglumatlary okuwça ýetirmekde uly ýardam berip bilýär. Audio-wizual materiallar soňra ara alyp maslahatlaşmak bilen utgaşdyrylyp ulanylanda okuwçylaryň özleşdiriş derejesini has hem ýokarlandyryp biler.

Okuw-görkezme esbaplarynyň ulanylmagy (özleşdirmegiň derejesi 30%-e barabar) – okuw-görkezme esbaplaryny ulanmak bilen mugallym okuwçylara ähli kabul ediş kanallary (görüş, eşidiş we syzyş) arkaly maglumatlary ýatlamaga we özleşdirmäge kömek edýär. Okuw-görkezme esbaplary örän dürli görnüşlerde (diagramma, slaýdlar, maketler, paýlanýan serişdeler, bukletler, plakatlar) bolup biler.

Toparlarda ara alyp maslahatlaşmak (özleşdirmegiň derejesi 50%-e barabar) – okatmagyň bu usuly okuwçylaryň öz şahsy pikirini kemala getirýär, netije çykarmak başarnygyny, sözleýşini we pikirlenişini ösdürýär.

Hereketleriň tejribesi arkaly okatmak (özleşdirmegiň derejesi 70%-e barabar) – keşpler arkaly ýerine ýetirilýän oýunlar ýa-da ýagdaýlary oýunlaryň üsti bilen görkezmek. Keşpler arkaly ýerine ýetirilýän oýunlar seljerme bermek başarnygyny kemala getirmäge

I BÖLÜM
OKATMAGYŇ USULLARY

Giriş

Mekdepde daşky dünýä özbaşdak akyl ýetirmegiň talaplaryny, akyl ýetirmek işjeňligini we başyny başlaýjylygy (inisiatiwalylygy) ösdürmegiň möhüm şertleriniň biri-de akyl ýetirmegiň işjeň görnüşlerini (syn etmegi, dürli pikirleri, teklipleri, deňeşdirmeleri ara alyp maslahatlaşmagy we ş.m.) höweslendirýän ösdüriji bilim gurşawyny döretmek hasaplanýar. Okuwça öz pikirlerine hem-de hereketlerine akyl ýetirmek we baha bermek, öňde goýlan maksat bilen öz işiniň netijesini deňeşdirmek, öz bilýänligini ýa-da bilmeýänligini kesgitlemek başarnyklaryny ösdürmäge, ýagny öwrenen bilimlerini seljermäge şertler döredilmelidir. Häzirki döwürde bilim, ilkinji nobatda, okuwçylarda okamagy öwrenmegi kemala getirmelidir. Sapak ulgamyna okatmagyň interaktiw usullarynyň girizilmegi 12 ýyllyk bilimiň öňünde goýlan wezipeleri çözmäge mümkinçilik döredýär we mugallymyň hünär düşünjesiniň özgerdilip gurulmagyny talap edýär. Munuň özi ýöne bir okuw otagynda hatarlar görnüşinde ýerleşdirilen partalaryň başynda oturan okuwçylara hatarlar boýunça ýumuşlary tabşyryp, “Işläň!” diýmek däldir. Synpyň ähli okuwçylaryny bilelikde işlemäge çekmek zerurdyr. Interaktiw usulda okadylanda hemmeler – mugallymlar hem, okuwçylar hem işleýärler.

Mugallym üçin maglumat

Häzirki döwürde mugallymlar dürli derejeli gatnaşyjylar üçin niýetlenen okuw maksatnamalarynyň köp dürli görnüşleri bilen iş salyşmaly bolýarlar. Şunda okatmagyň adaty usullary bilen bir hatarda, işjeň usullar hem ulanylýar. Olar biri-birinden, ilkinji nobatda, okuw işine gatnaşyjylaryň işjeňlik derejesi bilen tapawutlanýarlar.

Pedagogikada okatmagyň birnäçe nusgasyny (modelini) tapawutlandyrýarlar:

1) okatmagyň işjeň däl nusgasy – bu nusgada okuwçy okatmagyň “obýekti” keşbinde çykyş edýär (diňleýär we synlaýar);

2) okatmagyň işjeň nusgasy – munda okuwçy okatmagyň “subýekti” bolup çykyş edýär (özbaşdak işlemek, döredijilik ýumuşlary);

GIRIŞ

Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň ýolbaşçylygynda Berkarar döwletimiziň bagtyýarlyk döwründe jemgyýetimize sagdyn durmuş kadalaryny ornaşdyrmak barada giň gerimli işler durmuşa geçirilýär. Bu möhüm ugurda köp sanly resminamalar kabul edilýär.

Berkarar döwletimiziň bagtyýarlyk döwründe ilatymyzyň arasynda sagdyn durmuş kadalaryny wagyz-nesihat etmek we giňden ornaşdyrmak, alkogolly içgileriň zyýanly täsiriniň öňüni almak, raýatlarymyzyň saglyk ýagdaýyny we abadançylygyny has-da gowulandyrmak, adam ömrüniň dowamlylygyny artdyrmak, bu ugurda netijeli we toplumlaýyn çäreleri durmuşa geçirmek maksady bilen, Türkmenistanyň Prezidentiniň 2018-nji ýylyň 5-nji iýulynda gol çeken Karary esasynda “Türkmenistanda 2018–2024-nji ýyllarda alkogolyň zyýanly täsiriniň öňüni almak boýunça Milli maksatnama” jemgyýetimize sagdyn durmuş ýörelgesiniň kadalaryny ornaşdyrmakda uly ähmiýete eýe bolan möhüm resminamadyr. Maksatnamanyň esasy maksady keselleriň öňüni almakdan we alkogol önümleriniň sarp edilişini çäklendirmekden, alkogoly ulanmagyň zyýanly netijeleri, adamlaryň kesellemegi we ölümi baradaky maglumatlary ýaýratmak boýunça çäreleri amala aşyrmak arkaly Türkmenistanyň häzirki we geljekki nesilleriniň ömrüni we saglygyny alkogoly ulanmagyň netijelerinden goramakdan ybarat bolup durýar.

Berkarar döwletimiziň bagtyýarlyk döwründe ýurdumyzyň ilatynyň saglygyny has-da gowulandyrmak we abadançylygyny ýokarlandyrmak, raýatlarymyz üçin beden işjeňligi babatda hemmetaraplaýyn deň mümkinçilikleri we şertleri üpjün etmek, beden işjeňliginiň ýeterlik dälligi sebäpli döreýän ýokanç däl keselleri azaltmak, jemgyýetimizde sagdyn durmuş ýörelgelerini giňden ornaşdyrmak we

netijede, adam ömrüniň ortaça dowamlylygyny artdyrmak maksady bilen, Türkmenistanyň Prezidentiniň 2018-nji ýylyň 5-nji iýulynda gol çeken Karary esasynda “Türkmenistanda ilatyň fiziki işjeňligini ýokarlandyrmak boýunça 2018–2025-nji ýyllar üçin Milli strategiýanyň” tassyklanandygyny hem bellemek gerek. Milli strategiýanyň esasy maksady 2025-nji ýyla çenli 2018-nji ýylyň derejesi bilen deňeşdirilende ýeterlik däl fiziki işjeňligiň derejesini 10 göterim peseltmäge ýardam berjek fiziki, hukuk, durmuş we medeni gurşawy döretmekden ybarat bolup durýar.

Türkmenistanyň Prezidenti Gurbanguly Berdimuhamedowyň tagallasy bilen umumybilim berýän mekdepleriň okuw meýilnamasyna täze girizilen “Ýaşaýyş-durmuş esaslary” dersi mugallymlaryna hemmetaraplaýyn ösen, sosial işjeň, ýokary ahlakly we sagdyn şahsyýeti kemala getirmek boýunça bilim ulgamynyň öňünde goýlan wezipeleri çözmekde uly orun degişlidir.

Umumybilim ulgamynda “Ýaşaýyş-durmuş esaslary” dersi möhüm orny eýeleýär. Sebäbi bu okuw dersi okuwçylarda saglygy goramagyň we berkitmegiň wajypplygy baradaky düşünjäni kemala getirýär we ösdürýär, ýokary ahlaklylygy, adamyň saglygyna we janyna gymmatlyk hökmünde garamagy terbiýeleýär.

Bu okuw-usuly gollanmanyň maksady “Ýaşaýyş-durmuş esaslary” dersini okadýan mugallymlara okuw işini dogry guramakda okatmagyň interaktiw usullaryny ulanmak arkaly, okuw sapaklaryny usuly taýdan sowatly gurnamakda we geçirmekde ýardam bermekden ybaratdyr. Okuw-terbiýeçilik işinde üstünlik gazanmak üçin mugallymyň bu okuw dersi boýunça okuw maksatnamasynyň mazmunyna döredijilikli çemeleşmegi zerurdyr. Bu ders boýunça sapaklar türkmen jemgyýetiniň häzirki döwürdäki ösüş derejesini söhlelendirmelidir. Munuň özi bolsa bu ders boýunça sapagyň bilim beriji, terbiýeleýji we ösdüriji maksatlaryny durmuşa geçirmekde täzeçe çemeleşmegi, okuwçylary okatmakda we terbiýelemekde okatmagyň häzirki zaman usullaryny, ýagny gepleşigiň (dialogyň) agdyklyk edýän görnüşli sapaklarynyň ulanylmagyny talap edýär.

Gollanma “Ýaşaýyş-durmuş esaslary” dersi boýunça 7–10-njy synplar üçin niýetlenen okuw maksatnamasyna esaslanýar. Onda

beýan edilýän maglumatlar okuw maksatnamasyna laýyklykda, temalar boýunça berilýär hem-de mugallymlary okatmagyň interaktiw usullary bilen tanyşdyrýan, okuwçylarda sagdyn durmuş ýörelgesini, reproduktiw saglyk we durmuş endiklerini terbiýelemek, ýaramaz endikleriň we ýetginjeklik döwründe ýüze çykýan özgerişleriň öňüni almak meseleleri boýunça mugallymlar üçin zerur bolan nazary maglumatlary öz içine alýan 7 bölümden ybaratdyr. Şol bölümlerde reproduktiw saglyk, gender deňligi, maşgala we maşgala gatnaşyklary meseleleri, türkmen halkynyň däp-dessurlary barada jikme-jik gürrüň berilýär. Şeýle hem bu gollanmada okuw işini kämilleşdirmäge we okuwçylara berilýän bilimiň mazmunyny baýlaşdyrmaga gönükdirilen gönükmeleriň, didaktiki oýunlaryň giň toplumy berlen.

Bu gollanma lukmançylyk, pedagogika, psihologiýa, Türkmenistanyň kanunçylygy boýunça käbir maglumatlary hem öz içine alýar. Her bölüm üçin saýlanyp alnan gönükmeler problemalaýyn-gözleg görnüşli ýumuşlardan ybarat bolup, olar çyzgylary (shemalary), tablisalary, diagrammalary, tanyşdyrmalary (prezentasiýalary) okamak we seljermek, keşpler boýunça oýunlar we ş.m. bilen üpjün edilendir.

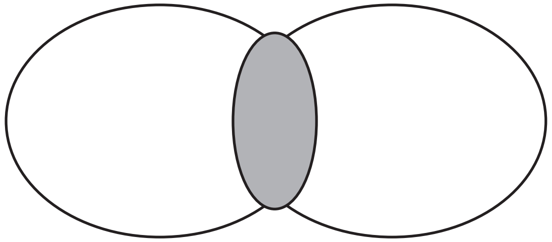
Şu gollanmany peýdalanyp, okatmagyň ol ýa-da beýleki interaktiw usulyny saýlap alýan mugallym geçjek sapagyny meýilnamalaşdyranda öz okuwçylarynyň mümkinçiliklerini we aýratynlyklaryny göz öňüne tutmalydyr. Her bir okuwçynyň bilimi, başarnygy we endikleri, kabul ediş aýratynlyklary hökmany ýagdaýda hasaba alynmalydyr.

Mugallym “Ýaşaýyş-durmuş esaslary” dersi boýunça sapaklara taýýarlanýan wagtynda sapagyň maksatlaryna aýratyn üns bermelidir. Sapagyň maksatlary döretmäge, gaýtalamaga, berkitmäge, okuwçylaryň bilimlerini çuňlaşdyrmaga we okuw maksatnamasyna laýyklykda, olaryň temalary özleşdirişine baglylykda, endikleriň kemala getirilmegine we ösdürilmegine gönükdirilen bolmalydyr.

“Ýaşaýyş-durmuş esaslary” dersi sapaklarynda ýetginjekleriň garaşylmadyk netijelere getirip biljek, töwekgelçilikli, nädogry hereketleri üçin olaryň jogapkärçiligi öz üstüne almagy başarmak endikleri ösdürilmelidir.

Mugallym tagtada “Meseleler agajynyň” suratyny çekýär. Agajyň şahasynda meseläni belleýär. Köklerinde sebäpleri, miwelerinde bolsa netijeler ýazylýar. Bu işi “beýnä hüjüm” tertibinde ýa-da kiçi toparlarda işlemek arkaly geçirmek bolar.

Meňzeşlikleri we tapawutlary gözlemek usuly arasynda meňzeşlik we tapawut bolan iki hadysany, düşünjäni, pikiri, teksti ara alyp maslahatlaşmakdan gelip çykýan maglumaty şekil (grafiki) görnüşde şekillendirmek usulydyr (*4-nji surat*).



4-nji surat. Meňzeşlikleri we tapawutlary gözlemek usulynyň grafiki şekillendirilişi

Bu usul haýsy hem bolsa bir meselä ünsi güýçlendirmek, gözegçilik geçirilýän hadysalaryň, faktlaryň arasyndaky baglanyşygy we gabat gelmeleri ýüze çykarmak, eýýäm belli maglumaty ýüze çykarmak we tertipleşdirmek üçin (hadysalaryň biri okuwçylara eýýäm gowy tanyş, beýlekisini bolsa indi öwrenmeli) ulanylýar. Munuň özi maglumatyň şekil görnüşde ýerleşdirilmegi okuwçylaryň akyl ýetiriş ukybynyň ösmegine, olaryň öwrenen bilimlerini tertipleşdirmäge kömek berýär. Bu usul akyl ýetiriş işjeňliginiň dürli görnüşlerine gönükdirilen we analitiki pikirlenme ukybyny ösdürýär. Mugallym diagrammanyň görnüşi bilen tanyşdyrýar. Soňra okuwçylara deňeşdirmeli hadysany (fakty, düşünjäni we ş.m.) hödürleýär. Okuwçylar ýekelikde, jübütlerde ýa-da toparlarda deňeşdirilýän hadysany häsiýetlendirýän alamatlaryň sanawyny düzýärler. Tapylan alamatlary okuwçylar kesişýän tegeleklerde ýazýarlar, meňzeş alamatlary tegelekleriň kesişýän ýerindäki tegelekde, tegelekleriň kesişmeýän böleklerinde bolsa hadysany biri-birinden tapawutlandyrýan alamatlar ýazylýar. Diagrammalar bilen tanyşdyrma geçirilýär we okuwçylar pikirleriniň gabat gelmeýän ýagdaýlaryny dilden düşündirýärler. Bu usul ulanylanda diagramma üç, dört ýa-da ondan

okadylýanlaryň kommunikatiw tiplerini we olary anyklamagyň tehnologiýalaryny bilmek, adaty ýagdaýda we auditoriýada wizual imidži kemala getirmegi başarmak, emosional medeniýetiniň ýokary derejede bolmagy, dartgynly ýagdaýlarda gowy “psihologik goraglylygy”, döredip hem-de öz emosiýalaryna erk edip bilmegi;

– oýun-tilsimat (igrotehniki) kompetensiýa – interaktiw usullar boýunça hünär bilimleriniň bolmagy, olaryň nämä niýetlenendigi, aýratynlygy, işläp düzmegiň we geçirmegiň düzgünleri (prinsipleri), oýnaýanlary psihologik taýdan goldamagyň usullaryny, özboluşly usullary bilmegi, oýun usullarynyň bilim berijiliginiň wajyplygyna düşünmegi.

Interaktiw okuw okuwçylaryň düýpli we çuňňur bilim almagyna, okuwçylary durmuşa taýýarlamakda ýardam berýän berk endikleri we başarnyklary kemala getirmäge, sapagyň terbiýeçilik ähmiýetini ýokarlandyrmaga, okatmak işinde şahsyýetiň ahlak häsiýetlerini kemala getirmäge, okuwçylaryň hemmetaraplaýyn sazlaşykly ösmegine, olarda özbaşdaklyk, döredijilik işjeňligini we başyny başlaýjylygy inisiatiwany kemala getirmäge mümkinçilik berýär.

Sapakda okuwçylaryň işini guramagyň görnüşleri

Sapakda okuwçylaryň işini guramagyň, esasan, aşakdaky ýaly iki görnüşi bar:

1) *toparlaýyn* – okadýan bir adam, diňleýänleriň sany gepleýänlerden köp;

2) *köpçülikleýin* (kollektiwleýin) – kiçi toparlarda okatmak usuly.

Her bir topara goşulan adamyň iki islegi bolýar: ösmek we howpsuzlykda bolmak islegi. Okatmagyň köpçülikleýin usulynda umumy maksada ýetmek üçin bilelikde işlenilýär. Çagalarda özüne ynam döreýär, olar biri-biriniň okuwdaky üstünliklerine buýsanýarlar. Kooperatiw usul diňe bir kiçi toparlarda bolman, eýsem jübütlerde hem bolup biler. Toparda okuwçylaryň optimal sany 2–7 adam. Synp-sapak sistemasynda çagalary işletmegiň kooperatiw usuly ulanylanda, ony birnäçe kemçiliklerden azat edýär we okatmagyň interaktiw tehnologiýalaryny ulanmagyň şertleriniň biri bolup durýar.

Interaktiw usulda okatmagyň esasy prinsiplerine ylmylyk, yzygiderlilik, sistemalylyk, teoriýa bilen tejribäniň arabaglanyşygy, aýdyňlyk, düşünjelilik, işjeňlik degişlidir. Interaktiw sapak ilki bilen öwrenijilik maksatlarynyň anyk goýulmagyny talap edýär. Okatmagyň interaktiw modeli okuwçylaryň şu tapgyrlary geçmegini göz öňünde tutýar: isleg, mazmunyny aňlama, oýlanma. Bu tapgyrlaryň her biriniň öz maksady, mazmuny we okatmak usuly bar.

Ugur boýunça okatmagyň interaktiw usullarynyň toparlara bölünşi (klassifikasiýasy)

1. ***Bilime höwes döredýän, ýagny, bar bolan bilimi wajyplaşdyrmaga, täze bilimleri öwrenmäge gyzyklanma döretmäge gönükdirilen interaktiw usullar.*** Meselem: bulaşdyrylan logiki zynjyrlar, başlangyç adalgalar, pikir alyşma, beýnä hüjüm, blok-shema, problemaly soraglar, uly tegelek we ş.m.

2. ***Täze maglumaty özleşdirmäge ýardam berýän, ýagny, maglumaty işjeň kabul etmäge gönükdirilen interaktiw usullar.*** Meselem, bir-biriňi okatmak, jübütleýin okamak, topar bolup okamak ýörelgesi, bellikler, çekişme (diskussiýa), çekeleşme (çykyp geplemeler), bilelikde gözleg, estafeta, duralgaly okamak, bilýän–bilesim gelýär–bildim we ş.m.

3. ***Okuwçylaryň aňyny ösdürmäge ýardam berýän we bilimlerini ulgamlaşdyrmaga gönükdirilen, täze bilimleri almaga isleg döredýän interaktiw usullar.*** Meselem, esse, tanyşdyrma, taslama, deňeşdirme tablisasy, Wenniň diagrammasy, kubik, bumerang, ylmy-derňew, tassyklama we ş.m.

Belli bir maksady göz öňüne tutýan interaktiw usullaryň görnüşleri:

– bilim, maglumat beriji (mini-leksiýa, tanyşdyrma;

– garaýşyňy üýtgedýän (diskussiýa, keşpli oýunlar, çekeleşme, şüweleň (şou) tehnologiýalar);

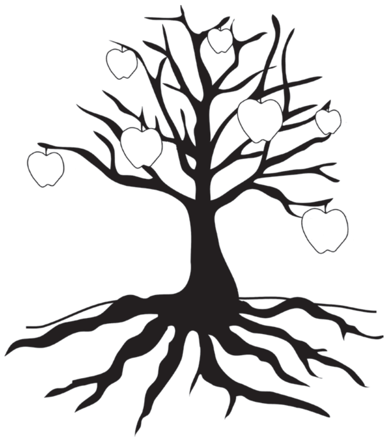
– durmuş endiklerini öwredýän (keşpler boýunça modelirleme, forum-teatr);

– ol ýa-da beýleki mesele boýunça pikir alyşma (çekeleşme, çeperçilik işi);

Iş oýnunda çözgütleri kabul etmegiň prosesi tapgyrlar boýunça, zerur delilleri (faktorlary) ädimme-ädim anyklamak, goşmaça gelýän we oýnuň dowamynda işlenilip çykarylýan maglumatlary seljermek şertlerinde bolup geçýär. Iş oýnuny orta we ýokary synp okuwçylary bilen taslama oýunlarynda geçirmek bolar. Oýnuň dowamynda gatnaşyjylar ýagdaýy seljerýärler, çözgütleri kabul edýärler we ara alyp maslahatlaşýarlar. Şeýle-de öz aralarynda bäsleşik (garşydaşlyk), hyzmatdaşlyk, formal gatnaşyk we ş.m. häsiýetli belli bir gatnaşyklara girýärler. Iş oýny gatnaşyjylara öz hereketleriniň netijelerini görmäge, olary beýleki gatnaşyjylaryň netijeleri bilen deňeşdirmäge we zerur bolan ýagdaýynda öz çözgütlerine düzediş girizmäge mümkinçilik berýär.

“Meseleler agajy” usuly interaktiw okatmagyň iň köp ulanylýan usullarynyň biri hasaplanýar. Bu usulyň maksady okuwçylara haýsy hem bolsa bir möhüm meseläniň sebäplerini we netijelerini özbaşdak kesgitlemäge mümkinçilik bermekden ybarat bolup durýar.

Sagdyn agaç ýeterlik derejedäki iýmitlendiriji mikroelementleri köklerinden alýar (*3-nji surat*). Emma “miweleri” çüýräp başlan bolsa, onda bu onuň käbir meseleleriň bardygyny aňladýar. Mysal üçin, mikroelementler bilen meselesi bolmagy mümkin. Agajyň ilkinji ýeriň üstünde görnüp duran alamatlary ýüze çykyp başlaýar – miweleri, ýapraklary, şahalary we agajyň düýbi keseliň alamatlaryny görkezip başlaýarlar, bu bolsa agajyň köküniň derejesinde meseläniň bolmagynyň mümkindigini görkezýär. Durmuşda-da şeýle bolýar: meseleler, düzgün bolşy ýaly, beýleki meseleleriň netijesi bolýar. Bu meseleleriň ikinji derejeli we göni sebäpleri bolup biler. Göni sebäpler has aýdyň, olary anyklamak ikinji derejeli sebäpleri anyklamakdan aňsatdyr.



3-nji surat. Meseleler agajy

barmagy maksadalaýykdyr. Işiň wagtynyň tamamlanmagyna 1–2 minut galanda toparlara, olaryň näçe wagtynyň galandygyny ýatlatmaly.

“Seljerijiler (ekspertler)” gönükmesi toparlaýyn görnüşde geçýär. Synpyň okuwçylary öz düzümi boýunça deň ýa-da deňräk mukdarda 3–4 topara bölünýär. Her topar haýsy hem bolsa bir aýratyn meseläni ýa-da bir jähtini ara alyp maslahatlaşýar. Şeýlelik bilen, toparyň her bir agzasy bu meselede seljeriji bolýar. Mundan soňra toparyň agzalary täze toparlary döredýärler: ähli toparlaryň 1-nji, 2-nji san belgili aýry toparlary we ş.m. Täze toparlarda dürli meseleler boýunça seljerijiler jemlenýär. Olar “seljerijiler topary” diýilýän topary emele getirýärler. Toparyň agzalary biri-birini öz seljeriji bolan meselesi bilen tanyşdyrýarlar. Soňra toparyň agzalary öz ilkinji toparlaryna gaýdyp barýarlar we beýleki seljerijilerden eşiden maglumatlaryny ara alyp maslahatlaşýarlar.

“Tegelek stol” usuly okuwçylaryň berlen tema boýunça gezekli-gezegine öz pikirini aýmagyny göz öňüne tutýar. Toparyň agzalary gezekli-gezegine öz pikirini aýdýarlar. Biri gepleýärkä beýlekiler ony diňleýärler.

“1–2-hemmeler” usuly toparyň her bir agzasynyň maglumat taýýarlamakda özbaşdak işlemegini göz öňüne tutýar. Toparyň agzalary öz netijelerini ara alyp maslahatlaşýarlar we jübütlerde maglumatyň nusgasyny (wariantyny) taýýarlaýarlar. Jübütler öz taýýarlan maglumatyny toparyň ara alyp maslahatlaşmagyna hödürleýärler. Topar maglumatyň jemleýji tanyşdyrmasyny taýýarlaýar.

“Bezeg (mozaika)” usuly işi ýerine ýetirijileriň arasynda paýlaşyp, soňundan hem onuň netijelerini ýygnamak pikirine esaslanýan aragatnaşygyň giňden ýaýran usulydyr. Bu usuly, mysal üçin, toparyň içinde işi guramak üçin üstünlikli peýdalanyp bolar. Bezeg usuly ulanylanda toparyň her bir agzasy maglumatyň özüne degişli bölümini işleýär (işi özbaşdak ýerine ýetirýär, toparyň beýleki agzalarynyň ýa-da beýleki toparlaryň gatnaşmagynda), soňra taýýarlanylan maglumat ýoldaşlaryna görkezilýär, öwrenilýär we (ýa-da) bilelikde ulanylýar.

“Iş oýny” usulynyň manysy çözgütleri kabul etmegiň mehanizmlerini we proseslerini nusgalaşdyrmakdan ybaratdyr.

Interaktiw sapagyň gurluşy

Interaktiw sapagyň özüne mahsus bolan gurluşy bar. Ol hem adaty sapak ýaly üç bölekden durýar: giriş, esasy we jemleýji bölüm (*2-nji surat*). Bu bölekleriň yzygiderliligi okuwçynyň organizmine akyl, psihiki, fiziki agram düşmeginiň täsirinde işjeňliginiň üýtgeýşiniň kanunalaýyklygyny görkezýär.

Giriş bölegi guramaçylyk meselelerinden başga-da, aşakdaky ýaly meseleleri çözmegi göz öňüne tutýar.

2-nji surat. Interaktiw sapagyň gurluşy

1. Geçen sapakda berlen maglumatlaryň özleşdiriliş derejesine baha bermek (berlen maglumaty yzyna gaýtarmak). Düzgün bolsy ýaly, bu sorag-jogap alyşmak (geçen sapakdan näme has ýatda galypdyr we ýarapdyr) ýa-da öý işini barlamak görnüşinde geçirilýär.

2. Sapagyň temasy bilen tanyşdyrmak we garaşylýan netijeleri anyklamak, hoşniýetli we öndürijilikli atmosferany döretmek, düzgünleri kabul etmek.

3. Sapagyň bu böleginiň esasy maksady okuwçylary sapagyň esasy bölegindäki okuw-öwrenijilik we okuw-tejribe işine taýýarlamak. Mugallym okuwçylaryň ilkinji guramaçylygyny gazanyp,

olaryň ünsüni özüne çekmeli, işjeň öwrenijilik işine gönükdirmeli, mugallym bilen okuwçynyň bilelikde işlemegi üçin amatly psihologik we emosional (täsirli) ýagdaý döretmeli.

Sapagyň esasy bölegi myşsa we psihologik dartgynlylygy aýyrýan gönükmeler bilen utgaşdyrylyp geçirilýän tematik ýumuşlar bolup durýar. Sapagyň esasy böleginde iki bölümi nazary we amaly bölümleri tapawutlandyrýarlar. Emma bu tapawutlandyrma ýöne bir simwoliki bolup durýar. Sapakda bilimleri (başarnyklary we endikleri hem) amaly (tejribe) ýumuşlar ýerine ýetirilende (kiçi leksiýalar, söhbetler, tanyşdyrmalar, biri-birine öwredende, toparlarda işlände, keşpler boýunça oýun gurnalanda) alýarlar. Sapagyň bu böleginiň maksady anyk kesgitlenen bilimleri, başarnyklary we endikleri almak we berkitmek üçin synpyň okuwçylarynyň işjeň okuw işini üpjün etmekden ybaratdyr.

Sapagyň jemleýji bölegi, adat bolşy ýaly, sapagy jemlemekden, sapagyň temasy boýunça berlen maglumatlaryň özleşdiriliş derejesini anyklamakdan we sapagy tamamlamakdan ybarat bolýar.

1-nji tablisa

Interaktiw sapagyň gurluşy

Sapagyň tapgyrlary	Wagty	Usuly maksady	Usullary, tärleri
Guramaçylyk	1%	Sapaga taýýarlygy üpjün etmek	Salamlaşyk, sapaga taýýarlygynyň barlagy
Delillendirme	5%	Ünsi jemlemek	Sorag-jogap, beýnä hüjüm, mikrofon
Tema we wezipeler bilen tanyşdyrma	5%	Okuwçylaryň öz edýän işine düşünmegini üpjün etmek, maksady bellemek	Giriş sözi
Gaýtalamak	9%	Bilimlerini we başarnyklaryny barlamak. Ýumuşlary ýerine ýetirmegiň usullary boýunça okuwçylara gözükdirme bermek	Öý işi bilen tanyşdyrma. Paýlanýan maglumatlar bilen işlemek.

2-nji tablisanyň dowamy

1	2	3
Üç adam	Şeýle toparlar has durnukly, olarda agzalalyk tiz ýeňlip geçilýär	Toparyň gowşak agzasynyň saklanmagy mümkin
Dört adam	Toparyň işine öz goşandyňy goşmak, başgalary diňlemek we öz pikiriňi aýdyp bilmek mümkinçiligi bar	Jübüt sanly toparlarda bir umumy pikire gelmek, beýleki täk sanly toparlardakydan kyn
Bäş adam	Gatnaşyjylaryň sany dürli pikirleri ara alyp maslahatlaşmak we maglumatlary bilen paýlaşmak üçin ýeterlik	–
Alty adam	–	Toparyň iň işjeň agzalary käwagtlar beýleki işjeň däl agzalara öz pikirini aýtmaga mümkinçilik bermeýärler

Kiçi toparlaryň işi toparlaýyn işiň tanyşdyrmasy we onuň netijesiniň ara alnyp maslahatlaşylmagy bilen tamamlanýar. Tanyşdyryş wagtynda şeýle nusga hem bolup biler. Ýagny, her toparyň hödürleýän çözgütleriniň beýleki kiçi toparlaryň agzalarynyň teklipleri bilen üsti doldurylyp bilner.

Mugallym toparlardaky işi gurnanda okuwçylary toparlara bölmeli we her toparyň işlemeli ýerini görkezmeli. Her topar öz ýerini eýeländen soňra, ýumşy anyk kesgitlemeli (ýumşy ýazmaça görnüşde paýlap bermek hem bolar). Toparlaýyn iş ýerine ýetirilenden soňra, hemme toparlar üçin öz işiniň netijesiniň tanyşdyrmasynyň geçiriljekdigini duýdurmaly. Ýerine ýetirilen işi kimiň tanyşdyrjakdygyny toparyň özi kesgitlemeli. Kiçi toparlarda işlemek üçin berlen wagt hökman aýdylmalydyr, tanyşdyrmalary taýýarlamak üçin toparlara uly kagyz listleri we markerleri paýlap bermeli. Okuwçylaryň işi ýerine ýetirilýän wagtynda mugallymyň toparyň agzalarynyň ýumşa düşünendigini we işleýändigini anyklamak üçin her toparyň ýanyna

Toparyň iň amatly düzümi 3-den 7 adama çenli hasaplanýar. Toparda adam sany köp bolanda onuň mümkinçilikleriniň derejesi, gatnaşyjylaryň tejribesi we endikleri hem köpelýär, emma işe her bir adamyň deň derejede gatnaşmazlyk ähtimallygy bar. Kiçi toparlar her bir gatnaşyjynyň has önjeýli işlemegine we ara alyp maslahatlaşmaga hem-de tejribe alyşmaga gatnaşmagyna mümkinçilik berýär. Toparlaýyn iş dürli tertipde ýerine ýetirilip bilner. Mugallym toparlardaky işi tijemek üçin toparlara işiň başyndan çykyş etjegi (spikeri), ýazyjyny (netijelerini ýazýany) we toparda çekişmäni alyp baryjyny (fasilitatory) saýlamagy hödürlemeli.

Mugallymyň wezipesi her topara anyk ýumuşlary tabşyrmakdan, işiň maksadyny we işi ýerine ýetirmegiň netijesinde näme döremelidigini kesgitlemekden ybaratdyr. Şeýle hem, gatnaşyjylar bu işiň dowamynyň näme boljakdygyny bilmelidirler: tanyşdyrmany ýa-da geljekde bilelikde işlemek. Toparda adam näçe az bolsa, şonça-da topara işlemäge az wagt berilýär. Näçe köp topar döredilen bolsa, onda topalaýyn işiň netijesi bilen tanyşdyrmaga hem köp wagt gerek bolar. Sapagyň dowamynda toparlar durnukly bolup biler, seýle-de düzümi we sany boýunça üýtgäp hem biler. Toparyň düzümini kiçi toparlarda iş belli bir anyk meseläniň, ýagdaýyň ýa-da ýumşuň üstünde işlenilende, her bir kiçi toparda sapagyň bütin dowamynda ýa-da onuň belli bir böleginde durnukly saklamak hökmanydyr. Munuň özi her bir kiçi topara baş ugruny (strategiýasyny) ösdürmäge, meselä çuňňur aralaşmaga, ýumuşlary tapgyrlar boýunça ýerine ýetirmäge mümkinçilik berýär.

Toparlarda işlemegiň netijeliligini aşakdaky ýaly göz öňüne getirmek mümkin (*2-nji tablisa*).

2-nji tablisa

Toparda işlemegiň netijeliligi

Gatnaşyjylaryň sany	Oňyn (pozitiw) netije	Ters (negatiw) netije
Jübütlerde iş	Maglumaty paýlaşmagyň ýokary derejesi we agzalalygyň azlygy	Söhbetdeşler köplenç umumy netijä gelmeýärler

1-nji tablisanyň dowamy

1	2	3	4
Täze tema	60%	Maglumatyň hakyky özleşdirilmegi	Taslamalar, tertipleşdirme, gabat gelmeleri gözlemek, jemleme, tassyklama, gözleg geçirmek, keşpler boýunça oýun, çekeleşme
Jemini jemlemek	20%	Maglumaty berkitmek	Ara alyp maslahatlaşmak, özbaşdak iş, blok-shemalar bilen işlemek we ş.m

Interaktiw usuly saýlap almak

Interaktiw usul, haçan-da sapagyň bütin ulgamy doly oýlanyşykly düzülende, her bir işiň ýerine ýetirilmegi üçin wagt kesgitlenilende, bilimleri bahalandyrmagyň düzgünleri işlenip düzülende, sapaga gowy ornaşýar.

Sapak geçirilende mugallym: işi ýerine ýetirmek üçin ýeterlik wagt meýilnamalaşdyrmaly; ýerine ýetiriljek gönükmeleriň ýumuşlaryny başlamazyndan öň anyk bilmeli; sapakda beriljek maglumatlaryň köneleşmändigini, olaryň dogrulygyny anyklamaly, bu örän möhüm, sebäbi ýalňyş maglumatlar okuwçylar öz ideýalaryny ara alyp maslahatlaşanlarynda ýüze çykmagy mümkin.

Sapaklar meýilnamalaşdyrylanda hökmany suratda okatmagyň maksatlary göz öňüne tutulmaly. Soňky döwürde okuwyň netijeleriniň aşakdaky sanawy ýaýrapdyr, olar okatmagyň maksatlary hökmünde bellenilýär:

1. Tanyşlyk: bilimiň belli bölümi boýunça esasy düşünjeler we kadalar bilen tanyşmak;

2. Esaslaryny özleşdirmek: gürrüň bermek, esasy düşünjeleri we kadalary beýan etmek başarnygy;

3. Eýe bolmak: esasy düşünjeleriň we kadalaryň şol dersde üstünlikli ulanylmagy;

4. Doly özleşdirilmegi–ussatlyk: esasy düşünjeleriň we kadalaryň şol dersde üstünlikli ulanylmagy, seýle-de bilimleri we başarnyklary özleşdirmekde beýlekilere kömek bermek.

Sanalyp geçilen okuw maksatlary dürli interaktiw usullar bilen amala aşyrylýar. Sapagyň ahyrky netijesi onuň esasy maksatlarynyň nähili bellenendigine, sapagyň dowamynda olaryň nähili amala aşyrylandygyna baglydyr. Sapagyň dowamynda hökman ýönekeýden çylşyrymla, öň öwrenilenden täze öwrenmäge geçilmelidir.

Okatmagyň belli bir wezipesinde mugallym okatmagyň usulyny saýlanda: okuwçylaryň synpyny we ýaşyny, okuwçylaryň öňki bilimleriniň, endikleriniň we ýörelgeleriniň derejesini, olaryň emosional we psihologik nukdaýnazaryny, sosial-medeni gurşawyny göz öňüne tutmaly; sapagyň maksadyny, garaşylýan netijeleri kesgitlemeli.

Eger-de mugallym bilim beriji, ösdüriji we terbiýeleýji maksatlary meýilnamalaşdyrmasa, onda okatmak işi doly däl we üzňe görnüşde ýerine ýetiriler.

Eger bilim beriji maksat bolmasa, onda çykyşda bolmaly başarnyklaryny ösdürmeli garaşylýan netijede bolmaz; pedagogik netijeliligi üpjün edýän serişdeler we çeşmeler pikirlenilmändir, diýmek, sapak öz akymyna gidýär we garaşylmadyk netijelere getirip biler; özleşdiriş derejesi barlanylmaýar (näme düşündiler? näme öwrendiler?), netijede, hiç hili netije çykarylmaýar, wagt kesgitlenmeli, öňde aýdylanlary göz öňüne tutup, netijeli interaktiw usullar saýlanyp alynmaly. Bar bolan wagta we okatmagyň garaşylýan netijelerine uýgunlaşan usullary saýlap almak hökmandyr. Mugallym saýlanyp alnan usullaryň mümkinçiliklerini hasaba alyp, okuwçylary interaktiw işe çekmeli, deňeçer (balansirlenen) bilim almagy, ahlak ölçegleriniň, garaýşynyň, endikleriniň kemala gelmegini we ösmegini üpjün etmeli.

Indiki tapgyrda didaktiki serişdeleri ýa-da sapak üçin zerur bolan beýleki görkezme esbaplary saýlamaly we taýýarlamaly, okatmagyň netijelerini üpjün etmek üçin zerur bolan hereketleriň görnüşlerini we ýumuşlary ýazmaly. Soňra bahalandyrmagyň wezipelerine laýyklykda bahanyň gurallaryny kesgitlemeli.

Sapak öňde goýlan maksadyna ýeten ýagdaýynda, ol netijeli diýlip hasaplanylýar.

Mugallym öz geçirýän ähli işine, seýle-de okuwçylaryň alan biliminiň derejesine baha bermegiň we monitoringiň usulyýetini

arasynda öňüni alyş işlerini geçirmekde ulanylýan interaktiw usullar görkezildi:

- Jübütlikde işlemek.
- Çalyşýan (rotasion) üçlükler.
- Karusel.
- Kiçi toparlarda işlemek.
- Akwarium.
- Gutarylmadyk sözlem.
- Beýnä hüjüm.
- Brounyň hereketi.
- Çözgütler agajy.
- Öz adyňdan sud.
- Raýat diňleýişleri.
- Şekiller boýunça (işjeň) oýun.
- Durýan ýeriňi (pozisiýany) eýele
- Jedel etmek, çekişme.
- Çekişmeler, çykyp geplemeler.

“Assosiasiýalar” *(baglanyşma)* usuly köp ulanylýan usullaryň biridir. Bu usul peýdalanylan wagtynda manysy we manysynyň öwüşginleri boýunça meňzeşliklerini ulanmak arkaly okuwçylaryň döredijilik pikirlenişi işjeňleşýär. Esasy çeşme bolup meňzetmeler (metaforalar), tötänleýin saýlanyp alnan düşünjeler, assosiasiýalar hyzmat edýär. Haçan-da iki dürli düşünje 4–5 tapgyr assosiatiw geçişiň hasabyna bir logiki zynjyra birikdirilende, gyzykly üýtgeme bolup geçýär. Mysal üçin, “agaç – tokaý – meýdan – futbol – top”.

Toparlarda işlemek usuly iň netijeli usullaryň biri hasaplanýar. Kiçi toparlar dürli maksatlar üçin döredilýär. Olary birbada birnäçe meseläni ara alyp maslahatlaşmak, toparlaryň pikirini döretmek, hemme gatnaşyjylara öz pikirini aýtmaga mümkinçilik döretmek üçin ulanmak amatlydyr. Kiçi toparlarda işlemek hemme gatnaşyjylara hereket etmäge, öz hyzmatdaşlyk endiklerini, şahsyýetara gatnaşyklaryny iş ýüzünde ulanmaga mümkinçilik döredýär. Bu usuly toparyň işjeňligini ýokarlandyrmak, ýekelikde çözmesi kyn bolan meseleleri çözmek we özara çalşyk çeşmeleri bar bolanda ulanmak maksadalaýykdyr.

Mugallym okuw-terbiýeçilik işinde interaktiw usuly ulananda, ilki bilen okuwçylara özüňi alyp barmagyň aşakdaky kadalaryny öwretmeli:

1. *Ýoldaşyňy diňlemegi başarmaly.* Bu kada hökmany suratda gepleýäne seretmeli we onuň sözüni bölmeli däldigini aňladýar. Biri gepläp bolandan soňra, beýleki söz alýan öz sözüni öňündäkiniň aýdanlarynyň gysgaça teswirlemesinden başlaýar we soňra öz pikirini beýan etmäge başlaýar. Alamat (simwol) hökmünde gepleýän elinde açar (galam, ruçka we ş.m.) ulanyp biler. Açar indiki gepleýäne geçirilýär, şol wagt beýlekiler dymyp oturýarlar.

2. *Diňe kimdir biri, ýagny ýeke adam geplemeli.* Toparda ara alnyp maslahatlaşylanda diňe ýeke-ýekeden geplemeli. Şu pursatda ýaňky açar ulanylýan usul örän peýdalydyr. Diňlemegi başarmak we diňe bir adam geplemeli diýen talap – bu ikisi biri-biriniň üstüni doldurýan talaplardyr.

3. *Iň esasy zat hakda gürrüň etmeli.* Käwagtlar okuwçylar gürrüňi edilýän temadan başga gürrüňe geçýärler. Şeýle ýagdaýda-da mugallyma okuwça käýäp düzetmän, ony jogabyň mazmunyna gönükdirmek maslahat berilýär.

4. *Öz pikirini paýlaşmaly.* Okuwçylaryň öz pikirlerini aýtmaga ymtylmagyny höweslendirmeli. Synpda her bir okuwçynyň pikiri wajypdyr we her bir okuwçynyň öz pikirini aýtmaga mümkinçiligi bolmaly. Mugallym okuwçylara olaryň pikiriniň gymmatlydygyny duýmaga mümkinçilik döretmelidir.

5. *Özüne berilýän bahany ýokarlandyrmak zerurlygy.* Sapakda hemme okuwçylarda okuw işine höwesi we gyzyklanmany döretmek hökmanydyr.

6. *Hiç kimiň mertebesini peseltmäge ýol berilmeli däldir*. Biri-biriňe açyklyk, sylag-hormat interaktiw usulyň esasy talabydyr.

7. Ähli okuwçylara sylaşykly gatnaşyk bolmaly. Mugallym okuwçynyň her bir soragyna sylaşykly seretmeli we her bir soraga okuw maksatnamasynyň çäklerinde jogap bermeli.

Okatmagyň interaktiw usullary

Interaktiw usullaryň aşakda berlen mysallary bolup biljek usullaryň doly we gutarnykly sanawy däldir. Interaktiw usullar örän köp we olary her dürli ulanyp bolar. Bu usuly gollanmada sagdyn durmuş ýörelgesi boýunça okuw-terbiýeçilik işlerini we ýetginjekleriň

ele almalydyr. Goýlan wezipelerden ugur alyp, netijeliligine baha bermegiň, ölçäp bolmaklyk hökmany häsiýetnamasy bolan, çelgiler (kriteriler) kesgitlenýär.

Gönükmäniň gurluşy

Interaktiw okuw belli bir gönükmeleri ýerine ýetirmek görnüşinde geçýär. Köplenç ýerine ýetirilýän gönükmeler özüne şol bir wagtda birnäçe interaktiw usullaryň aýry-aýry böleklerini birleşdirýär. Bu gönükmeler belli bir şertlere jogap bermeli: sapakda öz kesgitli ýeri, anyk maksady, geçirilmeli anyk wagty bolmaly.

Her bir gönükme kesgitlenen yzygiderli logiki ädimlere bölünendir. Düzgün bolsy ýaly, ol girişden başlanýar. Giriş synpy (topary) tema ugrukdyrýar, belgileri kesgitleýär. Mundan beýläk, işiň dürli görnüşlerini ulanyp, synpy ädimme-ädim gönükmäniň maksadyna ýetmäge eltýär. Gönükme mugallyma ara alyp maslahatlaşmagy tamamlamaga, synpyň işini gysga jemlemäge, gönükmäniň temasyna degişli anyk we dogry basym goýmaga mümkinçilik berýän netije bilen tamamlanýar. Netijä gönükmäniň maksadyna jogap hökmünde seretmek bolar.

Sapaklaryň görnüşleri

Mekdebiň mugallymçylyk iş tejribesinde esasy didaktiki maksatlaryna baglylykda "Ýaşaýyş-durmuş esaslary" dersi sapaklarynyň aşakdaky görnüşleri tapawutlandyrylýar:

1. Okuwçylary täze maglumatlar bilen tanyşdyrmak sapaklary.

Täze maglumatlar bilen tanyşdyrmak sapagynyň mysaly gurluşy:

1.1. Guramaçylyk döwri.

1.2. Okuwçylaryň ýokary pikirleniş işjeňliginde akyl ýetirme işiniň kanunalaýyklygyny hasaba almak bilen maglumatyň ilkinji gezek girizilmegi.

1.3. Okuwçylaryň ýat tutmaly maglumatlaryny görkezmek.

1.4. Ýat tutmagy we uzak wagtlap ýatda saklamagy delillendirmek.

1.5. Ýat tutmagyň usullarynyň (tehnikasynyň) mälim edilmegi ýa-da wajyplaşdyrylmagy.

1.6. Mugallymyň ýolbaşçylygynda gönüden-göni gaýtalamak, bölekleýin netije çykarmak arkaly sapagy ilkinji berkitmek.

1.7. Ilkinji ýat tutmalaryň netijeleriniň barlagy.

1.8. Sapagy jemlemek.

2. Gaýtalamak, umumylaşdyrmak we jemleýji sapaklary.

Sapagyň gurluşynyň mysaly beýany:

2.1. Sapagyň başynyň guramaçylygy. Öýe tabşyrylan ýumşy barlamak.

2.2. Sapagyň maksadyny we meýilnamasyny habar berýän mugallymyň giriş sözi.

2.3. Umumylaşdyrylan başarnyklary döredýän, umumylaşdyrýan we ulgamlaşdyrýan häsiýetli dürli görnüşli dilden we ýazmaça gönükmeleri toparlaýyn ýa-da ýekelikde okuwçylaryň ýerine ýetirmegi.

2.4. Ýerine ýetirilen işleri barlamak we olara düzedişleri girizmek.

2.5. Tema boýunça netijeleri jemlemek.

2.6. Sapagy jemlemek.

3. Başarnyklary we endikleri kemala getirmek sapaklary.

Sapagyň gurluşynyň mysaly beýany:

3.1. Sapagyň maksadyny kesgitlemek.

3.2. Kemala getirilen başarnyklary we endikleri gaýtalamak.

3.3. Barlag gönükmelerini ýerine ýetirtmek.

3.4. Täze başarnyklary we endikleri özleşdirmek üçin gönükmeleri ýerine ýetirtmek.

3.5. Sapagy jemlemek.

4. Başarnyklary we endikleri berkitmek sapaklary.

Sapagyň gurluşynyň mysaly beýany:

4.1. Sapagyň başynyň guramaçylygy, nazary bilimleri gaýtalamak.

4.2. Ýerine ýetiriljek işiň maksadyny yglan etmek.

4.3. Hödürlenen ýumuşlary ýerine ýetirmek üçin okuwçylara gerek boljak bilimlerini, başarnyklaryny we endiklerini ýatlatmak (dikeltmek).

4.4. Okuwçylaryň gönükmeleri we dürli ýagdaýly meseleleri mugallymyň gözegçiliginde özbaşdak ýerine ýetirmekleri.

4.5. Ýol berlen ýalňyşlary ara alyp maslahatlaşmak we olara düzedişleri girizmek.

4.6. Sapagy jemlemek.

5. Bilimleri barlamak sapagy.

Sapagyň gurluşynyň mysaly beýany:

5.1. Sapagyň başynyň guramaçylygy. Asuda iş ýagdaýyny döretmek.

5.2. Sapagyň maksadyny we wezipelerini habar bermek.

5.3. Testirlemek. Ýekeleýin we toparlaýyn ýumuşlar. Tejribe işleri.

5.4. Sapagy jemlemek.

6. Garyşyk sapak.

Sapagyň gurluşynyň mysaly beýany:

6.1. Sapagyň başynyň guramaçylygy.

6.2. Öýe tabşyrylan ýumşy barlamak, sapagyň maksatlaryny kesgitlemek.

6.3. Bilimlerini, başarnyklaryny we endiklerini dikeltmek arkaly okuwçylary täze maglumatlary kabul etmäge taýýarlamak.

6.4. Okuwçylaryň täze tema boýunça bilimlerini, başarnyklaryny we endiklerini özleşdirmäge we berkitmäge degişli gönükmeleri ýerine ýetirmek.

6.5. Sapagyň jemini we netijelerini jemlemek.

“Ýaşaýyş-durmuş esaslary” dersi mugallymy sapagy geçirmegiň düzgünleriniň aşakdaky ýaly talaplaryny üpjün etmelidir:

1. Sapak emosional ýagdaýda bolmaly, ol okuwçylarda okamaga gyzyklanmany döretmeli, bilime bolan höwesi, hyjuwy terbiýelemeli.

2. Sapagyň depgini we gidişi amatly, mugallymyň we okuwçylaryň hereketleri tamamlanan bolmaly.

3. Sapakda mugallym bilen okuwçynyň arasynda özara baglanyşykly gatnaşygyň, hyzmatdaşlygyň bolmagy hökmanydyr, pedagogik sypaýyçylyk we pedagogik optimizm berjaý edilmeli.

4. Hoşniýetlilik we işjeň döredijilikli zähmet ýagdaýy höküm sürmeli.

5. Okuwçylaryň okuw işiniň görnüşleriniň tiz-tizden üýtgäp durmagy, okatmagyň dürli usullarynyň we tärleriniň özara sazlaşmagy hökmanydyr.

6. Her bir okuwçynyň sapaga işjeň gatnaşmagyny üpjün etmek zerurdyr.

Bu usuly gollanmada okatmakda okuw-terbiýeçilik işine girizip we üstünlikli peýdalanyp bolýan interaktiw usullary ulanmak boýunça amaly mazmunly maglumatlar beýan edildi.

dürli infeksiýalaryň we köp sanly keselleriň, şol sanda hapa elleriň keseli diýip belli bolan sarygetirmäniň (gepatit A) ýokuşmagyna getirýär. Oňa şeýle diýilýäniniň sebäbi, infeksiýa organizme elleriň üsti bilen geçýär. Elleriňi her nahar iýmezden öň, şeýle-de her gezek hajathana barlandan soňra we ş.m. oňat ýuwmaly.

Okuwçylara dyrnaklaryna ideg etmegiň düzgünlerini öwretmek wajypdyr. Dyrnagyň aşagynda ýygnanýan hapa, adatça, mikroblary saklaýar. Dyrnaklary wagtly-wagtynda hususy gaýçyň bilen gyrkmaly. Eliň dyrnaklary, takmynan, hepdede 1mm, aýagyň dyrnaklary bolsa 3–4 esse haýal ösýär. Şoňa laýyklykda hem elleriň dyrnaklaryny hepdede bir gezek, aýagyň dyrnaklaryny bolsa iki-üç hepdeden bir gezek gyrkmaly. Muny eliňi ýa-da aýagyňy ýuwanyňdan soňra etseň has gowy, sebäbi sabynly suwda dyrnaklar ýumşaýarlar we aňsatlyk bilen gyrkylýarlar, jaýrylmaýarlar. Eliň dyrnaklaryny ýaý görnüşinde, barmagyň ýokarjygyndan gyrkmaly, aýagyň dyrnaklaryny göni, dyrnaklaryň gyralary etine batmaz ýaly gyrkmaly.

Käbir adamlaryň aýaklary instinkt boýunça derleýär. Aýagyň derlemegine ýasydabanlylyk, dar, aýratyn hem aşagy rezin köwüş, sintetiki joraplary geýmek, iýmitlenilende ajy, duzly we ýiti ysly iýmitleri iýmek sebäp bolýar. Derlemek aýaklaryňa ideg etmeseň, wagtly-wagtynda joraplaryňy çalyşmasaň has hem güýçlenýär. Ýakymsyz ysyň peýda bolmagyndan başga-da, bu ýagdaý saglygyň erbetleşmegine getirýär. Çyglykda deriniň ýokarky gatlagynyň ýumşamagyna we bölekleýin ölmegine getirýär. Ýörände aýak sürtülip gabarýar we olaryň üsti bilen derä iriňli keselleri döredijiler – ilki bilen streptokoklar we stafilakoklar geçýärler. Gaty sürtülende gijemek, agyry ýaly birnäçe ýakymsyzlyklara eltýän ýagdaýlaryň – gabarçyklaryň, eroziýalaryň, ýaralaryň döremegine eltip bilýär. Şularyň öňüni almak üçin her gün aýaklaryňy mylaýym suw bilen ýuwmaly, joraplaryňy her gün çalyşmaly, köwüşiň hemişe gury bolmagyny gazanmaly. Aýaklaryň derleýjiligini peseltmek üçin aşgarlaýjy serişdeleri, meselem, 2–5%-li margenes turşuly kaliniň erginini ulanmak maslahat berilýär.

hem köp tegeleklerden düzülip bilner. Tegelekler ululygy boýunça biri-birinden tapawutlanyp biler. Okuwçylar şeýtmek bilen düşünjeleriň göwrüminiň tapawudyny aýratyn belleýärler. Käbir ýagdaýlarda tegelekler (doly ýa-da bölekleýin) gabat gelýär (meňzeş bolýar). Jübütlerde ýa-da toparlarda işlenilende okuwçylar dürli hadysalar barada maglumatlary ýygnap we bilelikde işläp bilýärler.

Jedel etmek, çekişmek okatmagyň interaktiw usuly bolup, onda toparyň gelen netijelerini ýakyndan aragatnaşyk prosesinde aýdyňlaşdyrmaga (mümkin üýtgetmäge) mümkinçilik berýän, bir soragyň bilelikde ara alnyp maslahatlaşylmagyna düşünilýär.

Çekişmäniň maksady berlen maglumat ýa-da mesele boýunça delillendirilen nukdaýnazarlary ýa-da garaýyşlary almakdan ybarat bolup durýar. Alyp baryjynyň işjeňligine baglylykda toparlaýyn çekeleşmeleri şertli düzgünleşdirilen (tema berilýär we çekeleşme geçirmegiň düzgüni bellenýär) we erkin (tema gatnaşyjylaryň özi tarapyndan hödürlenýär, çekişmäniň barşy düzgünleşdirilmedik, alyp baryjy işjeň däl ýa-da çekişmä söhbetdeş hökmünde gatnaşýar) görnüşe bölmek bolar.

Elbetde, ýetginjekleriň özleri üçin wajyp hasaplaýan temasyny hödürlemegi ýerliklidir, gowudyr. Emma ýetginjekleriň toparynda doly erkin çekişme, düzgün bolşy ýaly, kän bir netijeli bolmaýar. Eger-de çekişme erkin görnüşde başlanan hem bolsa, köplenç ýagdaýlarda, alyp baryjy oňa käbir düzgünleri girizýär. Çekişme gurnalanda mugallym okatmagyň maksadyny anyk kesgitlemelidir, ara alyp maslahatlaşmak üçin maksady açyk görkezýän temany, çekişmä höwes döretjek açyk häsiýetli soraglary saýlamaly, goşmaça soraglary taýýarlamaly. Çekişme wagtyň takyk paýlanmagyny talap edýär. Her bir çykyşa 3 minutdan köp wagt berilmeýär. Şol wagtyň geçmegi bilen okuwça öz pikirini we delillerini gysgajyk jemlemäge mümkinçilik berilýär. Seljeriji pikirini aýtmaga ýa-da maksatnamalaýyn çykyşa 5-den 15 minuda çenli wagt berilýär. Çekişmede mugallymyň orny örän möhümdir. Mugallymyň ara alnyp maslahatlaşylýan mesele boýunça anyk düşünjesi bolmalydyr. Ol özüni alyp barşynda başarnyklylygy we auditoriýa uýgunlaşmak endiklerini görkezmelidir. Mugallym çekişmä gatnaşyjylara umumy maksada

ýetmäge kömek etmek üçin bitarap we adalatly (ýüz görmeýän) bolmalydyr. Mugallymyň wezipesi çekişmäniň gidişini ugrukdyrmakdan ybarat bolup durýar. Munuň üçin çykyş etjekleriň sanawyny düzmek we gezek-gezegine söz bermeklik ýeterlik däldir. Mugallym öňünden kabul edilen we hemmeleriň tanyşdyrylan düzgünleriniň berjaý edilmeginiň aladasyny etmeli; "üç minut" (adatdan daşary ýagdaýlarda ondan köp) düzgünini jaňjagazy ýa-da sary we gyzyl kartoçkalary ýagdaýa görä ulanyp berk berjaý etmeli, çekeleşmäniň alnyp barlyşyny we temanyň berjaý edilişini göz astynda saklaýar; düşünilmän galan zat bar bolsa, çekeleşmäniň barşy bozulmaz ýaly goşmaça soraglary berýär; çekişmäniň barşynda artykmaç dartgynlylygy aýyrýar; zerur diýip hasap etse, delilleri gaýtalaýar we jemleýär; çekişmäniň gyzgalaňly bolmagyny gazanýar, gatnaşyjylary çykyş etmäge çagyrýar. Çekişmäniň barşynda "toparyň ýadyny" kagyz listlere dürli reňkli flomasterler bilen ýa-da interaktiw tagtada ýazga geçirýän reportýor - okuwça wajyp orun berilýär. "Toparyň ýady" iş wagtynda peýdaly bolşy ýaly, gutarnykly görnüşde hem peýdalydyr. Iş wagtynda ol topara gatnaşyjylaryň çykyşlaryndan döredilýär we zerur wagty gerekli aýdylanlara gaýdyp gelmäge mümkinçilik berýän peýdaly görkezme esbaby bolup hyzmat edýär.

Habarçy mugallym bilen ylalaşykly işleýär hem-de ýazgylar we ş.m. babatda onuň bilen maslahatlaşyp bilýär.

"Beýnä hüjüm" usuly özara baglanyşygyň görnüşi bolup, onuň wezipesi hödürlenen tema boýunça topara gatnaşyjylaryň pikirleriniň iň köp sanyny jemlemekden ybaratdyr. *"Beýnä hüjüm"* çözülmesi her hili bolan dürli meseleleri ara alyp maslahatlaşmakda ulanylýar we dürli nukdaýnazarlary aýtmaga mümkinçilik berýär. Bu toparlar bilen işlemekde iň bir aňsat, şol bir wagtyň özünde hem has netijeli usul hasaplanýar. Toparyň öňünde anyk mesele goýulýar. Soraga jogap berlende gatnaşyjylaryň sözlemlerini dogry düzüp bilmekleri üçin meseläni sorag görnüşinde dogry düzmek wajypdyr. "Beýnä hüjümi", adatça, çalt depginde we gysga wagtda geçirýärler.

"Beýnä hüjüm" usulyna iki nukdaýnazardan seretmek bolar:

1) kiçi topary guramagyň usuly hökmünde (toparda hereketiň gidişine ýolbaşçylyk etmek, toparyň ösüşini çaltlandyrmak);

mikroskopik (juda ownuk) ululykdaky kömelejikler köpelýärler we goňaklaryň ýa-da beýleki ýagdaýlaryň döremegine sebäp bolýarlar. Bu ýagdaýyň döremezligi üçin deriňe dogry ideg etmegi öwrenmeli we başarmaly. Deriňe dogry ideg etmek onuň kadaly işlemegi üçin, dürli keselleriň, wagtyndan öň garramagyň öňüni almak üçin zerurdyr. Deridäki ýag we der mäzlerinden yzygiderli bölünip çykarylýan maddalary wagtly-wagtynda aýryp durmaly, onuň hapalanmagyna ýol bermeli däldir. Derä siňen tozan bölejikleri duzly der bilen garyşýar we der mäzleriniň ýollaryny (kanallaryny) ýapýar. Bu bolsa deriniň kadaly işlemegine kynçylyk döredýär. Bedeniňi wagtly-wagtynda ýyly suw bilen sabynlap ýuwmak örän wajypdyr. Sabyn der mäzleriniň bölüp çykaranlaryny aýyrýar we derä suwa tarap ýol açýar, ýyly suw bolsa deri örtügindäki öýjükleriň giňemegine we olaryň arassalanmagyna getirýär. Ýetginjeklik döwründe der has köp bölünip çykarylýar we käwagtlar onuň özboluşly, ýakymsyz ysy hem bolýar. Şol ýakymsyz yslary aýyrmak üçin mümkinçiligine görä, her gün duşa düşmeli. Eger-de duşa düşmek mümkinçiligi bolmasa, onda her gün, aýratyn hem ertirki maşklar ýerine ýetirilenden soňra, çyglandyrylan süpürgiçler bilen endamyňy süpürmeli.

Her bir adamyň öz bedenine ideg edýän hususy serişdeleri bolmaly. Bu serişdeler umumy bolanda, infeksiýalaryň geçmek howpy döreýär.

Käbir ýetginjekler ellerini ýuwandan ýa-da ýuwunanlaryndan soňra, çala süpürinýärler, bu bolsa deriniň şemallamagyna (jaýryklaryň döremegine we gödekleşmegine) getirýär. Ýuwnulanda otag temperaturasyna deň temperaturasy bolan suwdan peýdalanmak maslahat berilýär. Sebäbi gyzgyn suw derini port edýär we onuň çeýeligini peseldip, sowuk suw bolsa damarlary daraldýar we deriniň kadaly iýmitlenişini bozýar, deriň bölünip çykarylmagyny saklaýar, bu bolsa ahyrynda düwürtikleriň döremegine getirýär.

Eliňi günüň dowamynda birnäçe gezek sabynlap ýuwmaly. Adam eli bilen dürli işleri ýerine ýetirýär, şol sebäpli hem olar çalt hapalanýar we olarda her hili keselleri döredijiler bolup biler. Elleriň wagtly-wagtynda we ýeterlik derejede ýuwulmazlygy

gelip çykypdyr. Gigiýa hem, öz gezeginde, saglygyň we arassaçylygyň hudaýy hasaplanypdyr. Şoňa görä-de, gigiýena – bu adamyň we jemgyýetiň saglygyny gorap saklamak we ösdürmek baradaky ylymdyr. “Gigiýena” diýlende köplenç halatlarda ýuwunmak diýip düşünýärler. Emma gigiýena düşünjesi has çuň we bir giden saglygy we sagdyn durmuş ýörelgesini goldamak maksatly şertlere we hereketlere degişlidir.

Gigiýenanyň döremegi bilen, ýokanç keselleriň ýaýramagyny ep-esli azaldan düzgünler, şeýle-de gündelik durmuşda özüňi nähili goramalydygy baradaky görkezmeler işlenip taýýarlanyldy. Bu her bir adamyň bilmeli we berjaý etmeli şahsy gigiýenanyň düzgünlerinden ybaratdyr. Gigiýena deri örtüginiň we saçyň gigiýenasyny; eşigiň we aýakgabyň gigiýenasyny; gün tertibiniň (ukynyň gigiýenasynyň hem) meselelerini; şikes ýetmeginiň öňüni almagy we beýlekileri öz içine alýar. Düzgünlerden başga-da, bedeniň arassalygyny saklamaga kömek edýän gigiýena serişdeleriniň köpüsi işlenip taýýarlanyldy.

Bedeniň gigiýenasy maddalaryň alyş-çalşygyny, gan aýlanyşygy, iýmit siňdirişi we dem alşy gowulandyrýar. Şeýle-de, ony berjaý edýän adamyň fiziki we akyl mümkinçilikleriniň ýokarlanmagyna ýardam edýär. Bedeniň gigiýenasynyň baş maksady derini arassa saklamakdyr. Deri organizm üçin örän wajyp işleri (funksiýalary) ýerine ýetirýän, biziň bedenimiziň iň uly organydyr. Uly adamyň deri örtüginiň agramy 2,7 kilograma barabar hasaplanýar. Şunuň bilen birlikde hem, deri örtügi iň uly bölüp çykaryjy organ hasap edilýär. Deriniň reseptorlary arkaly biz bir zadyň bedenimize degmegini, şeýle-de gyzgyny, sowugy, agyryny duýýarys. Bu bolsa bize daşky gurşawyň dürli şertlerine gowy uýgunlaşmaga kömek edýär.

Deriniň peýdaly häsiýetleriniň biri-de, onuň bedeniň hemişelik temperaturasyny saklamak ukybydyr. Beden maşklary ýerine ýetirilende bedeniň temperaturasy adatdakysyndan birneme ýokarlanýar we organizm sowamak üçin derleýär. Mikroblar ýyly we çyg gurşawda özüni gowy duýýarlar. Bedeniň derlän böleklerinde olar tiz köpelýärler we mikroblaryň köpelmeginiň öňüni almasaň, keselleriň döremegine getirýär. Käwagtlar deride

2) gatnaşyjylaryň döredijilikli pikirlenişini ösdürmegiň usuly hökmünde.

Giriş wagtynda alyp baryjy usul barada we oýnuň şertlerini habar berýär, çözülmeli meseläni anyk we açyk düşündirýär. Topar gatnaşyjylara we synlaýjy-kätiplere bölünýär. Olaryň wezipesi gatnaşyjylaryň ähli aýdýan pikirlerini hasaba almakdan ybarat bolup durýar. Gatnaşyjylaryň wezipesi bolsa öz pikirlerini aýtmakdan ybaratdyr. Esasy şert tekliplere daşarky we içerki tankydyň bolmazlygydyr. Gatnaşyjylar biri-biriniň sözüni bölmeli däldirler. Biriniň aýdan pikiriniň beýleki birini başga pikire eltmegi mümkindir.

Pikirleriň döreýän tapgyry bilelikde işlemegiň döredijilik bölegi bolup durýar. Bu tapgyryň jemi hödürlenen pikirleriň doly sanawy bolmalydyr. Şu tapgyrda ähli isleg bildirýänler öz islän pikirlerini hiç hili baha bermezden, ara alyp maslahatlaşmazdan we tertipleşdirmezden aýdyp bilýärler. Mugallym hem pikirleri aýtmaga, aýratyn-da hemme pikir hödürlemeler tamamlanan wagtynda gatnaşyp bilýär. Aýdylan pikirler arassa kagyza (watmana, tagta) ýazylýar. Ara alyp maslahatlaşmak we olary degişli toparlara bölmek tapgyrynda pikirler ara alnyp maslahatlaşylýar, toparlara bölünýär, geljegi bar pikirler saýlanyp alynýar. Jemleýji tapgyr pikirleri durmuşa ornaşdyrmak mümkinçiligini ara alyp maslahatlaşmagy göz öňüne tutýar.

Okuw-terbiýeçilik işinde mugallym “Beýnä hüjüm” usulyny ulananda aşakdaky ýaly teklipleri, maslahatlary peýdalanyp biler (*3-nji tablisa*).

3-nji tablisa

Mugallyma käbir teklipler (toparyň umumy işi üçin)

Soraň	Çagyryň, pikirlerini aýtdyryň, öz pikiriňizi aýtmazyňyzdan öň, zerurlyk ýüze çyksa, 45 sekunt garaşyň
Ýazyň	Ähli pikirleri ýazyň, ýöne “beýnä hüjüm” tamamlanýança ara alyp maslahatlaşmaň
Ulanyň	Gatnaşyjylary pikirlerini aýtmaga çekmek üçin toparda işjeň ara alyp maslahatlaşmagy gurnaň
Jemläň	Jemini jemläň ýa-da pikirleri täzeden toparlara bölüň, topara iň gowy pikirleri saýlamaga kömekleşiň

Tanyşdyrma usuly mugallyma görkezme esbaplaryň köp sanlysyny ulanmaga mümkinçilik berýär. Şol görkezme esbaplara slaýdlar, tablisalar, kompýuter programmalary we ş.m. degişlidir. Tanyşdyrma – bu öşbaşdak ýa-da toparlaýyn işiň netijesini görkezmek. Toparlaýyn işiň netijesi bilen tanyşdyrma, adatça, şu yzygiderlilikde geçirilýär: tema boýunça çykyş etmek, çykyş edýäne soraglary bermek. Tanyşdyrma üçin berilýän wagt soraglaryň sanyna bagly bolýar. Iň amatlysy jogaplar göz öňüne tutulanda, tanyşdyrmanyň dowamlylygy 10 minutdan köp bolmadyk wagt hasap edilýär.

Tertipleşdirme usuly çekişme bilen ulanylýan, dürli ýagdaýlaryň (maksatlaryň, wezipeleriň, peýdaly enjamlaryň we ş.m.) wajyplygyna baglylykda, topara belli bir pikire gelmäge ýol berýän interaktiw usul hasaplanýar. Bu usul ulanylanda işi şeýle görnüşde guramak mümkin. Mysal üçin, tagtada adamyň iýmitinde peýdalanýan azyk harytlarynyň atlary tertipsiz görnüşde ýazylgy. Ilki her okuwçy özbaşdak olary adam üçin wajyplygyna görä tertipleşdirýär. Soňra toparlaýyn çözgüt kabul etmek üçin okuwçylary kiçi toparlara birikdirmek bolar. Kiçi toparlarda tertipleşdirme geçirilenden soňra, tutuş synp üçin tertip sanawy düzülýär, soňra ol alymlaryň berýän maglumatlary bilen deňeşdirilýär.

Keşpler boýunça oýun usuly – özara işjeň okatmagyň usullarynyň biri. Keşpler boýunça oýun durmuş ýagdaýlaryny gaýtalamaga ygtyýar berýär, maslahat alýanlaryň psihologiýasyna düşünmäge, diňleýjilerde mesele boýunça dogry düşünje döretmäge mümkinçilik berýär. Keşpler we ýagdaýlar paýlanylanda mugallym diňleýjilere olaryň wezipelerini düşündirýär, olara maslahat berýär. Näsaglaryň keşbini ýerine ýetirijilerden "keşbe girmeklerini", öz ýaşyny, bilimini, garaýyşlaryny, prinsiplerini bir minutlyk ýatdan çykarmaklaryny haýyş etmek bolar. Keşpler boýunça oýun geçirilýän wagty mugallym tomaşaçylara, şeýle-de gatnaşyjylara sorag berip bilýär. Oýun tamamlanandan soňra bolsa, esasy pursatlaryna ünsi çekmek bilen jemini jemlemeli.

Sapakda telegepleşiklerde görkezilýän şüweleň (şou) görnüşli dürli oýun çärelerini hem ulanmak bolýar.

Näme? Nirede? Haçan? usuly. Okuwçylaryň topary öňünden üç sany kiçi toparlara bölünýär, olara öýe ýumuş – oýun üçin berlen tema

ýetmezçiligi, iýmit ýetmezçiligi (doly iýmitlenmezligi), ruhy kadalaryň we umumadamzat ahlak talaplarynyň bozulmagy hasaplanýar. Saglyk ýagdaýy adamlaryň ýaşaýyş-durmuşynyň ähli ugurlarynda bildirýär. Şol bir wagtyň özünde hem bu ýerde, tersine, baglanyşyk hem ýüze çykýar: adamyň ýaşaýyş usuly, durmuşdaky we işdäki işjeňliginiň derejesi we häsiýeti onuň saglygynyň ýagdaýyny köp babatlarda kesgitleýär. Şeýle arabaglanyşyk saglygy berkitmek we öňüni alyş çärelerini geçirmek üçin uly mümkinçiliklere ýol açýar.

Sagdyn durmuş ýörelgesi – adamyň gündelik durmuşda belli bir kadalary, düzgünleri we çäklendirmeleri berjaý etmek, saglygy saklamaga, organizmiň gurşawyň şertlerine gowy uýgunlaşmagyna, okuw we hünär işinde işjeňliginiň ýokary bolmagyna ýardam berýän ýagdaý. Sagdyn durmuş ýörelgesiniň düýbünde adamyň organizminiň daşky gurşaw bilen deňagramlylyga ýetmegi durýar. Howp we saglyk täsirleri bar. Howp täsirleri saglygyň erbetleşmegine, saglyk täsirleri bolsa onuň berkemegine ýardam edýärler.

Saglyk täsirlerine şulary degişli etmek mümkin: zyýanly endikleriň bolmazlygy, dogry iýmitlenmek, barabar fiziki agram, sagdyn psihologik gurşaw, öz saglygyňa üns bermek, önümçiligiň zyýanly täsirleriniň bolmazlygy, gowy maddy-durmuş şertleri, sagdyn ekologiýa ýagdaýy, ýaramly howa we tebigy şertler, sagdyn nesil yzarlaýjylyk, keselleriň ösüşine ýardam berýän ýaş-jyns aýratynlyklarynyň bolmazlygy, lukmançylyk kömeginiň ýokary derejede bolmagy we ş.m.

Howp täsirlerine zähmet we okuw şertleriniň ýaramaz bolmagy, oňaýsyz we ýaramaz maddy-durmuş şertleri, migrasiýa ýagdaýlary, ýaramsyz howa we tebigy şertler, daşky gurşawyň hapa bolmagy, sagdyn durmuş ýörelgesiniň berjaý edilmezligi degişlidir.

Saglygy üpjün edýän örän möhüm täsirleri biri-de ***arassaçylykdyr (gigiýenadyr)***. Biziň her birimizde şahsy gigiýena barada öz düşünjämiz bar. "Gigiýena" sözi lukmançylyk ylmynyň hudaýy Eskulapyň gyzy, gadymy grek zenan hudaýy Gigiýanyň adyndan

Saglygyň duýguly jähdi öz duýgularyňa düşünmegi we olary görkezmegi başarmagy aňladýar. Öz-özüňe we daş-töweregiňdäkilere bolan gatnaşygyňy bilmek öz duýgularyňy beýlekilere düşnükli görnüşde ýüze çykarmaga kömek edýär. Duýgularyň köp bölegine ynamly eýe bolmak we olaryň haýsylaryny ulanmaga ýol berilýär, haýsylaryna ýol berilmeýändigini bilmek zerurdyr. Wakalara nähili seslenmeli, şowsuzlyklary we nerw dartgynlyklaryny nädip ýeňmelidigini bilmeli.

Saglygyň durmuş jähdi özüni erkek ýa-da aýal şahsyýet hökmünde aňlaýandygyny we daş-töweregindäkiler bilen gatnaşygyny göz öňünde tutýar. Adam üçin dostlary, hossarlary we aragatnaşykda bolmaly bolýan beýleki adamlary bilen gatnaşykda nämäniň wajypdygyny hökman düşünmelidir. Özüňde şu adamlaryň hemmesi bilen aragatnaşykda bolmaga kömek etjek endikleri terbiýelemeli we ösdürmeli.

Saglygyň intellektual jähdi diýip biziň maglumaty kabul edişimiz, şol maglumaty nireden alyp bolýandygyny bilmegimize we alnan maglumatdan nähili peýdalanmalydygyny bilmegimize düşünilýär. Bilimi dürli çeşmelerden alyp bilmek we olardan möhüm meseleleri seljermek we öz bedeniňe degişli çözgütleri kabul etmek üçin peýdalanyp bilmek zerurdyr.

Saglygyň fiziki jähdi diýip organizmiň nähili işleýändigine, onuň ähli ulgamlarynyň sagdynlygyna düşünilýär.

Saglygyň her bir jähdi wajypdyr, olaryň ählisi özara pugta baglanyşyklydyr. Her biri beýlekileriniň ählisine täsir edýär. “Saglyk” we “kesel” düşünjeleri häzirki döwrüň adamynyň ýagdaýyny hemişe doly beýan etmeýär. Saglykdan kesele geçmek birdenkä bolmaýar. Bu ýagdaýlaryň arasynda adamyň durmuş-zähmet işjeňliginiň mese-mälim derejede peselmegine we lukmançylyk kömeginiň zerurlygyna getirmeýän birnäçe geçiş tapgyrlary bar.

Saglygyň aşa köp sarp edilmeginiň öňdebaryjy sebäpleri sagdyn däl durmuş ýörelgesiniň faktorlarydyr: maddy şowsuzlyk, ýaramaz endikler (çilim çekmek, serhoşluk, ösüşiň pesligi), fiziki we psihiki agram düşmegi, ýaramaz ekologik täsirler, biliminiň

boýunça soraglary taýýarlamak, kiçi toparlara belgi (nomer) taýýarlamak, toparyň başlyklary üçin oýunçylaryň familiýalary ýazylan hasap kagyzlaryny taýýarlamak ýaly ýumuşlar tabşyrylýar. Oýun alty tapgyrda geçirilýär:

1. Mugallymyň giriş sözi.
2. El-aýagyňy ýazmak – tema degişli başdaky ähli soraglary gaýtalamak. Bäsdeş toparlar üçin iň gyzykly soraglary saýlap almak.
3. Soraga jogap taýýarlamak üçin pikirlenmäge berilmeli wagty we jogaba näçe baha bermelidigini kesgitlemek.
4. “Näme? Nirede? Haçan?” oýnuny geçirmek. Kiçi toparlar gezek-gezegine ortada duran stoluň ýanyna çykýarlar, aýlanýan togalak gaby aýlaýarlar we bijesine düşen soraga jogap berýärler.
5. Oýnuň jemini jemlemek.
6. Mugallymyň jemleýji sözi.

Bäsleşik görnüşli usullar, köplenç ýagdaýlarda, temalary we bölümleri gaýtalamakda ulanylýar. Şeýle usullar birnäçe tapgyrlardan ybarat bolup bilýär. Şol tapgyrlaryň esasylary hökmünde aşakdakylary bellemek mümkin:

Birinji tapgyr – el-aýagyňy ýazma. *Ýumuş*: geçilen tema boýunça hekaýa düzmeli: bir okuwçy hekaýany başlaýar, ikinjisi dowam edýär we ş.m.

Ikinji tapgyr – “Öý işini barlamak” bäsleşigi. Berlen tema boýunça iň esasy zady sahnalaşdyryp görkezmeli.

Üçünji tapgyr – jogabyny saýlamak arkaly meseläni çözmek (testirlemeli).

Dördünji tapgyr – “Bil” bäsleşigi. Synpyň bir okuwçysy synp otagyndan çykýar, ol yzyna gaýdyp gelende bolsa, beýleki okuwçylar mysallaryň üsti arkaly, yşaratlar bilen tema degişli haýsy düşünjäniň aýdylandygyny biljek bolýarlar (meselem, “nikotin”).

Bäşinji tapgyr – “artistleriň”, “suratkeşleriň” ýa-da “mahabatçylaryň” bäsleşigi. Sapagyň temasy boýunça pantomima, plakat ýa-da diri otkrytka döretmeli.

Jemleýji tapgyr – netijelerini jemlemek.

Öwredýärkäm öwrenýärin usuly (Brounyň hereketi). Bu usulyň manysy şundan ybarat: her bir gatnaşyjy maglumatyň belli bir bölegini öwrenýär we beýleki adamlaryň mümkin boldugyndan köpüsi

bilen paýlaşýar. Şeýle bolanda adam öz maglumatyny birnäçe gezek gaýtalamak bilen has gowy ýatlaýar. Maglumat okalmaýar, ol her bir tötänden duş gelen adama gaýtadan gürrüň berilýär. Şonuň üçin bu ýumşa “Brounyň hereketi” hem diýýärler. Sebäbi okuwçylar iş otagynda erkin hereket edýärler (howadaky molekulalar ýaly).

Maglumat (informasion) tegelegi usuly. Synp iki sany kiçi topara bölünýär we ähli gatnaşyjylar iki tegelegi döredip, biri-biriniň gabadynda (ýüzüne seredip) durýarlar. Mugallymyň buýrugy boýunça biri-biriniň gabadynda duran ähli gatnaşyjylar maglumaty özara paýlaşýarlar. Soňra ýene-de mugallymyň buýrugy boýunça ähli gatnaşyjylar çapak çalýarlar, daşky tegelek bir ädim çepe ýa-da saga süýşýär. Täze ýoldaşlar özara maglumat alşanlaryndan soňra, topar ýene-de çapak çalýar we indi içki tegelek şol tarapa bir ädim ädýär. Ýumuş tä başdaky biri-biriniň gabadynda duranlar duşuşýançalar dowam edýär. Şeýlelikde, ähli daşky tegelege gatnaşyjylar içki tegelege gatnaşyjylardan doly maglumaty alýarlar we tersine.

Gutarylmadyk sözlemler usuly. Bu usul okuwçylaryň bilimleriniň derejesini anyklamakda we okatmagyň netijelerini barlamakda has peýdalydyr. Mugallym gutarylmadyk sözlemleri özi düzüp ýa-da haýsy hem bolsa bir çeşmeden peýdalanyp biler. Sözlemler 5–9-dan köp bolmasa amatly hasaplanýar. Sözlemleri öňünden taýýarlap we çap edip, özbaşdak iş üçin okuwçylara paýlap bermek mümkin. Soňra toparyň agzalary jübütlere bölünýärler we oýna gatnaşyjylar biri-birine gezekli-gezegine öz sözlemlerini okap berýärler. Umumy ara alyp maslahatlaşmak geçirilende mugallym has tapawutlanýan pikirleri, seýle-de meňzeşlerini belläp geçmelidir.

Sapakdan daşary çäreleri geçirmek üçin interaktiw usullar

Testler we sowalnamalar hem interaktiw usullaryň hataryna degişli edilýär, sebäbi olar ýerine ýetirilenden soňra, ara alyp maslahatlaşma, çekişme, oýun we ş.m. gurap bolýar.

Hereketler (“aksiýalar”) mekdepde köpçülikleýin oýun görnüşli işi guramagyň bir görnüşi hasaplanýar. Şeýle hereketleriň esasy maksady gatnaşyjylaryň durmuşa, ýaşaýşa ukyplylygyny täze goşmaça duýgularyň, medeni ähmiýetleriň goşulmagy bilen giňeltmekden ybarat bolup durýar. Gatnaşyjylaryň sany köp bolan hereketi bir

Mugallym üçin maglumatlar

Birwagtlar adamlar köp kesellerden ejir çekýärler eken we olaryň ömrüniň dowamlylygy häzirkiden has gysga bolupdyr. Kesel bolmadyk her bir adam sagdyn hasaplanýardy. Soňra saglygy adamyň fiziki üpjünçiligi bilen baglanyşdyryp başladylar. XX asyryň ortalaryndan Bütindünýä Saglygy Goraýyş Guramasy (BOЗ) “saglyk” düşünjesiniň manysyny şeýle kesgitleýär. Saglyk – bu doly fiziki, psihologik we durmuş üpjünçilik ýagdaýy. Şondan bäri adamyň saglygyny diňe bir onuň öz bedenine ideg etmegi bilen baglanyşdyrman, eýsem üpjünçiligiň beýleki görkezijileri: ruhy we ahlak derejesi, okamak we çözgütleri kabul etmek, gepleşmek we beýleki adamlaryň aladasyny etmek, düşünmek we duýgudaşlyk bildirmek, şowsuzlyklary we nerw dartgynlyklaryny ýeňip geçmek bilen baglanyşdyrýarlar.

Häzirki döwürde adamyň keselleri, ilki bilen, onuň ýaşaýyş-durmuş keşbine we gündeki özüni alyp barşyna baglydyr. Şonuň üçin hem, sagdyn durmuş ýörelgesine eýermegi kemala getirmekde adamyň gylyk-häsiýetiniň şahsy gyzyklanmalary, islegleri, onuň durmuş ýörelgeleri örän möhüm orny eýeleýär.

Mälim bolşy ýaly, saglygyň birnäçe möhüm jähtleri bar. Olaryň iň esasylary hökmünde aşakdakylary mysal getirmek mümkin:

Saglygyň ruhy jähtleriniň adamyň tutuş saglygy üçin uly ähmiýeti bardyr. Ol adamyň ýaşamagynyň manysyny aňladýar (adam üçin nämäniň wajyplygyny, adamlaryň nämäni gymmatlyk diýip hasap edýänligi). Bu şahsyýetiň bitewüligini üpjün edýän, saglygyň beýleki jähtlerine düşünmäge mümkinçilik berýän we olara bolan belli bir gatnaşygyny düzýän adamyň durmuşynyň düýp manysydyr.

Saglygyň şahsy jähti adamyň özüni şahsyýet hökmünde neneňsi aňlaýandygyny, onuň “men” düşünjesiniň nähili ösýändigini (“men” – bu adam şahsyýetiniň özüni şahsyýet hökmünde aňmagynyň we durmuşda ykrar etmek duýgusynyň ösmeginiň zerur düzüm bölegi), adamyň nämä ýetmäge ymtylýandygyny we her kimiň üstünlik diýip nämä düşünýändigini aňladýar.

II BÖLÜM
SAGDYN-DURMUŞ ÝÖRELGESI

Giriş

Sagdyn jemgyýet ösen döwletiň esasy bolup durýar. Saglyk adamyň iň gymmatly baýlyklarynyň biridir, onuň şowlulygynyň we ömrüniň uzak bolmagynyň (uzak ýaşamagynyň) girewidir. Parasatly ata-babalarymyz saglyk, onuň ynsan durmuşyndaky gadyr-gymmaty barada köp sanly nakyllary we atalar sözüni döredipdir. Hormatly Prezidentimiziň tagallasy bilen köpçülikleýin neşir edilen we bilim işgärleriniň ýan kitabyna öwrülen “Paýhas çeşmesi” atly kitapda saglyk hakdaky türkmen halk nakyllarynyň we atalar sözüniň ençemesi ýerleşdirilipdir. Mysal üçin: “Bar zadyň sakasy saglyk”, “Baýlygyň sakasy saglyk”, “Sag başym – soltan başym”, “Sagalsam – häkimdirin, sagalmasam – men kimdirin”, “Akyldan artyk baýlyk ýok, saglykdan gymmat zat ýok”, “Abraý isleseň – köp diýme, saglyk isleseň – köp iýme”, “Ertir naharyňy ataň bolsa-da berme, günorta naharyňy dostuň bilen iý, agşam naharyňy duşmanyňa ber”.

“Ýaşaýyş-durmuş esaslary” dersi sapaklarynda mugallym her bir ynsanyň we jemgyýetiň iň gymmatly baýlygy bolan saglygy goramagyň, berkitmegiň we saklamagyň zerurlygy baradaky düşünjäni kemala getirmäge aýratyn üns bermelidir.

Usuly gollanmanyň bu bölüminiň maksady okuwçylaryň saglygyny we janyny goramaga ýardam berjek zerur bilimleri we amaly başarnyklary, endikleri almaklary bilen baglanyşykly okuw-terbiýeçilik işlerini geçirmegiň usullaryny we we usulyýet tärlerini mugallymlara maslahat bermekden ybarat bolup durýar. Bu bölümde özbaşdaklygy, öwrenilýän maglumatyň içinden esasylaryny saýlamak endiklerini ösdürýän ýumuşlar we gönükmeler hödürlenýär. Okuwçylarda öz saglygyny, sagdyn durmuş ýörelgesine işjeň goşulmagy bilen, saglygyňy goramagyň we berkitmegiň zerurlygy baradaky ynamy, düşünjäni kemala getirmek, ösdürmek örän möhüm bolup durýar.

mugallyma geçirmek kynçylyk döredýär. Şol sebäpli-de, hereketler bölekleýin, duýdansyz, gysga wagtlaýyn we az sanly gatnaşyjylar bilen geçirilýär. “Biz sagdyn durmuşyň tarapdary”, “Zyýanly endiklere ýok diý!” ýaly hereketleri şu görnüşde geçirmek bolar: diwarlyk (stend) ýa-da birnäçe özara birikdirilen watman listleri taýýarlanylýar. Olara okuwçylar aýdylan pikirleri, sözleri, sitatalary ýazyp bilýärler. Şeýle hereketler okuwçylary birleşdirýär, mekdepde bu işe höwes, agdyklyk edýän joşgunly ýagdaý döredýär.

Ara alyp maslahatlaşmalar (debatlar) – maksada gönükdirilen we tertipleşdirilen pikir alyşma, ýagny çekişmäniň bir görnüşi. Ara alyp maslahatlaşmany uly synplaryň okuwçylary bilen iş geçirilende ulanmak ýerlikli bolar. Ara alyp maslahatlaşmak ýa-da debatlar – bu intellektual (akyl ýetiriş) oýun bolup, onuň manysy iki topar hödürlenen tezis boýunça öz delillerini we garşylykly delilleri emin agzasyna öz mamladyklaryny subut etmek üçin ulanýarlar. Şeýlelikde, ara alyp maslahatlaşmagyň maksady pikirleri we tassyklaýjy delilleri görkezmekden ybaratdyr. Ara alyp maslahatlaşmak işjeň raýat garaýşyny döredýär we öz garaýyşlaryny sosiallaşdyrmaga we durmuşa geçirmäge ýardam berýär. Ara alyp maslahatlaşmagyň dowamynda okuwçylar öwrenilýän tema boýunça düýpli bilimleri alýarlar, öz çykyşlaryny dogry guramagy öwrenýärler, barlag işlerini alyp barmak endiklerini alýarlar, logika, dilewarlyk, sözleýiş medeniýeti, spikerlik ussahanalaryndan geçýärler. Ara alyp maslahatlaşmagy guramak temany anyklamakdan we kesgitlemekden başlanýar. Tema wajyp we döwrüň talabyna laýyk gelýän möhüm meseleleri öz içine alýan, ara alyp maslahatlaşmagy geçirmäge ýaramly bolmalydyr. Temanyň ady belli ýörelgelere eýermelidir: ara alyp maslahatlaşmagyň temasy tassyklama görnüşde bolmalydyr we ol taraplaryň hiç birine hem artykmaçlyk bermeýär, ýagny taraplaryň ikisi-de deň derejede öz delillerini netijeli hödürläp bilmeli. Her topar öz nukdaýnazaryny subut etmek üçin delillendirmesiniň bir bitewi ulgamyny döredýär, ýagny öz nukdaýnazaryny goramak üçin delilleriň toplumyny guramaçylykly görnüşde hödürleýär. Ara alyp maslahatlaşmalar, debatlar dürli görnüşli bolup biler.

Şüweleň (“top-şou”) toparlaýyn işiň has işjeň okuw görnüşi bolup, gapma-garşylykly ýagdaý, mahsus bolan keşpler döredilen

dramalaşdyrma görnüşinde geçirmek mümkin. Emma esasy waka dramalaşdyrma gatnaşyjylaryň şahsy aýratynlyklaryna baglylykda, öz-özünden ýaýbaňlanýar. Şüweleňiň maksady topara gatnaşyjylara garşylygyň ösüşini derňemäge, garşy çykma gatnaşyjylara olaryň özüni alyp barşynyň sebäplerini we esaslaryny hem-de olaryň duýgularyny düşündirmäge mümkinçilik bermekden ybaratdyr.

Şüweleň okuw-terbiýeçilik işini guramagyň gyzykly görnüşleriniň biridir. Ol ýetginjekleri mugallym we synpdaşlary bilen jedelleşip bolýanlygy, öz delillerini getirip hemme zada şübhelenmek, öz pikiriňi gorap bilmek mümkinçiligi bilen özüne çekýär. Şüweleň çekişmä çagalaryň köp bölegini guramaçylykly çekmäge mümkinçilik berýär hem-de onuň okuw-terbiýeçilik işi hökmünde aşakdaky ýaly birnäçe artykmaçlyklary bar:

1. Çagalary gyzyklandyrýan meseleler özüne çekiji we çagalara tanyş bolan görnüşde ara alnyp maslahatlaşylmalydyr.

2. Synpyň okuwçylary dürli nukdaýnazarlary goraýan ýa-da tarapdary bolýan toparlara bölünýär.

3. Şüweleňi alyp barmagyň düzgünlerini we biri-biriňi sylamagyň zerurlygyny ýatladyp, alyp baryjy ara alyp maslahatlaşmagy jedeliň meselesine ugrukdyrýar.

4. Şüweleňiň barşynda ulularyň pikiri ýetginjeklere dakylmaly däldir. Olar öz saýlawynda azatdyr we eger şüweleňiň dowamynda öz saýlawyny etmese-de, şüweleň olary pikirlenmäge, hakykaty gözlemäge gönükdirer.

Alyp baryjy ýa-da topara gatnaşyjylar toparyň maksatlaryna laýyk gelýän jedelli ýagdaýy kesgitleýärler. Jedelli ýagdaýa esasy gatnaşyjylary anyklaýarlar. Esasy keşpleri ýerine ýetirijileri saýlaýarlar. Her bir jedelli ýagdaýa gatnaşyjy bilen aýry-aýrylykda baş ugry, özüni alyp barşynyň sebäbi we beýleki gatnaşyjylar bilen gapma-garşylygynyň çägi kesgitlenýär. Jedelli ýagdaýyň geçişine täsirini ýetirýän (meselem: goňşular, daşky garyndaşlar, dostlar we ş.m.) esasylaryndan beýleki keşpleri kesgitlenilýär. Şeýlelikde, topara gatnaşyjylaryň hemmesi sahnalaşdyrma işjeň gatnaşýarlar. Topar sahnany ýatladýan ýeri, gahrymanlaryň çykyş etjek sahnasyny we tomaşaçylar üçin ýeri gurnaýar. Toparyň ýolbaşçysy şüweleňi alyp baryjynyň wezipesini ýerine ýetirýär. Onuň täze gatnaşyjylary oýna goşmaga, hereketi saklamaga,

oýnuň belli bir tapgyrlarynda drama gatnaşyjylaryň başdan geçirenlerini seljerilmegini guramaga hukugy bardyr.

Şüweleňli sahna gatnaşyjylar tabşyrylan keşplerine laýyklykda biri-biri bilen özara gatnaşygy guraýarlar. Sahnalaşdyrmanyň birinji tapgyrynda diňe esasy hereket edijiler gatnaşýarlar, hereketiň ýaýbaňlanmagyna görä ýolbaşçy beýleki gatnaşyjylara söz berip bilýär. Çäräniň ähmiýetli tarapy ýagdaýyň öz-özünden durmuşdaky ýaly geçmegindedir.

Şüweleňiň geçirilişiniň aşakdaky ýaly yzygiderliligi bar:

1. Alyp baryjy gatnaşyjylary şüweleňiň temasy we oňa gatnaşyjylar bilen tanyşdyrýar.

Şüweleňi alyp barmagyň düzgünlerini ýatladýar.

3. Ara alyp maslahatlaşmak üçin mesele hödürlenýär (ahlak taýdan saýlamak ýagdaýy).

4. Alyp baryjy şüweleňe gatnaşyjylara söz berýär.

5. Alyp baryjynyň soraglary bilen ugrukdyrylyp, meseläni ara alyp maslahatlaşmak geçirilýär.

6. Netijeleri jemlemek.

Häzirki zaman mekdebine tehnologiýalaryň, innowasiýalaryň köp görnüşleri hödürlenýär. Mugallymyň ol ýa-da beýleki tehnologiýalaryň bilim-terbiýe beriji mümkinçiliklerini bilmegi möhüm amaly ähmiýete eýe bolup durýar we ösüp gelýän ýaş nesliň biliminiň hiline gönüden-göni täsir edýär.

Usuly gözükdirmeleriň, okatmagyň interaktiw usullarynyň we tärleriň ulanylmagy "Ýaşaýyş-durmuş esaslary" dersinde okuw-terbiýeçilik işiniň hilini gowulandyrmaga ýardam berer. Okuwçylaryň diňe bir bilimleriň belli bir möçberini almak üçin zerur bolan, olaryň pikirleniş endiklerini ösdürmäge kömek etmän, eýsem okuwçylary durmuşa taýýarlar. Olara seljermegi we paýhasly çözgütleri kabul etmegi, sagdyn durmuşyň bähbidine ýaşaýyş-durmuşda dogry ýoly saýlamagy öwredýär.

ýerlerde hem ýaşap we bol hasyl berip bilýärler, soňra bolsa köp wagtlap zaýalanman saklanýarlar;

• eýýäm wirusa garşy göreşmäge ukyply bolan ösümlikler peýda boldy. Mysal üçin, genetiki koduna adamyň gyzamyga garşy göreşýän öýjükleriniň işläp çykarylmagyna jogap berýän geni ornaşdyrylan temmäki.

Genetiki taýdan özgerdilen organizmlerden taýýarlanan önümlere garşy çykyş edýänler şeýle howsalalary, gorkulary aýdýarlar:

• genetiki tehnologiýa entäk kämil däl we täze geni ornaşdyrmak işi doly derejede takyk däldir, ýagny eýesiniň öýjüginiň genomynda ýerleşjek ýerini öňünden anyk kesgitläp bolmaýar;

• genetiki taýdan özgerdilen organizmlerden taýýarlanan azyk önümleriniň synaglarynyň hemmesi gysga wagtlaýyn bolup, şeýle önümleriň oňaýsyz, zyýanly täsiri uzak wagtdan soň ýa-da nesillerde ýüze çykyp biler;

• “täze ösümlikler” dünýäniň ekologik deňagramlylygyna nähili täsir etjekdigi belli däl. Meselem, ösümlikler atanaklaýyn tozanlandyrylanda haşal otlar genetiki taýdan özgerdilen organizmlerden zyýan berijilere we pestisidlere durnuklylyk genini almagy mümkin. Şeýle bolanda haşal otlaryň köpelmegi gözegçilik edip bolmaýan ýagdaýa ýeter. Tebigy ekoulgamyň (ekosistemanyň) öz-özüni sazlamagy bozular, has güýçli kesel dörediji wiruslaryň we mikroorganizmleriň ştamlarynyň döremegi mümkin.

Adam organizminiň dogry ösüşinde fiziki işjeňlik hem möhüm orny eýeleýär.

Fiziki işjeňlik – özüňi alyp barmagyň toplumlaýyn, dört sany esasy görkezijileri bilen häsiýetlendirilýän görnüşi:

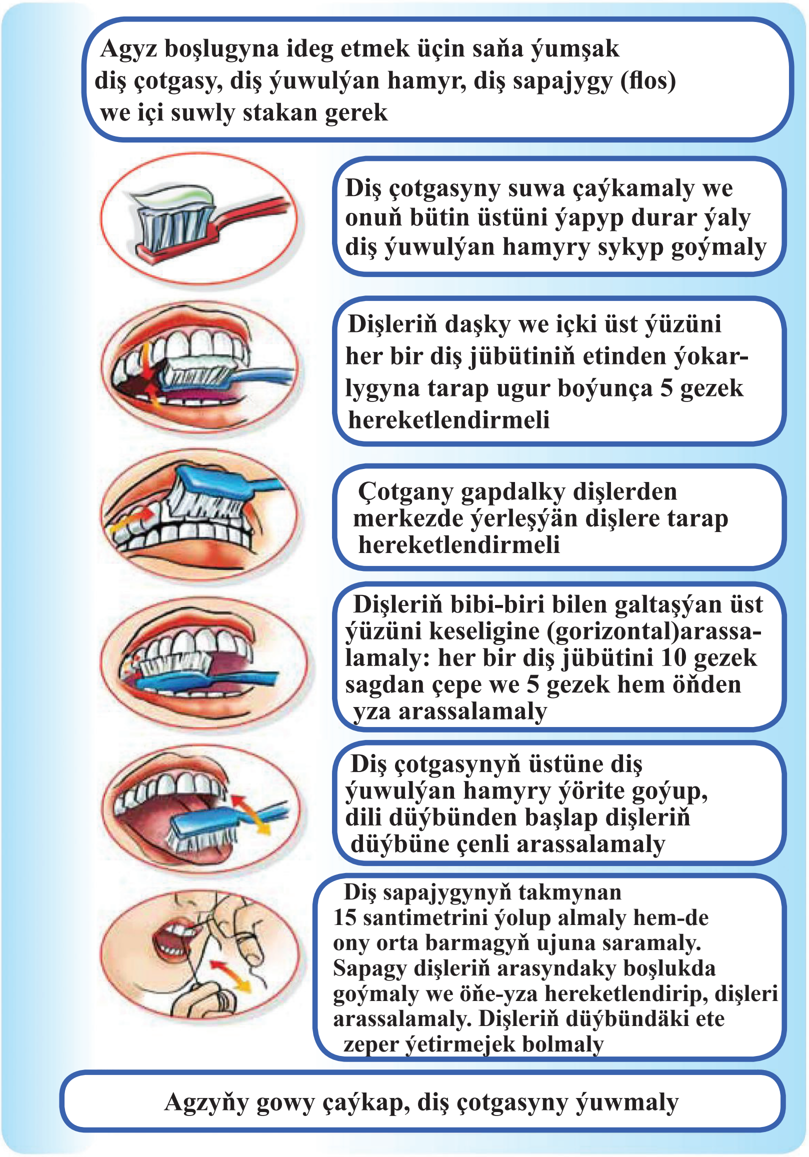
1) Geçirilýän meşgullanmalaryň ýygylygy, olaryň hepdäniň dowamynda geçirilýän sany boýunça ölçenýär.

2) Fiziki işjeňligiň depgini.

3) Meşgullanmalaryň hersiniň dowamlylygy.

4) Işjeňligiň görnüşi.

Fiziki işjeňligiň çydamlylygy, çeýeligi we fiziki güýji ösdürmäge gönükdirilen üç esasy görnüşi bar. Ylgamak, tans etmek, konkide typmak, ýüzmek, tennis we welosiped sürmek çydamlylygy ösdürýär. Sportuň bu görnüşleri ýüregi, öýkeni we gan aýlanyş ulgamyny berkidýär.



5-nji surat. Dişleri dogry arassalamagyň düzgünleri

Dişleriň, dişiň etleriniň we tutuş agyz boşlugynyň arassaçylygyna ideg etmek şahsy gigiýenanyň wajyp bölegidir. Agyz boşlugynda nemli örtük bolýar. Ol her gezek nahardan soň

kislota bölüp çykarýan bakteriýalary özünde saklaýar. Kislota dişiň syrçasyny zaýalaýar we diş çüýremesiniň (kariýesiň) döremegine getirýär. Munuň öňüni almak üçin dişleriňi hemişe ýuwmaly, her gün diş sapajyklary (flos) bilen dişleriň arasyndaky örtügi aýyrmaly we diliňi arassalamaly, sebäbi onuň üstünde bakterial örtügiň 90%-i ýerleşýär. Dişleriňi her gün arassalamak (*5-nji surat*), olary wagtyndan öň zaýalanmakdan, dargamagyndan goraýar, dişiň etlerini berkidýär we agyzda ýakymsyz ysyň döremegini aýyrýar. Dişleri günde iki gezek – irden we agsam, diňe öz şahsy çotgaň bilen arassalamaly. Diş arassalananda çotgany keseligine, şeýle-de dikligine hereketlendirýärler.

1. Dişleri ýokarky dişleriň we dişiň etleriniň daş tarapyndan arassalap başlamaly. Çotgany diş bilen dişiň etiniň birigýän ýerine ýerleşdiriň. Daşda duran dişlerden başlap öňe süýşüň. Dişleriňizi we etini aýlawly hereketler bilen arassalaň. Dişleriňi arassalamak üçin bary-ýogy nohudyň ululygy ýaly ftorly diş hamyryny çotganyň üstüne goýmaly. Munuň özi diş hamyrynyň çotganyň ujunda bolmagynyň ýeterlikdigini, bütin üstüni ýapmagynyň hökman däldigini aňladýar. Dişleri arassalamak üç minutdan az dowam etmeli däldir.

2. Soňra şol zatlary dişiň we olaryň etiniň iç ýüzünden gaýtalamaly. Diş zaýalanan ýa-da keselli bolsa, onda olaryň gymyldap başlaýandygyny we iň soňunda hem gopýandygyny, gaçýandygyny bilmek zerurdyr.

3. Dişiň çeýneýän bölegini öňe we yza arassalaýarlar.

4. Aşakdaky dişlerde hem şu tertibi gaýtalamak hökmandyr.

5. Diş hamyryny tüýküriň. Agzyňyzy suw bilen çaýkamaň, sebäbi diş pastasyndaky goşmaça ftor goragynyň aýrylmagy mümkin.

Haýsy diş çotgasyny ulanmaly?

Diş çotgasyny satyn alanyňyzda çotganyň kellejiginiň ýumşak we gaty uly bolmazlygyna üns beriň. Diş çotgasyny her üç aýdan, aýratyn hem tüýleri her tarapa ýaýrap ýatan bolsa, çalyşmaly. Zaýalanan diş çotgasy size dişleriňiziň aladasyny etmäge kömek etmez. Eger-de dişleriňizi her nahardan soňra arassalamaga mümkinçilik bolmasa, onda agzyňyzy agyz üçin suwuklyk bilen çaýkaň ýa-da alma, käşir, kelem ýaly miweleri we gök önümleri iýmek maslahat berilýär.

XX asyryň 70-nji ýyllarynda başlandy. 1992-nji ýylda Hytaýda pestisidlere durnukly temmäki ösdürilip başlandy. 1994-nji ýylda ABŞ-da genetiki taýdan özgerdilen, daşalmaga durnukly pomidorlar peýda boldy. Olaryň täze häsiýeti – olary 12°C temperaturada birnäçe aýlap gyzarmadyk görnüşinde saklap bolýar. Ýöne pomidor ýyly ýere geçirildigi, ol birnäçe sagadyň dowamynda gyzarýar. Dünýäde örän köp mukdarda iýmit üçin GMO-ösümlikler we GMO-önümler (olar ýüzlerçe) ösdürilýär we ulanylýar. Olara soýa, gant şugundury, mekgejöwen, bugdaý, şaly, nohut, kartofel, pomidor, gowaça, günebakar ýaly ösümlikler degişlidir. Haýwanlar barada aýdylanda bolsa, olar ösümliklerden has az döredilendir. Mysal üçin, süýdüniň ýaglylygy ýokary bolan sygyrlar, hem düzly suwda, hem süýji suwda ýaşap bilýän gyzylbalyk we ş.m.

Genetiki taýdan özgerdilen önümleri anyklamak üçin "genetiki belgi" usulyny ulanýarlar. Ol önümleri dürli iýmit harytlarynyň düzümine goşýarlar.

Häzirki döwürde genetiki taýdan özgerdilen önümleri köp ýurtlar ulanýar. Olaryň arasynda ABŞ, Kanada, Hytaý, Awstraliýa, Argentina, Meksika, Urugwaý. Şeýle önümler köp iýmit önümleriniň düzümine girýär. Meselem, GMO mekgejöweni konditer we çörek önümlerine, alkogolsyz içgilere goşulýar. GMO soýa rafinirlenen ýaglara, margarinlere, işdäaçarlar üçin souslara, makaron önümlerine, gaýnadylan şöhlatlara (kolbasalara), süýji-köke önümlerine, belokly biogoşundylara, mallar üçin iýmlere we çagalar üçin iýmitlere hem goşulýar. GMO kartofeli çipsileri taýýarlamak üçin ulanylýar.

Häzirki zaman transgen önümleri öndürýän biotehnologik kompaniýalar çalt depginler bilen ösýär. Uly möçberli maýa goýumlary (inwestisiýalar) goýlan önümçiligi saklamak asla mümkin däldir. Meşhur kompaniýalaryň köpüsi genetiki taýdan özgerdilen önümleri ulanýarlar. Emma önümiň düzümine girýän GMO ingrediýentleri öndürijileriň hemmesiniň atlaryny görkezmeýärler.

Genetiki taýdan özgerdilen organizmlerden taýýarlanan azyk önümleriniň tarapdarlary şeýle diýýärler:

• olar Ýer ýüzüniň barha köpelýän ilatyny açlykdan halas eder, sebäbi genetiki taýdan özgerdilen ösümlikler hasyl berijiligi pes

Adamyň agramynyň artmagy kabul edilýän iýmitden işlenip çykarylyp organizme barýan energiýanyň akyl we fiziki işjeňlige sarp edilýän energiýadan köp bolmagy sebäpli döreýär.

Alymlaryň kesgitlemegine görä, meselem, yzygiderli ertirlik edinmeýän, günüň dowamynda 2–3 gezek gyssagly we çem gelen wagtda iýýän oglanlar we gyzlar, köplenç, iýmit tertibini bozmaýan öz deň-duşlaryna seredeniňde, has köp artyk agramdan (semizlikden) ejir çekýärler.

Seýrek we tertipsiz naharlanmak güýçli açlyk duýgusynyň peýda bolmagyna getirýär, adam doýjak bolup hemişekisinden has köp iýýär.

Adamyň iýmitinde ýodly duz uly orny eýeleýär. Ýod – bu adamyň kadaly fiziki we psihiki ösüşine, işe ukyplylygyna zerur bolan mikroelementdir. Organizmde ýoduň ýetmezçiligi köp üýtgemelere – zobuň (galkanpisint mäziň keseli) döremegine, maddalaryň çalşygynyň bozulmagyna, eşidişiň gowşamagyna ýa-da ýitmegine, fiziki we akyl taýdan ösüşiň yza galmagyna getirip biler. Agyr bolmadyk ýagdaýlarda ýoduň ýetmezçiligi sussupeslige, akyl taýdan işjeňliginiň peselmegine, ýadyň gowşamagyna we ünsüň peselmegine getirip bilýär. Ýoduň ýetmezçiliginden döreýän keselleriň öňüni almak üçin deňiz önümlerini – balyklary, krewetkalary, midiýalary, kalmarlary köpräk iýmek maslahat berilýär. Ýöne iň gowusy ýodlanan duzy yzygiderli kabul etmek hasaplanýar. Emma şeýle-de bolsa iýilýän duzuň möçberi köpelmeli däldir.

Diňe birnäçe ýönekeýje düzgünleri berjaý etmek zerur.

Ýodlanan duzuň ulanyş möhleti çäklendirilen – 6 aýdan köp däldir. Şonuň üçin hem duzy kiçi gaplarda satyn almaly we görkezilen möhletine çenli ulanmaly. Satyn alnanda gabynyň bitewüligini we gurulygyny barlamaly. Ýodlanan duzy berk ýapylan gapda, gury we garaňky ýerde saklamaly. Saklamagyň düzgüniniň bozulmagy duzuň düzümindäki ýoduň bugarmagyna getirer. Ýokary temperaturalarda ýod basym dargaýar. Şonuň üçin hem ýodlanan duzy nahary saçaga äbermeziň öň ýanynda atmaly.

Genetiki taýdan özgerdilen ýa-da modifisirlenen azyk önümleri (GMO) häzirki zaman dünýäsinde aýratyn howsala döredýär. Şunuň ýaly organizmleriň synag görnüşlerini döretmek

Sagdyn dişleriň on düzgüni.

1. Dişleri zerur bolan iýmitlendiriji maddalar bilen üpjün edýän çig gök önümleri we miweleri, ýagsyz eti, doragy we süýdi ýeterlik derejede iýiň.

Süýji zatlary az iýmeli.

3. Gyzgyn we sowuk iýmiti bir bada iýmejek boluň, mysal üçin, çaý bilen doňdurmany.

4. Dişiň bilen hoz, süňk, galam we beýleki gaty zatlary gemirmäň. Dişiň syrçasynyň zaýalanmagy ýa-da dişiň döwülmegi mümkin.

5. Sportuň kontaktly görnüşleri bilen meşgullananyňda dişleriňi gora.

6. Çilim çekmäň. Temmäkiniň täsirinden dişler saralýar, syrçasy zaýalanýar, dişiň etiniň keselleri döreýär.

7. Her gün ertirlikden soňra we agşam diş lukmanynyň maslahat beren diş pastasy bilen dişleriňizi ýuwuň.

8. Diş çotgasyny her üç aýdan çalyşmaly.

9. Günde bir gezek diş arassalaýan sapagy ulanyň.

10. Ýylda iki gezek diş lukmanynyň ýanyna baryň. Dişleriň we olaryň etiniň keselleriniň ilkinji alamatlary peýda bolandan oňa ýüz tutuň.

Saçlar barada alada etmeklik aýratyn jürlügi talap edýär, sebäbi saçlarda tozan bölejikleri we hapalar ýygnanýar. Saçlary düýbünden başlap ujuna daramaly we diňe uzyn saçlary ujundan başlap daramak maslahat berilýär. Kelläňi ýuwmak üçin suwuk halyndaky ýuwujy serişdeleri – şampunlary ulanmak has amatlydyr. Birnäçe dürli şampunlary ulanyp görmeli we iň gowy ýuwulýanyny, kelläň derisini gyjyndyrmaýanyny, ýagny gijeliwük we goňak döretmeýänini saýlamaly. Kelläňi gaty gyzgyn bolmadyk, ýumşak suw bilen ýuwmaly. Massaž çotgasy bilen kelläňi massaž etmek peýdalydyr. Ýuwujy serişdeleri köp ulanyp, saçyňy gurak etmezlik wajypdyr. Bir gezek gowy sabynlamaly we ýuwmaly (şonda hapanyň esasy bölegi, köpürjigiň az bolmagyna garamazdan) ýuwulýar, soňra ýuwujy serişdäniň az mukdaryny alyp ýene-de bir gezek gowy köpürjikleýänçä sabynlamaly. Ýuwmaly we otag temperaturasynda guratmaly, fen ulanmaly däl, sebäbi saç öte guraýar we döwlegen bolýar. Eger saç uzyn bolsa, onda ony doly guranyndan soň daramalydyr.

Egin-eşik we içki geýimler biziň tenimizi daşky täsirlerden – sowukdan, yssydan, ýagyşdan we ş.m. goraýar. Biziň tenimizi ýyladýan egin-eşik däl-de, eşikleriň arasyndaky gyzgyn howadyr. Şonuň

üçin hem egin-eşigiň öýjükleriniň çyg, hapa, tozan bilen dykylan bolmazlygy wajypdyr. Munuň üçin egin-eşikleri wagtly-wagtynda ýuwmaly. Içki geýimler we joraplar hiç hili zyýanly zatlary bölüp çykarmaýan we deriniň bölüp çykarýanlaryny özüne siňdirýän, pagtadan taýýarlanan matalardan bolmaly. Içki geýimler gönüden-göni deri örtügi bilen galtaşyp durýar. Olar der mäzleriniň bölüp çykarýanlaryny we şeýle-de içki eşigiň aşagynda ýygnanýan tozan görnüşli mikroblary özüne siňdirýär. Şeýlelikde, içki geýimler ýakymsyz yslaryň döremeginden goraýar. Emma olar bakteriýalaryň köpelmegine ýardam beriji gurşaw bolup hyzmat edýär. Şonuň üçin içki eşikleri bolmanda günde bir gezek çalyşmaly. Hapa eşikleri ýuwulýança arassa eşikler bilen bile saklamak bolmaýar, olary aýratyn ýapyk sebetde goýmaly. Arassa eşikleri beýleki zatlardan aýry saklaň. Egin-eşikleri we içki geýimleri özüňe bolýan ölçegde saýlamaly we olaryň ýylyň paslyna görä bolmagy hökmanydyr. Köçäniň tozany daşky eşige – palto, dona, kurtga we ş.m. siňýär, şol sebäpli-de olary girelgede ýa-da dälizde asmaly. Sport eşigini ýörite meşgullanmalar – bedenterbiýe sapaklary, türgenleşikler we ýaryşlar wagtynda geýmeli. Olardan soňra sport eşiginiň trusysyny, maýkasyny, suwa düşülýän geýimi we joraby ýuwmaly.

Aýakgap hereket etmek üçin amatly bolmalydyr. Şonuň üçin hem ol dabanyň tebigy görnüşine laýyk gelmeli. Hemişe nädogry tikilen, dar, gysýan aýakgabyň geýilmegi aýagyň ýumşak dokumalaryna we wagtyň geçmegi bilen süňklerine-de zyýan ýetirýär. Köplenç barmaklaryň biri-biriniň üstüne münmegi, olaryň nädogry görnüşe eýe bolmagy gabat gelýär. Bu bolsa ýasydabanlyga we beýleki özgermelere (deformasiýalara) ýa-da dabana zyýan ýetmegine getirýär. Köçäniň hapasynyň köp bölegi öýe aýakgap bilen getirilýär. Şonuň üçin-de öýe ýa-da ýaşalýan otaga girmezden öň aýakgaby tozandan we hapadan arassalamaly.

Öl aýakgaby arassalamaly we ýyly, gowy ýelejiredilýän jaýda guratmaly. Aýakgaby ýylylyk batareýalarynyň üstünde guratmak maslahat berilmeýär, sebäbi ondan aýakgap zaýalanýar we öz görnüşini üýtgedýär. Aýakgap guranyndan soňra, oňa ýuka gat krem çalyp siňýänçä sürtýärler. Aýratyn hem aýakgabyň we jorabyň iç ýüzüniň arassalygy wajypdyr. Aýaklaryňy günde ýuwmaly, joraplary bolsa her

4-nji tablisanyň dowamy

1	2	3
Fiziki maşklar 20 min Ylgamak (haýal) 20 min Ylgamak (100 metrlikdäki ýaly) 7 min	250	Mesgeli buterbrod Soganly selýodka Borş, çorba (uly paý) Gaýnadylan et (göle) Gowrulan towuk Bifşteks, kotlet Gök önümler bilen buglanan balyk Gaýnadylan kartoşka mesgeli (200/10) Süýt kiseli (1 bulgur) Kakao (uly bulgur)
Ýöremek 25 min Ýüzmek 1sag Aerobika, tanslar 1 sag Fiziki maşklar 30 min Ylgamak (haýal) 30 min Ylgamak (100 metrlikdäki ýaly) 12 min	400	Mesgeli we peýnirli buterbrod Greçka şülesi mesgeli (200/10) Süýtli makaron çorbasy (uly paý) Syrnikler gaýmak bilen (150/20) Byzmyk mesge bilen (150/10) Börek (200 gr) Etli, tüwüli dolama (250/20) Dorag bilen gaýmakly börek (150/20)

Mugallym sapaklaryň dowamynda alýuminden taýýarlanan bankalaryň howply ýokanç keselleri ýaýradyjy bolup durýandygyna okuwçylaryň ünsüni çekmeli. Banka açylanda onuň içindäki bilen dürli bakteriýalar gatnaşyga özara başlaýar. Suwuklyk bankanyň gapagyna ýaýraýar we ähli bakteriýalar bilen bedenimiziň içine düşýär.

Käbir ýetginjekler horlanjak ýa-da semrejek bolup dostlarynyň, joralarynyň maslahaty ýa-da moda žurnallary boýunça özleri üçin berhiz düzgünini belleýärler. Bu maslahatlaryň olaryň saglygy üçin örän zyýanly bolmagy mümkin. Sebäbi käbir halatlarda olar çörek iýmezligi, iýmitiň birnäçe toparlaryny iýmit paýyndan aýyrmagy maslahat berýärler. Agramyň bolmalysyndan az ýa-da köp bolan ýagdaýynda, diýetolog-lukmanyň maslahaty hökmandyr.

Şokolad batonçikleriniň reňkleýjiler we tagam berijiler (aromatizatorlar) bilen bilelikde örän köp kaloriýasy bar.

Güýçli gazlandyrylan süýji içgiler – bu gant, himiki maddalar we gazyň garyndysydyr. Olar düzüminde gandyň köp, ýagny bir stakan suwda 4–5 çaý çemçesi möçberinde, bolanlygy sebäpli zyýanly hasaplanýar. Şeýle gazlandyrylan içgi teşneligiňi gandyrmaýar, 5 minutdan ýene-de suw içesiň gelýär. Olary içmegi azaltmaly. Gazly içgileriň düzüminde dişleriň syrçasyny zaýalaýan we olaryň çüýremeginiň döremegine getirýän kislota bar. Alymlaryň soňky ylmy açyşlaryna görä, gazly suwlaryň düzüminde organizmden kalsini ýuwup çykarýan maddalaryň hem bardygy anyklandy.

Gazlandyrylan içgilerden saglyga ýetirilýän zyýany azaltmak üçin aşakdaky düzgünleri berjaý etmek hökmandyr:

1. Gazly suwlary sowadyp içiň. Dişleriň syrçasynyň zaýalanmagy içginiň temperaturasyna baglydyr.

2. Içginiň gutusyna agzyňyz degmezlik üçin, ony ýörite trubka bilen içiň.

3. Hepde-de 1–2 stakan gazly içgiden köp içmeli däldir.

4. Haýsydyr bir kesellerden ejir çekýän bolsaňyz, onda gazly içgileri içmekden gaça duruň.

5. Üç ýaşa çenli çagalara gazly içgileri bermäň.

4-nji tablisa

Iýmitiň dürli görnüşleriniň ýokumlylygy (kaloriýalylygy)

Işjeňligiň görnüşi	Kkal	Tagamlar
1	2	3
Ýöremek 25 min Ýokary galmak 18 min Ýüzmek 15 min Aerobika, tanslar 15 min Fiziki maşklar 8 min Ylgamak (haýal) 8 min Ylgamak (100 metrlikdäki ýaly) 3 min Ýöremek 25 min Ýokary (beýiklige) galmak 45 min Ýüzmek 37 min Aerobika, tanslar 37 min	100	Gök önümlerden gaýmakly salat (120/30) Winegret (180 gr) Çorba (bulýon) (uly paý) Borş, çorba (ýarym paý) Gaýnadylan towuk (80 gr) Gaýnadylan balyk (120 gr) Buglanan kelem (150 gr) Gantly çaý (2 bulgur) Miwe suwy (1 bulgur) Süýt 2,5% ýaglylykly (1 bulgur) Kefir (1 bulgur)

gün çalyşmaly we ýuwmaly. Otagda diňe öýde geýilýän aýakgap saklamak möhümdir. Her kimiň öýde geýilýän aýakgaby aýry bolmalydyr.

Ýetginjegiň ukusynyň dowamlylygy 8–9 sagatdan köp bolmaly däldir. Gijäniň birinji ýarymynda, 00 sagada çenli başlanýan we ir säherde tamamlanýan uky iň peýdaly hasaplanýar.

Saglygy, işlemek we okamak başarnygyny saklamak üçin ukynyň dogry tertibini işläp düzmeli, ýagny her gün şol bir wagtda ýatmaly we şol bir wagtda hem turmaly. Seýle tertibi berjaý edýän adamlar agşam çalt uklaýarlar, gowy ýatýarlar, irden bolsa hiç bir kynçylyksyz, sagdyn, şähdaçyk we işlemäge hem okamaga ukyply bolýarlar. Ýatylýan otagyň howasy arassa we salkyn bolmaly. Rahat dynç alyş we gujur berýän uky diňe arassa rahat düşekde, çalaja açylan äpişgeli otagda mümkindir. Ýatylanda pižamaly ýa-da başga ýatylýan eşikde ýatmak maslahat berilýär.

Ýorgan-düşekleriň we ýassygyň daşyna geýdirilýän daşlyk arassa saklanylmaly we olar 7–10 günden bir gezek çalşyrylmaly. Ýatmazdan öň ruhlandyryjy energetik içgileri içmek we iýmit iýmek maslahat berilmeýär.

Saglygy gorap saklamak üçin her bir ýaşaýyş jaýynyň howasy hemişe arassa bolmalydyr. Otaglary mümkin boldugyça tiz-tizden ýelejiredip durmak hökmandyr. Muny irden ukudan turanyňdan soňra we agşam ukudan öň hökman ýerine ýetirmeli. Wagtly-wagtynda çygly arassaçylyk işlerini geçirmeli. Diňe sübse ýa-da çotga bilen süpürilse tozan galýar, ol bolsa öýkeni hapalaýar. Bolmanda 3–4 günde bir gezek pollary ýuwmaly we tozany süpürmeli (çygly esgi bilen). Hapany öýden her gün çykarmaly. Açylan konserwalary we bankalary otag temperaturasynda 24 sagatdan köp saklamaly däldir. Olaryň bugarmagy saglyga zyýan ýetirmegi mümkin. Öýde gap-gaçlar, hapa atylýan bedre, sübse, pol süpürgiçleri üçin aýratyn ýerler bolmaly, seýle-de daşky eşikleri asmak üçin asgyçlar, egin-eşik üçin şkaf we kitap şkafy bolmaly.

Ýere ýazylan halyny bolmanda 2–3 günde bir gezek tozan sorujy bilen arassalap durmaly. Dälizde gapynyň öňünde çyg esgi bolmaly, ony günde birnäçe gezek suwa çaýkamaly. Bu daşarynyň hapasynyň öýe girmezligine kömek eder. Krowatlaryň aşagyndaky tozany hökman süpürmeli. Şu işi wagtly-wagtynda etmeseň, hapada we garaňkyda köpelýän kesel dörediji bakteriýalardan kesellemek howpy bar.

Adamyň ýaşaýyş-durmuşynda ilki bilen kanagatlandyrylmaly zerurlyklaryna onuň suw we iýmit zerurlygy degişlidir. Adamyň iýýän zatlary gönüden-göni onuň fiziki, emosional, intellektual we hatda sosial şowlulygyna-da täsir edýär. Ynsanyň saglygy onuň dogry iýmitlenmegine baglydyr. Häzirki wagta çenli käbir ýurtlarda adamlar açlykdan ölýärler. Şeýle-de, munuň tersine, ykdysady taýdan has ösen ýurtlaryň ýaşaýjylary “siwilizasiýanyň keseli” diýip atlandyrylýan köp iýmekden we nädogry iýmitlenmekden ejir çekýärler.

Dogry (sagdyn) iýmitlenmek ýetginjekler üçin örän wajypdyr, sebäbi olaryň organizmi çalt ösýär we tiz ulalýar. Sagdyn iýmit gündeki durmuşyň aýrylmaz bölegi bolmaly we ýetginjegiň berk fiziologik, psihiki we sosial saglygyna ýardam bermeli.

6-njy surat. Gije-gündizde kabul edilýän iýmitiň paýy

Köp ýyllaryň dowamynda iýmitlenmegiň üç düzgüni kesgitlendi. Olara iýmitiň dürlüligi, orta halda bolmagy, öz wagtynda iýmitlenmek degişlidir.

■ *Iýmitiň dürlüligi* azyk önümleriniň esasy toparlarynyň ulanylmagyny göz öňünde tutýar (çörek we ýarmalar; gök-önümler we miweler; et-süýt önümleri, süýji nygmatlar we beýlekiler).

■ *Orta halda bolmak* iýilýän iýmitiň kaloriýalylygynyň organizmiň energetiki sarp edýäninden artyk bolmazlygyny talap edýär.

himiki goşundylar, reňk berijiler, ornuny tutujy maddalar bar. Çipsiler reňkleýjiler we tagam berijilere örtülen uglewodlar bilen ýaglaryň garyndysydyr.

Atlary	Organizm üçin peýdasy	Gelip gowuşýan çeşmeleri
A	Deri örtüginiň, saçlaryň, nemli bardalaryň sagdynlygy üçin zerur, görşi (aýratyn hem gijeki görşi) kadalaşdyrýar	Gaýmak, mesge ýagy, bagyr, ýumurtga, balyk ýagy, käşir, tomatlar, ülje, ýer tudanasy, apelsin
D	Skeletiň ösmegi we onuň sagdynlygyny goldamak üçin zerur	Balyk ýagy, ýumurtga, syr, organizmde Günüň ýagtylygynyň täsirinde emele gelýär
E	Daşky gurşawyň saglyk üçin zyýanly bolan täsirlerini bitaraplaşdyrýar	Hozlar, çigitler, bugdaýyň maňzy, ösümlik ýaglary
C	Bedeniň ösüşine ýardam edýär, organizmiň immunitetini ýokarlandyrýar	Apelsin, limon, gara smorodina, itburun, bolgar burçy, kelem
B topara degişli witaminler	Kaloriýa saklaýan ähli azyk önümlerinden energiýanyň boşamagyna kömek edýär	Daşky gabygy arassalanmadyk ýarmalar, süýt, balyk, hozlar, et, kösükler, deňiz önümleri
Kaliý	Süňkleriň we dişleriň emele gelmegi, ösmegi üçin zerur	Süýt, gaty syr, dorag, soýadan taýýarlanan iýmit önümleri, balyk süňkli gaplamalar
Kaliý we natriý	Kaliý organizmden suwuň çykarylmagyna, munuň tersine, natriý bolsa suwy organizmde saklap galmaga ýardam edýär	Erik, kişde, kartofel, kolrabi kelemi, kösükler, tomatlar, banan, çörek-bulka önümleri, sarymsak, duza ýatyrylan gök önümler, nahar duzy, gaplamalar, kakadylan et we balyk önümleri
Demir	Ganyň emele gelmeginde örän möhüm orny eýeleýär	Bagyr we böwrekler, çörek we ýarma, noýba, soýa, kakadylan erik, bişirilen alma, mal eti
Ýod	Akyl ukyplarynyň ösmegine ýardam edýär, galkan şekilli mäziň işini sazlaýar	Ýodlaşdyrylan nahar duzy, deňiz önümleri

9-njy surat. Witaminleriň we mineral maddalaryň organizm üçin ähmiýeti

Käbir ýurtlarda hut şeýle iýmit we içgiler bilen gyzyklanma ýetginjekleriň semizligini, geljek nesilleriň saglygyna howp döredýän, milli meselä öwürdi. Iýmitlenmegiň aýratynlyklary ýaşaýyş-durmuş usulyna bagly bolýar.

Iýmit ýokumlylygy – beloklaryň, ýaglaryň, uglewodlaryň, witaminleriň we mineral maddalaryň 100 gr önümdäki gatnaşygy. Adamlara organizmi hemme zerur maddalar bilen üpjün edýän, deňagramlaşdyrylan iýmit gerek.

Energetik gymmatlylyk (kaloriýalylyk) – önümiň energetiki häsiýetini görkezýän häsiýetnama. Ol kaloriýalarda *(kal)* ýa-da kilokaloriýalarda *(kkal)* ölçelýär. Käbir iýmit önümleri, meselem, gant ýokary kaloriýaly, emma pes iýmit ýokumlylyklydyr. Beýlekileri bolsa, munuň tersine, pes kaloriýaly, emma ýokary iýmit gymmatlylyklydyr (ýokumlylykly). Olar, mysal üçin, täze ter bakja önümleri, miweler, balyk önümleri (*9-njy surat*). Eger-de adam ýeterlik derejede kaloriýaly iýmitlenmese, onda ol agramyny ýitirip başlaýar. Şeýle-de, tersine, aşa kaloriýaly iýmit rasiony bolsa, adamyň agramynyň köpelmegine, semremegine getirýär. Şonuň üçin hem näçe kaloriýa sarp edilse, ol şonça-da kabul edilmelidi.

Kaloriýalylyk:

• 1 gram ýag – 9 *kkal*

• 1 gram belok – 4 *kkal*

• 1 gram – 4 *kkal.*

Ýetginjeklik döwründe dem alşy we organizmiň ýerine ýetirýän beýleki işlerini goldamak üçin gije-gündiziň dowamynda gyzlara 1310 *kkal*-dan, oglanlara bolsa 1440 *kkal*-dan az bolmadyk energiýa zerurdyr. Aram işjeňlik, takmynan, 1000 *kkal* goşýar. Güýçli depginde sport bilen meşgullanmak onuň zerurlygyny 1,5–2 esse köpeldýär. Eger-de ýetginjek türgen (sportsmen) adaty gün 2500 *kkal* sarp edýän bolsa, türgenleşik güni ol 4000 *kkal* sarp edýär. Sarp edilen energiýanyň öwezini iýmitiň hasabyna tiz dolup bolýar (*4-nji tablisa*).

Süýji önümler, kakadylan çörek önümleri, gazly suwlar, çipsiler we şoňa meňzeş beýleki önümler organizm üçin, aýratyn hem ýetginjek üçin, zyýansyz däldir. Sebäbi olarda köp mukdarda gant,

■ *Deňagramlylygy saklamak* azyk önümleriniň esasy toparlarynyň dogry gatnaşykda (deňeçerlikde) bolmagyny aňladýar.

Iýmit siňdirişiň gowy bolmagy üçin iýmitleri kabul etmegiň wagtly-wagtynda bolmagynyň uly ähmiýeti bardyr. Iýmiti kabul etmegiň ýygylygy 4–5 sagatdan köp bolmasa gowy hasaplanýar.

Her gün nämäni we näçe mukdarda (möçberde) iýmelidigini kesgitlemek üçin iýmit piramidasy diýilýänden peýdalanmak bolar (*6-njy surat*). Ol ýetginjegiň bir günüň dowamyndaky iýmitinde azyk önümleriniň haýsynyň näçe möçberiniň bolmalydygyny görkezýär. Şeýlelikde, piramidanyň iň giň bölegindäki azyk harytlaryny köp, dar bölegindäkileri bolsa az ulanmaly.

Sagdyn iýmitlenmek – organizmiň ösüşini we umumy ösüşiň kadaly geçmegini, seýle-de saglygy saklamagy doly üpjün edýän iýmitlenmekdir. Gije-gündiziň dowamynda kabul edilýän iýmitiň paýy (rasiony) adamyň jynsyna, ýerine ýetirýän işine, howa şertleriniň aýratynlyklaryna, organizmiň şahsy özboluşlylygyna laýyk bolmalydyr.

Gije-gündiziň dowamynda kabul edilýän iýmitiň möçberi 2,5–3,5 kilograma barabar bolýar.

Adamyň organizminiň 75%-i suwdan ybarat bolup, beden ony hemişe bölüp çykaryp durýar. Bedenden daşary çykarylan suwuň öwezini dolmak üçin her gün 6–8 stakan suwuklyk ýa-da 1,5–2,0 litr suw içmek maslahat berilýär. Adam suwsuz birnäçe gün hem ýaşap bilmez.

Iýmitiň paýy beloklaryň, ýaglaryň, uglewodlaryň, mikroelementleriň hili we möçberi boýunça deňagramlaşdyrylan bolmaly. Beloklaryň, ýaglaryň, uglewodlaryň iýmitlenmegiň paýyndaky gatnaşygy 1:1:4 gatnaşykda bolmaly (*7-nji surat*).

Iýilýän ähli azyk harytlarynyň 3/5 böleginiň çig we bişirilen miweler we gök önümler bolmagy zerurdyr.

Iýmitiň paýynda süýt, ösümlik önümlerinden bolan iýmitler, gök önümler we miweler, mümkin boldugyça, köp bolmaly. Azyk önümleriniň dürlüligi ýetginjekleriň kadaly ösmegine ýardam berýär. Azyk önümleriniň we naharlaryň görnüşleriniň dürlüligi näçe köp bolsa, şonça-da organizm köp mukdarda gerekli ýokumly maddalar bilen ýeterlik derejede üpjün bolýar. Ýaşamak, hereket etmek, ösmek we ulalmak üçin adamlara uglewodlar, beloklar, ýaglar, witaminler, minerallar ýaly ýokumly maddalar gerek.

Iýmit önümleriniň paýlary	Paýlaryň mysallary
Çörek bulka önümleri we ýarmalar: • çörek bölejigi ; • 0,5 paý gaýnadylan makaron ýa-da kaşa; • 30 gram süle, çowdary ýa-da arpa ýarmalary; • ýarty bulka	
Gök önümler: • çig ýa-da gaýnadylan, bişirilen, buglanan gök önümleriň bir tabagy (tarelkasy); • çig ýaprakly (mysal üçin, kelem) gök önümiň bir tabagy; • bir bulgur gök önüm (käşir, tomat) şiresi	
Miweler: • bir alma, armyt, apelsin ýa-da aram ululykdaky banan; • ýarty (0,5) bulgur miwe pýuresi ýa-da ir-iýmişleriň toplumy (desert); • ýarty (0,5) bulgur miwe şiresi	
Süýt önümleri: • 1 bulgur süýt; • 1 bulgur gatyk ýa-da ýogurt; • 40–60 gram syr; • 100–150 gram dorg	
Et, balyk, ýumurtga, kösükler we hozlar: • ýagsyz etiň, guş etiniň, balyk etiniň 2–3 bölejigi; • 1 kotlet ýa-da büzmeç (sosiska); • 1 ýumurtga	

7-nji surat. Iýmitiň paýynyň düzümi

Uglewodlar organizmi energiýa bilen ygtybarly gowy üpjün edýär.

Beloklar (proteinler) öýjükler üçin gurluşyk materialy bolup hyzmat edýär.

Ýaglar organizmde, uzak wagtlyk bolmadyk açlykda ulanylýan ätiýaçlyk gory döredýär (*8-nji surat*).

	Organizm üçin ähmiýeti	Gelip gowuşýan çeşmeleri: saglyk üçin peýdasy	Gelip gowuşýan çeşmeleri: goşmaça peýdalary
Uglewodlar	1. Uzak wagtlap doýgunlyk duýgusyny döredýärler (çörek, kartofel) 2. Käbir uglewodlar açlygy tiz kanagatlandyrýarlar we ýadawlygy ýeňip geçmäge kömek edýärler (ir-iýmişler, ary baly, gant) 3. Iýmit siňdirişi kadalaşdyrmaga ýardam edýärler		
Beloklar	1. Beloklar–organizim üçin esasy gurluşyk materialy 2. Gandaky beloklar iýmitlik maddalary daşaýarlar 3. Käbir belokler (fermentler we gormonlar) organizmde madda çalşygyny we beýleki hadysalary sazlaýarlar		
Ýaglar	1. Ýaglar organizm üçin energiýa iň baý bolan çeşmedir 2. Ýaglar içki organlary aşa sowamakdan goraýarlar 3. Olar käbir witaminleriň özleşdirilmegi üçin möhümdirler 4. Ýaglar azyk önümleriniň tagamyny gowulandyrýarlar 5. Olar açlyk wagtynda organizmde ätiýaçlygy döredýärler		

8-nji surat. Organiki birleşmeleriň organizm üçin ähmiýeti

Ýetginjeklik döwründe aýratyn işdä bolup biler. Bir ýylda ýetginjegiň boýy 8–10 santimetre çenli ösüp bilýär we organizm her gezekde öňküsinden köp iýmiti talap edýär. Adamyň şähdaçyklygy we daşky görnüşi iýilýän iýmitiň kaloriýalylygyna, esasan hem ýokumlylygyna köp derejede baglydyr. Muňa iýmitlenmegiň düzgüniniň bozulmagy hem täsir edýär. Guraksy iýmitleri iýmek, wagtly-wagtynda iýmezlik dürli keselleriň döremegine sebäp bolup biler. Köp iýmeklik hem saglyk üçin zyýanlydyr. Mysal üçin, gamburgerleri, çipsileri köp iýmeklik, gazly içgileri köp içmeklik semizlige, düwürtikleriň, gonaklaryň we birnäçe başga problemalaryň döremegine getirip bilýär.

bilen baglanyşykly hereketlerini aňladýar. Köp sanly lukmançylyk barlaglary dürli görnüşli zäherleýji maddalaryň ulanylmagy saglyk üçin zyýanly endikleriň döremegine getirip bilýändigini görkezdi.

Adam organizmine ýaramaz täsir edýän we özüne bagly edýän maddalara temmäkini, alkogoly, öý hojalygynda ulanylýan durmuş himiýasynyň serişdelerini, lukmançylyk serişdelerini, neşe serişdelerini degişli edýärler. Özüne öwrenişdirýän maddalara kofäniň, çaý ýapraklarynyň we beýleki ösümlikleriň düzümine girýän kofein-alkolloid degişli. Onuň hem nerw ulgamynyň duýgusyny güýçlendiriji häsiýeti bardyr. Ýetginjekleriň arasynda kompýutere baglylyk häzirki wagtda möhüm meseleleriň biri hökmünde ör boýuna galdy.

Çaganyň ösmegi bilen onda köp dürli peýdaly we zyýanly endikler kemala gelýär. Peýdaly endikler adama öz wagtyny netijeli peýdalanmaga, saglygy saklamaga we berkitmäge mümkinçilik berýär.

Endikler nädip kemala gelýär? Adamyň endikleriniň köpüsi maşgalada kemala gelýär. Şol sebäpli hem, bir maşgalanyň agzalarynyň köp endikleri meňzeş bolýar.

Endikleriň kemala gelmeginiň başga usuly – aňly-düşünjeli kemala getirmek. Munuň üçin ilki onuň näme üçin gerekdigine aň ýetirmeli, soňra bolsa ony nädip etmelidigini öwrenmeli, bu endigi awtomatizme ýetýänçä işlemeli. Edil şeýdip biz dişimizi ýuwmagy, her gün irden ýorgan-düşegimizi düzetmegi, öý işlerimizi ýerine ýetirmegi öwrenýäris. Her bir adamda ömrüniň dowamynda köp dürli endikler emele gelýär. Olaryň käbiri bize kömek edýär. Mysal üçin, kim irden sagat 7-de ukudan oýanyp we düşekden turup öwrenen bolsa, ony sagadyň jaňynyň sesi bilen oýarmak zerurlygy ýokdur. Sebäbi onuň içindäki şadyýan jaňjagazy hemişe wagtynda jyňňyrdar. Kimde-kim öz zatlaryny hemişe ýerli-ýerinde goýup öwrenen bolsa, gyssanan wagty gerekli kitabyny, ruçkasyny ýa-da depderini gözläp öýi dökmez. Okuwçy her gün şol bir wagtda iş stolunyň başynda işleýän bolsa, oňa özüni zorlap öý işini etmek gerek däl, organizmiň özi öňünden işe taýýar bolýar. Bu endikler peýdaly endiklerdir.

Emma, gynansak-da, köpler zyýanly endikleri bilen hem "öwnüp" biler. Käbiri köp ýatmagy gowy görýär we şonuň üçin-de hemişe mekdebe gijä galýar. Käbiri ähli kyn we gyzykly bolmadyk

Çeýeligi dürli egilmeler we çekilmeler bilen ösdürip bolýar. Seýle-de ýoga, tanslar, gimnastika, suwa bökmek hem kömek edýär. Işjeňligiň bu görnüşleri bogunlaryň hereketini we hereketiň erkinligini üpjün edýär. Daga dyrmaşmak, basgançakdan galmak, ýatan ýeriňden galyp oturmak, ýere gaçan ýapraklary ýygnamak, dükandan alnan zatlary götermek we ş.m., hereketler beden muskullaryny we süňkleri berkitmäge kömek edýär.

Fiziki işjeňligiň peselmegine getirýän sebäplere aşakdakylar degişlidir:

• nesilden nesle geçmek;
• howa şertleri;
• fiziki işiň azalmagy;
• fiziki işjeňligi talap etmeýän boş wagtyny geçirmegiň görnüşleriniň köpelmegi;
• durmuş tehnikasy;
• liftler we eskalatorlar;
• wagt ýetmezçiligi;
• boş wagtyňda az hereketi talap edýän meşgullanmalara sarp edilýän wagtyň köpelmegi: telewideniýe, wideofilmler we internet ýetginjekleriň boş wagtynyň köp bölegini tutýar;

Fiziki işjeňlige amatly şert döredýän şahsy sebäplere aşakdakylary degişli etmek mümkin:

• öz-özüňe täsirlilik (adamyň öz işjeň durmuşy ýöretmäge ukybynyň barlygyna ynamy);
• fiziki işjeňlik bilen meşgullanmak niýeti;
• ýerine ýetirýän beden maşklaryňdan lezzet almak;
• öz saglyk ýagdaýyňa ýa-da fiziki keşbiňe akyl ýetirmegiň subýektiw derejesi;
• öz-özüňe delillendirmek;
• durmuş goldawyň berilmegi;
• beden maşklarynyň geljekde peýda bermegine garaşmak;
• gazanylan fiziki işjeňligiň netijesinde geljek peýda subýektiw akyl ýetirmek.

Ýetginjeklere her gün azyndan 90 minut fiziki işjeňlik zerurdyr:

• şol wagtyň üçden bir bölegini energiýa köp sarp edilýän işe bagyş etmeli. Mysal üçin, ylgamaga, basketbol oýnamaga, suwda çalt ýüzmäge, hokkeý oýnamaga, aerobika bilen meşgullanmaga we ş.m.;

• üçden iki bölegini bolsa aramlyk işe, mysal üçin, pyýada gezelençlere, tansa, welosiped sürmäge sarp etmek maslahat berilýär.

Işjeňligi pes derejede bolan ýetginjekler 90 minutlyk derejä kem-kemden ýetmelidirler. Munuň üçin her aýda öz gündelik işjeňligini 10–15 minuda çenli köpeldip bilerler. Elmydama fiziki işjeňlik ýagdaýynda bolmak organizm we saglyk üçin peýdalydyr.

Fiziki taýdan işjeň bolmak üçin ýörite enjamlaryň bolmagy ýa-da sportuň haýsy hem bolsa bir görnüşi bilen meşgullanmak hökman däldir. Ýöne öý işlerine kömekleşmek, mekdebe pyýada gitmek, welosipedli, rolikli konkide gezelenç etmek, howluda badminton, basketbol, futbol we ş.m. oýnamak hem bolar.

Fiziki işjeňligiň Türkmenistanda giňden ýaýran we iň elýeterli görnüşi welosiped sürmekdir. Ýurdumyzda sportuň bu görnüşini ösdürmäge aýratyn uly ähmiýet berilýär. Türkmenistanyň Prezidentiniň 2013-nji ýylyň 7-nji iýunynda çykaran "Türkmenistanda welosiped sportuny ösdürmegiň meseleleri hakynda" Karary bilen tassyklanan "Türkmenistanda 2013–2017-nji ýyllarda welosiped sportuny ösdürmegiň maksatnamasy" munuň aýdyň subutnamasy hasaplanýar. Ýakyn ýyllarda ilatymyzyň welosiped sporty bilen giňden meşgullanmagyny gazanmak, Türkmenistany şaýollarda welosiped sporty boýunça dünýä çempionatynyň we beýleki abraýly halkara ýaryşlarynyň geçirilýän mekanyna öwürmek we ýurdumyzy sportuň bu görnüşi boýunça dünýäde öňdäki orunlara çykarmak şu Maksatnamanyň esasy maksady bolup durýar.

Şu Maksatnamanyň esasy wezipeleri ilatymyzy, şol sanda çagalary, ýetginjekleri we ýaşlary welosiped sporty bilen meşgullanmaga giňden çekmekden, halkara derejesinde ussat türgenleri taýýarlamakdan, welosiped sporty ulgamynyň gurluşyny kämilleşdirmekden we maddy-enjamlaýyn binýadyny pugtalandyrmakdan ybaratdyr.

Maksatnamanyň durmuşa geçirilmeginiň we öňde goýlan wezipeleriň ýerine ýetirilmeginiň netijesinde, ilatymyzyň giň köpçüligi welosiped sporty bilen yzygiderli meşgullanmaga çekiler, welosiped sportunyň durnukly maddy-enjamlaýyn binýady, ýokary derejeli ussat türgenleri we tälimçileri taýýarlamagyň hil taýdan täze, häzirki zaman ulgamy dörediler, ýurdumyz welosiped sporty boýunça

III BÖLÜM
ZYÝANLY ENDIKLERIŇ ÖŇÜNI ALMAK

Giriş

Saglygyň iň howply töwekgelçilikli sebäpleriniň biri-de zyýanly endiklerdir, aýratyn hem psihiki işjeň maddalaryň ulanylmagydyr. ***Psihiki işjeň maddalar*** – kabul edilende adamyň psihikasyna özboluşly seri dumanladyjy täsir edip, yzygiderli kabul edilmegi olara baglylygy döredýän tebigy ýa-da sintetiki gelip çykyşy bolan maddalar. Psihiki işjeň maddalaryň, sol sanda neşe serişdeleriniň ulanylmagy, su günki gün dünýä jemgyýetçiliginiň öňünde has ýiti duran meseleleriň biri.

Soňky ýyllarda psihiki işjeň serişdeleriň ulanylmagynyň öňüni almak boýunça işiň has işjeňleşmegine garamazdan, okuwçylaryň psihiki işjeň serişdeleri ulanmagyň netijeleri we bu zyýanly endige garşy durmagyň anyk ädimleri barada bilimleri ýeterlik däldir. Ýaşlaryň alkogol, temmäki, neşe serişdelerini ulanmazlygy üçin diňe bir anyk bilimleri almagyna däl-de, eýsem olaryň şahsy we emosional ösüşine ýardam berjek endiklere eýe bolmagyna gönükdirilen öňüni alyş çäreleriniň dürli görnüşleri ulanylýar. Bu esasy endikler çözgütleri kabul etmegi, möhüm meseleleri çözmegi, döredijilikli we tankydy pikirlenmäni, netijeli gürrüňdeşligi, şahsy aragatnaşyklary, özüňi aňlamagy, duýgudaşlygy hem-de duýgularyňa erk etmegi we nerw dartgynlygyna hötde gelmegi öz içine alýar. Bu bilimleriň netijesinde ele alan endiklerini ýetginjekler we ýaşlar köp dürli durmuş ýagdaýlarynda ulanyp bilerler.

Usuly gollanmanyň bu bölüminiň maglumatlaryny ulanmak bilen mugallymlaryň okuw-terbiýeçilik işinde keşpler boýunça oýunlary, çekeleşikleri, bäsleşikleri geçirmekleri, ders boýunça synpdan daşary çärelere ata-eneleri işjeň çekmegi maksadalaýyk bolar.

Mugallym üçin maglumatlar

Zyýanly endikler – giň düşünje bolup, adamyň özüni alyp barmagynyň ahlak kadalaryny bozmagy, şeýle-de saglygyny zaýalamagy

Toparlaryň tanyşdyryşlyklary. Jemlemek.

Gönükme: “Genetiki taýdan özgerdilen azyk önümleri” – 10 minut.

Maksady: Okuwçylarda genetiki taýdan özgerdilen organizmler (GMO) we genetiki özgerdilen iýmit önümleri barada düşünjäni kemala getirmek, sagdyn iýmitlenmek endiklerini terbiýelemek.

Enjamlary: kagyzlar, flomasterler.

Toparlarda işlemek.

Ýumuş. “Genetiki taýdan özgerdilen önümler: tarapdarlar we garşy çykýanlar” atly tanyşdyryş taýýarlamak.

Tanyşdyryşlary ara alyp maslahatlaşmagy çekişme görnüşinde geçirmeli.

dünýäde öňdäki orunlara çykarylar, welosiped sporty boýunça halkara ýaryşlary geçiriler hem-de ata Watanymyzyň sport babatdaky at-abraýy has-da ýokary göteriler.

Her bir adamyň fiziki işjeňliginiň gündelik görnüşi ertirki beden maşklary bolmalydyr. Ertirki beden maşklary organizmiň ukudan şähdaçyk ýagdaýa geçmegine ýardam berýär, organizmi işjeň däl ýagdaýdan çykaryp geljekki işjeňlige taýýarlaýar.

Ertirki beden maşklarynyň oňyn täsiri onuň merkezi nerw ulgamyny iş ritmine düzmegi, işjeňligi ýokarlandyrmagy, adamy has şähdaçyklyga, optimistlige ugrukdyrmagy bilen baglanyşyklydyr. Mundan başga-da, ertirki maşklar ýürek-damar ulgamyna zähmet ritmine geçmäge mümkinçilik berýär; ertirki maşklar wagtynda ýerine ýetirilýän hereketler gan/limfa aýlanyşygy güýçlendirýär, dokumalaryň kislorod we iýmitlendiriji maddalar bilen üpjünçiligini gowulandyrýar.

Ertirki beden maşklaryny ýerine ýetirmegiň düzgünleri:

• ukudan turandan 10–15 minut soň ýerine ýetirmeli;

• gowy ýelejiredilýän otagda maşk etmeli;

• ertirki beden maşklarynyň dowamlylygy 10–15–20 minuda barabar bolmaly;

• iň ýeňil maşklardan başlamaly, kem-kemden çylşyrymlaşdyrmaly;

• wagtal-wagtal maşklaryň toplumyny täzeläp durmaly.

Ertirki beden maşklaryndan soňra ýadawlyk, pulsuň çaltlanmagy duýulmaly däldir. Maşklar dürli-dürli görnüşlerde bolup biler: ýöremek, çekilmek, egilmek, aýlanmak, göwräňi we el-aýaklaryňy öwürmek, bökmek, ýuwaş (haýal) ylgaw we ş.m.

Ýetginjekler öz beden ösüşinde birnäçe düýpli üýtgeşmelerden geçýär. Käbir ýetginjekler fiziki işjeňlige tebigy çekiş duýýarlar we bu ýaşda belli bir zat bilen çynlakaý meşgullanyp başlaýarlar. Mysal üçin, hokkeý, futbol ýa-da suwda ýüzmek bilen. Beýlekilerde şeýle gyzyklanmanyň döremezligi hem mümkindir. Olary köpräk kitap okamak, ýazyjylyk etmek, surat çekmek ýa-da saz çalmak gyzyklandyrmagy mümkin. Bu elbetde, gowy, emma her bir ýetginjege fiziki işjeňlik peýdaly bolar.

Fiziki işjeň ýetginjekler, köplenç, sagdyn, has ösen özüne göwni ýetme duýguly bolýarlar. Olar gowy okaýarlar, sebäbi fiziki maşklar olaryň ünsüniň jemlenmek ukybyny ösdürýär. Şeýle-de, bedenterbiýe we sport olara goşmaça ukyplara eýe bolmaga, täze dostlara duşmaga, sagdyn agramyny saklamaga, sagdyn durmuş ýörelgesine yzygiderli eýermäge we üstünlikler ýodasyna çykmaga kömek eder.

Fiziki işjeňlik her bir ýetginjegiň ýaşaýyş-durmuş ýörelgesini kemala getirmekde möhüm bolup durýar. Hereket etmek, her gün işjeň bolmak – köp ýörejek bolmaly, ylgamak, ýüzmek, welosiped sürmek, sport bilen meşgullanmak we ýöne oýnamak – bularyň hemmesi organizmiň sagdyn, kadaly ösmegine we ulalmagyna kömek edýär. Her günki fiziki işjeňlik sagdyn ösüş, öz güýjüňe ynamly bolmak, gowy ýetişik üçin wajypdyr. Işjeň durmuş ýörelgesi adama intellektual, ruhy we fiziki kuwwatyny doly ulanmaga ýardam berýär.

Fiziki işjeňligiň wajyp serişdesi ***taplamadyr.*** Ol organizmiň daşky gurşawyň amatsyz şertleriniň täsirine tiz uýgunlaşmak we güýçli üýtgemeleri (howanyň temperaturasynyň we çyglylygynyň, atmosfera basyşynyň üýtgemegini), şeýle-de ol täsirleriň ýokary görkezijilerini (güýçli yssyny we sowugy, howanyň ýokary çyglylygyny, howanyň ýokary ýa-da pes basyşyny) saglyk üçin zyýansyz geçirmek ukybyny ösdürýän çäreleriň toplumydyr. Taplamanyň esasy serişdeleri tebigy şertler – belli bir temperaturadaky suw we howa, gün şöhleleri hasaplanýar. Taplamanyň esasy düzgünleri – dowamlylygynyň ösüşiniň we taplamanyň täsiriniň köpelmeginiň yzygiderliligi we kem-kemdenligi, yzygiderliligi, arasynyň üzülmezligi, serişdeleriniň we usullarynyň dürlüligi.

Taplamanyň dowamynda gezekli-gezegine deriniň dürli bölekleriniň damarlarynyň giňelmegi we daralmagy bolup geçýär. Bu bolsa ýylylygy sazlaýjy merkezlere täsir edişi ýaly, ony gönüden-göni amala aşyrýan mehanizmlere-de türgenleşdiriji täsir edýär. Bu täsir esasynda ýylylygy sazlaýjy bilen ýylylyk beriji hadysalar hem kämilleşýär; deriniň ýagdaýy gowulaşýar; myşsalaryň tonusy ýokarlanýar. Tutuşlygyna infeksiýalara durnuklylyk has ýokarlanýar. Taplamanyň gowy usullary howa wannalary, gün wannalary, sürtünme, üstüňden suw guýmak, açyk howdanlarda suwa düşmek hasaplanýar.

Dogry jogaplaryň tertibi:

1. Diş çotgaňyza diş pastasynyň azajygyny sykyň.
2. Ilki bilen alyn dişleriňizi iki tarapyndan ýuwuň, ýuwanyňyzda dişiň etinden ýokary dişleriňize tarap, soňra aşaklygyna ýuwuň.
3. Dişleriň içki tarapyny ýuwmaly.
4. Alyn dişleriňi ýuwanyňda çotgany göni tutuň.
5. Dişiňiziň çeýneýän bölegini ýuwuň.
6. Diş pastasyny tüýküriň we şondan soň agzyňyzy çaýkaň.
7. Dişleriňi diş arassalaýan sapak bilen arassalamaly we agzyňy çaýkamaly.

Gönükme. “Iýmitlenmek” – 10 minut.

Maksady: Organizmiň zerurlygyny göz öňüne tutmak bilen kadaly (sagdyn) iýmitlenmek endiklerini kemala getirmek, okuwçylaryň sagdyn iýmitlenmek baradaky bilimlerini ösdürmek, iýmitlenmegiň medeniýetini terbiýelemek.

Enjamlary: kagyzlar, galamlar, suratlar, kesindiler.

Toparlarda işlemek. Tanyşdyryşlyk taýýarlamak.

– birinji topar – çendenaşa iýmegiň howpy nämede?

– ikinji topar –süýji zatlary çensiz köp iýmek;

– üçünji topar – hili pes ýa-da infeksiýalar bilen zäherlenen iýmitiň ulanylmagy;

– dördünji topar – iýmit ýetmezçiliginiň ýa-da bir meňzeş iýmitiň ulanylmagynyň howpy nämede?

Toparlaryň tanyşdyryşlyklary.

Gönükme. “Hepdelik tagamnama” – 10 minut.

Maksady: Organizmiň zerurlygyny göz öňüne tutmak bilen kadaly (sagdyn) iýmitlenmek endiklerini kemala getirmek, okuwçylaryň sagdyn iýmitlenmek baradaky bilimlerini ösdürmek, iýmitlenmegiň medeniýetini terbiýelemek.

Enjamlary: kagyzlar, flomasterler.

Okuwçylary dört topara bölüň. Her topara kagyz we flomasterler paýlanyp berilýär.

Toparlara ýumuş: ýedi nusgada (wariantda) tagamnama (hepdäniň günleri boýunça) – birinji – ertirlikler; ikinji – günortanlyklar; üçünji – öýlänlikler; dördünji – agşamlyklar.

Utuklar kagyzy

– Eger-de siz A jogap beren bolsaňyz, siz 4 utuk alýarsyňyz.
– Eger-de siz B jogap beren bolsaňyz, siz 2 utuk alýarsyňyz.
– Eger-de siz Ç jogap beren bolsaňyz, siz 0 utuk alýarsyňyz.

Siziň utuklaryňyz nämäni aňladýar?

Utuklar	Netije
0 – 6 utuk	Size öz dişleriňiz barada alada etmek zerur, ýogsam sizde dişleriňizden dynmak howpy bar
7 – 12 utuk	Siz öz dişleriňiz barada alada etmeýärsiňiz, geljekde sizde saglygyňyz bilen baglanyşykly dürli meseleleriň döremegi mümkin
13 – 20 utuk	Dişleriňiz barada alada etmegi dowam ediň, siz muny öňküden has gowy edip bilýärsiňiz

Gönükme. “Maňa dişlerimi ýuwmaga kömek et” – 3–5 minut.

Maksady: Dişleri arassalamagyň tehnologiýasy boýunça bilimlerini barlamak we berkitmek, agyz boşlugynyň gigiýenasy baradaky bilimlerini ösdürmek, arassaçylyk endiklerini terbiýelemek.

Enjamlary: okuwçylaryň sanyna görä “Maňa dişlerimi dogry arassalamaga kömek ediň” diýen kagyz.

Özbaşdak iş. Okuwçylar ýumşy özbaşdak ýerine ýetirýärler.

Okuwçylar diş ýuwmagyň tapgyrlaryny dogry yzygiderlilikde bellemeli.

• Dişleriň içki tarapyny ýuwmaly.
• Dişleriňi diş arassalaýan sapak bilen arassalamaly we agzyňy çaýkamaly.
• Alyn dişleriňi ýuwanyňda çotgany göni tutuň.
• Diş çotgaňyza diş pastasynyň azajygyny sykyň.
• Ilki bilen alyn dişleriňizi iki tarapyndan ýuwuň, ýuwanyňyzda dişiň etinden ýokary dişleriňize tarap, soňra aşaklygyna ýuwuň.
• Dişiňiziň çeýneýän bölegini ýuwuň.
• Diş pastasyny tüýküriň we şondan soň agzyňyzy çaýkaň.

“Sagdyn durmuş ýörelgesi” bölümi boýunça gönükmeler we ýumuşlar

Gönükme. “Sagdyn durmuş ýörelgesi” – 10 minut.

Gönükmäniň maksady: Sagdyn durmuş ýörelgesi barada düşünje bermek, onuň zerur gymmatlykdygyny düşündirmek, sagdyn durmuş ýörelgesiniň endiklerini ösdürmek, ahlaklylygy terbiýelemek.

Enjamlar: okuwçylaryň sanyna baglylykda sowalnama, “Durmuş gymmatlyklary” atly elektron tanyşdyryş.

Özbaşdak ýumuş. 5 minut.

Okuwçylar öňünde duran sowalnamadan, olaryň pikiri boýunça häzirki wagtda iň gymmatly dört islegini saýlamaly we olary kemelýän tertipde ýerleşdirmeli.

Sowalnama.

Durmuş gymmatlyklary:

1. Pul.
2. Bilim.
3. Ýokary aýlykly iş (wezipe).
4. Maşgala.
5. Wezipe boýunça ösüş.
6. Saglyk.
7. Gozgalmaýan emläk.
8. Abraýly bilim.
9. Abraýly iş.
10. Bagt.

Ara alyp maslahatlaşmak: Haýsy durmuş gymmatlyklaryny saýladyňyz we olary nähili yzygiderlilikde ýerleşdirdiňiz? Näme üçin?

Gönükme. “Tagam” – 15 minut.

Maksady: Sagdyn durmuş ýörelgesi barada bilimi kemala getirmek, fiziki taýdan sagdyn şahsyýeti terbiýelemek.

Enjamlar: interaktiw tagta ýa-da kagyz, flomasterler.

Kiçi toparlarda işlemek. Synpy 3–5 sany kiçi topara bölüň.

Ýumuş. 5 minut: Her bir kiçi toparyň agzalary özlerini aşpez hökmünde duýmaly we “Saglyk” tagamynyň taýýarlanyş usulyny düzmeli.

Tanyşdyryş. 5 minut.

Ara alyp maslahatlaşmak: 5 minut: “Saglyk” tagamynyň düzümine girýän zatlaryň haýsyny esasy diýip hasaplaýarsyňyz? Näme

üçin? Tagamyň taýýarlanyş usulynyň haýsyny, siziň pikiriňizçe, düzmek has kyn boldy? Näme üçin? Tagamyň taýýarlanyş usulynyň haýsysy size has ýarady? Näme üçin?

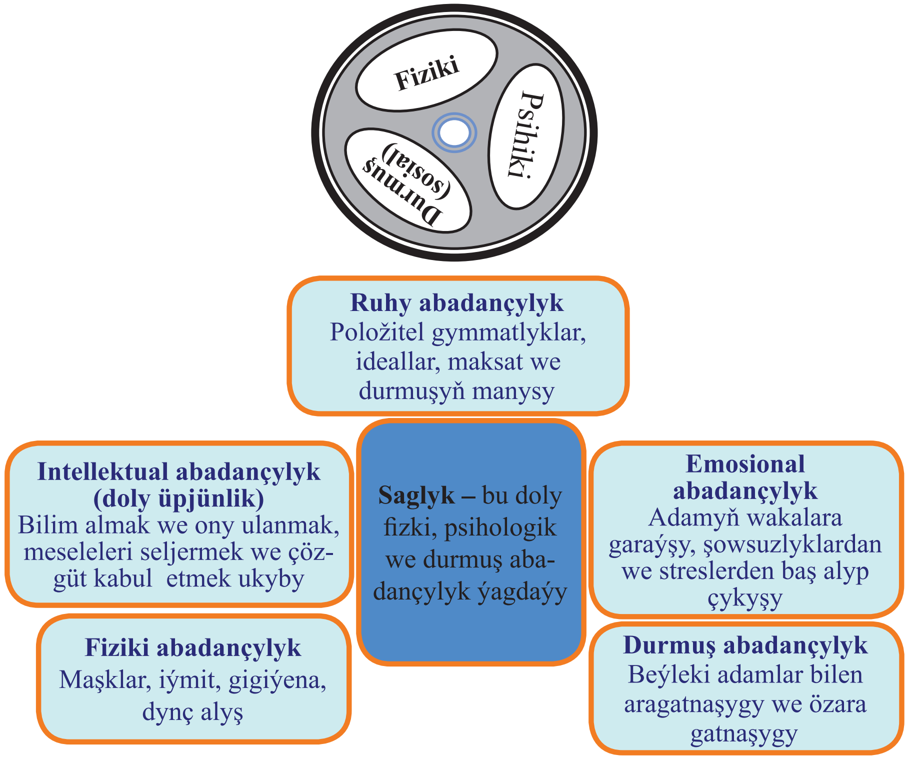
Gönükme “Sagdyn durmuş ýörelgesi” – 5 minut.

Gönükmäniň maksady: Sagdyn durmuş ýörelgesi boýunça bilimleri bermek, sagdyn durmuş ýörelgesiniň endiklerini ösdürmek, saglygy saklamaga we berkitmäge ymtylyşy terbiýelemek.

Enjamlar: interaktiw tagta.

Mugallym sorag berýär: “Sagdyn durmuş ýörelgesi näme?”. Okuwçylaryň bu düşünje bilen baglanyşdyrýan düşünjeleri esasynda “Sagdyn durmuş ýörelgesi” diýen çyzgy düzülýär. Bu düşünje bilen baglanyşdyrýan ähli düşünjeler tagtada ýazylýar we olar ara alnyp maslahatlaşylýar.

Gönükme “Saglygyň dolandyryjy merkezi (ruly)” – 10 minut (*10-njy surat*).



10-njy surat. Saglyk we onuň esasy görkezijileri

7-nji tablisanyň dowamy

1	2	3
Dezodorant	Bolýar /Bolanok	Howpsuz, eger-de ol spreý görnüşinde bolsa. Howply, eger-de teniňe degýän bolsa
Sanjym üçin iňňe	Bolanok	Sarygetirme we ganyň üsti bilen geçýän beýleki ýokançlar bilen kesellemek howpy
Şpris	Bolanok	Sarygetirme we ganyň üsti bilen geçýän beýleki ýokançlar bilen kesellemek howpy

Gönükme. “Dişler barada alada etmek” – 7 minut.

Maksady: Okuwçylaryň agyz boşlugynyň gigiýenasynyň düzgünleri baradaky bilimlerini barlamak.

Enjamlar: interaktiw tagta ýa-da sowalnama

Özüňize laýyk gelýänini saýlaň.

1a. Men dişlerimi her gün ýuwýaryn.
1b. Men dişlerimi käwagt ýuwýaryn.
1ç. Men dişlerimi ýuwmaýaryn.

2a. Men süýji we şokolad köp iýmeýärin.
2b. Men süýji we şokolad her gün iýýärin.
2ç. Men süýji we şokolad bir gezekden köp iýýärin.

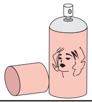
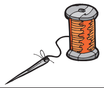
3a. Men gazlandyrylan suwy içmeýärin.
3b. Men gazlandyrylan suwy käwagt içýärin.
3ç. Men gazlandyrylan suwy her gün içýärin.

4a. Men her ýarym ýylda diş lukmanynyň ýanyna barýaryn.
4b. Men ýylda bir gezek diş lukmanynyň ýanyna barýaryn.
4ç. Men diş lukmanynyň ýanyna dişim agyranda barýaryn.

5a. Men floridler bilen baýlaşdyrylan diş pastasyny ulanýaryn.
5b. Men duş gelen diş pastasyny ulanýaryn.
5ç. Men florid dişlerim üçin peýdalydyr öýtmeýärin.

6a. Men diş çotgamy her üç aýdan çalyşýaryn.
6b. Men diş çotgamy her ýarym ýyldan çalyşýaryn.
6ç. Men eýýäm birnäçe ýyl bäri şol bir diş çotgamy ulanýaryn.

6-njy tablisanyň dowamy

1	2	3
Dezodorant 		
Sanjym üçin iňňe 		
Şpris		

7-nji tablisa

Jogaplary: Şahsy gigiýenanyň serişdeleriniň listi

Şahsy serişdeler	Biri bilen bile ulanmak bolýar/bolanok	Näme üçin? Nähili infeksiýalar geçip/geçmän biler?
Kürüşge	Bolýar	Eger-de siz kürüşgäňizi başga biri ulanmanka ýuwýan bolsaňyz, infeksiýa geçmek howpy ýok
Diş çotgasy	Bolanok	Sarygetirme ýa-da gepatit bilen kesellemek howpy
Darak	Bolanok	Siziň bitlemegiňiz mümkin
Sabyn	Bolýar	Howpsuz
Süpürgiç	Bolanok	Deri keselleri bilen kesellemek howpy
Gaýçy	Bolanok	Sarygetirme we kömelek keselleri bilen kesellemek howpy
Diş pastasy	**Bolýar**	**Howpsuz**
Içki eşik	Bolanok	Deri keselleri bilen kesellemek we bitlemek howpy
Päki	Bolanok	Sarygetirme we ganyň üsti bilen geçýän beýleki ýokançlar (infeksiýalar) bilen kesellemek howpy

Maksady: Okuwçylarda saglyk barada häzirki zaman düşünjäni kemala getirmek, sagdyn durmuş ýörelgesiniň endiklerini we saglyk üçin peýdaly durmuş endiklerini ösdürmek, ruhy we fiziki taýdan sagdyn şahsyýeti terbiýelemek.

*Enjamlar:*interaktiw tagta ýa-da watman, markerler.

Kiçi toparlarda işlemek. Synpy 4–5 topara bölmeli.

Ýumuş: Mugallym her toparyň kagyzda uly tegelegi çyzmagy we ony üç bölege bölmegi we onuň her böleginde saglygyň kesgitlemesiniň bir jähtini ýazmagy tabşyrýar.

Tanyşdyryş: Her topar öz işiniň netijesi bilen tanyşdyrýar.

Gönükme "Biz sagdyn durmuş ýörelgesini saýlaýarys" – 15 minut.

Maksady: Okuwçylarda saglyk barada häzirki zaman düşünjäni kemala getirmek, sagdyn durmuş ýörelgesiniň endiklerini we saglyk üçin peýdaly durmuş endiklerini ösdürmek, ruhy we fiziki taýdan sagdyn şahsyýeti terbiýelemek.

Enjamlar: interaktiw tagta.

Synp taslamalaýyn iş oýny tertibinde işleýär. Ol "Biz sagdyn durmuş ýörelgesini saýlaýarys" diýen klipiň taslamasyny işläp taýýarlaýan telestudiýa öwrülýär.

Kiçi toparlarda işlemek. Synpy toparlara bölmeli.

Toparlar özi üçin tekst döretmeli (10–15 sözlem), ssenariý (wakalaryň yzygiderliligi), suratlary işläp düzýärler (toparyň agzalarynyň tekstiň esasy pikirini açyp görkezmek üçin etmeli işleri), žanry saýlamak (fantaziýa, triller, realizm, melodrama, tragediýa, drama, komediýa we ş.m.).

Mugallym žanrlary aşakdaky ýaly paýlap biler:

• 1-nji topar – aýdym;
• 2-nji topar – goşgy;
• 3-nji topar – suratlar;
• 4-nji topar – şekilleri, suratlary ýelmemek arkaly eser döretmek (kollaž);
• 5-nji topar – mini-spektakl.

Her bir kiçi topar öz taslamasyny görkezýär. Soňra olary ara alyp maslahatlaşmak guralýar. Tagtada sagdyn durmuş ýörelgesiniň alamatlary we ony durmuşa geçirmek üçin ýerine ýetirilmeli hereketler ýazylýar.

Gönükme. “Şahsy gigiýenanyň düzgünleri” – 10 minut.

Maksady: okuwçylara şahsy gigiýenanyň ýönekeýje düzgünleri barada düşünje bermek, gigiýeniki talaplary berjaý etmegiň usullaryny berkitmek, tertipliligi terbiýelemek.

Enjamlar: Şahsy gigiýena sowalnama, watman, flomasterler, žurnallardan gyrkylan bölekler.

Ýumuş: 5-nji tablisanyň çep sütünindäki tassyklamalary okaň. Tablisada görkezilen hereketleri siz nähili ýygylykda ýerine ýetirýändigiňizi görkezýän tassyklamany belläň – hemişe, käwagt ýa-da hiçhaçan. Her setirde diňe bir jogaby belläň.

Kiçi toparlarda işlemek. Okuwçylary 5 sany kiçi toparlara bölmeli.

Ýumuş. Toparlarda ara alyp maslahatlaşyň we temalar boýunça tanyşdyryş taýýarlaň.

1-nji topar – bedeniň gigiýenasy;
2-nji topar – egin-eşigiň gigiýenasy;
3-nji topar – aýakgabyň gigiýenasy;
4-nji topar – öýüň gigiýenasy;
5-nji topar – ukynyň gigiýenasy.

5-nji tablisa

Şahsy gigiýenanyň düzgünleri

T/b	Tassyklamalar	Hemişe	Käwagt	Hiç haçan
1	Men elimi hajathana barmazymdan öň we soň ýuwýaryn			
2	Men elimi her nahardan öň sabynlap ýuwýaryn			
3	Men içki eşiklerimi bir-iki gün geýenimden soň çalyşýaryn			
4	Men her gün endamymy ýuwýaryn			
5	Men gije-gündizde 8–9 sagat ýatýaryn			
6	Men gigiýena üçin öz şahsy süpürgijimi (polotense) ulanýaryn			
7	Men diňe öz daragymy ulanýaryn			

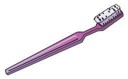
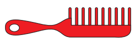
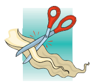
Gönükme. “Şahsy idegiň serişdeleri” – 10 minut.

Maksady: Şahsy gigiýeniki serişdeleri ulanmak barada okuwçylaryň bilimlerini barlamak.

Enjamlary: interaktiw tagta, “Şahsy gigiýenanyň serişdeleri” diýen list (*6-njy we 7-nji tablisalar*), kanselýar esbaplary, kagyz listleri. Okuwçylara “Şahsy gigiýenanyň serişdeleri” diýen list doldurmak üçin berilýär.

6-njy tablisa

Şahsy gigiýenanyň serişdeleriniň listi

Şahsy serişdeler	Biri bilen bile ulanmak bolýar/bolanok	Näme üçin? Nähili infeksiýalar geçip/geçmän biler?
1	2	3
Kürüşge		
Diş çotgasy 		
Darak 		
Sabyn		
Süpürgiç		
Gaýçy 		
Diş pastasy		
Içki eşik		
Päki		

gadagandy, eger-de kimde-kim bu kanuny bozsa, oňa berk jeza garaşýardy. Neşe diňe “ýokarky güýçler” bilen gepleşmek üçin ulanylýardy. Neşe serişdelerini taýýarlamagyň usullary berk goralýardy, bu bolsa onuň ýaýramagyny belli bir derejede çäklendirdi we halklary gorady. XIII asyryň ahyryna çenli, haçan-da haçly ýörişe gatnaşyjylar Ýakyn Gündogardan tirýek getirýänçä, Ýewropa neşe barada hiç zat bilmeýärdi. Gadym döwürlerde lukmanlar neşe serişdelerini beýleki adaty usullar bilen bir hatarda, ruhy keselleri bejermekde ulanýardylar. 1938-nji ýylda şweýsar himigi Albert Hoffman arpanyň garabaşyndan lizergin kislotasyny bölüp alýar, bu bolsa şol wagta çenli belli bolmadyk neşekeşligiň ýaýramagyna getirýär (LSD). Bu serişde psihozy (ruhy nähoşluk, dälilik) döredip bilýän neşe serişdeleriniň hataryna girýär. Şeýle hem, ol hromosomlara täsir edip we kemçilikli nesliň dogulmagyna eltýär eken. Bu aýratynlyk – hromosomlara täsir etmek ukyby beýleki neşe serişdelerinde hem ýüze çykaryldy.

XIX asyryň ahyryna çenli neşekeşlige wajyp halkara lukmançylyk meselesi hökmünde seredilmeýärdi. Diňe XX asyryň başynda tehniki progresiň ösmegi we tirýegiň we kokainiň laboratoriýa şertlerinde çykarylyp başlanmagy bilen neşekeşlik epidemiologik ýagdaýda ýaýramaga başlaýar.

Neşe serişdeleriniň dürli esaslaryna baglylykda birnäçe toparlaryny tapawutlandyrýarlar.

Neşe serişdeleriniň birinji topary – opiatlar tirýegiň göknaryndan taýýarlanýar ýa-da morfiý ýaly täsir edýän sintetiki serişdelerden (tirýek, morfiý, omnopon, kodein, dionin, promedol, metadon, göknar we başgalar), seýle-de iň güýçli we giňden ýaýran neşe serişdeleriniň biri – geroin. Täsiri (abstinensiýa) soňky kabul edişden 5–6 sagat geçenden, käwagt 6–12 sagatdan soňra ýürek urşy, derlemek, pallamak, asgyrmak, üsgürmek, üşütmek bilen bildirýär. Pulsy çalt we pes, göreji giňelen (aslynda tirýekkeşiň göreji has daralan) ýagdaýda bolýar. Süňklerinde we myşsalarynda syrkaw üçin azaply agyrylar döreýär. Ýürek bulanma, gaýtarmak, içgeçme, garynda agyry, ukynyň bozulmagy bolýar. Gan basyşynyň we ýürek urmasynyň birden peselmegi, çaşmagy mümkin. Bir atymyň (dozanyň) köpelmegi (“artykmaç düşmek”) ölüm bilen gutarýar.

işleri ertire goýýarlar, şol sebäpli bolsa ol ýygnanan işlerine ýetişmän ýowar etmeli bolýar. Aldamagy öwrenen adama-da nähili kyn düşýär.

Ähli peýdaly we zyýanly endikleri adamyň özi “ösdürýär”. Ýöne peýdaly endikleri “ösdürmek” köp wagt talap edýän we hysyrdyly işdir: netije gazanmak üçin her gün yzygiderli işlemeli. Zyýanly endikler bolsa edil haşal otlar ýaly, tiz kök urýarlar. Olara çalaja erk berseň bolany. Mysal üçin, bir gezek azajyk aldasaň, azajyk gijä galsaň, çalaja özüňe rehimiň gelse – adam özi duýmazdan olaryň guly bolar. Aldamak endigi öz tabynlygyňdakyny aldawça öwürýär, hemme zady biriniň egnine atmak endigi – egoiste, ýalta, kynçylyklardan we howpdan gaçmak – gorkaga öwürýär. Munuň tersine, peýdaly endikler öz eýesini gowy gylyk-häsiýetler – zähmetsöýerlik, batyrlyk, ynsanperwerlik bilen sylaglaýar.

Zyýanly endikler, köplenç, çagalaryň ululara meňzejek bolup oýlanyşyksyz öýkünmeginiň netijesi bolýar. Adamyň fiziki we psihiki saglygyna uly weýrançylykly täsir ýetirýän zyýanly endiklere çilim çekmek we alkogolly içgileri içmek degişlidir. Düzgün bolşy ýaly, bularyň gözbaşy çagalykdan başlanýar, haçan-da çagalar ulular bolup oýnanlarynda, çilim çeken bolup ýa-da çakyr içen bolup görkezýärler. Beýle öýkünmeler çaganyň ýadynda berk galýar we geljekde hakykatdan-da şol zyýanly endikleri durmuşda öwrenmegine getirip bilýär.

Endigi üýtgetmek kynmy?

Endigi üýtgetmek üçin köp jan etmeli. Ilki bilen nämäni we nädip üýtgetmelidigine aň ýetirmeli. Soňra täze başarnygy awtomatizme çenli işlemeli, ýagny täze endigi kemala getirmeli. Iň kyny hem özüne bagly edýän endikden dynmakdyr. Meselem, çilim çekmek ýeňmesi kyn bolan nikotine baglylygy döredýär. Sebäbi organizm hemişe nikotin talap edip durýar. Bu islegi güýçli açlyk bilen deňemek bolar. Açlygy duýmagyň nähili agyrdygyny siz bilýärsiňiz. Emma endikden dynmak kyn diýildigi, ony etmeli däl diýildigi däldir. Zyýanly endiklerden dynmagyň peýdasy örän uludyr. Birinjiden, sen özüňi öz ykbalyň eýesi diýip duýýarsyň. Ikinjiden, erkiňi taplaýarsyň, bu bolsa durmuşda üstünlik gazanmaga, bagtyýar durmuşda ýaşamaga we sagdyn bolmaga kömek eder.

Nädip zyýanly endikleriň öňüni almaly

Hiç bir adam özüne ýamanlyk islemeýär. Hiç kim nikotine baglylyga düşjek, dişlerini saraltjak ýa-da öýkeniň rak keseli bilen kesellejek bolup çilim çekip başlamaýar. Haçan-da adam eline çilim alanda, ol öz bilesigelijiligini kanagatlandyrmak ýa-da gowy görýän adamyna meňzemek isleýär. Köplenç, bu öz söýgüli kino gahrymanynyň täsirinden ýa-da deň-duşlarynyň "Dadyp gör, sen eýýäm uly!", "Sen, näme, gorkýaňmy?", "Bu barada hiç kim bilmez!" diýip zor salmagyndan bolýar. Zyýanly endikden dynmagyň örän kyndygyny ýatdan çykarmaly däl. Aýratyn hem baglylyga getirýän (çilim, alkogol, himiki ýa-da neşe ýaly) zyýanly endiklerden dynmak juda kyndyr. Şonuň üçin hem mugallym sapaklarda okuwçylara aşakdaky ýaly zerur maslahatlary bermeli:

1. *Öýkünmek üçin oňyn mysallary tapmaly.* Halaýan, meňzäsi gelýän adamlaryna-da (artistlere, aýdymçylara, sportsmenlere, dostlaryňa) tankydy nukdaýnazarda seretmeli. Olaryň käbir häsiýetlerini kabul etseň, beýlekilerini kabul etmeli däldir.

2. *Öz isleglerińi dogry, paýhasly kanagatlandyrmagy öwrenmeli.* Muny etmekde durmuş endiklerini – öz-özüňe baha bermegi, tankydy pikirlenmegi, çözgütleri kabul etmegi kemala getirmek kömek eder.

3. *Durmuşy zor salmaga garşy durmagy başarmak.* Käbir endikler söwda mahabatlarynyň (reklamalarynyň) we deň-duşlarynyň täsir etmeginden (käwagt agressiw) döreýär. Howply tekliplere "ÝOK" diýmegi başarmak durmuşda kömek etjek endikleriň esasylarynyň biridir.

Neşe serişdeleri – göçgünli wagtyhoşlugy (eýforiýany) ýa-da başga ýakymly subýektiw duýgulary döretmegi başarýan; psihiki ýa-da fiziki baglylygyň döremegine, ýagny hemişe ulanmak zerurlygynyň döremegine getirip bilýän maddalar. Olar adamyň psihiki we fiziki saglygyna uly zyýan ýetirýär. Neşe serişdeleri himiki maddalar bolup, olaryň köpüsi toksinlere, ýagny adamy zäherläp, serhoşluk ýagdaýyna getirýän zäherlere degişlidir. Serhoşluk köp sanly täze duýgulary döredýär. Neşe serişdelerini ähli mümkin bolan usullar bilen – çekmekden başlap sanjymlara çenli ulanýarlar.

Neşekeşlik – neşe serişdelerine fiziki ýa-da psihiki baglylyk, organizmiň fiziki we psihiki işleriniň ejizlemegine getirýän olara (neşe serişdelerine) bolan ýeňip bolmaýan isleg görnüşinde ýüze çykýan kesel.

Fiziki baglylyk diýlende, baglylygy döreden serişdäni kabul etmegi bes edende döreýän abstinent alamatlar bilen häsiýetlendirilýän organizmiň ýagdaýy düşünilýär.

Abstinent alamatlar – her bir neşe serişdesiniň özüne mahsus bolan agyry alamatlarynyň toplumy: kellagyry, süňklerde we myşsalarda agyry, asgyrmak, aşgazan-içege bozulmalary, ukusyzlyk, damar çekme we ş.m. Gepleşik dilinde abstinent alamatlara "döwme" diýýärler.

Psihiki baglylyk neşä öwrenişmekden döreýär. Baglylyk şu aşakdaky ýaly alamatlar bilen häsiýetlendirilýär:

– neşäni kabul etmäge uly isleg we ýeňip bolmaýan zerurlyk (erkiňe goýmaýan ýagdaý), şeýle-de ony islendik ýol bilen almaga synanyşyklar;

– baglylyk güýçlendigiçe kabul edilýän bir atymyň möçberini köpeltmek meýli;

– neşäniň täsirine psihiki baglylyk;

– şahsyýet we jemgyýet üçin heläk ediji täsiri.

Neşekeşligiň umumy häsiýetnamasy aşakdakylardan ybaratdyr:

1) Ýeňip bolmaýan gyzykma we serişdeleri kabul etmek (şolara isleg).

2) Kabul edilýän serişdäniň möçberini köpeltmek meýli.

3) Serişdelere psihiki (psihologik) we fiziki baglylyk.

Düzüminde neşe bar bolan serişdeleri kabul etmek kesel bilen bagly bolup, derman serişdesi hökmünde lukmanlar tarapyndan maslahat berlip bilner (kanuny, rugsat edilen (legal) diýilýän, neşäniň lukmançylykda ulanylmagy – agyry aýryjy, ukladyjy we ş.m.).

Neşebentlik (narkotizm) – ilatyň belli bir böleginiň neşe (we zäherli) serişdeleri kabul etmegi bilen ýüze çykýan, ýaýran, statistiki durnukly sosial hadysa.

Neşäniň ulanylýandygy öňden belli. Taryhy maglumatlardan belli bolşy ýaly, bu diňe "saýlanan" adamlara rugsat berilýärdi (serdarlara, porhanlara, ruhanylara), sebäbi neşe adamyň ruhy ýagdaýynyň üýtgemegine getirýär. Ýönekeý adamlara bu düýbünden

• önelgesizlik;
• newroz ýagdaýy;
• depressiw ýagdaýlar;
• duýgularyň we erkiň durnuksyzlygy;
• öz güýjüne ynamsyzlyk, özüňe pes baha bermek;
• bolan wakalary bölekleýin ýatdan çykarmak;
• howsalaly ýagdaýda bolmak;
• maşgala agzalary bilen gepiniň-sözüniň azaşmagy, sögüşmek.

Näme üçin alkogol ýaşlar üçin howply? Munuň sebäbini aşakdakylar bilen delillendirmek mümkin:

• ýetginjekler ulular bilen deňeşdireniňde alkogola has çalt gyzygýarlar;
• ýetginjekler alkogolyň az möçberinden hem çalt serhoş bolýarlar;
• ýaş organizme aňsat zeper ýetirilýär.

Ýetginjek alkogoly näçe ir içip başlasa, onuň şonça-da arakhor bolmak howpy uludyr. Amerikan žurnalynyň hasabatyna görä, barlag geçirilende 1529 eneden we olaryň çagalaryndan diňe 2%-i hemme tarapdan kanagatlanarly we içmeýän enelerden dünýä inipdirler. Aram ýagdaýda alkogol içýän enelerden doglan çagalaryň 9%-niň, öte köp içýän enelerden bolan çagalaryň bolsa 74%-niň ösüşinde gödek nädogrulyklar (anomaliýalar) ýüze çykýar. Fransiýada spirtli içgileri aşa köp içýän 215 eneden doglan 819 çagada barlag geçirildi. Olardan 16-sy öli doglan, 37-i wagtyndan öň doglan, 38-i akyly kem, 55-i inçekeselli, 145-i ruhy keselli, 121-i wagtyndan öň ölen. Russiýa Federasiýasynda geçirilen barlaglaryň netijesinde 318 göwrelilikden 65-siniň arakhorluk keseli bilen kesellän aýallardygy ýüze çykaryldy. Şol enelerden diňe 78 çaga diri ýagdaýda dünýä inipdir. Dünýä inen çagalaryň 30%-inde ol ýa-da beýleki psihonewroz bozulmalarynyň bardygy mälim edilipdir.

Toksikomaniýa – neşekeşligiň bir görnüşi bolup, ol ýelimiň, reňkleriň, eredijileriň düzüminde saklanýan zäherli maddalardan dem almak. Bu maddalar öýkeniň çişini döredip bilýär. Käbir ýelimleriň düzüminde adamyň ömri üçin howply garyndylar hem saklanýar. Toksikomanlarda agyr keseller döreýär. Olaryň täsirinde ähli organlaryň arasynda beýnä köp zeper ýetýär – onuň öýjükleri ýuwaş-ýuwaşdan ölýär.

Adam organizminde ýörite maddalar - endorfinler bar. Olar agyrynyň saklanmagyna, onuň ýitiliginiň peselmegine jogap berýärler. Endorfinler nerw öýjüklerindäki agyry impulslarynyň bir böleginiň öňüne böwet bolýarlar. Mundan başga-da, olar beýniniň lezzete jogap berýän böleklerine täsir edip, adamyň kadaly emosional ýagdaýyny saklaýarlar. Endorfinleri adam organizminiň özi işläp çykarýar. Haçan-da adamyň ýaşaýyş-durmuşynda begençli we ýakymly wakalar bolup geçende, bu maddalar köp işläp çykarylýar, gynançly wakalar bolanda bolsa olaryň işlenip çykarylýan möçberi azalýar.

Neşe serişdeleri endorfinlere örän meňzeşdir. Adam organizminiň öýjükleri olary endorfinler bilen çalyşýar. Ilki bilen neşe serişdeleri beýniniň öýjüklerine täsir edýär. Endorfinler ýaly, neşe serişdeleri hem beýniniň lezzete jogap berýän bölegine täsir edýär. Neşe serişdeleri organizme düşüp, ganyň akymy bilen bütin organizme ýaýraýar. Nerw ulgamyna baryp, ähli agyry impulslarynyň daşyny gabaýar (blokirleýär). Şunuň netijesinde bolsa agyry impulsy geçip bilmeýär we adam agyryny duýmaýar.

Agyry nerw ulgamynyň ýerine ýetirýän üýtgeşik bir işi bolup, ol howpy duýduryjydyr. Eger-de bir zat öýjügi dargadyp başlasa, ol agyry duýduryşyny berýär. Neşe serişdelerini yzygiderli ulanmak hökmany ýagdaýda organizmiň öýjükleriniň dargamagyna getirýär. Neşe serişdeleri ilki bilen adamyň nerw öýjüklerini dargadýar. Nerw ulgamynyň öýjükleriniň özi howp duýduryjylaryny - agyry impulslaryny iberip başlaýar. Emma ony hiç kim eşitmeýär, sebäbi neşe serişdesi bu duýduryjylary gabaýar. Wagtyň geçmegi bilen adama agyryny duýmazlyk üçin köpden-köp neşe serişdesi gerek bolýar. Neşe serişdesiniň barlygyna öwrenişip, organizm endorfinleri işläp çykarmagyny bes edýär. Neşe serişdelerine baglanan adam eýýäm neşesiz oňyn emosiýalary duýup bilmeýär, agyrylaryna hötde gelip, “sagdyn kellä” asuda gürrüň edip bilmeýär.

Baglylyk (baglylyk sindromy) – organizmiň ýakymly duýgulary almak we ýakymsyzlaryndan dynmak üçin alkogoly (neşäni) we beýleki maddalary gaýta-gaýta kabul etmek islegi.

Psihiki baglylyk – serişdäni kabul etmegi bes etmek bilen baglanyşykly psihikanyň bozulmagyny, psihologik rahatsyzlygy aýyrmak

üçin organizmiň haýsy-da bolsa bir serişdäni, maddany kabul etmek islegi bilen häsiýetlendirilýän ýagdaýy. Şunuň ýaly serişde diňe bir neşe serişdesi bolman, eýsem kofein (kofe), tein (çaý), nikotin (temmäki), dermanlar hem bolup biler. Alymlar we lukmanlar soňky döwürde, köplenç, kompýuter we beýleki oýunlara psihiki baglylygy, olara gyzyklanmany, şeýle-de dermanlara baglylygy ýatlaýarlar we öwrenýärler.

Temmäki – nerw ulgamynyň duýgusyny güýçlendirýän, köp möçberde bolanda zäherleýän, ýapraklarynyň düzüminde alkolloidler, nikotin bar bolan ösdürilip ýetişdirilýän medeni ösümlik. Çilim çekmek dürli ýaşdaky we jynsdaky adamlaryň dünýäde giňden ýaýran zyýanly endigidir. Bu "şeýtan melhemi" nireden geldikä? Ýewropalylar çilim çekmek barada Hristofor Kolumb Amerikany açanyndan soň bilýärler. Syýahatçylar adalaryň birine baranynda, olary agyzlarynda düýrlenen, guradylan ýaprakly (sigara), agyzlaryndan we burnundan tüsse çykarýan ýerli adamlar garşylapdyrlar. Ekspedisiýa gatnaşyjylar adalylaryň ýapragyň ýanmagyndan döreýän ýakymsyz ysly tüssäni soruşlaryna geň galyp seredýärdiler. Mundan başga-da, ýerli adamlar agaç gabygyndan ýasalan uzyn müşdükler arkaly ýakymsyz ysly tüssäni sorýardylar. Müşdügiň bir tarapy tüsseläp duran gabyň içinde bolup, beýleki tarapynyň ujy ikä bölünip burnuna dykylýar. Şeýle-de, ýapraklary çeýneýärdiler we iýýärdiler. XVI asyrda temmäki Fransiýa ýaýraýar, ol ýerde ony melhem hökmünde häsiýetlendirýärler. Fransiýanyň Portugaliýadaky ilçisi Žan Niko 1560-njy ýylda temmäki ýapraklaryny Lissabondan Ýekaterina Mediçi üçin getirýär. Fransuz şa zenany kellesi agyranda kömek edýär diýip hasap edip, ony ysgaýar. Şol ilçiniň adyndan hem "nikotin" öz adyny alýar. Temmäkiniň alçendenaşa köp çekilmeginiň netijesinde zäherlenme ýagdaýlary ýüze çykýar, bu bolsa häkimiýetiň çilim çekýänleri yzarlamagyna getirdi. Şeýlelikde, 1585-nji ýylda çilim çekeni üçin agyr ten jezalary berlip, çilimkeşleri boýnuna ýüp salyp köçelerden aýlapdyrlar, betpällerine bolsa ölüm jezasyny beripdirler. Olaryň çapylan kellelerini merkezi meýdançada agzy müşdükli goýupdyrlar.

- olar özüne erk etmegi ýitirmegi halamaýarlar;
- uly adamlar öz çagalaryna görelde boljak bolýarlar;
- bu olaryň işleri üçin wajyp;
- uly adamlar türgenler ýa-da modeller ýaly gowy fiziki beden durkuny saklaýarlar;
- bu olaryň dini garaýyşlarynyň esasynda gadagan edilen;
- olara saglyk ýagdaýy sebäpli içmek bolmaýar, meselem, allergiýa sebäpli.

Dünýä statistikasynyň tassyklamagyna görä, uly adamlaryň diňe 10%-i alkogoly öte köp içýärler. Olaryň ýarysyndan köpüsi ötüşen (hroniki) arakhorlukdan ejir çekýärler, ýagny olar alkogola doly baglydyrlar. Galanlary alkogoly tiz-tizden ýa-da has köp möçberde ýa-da ýaşaýyş-durmuşyna we saglygyna howp dörän ýagdaýynda içýärler.

Adam organizminde alkogol nähili üýtgeşmeleri döredýär? Olaryň esasylary aşakdakylardan ybarat:

- kelle beýnisiniň işi haýallaýar;
- ýady, görşi we eşidişi peselýär;
- tagam biliş, ys alyş we syzyş duýgulary peselýär;
- aşgazanyň nemli bardasy çişýär;
- beýnä zeper ýetmegi sebäpli hakyky (real) predmetleriň şekiliniň göze görünmegine, gulaklara sesiň eşidilmegine, yslaryň gelmegine we tutgaýlara getirýär;
- hereketleriň sazlaşygy bozulýar we çalt gaýtargy bermesi peselýär.

Bedenden çykarmak üçin bagyr alkogoly işläp dargatmaly. Alkogoly işläp dargatmak üçin bagyr köp işlemeli bolýar we bagryň işi bozulýar, bu bolsa iýmit siňdiriş we gan aýlanyş ulgamyna öz täsirini ýetirýär. Alkogoly aşa köp içmek – önelgesizligiň sebäbi bolýar. Alkogolyň merkezi nerw ulgamyna weýran ediji täsiri hem önelgesizligiň döremegine ýardam berýär.

Ötüşen arakhorlugyň getirýän netijeleri nähili? Olaryň iň esasylary hökmünde aşakdakylary agzap geçmek mümkin:

- erkekleriň önelgesizliginiň 40%-niň sebäbi alkogoly aşa köp içmekdir;

adamyň özüni duýşuna we özüni alyp barşyna nähili täsir etjekdigi içilen alkogolyň möçberine bagly bolýar. Alkogolyň nähili möçberi az, orta ýa-da köp? Her adam üçin ol dürli we adamyň ýaşyna, agramyna, jynsyna we beýleki ýagdaýlara bagly bolýar. Çagalara we ýetginjeklere aýratyn güýçli we erbet täsir edýär. Adamyň agramy näçe az bolsa, alkogolyň şonça-da az möçberinden serhoş bolýar. Aýallara alkogol erkekler bilen deňeşdireniňde has güýçli täsir edýär. Alkogolyň täsiri adamyň näme iýendigine ýa-da içendigine, nähili ýatandygyna, haýsy dermanlary içendigine, hat-da onuň keýpine-de bagly bolýar.

Alkogolyň az möçberi beýniniň öňdäki bölegine täsir edýär we aşakdaky ýagdaýlaryň döremegine getirýär:

• gyjynmak we ysgyndan düşürmek;

• özüne erk edip bilmegiň peselmegi;

• çözgütleri kabul etmek başarnygynyň erbetleşmegi;

• reaksiýanyň peselmegi, bu bolsa ýolda, önümçilikde we ş.m. howp döredýär.

Alkogolyň aram möçberi beýniniň beýleki böleklerine täsir edip, ol aşakdaky ýaly ýagdaýlaryň ýüze çykmagyna getirýär:

• has köp erkanalyk peýda bolup, onuň edepsizlige geçmegi mümkin;

• hereketleriniň sazlaşygynyň we deňagramlylygy saklamak ukybynyň bozulmagy;

• öwünjeňlik we howply hereketlere meýillilik;

• keýpiniň çalt üýtgemegi (melanholiýadan agressiýa çenli).

Alkogolyň köp möçberi beýniniň ýerine ýetirýän işleriniň düýpli suratda bozulmasyna we aşakdaky ýaly ýagdaýlara getirýär:

• zäherlenmä (ýürek bulanmasyna, gaýtarmaga);

• baglanyşykly sözleýşiň, aýak üstünde durup bilmekliginiň, öz hereketlerine erk etmeginiň bozulmagyna. Käbiri köçede uklap galsa, beýleki biri gaty gygyryp sögünýär, geçip barýanlara azar berýär;

• organizmiň ýerine ýetirýän işlerine erkini ýitirmegine (meselem, peşew haltasynyň erksiz boşamagy bolup biler);

• alkogolyň täsirinde akylyň ýitmegine (koma gitmegine).

Uly adamlaryň üçden bir bölegi, dürli sebäplere görä, alkogoly asla içmeýärler:

• olara alkogolyň tagamy ýaramaýar;

Türkiýede çilimkeşleri gazyga baglapdyrlar (daňypdyrlar). Adamlar çilimiň güýçli zäherdigine örän ir düşünipdirler. Ony sakyrtgalary, büreleri ýok etmek üçin üstünlikli ulanyp başlapdyrlar. Onuň erginini agaçlara zyýan berýän mör-möjekleri aýyrmak üçin sepipdirler. Ýetginjekler üçin çilim çekmegiň geljekde olaryň saglygyna nähili täsir etjekdigi wajyp däldir. Şonuň üçin hem ara alyp maslahatlaşylanda çilim tüssesiniň beýleki adamlaryň saglygyna täsir edişi barada, ýagny olaryň özi islemän işjeň däl çilimkeşe öwrülmek meselesiniň üstünde aýratyn durup geçmek ýerlikli bolar. Şeýle-de, çilim çekmegiň geljekki çagalaryň saglygyna etjek täsiri barada aýratyn gürrüň etmek peýdalydyr. Käbir ýetginjekleri ýene 10–20 ýyldan olaryň saglygynyň nähili boljakdygy gyzyklandyrmaýan bolsa-da, olaryň hiç haýsynyň, aýratyn hem gyzlaryň, kesel çagaly (perzentli) bolasy gelmeýär.

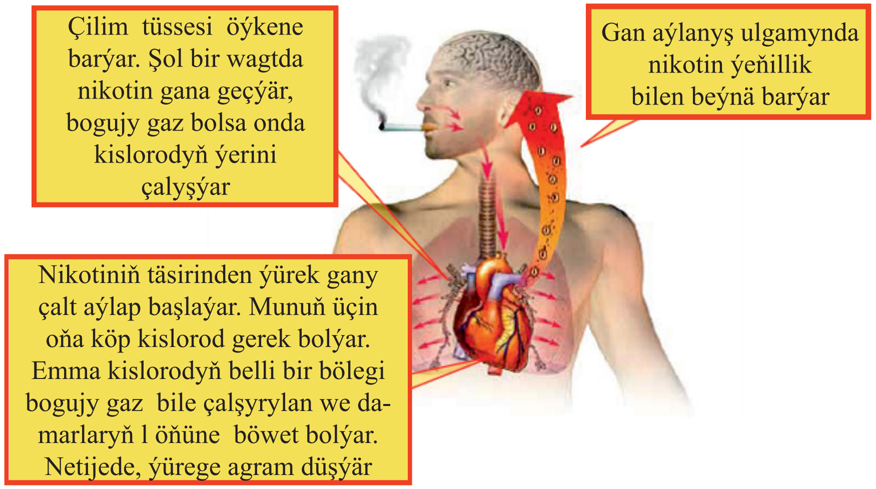
Çilim çekmek – ýöne bir endik bolman, esasynda fiziki we psihologik baglylyk bolan, neşä baglylygyň aýratyn görnüşi. Çilim tüssesindäki nikotin organizme baryp, organizmiň özüne gerek bolan nikotin kislotasyny işläp çykarmagyny togtadýar we bar bolanyny hem çykarýar. Şeýdip, organizm her gün çilim çekmegiň netijesinde berk baglylyga düşüp başlaýar. Fiziki baglylyk – bu organizmiň ýerine ýetirýän käbir işiniň oňa temmäkiniň düzüminde bar bolan maddalaryň barmagy bilen bagly bolmagy. Psihiki baglylyk hemişeki öwrenişen hereketlerden düzülýär: deň-duşlaryň arasynda çilim çekmek, nahardan, kofe içeniňden soň çekmek we ş.m.

Çilim tüssesiniň düzüminde himiki maddalaryň 4000-den hem gowragy bolup, olaryň köpüsi adam organizmini zäherleýär.

Şepbik (smola) – ýol gurluşygynda ulanylýan gara reňkli şepbeşik madda. Çilim çekilende şepbigiň mikroskopik damjalary öýkene düşýär. Çilimi köp çekmegiň netijesinde öýkeniň rak keseliniň 85%-e çenli döremegine sebäp bolýar.

Bogujy gaz – ýanmak netijesinde döreýän gaz. Ol damarlary beklemegi we gandaky kislorodyň ýerini tutmagy bilen howply hasaplanýar. Çilim köp çekilen otagda oturylanda bogujy gazdan zäherlenmek howpy döreýär.

Nikotin (arassa görnüşde) – örän güýçli zäher. Ol gana tiz geçýär we 7 sekuntdyň dowamynda bütin bedene ýaýraýar (*11-nji surat*).



11-nji surat. Çilim çekmegiň bada-bat edýän täsiri

Himikler çilim tüssesinde köp bolmadyk möçberde radioişjeň poloniniň bardygyny hem anyklapdyrlar. Poloniý organizmde gan bilen aýlanyp bokurdagy we öýkeni zaýalaýar. Ol dargamak bilen zäherli gurşuna öwrülýär, bagyrda we beýleki organlarda ýygnanýar.

Ýetginjekleriň köpüsi çilim çekmek diňe bir köp ýyllap çekýän adamlara howp salýarmyka diýip pikir edýärler. Emma hakykatda bolsa, ýetginjeklik döwründe iki ýyl çilim çekmek saglyga uly zyýan ýetirip bilýär. Ganyň görkezijileri erbetleşýär, dem alşynda bozulmalar peýda bolýar, bu bolsa öýkeniň ýerine ýetirýän işleriniň bozulandygyna şaýatlyk edýär. Soňlugy bilen öýkende rak keseli ösüp başlaýar. Erbet keselleriň, çişleriň döremegi netijesinde bolýan ölümleriň ählisiniň üçden biriniň sebäbi çilimdir we çilimkeşlikdir. Eger-de siz günde 10 sigaret çekýän bolsaňyz, siz rak keseli bilen kesellemek mümkinçiligini 24 esse beýgeldýärsiňiz. Çilim çekmek dowamly (hroniki) bronhit keseline eltýär. Bu keselde öýkene barýan dem alyş ýollary daralan we zeper ýeten, öýkeniň dokumalarynyň köp bölegi bolsa dargan ýagdaýda bolýar. Demgysma döreýän wagtyna çenli, bronhlaryň nemli bardalarynyň ýüzi dargaýar. Umumy

2) Spirt adamy gyzdyrmaýar, tersine, sowadýar: içgili adam spirtli içgi içmeýän adamdan çalt sowuklaýar we sowukda doňýar.

3) Alkogol akyl zähmetine oňaýsyz täsir edýär (akyl ukybyny peseldýär).

Spirtli içgiler hakykatdan hem aýratyn ýeňillik bilen birnäçe wagtlyk tukatlygy we ýürek gysdyryjy duýgulary aýyrýar. Bu bolsa alkogolyň özüne çekiji güýjüniň bardygyny görkezýär. Ine, şu ýerde alkogolyň hilegärligi görünýär: wagtlaýyn keýp berip, alkogol tutanýerlilik bilen özüne çekiji güýjüni, aýratyn hem amatsyz durmuş şertlerinde ýaşaýan adam üçin, görkezýär. Endige girensoň wagtyň geçmegi bilen islege görä netije gazanmak üçin alkogolyň möçberini köpeltmeli bolýar. Bu bolsa tebigy ýol bilen oňa baglylyga we öz-özüňi öldürmäge eltýär. Ýaşlarda alkogoly pes içgiler organizme beýle bir köp zyýan ýetirmeýär diýip pikir edýärler we arakhor bolmakdan gorkman piwo içip başlaýarlar. Bu ýerde olar aldawa düşýärler, sebäbi piwo içmek arakdan hem has tiz arakhorluga eltýär. Piwonyň üsti bilen alkogola çalt öwrenişmäge ýardam berýän anyk maglumatlaryň birnäçesi bar. Mysal üçin:

• birinjiden, piwonyň tagamy aragyňky ýaly ýakymsyz däl;

• ikinjiden, arak içmek üçin sebäp gerek (baýramçylyk, belli sene, waka), piwo içmek üçin bolsa hökman däl hasap edilýär;

• Mahabatlarda (reklama) piwony hiç bir zyýansyz suwsuzlygyňy gandyrýan serişde hökmünde görkezýärler. Piwo barada aýdanymyzda, “energetik içgiler” diýilýänler we kokteýller barada hem aýtman geçmek bolmaz. Ýaşlaryň köpüsi piwonyň zyýany barada bilýärler ýa-da bilenlerinden soňra, ony içmesini goýýarlar. Şol sebäplide, alkogol öndürijiler başga hilegärligi ulanyp alkogolly energetiki içgileri çykarýar. Bu has hem beter erbetlik, sebäbi ol çagalara gönükdirilendir. Tonusyňy beýgeldýän içgi hökmünde hödürlenýär, emma düzüminde etil spirtiniň bardygy hakda hiç bir maglumat aýdylmaýar. Onda etil spirti edil piwodaky bilen deňdir. Gaby bolsa edil adaty gazly suwuňky ýaly owadan, reňkli, edil çaga oýnawajy ýaly.

Alkogol agyz boşlugynyň, gyzylödegiň, aşgazanyň we içegeleriň nemli bardalaryndan geçip, gan damarlaryna barýar we bütin organizme ýaýraýar. Alkogol hemme zatdan köp beýnä täsir edýär. Ol beýnä edil depressant ýaly täsir edip, beýniniň işlemegine agram salýar. Onuň

Temmäkiden başga-da, baglylyk döredýän başga maddalar hem bar. Olara alkogolly içgiler, dermanlar, zäherli maddalar we beýleki neşe serişdeleri degişlidir.

Arakhorluk (alkogolizm) – agyr, ötüşen, bejermesi kyn kesel. Arakhorluk yzygider we köp wagtlap alkogolyň içilmegi esasynda döreýär we spirtli içgilere saklap bolmaýan isleg, ony göterip bilmek derejesiniň üýtgemegi we şahsyýetiň sandan cykmagy (degradasiýasy) ýaly organizmiň aýratyn patologik ýagdaýy bilen häsiýetlendirilýär. Spirtli içgilere islegi hiç hili akyl ýetirip bolýan deliller bilen bes etdirmek mümkin däldir.

Alkogol = etil spirti (C_2H_5OH) = zäher.

Alkogol we etil spirti – olar şol bir zatlar bolany sebäpli, bu düşünjeleriň arasynda deňlik belgisi goýulýar. Bu iki düşünjäniň *zäher* düşünjesi bilen deňleşdirilmegi ýöne ýerden däldir. Alkogol adamyň ganyna edil ýylanyň zäheri ýaly täsir edýär, ýagny gany lagtalandyrýar.

Alkogol adamy agyr ýagdaýa salyjy (depressant) hasaplanýar. 1975-nji ýylda Bütindünýä Saglygy Goraýyş Guramasy ony neşe serişdesi diýip ykrar etdi. Etil spirti organizmiň kadaly işleýşine ýaramaz täsir edýär. Adamyň aňyny üýtgedýän bu madda kelle beýnisiniň himiki reaksiýalaryny üýtgedýär. Bu bolsa adamyň pikirlenişine, onuň duýgularyna, sözleýşine we hereketlerine öz täsirini ýetirýär. Etil spirtiniň molekulalary gana çalt siňýär. Alkogol gan bilen aýlanyp adamyň ähli organlaryna barýar. Adam organizminde alkogoldan ejir çekmejek organ ýokdur. Ýöne welin iň köp üýtgeşmeler adamyň beýnisinde bolup geçýär. Bu zäher beýnide ýygnanmak häsiýetine eýedir. Spirt gana siňýär we gan aýlanyş bilen beýnä barýar, şol ýerde hem kelle beýnisiniň bardasyny çalt dargatmaga başlaýar. Bir litr piwonyň 6000, aragyň bolsa 100 gramynyň 7000-e çenli nerw öýjüklerini öldürýändigi baradaky ylmy maglumatlar bar. Sagdyn adamda jemi 14–17 *mlrd* nerw öýjükleri bar. Nerw öýjükleri öwezini dolup bolmaýan kuwwatlylygyň örän gymmatly, zerur gorudyr.

Käbir adamlar spirtli içgiler güýjüňi köpeldýär, şähdaçyklyk döredýär we ş.m. diýip pikir edýärler. Emma ylym munuň beýle däldigini aşakdaky ýaly subut etdi:

1) Hatda aram möçberdäki içgiden soňra hem muskullaryň güýji gaçýar, ýerine ýetirilýän işiň hili peselýär.

abadançylyk döwründe duýdansyz ölüm bilen ýogalan adamlaryň ölüminiň sebäbi çilim çekmegiň netijesinde damarlaryň gysylmagy we ýüregiň işemiýa keseli bolup durýar. Çilim çekýän adamlar çilim çekmeýänlerden iki esse köp aradan çykýarlar.

Saçlar:
- Öwüşginini we saldamlylygyny ýitirýär;
- Ýakymsyz ysy bolýar

Gözler:
- Öwüşginini ýitirýär;
- Agy gyzarýar

Agyz:
- Tagam duýujylygy peselýär;
- Ýakymsyz ys peýda bolýar;
- Dişleri saralýar;
- Dişiň etleriniň keseli döreýär

Dyrnaklar:
- Döwlüp we gat-gat bolup başlaýar

Deri örtügi:
- Wagtyndan öň garraýar;
- Sallanýar we ýygyrtlardan dolýar

Öýken:
- Dem alyş kynlaşýar;
- Şol sebäpli fiziki ukyplary peselýär;
- “çilimkeşiň üsgülewügi” peýda bolýar

Beýni:
- Nikotine baglylyk döreýär;
- Ýady peselýär

Ýürek:
- Ýüregiň işlemesi kynlaşýar;
- Ýürekden tutma howpy ýedi esse köpelýär

12-nji surat. Çilim çekmegiň iki ýylyň dowamynda getirýän netijeleri

Çilim çekmek jyns mäzleriniň işine hem ýaramaz täsir edýär. Erkeklerde nikotin jyns merkezlerini tapdan düşürýär. Hemişe çilim çekmek bilen goldanýan jyns merkezleriniň tapdan düşmegi we newroz çilimkeşlerde jyns taýdan güýçsüzlige (impotensiýa) getirýär. Çilim tüssesindäki zäherli maddalar aýallaryň çaga dogurmagyna hem zyýanly täsir edýär. Çilim çekmek erkek adamlaryň, şol sanda 20–30 ýaşyndaky ýaşlaryň hem, çaga ýasamaga bolan ukybyna täsir edýändigini ylmy barlaglar subut etdi. Nikotin çilimkeşleriň jyns işjeňliginiň (seksual) mümkinçiliklerine täsir edip, aýratyn hem ýaşlary oňaýsyz ýagdaýa duçar edýär (*12-nji surat*).

Aýallaryň jyns öýjükleriniň ömrüniň dowamlylygy, adatça, uzak bolýar. Olaryň ömri ýyllar (12–55 ýyl) bilen kesgitlenýär. Şol

döwürde olar köp sanly zäherli maddalary, şol sanda çilim tüssesiniň böleklerini ýygnaýarlar. Her günde 10 we ondan hem köp mukdarda çilim çekýän aýallaryň arasynda önelgesizlik çilim çekmeýänlerden iki esse köp duş gelýär. Mundan başga-da, olarda görk-görmekden gaçmak ir başlaýar. Bu bolsa çilim çekmegiň ýumurtgalaryň ýerine ýetirýän işlerine ýaramaz täsir edýändigine şaýatlyk edýär. Çilim çekýän aýallarda öz-özünden bolýan çaga düşmeginiň (abortlaryň), göwrelilik döwründe gan akmalar howpy beýleki zenanlar bilen deňeşdirilende ýokarydyr. Çilim çekýän aýallar çekmeýänlerden birnäçe esse tiz garraýarlar. Çilim çekýän aýallarda çekmeýänlerden iki esse köp öli çagalar dogulýar. Çilim çekýän aýallaryň dogran çagalarynyň agramy çekmeýänlerden 200 gram azdyr. Çilim çekýän aýallardan bolan çagalarda kiçi ýaşlyka aradan çykmak howpy beýlekilerden ýokary. Bu ýagdaý çilimiň düzümine girýän toksinleriň täsirinden enäniň içindäki çaganyň ösüşiniň gowşak we yza galmaklygyna baglydyr. Çilimiň tüssesiniň ýakymsyz ysy bolup, ol egin-eşige ykjam siňýär, derä we çilimkeşiň demine ornaşýar.

Çilim çekmekden diňe bir çilimkeş ejir çekmeýär. Çilim tüssesiniň dörtden üç bölegi, daş-töwerege ýaýraýar we ol bolsa hünärmenler tarapyndan adamlar üçin howply kanserogenlere degişli edilen. Çilimkeşiň öz organizmine çilimiň düzümindäki nikotiniň diňe 30%, howa bolsa 50% barýar. Şeýlelikde, çilimkeşiň töweregindäkiler alaçsyz “işjeň däl” öwrülýärler.

Çilim çekilen otagdaky çagalaryň we ýetginjekleriň ukusy rahat bolmaýar, olaryň işdäsi pes, köplenç, içi bozulýar. Olar öz deň-duşlaryndan fiziki we akyl taýdan yza galýarlar, has gyzma bolýarlar. Çilim tüssesinden mejbury dem almak ýa-da passiw çilimkeş bolmak hem saglyk üçin zyýanlydyr.

• Çilim çekmeýänler hem, çilim tüssesinden dem alyp, çilimkeşleriň keselleýän keselleri bilen keselleýärler.

• Eger-de çilimkeşiň çekmelimi ýa-da çekmeli dälmi diýip saýlamaga hukugy bar bolsa, işjeň däl çilimkeşiň beýle saýlawa hukugy ýokdur, ol özüniň saglygy üçin amatly atmosfera şertlerinden mahrum edilendir.

• Passiw çilim çekmek allergiýany güýçlendirýär.

Mugallym sapaklaryň dowamynda okuwçylaryň ünsüni çilim tüssesiniň ýetirýän zyýanynyň köp böleginiň birnäçe on ýyllyklardan soň ýüze çykýandygy baradaky lukmançylyk ylmynyň

tassyklamalaryna çekmeli. Wentilýasia, filtrler hem çilim tüssesiniň täsirini ýeterlik derejede peseldip bilmeýärler. Çilim tüssesi çagalaryň saglygyna oňyn bolmadyk dürli täsir edip, olarda bronhit we öýken sowuklamasy (pnewmoniýa), dem gysma, ýokanç keselleriň, gulak agyry, şeýle-de, köplenç, çagalaryň ker galmagynyň sebäbi bolýan gulagyň ekssudatiw çişmesi keseliniň döremegine we güýçlenmegine sebäp bolýar. Göwreli aýallaryň çilim tüssesindem dem almagy çaganyň ösüşini bökdeýär, çaga tüssäniň täsir etmegi onuň duýdansyz ölüm howpuny has ýokarlandyrýar. Çilim tüssesi çilim çekmeýänlere gözlerini we burnuny gyjyndyrmagy, kellagyry, bokurdagyň sowuklamasy, başyň aýlanmagy, ýürek bulanmasy, üsgürmek we dem alşynda näsazlyklaryň döremegi görnüşinde gönüden-göni täsir edýär. Ýaponiýaly alymlaryň pikirine görä, günde 20-ä çenli çilim çekýän erkekleriň aýallary iki esseden hem köp rak keseli bilen keselleýärler.

Çilim çekmek diňe bir çilimkeş üçin arzan düşmeýän endik bolman, ol dünýä ykdysadyýeti üçin hem şeýledir. Ýylda öz ömrüni meýletin gysgaldýan çilimkeşlere lukmançylyk kömeklerini bermek üçin 200 *mlrd* dollardan hem köp maliýe serişdeleri sarp edilýändigi barada maglumatlar bar (*13-nji surat*).

13-nji surat. Adamyň saglygy üçin zyýanly serişdeler

kagyz bölejiklerini agajyň köklerine we şahalaryna berkitmeli ýa-da interaktiw tagtada ýazmaly.

Zerurlyk ýüze çyksa, onda mugallym okuwçylara kömek edip, aýdyp biler.

Sebäpleri: ýekelik ýa-da ýalňyzlyk; köpçülige goşulyp; mejbur edilip; şatlanmak üçin; maşgalada dawa-jenjelleriň bolandygy üçin; mugallym bilen dawanyň ýüze çykmagy zerarly, uly adamdygyny görkezmek üçin; durmuşdaky gynançly hadysalar; nämedigini bilmän; bilesigelijilik üçin; başa düşen möhüm meseleleri ýatdan çykarmak üçin; keseli ýeňletmek üçin; içgili bolansoň; hemmeler ýaly; ýok diýmegi başarmanlygy üçin....

Netijeler: dostlaryny ýitirýär; maşgalasynda çözmesi kyn bolan meseleler ýüze çykýar; pulsuzlyk; ogurlyk; özüniň we maşgalasynyň emlägini satmak; maşgalasynyň bozulmagy; keseller, saglygynda näsazlyklaryň döremegi; işsiz galmagy; neşeden başga hemme zada gyzyklanmasynyň ýitmegi; AIW we AIDS; ýekelik; psihikasynda bozulmalaryň döremegi; durmuşa höwesiniň bolmazlygy; sergezdançylyk; kanuny bozmagy we jeza çekmegi (türme); ölüm (özi öler ýa-da öldürerler).

Netije. Her bir baglylyk adama ýaramaz täsir edýär, gynançly, köplenç bolsa, elhenç ýagdaýlara getirýär. Bir zady ulanmalymy ýa-da ýok, ol ýa-da başga iş bilen meşgullanmalymy – muny her bir adamyň özi saýlaýar. Suraty çekilen möhüm meseleleriň agajynda "bilesigelijilikden" "türmä" çenli, "köpçülik bilen-den" – "maşgalasy bilen aýrylyşmaga", "başyna düşen möhüm meseleleri ýatdan çykarmakdan" – "saglygynda näsazlyklaryň döremegine" we "ölüme" çenli çyzyk çyzmaly.

Neşe serişdeleriniň ikinji topary – psihostimulýatorlar: kokain we ondan öndürilenler, sol sanda "krek", kofein, fenamin, efedron, MDMA ("ekstazi"), perwitin, hat ýa-da kat we başgalar. Kokain Günorta Amerikanyň şertlerinde ösýän koki atly gyrymsy agajynyň ýapraklaryndan alynýar. Kokain kabul edileninden soňra başyň aýlanmagy, göwün göterilmegi, ýokary işjeňlik, pikirlenişiniň tizleşmegi, hereket işjeňligi, gürleşmäge ymtylyş bilen çalyşýan kellagyry duýulýar. Abstinens alamaty – bu umumy gowşaklyk, kellagyry, howsalalyk ýagdaýy, gorky, gaharjaňlyk bilen häsiýetlendirilýär. Soňra bolsa ysgynsyzlyk ýüze çykýar, apatiýa, göreji daralýar. Kokain psihozynyň döremegi mümkin. Alkogol psihozyna ("belaýa gorýaçka") meňzeş.

Üçünji topar – ***psihodepressantlar***: barbituratlar we beýleki uky dermanlary (barbamil, etaminal-natriý, barbital-natriý, noksiron we başgalar). Keýpiköklük ýagdaýy alkogoldan serhoşluk ýagdaýyny ýatladýar. Barbituratlara baglylyk örän agyr ýagdaýlara getirýär. "Ýönekeýje" hasaplanýan derman serişdelerine baglylykdan gutulmak neşe serişdeleriniň beýleki görnüşlerine baglylykdan hem has kyn bolýar. Abstinensiýa ýagdaýy – ukusyzlyk, howsala, gorky, damaryň çekmegi, ýüregurma, psihiki bozulmalar.

Neşe serişdeleriniň dördünji topary – kannabisden hindi (şeýle-de çuwaş, uzak gündogar) kenebinden taýýarlanan: neşe, plan diýilýän – marihuana ýa-da meň. Çilim görnüşinde çekilenden birnäçe minutdan soňra ýagdaýa görä gelşiksiz gelýän şatlyk, keýpiköklük, "ilki bilen göçgünli wagtyhoşluk peýda bolýar... aýdym aýdyp, tans edesi, agyr ýükleri göteresi gelýär. Pikirler tizden-tiz peýda bolýarlar we ýitýärler... wagt duýgusy ýitýär. Geň-enaýy zatlary görýär. Basgançaga münüp barýana, bulutlara ýetip barýana meňzeýär". Abstinent alamatlary meň çekilende tirýegiňkiden gowşak: kellagyry, ukynyň bozulmagy, gaharjaňlyk, ýüregiň töwereginde, döş kapasasynda ýakymsyz duýgular döredýär.

Hindi kenebinden taýýarlanan neşe serişdeleri köp wagtlap ulanylanda psihikanyň bozulmalaryna getirip bilýär: neşe psihozy, agressiw häsiýetli ýagdaýlar.

Neşe serişdeleriniň bäşinji topary – gallýusinogenler. Olara tebigy serişdeler degişli – meskalin (kaktusyň bir görnüşiniň

pyntyklaryndan), psilosibin (kömelekleriň görnüşlerinden), şeýle-de sintetiki serişdeler – belli bolan LSD (dietilamid alfalizerg kislotasyndan), fensiklidin ýa-da PSP ýa-da “perişde tozy” we käbir başgalar. Gallýusinogenler gallýusinasiýalaryň döremegine, ähli duýgularyň güýçlenmegine getirýär, wagt we giňişlik duýgusy ýitýär.

“Dizaýner” neşeleri. Hereket edýän kanunçylygy aýlanyp geçmek we gadagan edilen we olary döretmek üçin ulanylýan çig mal bolyp hyzmat edýän serişdeleriň sanawyna girmezlik üçin döredilýän psihiki işjeň maddalar (daş-töweregi kabul etmegini üýtgedýän, adamyň aňyny özgerdýän). Ulanmagyň netijesi: *“dizaýner” neşelerini* ulanmakdan gelýän zyýan we netijeleri häzirki wagta çenli doly öwrenilmedik. Bu serişdeleriň adamlara täsirini öwrenmek, köplenç, ýüzleý we diňe testler bilen çäklenýär. Şeýle neşeleriň täsir ediş mehanizmi, käwagt bolsa onuň formulasy hem, kommersiýa düşünjeleri we barlaglary kynlaşdyrýan serişdeleriň kanuny däl ýagdaýy boýunça hem anyklanylman galýar.

Neşeleriň hemmesi diýen ýaly mutagenler (ösümliklerde, haýwanlarda duýdansyz täze alamatyň ýüze çykmagy) – genetiki maglumatlary üýtgedip bilýän serişdeler.

Olaryň ulanylmagy nesline düýpli täsir edýär we köplenç, doga maýyplygyň we fiziki ösüşdäki anomaliýanyň sebäbi bolýar. Neşekeşlik adamyň içki we daşky dünýäsine şikes ýetirýär.

Bu bolsa neşekeşlik ýoly bilen barýan adamyň saglyk ýagdaýynda aşakdaky ýaly bozulmalary döredýär:

- ýuwaş-ýuwaşdan özüniň ahlak sypatlaryny ýitirýär;
- psihiki taýdan doly sagdyn bolmaýar;
- öňki dostlaryny, soňra bolsa maşgalasyny ýitirýär;
- hünär öwrenip bilmeýär ýa-da öňki işläp ýörenini hem ýadyndan çykarýar;
- işsiz galýar;
- jenaýatçylykly topara goşulýar;
- özüne we daş-töweregindäkilere köp betbagtlyklar getirýär,
- kem-kemden ýa-da tiz wagtda öz bedenini dargadýar.

Neşekeşligiň aýratynlygy şulardan ybaratdyr: ony patalogik ýagdaý hökmünde köp derejede yzyna gaýtaryp bolmaýar, neşe

Galmagal – adamyň neşäniň täsirinde bolan wagtyndaky ýagdaýyny suratlandyrýan pursady. Aýdylan sözleri sanamaly. Düzgün bolşy ýaly, galmagally synpda ýat tutulan sözleriň umumy sany ep-esli az bolýar.

Netije: Neşe serişdelerini ulanmak beýniniň işleýşine ýaramaz täsir edýär hem-de adamyň ýady we kabul edijiligi peselýär.

Gönükme. “Adam” – 5–7 minut.

Maksady: neşe serişdeleriniň adam organizmine täsirine seljerme bermek, neşe serişdelerine ýigrençli garaýşy kemala getirmek.

Enjamlar: adamyň anatomik şekili görkezilen interaktiw tagta ýa-da suratly plakat, reňkli kagyzjyklar (stikerler).

Okuwçylara reňkli kagyzjyklary paýlamaly.

Okuwçylara ýumuş.

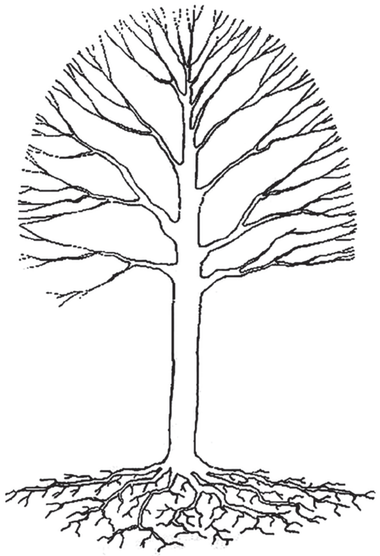
Tagtada, okuwçylaryň pikiri boýunça, neşäniň täsir edýän organlaryny bellemeli ýa-da reňkli kagyzjyklary ýelmemeli.

Mugallym jemleýär. Neşäniň adam organizmine nädip zyýan ýetirýändigi barada goşmaça maglumat berilýär.

Gönükme. Möhüm meseleleriň agajy – 10 minut.

Maksady: okuwçylarda neşä garşy durmak garaýşyny kemala getirmek, sagdyn durmuş ýörelgeleriniň endiklerini terbiýelemek.

Enjamlar: interaktiw tagta ýa-da agajyň suraty çekilen plakat.



Synpdaky okuwçylary 2 sany kiçi topara bölüň.

Kiçi toparlara hödürlenýän ýumuşlar.

1-nji kiçi topar: adamlaryň näme üçin neşä ýüz urýandygynyň, mümkin boldugyça, köp sebäbini reňkli kagyzlara ýazmaly.

2-nji kiçi topar – boldugyça köp neşäni ulanmagyň getirýän netijelerini bölejik kagyzlara ýazmaly. Berlen wagt gutarandan soňra, ýazgy ýazylan

10-njy tablisa

Gylyk-häsiýetleriň aýratynlyklary

Alçak	Uýgunlaşmadyk	Öýkelek, ynjyk
Durnuksyz	Özüne erk edip bilýän	Eglişik edýän
Bir boluşly,	Talap ediji	Oturmaga kararsyz
üýtgemeýän	Utanjaň	Gazaply
Sabyr-takatly, asuda	Açyk	Tutanýerli, erjel
Ýüzleý garaýan	Duýgur	Batyr, gaýratly
Gorkak	Ynamly	Ynanmazak
Hyrsyz	Sabyr-takatly	Örän duýgur
Perwaýsyz	Kömek etmäge taýýar	Özüne ynamly
Sada, göwnaçyk	Ynamsyz	Ynamdar, ähtibarly
Az-kem gamgyn	Paýhasly	Gowşak erkli, erksiz
Hoşgöwünli	Gaharjaň; gyzma	Durnuksyz, üýtgäp
Göçgünli	Asuda, parahat	durýan
Çydamsyz	Ile goşulmaýan,	Sabyrly
Diňe özüni bilýär	ýekemen	Gorkak, towşan ýürek
(egoist)	Öz işine tankydy ga-	Çydamly
Gowşak	raýan	Melanholik
Biedep, başyna giden	Özüne erk edip	temperamentli
	bilmeýän	

Gönükme. “Galmagal” – 5 minut.

Maksady: okuwçylarda zyýanly endiklere garşy durmak garaýşyny kemala getirmek, “neşäniň adamyň beýnisine edýän zyýanly täsirini görkezmek”.

Enjamlar: interaktiw tagta ýa-da 2 sany hersinde 10 sany suratly okuw-görkezme esbaby.

Giriş. “Güýji pes neşe serişdeleri baglylygy döretmeýär, adamyň ol ýa-da beýleki ýerine ýetirýän işlerine täsir etmeýär” diýen köp sanly toslamalar bar.

Ýumuş. 20 sekundyň dowamynda tagtada ýa-da adaty ýagdaýda okuw-görkezme esbabynda görkezilen 10 sany suraty ýatda saklamaly we olaryň iň köpüsini ýatdan aýdyp bermeli. Aýdylan sözleri sanamaly.

20 sekundyň dowamynda synp otagynda döreýän galmagalyň şertlerinde görkezilen 10 sany başga sözi ýatda saklamaly we olary ýatdan aýdyp bermeli.

serişdelerini köp ulanmagyň netijesinde adamyň içki dünýäsinde bolup geçen zyýanly üýtgeşmeler onuň bilen hemişelik galýar. Neşäniň täsiri diňe bir ýadynda bolman, eýsem neşe serişdesini kabul eden adamyň bedeninde hem yz galdyrýar. Ähli neşe serişdeleri onuň organizme haýsy usul bilen barandygyna az ýa-da köp derejede hökman: nerw ulgamyna (şol sanda beýnä), immunitet ulgamyna, bagra, ýürege, öýkene we ş.m. şikes ýetirýär.

Internete baglylyk

Media (latynça *medium* – araçy, ortalyk) – häzirki zaman tehnologiýalarynyň we kommunikasiýa serişdeleriniň toplumy. Telewideniýe, kompýuter tehnologiýalary, aragatnaşygyň serişdeleri, köp sanly çap neşirleri häzirki döwürde her bir adamyň ýakyn hemrasy boldy. Olar ösüp gelýän ýaş nesliň terbiýesinde, biliminde, ruhy we medeni ösüşinde uly orny eýeleýär. Medianyň orny we ähmiýeti geometrik ösüş boýunça ösýär we şu günki gün ýaş nesliň ýaşaýyş-durmuşynyň esasy zerur bölegi bolup durýar.

Wideotehnikany ýaýratmak, şahsy kompýuterleriň we öýjükli telefonlaryň sanynyň köpelmegi ýaşlaryň köpüsiniň wirtual dünýä has içgin aralaşmagyna – wirtual oýunlaryň dünýäsine, Internetde we SMS-leriň üsti arkaly gepleşmegine getirdi. Munuň özi wagtyň geçmegi bilen adaty gepleşigi aradan aýyrmagy mümkin.

Häzirki ýetginjegiň öýden çykman, dostlary, deň-duşlary bilen duşuşman, arkaýyn oýnamaga mümkinçiligi. Olaryň köpüsi üçin häzirki media (aýratyn hem Internet), daş-töwerege akyl ýetirmegiň ýönekeý serişdelerinden has ýokary. Bu olaryň dünýäsi, iň gowy we erbet zatlaryň hemmesini döredip bolşy ýaly, ýok edip hem bolýan ýer olaryň wirtual hakykatydyr.

Ýaşlar we çagalar auditoriýasyna ekrandan görülýän zorlugyň edýän täsirleriniň birnäçe barlaglary bar. Statistiki maglumatlaryň şaýatlyk etmegine görä, kompýuter oýunlarynda zorluk etmäge wagtyň 80–90%-i sarp edilýär. Hyzmat bazaryndaky kompýuter oýunlarynyň 55%-i zorluk etmek we öldürmek sahnalaryny öz içine alýar. Oýunlaryň 39%-niň dürli derejeli rehimsizlik, zalymlyk pursatlary bar, 35%-de bolsa heläkçilikler görkezilýär. Kompýuter

oýunlarynyň diňe 17%-i sport temasyna degişli bolup, olar hiç hili zorluk sahnalary öz içine almaýar.

Atyşykly we harby tema degişli oýunlar has gazaply hasaplanýar. Geçirilen barlaglaryň görkezişi ýaly, 10 çagadan 9-sy rehimsiz oýunlary, wirtual zorluk bar oýunlary oýnaýarlar. Käwagt oňa temmi berilýär, köplenç bolsa, ol höweslendirilýär.

Wideofilmleri görmek, kompýuter oýunlary we Internet ýetginjegiň gündeki durmuşynyň wajyp bölegi bolup durýar. Ýetginjekleriň wagtynyň köp bölegini kompýuter oýunlary we Internet eýeleýär. Bu bolsa olara bolan baglylyga, garaşlylyga getirýär. Kompýuter baglylygynyň döränine köp wagt bolmadyk hem bolsa, ol wagtynda çözülmegini talap edýän örän möhüm mesele hasaplanýar.

Sosial toruň özünde gizleýän meselesi we howpy barada ilatyň doly habarly bolmazlygy oňa gün-günden köp sanly adamlaryň gyzykmagyny kanunalaýyk edýär. Kompýuter oýunlaryna ýa-da Internete bagly adam fiziki işjeňliginiň pesligi bilen tapawutlanýar, baglylyk ukynyň bozulmagyna, özüňi duýşuň ýaramazlaşmagyna, tutuklyga, hakyky durmuşda kynçylyklara we ş.m. getirip bilýär.

Şeýle adamlarda aşakdaky ýagdaýlar ýüze çykýar:

• wagtyň gymmatlygy ýitýär, hakyky dünýä bilen wirtual dünýäniň arasyndaky çäk ýitýär;

• psihikasyna ýaramaz täsir edýär, ukusy bozulýar, işjeňligi peselýär, duýgulary peselýär, akyl taýdan ösüşi haýallaýar;

• adamyň ýaşaýyş-durmuşynda dramalaşdyrylan wakalaryna getirip bilýär;

• sosial durmuşda öz ornuny tapyp bilmeýär;

• öz deň-duşlary bilen aragatnaşykda kynçylyklar ýüze çykýar, olar sözlemleri dogry düzüp bilmeýärler, söz baýlygy kemelýär, Internet gepleşigi döreýär;

• semizlik döreýär;

• fiziki saglygy ýaramazlaşýar, görşi peselýär, gün tertibi bozulýar;

• mekdepde ýetişigi peselýär, öz maşgalasynyň durmuşyna bolan gyzyklanmasy gowşaýar;

• ýetginjekleriň 11%-i Internetiň üsti arkaly zorlukdan ejir çekýärler.

6. Barjamly, üstünlikli, uly geljegi bolan adamlaryň arasynda arakhorlar köp. Arakhorluk adamyň durmuşda eýeleýän derejesine, bilimine, maliýe taýdan doly üpjündigine bagly däldir.

7. Alkogol içmegi taşlamak islegi – örän wajyp, ýöne diňe bu ýeterlik däldir. Içmegi taşlamak şeýle bir aňsat däl, munuň üçin adam lukmançylyk, psihologik, durmuşy hat-da ruhy taýdan kömegi kabul etmäge taýýar bolmaly.

8. Arakhorlaryň çagalarynyň arakhor bolmagy hökman däldir. Emma arakhorluk bilen kesellemek ýa-da başga bir baglylyk howpy (neşe, iýmit, Internet, humar oýunlary) arakhorlaryň maşgalasyndan bolan çagalarda has ýokary bolýar.

Gönükme. Gylyk-häsiýet aýratynlyklary – 10–15 minut.

Maksady: okuwçylarda alkogola garşy ýigrençli garaýşy kemala getirmek, bu zyýanly endige garşy durup biljek gylyk-häsiýet aýratynlyklaryny terbiýelemek.

Enjamlar: kagyz, galamlar (gyzyl, ýaşyl, gök), interaktiw tagta ýa-da uly kagyz listi.

Ýumuş. Mugallym okuwçylara dürli gylyk-häsiýet aýratynlyklarynyň sanawy ýazylan kagyzlary paýlamaly. Gyzyl galam bilen öz şahsyýetiňe mahsus bolan 6 sany (üç ýagşy we üç ýaman) aýratynlygyň aşagyny çyzmaly. Kagyzlar ýygnalyp alynýar we olar okuwçylara täzeden paýlanyp berilýär. Soňra ýaşyl galam bilen neşekeşi häsiýetlendirýän 6 sany aýratynlygyň aşagyny çyzmaly. Kagyzlar ýene bir gezek ýygnalyp alynýar we okuwçylara gaýtadan paýlanyp berilýär. Üçünji gezekde okuwçylar gök galam bilen neşä bagly bolmazlyga kömek edip biljek gylyk-häsiýet aýratynlyklaryny belleýärler.

Beýan edilen gylyk-häsiýet aýratynlyklary tagtada ýa-da uly kagyz listine ýazylýar. Ýazgylaryň her bölümi dürli reňk bilen we olaryň netijeleri ara alyp maslahatlaşmaga hödürlenýär.

Jemi jemlenende şol bir gylyk-häsiýet aýratynlyklarynyň diňe bir bölümde peýda bolman, meselem, “ähtibarsyzlygy” öz şahsyýetiňi suratlandyranda görmek bolşy ýaly, “neşä bagly adamyň gylyk-häsiýet aýratynlyklary” diýen bölümde hem görmek bolýar (*10-njy tablisa*).

5. Arakhor içmesini taşlasa, ol eýýäm arakhor däl-de, sagdyn adamdyr.

6. Arakhor – özüni araga aldyran kirli, bikär adam.

7. Eger-de arakhor islese, onuň hut özi alkogolly içgileri içmesini aňsatlyk bilen taşlap bilýär.

8. Arakhorlaryň çagalary hem arakhor bolarlar.

Her gezek ses bermekden soňra, ara alyp maslahatlaşmak geçirilýär. Okuwçylar näme üçin şeýle pikir edýändikleri barada öz nukdaýnazarlaryny beýan edýärler, mugallym bolsa olaryň jogaplarynyň üstüni dolýar:

1. Alkogol we dynç alyş – dürli zatlar. Şatlanmak we dynç almak üçin içmek asla hökman däldir. Munuň üstesine-de, alkogol her kime her hili täsir edýär.

2. Käbir adamlar alkogol çekinjeňlikden, utanjaňlykdan dyndyrýar we batyrlyk berýär diýip hasap edýärler. Hakykatda bolsa, çekinjeňlikden, utanjaňlykdan dynmagyň deregine, şeýle adamyň hereketleri edepsiz, bihaýa, gödek we ş.m. bolýar. Irden ukudan turanda bolsa ähli çekinjeňlikler, utanjaňlyklar gaýdyp gelýärler, arak içen adam öz eden hereketleri üçin utanýar we özüni oňaýsyz duýýar.

3. Arakhorluk – bu ömürlik kesel. Adam arak içmesini goýup bilýär we arakhorluk kesel ýagdaýy wagtlaýynça gowşaýar. Bu hadysa lukmançylykda remissiýa diýip atlandyrylýar (latynça *remissio* – kesel hadysasynyň wagtlaýynça gowşamagy). Bu döwür uzak wagta çekip bilýär, emma kesel islendik wagtda özüni ýene-de ýüze çykaryp hem bilýär.

4. Durgunlyga, pese düşmeklige we alkogol içmekden dörän wajyp meseleler hiç ýere ýitip gitmeýär. Adama içeninden soňra kesel ýeňilleşen ýaly bolýar. Emma alkogolyň täsiri geçeninden soňra, depressiýa güýçlener, çözmesi kyn bolan möhüm meseleler köpeler.

5. Eger-de arakhorluk keseliniň wagtlaýynça gowşamagy ýa-da remissiýa hadysasy köp wagta çekse-de (meselem, birnäçe ýyla), adam arakhor bolmagyny bes etmeýär. Ganyna az möçberde bolsa-da alkogolyň barmagy (meselem, piwo) hemme zady bozýar, üznüksiz arak içmeklik başlanýar. Indi ol hiç haçan ähli sagdyn adamlar ýaly içip bilmez.

Sosial torlara baglylygyň alamatlary, esasan, aşakdakylardan ybarat:

1. Kimdir biri habar ibermedimikä diýip görmek üçin elmydama Internete girmek höwesiniň bolmagy. Adam sosial torlarda köp wagtyny geçirýär. Ony onlarça gezek öz dostlary barada maglumaty görmäge, olar barada täze maglumatlary (belki, biri öz derejesini çalşandyr ýa-da gyzykly bir zat ýazandyr, özüne gyzykly wideo goşandyr we ş.m.) özüne yzygiderli çekýär.

2. Sosial torlardaky bar bolan dürli goşundylary yzygiderli köp wagtlap oýnamak. Bu ýagdaý adamy özüne çekýär we durmuş hakykatyndan üzňe edýär.

Kompýutere baglylykdan dynmak üçin ýetginjekleriň sosial torlarda oturýan wagtyny çäklendirmek zerur bolup durýar. Çäklendirmeler ýatdan çykmaz ýaly, ony duýdurmak üçin sagat goýsaň hem bolýar. Sagat jyňňyrdan wagtynda sosial tordan derrew çykmagy ýetginjeklere maslahat bermeli.

Boş wagtyny gutarylmadyk işlerini tamamlamaga ýa-da öz ýakynlary, dostlary, deň-duşlary bilen geçirmäge sarp etse gowy bolar. Diri, janly adamlar bilen aragatnaşyk etmek wirtual aragatnaşykdan köp gowudyr, lezzetlidir.

"Zyýanly endikleriň öňüni almak" bölümi boýunça gönükmeler we ýumuşlar

Internet baglylygy ýüze çykarmak üçin testler.

1. Siz Internet we onlin gulluklary barada tora birikdirilmedik wagtyňyz pikir edýärsiňizmi?

2. Siziň özüňizi rahat duýmagyňyz üçin Internetde geçirýän wagtyňyzy köpeltmek zerurlygyňyz barmy?

3. Siz Internetsiz oňup bilmerin diýip hasap edýärsiňizmi?

4. Kompýuter torlaryny ulanmagy bes etseňiz ýa-da çäklendirjek bolsaňyz, siz birahatlyk we gaharjaňlyk duýýarsyňyzmy?

5. Siz durmuşyň möhüm meselelerinden gizlenmek we güýçsüzlik, günä, howsalalyk ýa-da depressiýa ýaly duýgulara hötde gelmek üçin Internedi ulanýarsyňyzmy?

6. Maşgala agzalaryňyzy we dostlaryňyzy online hakykatdakysyndan az wagt sarp edýän diýip aldawa ýüz urýarsyňyzmy?

7. Ilki meýilnamalaşdyranyňyzdan köp wagt onlinde galýarsyňyzmy?

8. Internetde däl wagtyňyz siz depressiýa, keýpiňiz erbet bolýandygyny duýýarsyňyzmy?

9. Siziň maddy ýagdaýyňyza zyýan ýetirýän wagtynda hem siz tora birikmegi dowam edýärsiňizmi?

10. Internet ulanýanlygyňyz sebäpli, siz üçin wajyp bolan gatnaşyklary, işiňizi, okuwyňyzy ýitirmek ýa-da wezipäňize zyýan ýetmek howpy barmy?

Testiň netijeleri

"Hawa" jogap 0 ball. Siz Internet bilen asla tanyş däl ýa-da siziň gylyk-häsiýetiňiz berk we siz özüňize doly erk edip bilýärsiňiz ýa-da siz özüňize ýalan sözläpsiňiz.

1–3 ball. Siz Interneti adaty ulanyjy. Siz käbir soraglara oňyn jogap berendigiňize çekinmäň – adamlara joşgun (ysnyşma) duýgusy we göwnüni açma (belli bir çäklerde) islegi mahsusdyr.

4–6 ball. Sizde käbir hyjuw duýulýar, ol sizde wagtlaýyn ýüze çykýar ýa-da siz jan edip onuň bilen göreşýärsiňiz, görnüşine görä entak şowly. Şu testi 2–3 aýdan soňra hem gaýtadan geçmegi maslahat berýäris.

7–9 ball. Sizde Internete anyk baglylyk duýulýar. Umuman, bu entek kesel däl, ýöne kada-da däldir. Siz öz durmuşyňyzda hökman bir zady üýtgetmeli.

10 ball. Iň optimist psihologlar näme diýseler-de siz hakyky "neşekeş". Elbetde, siz muny iňkär edersiňiz ýa-da öz ýaşaýyş-durmuş ýörelgäňizi amatsyz şertler we ş.m. bilen aklajak bolarsyňyz, ýöne netije mese-mälim görünýär.

Gönükme: Zyýanly endikler – 7 minut.

Maksady: okuwçylarda çilim çekmäge bolan ýigrençli garaýşy kemala getirmek, olarda sagdyn durmuş ýörelgeleriniň endiklerini terbiýelemek.

Enjamlar: kagyz, marker.

Synpy 4 sany kiçi topara bölüň.

Kiçi toparlara ýumuşlary tabşyryň.

1-nji we 2-nji kiçi toparlar üçin ýumuş: adamlaryň çilim çekip başlamagynyň sebäplerini gözlemeli.

Mugallym dürli wakalary gürrüň berip, okuwçylary goldap bilýär: kimdir biri arakhorluk sebäpli işini ýitirýär, serhoş bolup uruşýar, biri içgili ýagdaýda maşyn sürüp ýol heläkçiligine düşýär...

Synpy 4 sany kiçi topara bölüň.

Kiçi toparlar üçin ýumuşlar: "Alkogolly içgileri öte köp içmegiň ýetirjek zyýanyny" diýen tanyşdyrmalary taýýarlamaly:

1-nji kiçi topar: alkogolly içgileri öte köp içmegiň özüne ýetirip biljek zyýanyny beýan etmeli.

2-nji kiçi topar: alkogolly içgileri öte köp içmegiň maşgalasyna ýetirip biljek zyýanyny beýan etmeli.

3-nji kiçi topar: alkogolly içgileri öte köp içmegiň beýleki adamlara ýetirip biljek zyýanyny açyp görkezmeli.

4-nji kiçi topar: alkogolly içgileri öte köp içmegiň jemgyýete ýetirip biljek zyýanyny açyp görkezmeli.

Kiçi toparlaryň taýýarlan tanyşdyrmalary bilen çykyş etmekleri.

Ara alyp maslahatlaşmak. Mugallym çekişmäni alyp barýar we okuwçylaryň berýän jogaplarynyň üstüni dolýar.

Gönükme. "Ses bermek" – 10 minut.

Maksady: okuwçylarda alkogola garşy ýigrençli garaýşy kemala getirmek, olarda alkogolly içgileri içmegiň adamyň özüne, şeýle-de jemgyýet üçin hem zyýanly netijelerine durnukly dünýägaraýşy terbiýelemek.

Enjamlar: interaktiw tagta.

Ýumuş. Dogry pikirlerde sag eliňizi galdyryň, ýalňyş pikirde – çep eliňizi.

Her gezek ses bermekden soňra, ara alyp maslahatlaşmak geçirilýär.

Okuwçylar özleriniň näme üçin şeýle pikir edýändikleri barada öz nukdaýnazarlaryny aşakdaky ýaly mazmunda beýan edýärler.

1. Kompaniýada hemmeler alkogolly içgileri içseler, senem içmeseň, onda sen beýlekiler ýaly şatlanyp bilmersiň.

2. Alkogol – alçaklyk üçin gowy serişde.

3. Arakhorluk – bejerip bolmaýan kesel.

4. Alkogol möhüm meselelere we durgunlyga, pese düşmeklige garşy göreşmäge kömek edýär.

3-nji we 4-nji kiçi toparlar: alkogolly içgileri içmegiň netijelerini anyklamaly.

Toparlaryň taýýarlan tanyşdyrmalary.

Kiçi toparlarda işlemegiň dowamynda okuwçylar arakhorlugyň aşakdaky ýaly sebäplerini we onuň getirýän netijelerini belleýärler (*9-njy tablisa*).

9-njy tablisa

Arakhorlugyň sebäpleri we onuň getirýän netijeleri

Arakhorlugyň sebäpleri	Arakhorlugyň netijeleri
• Adata, däbe eýermek islegi • Täze duýgulary duýmak • Bilesigelijilik • Hemmeler ýaly bolmak islegi • Ululara öýkünjek bolmak • “Batyrlyk üçin” • Tukatlykdan dynjak bolmak • Özünden dartgynlylygy aýyrmak • Ýakymsyz aladalardan dynmak we ş.m.	• Organizmde madda çalşygny bozýar • Organizmiň infeksiýalara garşylygyny peseldýär • Ähli organlary diýen ýaly, aýratyn hem bagry, beýnini, ýüregi, böwrekleri we başgalary zaýalaýar • Wagtyndan öň garradýar we ş.m.

Mugallym okuwçylaryň bu jogaplarynyň üstüni dolýar, gönükmäni ýerine ýetirmegiň netijelerini jemleýär.

Gönükme. Arakhorlugyň netijeleri – 15–20 min.

Maksady: okuwçylarda alkogola garşy ýigrençli garaýşy kemala getirmek, alkogolly içgileri içmegiň adamyň özüne, şeýle-de jemgyýet üçin hem zyýanly netijelerine durnukly dünýägaraýşy terbiýelemek.

Enjamlar: kagyz, markerler.

Beýnä hüjüm. Sowal:

– Serhoş adam daş-töweregindäkilerde nähili duýgulary oýarýar?

Mugallym okuwçylaryň jogaplaryny diňleýär we olara durmuşdan wakalary, kinofilmlerden, edebi gahrymanlardan alkogolly içgileri içýän gahrymanlaryň keşplerini ýada salmagy teklip edýär.

3-nji we 4-nji kiçi toparlar üçin ýumuş: çilim çekmegiň getirýän netijelerini beýan etmeli.

Kiçi toparlar özlerine tabşyrylan ýumuşlary ýerine ýetirýän wagty olara aşakdaky tablisadan peýdalanmagy maslahat bermek mümkin (*8-nji tablisa*).

8-nji tablisa

Çilim çekip başlamagyň sebäpleri we çilim çekmegiň getirýän netijeleri

Çilim çekip başlamagynyň sebäpleri:	Çilim çekmegiň netijeleri:
• Bilesigelijilik, ululara öýkünme • “Owadan” bolup görünjek bolmak, aýnamak • Özboluşly bolup görünjek bolmak • Oglanlara/gyzlara ýaranjak bolmak • Dürli şahsy sebäpler we ş.m.	• Bokurdagyň rak keseli, öýkeniň rak keseli • Hroniki (könelişen) bronhit we öýken emfizemasy • Impotensiýa (töklük ýagdaýy) döremegine getirýär • Ýürek we damar keselleri • Deriniň, dişleriň, dem alşyň we ş.m. ýagdaýy erbetleşýär

Kiçi toparlaryň taýýarlan tanyşdyrmalaryny synlamak.

Çekişmeler.

Gönükme. “Çilim” – 5–7 minut.

Maksady: okuwçylarda çilim çekmäge bolan ýigrençli garaýşy kemala getirmek, olarda arassa ahlak sypatlaryny terbiýelemek.

Enjamlar: interaktiw tagta ýa-da kagyz, markerler.

Özbaşdak ýumuş: çilim çekmekden ýüz öwürmegiň 10 nusgasyny tapmaly we olaryň mazmunyny ýazyp beýan etmeli.

Ara alyp maslahatlaşmak üçin sowallar:

• Mynasyp jogaplary saýlamak aňsat boldumy?

• Hödürlenen nusgalaryň haýsylary has netijeli ýüz öwürmek boldy? Näme üçin?

• Çilim çekmekden ýüz öwürýänleriň keşbini ýerine ýetirýän gatnaşyjylar özüni nähili duýdy?

• Çilim çekmekden ýüz öwürmäniň ýene-de nähili nusgalary bar?

Gönükme. “Zyýanly endigiň bahasy” – 20 minut.

Maksady: okuwçylarda çilim çekmäge bolan ýigrençli garaýşy kemala getirmek, olarda ykdysady medeniýeti terbiýelemek we ösdürmek.

Enjamlar: 4380 manat, 13140 manat, 21900 manat, 43800 manat sözleri ýazylan ýazmaçlar (kartoçkalar). Ýazmaçlaryň sany okuwçylaryň sanyna laýyk bolmaly.

***Beýnä hüjüm.* Sowallar:**

– Siziň satyn alasyňyz gelýän zadyňyz barmy?

– Nähili harytlary satyn almak isleýärsiňiz?

– Şol harytlary näme üçin satyn alasyňyz gelýändigi barada pikirleniň.

Öz satyn aljak zatlaryňyza hakyky baha berjek boluň, bu bahany köpeltmek barada pikir etmäň. Eger-de şol pullar sizde şu wagt peýda bolsa, siziň ol pullara nämeleri satyn alasyňyz geljekdigi barada pikirleniň. Siziň ýeterlik mukdarda pulyňyz bolan ýagdaýyňda nähili arzuwlaryňyz we isleglериňiziň bardygy hakda pikir ediň.

Mugallym ýüzünde pul birlikleri ýazylan ýazmaçlary her bir okuwça paýlap berýär.

Özbaşdak ýumuş. Aşakdaky tablisany doldurmaly.

Meniň satyn alan harytlarym	Bahalary

Tanyşdyrma. Okuwçylar özlerinde bar bolan pullaryna satyn alan harytlary barada gürrüň berýärler.

Ara alyp maslahatlaşmak üçin sowallar:

– Bu ýumuş çilim çekmek bilen nähili baglanyşyklyka, siz nähili pikir edýärsiňiz?

Netijeler. Bu ýönekeý arifmetika. Men şundan ugur aldym, çilimiň bir gutusynyň bahasy 20 manat Hemişe çilim çekýän adama günde bir guty çilim gerek. Ony ýylyň dowamyndaky 365 güne köpeltdim we tegelekledim. Bir ýylda çilimkeş çilime 7300 manat harç edýän ekeni. Men 3, 5 we 10 ýylyň dowamynda çilimkeşiň harç edýän

pullaryny hasapladym: 3 ýylda – 21900 manat, 5 ýylda – 36500 manat we 10 ýylda – 73000 manat. Şeýdip, çilime harç edilen pullaryň umumy hasaby çykdy. Gör, näçe mukdardaky pullar! Göz öňüne bir getirip görüň, gündelik durmuşda elden gidirilen näçe mümkinçilikler?

Çekişmeler.

Mugallym öz nukdaýnazarynynda berk we ynamly durmaly. Okuwçylara çilim çekýän adamyň ummasyz mümkinçilikleri ýitirýändigini düşündirmeli.

Gönükme. “Ylmy barlaghana” – 15–20 minut.

Maksady: okuwçylarda çilim çekmäge bolan ýigrençli garaýşy kemala getirmek, olarda tankydy nukdaýnazardan pikirlenmk başarnyklaryny kemala getirmek we ösdürmek.

Enjamlar: watman kagyzlary, markerler, gazetler, žurnallar, suratlar.

Synpdaky okuwçylary 5 sany kiçi toparlara bölüň.

Kiçi toparlar üçin ýumuşlar.

• çilim çekmegiň zyýanynyň ykdysady jähtleri;

• çilim çekmegiň zyýanynyň lukmançylyk jähtleri;

• çilim çekmegiň zyýanynyň ýaşaýyş-durmuş jähtleri;

• çilim çekmegiň zyýanynyň psihologik jähtleri;

• çilim çekmegiň zyýanynyň ahlak-etiki jähtleri;

Kiçi toparlaryň her biri öz temasy boýunça anyk ýumşy ýerine ýetirýär we tanyşdyrmany taýýarlaýar:

Her kiçi topar öz temasyny goraýar.

Ara alyp maslahatlaşmak.

Gönükme. Alkogolly içgileri içmegiň sebäpleri we netijeleri – 7 minut.

Maksady: okuwçylarda alkogola garşy ýigrençli garaýşy kemala getirmek, sagdyn durmuş ýörelgeleriniň endiklerini terbiýelemek.

Enjamlar: kagyz, marker.

Synpdaky okuwçylary 4 sany kiçi topara bölüň.

Kiçi toparlar üçin ýumuşlar.

1-nji we 2-nji kiçi toparlar üçin: adamlaryň alkogolly içgileri içip başlamagynyň sebäplerini anyklamaly.

düşýär. Ýetginjek göwreliligi, çaganyň dogulmagy, çaga düşürilmegi bu örän jogapkärli ädimlerdir.

Bütindünýä Saglygy Goraýyş Guramasynyň kesgitlemegine görä, önelge (reproduktiw) saglygy – önelge ulgamyna, olaryň wezipelerine we geçiş ýagdaýlaryna ähli jähtlerde degişli kesselleriň ýa-da nähoşluklaryň ýöne bir ýoklugy däl-de, eýsem, doly fiziki, akyl we durmuşy abadançylyk ýagdaýydyr.

Reproduktiw saglygy goramak – önelge saglygy bilen baglanyşykly iň möhüm meseleleri aradan aýyrmakdan we olaryň öňüni almakdan ybaratdyr. Ýetginjekleriň önelge saglygyna reproduktiw synalara üýtgeşmelerini döredip biljek we geljekde sagdyn çagalary bolmak ukybynyň bozulmagyna getirip biljek sowuklama keselleri täsir edip biler. Sebäbi boýunça sowuklamalar ýokanç we ýokanç däl bolup biler. Ýokanç sowuklama keselleriniň mahsus we mahsus däl bolup bilerler.

Köplenç, jyns gatnaşyklary arkaly geçýän aýal jyns öýjüginiň ýetişmegini, onuň tohumlandyrylmagyny we ýatga geçmegini mümkin däl edýän infeksiýa aýallarda sowuklama keselleriň ösmegine, erkeklerde bolsa – spermotozoidleriň (erkek jyns öýjükleriniň ösüşini bozýan peşew mäzlerinde we ýumurtgajyklarda kadadan çykýan) patologik üýtgeşmeleriň emele gelmegine getirýär. Köplenç, bu keselleriň ösmegine adamyň özi günäkärdir, sebäbi infeksion sowuklama köp halatda özüni howply jynsy alyp barmagyň we jyns synalaryň arassaçylygynyň ýeterlikli däldigininiň netijesi bolýar.

Aýalyň we erkegiň reproduktiw ulgamynyň anatomik/gurluş we funksional bozulmalary, ötüşen zäherlenmeler, madda çalyşmagynyň bozulmalary, ýag almak, hünär zyýanlyklary, endokrin ulgamynyň näsaglygy infeksion däl häsiýetli kesellere getirýär. Aýal we erkek jyns ulgamlarynyň sowuklama keselleri nesil bolmazlyga getirýär. 14–17 ýaşdaky ýigitleriň çişme häsiýetli keselleriniň 60% geljekde nesil bolmazlygyň hakyky howpuny göz öňünde tutýar.

Erkek tohumsyzlygyna köp halatda bejergisi öz wagtynda geçirilmedik kriptorhizm, eger-de ol ýumurtgajygyň sowuklamasy bilen çylşyrymlaşýan hapgyrtma (swinka, epidemiki parotit), warkosel (ýumurtgajygyň wena damarlarynyň warikoz giňelmegi), ýumurtganyň suwuklyk ýygnama (wodýanka), gasyk-tohum haltajyk ingisi getirip biler.

IV BÖLÜM
ÝETGINJEKLIK DÖWRÜNDE ORGANIZMIŇ KEMALA GELIŞ AÝRATYNLYKLARY. ÖNELGE (REPRODUKTIW) SAGLYK BARADA DÜŞÜNJE

Giriş

Üýtgetmeler bilen utgaşyp geçýän ýaşyň geçiş döwri okuwçylarda alňasamak, tolgunmak, oňaýsyzlyk ýa-da guwanç ýaly dürli duýgulary ýüze çykarmagy mümkin. "Ýetginjeklik döwründe bedeniň kemala geliş aýratynlyklary. Reproduktiw (kemala gelýän, dikeldilýän) saglyk barada düşünje" bölümiň temalary öwrenilende mugallymyň wezipesi okuwçylara ýaşyň geçiş döwründe bedende nähili üýtgeşmeleriň bolup geçýändigini düşünmäge ýardam bermekden we bu üýtgeşmelere hötde gelmeklerini düşündirmekden ybaratdyr. Esasy zat, ol hem reproduktiw saglyk baradaky bölümiň temalary özleşdirilende okuwçylarda ýüze çykýan soraglara jogap tapyp boljak derejedäki bilimleriň kemala geljekdigini düşündirmekdir. Mugallym okuw sapaklaryny geçende synplarda okaýan okuwçy oglanlaryň we gyzlaryň arasynda ýetginjeklik döwründe bolup geçýän üýtgeşmeleriň bolup geçenleriniň we bu üýtgeşmeleriň heniz başlamadyklarynyň bardygyny hasaba almalydyr. Şonuň bilen birlikde hem, mugallym ýetginjegiň bedeninde üýtgeşmeleriň hemişe bolup geçýändigini hasaba almalydyr. Reproduktiw (kemala gelýän, dikeldilýän) saglyk baradadaky temalar özleşdirilýän döwürde sowatly, salykatly çemeleşmäni talap edýän soraglara hem seredilýär. Mugallym okuwçylaryň dürli çemeleşişlerine psihologik taýdan taýýar bolup, adamlaryň käbirleriniň ynamsyzlyk ýagdaýlarda oňaýsyzlygy ýeňmek üçin başgalaryň üstünden gülmäge çalyşýandyklary barada okuwçylary ynandyrmalydyr. Şonuň üçin-de, ol okuwçylaryň ünsüni haýsy-da bolsa bir adamyň şahsy durmuşyndan bir wakanyň derňewine çekmän, eýsem bu meselelerde sagdyn, düşünjeli dünýägaraýşy kemala getirmelidir.

Bölümiň maksady "Ýaşaýyş-durmuş esaslary" dersini okadýan mugallymlaryň bilimleriniň üstüni adam bedeniniň ösüşi,

ýetginjeklik döwrüniň aýratynlyklary we reproduktiw saglyga täsir edýän we ony saklaýan alamatlar baradaky maglumatlar bilen dolmakdan, mugallymlara usuly taýdan kömekleri we maslahatlary bermekden ybaratdyr.

Bu bölüm öwrenilýän döwründe mugallym okuwçylarda aşakdaky düşünjeleri kemala getirmelidir:

- ýetginjeklik döwrüne mahsus bolan anatomik-fiziologik we psihologik üýtgeşmeler barada;
- aýallaryň we erkekleriň reproduktiw ulgamlarynyň arasyndaky meňzeşlikler, tapawutlar we olaryň işiniň manylary barada;
- reproduktiw ulgama mahsus keseller we bu keselleriň adamynyň reproduktiw ulgamy üçin ähmiýeti barada.

Mugallymyň wezipesi okuwçylarda:

- sagdyn durmuşy alyp barmaga ymtylmany terbiýelemekden;
- zyýanly endiklere ýigrençli garaýşy terbiýelemekden;
- şahsy arassaçylyk endiklerini terbiýelemekden;
- ýetginjeklerde bolup geçýän ýaş üýtgeşmelere psihologik taýdan taýýarlygyny terbiýelemekden ybaratdyr.

Mugallym üçin bölüme degişli maglumatlar

Çagalaryň anatomik-fiziologik aýratynlyklary. Bütindünýä Saglygy Goraýyş Guramasynyň kesgitlemesine laýyklykda, ýetginjeklik döwri öz içine 10–19 ýaşy öz içine almak bilen, ol kiçi (10–14 ýaş) we uly (15–19 ýaş) ýetginjeklik döwürlerine bölünýär. Çagalaryň ösüşinde durnukly we durnuksyz ýaş döwürleri tapawutlandyrylýar. Durnukly döwür ösüşiň ýuwaş-ýuwaşdan geçmegi az tapawutlanýan üýtgeşmeleriň toplanmagy bilen häsiýetlendirilýär. Durnuksyz döwür bolsa adamyň fiziki we psihiki ösüşinde has tapawutly üýtgeşmeler bilen alamatlandyrylýar. Gysga döwrüň içinde adamyň bedeninde has tapawutly anatomik-fiziologik üýtgeşmeleriň bolup geçýän durnuksyz döwrüne ýetginjeklik döwri diýilýär.

Ýetginjeklik döwründe jynsy gormonlaryň täsirinde göze görnüp duran beden (somatik)) üýtgeşmeler bolup geçýär (bedeniň deňölçegliliginiň üýtgemegi). Çagalar bir ýylda 5–8 santimetre

häsiýetlendirilýärler. Mundan başga-da, aýrylyşmak (nikany bozmak) mümkingadarlygy ýaş döwürde emele gelen maşgalalarda has kämil ýaşda maşgala guranlaryňkydan iki esse köp.

Göz öňünde tutulmadyk we islenilmedik göwrelilikden gutulmagyň iň oňat usuly – bu jynsy gatnaşyklardan saklanmakdyr. Aýbaşy gelip başlanyndan soňra özüniň hatda bir sapar jynsy gatnaşykda bolanda-da göwreli bolmaga ukyplydygyny her bir gyz bilmelidir. Şonuň bilen baglylykda ol, esasan hem eger-de jynsy durmuşa başlamaklyk baradaky netijä gelen bolsa, aýbaşy geçiş tertibine we wagtly-wagtyndalygyna dürs gözegçilik etmelidir. Jynsy durmuşa başlan gyz göwreli bolup biljegini aýdyň göz öňüne getirmelidir. Ol muňa taýýarmy? Çagany göwresinde göteresi we dograsy gelýärmikä? Bu soraglary özüň üçin entek jynsy durmuşa başlamankaň çözmelidir. Islendik ýagdaýda göwrelilige güman edilende, wagt ýitirmän ata-eneler bilen gürleşmeli, aýal lukmanyna maslahat üçin ýüz tutmaly, göwreliligiň wagtyny kesgitlemeli. Eger-de ahyrynda gyz göwreli bolan bolsa, onuň ilkinji we esasy çözmeli soragy – göwreliligi saklamalymy ýa-da ýok? – diýen sowalyň jogabyny çözmekdir. Ýeke özüne dogry çözgüt kabul etmek örän çylşyrymly. Şonuň üçin hem, bu ýagdaýda esasy maslahatçylar, kömekçiler ata-eneler we ginekolog–lukman bolmalydyr. Bolan zady aýtmaklyga gorkmaly däldir. Gynansak-da, gyzlaryň az sanly bölegi ata-eneler bilen ynanyşykly gatnaşyklary saklaýarlar, olar ata-eneleriň gazabyndan gorkup, göwreliligini köp wagtlap ýaşyrýarlar. Ähli kynçylyklardan gutulyp bolar, hatda ýetginjek göwrelilik hem kada laýyk geçip biler. Emma munuň üçin söýýän we iň ýakyn adamlaryň doly derejedäki goldawy, lukmanyň hemişelik gözegçiligi gerek.

Mugallym irki islenilmeýän göwrelilik baradaky maglumatlary beýan edende bu ugurdaky möhüm meseleleriň “umumy” kökleriniň aýallarda we erkeklerde tapawutlanýandygyny we dürli gender netijeleriniň bolup biljekdigini okuwçylara jikme-jik düşündirmelidir. Okuwçylaryň ünsüni emele gelen göwrelilik üçin iki taýyň hem jogapkärçilik çekýändigini we bu ýagdaýda ululary̆ň gatnaşmagynyň zerurlygyny nygtap bellemeli. Haçan-da iki adam alada edende ýakyn pynhan (intim) gatnaşyklar sazlaşykly bolýar, emma mümkingadar boljak netijelere uly jogapkärçiligiň bary ýeke gyzyň gerdenine

kesgitleýär. Hatda uly iş tejribesi bolan lukman hem bu soraga kesgitli jogap berip bilmeýär (göwreliligi lukmançylyk görkezmesiniň bar bolan ýagdaýyndan başga) we oňa hukugy ýokdur. Göwreliligi bes etmelimi ýa-da çaga dogurmalymy, diňe bir tarapdan lukmançylyga degişli sorag, esasan hem bu sosial mesele we ony çözmäge uly ýaşly, fiziologik, psihologik we sosial kämillige ýeten jogapkär adama başardar.

Möhüm ykdysady meseleler/kynçylyklar.

Ýetginjek göwreliligi gyzjagazyň okuwyny dowam etdirmegini kynlaşdyrýar. Şol sebäpli hem, şunuň ýaly gyzlar toparynyň arasynda okuwy dowam etdirmeklerini ret edýänleriň sany/derejesi örän uly. Deňeşdirmek üçin aýtsak, bütin dünýäde 18 ýaşa çenli çaga dogran gyzlaryň diňe 41%-i mekdebiň ýokary synplaryny tamamlaýanlar bolýar. Hatda çaga dograndan soňra hem ýaş ene öz deň-duşlarynyň ýetişiginiň akademiki derejesini saklap bilmeýär. Ol ikinji ýyla galýar we döwlet synaglaryna kynlyk bilen hötde gelýär. Netijede, onuň mekdebi hiç wagt tamamlamazlygy mümkin. Soňlugy bilen wagtly-wagtynda gelip duran girdejiler çeşmesini tapmak mümkinçiligi kynlaşýar, sebäbi islendik iş kadaly bilim bolmagyny talap eder.

Möhüm sosial meseleler/kynçylyklar.

Irki göwreliligi sebäpli gyzlar mekdebi taşlamaklyga mejbur bolýarlar, şonuň bilen hem geljekki bilim almaklaryna, öz ukyplaryny ýüze çykarmaklaryna we wezipe ösüşlerine atanak çekýärler. Käte çaganyň kakasy ýa-da ýaş enäniň ata-eneleri ýaş enä ýaramaýan ýoly saýlamagy talap edýärler, bu bolsa goşmaça kynçylyklary we dartgynlygy döredýär. Ata-eneler masgaraçylykdan we kinaýadan gutulmak üçin dünýä injek çaganyň atasyna ýa-da islendik birine durmuşa çykmaklyga mejbur edip bilerler. Ýetginjeklik döwründe göwrelilik örän ýygy meýilleşdirilmedik durmuşa çykmaklyga getirýär. Durmuşa çykmaklyk hem meseläni çözüp bilmeýär, sebäbi gyz we oglan öz geljekki ata-ene borçlaryna taýýar bolmazlyklary mümkin. Barlag geçirijiler irki nikalaryň göwrelilik bilen şertlendirilendigine ýa-da ýokdugyna garamazdan, onuň netijeleriniň köp ýyllaryň geçmeginden soň täsir edip bilýändigini ýüze çykardylar. Nika baglaşan adamlar ýetginjekler bolmak bilen, has pes bilim derejeleri, maşgalada az möçberli pul girdejileri we mese-mälim kiçi gulluk ýagdaýlary bilen

çenli ösýärler. Gyzlaryň jyns taýdan ýetişmeginiň ir başlanýandygy sebäpli, olar 13–14 ýaşlarda has çalt depginde ösüp başlamak bilen, ýylda 10 santimetre çenli ösýärler. Oglanlar bolsa 13–14 ýaşda çalt depginde ösüp başlamak bilen, 15 ýaşdan soň gyzlary ozup geçýärler. Esasan hem, boýuň ösmegi elleriň we aýaklaryň içi boş süňkleriniň hasabyna bolup geçýär. Döş kapasasynyň süňkleri haýal ösýär, bu bolsa ýetginjekleriň göwresiniň durkuny saklamagynyň üýtgeşmelerine getirýär. Ýagny, dem almasyny kynlaşdyrýan ýasy, insiz ýa-da çöküt döşüň bolmagy. Boýuň ösmegi bilen göwräniň agramy hem artýar. Gyzlaryň agramy 14–15 ýaşlarynda has çalt depginli, ýagny ýylda 4–8 kg, oglanlaryňky bolsa 7–8 kg artýar. Göwräniň agramynyň ýokarlanmagynyň depgini ýetginjegiň süňk gurluşynyň ösüş depgininden yzda galýar. Bu bolsa ýetginjegiň daşky sypatyny kesgitleýär. Ýagny, onuň bedeni süňklek we uzan görnüşde bolýar. Jynsy gormonlaryň täsirinde jyns agzalary ösýär we ýetişýär, ikinji jyns alamatlary ýüze çykýar.Ýetginjekler bedeninde çalt bolup geçýän üýtgeşmelere uýgunlaşyp ýetişmeýärler.

Ýetginjeklik döwründe oglanlaryň we gyzlaryň bedeniniň ösüşiniň antomiki, fiziologik, beden (somatik) we psihologik aýratynlyklary baradaky degişli maglumatlar bilen aşakdaky tablisadan tanyşmak mümkin (*11-nji tablisa*).

11-nji tablisa

Oglanlaryň we gyzlaryň ösüşleriniň anatomik, fiziologik, beden (somatik) we psihologik aýratynlyklary

Gyzlar	Oglanlar
1	2
Beden (somatik) aýratynlyklary	
Beden ösüşinde ösüşiň iň ýokary depgini 12–13 ýaşda bolýar	Beden ösüşinde özgerişiň ýokary derejesi 14–15 ýaşda bolýar
Jynsy ösüşi	
Jynsy taýdan ösüş 11–12 ýaşda başlanýar	Jynsy taýdan ösüş 12–13 ýaşda başlanýar

1	2
Daş-töweregindäkilere bolan garaýşy. Daşky täsirlere akyl ýetirişiniň häsiýeti	
Daş-töweregindäkiler bilen özara gatnaşyklary ýeterlik derejede durnukly, birsydyrgyn, hoşniýetli. Gyzlar has ynanjaň we olara haýsy-da bolsa bir pikiri ynandyrmak, olarda duýgudaşlyk duýgusyny gazanmak mümkin. Gyzlarda çuňňur dostluga we söýgä bolan isleg bir ýarym, iki ýyl öň döreýär – gyzlaryň dostlugy has joşgunly bolýar, olaryň aragatnaşyk çägi has çäklidir. Oglanlara garanyňda gyzlar ikiçäkligi köpçülige garanyňda has özlerine ýakyn bilýärler, özara gatnaşyklarda duýgurlyga we psihologik aýratynlyklara has uly gyzyklanma döredýärler. Ýiti syzgyrlygy bolansoň, olar has ynjyk bolmak bilen özlerine ulular tarapyndan sypaýyçylykly çemeleşmäni talap edýärler	Daş-töweregindäki adamlar bilen özara gatnaşyklar durnuksyz – aragatnaşyga bolan ymtylma has ýiti ýüze çykýar, özara gatnaşyklar, köplenç, dawaçyllyk, başga biriniň pikiri bilen ylalaşmazlyk, islendik ýol bilen özbaşdaklygy gazanmak, özüniň garaýşyny tassyklamak bilen utgaşýar. Bularyň ählisi ulular, ilki bilen hem mugallymlar we ata-eneler bilen gatnaşyklara täsir edýär. Ýagny, ýetginjekleriň köpüsiniň hereketleriniň matlaby razylaşmazlyk, özlerine höküm ýöretmezlik bolýar. Deň-duşlary bilen özara gatnaşyklar kähalatlarda düýbünden gapma-garşy häsiýete eýe bolýar. Ýagny, ýa-ha baky dostluk we wepadarlyk duýgulary ýa-da ýigrenç we äsgermezlik duýgulary ýüze çykýar
Özüne bolan garaýyş, özüne baha bermegi. Özüni kämilleşdirmeklige bolan garaýyş	
Gyzlaryň özleriniň hereketlerine çuňňur baha bermeklige ýykgyn edýänligi sebäpli, (esasan, şahsy, ruhy-durmuşy häsiýetlerine we alamatlaryna baha bermek) olaryň öz-özlerine baha bermegi ýeterlikli derejede barabar ýa-da peseldilen görnüşde, özi-de geljege ynamly peseldilen görnüşde bolýar. Gyzlar geljekdäki bagt barada arzuw edýärler, özi-de olaryň köpüsi üçin bu arzuwlar barlygyň özboluşly hyýaly görnüşi bolýar. Bu arzuwlaryň esasy sudurlaryny olar aňlarynda gurýarlar we geljekki durmuşlarynda amala aşyrmaklaryna ynanýarlar (taýýarlanýarlar). Netijede, hereketlerinde öz beýanyny tapýan, öz-özüniň ösüşine hyjuwlandyrýan, “başarýan” we “örän islemegiň” arasynda gapma-garşylyk döreýär	Umumy, ýeterlik derejede bolmadyk sabyrlylyk, keýpiniň çalt üýtgemegi, özüniň häsiýetlerine we özüni alyp barşyna çuňňur hem-de yzygiderli seljerme berip bilmezlik. Öz-özüne özi baha bermegindäki gapma-garşylygy kesgitleýär. Ýagny, özüne bolan ynam, öz mümkinçiliklerini kesgitlemekdäki çendenaşa ynamlylyk esasynda dörän özüne has ýokarlandyrylan baha bermeklik kähalatlarda özüni özi pes tutmaklyk, özünden aňrybaş kanagatsyzlanmaklyk özüne ezýet bermek bilen gezekleşýär. Öz-özüni kämilleşdirmek islegi hemişe we çalt döreýär we köp halatlarda şol bir wagtda hem ýok bolýar. Uly okuwçy ýaşyna ýetende özüni üýtgetmäge bolan ymtylma durnukly görnüşe eýe bolýar we degişli hereketlerde amala aşyrylýar

20–30 ýaşly aýallaryňka garanyňda doglanda kiçi agrama eýe bolýarlar we çagalyk döwründe iki esse ýygy ölýärler. Şeýle hem, olar fiziki we akyl taýdan yza galmaklyga meýillidirler. Ýetginjeklerde çagalaryň dogabitdi nädogrulyklar bilen dogulmaklarynyň howpy 11% uludyr. Ýetginjek gyzlaryň çaga dogranlarynda eneleriň ölüm sanynyň uly bolmagy bellenilýär. Bu möhüm meseleleriň käbirleri (mysal üçin, kiçi çanaklyk) ýetginjegiň fiziki bişişmezligi, geljekki enäniň bedeniniň entek ösýändigi we gurulýandygy bilen baglanyşyklydyr. Beýleki kynçylyklar ýetginjekleriň, köp halatlarda, degişli özüni alyp barmagyň tertibini we iýmitlenmäni berjaý etmän, özüniň göwreliligini ýaşyrýandyklary ýa-da oňa ähmiýet bermezligi bilen baglydyrlar. Mundan başga-da, ýetginjegiň göwreliligi köp halatlarda güýçli nerw dartgynlygy bilen bolup geçýär, munuň özi bolsa kesel dörediji kuwwatly alamat hasaplanýar.

Göwreli gyz–ýetginjek ýöriteleşdirilen kömegi (ginekologa/aýal lukmanyna irki ýüz tutma) we goldawy (çaganyň kakasy, garyndaşlar, lukman we ş.m.) öz wagtynda almalydyr. Bu ýagdaýda çagany dünýä inýänçä göwrede götermek we sagdyn çagany dogurmak mümkingadarlygy düýpgöter ýokarlanýar. Çaga dogurmak wagty ýüze çykyp biljek kynlaşmalaryň öňüni almakda göwrelini çaga dogrulýan öýe öňünden ýatyrmak (patologiýa/kadadan çykma bölümine) we taýýarlyk–berkidiji bejermäni geçirmek zerurdyr.

Möhüm psihologik meseleler/kynçylyklar.

Islenilmedik göwrelilik döwründe gyz–ýetginjek psihologik şikes ýetmäni (trawmany) başdan geçirýär. Jemgyýet we maşgala ondan ýüz öwrüp ýa-da çagany emeli usulda aýyrtmaga (abort) mejbur edip biler. Joralary we deň-duşlary ony ýekesiretmekleri ýa-da onuň üstünden gülmekleri mümkin. Göwreli gyzlar–ýetginjekler örän ýygy-ýygydan ýazgarma we käýinje duçar bolýarlar. Olar meseleleri/kynçylygy bilen ýeke galyp, düşen ýagdaýy barada hatda öz ata-enesine-de aýtmaga gorkýarlar. Kämillik ýaşyna ýetmedikler üçin çaga dogurma hem ony emeli usulda çagany düşürtme ýaly uzaga çekýän netijeleri bolan agyr fiziki we ahlak synagdyr. “Näme gowy: göwreliligi bes etmekmi ýa-da çagany dogurmak?” diýen kyn sowala ahyr soňy göwreli gyzjagazyň özi ýa-da çaganyň kakasy bilen bilelikde, jogap bermeli bolýar. Sebäbi her bir adam öz ykbalyny özi

• ultrases barlagy;

• diňe ginekolog-lukman barlagdan soňra aýalyň göwreliligini ýa-da göwreli däldigini takyk aýdyp biler. Göwreli bolan ýagdaýynda geljekki ene aýallara maslahat beriş ýerlerde (konsultasiýasynda) hasaba durmaly we wagtly-wagtynda ol ýerde lukmanyň gözegçiliginden geçmeli.

Ýetginjek göwreliliginiň geçiş aýratynlyklary.

Bütindünýä Saglygy Goraýyş Guramasy gyzlaryň 10-dan 19 ýaşa çenli göwreliligini ýetginjek göwreliligi diýip hasap edilýär diýip kesgitledi. 10-dan 19 ýaşa çenli göwrelilik ömür üçin howpludyr. 15-den 19 ýaşa çenli ýetginjekleriň göwreliligi ýagdaýynda ölüm sany 25-den 29 ýaşdaky aýallaryňka seredeniňde dört esse ýokarydyr. Şeýle hem, entek dogulmadyk çaga hem howpa sezewar bolýar. 10-dan 14 ýaşa çenli gyzjagazlarda bu ýagdaý has hem çylşyrymlydyr. Eger-de gyzjagazlar bu ýaşda diri çaga dogaýsa-da, has dogrusy, köp wagt geçmän heläk bolar ýa-da onuň saglygy bilen baglanyşykly düýpli meseleler döreýär. Durnuksyz nerw ulgamy sebäpli göwreli ýetginjekler öz täze durkuny kynlyk bilen geçirýärler, olar bilen bolup geçýän üýtgeşmeleri hemişe barabar kabul etmeýärler. Düzgün bolşy ýaly, bularyň hemmesi islenilmedik göwreliligiň umumy ýagdaýynda bolup geçýär. Netijede, çagany dogýança götermezlik, çaga düşmek, irki/wagtyndan öň ýa-da çylşyrymly çaga dogurma howpy ýokarlanýar. Göz öňünde tutulmadyk we islenilmedik göwrelilige ýetginjek möhüm psihologik, ykdysady we lukmançylyk meselelere/kynçylyklara uçraýar. Şol möhüm kynçylyklaryň mazmuny aşakdakylardan ybaratdyr.

Möhüm fiziologik meseleler/kynçylyklar.

Ýetginjek gyzlaryň göwreliliginiň geçişiniň uly aýallaryň göwreliliginiň geçişinden nähilidir mese-mälim tapawutlary bolmaýar. Şeýle hem bolsa, şunuň ýaly ýagdaýy synlamak bolýar: geljekki ene näçe ýaş boldugyça, enede şonça-da, edil şeýle-de çagada şikesliligiň ähtimallygy we kynçylyklaryň döremeginiň uly howpy ýüze çykýar.

Irki göwreliligiň ene üçin kalsiniň ýetmezçiligi sebäpli süňkleriň gurluşynyň bozulmagy ýaly netijeleriň bolmagy mümkin, sebäbi bu ýagdaýda enäniň ýaş bedeni süňkleriň ösmegi üçin kalsini ulanmak üçin çaga bilen bäsleşýär. Ýetginjek tarapyndan dogrulan bäbekler

Ýetginjekleriň psihologik aýratynlyklary

Ýetginjegiň möhüm psihologik aýratynlygy, ol hem özüňe we başgalara bolan refleksiýa (refleksiýa – öz içki başdan geçirmelerine we durkuna akyl ýetirmegi) arkaly öz-özüňe akyl ýetirmegiň ösmegi bolup durýar. Ýetginjek öz-özüni çuňňur öwrenýär. Özüniň aýratynlyklaryny öwrenmek, özi barada pikirlenmek, özüniň talaplaryny seljermek arkaly ol özüni takyklamaga bolan barabar islegini amala aşyrýar. Özüne fiziki göwre hökmünde takyklama aşyrma, köplenç, kynçylyklar bilen utgaşýar. Sebäbi ol ýüzünde we göwresinde çalt bolup geçýän üýtgeşmeleri başyndan geçirýär. Şonuň üçin hem, onuň daş sypaty ýetginjek üçin aýratyn ähmiýete eýe bolýar. Hatda sazlaşykly we mylaýym ýetginjekleriň hem seýrek ýagdaýlarda özüne çynlakaý göwünleri ýetýärler. Olar özleriniň ýüzleriniň ýa-da bedeniniň sypatlaryndan örän seýrek hoşal bolýarlar. Sebäbi ýetginjeklik döwründe ösüş bilen bagly gurluş we fiziologik üýtgeşmeler örän çaltlykda geçýär, bulara bolsa hemme hötde gelip bilmeýär. Köp ýetginjekler bu ýagdaýda gaty gaharlanyp başlaýarlar we özlerini ukypsyzlykda günäkärläp ugraýarlar. Bu duýgular köp halatlarda duýulmazdan assyrynlykdan dartgynlygy kemala getirýär we bu ýagdaýda islendik daşky kynçylyklar has howply görnüşinde kabul edilýärler.

Ýetginjeklik döwri “ähli zatlary geçmeklige” zor synanyşyklar döwrüdir. Bu döwürde ruhy ösüş bilen bagly şahsyýet çökgünligi ösüp kemala gelýär. Özüň barada öňki hakyda getirmeleriniň şu günki keşbiniň gabat gelmezligi, özüňe çuňňur kanagatlanmazlyga getirýär. Bu bolsa irizegen ýagdaýlary, özüň barada üstün çykyp bolmaýan agyr pikirleri, şübheleri, gorkulary özi bilen getirip biler. Bir topar ýetginjekler çökgünligi oňyn bolmadyk garşylyk görkezmeleriň daşky ýüze çykarmalary arkaly başdan geçirýär – başga pikire manysyz garşylyklaýyn hereket, ululara delillendirilmedik garşy durmak we ş.m. Ýetginjegiň ata-enesi, mugallymlar we beýleki ulular bilen gatnaşygy emele gelýän ululyk duýgusynyň täsiri astynda gurlup başlaýar. Ýetginjekler ulular tarapyndan öň ýerine ýetirilýän talaplara garşylyk görkezip, olaryň düşünişlerinde ululyk bilen deň hasaplanylýan özbaşdaklykda öz hukuklaryny has

işjeň gorap başlaýarlar. Olar öz hukuklarynyň hyýaly ýa-da hyýaly çäklendirilmelerine hetdenaşa seslenýärler, ulularyň özlerine degişli nägileliklerini çäklendirmeklige synanyşýarlar. Muňa garamazdan, ýetginjek goldawa mätäçdir, ulular bilen öz gaýgy-hasratlaryny paýlaşmak islegini başdan geçirýär. Emma onuň özüne ulular bilen ýakyn gatnaşyklaryny ýola goýmak ýa-da dowam etdirmek kyn bolýar.

Bu ýagdaýda uly adam dost hökmünde çykyş etse, aýratyn ähmiýetli bolýar. Özi-de uly adam ýetginjege öz ukyplaryny we mümkinçiliklerini bahalandyrmaga, oňa täze özara gatnaşyklarynda onuň ornuny gözlemegini ýeňilleşdirmäge kömek berip bilýär. Haçanda ulular olara kiçi çagalara çemeleşişleri ýaly çemeleşmeklerini dowam etseler, ýetginjekler närazylyklaryny dürli görnüşde beýan edýärler, öň emele gelen gatnaşyklary üýtgetmek maksady bilen boýun egmezligi ýüze çykarýarlar. Netijede, ýetginjekleriň talap etmekleriniň täsiriniň netijesinde ýuwaş-ýuwaşdan olar bilen özara gatnaşyklaryň täze görnüşlerine geçmäge mejbur bolýarlar.

Ýetginjegiň aragatnaşygy köp halatda onuň keýpiniň üýtgäp durýanlygy bilen şertlendirilendir. Uzak bolmadyk wagtyň dowamynda ol düýpgöter suratda tersine üýtgäp bilýär. Keýpiniň üýtgäp durýanlygy ýetginjegiň jogap berişleriniň biri-birine laýyk gelmezligine alyp barýar.

Ata-eneler tarapyndan çendenaşa hossarlyk we gözegçilik, öz abraýyňy ornaşdyryjy garaýyş, şeýle hem ünsüň, aladanyň we ýolbaşçylygyň ýetmezçiligi psihiki we durmuşy ösüşi bozýan alamatlar bolup bilýär. Abraýyňy ornaşdyryjy garaýşyň muşakgatlaryny çekýän ýetginjek oňa jogap berip bilmeýänlere hyrsyz we şol bir wagtyň özünde hem özünden güýçli hasap edýänleri bilen gowşak bolup ösüp ýetişip biler. Ünsüň ýetmezçiligi ýetginjegiň özüniň syrly/ýaşyryn durmuşy bilen ýaşap başlamagyna getirip biler. Çendenaşa kynçylyklardan boşadylan ýetginjek iru-giç çökgünlik ýagdaýa düşer, sebäbi onuň entek çylşyrymly ýagdaýlary ýeňip geçmek tejribesi ýok.

Ýetginjeklik döwründe deň-duşlary bilen aragatnaşyk aýratyn ähmiýete eýe bolýar (*14-nji surat*). Özüniňki ýaly durmuş tejribesi bolan deň-duşlary bilen aragatnaşyk etmek ýetginjege özüne başgaça garamaga mümkinçilik berýär. Özüni özi ýalylar bilen barabar

Erkegiň önelge ulgamy – aýalyň jyns öýjügini tohumlandyrmak we çaga düwülmegi üçin zerur erkek jyns öýjükleri, spermatozoidleri öndürýän agza ulgamydyr. Erkegiň reproduktiw ulgamy hem aýallaryňky ýaly daşky we içki jyns agzalaryndan ybaratdyr.

Göwrelilik

Tohumlanma hadysasy ýatgy turbasynda spermatozoidiň ýetişen aýal jyns öýjügine duşanda bolup geçýär, şondan soňra göwrelilik başlaýar.

Göwrelilik – bedende düwünçegiň ösmegi. Göwrelilik bu aýalyň organizminiň iki esse köp agram düşýän aýratyn ýagdaýydyr. Bu ýagdaý fiziologikdir we sagdyn aýal oňa ýeňillik bilen hötde gelýär.

Göwrelilik ortaça 280 gün ýa-da soňky aýbaşynyň birinji gününden sanasaň, 10 akuşer aý dowam edýär (akuşer aýynyň dowamlylygy 28 gün; 10 akuşer aýy 40 hepdä deňdir). Göwreliligiň bu döwründe tohumlandyrylan aýal jyns öýjüginden göwrede ýaşamaga ukyply ýetişen düwünçek/çaga ösýär. Çaga dogurmak üçin has amatly ýaş 18 ýaşdan soňra hasaplanýar. Bu wagta çenli gyzyň jyns taýdan ýetişmegi tamamlanýar we ol enelige diňe fiziki däl-de, eýsem ahlak taýdan hem taýýar bolýar. Bu ýaşlarda çaga dogurmak onuň organizmine/bedenine oňyn täsir edýär, onuň fiziki we ruhy güýçleriniň gülläp açylmagyna ýardam edýär.

Göwreliligiň alamatlary. Göwreliligiň alamatlaryny iki topara – anyk bolmadyk we anyk alamatlara bölýärler. Olar aşakdaky ýalydyr.

Anyk bolmadyk alamatlar

• Organizminiň/bedeniniň başgaça guralmagy netijesinde ýüreginiň bulanmagy;

• göwsüň üýtgemegi – ol agyr we duýgur bolýar;

• göwüs ujunyň sançmagyny duýmak;

• tagamy duýmagyň we işdäniň üýtgemegi;

• çalt ýadamaklyk.

Anyk alamatlar

• aýbaşynyň wagtynda bolmazlygy;

• göwreliligi barlaýjy barlag enjamynyň oňyn görkezmesi (göwreliligi barlaýjy barlag enjamy dermanhanalarda satylýar. Olaryň takyklygy 99%-e barabardyr);

etmelidir. Eger ýetginjeklik döwri has ir ýa-da, tersine, has giç başlasa, onda okuwçylara bu barada öz ata-eneleriniň biri ýa-da mugallym bilen gürleşmek zerurdyr.

Erkek keselleri boýunça lukmana/çaga hirurgyna ýüz tutmak aşakdaky ýagdaýlarda zerurdyr:

• 7 ýaşyna (oglanlarda) jyns synasynyň deri örtüginiň açylmagynyň kynçylygy;

• ýumurtgalaryň adatdan daşary ulalmagy, dykyzlanma ýa-da ýumurtgalar ýerleşýän çäginde birahatlyk duýgusy ýüze çykanda;

• tohum haltasynda diňe bir ýumurtgajyk bar bolanda;

• güýçli urgy netijesinde ýumurtgajyklara şikes ýetse;

• 14 ýaşda bedende ýetginjeklik ýaşy döwrüne häsiýetli üýtgeşmeler ýüze çykmaýan ýagdaýynda.

Aýal keselleri boýunça lukmana ýüz tutmak aşakdaky ýagdaýlarda zerurdyr:

• 16 ýaşda aýbaşy gelenok ýa-da ol 8 ýaşdan öň başlaýar;

• 13 ýaşda göwsüň kemala gelmegi başlanok ýa-da 8 ýaşdan öň başlaýar;

• aýbaşy gelmezden garnyň aşaky böleginde her aýda agyrynyň bolmagy;

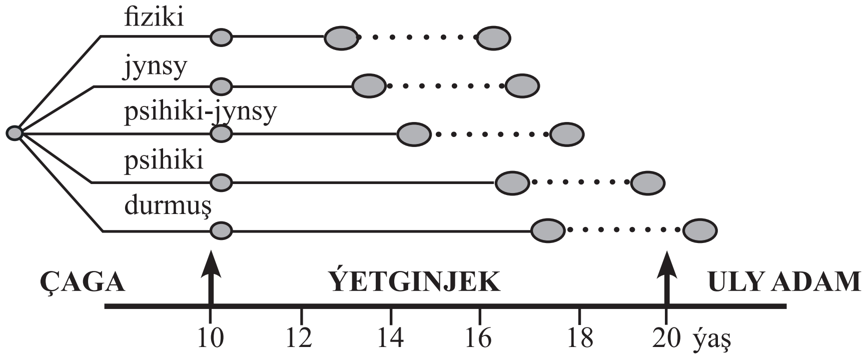
• belli bir kesgitlenen sebäbi bolmazdan üç aýdan köp aýbaşynyň bolmazlygy;

Adamyň önelge/reproduktiw ulgamy

Islendik janly organizmiň ählisi üçin umumy/ýaramly alamatlarynyň biri hem onuň nesil öndürmek ukybydyr. Adam öz-özüni öndürmegi amala aşyrýan synalar ulgamyna eýedir. Bu ulgam reproduktiw/önelge ulgamy diýip atlandyrylýar. Erkegiň we aýalyň reproduktiw/önelge ulgamlary biri-birinden gurluşy, şeýle hem wezipesi bilen tapawutlanýarlar.

Aýalyň önelge ulgamy – aýallaryň onuň kömegi bilen hamyla bolup, göwresinde çaga göterip we dogrup bilýän organlar (agzalar) ulgamydyr. Aýalyň ene bolup bilýän, çaga dogrup bilmek döwri reproduktiw (önelge) döwri diýip atlandyrylýar we ol 16 ýaşdan 49 ýaşa çenli dowam edýär. Aýalyň reproduktiw ulgamy daşky we içki jyns agzalaryndan ybaratdyr.

etmeklige ymtylmak, dostly bolmaga uly islegi döredýär. Aragatnaşyk şeýle bir özüne çekiji bolýar, hatda çagalar sapaklar we öý işleri barada ýatdan çykarýarlar. Ýetginjek indi çagalyk döwrüne garanyňda ata-enesine azrak garaşly bolýar. Öz işlerini, meýillerini, syrlaryny ol ata-enesine däl-de, tutunan dostuna ynanýar.



14-nji surat. Ýetginjegiň ösüşiniň we özara gatnaşyklarynyň ýaş aýratynlyklary boýunça ösüşi

Ýetginjek deň-duşlary bilen aragatnaşykda öz şahsyýetini amala aşyrmaga, aragatnaşykda öz mümkinçiliklerini kesgitlemäge ymtylýar. Dostlugy goldamak we saklamak islemek bilen, ol ondan saýlanyp çykman, toparyň kanunlary boýunça hereket edip biler. Bu bolsa özüňi alyp barmanyň howply görnüşlerine getirmegi mümkindir. Öz ymtylmalaryny amala aşyrmak üçin oňa şahsy erkinlik we jogapkärçilik gerek. Özi-de bu ýagdaýda ýetginjek ata-eneleri bilen baglanyşykly ters garaýşy eýeläp biler. Bu döwür öz çalt üýtgeýän düýp esasyňy, özüňe akyl ýetirmek isleginiň netijesinde ýetginjegi asuda ruhy durmuşdan mahrum edýär. Üstesine-de, onda duýgularyň uly jemi/toplumy peýda bolýar. Özüni başgalar bilen deňeşdirmek bilen, ol özüniň kämil däldigini ýüze çykarýar. Bu bolsa ony agyr hususy gam-gussalara – psihologik çökgünlige getirip bilýär. Emma bu gam-gussa çekmeklik ýetginjegi mundan ozal bolmadyk bilimler we duýgular bilen baýlaşdyrýar. Ýetginjeklik döwründe çaga soňra özüne eýe bolmak üçin ähli zatdan geçmäge okdurylýar. Bu doly kemala gelmedik şahsyýet üçin howply okdurylmadyr. Bu ugurda ata-eneleriň, mugallymlaryň ýa-da beýleki ululary goldawy bolmasa, ýetginjegiň ters ýola düşmegi, nädogry hereketlere başlamagy mümkin.

Özüñi alyp barmagyň suratlandyrylan görnüşiniň hem oglanlara, hem gyzlara häsiýetlidigine garamazdan, durmuşy wezipeleriniň özleşdirilmegi netijesinde jemgyýetiň täsiri astynda özüni alyp barmagyň jyns tapawutlylygy peýda bolýar.

Jynsy taýdan ýetişmek

Göwrede çaga galandan başlap, çaganyň organizmi ösýär we kämilleşýär. Ösüş diýip organizmiň mukdar üýtgemelerine düşünilýär, ýagny bedeniň boýy we agramy, kelläniň we döş kapasasynyň göwrümi ulalýar, bedeniň deňeçerligi üýtgeýär. Şol bir wagtyň özünde hem, organizm/beden nähilidir bir täze hil üýtgeşmelere – täze alamatlara eýe bolýar. Bu ýagdaý ösüş diýip atlandyrylýar. Emma organizm belli bir ýaşa çenli ösýär, hil üýtgeşmelerini bolsa ömrüň dowamynda synlap bolýar. Şonuň üçin hem, adam ömrüni göwrede çaga galandan başlap anatomik, fiziologik we durmuşy aýratynlyklary hasaba almak bilen ýaş döwürlerine bölýärler. Ilki bilen adamyň şahsy ösüşini iki döwre bölýärler: dogulýança (göwredäki) we doglandan soňky (göwreden daşdaky). Göwredäki ýa-da postnatal ömür öz içine şu ýaş döwürlerini alýar: täze doglan (1–10 gün), emdirilýän döwür (10 gün – 1 ýyl), irki çagalyk (1–3 ýaş), birinji çagalyk (4–7 ýaş), ikinji çagalyk (8–11 ýaş gyzlarda, 8–12 ýaş oglanlarda), ýetginjeklik döwri (13–16 ýaş oglanlarda, 12–15 ýaş gyzlarda), ýaşlyk döwri (16–20 ýaş gyzlarda, 17–21 ýaş oglanlarda), kämillik döwri (22–60 ýaş erkeklerde, 21–55 ýaş aýallarda), gartaňlyk döwri (56–74 ýaş aýallarda, 61–74 ýaş erkeklerde), garrylyk döwri (75–90 ýaş erkeklerde we aýallarda), uzak ýaşamak döwri (90 we ondan hem uly ýaş). Bu döwürler fiziki ösüş döwürleri diýip atlandyrylýarlar.

Organizmiň fiziki ösüşi bilen bir hatarda, reproduktiw (öz-özüni öndüriji) ulgamynyň synalarynyň ösmegine, çaga dogurmak wezipesiniň kemala gelmegine we ýitip gitmegine getirýän jynsy taýdan ösüşini tapawutlandyrýarlar. Jynsy taýdan ýetişmeklik gipofiz gormonlarynyň we jyns mäzleriniň täsiri astynda bolup geçýär. Aýal jyns mäzleri aýal jyns gormonlaryny – estrogenleri we progesteronlary işläp çykarýan ýumurtgajyklar bolup durýar. Erkek jyns mäzleri bolan tohumlyklarda erkek jyns gormonlary – androgenler, olaryň içinden iň işjeňi bolan testeron işlenilip çykarylýar.

Adamyň jynsy taýdan ösüşi aşakdaky ýaly 5 döwre bölünýär:

1) Çagalyk döwri gyzlarda 8 ýaşa çenli, oglanlarda 10 ýaşa çenli dowam edýär. Bu döwürde jyns mäzleri doly ösüp ýetişmedik, gormonlar uly bolmadyk mukdarda işlenilip çykarylýar. Oglanlarda-da, gyzlarda-da androgenleriň we estrogenleriň birmeňzeş mukdary bolýar. Çagalaryň fiziki ösüşi galkan şekilli mäziň gormonlarynyň we gipofiziň somatotrop gormonyň täsiri astynda geçýär.

2) Jynsy taýdan ýetişmäniň başlanýan döwri gyzlarda 9–12 ýaşa, oglanlarda 10–12 ýaşlara gabat gelýär. Bu döwürde jyns gormonlary (nemleri) köp möçberde we jynsyna laýyklykda işlenilip çykarylýar. Gyzlarda estrogenler androgenlere garanyňda has köp döreýär, oglanlarda bolsa androgenler estrogenlere garanyňda has köp döreýär.

3) Ýetginjeklik döwründe 12–15 ýaşly gyzlarda we 13–16 ýaşly oglanlarda jyns gormonlarynyň täsiri astynda jyns synalary ölçegleri boýunça ulalýarlar, goşmaça jyns alamatlary çalt kemala gelýär. Ýumurtgalykda erkeklik jyns öýjükleri ýetişýär, aýbaşy peýda bolýar. Oglanlaryň jyns ýagdaýynda wajyp üýtgeşmeler – olaryň jyns gatnaşyklaryna gatnaşyp bilmek ukyplarynyň emele gelendiginde ýüze çykýar.

4) Ýaşlyk döwründe jynsy taýdan ýetişmegiň geçişi tamamlanýar. 16–20 ýaşyndaky gyzlarda wagtly-wagtynda bolup geçýän aýal jyns öýjükleriniň yzygiderli ýetişmegine we ýatgydan çykarylmagyna getirýän (ýetişen aýal jyns öýjükleriniň ýumurtgalykdan çykarylmagy) döwürleýin üýtgäp durýan estrogenleriň mukdary bilen kesgitlenýän aýbaşy döwri kadalaşýar.

5) Erkeklerde 60-dan, aýallarda bolsa 55 ýaşdan soňra gelýän jyns wezipeleriniň ýuwaş-ýuwaşdan ýitmegine çenli dowam edýän jynsy taýdan kämillik döwri hasaplanýar.

Bu ýerde getirilen döwürlere bölmeklik ortaça ýaş görkezijileri suratlandyrýar. Jynsy taýdan ýetişmek her bir adam üçin aýratyn özboluşlydyr (şahsy aýratynlyga eýedir). Şonuň üçin hem şunuň ýaly döwürlere bölmegiň az-kem daşlaşmagy mümkindir. Emma has uly şahsy tapawutlar jynsy ösüşiniň bozulmalary barada şaýatlyk edýär we lukmanyň goşulmagyny talap edýär. Şübheler ýüze çykan ýagdaýynda lukmana ýüz tutmak zerurdyr.

Mugallym ýetginjeklik döwri bilen baglanyşykly dürli möhüm meseleler boýunça nirä ýüz tutmalydygy barada okuwçylary habarly

– Siz bu döwürde özüňize nähili baha berýärsiňiz?
– Öz daşky keşbiňize nähili garaýarsyňyz?
– Siziň meňzäsiňiz gelýän kyblagähiňiz (kumiriňiz) barmy?
– Diňe size degişli bolan möhüm psihologik meseläňiz barmy?

2-nji kiçi topar üçin ýumuş: Aşakdaky soraglara jogaplary ýazmaly (mysaly soraglar):

– Siziň ata-eneňiz bilen gatnaşyklaryňyz nähili ýola goýulýar?
– Özara gatnaşyklar meselesinde milli däpleri beýan ediň.
– Mugallymlar bilen gatnaşygyňyz nähili?
– Ulularyň size gatnaşygynda nämäni sylaýarsyňyz?
– Ata-eneňiziň, mugallymlaryň we beýleki uly adamlaryň size gatnaşygy üýtgedimi?
– Siziň ulular bilen gatnaşygyňyzda mesele barmy?

3-nji kiçi topar üçin ýumuş: Aşakdaky soraglara jogaplary ýazmaly (mysaly soraglar):

– Öz deň-duşlaryňyz bilen gatnaşygyňyz nähili?
– Siz özüňizi synpda ýa-da deň-duşlaryňyzyň başga toparynda nähili duýýarsyňyz?
– Deň-duşlaryňyzyň haýsy häsiýetleri size ýaraýar?
– Deň-duşlaryňyz bilen gatnaşyklarda mesele barmy?
– Garşylykly jynsyň wekillerine siz nähili garaýarsyňyz?

Kiçi toparlaryň taýýarlan tanyşdyrmalary. Umumy ara alyp maslahatlaşmak we jemlemek.

Gönükme-mozaika “Jyns ýollary arkaly geçýän keseller düşünjesini kesgitlemek” (JAGK) – 5–10 minut.

Maksady: Jyns ýollary arkaly geçýän keseller barada düşünje bermek, özüňi alyp barmagyň ahlak kadalaryny terbiýelemek.

Enjamlar: birnäçe böleklere bölünen jyns ýollary arkaly geçýän keselleri (JAGK) atlary we düşündirişi ýazylan ýazmaçlar, guty.

Ýazmaçlary taýýarlaň (A4 ölçegli kagyzda), onuň bir tarapynda keseliň ady, beýleki tarapynda bolsa manysy (düşündirişi) ýazylan (meselem, uly interwal bilen keseliň alamatlary sanalan). Ýazmaçlar ähli jyns ýollary arkaly geçýän keseller boýunça taýýarlanylýar. Soňra olar birnäçe bölege kesilýär we garyşdyrylýar. Taýýarlanan kagyz bölekleri 3–4 sany kiçi toparlara bölünen okuwçylara paýlanyp berilýär.

Gyzjagazyň saglygy köp babatda onuň özüne we ata-enesiniň habarlylyk derejesine baglydyr. Dogry iýmitlenmäni, aram ýagdaýdaky fiziki agram salmalary, arassaçylyk düzgünlerini berjaý etmekligi öz içine alýan sagdyn durmuş ýörelgesi we zerurlyk ýüze çykanda öz wagtynda çaga ginekologyna ýüz tutmaklyk ginekologik keselleriň öňüni almagyň esasy bolup durýar.

Şahsy gigiýenanyň bir bölegi – olaryň ýerine ýetirilmeginiň jyns synalarynyň kadaly işlemegini, şeýle hem olaryň keselleriniň öňüni almagy üpjün edýän, gigiýeniki düzgünleri öz içine alýan ýakynlyk gigiýenasydyr. Ýakynlyk gigiýenasynyň düzgünleriniň bozulmalary reproduktiw ulgamyň sowuklama keselleriniň ösmegine getirýär we JAGK-iň ýokuşmak howpuny ýokarlandyrýar.

Mugallymyň sypaýyçylygy berjaý edip, gyzlaryň ýakynlyk (intim) gigiýenasynyň aşakdaky düzgünleri bilen olary tanyşdyrmagy gerekdir:

• jyns synalaryny ukudan öň we soň ýuwmak maslahat berilýär;
• öňünden eliňi ýuwmak zerurdyr;
• arassa, ýyly, akyp duran suwy ulanmaly. Infeksiýany düşürmezlik üçin suw akymy öňden yza gönükdirilen bolmalydyr (hajathana kagyzynyň hereketleri hem edil şonuň ýaly);
• jyns synalaryny aýratyn, ýumşak, gury, arassa süpürijiler (polotense) bilen süpürmelidir;
• aýbaşy döwründe ýatgynyň içki ýüzi açyk ýara görnüşinde bolýar we oňa islendik mikrobyň düşmegi sowuklama getirip biler. Şonuň üçin hem bu döwürde goranmagyň gigiýeniki serişdelerini (prokladkalar we tamponlar) ulanmak zerurdyr;
• lukmanlaryň köpüsi tamponlary ulanmagy maslahat bermeýärler, esasan hem aýbaşy gelip başlandan soň ilkinji 2–3 ýyl. Bu wagt aýallaryň jyns synasynyň agzynyň nem bardasy örän näzik we tampon girizilende ýeňillik bilen zeperlenýär.

Tamponlary dogry we howpsuz ulanmak üçin şu düzgünleri berjaý etmelidir: tamponlary ýylylykdan we çygdan daşda saklamaly; tamponlary prokladkalar bilen gezekleşdirip ulanyp bolýandygyny gyzlara düşündirmelidir. Olary gije uky wagty ulanmak bolýan däldir.

Sypaýyçylygy berjaý edip, oglanlaryň ýakynlyk (intim) gigiýenasynyň aşakdaky düzgünleri bilen olary hem tanyşdyrmak zerurdyr:

• jyns synalaryny ukudan öň we soň, şeýtan bolmakdan soňra ýuwmak maslahat berilýär;

• öňünden eliňi ýuwmak zerurdyr;

• arassa, ýyly, akyp duran suwy ulanmaly;

• daşky jyns synalarynyň arassaçylyk düzgünleriniň yzygiderliligini dogry berjaý etmeli;

• jyns synalaryny aýratyn, ýumşak, gury, arassa süpürgüç bilen pugta süpürmelidir;

• her bir buşukmadan soň, peşewiň damjalarynyň iç eşige siňmezligi üçin hajathana kagyzy ýa-da kagyz elsüpürgiç bilen süpürmeli.

Eger-de duşa düşmek we jyns synalaryny ýuwmak mümkinçiligi ýok bolsa çygly elsüpürgiçleri ulanmaklygy maslahat bermeli.

"Önelge saglyk" we "önelge hukuklary" düşünjeleri biri-biri bilen ýakyn baglanyşyklydyrlar: önelge saglygyny goramak we berkitmek mümkinçiligi gös-göni adamyň önelge hukuklarynyň nähili derejede durmuşa geçirilýändigine baglydyr. Her bir adamyň önelge saglygyna hukugy bar we onuň amala aşyrylmagy sagdyn çagalara we bagtly maşgala eýe bolmaga mümkinçilik berer.

Adamlar gündelik durmuşynda kesgitlenen kanunlary we hukuklary ulanýarlar we kanun bilen kesgitlenen borçlaryny ýerine ýetirýärler. Önelge saglygy ulgamyndaky kanunçylyk nesliň saglygyny kesgitleýär we Türkmenistanyň köp sanly Kanunlarynda beýan edilen.

Türkmenistanyň Konstitusiýasynyň rejelenen görnüşiniň 4-nji maddasynda "Türkmenistanda jemgyýetiň we döwletiň iň ýokary gymmatlygy adamdyr. Adamy goramak, goldamak we oňa hyzmat etmek döwlet häkimiýet edaralarynyň baş wezipeleridir.

Döwlet her bir raýatynyň öňünde jogapkärdir we şahsyýetiň erkin ösmegi üçin şertleriň döredilmegini üpjün edýär, raýatyň janyny, at-abraýyny, mertebesini, azatlygyny, şahsy eldegrilmesizligini, tebigy we aýrybaşgalanmaz hukuklaryny goraýar" diýip ýazylan.

Esasy Kanunymyzyň 52-nji maddasynda bolsa: "Her bir adamyň saglygyny gorap saklamaga, şol sanda döwlet saglygy goraýyş edaralarynyň hyzmatlaryndan mugt peýdalanmaga hukugy bardyr.

Tölegli lukmançylyk we tebipçilik hyzmatyny etmäge kanunda bellenen esaslarda we tertipde ýol berilýär" diýip kesgitlenen.

• Garşylykly jynsyň organizminde bolup geçýän üýtgeşmeler sizi gyzyklandyrýarmydy? Sizi nähili soraglar gyzyklandyrýardy, siz olary kim bilen ara alyp maslahatlaşýardyňyz?

• Özüň we garşylykly jynsyň önelge ulgamynyň gurluşyny we ýerine ýetirýän işini bilmek näme üçin wajyp?

Gönükme. "Ýetginjek çagadan we uly adamdan näme bilen tapawutlanýar?" – 10 minut.

Maksady. Ýetginjegiň psihologik aýratynlyklary bilen tanyşdyrmak, ýetginjegiň uly adamlardan we çagalardan tapawutlaryny görkezmek, çydam etmekligi (tolerantlylygy) terbiýelemek.

Enjamlar: Kompýuterler ýa-da watman kagyzlary, markerler.

Iş kiçi toparlarda alnyp barylýar. Okuwçylary 2 kiçi topara bölüň.

Kiçi toparlar üçin hödürlenýän ýumuşlar.

1-nji kiçi topar üçin ýumuş: "Ýetginjegiň çagadan tapawudy" diýen temany ara alyp maslahatlaşmaly we tanyşdyrmany taýýarlamaly.

2-nji kiçi topar üçin ýumuş: "Ýetginjegiň uly adamdan tapawudy" diýen temany ara alyp maslahatlaşmaly we tanyşdyrmany taýýarlamaly.

Kiçi toparlaryň taýýarlan tanyşdyrmalary. Umumy ara alyp maslahatlaşmak. Okuwçylar adamyň ýetginjeklik döwründe nähili üýtgeşmeleriň bolup geçýändigi baradaky öz oý-pikirlerini beýan edýärler.

Gönükme. "Çagalar we uly adamlar" – 10–15 minut.

Maksady: Ýetginjegiň psihologik aýratynlyklary bilen tanyşdyrmak, ýetginjegiň çagadan we uly adamdan näme bilen tapawutlanýandygyny görkezmek, ululara sylag-hormaty terbiýelemek.

Enjamlar: Kompýuterler ýa-da watman kagyzlary, markerler..

Synpdaky okuwçylary 3 kiçi toparlara bölmeli.

Kiçi toparlar üçin hödürlenýän ýumuşlar.

1-nji kiçi topar üçin ýumuş: Aşakdaky soraglara jogaplary ýazmaly (mysaly soraglar):

– Siz ýetginjeklik ýaşynda özüňizi psihologik taýdan nähili duýýarsyňyz?

12-nji tablisa

Önelge ulgamy näme?	
Önelge ulgamy nämä niýetlenen?	
Jyns taýdan ösüş näme?	

Gönükme. "Adamyň önelge ulgamy" – 10–15 minut.

Maksady: Okuwçylarda önelge ulgamy baradaky düşünjäni berkitmek, olarda ahlak düşünjelerini terbiýelemek.

Enjamlar: tablisa, okuw kitaby.

Kiçi toparlarda işlemek. Synpyň okuwçylaryny 2 topara bölüň (gyzlary we oglanlary aýry-aýry toparlara).

Ýumuş. Oglanlaryň toparyna "Erkek adamyň önelge ulgamy", gyzlaryň toparyna bolsa "Aýalyň önelge ulgamy" diýen ýazgyly kagyzlar paýlanyp berilýär.

Ýumuş. Öz kagyzyňda mümkin boldugyça şu tema bilen baglanyşykly köp düşünjeleri ýazmaly.

Ara alyp maslahatlaşmak üçin soraglar:

• Ýumuş ýerine ýetirilen wagty kynçylyk döredimi, ol kynçylyklar näme bilen baglanyşyklydy?

• Ýumuş ýerine ýetirilende siz nämäni duýduňyz? Näme üçin siz özüňizi şeýle duýduňyz?

• Beýleki gatnaşyjylar bilen önelge ulgamynyň anatomiýasyna we fiziologiýasyna degişli ýa-da jyns taýdan ýetişmek baradaky soraglary ara alyp maslahatlaşanyňyzda siz özüňizi nähili duýduňyz?

• Öz bedeniňizdäki üýtgeşmeleri siz haçan birinji gezek bildiňiz? Siz özüňizi şol wagt nähili duýduňyz?

• Öz bedeniňiz we daşky keşbiňiz barada siz näme pikir edýärsiňiz?

• Bolup geçýän üýtgeşmeler barada haçan-da bolsa özüňizden ulular bilen gepleşdiňizmi?

• Şol döwürde sizi nähili soraglar gyzyklandyrdy we siz jogaby nireden tapýardyňyz? Bu barada siz kim bilen gepleşýärdiňiz?

Türkmenistanyň Prezidentiniň 2015-nji ýylyň 23-nji maýynda çykaran Karary bilen tassyklanan "Raýatlaryň saglygynyň goralmagy hakynda" Türkmenistanyň Kanunynyň "Eneligi we çagalygy goramak. Maşgalanyň önelge saglygy" diýip atlandyrylan 2-nji paragrafynyň düzümindäki 15–21-nji maddalar bilen raýatlaryň önelge saglygy bilen baglanyşykly hukuklary düzgünleşdirilen.

Önelge hukuklary ähli nika taýlaryň we aýry şahslaryň öz çagalarynyň sany, olaryň dogulmaklarynyň arasyndaky wagt aralygyny, dogulmaklarynyň wagtyny we onuň üçin zerur maglumata eýe bolmak baradaky jogapkär çözgütleri erkin kabul etmek esasy hukugyny ykrar etmeklige esaslanýandyrlar. Bu hukugy amala aşyranlarynda nika taýlar we aýry şahslar ýaşaýan we geljekki çagalarynyň talaplaryny we özüniň jemgyýetiň öňündäki jogapkärçiligini hasaba almalydyrlar.

Önelge hukuklary – adam hukuklarynyň aýrylmaz bölegidir. Türkmenistanyň Prezidenti hormatly Gurbanguly Berdimuhamedowyň parasatly ýolbaşçylygynda ýurtda raýatlaryň önelge hukuklary babatda kabul edilen kanunlar netijesinde döwletimiziň her bir raýaty aşakdaky hukuklara eýedir:

1. Ýaşamaga bolan hukuk – bu hiç bir ýaşaýyş howpa sezewar edilmeli däldir we her bir çaganyň diri dogulmaga hukugy bardyr. Her bir aýalyň onuň ömrüne howp salynmazdan göwrelilige we enelige hukugy bardyr.

2. Şahsy azatlyga we howpsuzlyga bolan hukuk. Hiç kim zor bilen başga adam tarapyndan jynsy gatnaşyklara ýa-da durmuşa çykmaklyga mejbur edilip bilinmez.

3. Hukuk kemsidilmeginiň islendik görnüşinden azatlyk we deňlik hukugy. Erkekler ýa-da aýallar üçin aýrylykda nähilidir bir borçlar ýokdur. Ähli adamlar erkin we azat bolup doglandyrlar. Türkmenistanda bu hukuk bireýýäm amala aşyrylan: gyzlaryň mekdepde bilim almaga deň ygtyýary bardyr,synplarda oglanlar bilen bile okaýarlar, ýokary bilimli aýal-hünärmenleriň sany ähli sebitlerde erkekleriň sanyndan agdyklyk edýär.

4. Şahsy durmuşa gatyşmazlyga we gizlinlige bolan hukuk. Ýaş adamlaryň we ýetginjekleriň hemmeleriňki ýaly sarpa goýulmaga we gizlinlige hukuklary bardyr.

5. Erkin pikirlenmäge bolan hukuk. Her bir adamyň öz öndürijilik durmuşy bilen baglanyşykly erkin pikirlenmäge we hereket etmäge hukugy bardyr.

6. Maglumat we bilim almaga bolan hukugy. Her bir adam bilim almaga we durmuş jähdiniň ähli ulgamynyň maglumatlaryna deň ygtyýar. Ýaşlar we ýetginjekler maşgalada, jemgyýetde öndürijilik saglygy barada maglumatlara deň ygtyýar mümkinçilikleri alýarlar.

7. Nika baglaşmaga,maşgala meýilleşdirmäge we gurmaga bolan hukugy. Maşgala gurmak we bile ýaşamak baradaky çözgüt erkin we jogapkärli kabul edilmelidir.

8. Çaga dogurmagy we çagalaryň dogmagyny meýilleşdirmek soragyny çözmek hukugy. Çagalaryň sany baradaky çözgüt erkin we jogapkärli kabul edilmelidir – bu çagalaryň abadançylygy üçin iň oňat zatlary bermek mümkinçiligi ünse alynmagyny aňladýar.

9. Lukmançylyk kömegine we saglygyň goralmagyna bolan hukugy. Her bir adamyň ýokary hilli lukmançylyk kömegini almaga hukugy bardyr.

10. Ylmyň gazananlaryny ulanmaga bolan hukugy. Her bir adamyň ylmyň gazananlaryndan we täze öndürijilik tilsimatlardan peýda almaga, şeýle hem olar barada maglumat almaga hukugy bardyr.

11. Adamyň öndürijilik hukuklaryny ösdürmeklige we hormatlamaga ýardam bermäge ýygnaklary geçirmäge bolan hukugy.

12. Rehimsiz we kemsidiji çemeleşmeden goralmak hukugy. Her bir adamyň zorluksyz ýaşamaga bolan hukugy bardyr. Taýlaryň gatnaşyklarynda deňlik,erkinlik we özara hormat goýmak agalyk etmelidir.

JAGK – jyns arkaly geçýän keseller. JAGK jynsy gatnaşyklar wagtynda ýa-da bedenleriniň pynhan (intim) ýerlerini biri-birine degirýän wagtynda, aýratyn hem organizmleriň suwuklyklarynyň biri-birine geçýän pursatynda ýokuşýar.

Adamyň immunýetmezçilik wirusy (AIW) – adamyň bedeninde immunýetmezçiligini döredýän wirus.

AIW-ýokanjy – AIW-iň döredýän dowamly ýokanç keseli.

Wirus – adaty mikroskopyň kömegi bilen görüp bolmaýan iňňän kiçi ölçegdäki mikroorganizmdir. Wiruslar adamda, haýwanlarda, ösümliklerde dürli keselleriň döredijisi bolup durýarlar. Olar

Bölüm boýunça gönükmeler we ýumuşlar

Gönükme. "Geçiş ýaşy döwründäki üýtgeşmeler" – 5 minut.

Maksady: Okuwçylaryň ýetginjeklik ýaşynda önelge ulgamynda bolup geçýän üýtgeşmeler baradaky bilimlerini barlamak, olarda özbaşdaklygy terbiýelemek.

Enjamlar: her bir okuwça paýlap bermek üçin jyns taýdan ýetişmek döwründe bolup geçýän üýtgeşmeleriň sanawy ýazylan test kagyzy.

Özbaşdak iş. Ähli okuwça ýetginjegiň organizminde geçiş ýaşynda bolup geçýän üýtgeşmeleriň atlary ýazylan sanawyny paýlap beriň.

Ýumuş. Her bir üýtgeşmäniň gabadynda onuň gyzlara (G), oglanlara (O) degişlidigini ýa-da iki jyns üçin hem umumydygyny (U) bellemeli.

Geçiş ýaşyndaky üýtgeşmeler:

- boýuň ösmegi (ulalmagy);
- deriniň we saçyň ýaglylygynyň ýokarlanmagy;
- düwürtikleriň örtüginiň peýda bolmagy;
- sesiň üýtgemegi;
- ýüzde tüýleriň ösmegi;
- goltukda tüýleriň ösmegi;
- önelge ulgamynyň organlarynyň ösmegi;
- jyns gormonlarynyň işlenip çykarylmagy;
- ýumurtga öýjükleriniň ýetişmegi;
- keýpiniň üýtgäp durmagy;
- gyzlara/oglanlara bolan gyzyklanmanyň döremegi;
- dostlugyň wajyplygy baradaky duýgusynyň döremegi;
- ýekelik (ýalňyzlyk) duýgusynyň döremegi;
- biriniň gowy görmegini islemek;
- özbaşdak bolmak islegi;
- geljegi baradaky pikirler;
- öz daşky keşbine bolan ünsüniň ýokarlanmagy.

Gönükme. "Biz nämäni bilýäris" – 10 minut.

Maksady: Okuwçylaryň bar bolan bilimlerini anyklamak we olarda önelge ulgamy baradaky düşünjäni kemala getirmek.

Enjamlar: tablisa, okuw kitaby.

Ýumuş. 5–7 minut. 12-nji tablisany dolduryň.

sebäbi we onuň geçiş ýollary häzirlikçe belli däldi. Amerikanyň kesellere gözegçilik edýän merkezleri keselleriň atlarynyň sanawyna (reýestrine) täze bir ady – adamyň gazanylan immunýetmezçiliginiň sindromy diýen ady (AIDS) girizdiler.

1982–1983-nji ýyllarda fransuz we amerikan alymlary **Lýuk Montanýe** we **Robert Gallo** şol bir wagtda diýen ýaly adamda immunýetmezçiligini döredýän wirusy (AIW) ýüze çykardylar. AIW immun ulgamyny dargadyp, beýleki ýokanç keselleriň döremegine ýardam berýär. Sebäbi ummun ulgamy organizmi kesel dörediji mikroorganizmlerden goramak ukybyny ýitirýär. 1983-nji ýyldan başlap bütin dünýäde AIW-i we AIDS-i öwrenmek, onuň geçiş ýollaryny gözlemek, keseli anyklamagyň we bejermegiň usullaryny gözläp tapmak boýunça giň gerimli barlag işleri işjeň ýagdaýda alnyp barylmaga başlandy. 1985-nji ýylda ABŞ-da gözegçilikde saklanýan şertlerde AIW-e garşy göreşmek maksady bilen dürli derman serişdeleriniň kliniki barlaglary başlandy. AIW dünýädäki ähli wiruslardan gowy öwrenilen, emma millionlarça adamlar AIDS-den aradan çykýarlar, millionlarça adamlara bolsa AIW ýokanjynyň diagnozy goýulýar. AIDS häzirki döwürde adamlary köpçülikleýin gyryjy keselleriň esasy bäşisiniň hataryna degişli edilýär. Epidemiýa täze-täze sebitleri eýeläp, ösmegini dowam edýär.

Soňky ýyllarda dünýäniň dürli ýurtlarynda bellenip geçilýän AIW bilen baglanyşykly aýratyn seneler peýda boldy. Bütin planeta möçberinde millionlarça päk ýürekli ynsanlar AIW ýokançly ýaşap ýören adamlara öz goldaw-hemaýatyny berýärler we epidemiýanyň mundan beýläk ýaýramagynyň öňüni almagyň aladasyny edýärler.

AIW we AIDS bilen baglanyşykly möhüm meselelere dünýä jemgyýetçiliginiň ünsüni çekmek maksady bilen, Birleşen Milletler Guramasy 1-nji dekabry AIDS-e garşy göreşiň Bütindünýä güni diýip resmi taýdan yglan etdi. Şol günde Türkmenistan hem dünýä jemgyýetçiligi bilen bilelikde, zamanamyzyň bu elhenç epidemiýasyna duçar bolan adamlara raýdaşlyk bildirýär hem-de AIW we AIDS-e garşy göreş boýunça tagallalaryna goldawyny görkezýär. Bütin dünýäde dürli çäreler – hereketler (aksiýalar), maslahatlar, “tegelek stollar”, aýdym-sazly dabaralar, bäsleşikler geçirilýär.

köpelmäge hereket etmäge ukyplydyrlar. Wiruslar dürli bolýarlar – grippiň, B, S, D sary getirmäniň (gepatitiň), papillomanyň, gerpesiň wiruslary we ş.m. wirusyň belli bir görnüşi belli bir keseli döredýär.

Adamyň immunýetmezçilik wirusy (AIW) – ýokanç (infeksiýa) diýip atlandyrylýan keseli döredýär. Ol uzak wagtlaýyn (10 we ondan köp ýyl) wirusy götermegi öz içine alýar we AIDS (adamyň immunýetmezçiliginiň döredýän sindromy) bilen tamamlanýar.

Adamyň immunýetmezçiliginiň döredýän sindromy (AIDS) – adamyň immun ulgamynyň düýpli weýran bolmagy netijesinde, dürli agyr we howply keselleriň alamatlarynyň ýüze çykmagy bilen AIW ýokanjynyň soňky döwri.

AIW retro wirus diýip atlandyrylýan wiruslar toparyna degişlidir. Ol örän durnuksyz we daşky gurşawda çalt ölýär. Himiki we fiziki täsirlenmä örän duýgur. 0,5% natriý gidrohloridiň ýa-da 70°C spirt bilen işläp bejerilende 10 minudyň dowamynda öz işjeňligini ýitirýär, onuň üçin öýde ulanylýan agardyjy serişdeler ölüm howpludyr, şeýle hem oňa aseton we efir bilen täsir edilende ol ölýär. Adamyň derisiniň üstünde ol bahym dargaýar. 57°C-den ýokary gyzdyrylanda çalt we gaýnadylanda şolbada ölýär. Adaty şertlerde AIW guradylan biosubtratda birnäçe sagadyň dowamynda, gan we eýakulýat ýaly köp mukdardaky wirus bölejikleri bolan suwuklyklarda birnäçe günüň dowamynda, uýan ganyň doňdurylmasynda birnäçe ýyla çenli saklanýar.

AIW diňe suwuk gurşawda we diňe adam bedeninde ýaşaýar. Özüniň gurluşy sebäpli ol haýwanlar we mör-möjekler ýaly organizmlerde uýgunlaşyp ýaşap bilmeýär. AIW adamyň immun ulgamyna şikes ýetirýär we bozýar hem-de adamy dürli infeksiýalara we sowuklamalara tiz uýgunlaşýan edýär.

AIW ýokuşan adamy AIDS-infisirlenen, AIDS-pozitiw ýa-da AIDS-polozitel (oňyn) diýip atlandyrýarlar.

AIW – infeksiýanyň aýratynlygy onuň uzak wagtlaýyn alamatsyz geçmegidir. AIW ýokuşanlaryň köpüsi uzak wagtyň dowamynda sagdyn bolup galmaklary, immunýetmezçiligiň nähilidir alamatlaryna eýe bolmazlyklary ýa-da ujypsyz,aýdyň görünmeýän alamatlara eýe bolmaklary mümkin. Bu adamlar AIW bilen diňe ýokuşan, emma kesellänoklar.

AIW we AIDS dürli zatlardyr.

AIW AIDIS keseline getirýär.

Immun ulgamynyň wezipesi adamy dürli ýokançlardan goramakdan ybaratdyr.

Immun ulgamy – biziň saglygymyzy goraýan, bedeniň içki “polisiýasydyr”.

Immunýetmezçiligi dogabitdi ýa-da gazanylan (eýe bolnan) görnüşlerde bolýar.

Dogabitdi immunýetmezçiligi örän seýrek duş gelýär. Eger-de bedene “jenaýatçy” (kesel dörediji bakteriýalar we wiruslar) aralaşsa, immun ulgamy olary tanaýar,öwrenýär we ýok edýär. Kesel dörediji mikroorganizmleriň her birini ýok etmek üçin ol ýörite “ele alma toparyny” döredýär–zyýanly täsiri ýok edýän maddalar (antitelalar). Näme üçin immun ulgamy AIDW hötde gelip bilmeýärkä? Sebäbi AIDW-akylly we mekir duşmandyr. Bedene düşende ol immun ulgamynyň öýjükleriniň öz içine aralaşýar we “özleriniň” biri bolan bolýar. Galan “polisiýa” öýjükleri “jenaýatçyny” görmeýärler we ony ýok etmek üçin gerek zyýanly täsiri ýok edýän maddalary (antitelalary) taýýarlap ýetişmeýärler. Ol wagt bolsa, AIDW özüniň täze nusgalaryny edip, çalt köpelýär. Haçan-da zyýanly täsiri ýok edýän maddalar (antitelalar) “ele alma topary” emele gelende, eýýäm öte giç bolýar. Ýuwaş-ýuwaşdan AIDW adamyň immun ulgamyny weýran edýär. AIDW biziň bedenimizi diňe bir daşky infeksiýalara garşy durmaklyga ukypsyz etmän,eýsem biziň bedenimizde bar bolan we hiç hili kesel getirmeýän bakteriýalara we garabaşlara garşy durmaklyga ukypsyz edýär. Bedende gorag güýçleriniň ýetmezçiligi bolan immunýetmezçiligi ösýär.

Näsagda köp sanly keseller ýaýbaňlanýar: öýken sowuklamasy, howply döremeler (rak), ýokanç keseller, şol sanda, adatça, sagdyn immun ulgamly adamlarda döremeýän keseller. Bu keseller şeýle bir ýitileşýär, hatda adam ölýär. Bu AIDS keseliniň iň soňky, ölüme getirýän (terminal) döwrüdir.

AIW AIDS-i nädip döredýär?

Bu babatda aşakdaky dört döwri tapawutlandyrýarlar:

“Äpişge” döwri (*15-nji surat*). Bu döwür kesel ýokuşan wagtyndan başlap, alty aýa golaý dowam edýär. Haçan-da AIW bedene

- diňe howpsuz jyns gatnaşyklaryny alyp barmak;
- neşe serişdelerini ulanmazlyk;
- okuwçylara, eger-de saňa howp salýan bolsa, onda hiç kimiň keselden goragly däldigini düşündirmek wajypdyr.

Dünýäde AIW-iň we AIDS-iň epidemiýasy 30 ýyldan bäri dowam edýär. Häzirki wagta çenli hem onuň peselmek meýli ýok. AIW-iň haçan we nirede dörändigini anyk aýtmak asla mümkin däl. Bu mesele barada birnäçe çaklamalar bar: AIW emeli döredilipdir, Afrikanyň ýerli halkynda döräpdir, adamlara maýmynlardan geçipdir we başga-da köp sanly çaklamalar bar. AIW-iň bize nireden gelendigini anyk bilýän adam ýok. Şu günki gün AIW-iň adam eli bilen döredilmändigini alymlar ynam bilen aýdýarlar. Olara wirusyň görnüşini üýtgedýän we howpsuzdan adam organizmi üçin howpla öwrülýän ýagdaýlary belli. Bu ýagdaýyň AIW-iň tiz ýaýrap başlamazyndan öň bolup geçen bolmagy ähtimal. Epidemiýa başlanmazyndan öň, AIW belli bir wagtda adamlaryň üzňelikde (izolirlenen) ýaşaýan toparynyň arasynda aýlanan (sirkulýasiýa) bolmagy mümkin. Adamlaryň ondan-oňa göçmegi olaryň özüni alyp barşynyň, aýratyn hem jyns endikleriniň üýtgemegine getirdi. Mümkin şol hem, adamlaryň üzňelikde ýaşaýan toparynyň arasyndan ilatyň umumy köpçüligine çykan wirusyň çalt ýaýramagynyň sebäpleriniň biri bolandyr. AIW-iň döremegi baradaky esasy teoriýa şuňa syrygýar: wirus ilki bilen ýüz ýyl mundan öň Merkezi Afrikada ýaşaýan adamlary heläk edip başlapdyr. AIW we AIDS barada ilkinji resmi maglumat 1979–1981-nji ýyllarda peýda boldy. Nýu-Ýorkda we Los-Anželesde lukmanlar käbip näsaglarda – erkek gemoseksualistlerde adaty däl immun bozulmalaryň bardygyny ýüze çykarypdyrlar. Lukmanlar ony ilki “geý – assosirlenen immunýetmezçiligi” diýip atlandyrýarlar, sebäbi immun sistemanyň belli däl bozulmalarynyň ilkinji ýagdaýlary diňe erkek gemoseksualistlerde mälim edilýär.

1981-nji ýylda AIDS Günbatar Ýewropa ýurtlarynda hem hasaba alnypdyr. 1985-nji ýylyň iýul aýyna çenli AIDS eýýäm dünýäniň 40 ýurdunda hasaba alyndy. 1982-nji ýylda ABŞ-nyň kesellere gözegçilik edýän merkeziniň (CDC) hünärmenleri täze kesel gan bilen bagly diýip çak edýärler. Ilkinji gezek AIDS-iň “adamyň immunýetmezçiliginiň döredýän sindromy” diýen ady ulanylýar. Keseliň

Dikligine geçiş usuly – ejesinden çagasyna (göwrelilik döwründe, çaga dogranda we çagany ene süýdi bilen emdirýän wagty). AIW položitel ene wirusy öz çagasyna ony dogurmazyndan öň, dogran wagty ýa-da dogranyndan soň tiz wagtyň içinde geçirip bilýär. Statistiki maglumatlaryň şaýatlyk etmegine görä, wirusyň ýokuşmak howpy orta hasapdan 20–45%-e çenli bolýar. Emma häzirki wagtda eger-de aýallar olary göwrelilik döwründe kabul etseler AIW ýokuşan çaganyň dünýä inmek howpuny 4–6%-e çenli azaltmaga mümkinçilik berýän ýörite derman serişdeleri bar, AIW-iň çaga geçmek howpuny azaltmak üçin Bütindünýä Saglygy Goraýyş Guramasy AIW ýokançly aýallara çagany operasiýa ýoly bilen garny kesip almak usulyny ("kesar kesimi") ulanmak arkaly dogurmagy maslahat berýär. AIW ýokançly eneden doglan çagany emeli iýmitlendirmäge geçirýärler.

AIW şu ýagdaýlarda ýokuşmaýar**:** howa-damja usuly bilen, öpüşilende, gujaklaşylanda, elleşilende, umumy durmuş enjamlary ulanylanda, mör-möjekler we zäherli haýwanlar çakanda, dişlände, üsgürilende ýa-da asgyrylanda, bile işlenilende, okalanda, sport bilen meşgullanylanda, jemgyýetçilik telefonlaryndan, suw içilýän fontanlardan, hajathanalardan, duşdan, suwa düşülýän howuzlardan (basseýnlerden) peýdalanylanda, hassahanalara barlanda, gapy açylanda, bile nahar iýlende we nahar iýilýän enjamlary umumy ulanylanda.

Daşky alamatlary boýunça organizmde AIW-iň barlygygny anyklamak we oňa diagnoz goýmak bolmaýar. Hökmany suratda ganyň barlagy geçirilmelidir. Şeýdip, ganda AIW-e (AIW-test) antibedenjikleriň bardygyny ýüze çykarýarlar we wirusyň möçberini (wirus ýüküni) anyklaýarlar.

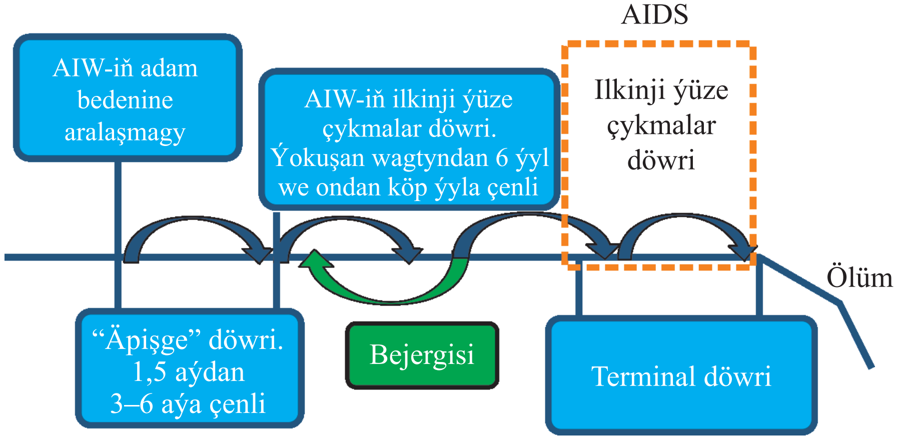
AIW ýokanjynyň häzirki döwürde bejerip bolmaýan kesel bolmagyna garamazdan, toplumlaýyn bejergileriň AIDS-iň we "opportunistik infeksiýalaryň" ösmegini saklamak mümkin, olaryň käbirini bolsa hatda bejerýär hem.

Şu tema öwredilen wagtynda okuwçylary AIW-iň ýokuşmagyndan nädip goranmalydygyny öwretmek örän möhümdir.

AIW-iň ýokuşmagynyň bolup biläýjek ýagdaýlary beýle bir köp hem däl we olaryň hemmesi adamyň özüni alyp barşyna baglydyr:

• diňe bir adam bilen jyns gatnaşyklarynda bolmak we iki taraplaýyn wepalylygy saklamak;

aralaşanda, onda wirus bilen göreşmek üçin ýörite bedenjikler ýa-da zyýanly täsiri ýok edýän maddalar işlenip çykarylyp başlanýar. Hut şol zyýanly täsiri ýok edýän maddalary hem AIW bolan ganyň derňewi ýüze çykarýar. Emma zyýanly täsiri ýok edýän maddalar şol bada däl-de, eýsem ýokanç ýokuşandan diňe 3–6 aýdan soňra ýüze çykýar. Haçan-da bedende wirus eýýäm bolup, olar üçin zyýanly täsiri ýok edýän maddalaryň (antitelalaryň) bolmadyk döwri çal–zyýanly (negatiw) äpişge diýip atlandyrylýar. Bu döwürde AIW ýokuşan adamyň AIW gan derňewi takyk bolmaýar, ýagny inkär ediji (otrisatel) bolýar. Takyk, položitel AIDW gan derňewi, ýokuşan (infisirlenen) adamdan ýokuşandan soňra 3 aý geçenden soň alnyp bilner. Adam entek onuň organizmine AIDW-i düşendigini güman edenok, emma eýýäm başga adamlara ony geçirip bilýär.



15-nji surat. AIW ýokanjynyň ösüşi

Ýokuşandan soň tiz wagtdan adam gysga wagtlaýyn nähoşlugy duýup bilýär (ysgynsyzlyk, işdäniň peselmegi). Emma onda-da alamatlar köp halatda düýbünden ýok, şonuň üçin hem ol keseliň özüne ýokuşandygyny güman etmeýär. Daş görnüşinden ol ýa-da beýleki adama AIDW-iň ýokuşandygyny kesgitlemek mümkin däldir.

Ilkinji ýüze çykmalar döwri. Takmynan, ýokuşmadan soňra 6 aýdan başlanyp, 6 we ondan hem köp ýyl dowam edip bilýär. Käwagtlar özüni duýmagynyň agyr bolmadyk erbetleşmesi ýüze

çykýar: ýokarlanan temperatura, derlegiçlik, nähoşlyk. Immun ulgamyny AIW "gördi" we zyýanly täsiri ýok edýän maddalary çykarmak onuň garşysyna göreşip başlady. Bu ony dartgynly ýagdaýda saklaýar, ol beýleki gorag meselelerine hötde gelip bilenok. AIW-leriň zyýanly täsirini ýok edýän maddalara gan derňewi eýýäm adama "AIW infeksiýa" barada netije çykarmaga mümkinçilik berýär.

Ikilenç ýüze çykmalaryň ösüş döwri. Bu döwürde deri we ýokanç keseller, inçekesel, howply täze döremeleriň emele gelmegi mümkin. Bejergi edilende häzirki zaman derman serişdeleri keseli ilkinji ýüze çykmalar derejesine getirmäge ukyplydyr. Bu durky, eger adam aňly-düşünjeli durmuş ýörelgesini alyp barmaga çalyşsa, uzak wagtyň dowamynda saklap bolýar. Muňa garamazdan, eger-de adam neşe serişdelerini, spirtli içgileri kabul edip, özüni başga infeksiýalardan goramasa, onda immunitetiň goşmaça güýjüni gaçyrmasy bolup geçýär we AIW çalt ösýär we AIDS döwrüne geçýär.

AIDD ýa-da terminal, soňky dereje. Bedende düýbünden diýen ýaly goraýjy öýjükler galmaýar. Adamda organizmiň wezipeleriniň yzyna dolap bolmaýan bozulmalary äşgär bolýar. Netijeli bejergi etmegi mümkin bolmadyk ýene-de täze keseller ösýär. Bir kesel beýleki birini çalyşýar, adam sagalyp we güýjüni doly dikeldip ýetişmeýär. Keseliň ösmegi ölüme getirýär. Soňky derejäniň dowamlygy, adatça, 3 ýyldan geçmeýär.

AIDS – AIW položitel adamda peselen immunitetiň esasynda döreýän keselleriň toplumy. AIW bir adamdan beýleki adama diňe bedeniň biologik suwuklyklarynyň üsti bilen geçýär. AIW ähli biologik suwuklyklarda bolup bilýär. Emma wirus bölejikleriniň biologik suwuklyklardaky mukdary dürli, bu hem olaryň birmeňzeş bolmadyk epidemiologik ähmiýetini kesgitleýär. Meselem, tüýkülikde, peşewde, derde AIW bolup biler, emma başga bir adama ýokuşdyrmak üçin olarda onuň toplanma mukdary örän azdyr. Adama ýokuşmagy üçin AIW düzüminde bar bolan biologik suwuklyklar gös-göni onuň gan akymyna ýa-da nemli bardasyna düşmelidir.

AIW-iň geçiş ýollary

Jyns ýollary arkaly geçişi.

AIW-iň jyns gatnaşyklary arkaly geçiş ýolunyň esasy ýol bolmagy erkek jyns öýjüklerinde (spermada) we aýalyň waginal suwuklygynda

wiruslaryň konsentrasiýasynyň ýokary bolmagy bilen şertlenendir. Jynsy gatnaşyklarynda AIW-iň aýala ýokuşmak ähtimallygy erkeklere garanda ýokarydyr. Bu aýallaryň bedeniniň anatomik-fiziologik aýratynlyklary bilen baglanyşykly. AIW-iň ýokuşmak töwekgelçiligi jyns ýollary arkaly geçýän ýokançlaryň barlygynda ýokarlanýar.

Parenteral ýollar arkaly geçişi:

• gan we onuň düzüm bölekleri arkaly geçmegi (sanjymlar arkaly neşe serişdeleri kabul edilende, gan goýberilende, donor organlary geçirilende);

• arassalanmadyk (zyýansyzlandyrylmadyk) lukmançylyk gurallary ulanylanda;

• sanjylýan gurallar arkaly geçmegi (iňňeler, şpris, gaýçylar, pirsing we ş.m.).

Lukmançylyk iňňeleriniň we şprisleriň köp gezek ulanylmagynyň arasynda zyýansyzlandyrmazdan peýdalanylmagy hem az mukdardaky ganyň bir adamdan beýlekä geçmegine getirýär, şeýlelikde, AIW-iň ýokuşmagyna getirýär. AIW neşe serişdelerini umumy şpris bilen ulanýanlaryň arasynda şeýle ýol arkaly ýaýraýar. Lukmançylyk edaralarynda ulanylýan iňňeler we şprisler diňe bir gezeklik ulanylýan bolmalydyr ýa-da olar her bir ulanylyşdan soňra zyýansyzlandyrma sezewar edilmelidir. Sagdyn adamyň tenindäki ýarajyga ýokuşan ganyň düşmeginden hem AIW-iň geçirilmegi mümkin. Şeýle hem, AIW deri örtügine iňňe sançmak arkaly dürli şekilleriň, suratlaryň çekilýän (tatuirowka) wagtynda, gyzjagazlaryň gulaklaryny deşmek üçin gurallara ýokuşyp galan ganyň üsti bilen hem geçip biler. Bu maksatlar üçin ulanylýan iňňeler hem her bir ulanylyşdan soňra zyýansyzlandyrylmalydyr.

Türkmenistan hem dünýäniň käbir ýurtlary ýaly, donor ganynda AIW ýokanjynyň hökmany barlagyny geçirmegi iş ýüzünde ýola goýdy. Donor gany guýulýan wagty AIW ýokanjynyň ýokuşmagynyň ähtimallygy örän azdyr. Sebäbi donor ganynda AIW ýokanjyna garşy göreşmäge ukyply antibedenjikleriň hökmany barlagy geçirilýär. Emma ýokuşmak mümkinçiligi bolan adamlar gan guýuljak adamlara ujypsyzja bolsa-da ýokuşmak howpunyň bolmazlygy üçin donor bolmaly däldirler. Şu talaplar sperma, dokuma we organ donorlaryna hem degişlidir. AIW-iň ýokuşmak howpy donor gany tabşyrylanda asla mümkin däldir, sebäbi onda hemişe zyýansyzlandyrylan (steril) enjamlar ulanylýar.

hukuklaryny üpjün etmek boýunça halkara borçnamalaryny berjaý etmekde köp halatlarda döwlete ýardam eder. Milli Hereketleriň Meýilnamasynyň çäreleriniň durmuşa geçirilmegi bu işe ylmy edaralary, jemgyýetçilik birleşiklerini, halkara guramalarynyň maliýe we tehniki serişdelerini çekmek bilen, döwlet häkimiýet we dolandyryş edaralary, ýerli ýerine ýetiriji we wekilçilikli edaralar tarapyndan ýerine ýetiriler.

Türkmenistanyň zenanlary ýurduň edaralarynda we kärhanalarda ähli işleýänleriň 40%-ini düzýärler.

Öz hatarlarynda 730 müň agzany jemleýän Türkmenistanyň Zenanlar birleşmesi aýal-gyzlaryň raýat işjeňligini kemala getirmekdäki wajyp wezipäni eýeleýär, olaryň syýasy, hukuk, ykdysady, lukmançylyk sowatlylygyny ýokarlandyrmak boýunça köptaraplaýyn we köpmeýilli işleri alyp barýar. Türkmenistanyň Zenanlar birleşmesi ýurduň jemgyýetçilik-syýasy durmuşyndaky işjeň gatnaşyjysy bolup durýar.

Ýurtda işleýänleriň deň ýarysynyň aýallardygy baradaky hakykat olaryň zähmet çekmeklige bolan konstitusion hukuklaryndan neneňsi giňden peýdalanýandyklaryna şaýatlyk edýär. Türkmenistanda aýallar ýokary döwlet guramalarynyň häkimiýetinde we dolandyrmakda, ylym ulgamynda we bilimde, medeniýetde we sungatda, saglygy goraýyşda we sportda mynasyp ornuny eýeleýärler, öz telekeçiligini giňden we işeňňir giňeldýärler.

Türkmenistanyň Prezidenti hormatly Gurbanguly Berdimuhamedow Türkmenistanyň zenanlaryna we gyzlaryna her ýyldaky gutlagynda şeýle belleýär: “Biz zenanlarymyzyň ahlak sypatyna, ukyplaryna we çeperçiligine ýokary baha berýäris. Olaryň kanuny hukuklarynyň we bähbitleriniň goralmagy, olara döwlet tarapyndan ýeňillikleriň berilmegi türkmen jemgyýetiniň durnukly ösmeginiň wajyp şertleriniň biridir. Şunuň bilen baglylykda döwlet aýal-gyzlarymyzyň erkin, azat durmuşy we döredijilikli zähmeti, bilim almaklary we halan hünärlerine eýe bolmaklary, çagalary häzirki zaman talaplarynyň derejesinde terbiýelemek üçin ähli şertleri döredýär. Bu günde aýallar türkmen jemgyýetiniň syýasy, ykdysady, sosial we medeni durmuşynda görnükli orny eýeleýärler, ýurdumyzyň ministrliklerinde we ulgamlarynda, saglygy goraýyşda, bilimde, ylymda, medeniýetde we milli ykdysadyýetimiziň dürli ulgamlarynda ruhubelentlik bilen zähmet çekýärler”.

Ýumuş. “Mozaikany” ýygnamaly”.

Ara alyp maslahatlaşmak.

Gönükme-test – 10 minut.

Maksady: Okuwçylaryň jyns ýollary arkaly geçýän keseller baradaky bilimlerini barlamak, olarda özüňi alyp barmagyň ahlak kadalaryny terbiýelemek.

Enjamlar: her bir okuwça soragnama.

Soragnama.

- JAGK-y başgaça nähili atlandyrýarlar?
- JAGK-yň käbirleriniň atlaryny aýdyň?
- JAGK-yň ähli görnüşlerini bejerip bolýarmy?
- JAGK-yň ýokuşandygyny derrew kesgitläp bolýarmy?
- JAGK-yň nähili alamatlary bar?
- JAGK-yň netijeleri nähili bolup biler?
- AIW we AIDS jyns ýollary arkaly geçýän kesellere (JAGK) degişlimi?
- Eger-de siz jyns ýollary arkaly geçýän keseller (JAGK) diýip pikir edýän bolsaňyz, näme etmeli?
- Eger-de lukman size dermany 10 gün içmeli diýen bolsa, emma keseliň alamatlary 5 gün derman içeniňizden soňra aýrylan bolsa, siz derman içmegi bes edip bilersiňizmi?
- Näme üçin JAGK bilen kesellän adamlar AIW bilen kesellemäge ýakyn bolýarlar?
- JÝGI-li göwreli aýal öz çagasyna ýokuşdyryp bilýärmi?
- JÝGI-den bejergi alyp ýörkä jyns gatnaşyklarynda bolmak bolýarmy?
- Suw bilen sabynyň ulanylmagy JÝGI-den gorap bilýärmi?
- Kontraseptiw tabletkalar JÝGI-den goraýarlarmy?
- JÝGI-i dermanhanadan tabletkalary satyn alyp bejerip bolýarmy?
- Bejergi alandan soňra, JAGK bilen gaýtadan keselläp bolýarmy?
- Käwagt JAGK-yň alamatlary birnäçe wagtdan soňra bejergisiz geçip gidýärmi?
- Birbada birnäçe JAGK bilen keselläp bolýarmy?
- JAGK bilen diňe jyns ýollary arkaly keselläp bolýarmy?

• JAGK-dan jyns gatnaşygyna gatnaşanlaryň diňe birini bejermek ýeterlikmi?

• JAGK-dan bejergi almak üçin adamlaryň ýüz tutmaýanlygynyň sebäbi nämede?

Gönükme: "Janly (diri) diagramma" – 10 minut.

Maksady: "Okuwçylaryň "AIW we AIDS" temasy boýunça habardarlylygynyň derejesini barlamak.

Enjamlar: Interaktiw tagta.

Interaktiw oýnuň beýany.

Oýna gatnaşyjylaryň hemmesi bir hatara düzülýärler. Her okuwçynyň çepinde we sagynda ýeterlik boş ýer bolmaly.

Soňra oýna gatnaşyjylaryň hemmesi gözlerini ýumýarlar. Mugallym sorag berende okuwçylaryň "hawa" ýa-da "ýok" diýip ädim bilen jogap bermelidigini olara düşündirýär. Eger-de oýna gatnaşyjylardan kimdir biriniň öz jogabyna ynamy bolmasa, ol soragyň jogabyny biljek bolmaga synanyşyp bilýär. Munuň synag däldigini, ýalňyşmaga rugsat berilýändigini mugallym okuwçylara düşündirmeli. Eger-de oýna gatnaşyjy berlen soraga "hawa" diýip jogap berjek bolsa, ol bir ädim öňe ädýär, eger-de "ýok" diýjek bolsa, onda bir ädim yza ädýär. Oýna gatnaşýanlaryň gözleri hemişe ýumulgy bolmaly. Gatnaşyjylar özara gepleşmeli däl we soraglara düşündiriş bermek hem bolmaýar.

Olar öz daş-töwereginde – öňünde, yzynda we iki tarapynda ýeterlik ýeriň bardygyny duýmaly. Hiç kim bilen çaknyşmazlyk üçin ädimi haýallyk bilen ätmeli.

Gönükmäni geçireniňizde haýsy soraglara ähli gatnaşyjylaryň dogry jogap berendigine üns beriň: bu soraglar geljekde düşündirilende az wagt talap eder. Kynçylyk çekilen soraglara geljekde köp wagt beriň.

Soraglar:

1. AIW gan bilen geçip bilýärmi? (Hawa).
2. AIW jyns ýoly arkaly geçip bilýärmi? (Hawa).
3. AIW tüýkülik bilen geçip bilýärmi? (Ýok).
4. AIW ene süýdi bilen eneden çaga geçip bilýärmi? (Hawa).
5. AIDS we AIW şol bir zatlarmy? (Ýok).
6. AIDS bilen AIW özara baglanyşyklymy? (Hawa).
7. AIW öpüşmek arkaly geçýärmi? (Ýok).

Deňhukuklylygyň jyns alamaty boýunça bozulmagy kanunda bellenilen jogapkärçilige eltýär".

Türkmenistanyň Prezidentiniň 2015-nji ýylyň 18-nji awgustynda çykaran №264-V belgili Karary bilen tassyklanan "Aýallaryň we erkekleriň deň hukuklarynyň we deň mümkinçilikleriniň üpjün edilmeginiň döwlet kepillikleri hakynda" Türkmenistanyň Kanuny döwlet we jemgyýetçilik durmuşynyň ähli çygyrlarynda aýallaryň we erkekleriň deň hukuklarynyň we deň mümkinçilikleriniň üpjün edilmeginiň döwlet kepilliklerini belleýär.

Türkmenistanyň Prezidentiniň 2015-nji ýylyň 22-nji ýanwarynda çykaran 14077-nji karary bilen "Türkmenistanda gender deňligi boýunça 2015–2020-nji ýyllar üçin Milli Hereketleriň Meýilnamasy" tassyklandy.

"Türkmenistanda gender deňligi boýunça 2015–2020-nji ýyllar üçin Milli Hereketleriň Meýilnamasy" erkekleriň we aýallaryň jemgyýetçilik durmuşynyň ähli ulgamlaryna deň derejede gatnaşmagy üçin zerur şertleriň üpjün edilmegine gönükdirilen maksatnamalaýyn resminama bolup durýar. Milli Hereketleriň Meýilnamasy gender deňliginiň meseleleriniň çözülmegi üçin ýörite çäreleriň has köp talap edilýän ýerlerini kesgitlemek, has täsirli we uzak wagtyň dowamynda täsir etmek üçin hereketleri teklip etmek we olaryň netijelerini anyklamak, bar bolan durmuş, syýasy, ykdysady, medeni ulgamlara we kadalara täsir etmek üçin gender deňligine ähli çäreleriň we çözgütleriň kabul edilmeginiň öňe gidişliginiň aýrylmaz bölegi hökmünde garamaga mümkinçilik berer.

Milli Hereketleriň Meýilnamasynyň maksady – döwlet häkimiýet we dolandyryş edaralarynyň, ýerli ýerine ýetiriji we wekilçilikli edaralaryň, jemgyýetçilik birleşikleriniň jyns alamaty boýunça hukuk kemsitmeleriniň ýüze çykmagyna ýol bermezlige gönükdirilen hereketleriniň utgaşdyrylmagy bilen, gender deňliginiň üpjün edilmegi we durmuşyň ähli ulgamlarynda aýallaryň we erkekleriň şahsy mümkinçilikleriniň doly durmuşa geçirilmegini üpjün edýän şertleriň döredilmeginden ybaratdyr.

Milli Hereketleriň Meýilnamasynyň maksatlarynyň we wezipeleriniň berjaý edilmegi aýallaryň hukuklarynyň durmuşa geçirilmegine oňyn täsirini ýetirer we erkekleriň hem-de aýallaryň deň

Fiziki berkliginiň kadalary erkegiň fiziki taýdan güýçli,mert boljakdygy we howplardan gaçmajakdygy baradaky garaşmalary özünde jemleýär. Bu kadalar özüni alyp barmagyň gazaplylygyň we hatarlylygyň bir sebäbi bolmak bilen, öz içine derman serişdelerini çendenaşa ulanmagyň ýa-da lukmana öz wagtynda ýüz tutmazlygyň, jyns nukdaýnazaryndan özüni jogapkärsiz alyp barmagyň netijesinde emele gelýän steroidleri ulanmaga, spirtli içgileri içmekdäki we narkotiki serişdeleri ulanmakdaky öte geçmelere, fiziologiki zyýan ýetirmelerini alýar.

Duýgy kadalarynyň berkligi erkekleriň öz duýgularyny ýüze çykarmazlygyny, duýgy gowşaklygyny görkezmezligini we öz meselelerini özleriniň çözmeklige borçludyklaryny göz öňünde tutýar. Erkekleriň başga ýerden az mukdardaky duýgy goldawyny alýandyklarynyň we hakykatdan ýakyn gatnaşyklara eýe bolmaklarynyň sebäpleri hut duýgularyny ýüze çykarmaklaryna gadagan edilmede basyrylandyr. Aýal näzikligine garşy kadalar özünde erkekleriň aýallar bilen baglaşylýan işlerden we hususýýet alamatlaryndan gaça durmak baradaky pikiri özünde jemleýär. Edil duýgy kadalarynyň berkligi ýaly bu kada hem isleg bildirilýän, emma özüni alyp barmaklygyň lenç edilmeler esasynda aýallaryňky hasap edilýän duýgulary ýüze çykarmaklyga ygtyýar bermän basýar, mysal üçin, näziklik, mähirlilik duýgusy.

Däp bolşy ýaly, käbir medeniýetlerde aýalyň orny öý ojagynyň ýanynda bolmaly diýip hasap edilýär, emma aýallaryň diňe 40%-i özleriniň ähli wagtlaryny öýde geçirýärler (bu san öz içine pensiýa ýaşyndakylary alýar). Hakykatda (iş ýüzünde) ortaça statistikada öý hojalykçy öý işlerine hepdede 48 sagatdan 70 sagada çenli wagt sarp edýär.

Türkmenistanda häzirki günde aýallar ilatyň 50%-ini düzýärler. Aýallaryň hakyky deňhukuklylygyny üpjün etmek, olaryň jemgyýetçilik-syýasy durmuşdaky wezipesini ýokarlandyrmak baradaky Döwlet maksatnamasy düýpli milli we halkara hukuk esaslara eýe boldy. Türkmenistanyň Konstitusiýasynyň rejelenen görnüşi aýallara erkekler bilen bir hatarda hukuklaryň we mümkinçilikleriň üpjün edilmegini kepillendirýär. Mysal üçin, Esasy Kanunymyzyň 29-njy maddasynda şeýle kesgitlenen: “Türkmenistanda erkekleriň we aýallaryň deň hukuklary we azatlyklary, şeýle hem olary durmuşa geçirmek üçin deň mümkinçilikleri bardyr.

8. AIW goragsyz jyns gatnaşyklary arkaly geçip bilýärmi? (Hawa).

9. Mör-möjekler AIW-i geçirip (ýokuşdyryp) bilýärmi? (Ýok).

10. AIW adam organizminiň daşynda köp wagt saklanyp bilýärmi? (Ýok). (Ol adam organizminiň daşynda 20 minut saklanyp bilýär).

11. AIW-i anyklamak üçin barlag (testirleme) meýletinmi? (Hawa).

12. Bu wirusdan gutulmak mümkinmi? (Ýok).

13. Eger-de AIW-ýokançly adam edil şonuň ýaly keseli bolan adam bilen jyns gatnaşygynda bolanda, olara goranmak gerekmi? (Hawa).

14. AIW bilen kesellän aýal sagdyn çaga dogrup bilermi? (Hawa).

15. Neşe serişdelerini ulanmak AIW bilen kesellemäge getirip bilermi? (Hawa).

16. Goranyş seridesi (prezerwatiw) AIW-den gorap bilýärmi? (Hawa)

17. AIW bilen kesellän adama beýleki infeksiýalar ýeňillik bilen geçýärmi? (Hawa).

18. AIW adamyň immun ulgamyna täsir edýärmi? (Hawa).

Gönükme. “5 sekunt” – 5–7 minut.

Maksady: “AIW-iň dünýäde ýaýraýyş tizligini görkezmek we “her minutda dünýäde AIW bilen 11 adamyň nädip keselleýändigini” görkezmek.

Enjamlar: sekundomer ýa-da sekund görkezýän dili bolan sagat.

Ýumuş. Mugallym wagty belleýär we her minutda birnäçe okuwçyny ýerinden turuzýar.

5–6 minutdan (okuwçylaryň sanyna baglylykda) synpda oturan 2–3 adam bolýar.

Çekişme. AIW-iň dünýäde ýaýraýyş tizligi.

Netije. “Takmynan şunuň ýaly tizlik bilen AIW dünýä ýaýraýar. AIW bilen kesellänleriň käbiri özüniň keseldigini bilýär; beýlekileri bolsa özüniň keseldigini asla bilmän ýaşap ýörler.

Gönükme: “Howpuň derejesi” – 10 minut.

Maksady: AIW-iň ýokuşmak howpy bolan dürli durmuş ýagdaýlarynyň üstünde durup geçmek we adamyň gowşak goraýjylygynyň derejesine baha bermegi öwrenmek.

Enjamlar: “Howpuň derejesi” diýen ýazgy ýazylan kagyz bölejikleri (tabliçkalar) we ýagdaýlary aňladýan ýazmaçlar (kartoçkalar).

Tagtada ýa-da diwarda howpuň derejesini görkezýän ýazgylar ýazylan kagyzlary we ýazmaçlary asmaly: “Ýokary”, “Pes” we “Howp ýok” (gyzyl, sary, ýaşyl).

Ýumuş. AIW ýokuşmak howpy bolan durmuş ýagdaýlaryna baha bermeli. Howpuň derejesini görkezýän ýazgylaryň ýanyna gabat gelýän durmuş ýagdaýy ýazylan ýazmaçlary ýerleşdirmeli.

Kiçi toparlarda işlemek.

1-nji tapgyr. Okuwçylara ýagdaýlary aňladýan ýazmaçlar paýlanýar (birden köp däl). Ýazmaçdaky ýazgyny okap, olar gabat gelýän ýazgynyň (tablisanyň) ýanyna baryp durýarlar. Soňra ýazmaçlardaky ýazgylar okalýar, düşündirilýär, ara alyp maslahatlaşylýar; ýalňyşlar düzedilýär.

2-nji tapgyr. Polda howpuň derejesini görkezýän ýazgylar goýulýar. Okuwçylara ýagdaýlary aňladýan ýazmaçlar paýlanýar. Soňra olar gezekli-gezegine öz durmuş ýagdaýyny okaýar we ony düşündirýär. Zerurlyk ýüze çykanda mugallym düşündiriş berýär. Ýazmaç AIW-iň ýokuşmak howpunyň derejesine laýyklykda belli bir ýazgynyň ýanyna goýulýar.

3-nji tapgyr. Topardaky okuwçylar 3 sany kiçi toparlara bölünýär. Her bir kiçi topar dürli durmuş ýagdaýlaryny düşündirýän birnäçe ýazmaçlary alýar.

Ýumuş – durmuş ýagdaýlaryny maslahatlaşmaly we olaryň AIW ýokuşmak howplulygyny kesgitlemeli. Soňra durmuş ýagdaýlary ara alyp maslahatlaşylýar we “Howpuň derejesi” diýen ýazgylaryň aşagynda ýerleşdirilýär.

gyzlar deň derejeli bolmadyk hünär derejelerine ýetip, iş bilen üpjün edilmek mümkinçilikleri bolýar. Käbir döwletlerde birmeňzeş iş üçin we aýal-gyzlara oglanlara erkeklere garanyňda az töleýärler. Gyzlar, köplenç, “göze görünmeýän” işleri ýerine ýetirýärler, mysal üçin, öý we hojalyk boýunça işler – olar nahar bişirýärler, öýi ýygnaýarlar we arassalaýarlar, kiçilere we garrylara seredýärler. Bilim derejelerine we iş tejribesine garamazdan, oglanlar/erkekler we gyzlar/aýallar deň aýlyk hakyny alman we gazanan pullaryny dürlüçe sowup bilerler. Aýry medeniýetlerde gyzlar we aýallar maşgala işlerinde bolşy ýaly, iş ýerinde-de ýeterlikli derejedäki ses berme hukugyna eýe däldirler. Aýal we erkek gender lenç edilmeleriň we wezipeleriň tebigaty berk özara baglanyşyklydyr, şonuň üçin hem biriniň üýtgemegi öz esasynda beýlekidäki üýtgeşmeleri göz öňünde tutýar. Erkekler, edil aýallar ýaly, däp bolan erkegiň wezipesi bilen baglanyşykly döredýän kynçylyklary bilen ýüzbe-ýüz bolýarlar. Güýçli, tutanýerli aýallar bilen özara gatnaşanlarynda erkekler, köplenç, belli bir kynçylyklar bilen çaknyşýarlar, sebäbi çagalyk döwründen olarda diňe özleriniň güýçli we hökümli bolmalydyklary baradaky ynam terbiýelenýär, şonuň üçin hem güýçli,tutanýerli aýallar olar tarapyndan erkek başlangyjyna howp hökmünde kabul edilýärler. Bu gapma-garşylyk çözgüdi talap edýär, sebäbi häzirki zaman jemgyýetinde güýçli, tutanýerli aýallar köpelýärler.

Erkegiň wezipesiniň bir bölegi – bu hukuk ýagdaýynyň şowlulygynyň kadasydyr. Bu erkegiň gymmatlylygynyň onuň aýlyk hakynyň möçberi we onuň işdäki üstünlikleri bilen kesgitlenýändigini aňladýar. Bu kada erkegiň oz-özüni möhümleşdirmeginiň geçişine, öz-özüne baha bermegine we onuň atalyk häsiýetleriniň ýüze çykaryşyna ters täsir edip bilýär. Eger-de erkekler hukuk ýagdaýynyň/şowlulygynyň kadasyna laýyklykda ýaşap bilmeseler, onda olarda kompensator (öwezini dolduryjy) gaýratlylyk, ýagny gaýratlylygyň aňrybaş destruktiw (gurluşy üýtgän) görnüşi ýüze çykyp biler.

Akyl, paýhas berkliginiň kadalary erkegiň bilýän, baş çykarýan we hemişe ýagdaýa gözegçilik edip bilýän bolmagyny göz öňünde tutýar. Bu kada täze maglumaty kabul etmäge päsgel berip, möhüm ýalňyşlaryň sebäbi bolup we özara gatnaşyklar ulgamynda meseleleri döredip biler.

eýeçilik etmäge ýa-da dolandyrmaga, tälim almaklyga ýa-da hünär taýýarlygyny almaga, belli bir hukuk ýagdaýyna we hünär derejesine ýetmäge, hünär we wezipe ösüşe,özem bir jynsyň wekilleriniň agdyklyk etmegi bar bolan hünärleri goşmak bilen deň mümkinçilikleriň berilmegi.

Kese segregasiýa (belli bir alamat boýunça kemsidilme) ykdysadyýetiň ulgamlary boýunça we kärler boýunça erkekleriň we aýallaryň endigan bölünmeýändiginden ýüze çykýar. Şeýlelikde, iş bilen üpjünçilik "erkek" (önümçilik ulgamynda) ýa-da "aýal" (hyzmat ediş ulgamy, bilim, saglygy goraýyş, söwda) görnüşlerinde häsiýetlendirip bilinýär.

Dik segregasiýa aýallaryň we erkekleriň wezipe basgançaklary boýunça ýerleşişiniň endigan bölünmeýändiginden ýüze çykýar (aýallar hukuk ýagdaýy boýunça aşaky we pes hünär derejesini talap edýän wezipeleri eýeleýärler).

Gender hukuk kemsidilmesi – bu raýat, syýasy, ykdysady, durmuşy, medeni we beýleki ugurlarda adamyň hukuklaryny we esasy azatlyklaryny gowşatmaklyga ýa-da olary ykrar etmezlige gönükdirilen jyns alamatlary boýunça islendik tapawutlandyrma,aýyrma ýa-da çäklendirmedir.

Gös-göni hukuk kemsidilmesi kanunlary, kadalaşdyryjy resminamalary ýa-da tejribäni gös-göni ulanylmagy netijesinde döreýär we erkeklere hem-de aýallara göz-görtele tapawutlandyrmaly garaýyşda ýüze çykýar(mysal üçin, aýallara şertnamalara gol çekmeklige ygtyýar bermeýän kanunlar).

Gös-göni bolmadyk hukuk kemsidilmesi bir bada seredeniňde gender taýdan bitarap bolan hakykatda bir jynsyň wekillerini kemsidýän kadalary we tejribäni aňladýar (mysal üçin, berlen işi ýerine ýetirmeklige degişli bolmadyk, emma erkegiň/aýalyň talap edilýändigini düşündirýän).

Gender hukuk kemsidilmesi şeýle-de oglanlara we gyzlara tabşyrylýan işleriň görnüşlerini kesgitleýär. Aýry-aýry ýurtlarda gyzlara garanyňda oglanlary has uly bahalandyrýarlar. Jemgyýetdäki kadalar, gymmatlyklar we däpler, köplenç, oglanlaryň peýdasyna kesgitlenilýär, esasanam bu bilim almak bilen baglanyşyklydyr. Oglanlar, düzgün bolşy ýaly, gyzlara garanyňda bilimde has uly derejelere ýetýärler. Bilimiň derejeleriniň tapawutlarynyň netijesinde oglanlar we

V BÖLÜM
GENDER DÜŞÜNJESI WE BIOLOGIK JYNS

Giriş

Gender. Gulaklarymyzyň öwrenişmedik bu sözi ýaňy-ýakynda döredi. Käbirlerini bu söz üşertse-de, beýlekileri ol özüne çekýär, üçünji birleri bolsa oňa biparh garaýar. Her bir adamyň aňynda "biologik jyns" düşünjesi bada-bat "ýaşaýyş orny" düşünjesi bilen baglanyşdyrmagy adaty ýagdaý bolup galypdyr we olary biri-birinden aýyrmak synanyşyklary içki garşylygyň ýüze çykmagyna getirýär. Emma bu düşünjeleri bary bir bir-birinden aýyrmak zerur. Mugallyma okuwçylara edermenlik we zenan näzikligi düşünjelerini ara alyp maslahatlaşmaklyga we jynsy wezipelere düşünmekligiň adamyň özüni alyp barşyna we pikirlenişine neneňsi täsir edip biljekdigine akyl ýetirmeklige mümkinçilik bermek wajypdyr. Bu bölümiň maglumatlaryny öwrenmek bilen mugallym gender ösüşi bilen baglanyşykly soraglara jogaplary almaga mümkinçilik berýän bilimleriň toplumyny alyp biler. Hiç bir ýagdaýda gendere "aýallar baradaky sorag" hökmünde garamaly däldir, sebäbi gender aragatnaşyklary hem erkeklere, hem aýallara degişli bolmak bilen, durmuşyň ähli ýaşaýyş syýasy we ykdysady jähtlerine hem degişli bolýar. Gender deňligini gazanmazdan, jemgyýet öne, ösüşe we bagtyýarlyga hereket edip bilmez. Aýallaryň we erkekleriň durmuşy wezipeleri bir-biriniň üstüni ýetirýärler, şonuň üçin hem olaryň biriniň üýtgemegi hökmany suratda beýlekisiniň üýtgemegine getirer.

"Ýaşaýyş-durmuş esaslary" sapaklarynda bu bölümiň temalaryny öwrenmeklik şulara ýardam berer:

– daş-töweregiňdäkiler bilen gender duýgurlygyňy ýüze çykarmak arkaly ynanmaklyk we hyzmatdaşlyk ýörelgeleri esasynda öz gatnaşyklaryňy nähili gurmalydygy barada bilimleri almaklyga;

– şowly we rowaçly hyzmatdaşlyga;

– zenanyň jemgyýetdäki ornuna düşünmeklige;

– gatnaşyklaryň diňe hyzmatdaşlyk nusgasy esasynda oglanlary we gyzlary birek-birege goldaw bermek wezipelerine, jemgyýetçilik işjeňlige we döwlet gurluşygyna taýýarlamaklyga;

– biologik, durmuş we medeni jähtde mertlik we zenan mylakatlylygy düşünjelerine hümmetli gatnaşyklaryň kemala gelmegine;

– ýetginjekleriň gender durmuşylaşdyrma baradaky düşünjelerini tertipleşdirmeklige ýardam berer;

– “men” diýen durnukly keşbiň kemala gelmegine we ösmegine ýardam berýän şertleri döreder;

– mugallymlaryň we okuwçylaryň gender bilen baglanyşykly sowallar boýunça habarlylylyk derejesini ýokarlandyrar.

Mugallym üçin maglumatlar

Ene-atalar gyzlary we oglanlary tapawutly terbiýeleýärler, sebäbi jemgyýet gyzlary oglanlara garanyňda düýpgöter tapawutly kabul edýär. Özem beýle kabul etme fiziologik tapawutlara esaslanman, olary çalyşýan durmuşy tapawutlara esaslanýar. Aýalyň wezipesiniň enelik bilen baglylygy tebigy zatdyr. Köp asyrlaryň dowamynda aýala ikinji derejeli wezipe berilýärdi, özem bu kadadan çykma bolman, eýsem, köplenç, düzgün bolup gelýärdi. Aýal hemişe wagtyň geçmegi bilen az üýtgeýän jemgyýetiň pikirine garaşly bolýardy. Aýal hemişe ejiz hasap edilýärdi. Çagalar, öý – onuň takdyrydy. Ýigrimi birinji asyr aýalyň jemgyýetdäki ornuna öz düzedişlerini girizdi. Erkekler bilen deň hukuklylyk güngünden hakykata öwrülip barýar. Jemgyýet häzirki wagtda uçarman aýallary, gämileriň aýal kapitanlaryny, kosmonawtlary, harby işde işleýän aýallary bilýär. Tanymal psiholog Erik Erikson jynsy degişliliğiňe eýe bolmak we ýagdaýyň dowamynda bolup geçýän özüne ynamsyzlygy ýeňip geçmek ýetginjegiň ösüşinde merkezi orny eýeleýär diýip hasap edýärdi. Ýetginjege özüni tapmak (özüne akyl ýetirmek) meselesi ýüze çykýan mümkingadar päsgelçilikler bilen çylşyrymlaşýar, şolaryň hatarynda ol ýa-da beýleki jynsyň wezipesi baradaky hakyda getirmäniň durnuklylygy meselesi (erkeklere we aýallara mahsus bolan özüňi alyp barmagyň ýa-da medeni lenç edilen kadalaryň). Bu döwür özlerinde bedeniniň pälwan gurluşyny, öz-özüne erk etmegi we töwekgelçilik etmäge taýýarlygy (oglanlarda) we daşky özüne çekijiligi, aglaklygy, pidalary etmeklige taýýarlygy (gyzlarda) çaklaýan “pälwan we öňbaşçy” keşbi çalt döreýän ýetginjekler tarapyndan ýeňil geçirilýär. Jyns taýdan özlerini barabar etmeklik erkek we aýalyň wezipesi baradaky berilýän lenç edilmäni kynlyk bilen kabul edýän ýetginjeklerde kemala gelmegi kynlyk bilen geçýär. Futbola derek balet bilen köp gyzyklanýan ýetginjek oglan ýa-da ýadrony (demir topy) daşa zyňyp bilýän gyz, eger-de olar özleriniň mertligi ýa-da zenan mylaýymlygy

ýagdaýda bellenilýän özüňi alyp barmagyň hemmeler tarapyndan kabul edilen kadalarynyň we düzgünleriniň jemidir.

Gender gymmatlyklary we kadalary – adamlaryň ähli nesilleriň dowamynda erkekleriň we aýallaryň nähili bolmalydygy baradaky göz öňüne getirmeleridir.

Gender deňligi – ähli ýaşdaky erkekleriň we aýallaryň deň hukuklary, borçlary we mümkinçilikleridir. Gender deňligine adamyň we işgäriň deň hukuklary, borçlaryň we mümkinçilikleriň, iş ýüküň, girdejileri we çözgütleri kabul etmegiň deň bölünmegi girýär.

Gender deňhukuklygy – gender deňligine ýetmegiň serişdesidir. Gender deňhukuklygy taryhy we durmuş şertleri we sebäpleri aradan aýyrmaklyga gönükdirilen aýallara we erkeklere bir düzgün boýunça “oýnamaga” ýol bermeýän çäreleri öz içine alýar. Döwlet guramalarynda we hususy bölümdäki gender deňagramlygy düzetmeklige gönükdirilen pozitiw maksatnamalaryň durmuşa geçirilmegi gender deňhukuklygyny berkitmäge ýardam berýär we ahyrky maksat bolan gender deňhukuklygyna ýetmek işleýär. ”Gender deňligi” we “Gender deňhukuklygy” düşünjeleri “maksat” we “serişde” düşünjeleri ýaly biri-birine laýykdyrlar. Gender deňhukuklygy – gender deňligine ýetmegiň zerur şerti we usullaryň biridir.

Gender lenç edilmeleri (stereotipleri) – adamlaryň erkek bilen aýalyň we olaryň näme edip bilýändigine baglylykda, belli bir taryhy döwürdäki we şol jemgyýet üçin durnukly göz öňüne getirmeleridir. Mysal üçin,aýallar öý işleriniň hötdesinden oňat gelýärler, erkeklere bolsa baştutanyň, ýolbaşçynyň wezipesi, keşbi has gelişýär. Lenç edilme eger-de sen erkek ýa-da aýal bolsaň sen özüňi kesgitlenen görnüşde alyp barmalydygyň we saňa berlen keşbi oýnamalydygyň we gowy oýnamalydygyň baradaky berk ynamlylygy güýçlendirýär. Gender ulgamynyň ösmeginde we goldalmagynda adamlaryň aňy uly orny eýeleýär. Aýratyn şahslaryň gender aňynyň düzülmegi olaryň bozulmagy üçin jemgyýetiň adamlary jezalandyrýan durmuşy we medeni lenç edilmeleri,tabşyryklary we kadalary ýaýratmak we goldamak arkaly bolup geçýär (mysal üçin, “erkek sypatly aýal” ýa-da “aýal sypatly erkek”).

Gender zähmet çäginde deň mümkinçilikleri niýetleýär, ýagny kesgitlenen iş ýerini almaga ýa-da iş bilen üpjün edilmäge, kärhana

ýagny olaryň käbirleri diňe gyzlar üçin niýetlenen, beýlekileri – oglanlar üçin. Ene-atalaryň köpüsi üçin beýle bölünme tebigy we kanunalaýyk bolup görünýär. Emma mesele diňe bir çaganyň oýun döwri däp bolan gender stereotipleri özüne siňdirýändiginde bolman, eýsem, munuň çagalaryň alýan endiklerine täsir edişinde hem bolup durýar. Sebäbi oglanlara we gyzlara niýetlenen oýnawaçlar degişlilikde çagalarda dürli endikleri hem ösdürýärler.

Şeýlelikde, geçirilen barlaglara laýyklykda, oýnawaçlar we oýunlar gyzlara işiň şeýle görnüşlerinde, ýagny enelige taýýarlanmaga, öý hojalygyny ýöretmäge, şeýle-de özara gatnaşmak başarnyklaryny ösdürmäge ýardam berýär. Gyzlar üçin oýnawaçlar hemişe diýen ýaly özüňe seretmek (çaga kosmetikasy), ýa-da çaga seretmek (çaga gurjaklar), ýa-da öý işleri (oýunjak gap-gaçlar, aşhana enjamlary we goş-golamlary) bilen baglanyşykly.

Oglanlarda ähli zat başgaça: oýunlar we oýnawaçlar olary oýlap tapyjylyga, daşyny gurşaýan dünýäni üýtgetmäge, giňişlik we matematiki başarnyklaryny ösdürmäge hyjuwlandyrýarlar, bir söz bilen aýdylanda, özbaşdak, bäsleşik, baştutanlyk edim-gylymyny höweslendirýärler. Oglanlar üçin oýunjaklar, köplenç, gurluşyk (dürli gurnalýan oýnawaçlar, kubikler) ýa-da işeňňir işjeňlik (sport inwentary, ýarag we ş.m.) bagly bolýarlar. Özem ene-atalar, adatça, çagalaryň, esasanam, oglanlaryň, öz jynsyna laýyk oýnawaçlary oýnaýandyklaryna oňyn garaýarlar we tersine, köp ata-ene çagalarynyň (esasanam, oglanlaryň) öz genderlerine “gabat gelmeýän” oýunlary we oýunjaklary oýnaýandyklary baradaky fakty kabul etmeýärler.

Gender wezipesi – bu genderi gurşaýan düşünjelerden, şeýle hem özüni alyp barmagyň sözleýiş, edähet, egin-eşik we hereketlerinden durmuşy tama, garaşmadyr. Gender wezipeleri bilen baglanyşykly özüňi alyp barma baradaky tabşyryklar zähmetiň jyns boýunça aýal we erkek görnüşlerine bölünmeginde has aýdyň görünýär. Gyzy “ejiz, näzik” jynsa, oglany bolsa “güýçli” agzalyga taýýarlaýarlar. Gender wezipeleri dürli ýaş we durmuşy toparlarda özgerip bilýärler we wagtyň geçmegi bilen üýtgeşmelere sezewar bolup bilýärler.

Gender wezipesi – biologik jyns bilen bagly däp bolup giden garaşylmalara esaslanýan aýallaryň we erkekleriň özlerini alyp baryşlarynyň nusgalarydyr, erkeklere we aýallara belli bir durmuşy-medeni

baradaky şübhe edip bolmaýan subutnamalary başga usullar arkaly getirip bilmeseler, hiç hilli esassyz ýakymsyz lakamy alyp bilýärler.

Bir tarapdan, ýetginjekler gender lenç edilmeleri görkezmek arkaly özleriniň erkek ýa-da aýal jynsa degişlidiklerini “subut edýärler”. Gaýratlylygy we zenan mylakatlylygy kesgitlemegiň jemgyýetler üçin adaty medeni urup-adatlar bilen şertlendirilen köp usullary bar.

Alymlar tarapyndan her bir adamyň jynsynyň iki görnüşiniň bardygy kesgitlenen: biologiki jyns (*sex*) we durmuş-medeni (gender).

1958-nji ýylda Kaliforniýa uniwersitetinde (ABŞ, Los-Anjeles) işlän psihoanalitik Robert Steller “gender” adalgasyny ylma girizdi. 1963-nji ýylda durmuşyjynsy (ýa-da onuň atlandyryşy ýaly–gender) özüňi aňmaklyk düşünjesi barada doklad etmek bilen ol Stokgolmdaky psihoanalitikleriň kongresinde çykyş etdi. Robert Stelleriň jyns bilen baglanyşykly soraglar öwrenilende olary bologiki we medeni düzüjilere bölmeklik baradaky teklibi häzirki zaman gumanitar bilimlerde aýratyn bir ugruň, ýagny gender gözlegleriň (ylmy barlaglaryň) kemala gelmegine itergi berdi.

Gender – bu jemgyýet tarapyndan kesgitlenen her bir jynsa degişli edilen wezipeler esasynda aýal bilen erkegiň arasyndaky gatnaşyklary aňladýan düşünjedir. Bu gatnaşyklar öz içine degişli jynslaryň ähli ýaş derejelerini alýar we oglanlara, gyzlara, ýigitlere, boýy ýeten gyzlara, gartaşan aýallara we erkeklere degişli bolup durýar. Gatnaşyklar derňew esasynda ýüze çykarylýar we dürli jemgyýetlerde we medeniýetlerde dürli bolup bilerler. Gender erkek bilen aýalyň arasyndaky fiziki tapawutlary aňlatman, eýsem durmuş taýdan kemala getirilýän gaýratlylygyň we näzikligiň aýratynlyklaryny aňladýar. Gender jemgyýet tarapyndan kanunlar, ahlak, däp-dessurlar arkaly düzülýär (gurulýar) we erkek bilen aýalyň arasyndaky biologik tapawutlary aňladýan jyns düşünjesine garanyňda wagtyň geçmegi bilen üýtgeýär.

Biologik jyns – anatomiki we fiziologik alamatlaryň jemidir.

Tebigat tarapyndan kemala gelýär. Üýtgemeýär we ählumumy häsiýete eýedir.

1) genetiki (hromosomlaryň toplumy);

2) gonad alamaty (aýallaryň we erkekleriň reproduktiw (öndüriji) hyzmaty);

3) gormonal (jyns gormonlary);

4) somatik, ýagny beden flamaty (jyns organlarynyň gurluşynyň toplumy we goşmaça jyns alamatlarynyň ösmegi).

13-nji tablisa

Biologik jynsyň we genderiň deňeşdirme alamatlary

Jyns (biologik)	**Gender (sosial)**
Tebigy	Durmuş taýdan düzülip gurnalan
Erkek, aýal	“Gaýratlylyk” we “zenan mylakatlylygy”, şeýle hem “aýal we erkek” düşünjeleri şahsyýetiň durmuş aýratynlyklaryny häsiýetlendirýär
Dogabitdi berlen	**Gazanylan, alnan**
Önelge wezipeleriniň tapawudynda ýüze çykýar. Durmuşy gurluşa, medeniýete, anyk jemgyýetiň däplerine bagly bolmazdan, Homo sapiýens toparynyň içinde aýallar we erkekler birmeňzeşdir	Aýalyň we erkegiň bellenilen häsiýetlerinde, özüni alyp barmaklarynda, durmuş wezipelerinde ýüze çykýar. Aýallar we erkekler derisiniň reňkine, halkyna, ýaşyna, mülk taýdan derejesine, durmuş toparyna, dinine, ene-atalyk wezipelerine we ş.m. baglylykda jynsyň içinde tapawutlanýarlar
Üýtgewsiz, hemişelik	**Üýtgeýän**
Genetiki aýratynlyklar, bedeniň görnüşi we beýniniň anatomiýasy biologiki jynsyň häsiýetnamalary bolup durýarlar. Hatda jynsyny üýtgetmek boýunça operasiýa hem dogabitdi jynsy dolulygyna üýtgedip bilmeýär, ýagny pasport boýunça, raýatlygy, psihologik, gormonal üýtgese-de organizmiň genetiki statusy (durky, derejesi) öňküliginde galýar	Dürli medeniýetlerde bir gurşawdan beýlekä geçilende üýtgeýär. Taryhyň dowamynda hem üýtgeýär.
Adamyň biologik ömür ýoly	**Ömrüň durmuş ýoly**
Göwrede çaga galma, göwre içindäki ösüş, dogulmak, çagalyk, jyns taýdan ýetişmek, ýetginjeklik, jahyllyk, ýetişmeklik, garrylyk, ölüm	Dogulmaklyk, çagalyk, ýetginjeklik, ýetişmeklik, jahyllyk, nika, paýhaslylyk, danalyk, garrylyk, ölüm

Jyns bilen genderiň arasyndaky tapawudy tiz ýat tutmagyň usuly – bu jynsyň biologik, genderiň bolsa durmuş hadysadygyny ýatda saklamak. Diýmek, “jyns” adalgasy anatomik-fiziologik aýratynlyklara degişli bolýarlar we biz olar bilen dogulýarys, gender wezipelere biz ýuwaş-ýuwaşdan öwrenýäris, şeýle hem olar üýtgäp bilýärler.

Eýýäm ir döwürde, takmynan, üç ýaşlarynda çagalar ol ýa-da beýleki jynsa degişlidigine akyl ýetirip başlaýarlar – muňa gender barabar etme diýilýär. Çagada gender barabar etme tamamlananda we ol erkek bilen aýalyň arasynda bar bolan tapawutlary görüp başlan badyna onda öz jynsyna degişli adamlaryň özlerini alyp baryşlaryna üns we gyzyklanma döräp başlaýar. Çagalar öz genderlerine (durmuş jynsyna) laýyk gelýän özüni alyp barmagyň nusgalaryny özlerini alyp barmaklarynda gaýtalamaklyga ýykgyn edýärler. Ene-atalar, mugallymlar, beýleki çagalar, kitaplar, garyndaşlar, oýunjaklar we teleýaýlym–bular çaganyň özüni neneňsi alyp barmalydygy barada maglumatlary alýan esasy çeşmeleridir. Gender nukdaýnazardan durmuşylaşdyrmanyň geçişi (haçan-da çagalar özlerini neneňsi alyp barmalydygyny öwrenýärkäler) bitarap däldir–ol jynsyna baglylykda oglanlara we gyzlara bellenilen dürli wezipeleri we borçlary kesgitleýär. Ösüp barýan çaga erkek bilen aýalyň arasynda bar bolan durmuş tapawutlary we gatnaşyklary ululara, ýagny–ene-ata, garyndaşlaryna, goňşularyna we mugallymlara öýkünip gaýtalaýar. Mysal üçin, gyz, dogrusy, özüni daş-töweregindäki beýleki gyzlaryň we aýallaryň özlerini alyp barşy ýaly alyp barar. Oglanlar öz kakasyna, beýleki erkek jynsly garyndaşyna ýa-da özüni alyp barmakda şol bir jynsly nusgalyga öýkünmäge ýykgyn edýärler. Dürli ýurtlarda, hatda şol bir ýurduň dürli sebitlerinde gender tapawutlary dürlüçe ýüze çykyp bilerler. Oglanlara, köp halatlarda, işjeň bolmaklyga ýol berýärler–olaryň içinde gyzlara garanyňda sportuň dürli görnüşleri bilen meşgullanýanlary köpräk. Gyzlary, oglanlara garanyňda, has gowşak edip terbiýeleýärler. Köp medeniýetlerde haçan-da gyzlaryň göwünlerine deglende olaryň aglamaklaryna adaty, bolmaly zat hökmünde garalýar, oglanlara bolsa beýle etmek bolmaýar–olardan mert bolmaklyk talap edilýär.

Çagalaryň gender wezipelerini we stereotiplerini özleşdiriş işinde oýnawaçlaryň orny uludyr. Olar öz aralarynda bölünendirler,

Duýgy basmarlama (stres) ýagdaýynyň alamatlary:
• howsala;
• gorky;
• dartgynlylyk;
• ynamsyzlyk;
• aljyraňňylyk;
• sussupeslik;
• goragsyzlyk;
• howsala;
• gany gaçmaklyk ýa-da gyzarmak;
• damar urmasynyň ýygylaşmasy;
• sandyrama;
• derleklik;
• agzyň, bokurdagyň guramagy;
• dem almagyň kynlaşmagy;
• görejiň ulalmasy;
• beden etiniň gowuşgynsyzlygy;
• ýuwdunma kynçylygy;
• aşgazan gysylmasy.

Duýgy basmarlamasynyň berýän oňaýly ýagdaýlaryny ulanmak zerurdyr, mysal üçin, ýokary işjeňlik, akyl we fiziki kuwwat serpilmesi, organizmiň, bedeniň ähli psihiki we fiziki wezipelerini toplamak. Emma duýgy basmarlamasynyň ösüşiniň ilkinji tapgyrynda howsala hötde gelmeklige öwrenmek zerurdyr we iň wajyby hem organizmiň, bedeniň üçünji tapgyra – güýçden düşme tapgyryna ýol bermeli däldir.

Duýgy basmarlamasynyň ýagdaýlary adamyň işine düýpli täsir edýärler. Nerw ulgamlarynyň dürli aýratynlyklary bolan adamlar birmeňzeş psihologik ýüklemelere dürlüçe täsirlenýärler. Belli bir adamlarda işjeňliginiň ýokarlanmasyny, güýçleriniň toplanmasyny, işjeňliginiň netijeliliginiň ösmegini synlap bolýar. Bu **“ýolbars stresi”** diýilýän duýgy basmarlamasydyr. Howp adamy belli bir derejede gyssaýar, ony batyr we mert hereket etmäge mejbur edýär (Napoleon öz marşallarynyň biri barada şeýle ýazypdyr: “Neý akyl ýitileşmelerine diňe top oklarynyň arasynda, söweş gümmürdilerinde eýe bolýardy, ol ýerde onuň göz çaky, onuň sowukganlylygy we kuwwaty deňsiz-taýsyz bolýardy, emma ol öz harby işlerini iş

Döwlet tarapyndan zenanlar baradaky edilýän alada – jemgyýetiň sagdynlygynyň, onuň ynsanperwerliginiň we ahlaklylygynyň alamatydyr. Her ýylda sekiz we ondan köp çaga terbiýeläp ýetişdiren eneleriň “Ene mähri” ordeni bilen sylaglanmaklary zenanlara goýulýan hormat-sarpanyň şaýadydyr.

“Gender düşünjesi we biologik jyns” bölümine degişli gönükmeler we ýumuşlar

Gönükme. “Öwrülmeler” – 20 minut.

Maksady: gender düşünjesine kesgitleme bermek, aýallaryň we erkekleriň arasyndaky biologiki we durmuşy tapawutlar barada ara alyp maslahatlaşmany geçirmek.

Enjamlar: interaktiw tagta ýa-da flipçart, reňkli markerler.

Kiçi toparlarda işlemek.

Okuwçylary iki topara bölmek–oglanlara we gyzlara.

Toparlar üçin ýumuşlar:

Gyzlara – köp halatlarda ähli erkekler bilen baglanyşdyrylýan “tüýs erkek häsiýetleri, şahsyýetiň sypatlaryny, ukyplaryny we wezipelerini” düzmek.

Oglanlara – köp halatlarda ähli aýallar bilen baglanyşdyrylýan “tüýs aýal häsiýetleri, şahsyýetiň sypatlaryny, ukyplaryny we wezipelerini” düzmek.

Toparlaryň tanyşdyrmalary.

Erkekler bilen baglanyşdyrylýan häsiýetler:

Gazaply, işjeň, gedem, sowukganly, hökümli, haýbatly, gödek, erjel, gaýduwsyz, ýowuz, doňýürekli, tekepbir, ugurtapyjy, başyny başlaýan, ökde, berk, ýalta, paýhasly, erjel, mylakatly däl, özbaşdak, guramaçylyksyz, ätiýaçsyz, çydar ýaly däl, yryp bolmaýan, duýgusyz, öňdebaryjy, oýlanyşykly, hakyky, özüne göwni ýetýän, salykatly, güýçli, töwekgelçilige ýykgyn edýän, paýhasly, kütek, ynandyryjy, ynamly, öwünjeň, mert, maksada okgunly, degişgen, özüni ýeriň-gögiň diregi hasaplaýan, gujurly we ş.m.

Aýallar bilen baglanyşdyrylýan häsiýetler:

Gorkak, mähirli, näz-kereşmeli, garaşly, ýygra, ýuwaş, bilesigeliji, arzuwçyl, ýumşak, näzik, ýuka ýürekli, eýjejik, diýen ediji, ýakymly, geplemsek, suwjuk, ejiz, asuda, yrymçy, galagoply, duýguly, duýgur we ş.m.

Okuwçylar bilen çekişme. Ara alyp maslahatlaşmak üçin soraglar:

– size durmuşda gapma-garşy häsiýetli (rehimli-rehimsiz, akylly-samsyk, güýçli-ejiz, aladaçyl-diňe özüni bilýän we ş.m.) aýallar/erkekler gabat geldimi?

– şeýle häsiýete başga jynsa degişli adam hem eýe bolup bilermi (aýal gaýduwsyz, edermen bolup biler)?

– erkek mähirli we aladaçyl bolup bilermi?

– erkekler aýallara ýa-da tersine, degişli hasaplanýan häsiýetleri we özüni alyp barmalaryny ýüze çykaryp bilerlermi?

– ata-eneleriňiziň, babalaryňyzdyr mamalaryňyzyň ýaşlyk döwründäki erkekleriň we aýallaryň gender wezipeleri baradaky düşünjeleriniň näme bilen tapawutlanýandyklaryny ýadyňyza düşüriň we seljeriň.

– ilki bilen olar sizde nähili häsiýetleri terbiýeleýärdiler?

– edebi gahrymanlaryň mysalynda erkek bilen aýalyň gender wezipeleri baradaky göz öňüne getirmelerini seljeriň (Zöhre we Tahyr, Görogly, Agaýunus, Tumar patyşa, Harmandäli, Türkan hatyn...).

Netije: Erkek hem, aýal hem gaýratly we mähirli bolup biler.

Gönükme: bölek suratlardan ýelmenip ýasalan surat (kollaž) – 20 minut.

*Maksad*y: gender düşünjesine kesgitleme bermek, aýallaryň we erkekleriň arasyndaky biologik we durmuşy tapawutlar barada ara alyp maslahatlaşmany geçirmek, metbugatda erkek bilen aýallaryň wezipeleriniň we borçlarynyň göz öňüne getirilýändiklerini görkezmek; birek-birege hormat goýmagy terbiýelemek.

Enjamlar: žurnallar, gazetler, gaýçy, ýelim, kiçi toparlaryň sanyna göra watman.

Kiçi toparlarda işlemek.

Gazetleri we žurnallary paýlaň.

Ýumuş. Gazetleriň we žurnallaryň suratlaryndan kollaž düzüň. Aýallaryň we erkekleriň nähilli suratlandyrylandyklaryna, ýagny haýsy işiň başyndadyklaryna, näme edýändiklerine, keýpleriniň neneňsidiklerine, aýallaryň we erkekleriň nähili harytlary mahabatlandyrýandyklaryna üns beriň.

Suratlara häsiýetnama bermek üçin möhüm sözleri ýazyň.

hereket etmek endiklerini öwretmeklik ýetginjekleriň özlerini alyp barmak howplarynyň we meseleleriniň öňüni almagyň zerur düzüji bölegi bolup durýar, aýrylykda çilim çekmeklik, spirtli içgileri içmeklik, neşe serişdelerini ulanmaklyk, kanun bozmalar we IPPP bilen baglanyşykly.

Ret etmeklik endiklerini öwretmeklik syn etmeklik we tejribe ýoly bilen amala aşyrylýar. Bu barada şeýle pikir bar, ýagny bu endigiň awtomat, ygtyýarsyz bolmagy üçin ony dürli ýagdaýlarda 29 gezege golaý gaýtalamak zerur diýen pikir.

Duýgy basmarlamasy düşünjesi biziň sözleýşimize kanadaly lukman Gans Selýe tarapyndan girizildi. Onuň duýgy basmarlamasyna beren kesgitlemesiniň manysy şeýle: bu organizmiň özüne ýiti, adatdan daşary sebäpleriň täsir etmesine mahsus bolmadyk fiziologik we psihologik jogap bermesidir. Bu jogap bermeler daşky täsiriň güýji boýunça adatdakysyndan güýçli bolan ýagdaýynda emele gelýärler. Bu gyjyndyryjylaryň hakykatda bolmagynyň hökmany däldigini şeýle subut etdi. Adam diňe hakyky howpa däl-de, eýsem haýbata ýa-da o baradaky ýatlatma-da gaýtargy berýär. Organizmiň, bedeniň bu gaýtargylary adamda bolup geçýän psihologik, şeýle-de fiziologik üýtgeşmelerinde ýüze çykýar. Ýagdaýa baglylykda ol hem peýdaly, hemem zyýanly bolup biler. Duýgy basmarlamasynyň derejesiniň ýeterlikli derejede bolmazlygy durmuşy has ýürekgysgynç edýär. Ýürekgysgynçlyk – bu ýetginjekleriň özüni töwekgel alyp barmagyna we psihik taýdan işjeň maddalary (PTIM) ulanmaklyga höwes döretmegiň sebäpleriniň biridir.

Duýgy basmarlamasynyň çendenaşa derejesi has hem howpludyr. Ony **distres** diýip atlandyrýarlar. Ýetginjeklere birtopar duýgy basmarlama ýagdaýlary täsir edýär: täze mugallymlar, dürli mugallymlarda birmeňzeş bolmadyk täze talaplar. Eger-de oňa şowly uýgunlaşmak we okuwa bolan gyzyklanmasyny ýitirmezlik başartsa, onda onuň kadaly ösmek we köp sanly howplardan we kynçylyklardan sowa geçmek mümkinçilikleri köpdür.

Duýgy basmarlamasy (stres) – bu maýyşgak bedeniň oňa täsir edýän daşky güýçlere gaýtargysydyr, içki garşylyk görkezmesidir.

Duýgy basmarlamasy (stres) – bu organizmiň özüne ýiti, iň ýokary derejeli ýagdaýlaryň täsir etmesinde mahsus bolmadyk we psihologik gaýtargysydyr. Adam diňe hakyky howpa däl-de, eýsem haýbata ýa-da ol barada ýatlatma-da täsirlenýär.

baha bermesiniň ösmeginde kömek zerur bolup durýar. Hususanam, bu şowsuz maşgaladan bolan çagalara degişlidir. Çylşyrymly durmuş şertlerinde ösýän çagalar özleriniň arakhorluga, neşä hökman sezewardyklaryna däl-de, özleriniň her biriniň oňatlyga mynasypdygyna ynanmalydyrlar. Däp bolup giden gender wezipesinden käbir gyzlara özüne baha bermesiniň ösmeginde kömek zerur bolup durýar. Olara özüne ynamlylygy, öz hukuklaryny goramagy we gender lenç edilmelere garşy durmagy öwretmeli bolýar.

Assertiwlik – öz hukuklaryňy goramak, ynandyrmak, gepleşikleri geçirmek, boýun gaçyrmak başarnygy.

Assertiw özüňi alyp barmaklyk gazaply, gowşak ýa-da pirim görnüşlerinden tapawutlanýar. Soňky üç ýagdaýyň her birinde ikinji tarap çozmak, aldamak ýa-da ulanmakdan başga hiç hili niýeti bolmadyk duşman ýaly kabul edilýär. Özem bu ýagdaýda duşman ilkinji bolup hüjüm edýär, pirimçi aldamaklyga ýa-da özi ulanmaklyga çalşar, gowşak aýrylar-da hiç bir zat etmez. Özüni assertiw alyp barýan, tersine, beýleki adamlary mähirli, hyzmatdaşlyga meýilli hasaplaýarlar. Özem ol näme isleýändigini anyk bilýär we özüniň haýyşynyň kanunydygyna we bütinleý ahlakydygyna aýdyň düşünýär. Ol hiç hili günä duýgusyz ret etmäge, oňuşmany hödürlemäge, öz pikirini üýtgetmäge, adalatly deliller bilen ylalaşmaga ukyplydyr. Ol adalatly we adalatsyz tankydy tapawutlandyrýar we oňa dogry seslenýär. Ol anyklamaga ukyply we olardan arkaýyn goranýar.

Ýaşlara häzirki zaman dünýäde özbaşdak hereket etmegi öwrenmäge ýardam berýän durmuşy basyma garşy hereket etmek endiklerine aýratyn orun degişlidir. Olar sazlaşykly ösen şahsyýetiň kemala gelmegine, onuň oňat durmuş uýgunlaşmagyna, oňyn sagdyn özüni alyp barmagyna ýardam berýär.

Tankydy pikir etmek, gepleşikleri alyp barmak, ret etmek we dawalary çözmek endikleri durmuşy basyma garşy hereket etmek endikleri bolup durýarlar. Hatda uly adamlara-da belli adamlaryň täsirine garşy durmagyň aňsat däldigi subut edilen. Şonuň üçin hem ýetginjekleriň kyblagähleriň täsirine düşýändigine geň galyp durmalymyka?! Ýetginjekler belli adamlaryň täsirine düşmeklige gowşakdyrlar, sebäbi hut ýetginjeklik döwründe dostlary bolmak we seni özleriňki hasap edýän topara degişli bolmak islegi adamyň beýleki isleglerinniň üstünden agdyklyk edip başlaýar. Durmuşy basyma garşy

Toparlaryň tanyşdyrmalary.

Her topar öz suratyny görkezýär. Beýleki toparlaryň gatnaşyjylary düşündirmäniň dowamynda sorag berip we metbugatda erkekleriň/oglanlaryň we aýallaryň/gyzlaryň metbugatda dürlüçe suratlandyrylandyklary baradaky pikirlerini aýdyp bilerler.

Çekişme. Çekeleşme üçin soraglar.

– Erkekler žurnallardaky suratlarda nähili suratlandyrylan?

– Aýallar žurnallardaky suratlarda nähili suratlandyrylan?

– Adaty durmuşda aýallar we erkekler neneňsi?

– Nähili häsiýetli we gyzyklanmaly oglanlar/gyzlar siziň göwnüňize ýaraýar?

Okuwçylaryň diňe daş sypatlary bilen baglanyşykly meselelere ünslerini jemlemän, eýsem häsiýetlerini we gyzyklanmalary, işleriň görnüşlerini suratlandyrmaklary bilen çäklenmeklerine gözegçilik etmeli.

Özbaşdak iş. Iki sütünden ybarat tablisany doldurmaly. Erkegiň we aýalyň häsiýetnamasy.

Çekeleşme. Çekeleşme üçin soraglar.

– Diňe bir jynsa häsiýetli kesgitlenen häsiýet alamatlary we özüňi alyp barmagyň kadalary barmy?

– Haýsylar?

– Näme üçin?

Gender düşünjesine kesgitleme beriň. Jyns we genderiň arasyndaky tapawudy (gender wezipesi) düşündiriň.

Okuwçylar bilen bilelikde tagtada biologik jynsyň we genderiň alamatlaryny ýazyň.

Netije. Aýal bilen erkegiň arasyndaky tapawutlar biologik, psihologik, durmuşy (oglanlar bilen gyzlaryň atlarynyň mysalynda, oglanlar bilen gyzlaryň oýnawaçlarynyň mysalynda ýa-da çagalaryň terbiýelenişleriniň mysalynda).

Ara alyp maslahatlaşmany oglanlar bilen gyzlaryň çagalykdan “hakyky” gyzyň ýa-da “hakyky” oglanyň nähili bolmalydygy baradaky kesgitlenen kadalar ýa-da lenç edilmelere laýyklykda terbiýelenýändikleri baradaky pikir bilen jemläň. Jyns wezipeleriniň kemala gelmegine ata-eneler, terbiýeçiler, mugallymlar, deň-duşlar, mahabat, urp-adatlar, maşgala gymmatlyklary, KHBS-i (köpçülikleýin habar beriş serişdeleri) täsir edýär.

Gönükme: beýnä hüjümi – 10 minut.

Maksady: gender durmuşylaşdyrma düşünjesini öwretmek we berkitmek, birek-birege hormat bilen çemeleşmäni terbiýelemek.

Enjamlar: interaktiw tagta.

Çekişme.

– Diňe bir jynsa häsiýetli kesgitlenen häsiýet alamatlary we özüňi alyp barmagyň kadalary barmy?

– Haýsylar?

– Eger zerur bolsa, men özümi merdem däl ýa-da näzik däl alyp baryp bilerinmi?

– Nähili gyzlar oglanlara hem-de nähili oglanlar gyzlara ýaraýar?

– Gyz söýýändigi barada birinji aýdyp bilermi?

– 50 ýyl mundan öň erkek bilen aýalyň wezipesi baradaky göz öňüne getirme başgaça bolup bilermi? Bu 20 ýyldan üýtgäp bilermi?

– Näme üçin erkek bilen aýalyň wezipelerinde üýtgeşmeler bolup geçýär?

Gönükme: gender lenç edilmeler (stereotipler) – 15 minut.

Maksady: gender lenç edilmeleriň gaýtadan döreýiş usullary bilen tanyşdyrmak, gender duýgurlygyny terbiýelemek.

Enjamlar: interaktiw tagta ýa-da flipçart, reňkli markerler, gazetler we žurnallar.

Kiçi toparlarda işlemek.

Ýumuş. 10 minut.

Her bir topara tanyşdyrma taýýarlamagy haýyş ediň;

1-nji topar – jemgyýet aýallary nädip ýa-da neneňsi göz öňüne getirýär;

*2-nji topa*r – jemgyýet erkekleri nädip ýa-da neneňsi göz öňüne getirýär;

3-nji topar – hakyky, adaty durmuşda aýallar nähili häsiýetleri ýüze çykarýarlar;

4-nji topar – real, adaty durmuşda erkekler nähili häsiýetleri ýüze çykarýarlar.

Gönükmäni ýerine ýetirip başlamazdan öň hakykata esaslanmak düzgünlerini ýatladyň.

Tanyşdyrma. Toparlar öz netijelerini tabşyranlarynda aýallar bilen erkekleriň häsiýetleriniň we özlerini alyp baryşlary baradaky

2. Deňsizlik, adalatsyzlyk, ters pikirler we biabraýlyk meselelerine seretmek;

3. Wezipeleri, hukuklary we borçlary bahalandyrmak we derňemek (meselem, maşgalanyň, jogapkärli raýatyň wezipeleri).

4. Howpa, töwekgelçilige baha bermek.

Duýgulara hötde gelmek başarnygy öz içine şulary alýar:

1. Duýgulary ykrar etmek.

2. Degişli duýgulary ýüze çykarmak;

3. Duýglar we biziň özümizi alyp barşymyz we pikirlenişimiziň arasynda baglanyşyk geçirmek;

4. Lapykeçlige, gazaba, gam-gussa, gorka we ynjalyksyzlyga netijeli hötde gelmek ukyby.

5. Özüňe erk etmek.

Güýçli basmarlama duýgusyna hötde gelmeklik başarnygy öz içine şulary alýar:

1. Basmarlamanyň çeşmelerini kesgitlemek ukyby we basmarlama uýgunlaşmadyk, ýaramaz täsirlenmek (meselem, zyýanly maddalary hyýanatçylykly ulanýanlygyňy uýgunlaşdyrylmadyk täsirlenme esasynda boýun almak);

2. Basmarlama ýagdaýlaryna hötde gelmek ukyby (meselem, boýun gaçyrmak, tankyt ýa-da gam-gussa bilen);

3. Başgalaryň zor salmasy esasynda asuda galmak ukyby;

4. Wagty dolandyrmak;

5. Oňyn duýgy basmarlamasy kesgitlemek we kyn meselelere düýpli çemeleşmäni ulanmak ukyby.

Durmuş endikleriniň mysallary.

Özüňe özüň baha berme – bu biziň özümiz baradaky öz göz öňümize getirmelerimiz, biziň dürli jähtlerde özümize baha berşimiz (daş sypatymyz, akyl ukyplarymyz, durmuşy baş çykaryjylygymyz we ş.m.).

Özüne özi baha bermesi oňyn, çaga özüni oňat duýýar, özüne göwni ýetýär, özüni mynasyp alyp barýar we dürli adamlar bilen erkin gürleşýär.

Oňyn özüňe özüň baha berme onuň üçin özboluşly psihologik gorag bolup durýar, çaganyň sagdyn we öz durmuşynda bir zada ýetesi gelýänligi üçin bu oňa esaslandyrylmadyk hatardan boýun gaçyrmaga esas berýär. Okuwçylaryň käbir toparlaryna oňyn özüne

Özara gatnaşyk öz içine şulary alýar:

1. Degişli sözleýiş özara gatnaşyk.
2. Degişli sözsüz özara gatnaşyk.
3. Diňlemäni başarmak.
4. Özüňe ynamlylyk (meselem, başgalara boýun gaçyrmak üçin).
5. Ara alyp maslahatlaşmak.

Şahsyýetara gatnaşyklar endikleri öz içine şulary alýar:

1. Degişli şahsyýetara özüni alyp barmagy ykrar etmek üçin.
2. Dostluk gatnaşyklaryny gurmak, saklamak, üzmek.
3. Paýlaşmak endigi.
4. Hyzmatdaşlyk we kollektiwleýin (bilelikdäki) iş.
5. Topar/deň-duşlaryň tarapyndan edilýän basyma akyl ýetirmek we garşy durmak;
6. Baştutanlyk.

Çözgüt kabul etmeklik endikleri öz içine şulary alýar:

1. Esasly çözgüdi kabul etmek üçin maglumatlara we maslahatlara baha bermek.
2. Dürli pikirleriň kemçiliklerine we amatlyklaryna baha bermek.
3. täze ýagdaýlara uýgunlaşmak üçin çözgütleri üýtgetmek;
4. Maksatlary goýmak.
5. Geljegi meýilleşdirmek.

Meseläni çözmek endikleri öz içine şulary alýar:

1. Meseleleri, olaryň sebäplerini ýüze çykarmak we dürli çözgütleriň netijelerine baha bermek.
2. Ynam döredýän ululara ýa-da degişli gulluklara kömek we maslahat üçin ýüzlenmek (ýekebara we bilelikde).
3. Oňşuk esasynda meseleleriň çözgüdini gözlemek we durmuşa geçirmek (meselem, meseleleri çözmek üçin).

Döredijilikli pikirlenmeklik öz içine şulary alýar:

1. Hakykata esaslanýan pikirlenme.
2. Öz-özüňi beýan etmek üçin ýollary gözlemek (söz aragatnaşykdan daşary).
3. Ýagdaýlar barada adaty bolmadyk pikirleri gözlemek.
4. Täze bilimleri gözlemek.

Tankydy pikirlenmeklik öz içine şulary alýar:

1. Gatnaşyklara, gymmatlyklara we özüňi alyp barmaga durmuş we medeni täsiri derňemek (meselem, köpçülikleýin habar beriş serişdeleriň täsiri).

göz öňüne getirmeleriň neneňsi derejede lenç edilmediklerini deňeşdiriň. Lenç edilme esasynda şahsyýetiň başga adamlar tarapyndan kabul edilmeleri onuň ösüşini nädip saklaýandygyny ara alyp maslahatlaşyň.

Gönükme: "Sen nähili pikir edýäň?" – 5 minut.

Maksady: okuwçylary stereotip (lenç edilme) we stereotip däl (lenç edilmedik) galyplaryň wezipelerini ara alyp maslahatlaşmaga hyjuwlandyrmak, gender duýgulylygyny terbiýelemek.

Enjamlar : RAZY we RAZY DÄL ýazgyly kartoçkalar.

Poluň üstüne RAZY we RAZY DÄL ýazgyly kartoçkalary goýuň.

Okuwçylara oglanlar we gyzlar, erkekler we aýallar barada hersine degişli dürli bir tassyknamany okap beriň.

Okuwçylara poldaky hyýaly şkala durmagy haýyş ediň. Okuwçy okalan tassyknama bilen razy bolsa, ol şonça-da RAZY diýen ýazgyly kagyza ýakynrak ýa-da tersine durmaly. Saýlan görnüşinde okuwçylar öz ýerlerinde oturyp bilerler we elini galdyryp öz bahasyny görkezip bilerler.

– Oglanlar gaharlanyp bilýärler, gyzlar bolsa – ýok.

– Gyzlar öz duýgularyny oglanlara seredeniňde köpräk görkezýärler.

– Gyzlar – owadan, oglanlar bolsa güýçli bolmaly.

– Oglanlara aglamak bolmaýar.

– Oglanlar hemişe gyzlary hezzetlemelidirler.

– Gyzlar oglanlara seredeniňde has arassaçyldyrlar.

– Oglanlar gyzlara seredeniňde çözgüt kabul etmekde has özbaşdakdyrlar.

– Maşgalada wajyp çözgütleri erkekler kabul edýärler.

– Aýallar erkeklere seredeniňde nahar bişirmegi we öýi ýygnaşdyrmagy oňat başarýarlar.

– Öý işleri – bu aýallaryň wezipesi.

Islegleri bolan ýagdaýynda her bir tassyknamadan soň öz garaýyşlaryny delillendirmeklerini haýyş ediň.

Gönükme: öýde geçirilen günüň suraty – 15 minut.

Maksady: öz hususy tejribäňe esaslanyp öý işleriniň hakyky bölünişini kesgitlemek. Öý işleriniň bölünişine baglylykda bile ýaşap bilelikde hojalyk ýöredýän dürli görnüşli maşgalalar bilen tanyşmak.

Enjamlar: interaktiw tagta ýa-da flipçart, reňkli markerler.

Kiçi toparlarda işlemek.

Ýumuş. Öýde geçirilen günüň suratyny haýsy-da bolsa bir kabul ederlik çyzgy boýunça düzmeli we maşgala agzalarynyň her biriniň öý işleriniň dürli görnüşlerine we dynç almaga takmynan sarp edýän wagtynyň hasaplamalaryny etmeli.

14-nji tablisa

Wagt/maşgala agzalary	Eje	Kaka	Gyzy 13 ýaşynda	Ogly 15 ýaşynda	-----	Ene
7:00 – 7:30						

23:00 – 23:30						

Maşgala agzalarynyň arasynda zähmetiň bölünişigi barada netijeleri etmeli.

Gönükme: aýallar we erkekler – 15 minut.

Maksady: gender we gender durmuşylaşdyrma düşünjesini berkitmek, ahlak häsiýetleri terbiýelemek.

Enjamlar: interaktiw tagta ýa-da flipçart, reňkli markerler, gazetler we žurnallar.

Synpy 4 topara bölüň.

Ýumuş. “Türkmenistanyň tanymal adamlary” diýen temadan tanyşdyryşy taýýarlamaly.

Çekişme. Türkmen jemgyýetinde zenanlaryň orny.

täsirine garşy durmak başarnyklary wajypdyrlar; şahsyýetara gatnaşyklar endikleri jynsy gatnaşyk babatda özüni alyp barmak howpy saýlamany ara alyp maslahatlaşmakda zerurdyr.

Esasy durmuş endiklerini ulanmaklyk adamyň saglygyna we özüni durmuş taýdan alyp barşyna, onuň durmuşy-psihologik abadanlygyna oňyn täsir etmäni göz öňüne tutýar:

– öz-özüňi derňemek;
– duýgudaşlyk;
– özara gatnaşyk;
– şahsyýetara gatnaşyklar;
– çözgüt kabul etmeklik;
– meseläni çözmeklik;
– döredijilikli pikirlenmeklik;
– tankydy pikirlenmeklik;
– duýgulara hötde gelmeklik başarnygy;
– basmarlaýan duýga hötde gelmeklik başarnygy.

Ulanylyşda durmuş endikleri köp ýagdaýlarda özara baglanyşyklydyrlar. Emma, köplenç, dürli endikleriň durmuşa nädip anyk täsir edýändigini kesgitlemek we bu täsirleriň aradyndaky tapawutlary ýüze çykarmak kyn bolýar. Şeýle bolsa-da her bir endik özüni düzýän böleklere eýedir.

Öz-özüňi derňemek öz içine şulary alýar:

1. Şahsyýetiň güýçli taraplaryny ýüze çykarmak (meselem, öz-özüňe hormat goýmak we öz-özüňe ynamly bolmak üçin).

2. Şahsy ejizlikleriňi we gowşak taraplaryňy ýüze çykarmak (meselem, öz-özüň barada hakyky göz öňüňe getirme we hakyky ynam etmek üçin).

3. Öz şahsy mertebäňi ykrar etmek.

4. Öz şahsy jogapkärçiligiňi ykrar etmek.

Duýgudaşlyk öz içine şulary alýar:

1. Başga şahsyýetiň nukdaýnazaryny ykrar etmek (meselem, şahsyýetara özüni alyp barmagyň has gazapsyz görnüşi üçin).

2. Ähli adamlaryň duýgularynyň bardygyny ykrar etmek.

3. Başgalar barada alada we kömek bermek.

4. Dürli dünýägaraýyşlaryň gymmatlygyna düşünmek.

Mugallym üçin maglumatlar

Durmuş endikleri adamlara meseleleri netijeli çözmeklige we gündeki kynçylyklary ýeňip geçmeklige, uýgunlaşmaklyga we özüňi alyp barmagyň oňaýly tejribesine ukyplylyk bolup durýar. Aýrylykda durmuş endikleri adamlara maglumat çözgütleri kabul etmäge, meseleleri çözmäge, döredijilikli we tankydy nukdaýnazardan pikirlenmäge, netijeli aragatnaşyk etmäge, sagdyn özara gatnaşyklary gurmaga, bile gaýgy etmäge, durmuş meselelerine hötde gelmäge we sagdyn hem-de öndürijilikli durmuş ýörelgesini alyp barmaga ýardam berýän durmuşy-psihologik başarjaňlyklaryň we şahsyýetara aragatnaşyk endikleriniň toparyny öz içine alýar. Durmuş endikleri şahsy hereketlere ýa-da beýleki adamlara gönükdirilen hereketlere, şeýle hem daşky gurşawy saglyk üçin howpsuz we oňaýly edip üýtgetmek üçin hereketlere gönükdirilip bilner.

Durmuş endikleriniň aýdyň kesgitlenen sanawy ýokdur. Olaryň ýigrimä golaýy bardyr. Olaryň sanawynda: çözgüt kabul etmek, tankydy we döredijilikli pikirlenme, netijeli aragatnaşyk, kynçylyklary çözmek başarnygy, özüňi basmarlaýan hötde gelmeklik we başgalary bar. Şeýle hem durmuş endikleriniň ýeke-täk umumy ykrar edilen toparlara bölünişigi ýokdur. Durmuş endikleriniň ösüşine esaslanýan käbir maksatnamalarda toparlara bölüniş ýok, olar erkin tertipde sanalýarlar. Başga maksatnamalarda durmuş endiklerini psihologik we durmuşy görnüşlere bölýärler. Aýry maksatnamalarda bu toparlara bölünişik çuňlaşdyrylan, ýagny durmuş endikleriniň arasynda şahsyýetara gatnaşyklary we durmuşy basyşa garşy durmak endikleri aýry-aýry edýär. Psihologik endikleri kognitiw (aňly) we duýgy-erkli görnüşlere bölýärler.

Durmuş endikleriniň kemala getirilişini “Köpriniň galybyny” ara alyp maslahatlaşmakdan we durmuş endiklerini ösdürmek usullaryny ulanmakdan başlamak gowy bolardy, ondan soň bolsa durmuşda zerur boljak: aragatnaşyk, çözgüt kabul etmek, pikir etme, özara gatnaşyk we duýgulara erk etmek endikleriniň her birini gözden geçirmek bolar. Sapagyň maksadyna we temasyna baglylykda durmuş endikleriniň dürlülerine basym edilip biler. Mysal üçin, tankydy pikir etmek we çözgütleri kabul etmek endikleri derňew üçin, çilim çekmeklik bilen baglanyşykly deň-duşlarynyň ýa-da habar beriş serişdeleriň

VI BÖLÜM
DURMUŞ ENDIKLERINI TERBIÝELEMEK

Giriş

Öňüni alyş maksatnamalary – haçan-da okuw usulyýeti endiklere we gymmatlyklara esaslanyp okatmaga gönükdirilen bolsa, ýagny durmuş endikleri öwretmegiň esasynda bolsa, onda şol maksatnama şowly hasaplanýar. Endikleri öwretmeklige esaslanýan saglyk ulgamyndaky bilim sagdyn durmuş ýörelgesini we şertleri, bilimleriň, gatnaşyklaryň we endikleriň esasynda döretmek ýa-da ornaşdyrmagy öwreniji tejribäni ulanýan bilelikde gatnaşmak usulyýetine bolan ýykgynlygy aňladýan çemeleşmedir.

Saglyk ulgamyndaky bilimiň ösmegi bilen soňky onýyllykda irki ýaşlardan başlap, çagalyk, ýetginjeklik we jahyllyk ýaşda ýaşlaryň ösüşinde durmuşy-psihologik we şahsyýetara gatnaşyk endikleriň wezipesi we ähmiýeti has hem ösdi. Durmuş endiklerini uýgunlaşdyrmaklyga esaslanýan saglyk ulgamyndaky bilim, öz mazmuny boýunça belli bir anyk bilime, özüňe we başgalara bolan gatnaşyga, şeýle hem özüni alyp barmaklyga we saglyga degişli soraglara täsir etmek üçin zerur şertlere, endiklere degişli bolup durýar.

Bu ýaş adama öz we beýleki adamlaryň saglygyny wagyz etmek üçin oňyn çözgütleri we hereketleri kabul etmek üçin zerur bilimlerini ulanmaga we kesgitlenen gatnaşygy hem-de belli bir anyk endikleri terbiýelemäge ýardam bermeli.

Durmuş endikleriniň ösdürilmeginiň maksady okuwçylaryň özlerini alyp barmaklaryndaky oňyn üýtgeşmeler bolup durýar. “Ýaşaýyş-durmuş esaslary” dersi diňe bilimlerde däl, eýsem özüni alyp barmakdaky garaşylýan üýtgeşmeleri hyjuwlandyrjak gatnaşyklarda we endiklerde üýtgeşmeleri göz öňünde tutýar. Bu temalary öwretmeklik çagalaryň ösüş derejesi, olaryň islegleri we kynçylyklary hasaba alnyp, hakyky durmuşa ýakynlaşdyrylan ýagdaýlar esasynda amala aşyrylmalydyr.

“Bilim” we “maglumat” adalgalary, köplenç, biri-biriniň ýerine ulanylýarlar. Emma “maglumat”, esasan hem, belli bir fakt ýa-da zat barada berlen habary, ýagny size aýdylan ýa-da siz tarapyndan

alnan haýsy-da bolsa bir zady aňladyp biler. “Bilim” bu fakta ýa-da zada düşünmegiň ýagdaýyny ýa-da şertlerini hem-de ony ulanmagyň ukybyny aňladýar.

Bilim – adamyň özüni alyp barşyna, durmuş ýörelgesine we saglygyna nähili alamatlaryň täsir edýändigini düşünmäge zerur bolan maglumatdyr.

Aragatnaşyk – adamlara näme ýaraýandygy ýa-da ýaramaýandygy, olaryň ünsüne nämäniň mynasypdygyny ýa-da mynasyp däldigini kesgitleýän psihologik gönükdirilmedir. Aragatnaşyklar hususy gymmatlyklar ulgamyna we jemgyýetde wagyz edilýän durmuşy, medeni we ahlak kadalara garaşlydyrlar.

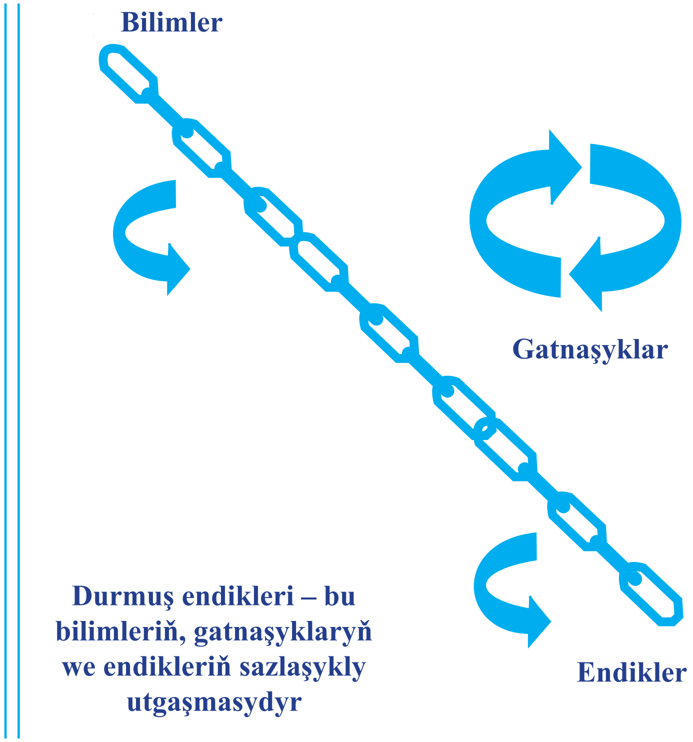
Endikler – adamlara belli bir özüni alyp barmagy tejribede ulanmaga mümkinçilik berýän başarnyklardyr (*16-njy surat*).

Ýörite we durmuşy-psihologik endikler – öz ýaşaýyş-durmuşyňy özüňiň sagdyn we öndürijilikli görnüşde gurap bilmek ukybydyr.

15-nji tablisa

Durmuş endikleri

Durmuş endikleriniň ösüşi esasynda öwretmek: bu näme?	
Az.....	**Köp....**
Bilimlere gözükmeklik Direktiw (mugallymda jemlenen) ugur Okuwçylaryň passiwliginde (işjeňliginiň pesliginde) Synpda ýuwaş bolmaga höweslendirme Mehaniki ýat tutmak Ýazuw işler Kitapdan okamak Basdaşlyk we negatiw baha	bilimleriň, aragatnaşyklaryň we endikleriň arasyndaky deňagramlylyk. Konstruktiw (okuwçylarda jemlenen) ugur Interaktiw usullar Bilelikde / deňhukukly usul Okuwçylaryň ýaş aýratynlygy boýunça zerurlyklarynyň göz öňüne tutulmagy Şahsy aýratynlyklara we gender meselelerine aýawlylyk bilen seretmek



16-njy surat. Durmuş endikleri bilen bilimiň özara baglanyşygy

Bu bölümiň maksady “Ýaşaýyş-durmuş esaslary” dersini okadýan mugallymlaryň bilimleriniň üstüni durmuş endikleri baradaky maglumatlar bilen ýetirmek bolup durýar. “Saglyk üçin amatly durmuş endikleri” bölümini öwrenmegiň dowamynda mugallym okuwçylarda aşakdaky düşünjeleri kemala getirmelidir we terbiýelemelidir:

– durmuş endiklerini;

– durmuş endikleriniň esasy toparlaryny;

– durmuş endikleriniň kemala getirilmeginiň zerurlygyny we düýp manysyny açyp görkezmek;

– durmuş endikleriniň kemala getirilmeginiň zerurlygyna delillendirmäni;

– durmuş gymmatlyklaryny we saglygy;

– olaryň gabat gelip biläýjek howply ýagdaýlarynda özüni alyp barmagyň saglygy goraýjy nusgalary.

ünsi belli bir derejede durnukly, ünsüni sowmasy peseldilen. Duýgulary daşyndan gowşak ýüze çykýar. Söze gysganç. Nazary täsirsiz, mimikasy garyp we birmeňzeş. Känbir geplemsek däl, işlemegiň barlanan, synagdan geçen usullaryny gowy görýär, öz işine gözegçilik edýär, çendenaşa öz-özüňi barlamalar oňa päsgel bermeýär we gaharyny getirmeýär. Örän seýrek başyny başlamak häsiýetini ýüze çykarýar.

Holerik. Holeriklere işde döwürleýinlik häsiýetlidir. Olar ýapyşan işlerine ähli hyjuwy bilen berilmäge, oňa gyzyklanmaga ukyplydyrlar. Emma sussy basylan ýagdaýda, öz mümkinçiliklerine ynamy gaçanda başla işlerini taşlaýarlar. Işiň peseldilen we asuda depgini holerige az ýaramlydyr. Olara derrew ýerine ýetirilmegi talap edilýän iş has ýaramlydyr.

Melanholik. Takatly, düşnüksiz, ynamsyz mimika (ýüz-göz hereketi). Ýuwaş, içki gam-gussa etmäge ýykgyn edýär. Şowsuzlyklara we jezalara çakdanaşa we uzak wagtlap gam-gussa çekýär. Ýeriniň, durmuş düzgüniniň üýtgedilmeginden howatyr edýär. Täze, esasanam, dawaly ýagdaýlarda aljyraýar, öz mümkinçiliklerinden pes işleýär. Öz güýjüne kem we päsgelçiliklere artyk baha bermäge ýykgynçylyk edýär. Melanholige asuda, erjelligi we sabyrlylygy talap edýän iş ýaraşýar. Bir sudurly iş ony horlamaýar. Tanyş şertde, agzybir kollektiwde ol tabşyrylan işi üstünlikli ýerine ýetirýär.

Beýleki adamlar bilen deňhukukly gatnaşyklaryň ýolunda ilkinji ädim bolup özüňi alyp barmagyň üç görnüşini: gowşak, gazaply we ynamly tapawutlandyrmak bolup durýar (*19-njy surat*). Soňkusyny barabar, gadyr-gymmatyňy tassyklaýan, assertiw, mynasyp diýip hem atlandyrýarlar.

Haçan-da öz göwnüňe degdirmeli däl, näme-de bolsa bir zatdan boýun gaçyrmaly, kömek üçin birine ýüzlenmeli ýa-da öz pikiriňi beýan etmeli bolan ýagdaýlarda adamlar özlerini dürlüçe alyp barýarlar. Birleri islendik ýol bilen dawadan gaçmaga çalyşýarlar, özem bu ýagdaýda öz bähbitlerine biperwaý garaýarlar. Beýle özüňi alyp barmany *gowşak diýip atlandyrýarlar.* Beýle özüňi alyp barma kimdir biri üçin, belki, oňaýlydyr, emma adamyň özi üçin amatly däl. Başgalar, tersine, zor salma, haýbat atma, sögünçlere ýa-da fiziki güýje ýüz tutup islendik ýol bilen öz isleglerini gazanýarlar.

otagynyň asudalygynda, kartany öwrenip edil şonuň ýaly oňat taýýarlap bilenokdy"). Başga adamlarda duýgy basmarlamasynyň işjeňliginiň bozulmagyny, onuň netijeliliginiň birden düşmegini, gowşaklyk we umumy peselme ýüze çykaryp biler. Bu **"towşan stresidir"**.

Adamyň duýgy basmarlama ýagdaýda özüni alyp barmasy köp şertlere, emma ilki bilen ýagdaýa çalt baha bermek başarnygyny, garaşylmadyk şertlerde çalt baş alyp çykmak endiklerini, erkli ykjamlyk we dogumlylyk, meňzeş ýagdaýlarda özüňi alyp barmagyň tejribesini öz içine alýan psihologik taýýarlygyna baglydyr. Beýle tejribe gümansyz siziň her biriňizde bardyr. Ol siziň durmuş tejribeligiňiz bilen şertlendirilendir we dartgynly ýagdaýa düşeniňizde siziň her biriňiz duýgy basmarlama hötde gelmäge synanyşyp, ony durmuşa geçirýärsiňiz.

Duýgy basmarlamasy bilen göreşmegiň usullary:

- uklap turmak;
- duş ýa-da wanna almak (üstüňden suw akdyrmak ýa-da wanna kabul etmek);
- özüň ýa-da dostlaryň bilen gezelenç etmäge gitmek;
- gowy görýän işiň bilen meşgul bolmak;
- saz diňlemek;
- işjeň sport oýunlaryny oýnamak;
- fiziki işleri ýerine ýetirmeklige girişmek;
- aglamak;
- ona çenli sanamak;
- bir zady ýatlamak;
- gaty gygyrmak;
- birnäçe sapar çuň içiňe dem çekmek;
- gözüň ýapyk, ýatan ýa-da oturan ýagdaýda bedeniňi gowşatmak usullaryny ulanmak;
- haýsy-da bolsa rahatlandyryjy gymyldylary ýa-da hereketleri ulanmak, mysal üçin, akyp duran suwy synlamak, "Yrgyldawaç" maşklaryny ýerine ýetirmek (duran ýeriňde aýagynyň barmaklaryna we ökjäňe gezek-gezegine daýanyp, öňe we yza yranmak);
- haýsy-da bolsa bir dessury ýerine ýetirmek, meselem, çaý demlemek ýa-da toplamaňy goýuşdyrmak;
- ünsüňi sowýan haýsy-da bolsa bir iş bilen meşgul bolmak;
- sportuň haýsy-da bolsa bir görnüşi ýa-da fiziki iş bilen meşgul bolmak;

• emele gelen ýagdaýa degişme bilen çemeleşip görmek;
• boljak ýagdaýy öňünden pikiriňde ýerine ýetirmek;
• ýagdaýa täzeden baha bermäge we ony adatdan daşary däl görnüşinde kabul etmäge synanyşmak;
• ýagdaýdan gelip çykjak oňyn bolmadyk netijeleri hakyky gelip çykjak netijeleriň has az şikes ýetirmegini gazanmak üçin akyl ýetirip çişirmek;
• kyn ýagdaýa düşen başgalara kömek bermeklige goşulyşmak, şonda oňyn bolmadyk netijeler özüň üçin kiçi bolup galar;
• emele gelen ýagdaý barada ýakyn adamlaryň ýa-da dostlaryň bilen gürleşmäge mümkinçilik tapmak.

Düşünjeleri ulgamlaşdyrmak we mugallymlaryň nazary maglumatlary ulanmakda baş alyp çykmagyny ýeňilleşdirmek üçin ýokarda sanalýan ähli durmuş endiklerini bloklar boýunça ulgamlaşdyryp bolar. Adamda bu endikleriň bolmagy sagdyn durmuş ýörelgesiniň şerti bolup durýar (*17-nji surat*).

Ýetginjeklik döwrüniň ösüşiniň wajyp tarapy bolup şahsy gymmatlyklaryň ulgamynyň kemala gelmegi, deň-duşlar we ulular bilen özara durmuş gatnaşyklar, aragatnaşyk düzgünlerini öwrenmek we endiklerini ele almak hyzmat edýär.

Sözleýiş aragatnaşygynyň geçişi öwrenilende daşary ýurtly ylmy barlagçylar **"kommunikasiýa"** düşünjesini ulanýarlar.

Sözleýiş aragatnaşygy **"kommunikasiýasy"**
– bu pikirler, duýgular, täsirler, ýagny habarlar bilen özara alyşmak;
– bu adamlaryň arasynda maglumatlary belgiler we nyşanlar, ilkinji nobatda, sözleýiş arkaly özara alyşmagyň görnüşidir. Sözleýiş aragatnaşygy diňe biri-birini görýänleriň arasynda bolup geçmeýär. Özara gatnaşygy telefon, poçta, internet arkaly amala aşyrýarlar. Maglumat bu ýagdaýda maksada gönükdirilip berilýär, emma seçilip kabul edilýär.

Sözleýiş aragatnaşygyň **"kommunikasiýasynyň"** görnüşleri.
Oňa gatnaşyjylaryň sany boýunça:
– şahsyýetara;
– kiçi toparlarda;
– köpçülikleýin aragatnaşyk.
Görnüşi boýunça:
– sözlerde bar bolan maglumatlary sözleýiş arkaly bermek (werbal);
– ähli beýleki özüňi alyp barma we sözleýiş täsirlenmeler (werbal däl).

Häsiýet – adamyň şahsy aýratynlyklary. Häsiýetiň esasyny dogabitdi alamatlar düzýär, emma olar bütin durmuşyň dowamynda ösüp bilýärler. Emma ösmän hem biler. Ol nämä bagly? Adama onuň durmuşynyň ähli ýagdaýlary täsir edýärler. Adamyň ähli hereketleri – şowsuzlary, şowlulary, adamyň saýlama edip we çözgüt kabul edýän ähli ýagdaýlary onuň häsiýetini kemala getirýär we ösdürýär.

Häsiýeti "taplamagyň" we ösdürmegiň birnäçe ugurlary bar:
– özüňe hötde gelmek, erkiň güýjüni terbiýelemek;
– özüňe ynamyňy ösdürmek we özüňe özüň baha bermäni ýokarlandyrmak;
– basyma, basylma garşy durmak (özüňde hereket edişiň ýaly hereket alamatlaryna eýe bolmak özüňde bar bolan alamatlar ýaly hukugyňy saklamak);
– öz nukdaýnazaryňy goramak başarnygyny ösdürmek.

Näme üçindir eger adam piwo içýän, çilim çekýän bolsa, ol bu zatlary etmeýän deň-duşlaryndan erkinräk we güýçlüräk hasap edilýär. Hakykatda bolsa ýagdaý düýbünden beýle däl: beýle adam gepsiz-gürrüňsiz beýlekileriň erkine, "moda" tabyn bolýar. Umuman, bu özüne hormatyň we söýginiň ýetmezçiligini duýýan bagtsyz adam.

Temperamentler arassa görnüşinde örän seýrek duş gelýärler. Düzgün bolşy ýaly, adamda birbada birnäçe temperamentler "garyşýarlar". Emma her bir adamda barybir agdyklyk edýän temperamentiň esasy görnüşi bar.

Sangwinik (dünýewi, şadyýan adam). Başyny başlaýjy, alçak, şähdaçyklyk, gepi çeperlige ýykgynçylykly. Sözleýşi janly we çalt, açyk bakyşly. Dürli ýüz-göz hereketli (mimikaly). Sangwinikler (dünýewi, şadyýan adamlar) her bir işe höwesjeň ýapyşýarlar, gyzyklanma ukyply. Täzeçilligi, ýagdaýlaryň dürlüligini, ýerini üýtgetmekligi gowy görýärler. Birmeňzeşlikden, işiň lenç edilen galyplaryndan gaçmaklyga çalyşýarlar. Şowsuzlyklary ýeňil geçirýärler. Işe çalt girişýärler. Emma, eger-de iş sabyrlylygy talap edýän bolsa, işe çalt girişi ýaly çalt yza tesip bilýärler. Dünýewi adamlaryň işjeňligi gowy. Olara sabyrlylygy we çalasyn hereket etmegi talap edýän iş has laýyk gelýär.

Flegmatik (perwaýsyz, äwmezek adam). Flegmatik (perwaýsyz, äwmezek adam) saldamly, howlukman, sazlaşykly işleýär. Onuň

– dawaly ýagdaý/dawaly ýagdaýyň çözülmegi;

– howpuň bolmagy we ondan sowulmak mümkinçiliginiň bolmazlygy.

– Başga adama duýgudaşlyk etmek ýa-da saňa biriniň duýgudaşlyk etmegi.

Esasy joşgunlar bary-ýogy 4 sany (bagt, gam-gussa, gahar-gazap, gorky); olaryň ählisi ýüze çykarylmak derejesi boýunça tapawutlanýarlar (bagt: lezzet-begenç – aşa joşgunlyk; gorky: aljyraňlyk-heder-howsala; gam-gussa: tukatlyk-gamgynlyk we başgalar). Joşgunlar ýüze çykarylmalary boýunça örän dürlüdirler. Adam öz joşgunlaryna düşünmäni, olara akyl ýetirmäni öwrenmelidirler. Bu eger-de joşgun oňyn bolmasa, özüňe özüň kömek etmegi öwrenmekdäki birinji ädimdir.

Joşgunlaryň ählisi dürlüdir, emma iň gyzyklysy hem bu duýgularyň ýüze çykarylyşy we olardan gelýän duýgular hemmelerde birmeňzeşdir. Hut şonuň üçin hem biz biri-birimize düşünip bilýäris. Joşgunlar Ýer ýüzündäki islendik adamyň sözsüz düşünip bilýän uniwersal nusgalyk dilidir diýip aýdyp bolýar. Şonuň üçin hem eger-de bu dili özleşdirip eýe bolsaň başga adamlara, olaryň duýgularyna we duýmalaryna düşünmek aňsat bolar.

Joşgunlar şulara ýardam berýär:

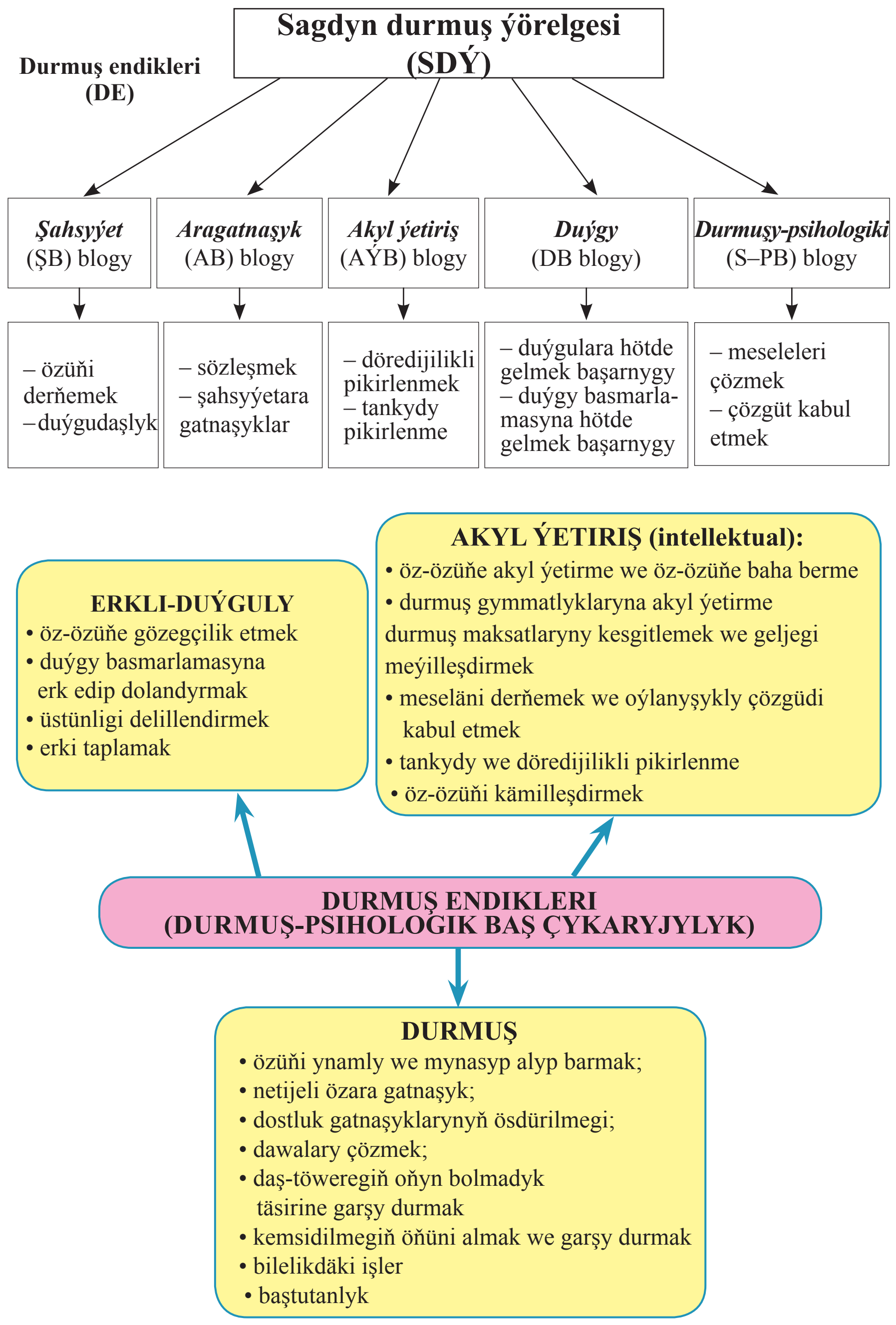
– biziň üçin dartgynly ýagdaýyň dartgynlygyny aýyrmaga (gygyryşdyk, aglaşdyk – derdimiz ýeňilleşdi);

– ýagdaýy öňünden bilmek (garaşmak we çaklamak). Ondan durmuş baý mazmunly, ýiti öwüşginli, gyzykly bolýar;

– durmuşyň, biziň işimiziň manysyny gözlemek. Duýgularyň kömegi bilen adam onuň üçin nämäniň ähmiýetlidigine düşünýär;

– ýagdaýa baha bermek.

Joşgunlar öňünden duýdurып we dawaly ýagdaýy çözmekde belli bir artykmaçlyk berip bilýän bozulmanyň ýşaraty wezipesinde çykyş edip bilýär. Joşgunlaryň kömegi bilen adamyň ol ýa-da beýleki ýagdaýa hakykatdan nähili garaýandygyna düşünmek ýeňil. Joşgunlary ýol hereketindäki duýduryjy belgiler bilen deňeşdirip bolar, meselem, “Howply öwrüm”, “Kert ýapgyt”, “Ýoluň daralmagy”. Olar hiç bir zady gadagan etmän, ýöne ünsli bolmalydygyny duýdurýarlar.



17-nji surat. Saglyk üçin amatly durmuş endikleri

16-njy tablisa

Sosial şowluluga ýardam berýän endikler (Şahsyýetara endikler)	Psihologik şowlulyga ýardam berýän endikler (şahsyýetiçi endikler)	
	Kognitiw (akyl ýetiriş) endikleri	Duýgy-erk endikleri
1	2	3
1. Netijeli aragatnaşyk endikleri: – işjeň diňlemek – öz pikiriňi takyk beýan etmek başarnygy – öz duýgularyňy açyk howatyrlanmasyz we günäkärlemesiz beýan etmek başarnygy – tankyda barabar gaýtargy –hyzmat, kömek barada haýyş edip bilmek başarnygy **2. Gaýgydaşlyk endikleri:** – başga adamlaryň duýgularyna, zerurlyklaryna we kynçylyklaryna düşünmek ukyby – bu düşünmegiňi beýan edip bilmek başarnygy – goltgy we kömek berip bilmek başarnygy **3. Dawalary çözmek endikleri:** – garaýyş we gyzyklanma dawalary saýgarmak ukyby – garaýyş dawalary çydamaklyk, dogry düşünmeklik esasynda çözmek başarnygy – gyzyklanma dawalaryny düýpli, oňyn gepleşikler arkaly çözmek başarnygy	**1. Öz-özüňe akyl ýetirme we baha berme:** – özüňiň ýeke-täkligiňe akyl ýetirme ukyby – özüňe,başga adamlara we durmuş geljegine oňyn garaýyş – özüňiň we akyl mümkinçilikleriňe we kemçilikleriňe hakyky baha bermek ukyby – beýleki adamlary dogry kabul etmek ukyby – öz hukuklaryňa, islegleriňe, gymmatlyklaryňa we artykmaçlyklaryňa düşünmek, akyl ýetirmek ukyby – durmuş maksatlaryny goýmak **2. Meseleleri, kynçylyklary derňemek we çözgütleri kabul etmek:** – meseläniň, kynçylygyň düýp manysyny we onuň ýüze çykmagynyň sebäbini kesgitlemek başarnygy – degişli maglumaty we anyk çeşmeleri tapmak başarnygy – bu meseläni, kynçylygy çözmegiň azyndan üç görnüşini kesgitlemek ukyby – özüň we başgalar üçin her görnüşiň netijelerini öňünden görmek başarnygy – iň amatly çözgüdi saýlamak ukyby	**1. Öz-özüňe gözegçilik endikleri:** – gahar-gazabyň ýüze çykmalaryna gözegçilik – howsalany ýeňip geçmek başarnygy – şowsuzlyklary gaýgy etmezli başarnygy – gamgynlyga, ýitgä, şikese, basylma hötde gelmek başarnygy **2. Duýgy basmarlamasyna erk edip dolandyrmak:** – wagtyňy meýilleşdirmek – oňyn pikir ýöretme – gowşatma (relaksasiýa) usullary

Öz-özüňe baha berme biziň öz-özümize dürli ýagdaýlarda: okuwda, sportda, dostlarymyz bilen aragatnaşygymyzda nädip bahalandyrýandygymyzdan durýar. Öz-özüňe baha berme üstünlikleriň we şowsuzlygyň tejribesi esasynda kemala gelýär. Ol beýleki adamlaryň saňa garaýşyna baglydyr.

Öz-özüňe baha berme nähili kemala gelýär.

Çagalar kiçi wagtynda öz-özüne garaýşynda ulularyň pikirinden ugur alýarlar. Eger çagany öwseler, ol özüni gowy hasap edýär, eger-de käýeseler – erbet. Soňra özlerini başga çagalar bilen deňeşdirip, şeýle hem özüniň üstünlikleriniň we şowsuzlygynyň tejribesiniň esasynda özbaşdak netije çykarýarlar. Öz-özüňe baha berme *peseldilen, ýokarlandyrylan we barabar bolýar*. Esassyz öwülýän, kellesine näme gelse etmäge rugsat berilýände ýokarlandyrylan öz-özüňe baha berme kemala gelip biler, ol özüni iň oňat hasaplap göwnüýetmezçilik gatnaşygy bilen daş-töweregindäkileri kemsidip biler. Başga birine, tersine, az üns berilýär ýa-da oňa has talabedijilikli çemeleşýärler. Bu öz-özüňe peseldilen baha bermä getirip biler. Öz-özüni hormatlaýan we hakyky baha berýände – barabar öz-özüňe baha berme bolýar. Adamyň özüne nähili garaýan bolsa, şoňa laýyklykda-da özüni alyp barýandygy bireýýämden bäri bellenen. Ýagny öz-özüňe baha berme biziň näme edýändigimize we ony nähili edýändigimize täsir edýär. Öz-özüňe baha berme adamyň psihologik deňagramlylygyny goldamakda wajyp wezipäni ýerine ýetirýär. Köp halatlarda çagalarda peseldilen öz-özüňe baha berme kemala gelýär. Olar öz deň-duşlarynyň arasynda özlerini ýeterlikli ukyply däl, özüne çekiji däl, meşhur däl hasap edip bilerler we ş.m. Peseldilen öz-özüňe baha berme möhüm psihologik meseleleriň çeşmesi bolmagy mümkin. Ol çaganyň uýgunlaşmaga, okuwa bolan delillendirmek ukybyny peseldýär, asasial özüňi alyp barma, pisihiki işjeň maddalary ulanmak ýoly arkaly gadyr-gymmatyny bilmäge iterýär.

Joşgunlar (emosiýa)

Joşgunlar dünýä, emele gelen ýagdaýy şöhlelendirýär.

Joşgunlaryň emele gelmeginiň şertleri:

– isleginiň kanagatlangyrylmagy/kanagatlangyrylmazlygy;

– garaşylmadyk ýagdaý (oňyn duýgulary ýaly oňyn dällerini hem döredip biler);

– çuňňur dem al we haýallyk bilen 10-na çenli, wagtyň bolsa 100-e çenli sana;

– sypaljykdan dem alan ýaly dem al. Seslerde ünsüňi jemle;

– el-ýüzüňi ýuw, duşa düş;

– aýdym aýt ýa-da saz diňle;

– gezim et ýa-da ylga, birnäçe maşklary ýerine ýetir;

– çözgüt kabul etmegi ertire goý.

Ikinji ädim. Pikirlen.

Çözgüt kabul etmezden öň ähli zerur maglumatlary ýygna we maslahat almak üçin ynanýan adamlaryňa ýüzlen. Öz saýlan ähli mümkingadar wariantlaryňy (görnüşleriňi) gözden geçir (üçden az bolmadyk) we olaryň her biriniň "oňyn" (plýuslary) we "oňyn däl" (minuslary) taraplary barada pikirlen.

Saýlanyňy duýgularyň bilen deňeşdir. Bile gaýgy etmek (gaýgydaşlyk) başarnygy adamlaryň göwnüne degýän sözlerden we hereketlerden saklanmaga ýardam berer.

Üçünji ädim. Saýla.

Saýlan adam ondan gelýän netijelere jogapkärçiligi öz üstüne almalydyr, ýagny kabul edilen çözgüdi goramaga taýýar bolmalydyr. Eger-de saýlanyň iň oňady bolmasa, ony boýun almalysyň we çözgüdi üýtgedip bilmelisiň.

Gymmatlyklaryň şahsy ulgamynyň kemala gelmegi öz-özüňi gözlemek bilen deň, bilelikde bolup geçýär we ýetginjegiň ösüşiniň wajyp jähdi bolup durýar. "Men kim bolýaryn?" diýen soraga jogap bermek bilen şol bir wagtyň özünde ýetginjek şeýle soraglara jogap gözleýär: "Meniň garaýyşlarym nähili?", "Men nämä ynanýaryn?", "Görelde alarlyk nusga hökmünde men kimi saýlamaly?". Ýetginjek, mysal üçin, eger-de isleýänini gazanmaga ýardam berilse, özüni alyp barmagyň umumy ugry hökmünde dogruçyllygy saýlap biler ýa-da, tersine, aldamak bolýar diýen netijä gelip biler. Saýlamany asla moral (ahlak) ýa-da intellektual (akyl ýetiriş) boşlukda etmek bolmaýar. Ahyrynda ol maşgala we dini gymmatlyklara, şeýle-de ýetginjegiň ýakynlarynyň we dostlarynyň haýsy garaýyşlaryň tarapdarydyklaryna şübhesiz bagly bolup durýar.

Adamyň öz-özüne baha bermesi we saglygy.

Öz-özüňe baha berme – bu adamyň öz-özüne gatnaşygy.

16-njy tablisanyň dowamy

1	2	3
4. Durmuşy basylma garşy hereket etmek başarnyklary (özüňi ynamly alyp barmaklyk, ret etmek, basylma şertlerinde özüňi alyp barmaklyk, zorlama hemleleri, kemsidilmä garşy durmak): – özüňi ynamly alyp barmak endikleri – öz garaýşyňy goramak başarnygy – ýygralygy, çekinjeňligi ýeňip geçmek başarnygy – hatarly teklipleri ret edip bilmek başarnygy – kemsidilmä garşy hereket etmek **5. Toparda işlemek we adwokasiýa endikleri:** – toparyň agzasy bolmak, netijä işlemek başarnygy – beýleki adamlaryň goşandyna hormatyňy beýan edip bilmek başarnygy – özüňi alyp barmagyň dürli görnüşlerini kabul etmek – baştutanlyk endikleri – täsir etmek we ynandyryjylyk endikleri – tanyşlyk, amala aşyrmak we delillendirmek endikleri	**3. Tankydy pikirlenme endikleri:** – barlygy rowaýatdan, lenç edilmelerden we şahsy göz öňüne getirmelerden saýgarmak başarnygy – gatnaşyklaryň, gymmatlyklaryň, durmuşy kadalaryň, ynanmalaryň we olara täsir edýän alamatlaryň derňewi – deň-duşlaryňyň we köpçülikleýin habar beriş serişdeleriň täsiriniň derňewi	**3. Üstünligi delillendirmek we erki taplamak:** – özüňiň öz durmuşynyň hojaýynydygyňa ynam – üstünlige gönükdirilen bolmak – maksada ýetmeklige jemlenip bilmek ukyby – tutanýerliligi we zähmetsöýerligi ösdürmek

Adam aragatnaşyklarynyň 4 zolagyny tapawutlandyrýarlar:

1. Diňe ýakyn, gowy tanyş adamlar goýberilýän ýakyn, gizlin zolagy (0–50 sm). Bu zolaga ynamlylyk, ýuwaş ses, ten gatnaşygy häsiýetlidir.

2. Hususy ýa-da şahsy zolak (50–120 sm) dostlar we işdeşler bilen adaty gürrüňdeşlik üçin goýulýar we diňe görmek gatnaşygyny göz öňüne tutýar.

3. Durmuş zolagy (120–400 sm) iş otaglarynda, hollarda we beýleki gulluk jaýlarynda, düzgün bolşy ýaly, gaty gowy tanamaýan adamlary bilen iş duşuşyklary wagtynda berjaý edilýär.

4. Köpçülik, jemagat zolagy (400 santimetrden köp) umumy okuw otagynda, ýygnakda adamlaryň uly topary bilen gatnaşygy göz öňüne tutýar.

Aragatnaşyk (sözleýiş aragatnaşygy) başarnygy – ilki bilen söhbet alyp barmak başarnygy. Aragatnaşygy alyp barmakda hemmeler tarapyndan kabul edilen düzgünler bar: öz gürrüňdeşiňi, aýratyn hem, eger ol uly adam bolsa, sözüni bölmän diňlemek, soraglaryň mazmuny boýunça gürlemek, gürrüňdeşiňiň diňleýändigini synlamak. Sözleýşiňiň köp gaýtalanýan sözler bilen (“şeýle”, ”ynha”, ”aýdylyşy ýaly”, “diýmek bilen”, “hawa”) doldurmak oňyn bolmadyk täsir galdyrýar.

Sözüň batlylygynyň ortaça bolmagy aragatnaşygyň hökmany kadasy bolup durýar. Sözleýşiň galmagally, gykylykly bolmagyny hiç bir zat aklap bilmez. Hatda jedel edilende-de sesiňi gataltmagyň manysy ýok, sebäbi gykylyk seniň getirýän delilleriňe ynandyryjylygy goşmaýar.

Gürrüňdeşiňe ýüzlenmegiň usuly uly orun tutýar. Ol resmi (ýoldaş, raýat, familiýasy, ady, atasynyň ady), örän ýakyn (gadyrly...., eziz....), ynamly (dostlar, hormatly işdeşler), degişme (bu adamynyň çaga döwründäki lakamy) görnüşde bolup biler. “Siz” ýüzlenmesi adamyň medeniýetlidigine şaýatlyk edýär we gürrüňdeş bolunýan adama hormaty tassyklaýar. Aragatnaşyk ony düzýän iki düzüjiden durýandyr, olar – werbal we werbal däl. Werbal däl aragatnaşyga gözegçilik etmek kynrakdyr: aýtjak sözleriňi pikirlenip bolýar; öz pikiriňi aýdyp hem aýtman hem bolar. Werbal däl aragatnaşyga degişlilikde aýdanymyzda şuny belläp bolar, ýagny adam hemişe her bir öz hereketini we gaýtargysyny, şeýle-de daş-töweregindäkilere edýän täsirini gözegçilik edip bilmeýär. Käwagt adam pallamany basyp bilmeýär, üşän wagty biygtyýar galdyraýar ýa-da tikenek bilen örtülýär, utananda bolsa gyzarýar.

Käbir hereketleri adam gözegçilik edip bilýär. Bu akyl ýetirilip, aň-düşünjeli edilýär, ýagny biz salamlaşmak üçin birek-birege elimizi uzadýarys, makullamamyzy görkezmek üçin çapak çalýarys ýa-da ýylgyrýarys we ş.m. Bedeniň dili bilen iberilen habaryň gürrüňdeşe werbala seredeniňde has güýçli täsir edýändigi ýüze çykarylan. Mysal üçin, eger-de adam öz dostlaryny göz ýaş bilen “Meniň ähli zadym oňat!” diýip ynandyrsa, olar ilki bilen onuň sözlerine däl-de, göz ýaşlaryna ynanarlar. Şeýle mysallaryň örän köp sanyny getirip bolar.

Çagalar kiçi wagty köp çözgütleri olaryň ýerine ulular kabul edýärler. Ýetginjeklik döwründe çözgütleri ýygy-ýygydan özbaşdak kabul etmeli bolýar. Dogry saýlamak üçin oýlanyşykly çözgütleri kabul etmegiň netijeli usullaryny öwrenmek gerek. Käbir çözgütler ýönekeý bolup oýlanmany talap etmeýärler, meselem, nähili doňdurmany satyn almaly, haýsy filmi görmeli. Adam günde onlarça şeýle çözgütleri kabul edýär. Şonuň üçin olary *gündeki diýip atlandyrýarlar.* Özi bilen möhüm netijeleri getirip biljek çözgütleri çylşyrymly diýip atlandyrýarlar. Olaryň käbirleri, meselem, okuwda nähili hünäre ýöriteleşdirmäni saýlap almaly–adamyň mundan buýanky ykbalyna täsir edip biler. Köp halatlarda göçgünli, hyjuwly hereket etmän, eýsem öz hereketleriň netijesine akyl ýetirip hereket etseň oňatdyr (eger-de öý işleriňi ýerine ýetirmän gezelenç etmäge gitseň näme bolar), sebäbi nädogry çözgüdiň netijesi erbet baha, keýpiň bozulmasy we hatda at-abraýyň bolup biler. Aýratyn paýhaslylyk adamyň durmuşyna we saglygyna täsir edip biljek çözgütleri talap edýär. Çözgüt kabul etmäge köp ýagdaýlar täsir edýär.

Birinjiden, adamyň içki zerurlyklary, gymmatlyklary we ileri tutmalary. Ikinjiden, bu daşky ýagdaýlar: döwletde kabul edilen kadalar we kanunlar, ata-eneleriň, dostlaryňyň pikiri, filmleriň we mahabadyň wagyz edýän gymmatlyklary. Käwagt adam diňe özi barada erbet duýgy galdyrmajak bolup çözgütleri kabul edýär, meselem, bizi dymma ýa-da geň hasap etmezlikleri üçin.

Okuwçylaryň ünsüni şertli “çözgüt kabul etmek üçin üç ädime” çekmek zerurdyr.

Birinji ädim. Saklan. Rahatlan. Jemlen.

Kesgitle, bada-bat çözgüt kabul etmäge mümkinçilik barmy. Güýçli duýgularyň täsir etmeginiň esasynda çözgüt kabul etme. Howsala düşýän bolsaň, rahatlanmaga çalyş. Aç ýa-da ýadan bolsaň wajyp çözgüt kabul etmezlige çalyş. Başga adamlaryň seni howlukdyrmagyna ýol berme. Oýlanman kabul edilen çözgüdiň netijelerine soň jeza çekip üzülişip ýöreniňden gowusy arakesme al (ara wagt sal). Iň erbet çözgütleri adam alkogol ýa-da neşe serişdelerinden serhoş ýagdaýynda kabul edýärler. Olar paýhasly pikirlenmäge ukyply däl we ýanynda bolanlara zyýan ýetirip bilýär. Şonuň üçin hem beýle ýagdaýlarda olardan daşrakda bol. Rahatlanmaga aşakdaky maşklar ýardam berip biler:

okgunlylyk, öz-özüňe gözegçilik, hyýala getirme, hususyýetlik, adamsöýüjilik, wepalylyk, namys, mertebe, borç duýgusy, watansöýüjilik duýgusy.

Çydam etmeklik: näme-de bolsa bir zada ýa-da adama çydam etmek ukyby (takatly, dözümli, berk bolmak, näme-de bolsa bir zadyň, kim-de bolsa biriniň barlygy bilen ylalaşmak), ýagny näme-de bolsa bir zadyň/ kim-de bolsa biriniň bolmagyny kabul etmek, ýol bermek, başgalaryň pikirini hasaba almak, näme-de bolsa bir zada/ kim-de bolsa birine geçirimli bolmak. Tolerantlyk, çydam etmeklik düşünjesine şeýle düzüm bölekleri girýär:

– çydamlylyk (bize meňzemeýäne çydamly, dözümli garamak);

– kabul etmeklik (biz adamy ýa-da ýagdaýy bolşy ýaly ýazgarman kabul edýäris);

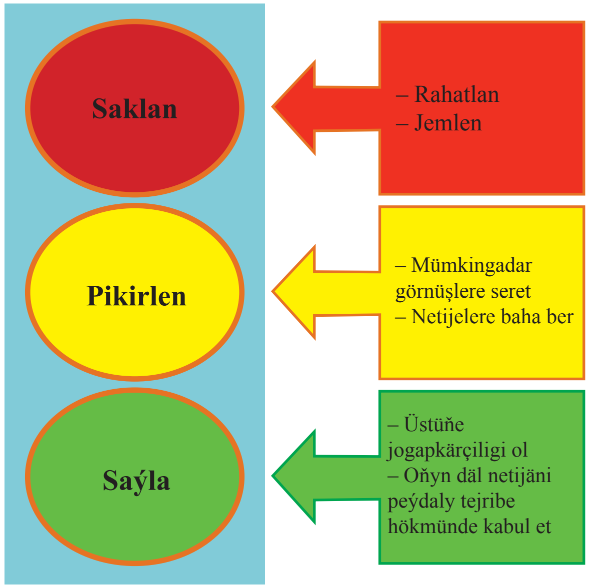
– goldaw (biz goldawa mätäç adama goldaw bermäge çalyşýarys).

Çözgüt kabul etmek başarnygy aşakdaky ýaly ýardamlary berýär:

– iň gowy saýlamany başarmaga;

– kynçylyklaryň we ýaramaz pişeleriň ýüze çykmagynyň öňüni almaga;

– öz-özüňi sylamagyňy we hormatyňy ýokarlandyrmaga.



18-nji surat. Çözgüt kabul etmäge ýardam edýän hereketler

Duruş, ýüz-gözüň hereketi, el hereketleri biziň gürrüňdeşimize ähli maglumatyň 80%-ini, sözler bolsa diňe 20%-ini berýär. Şeýlelikde, psihologiýada köp tilsimatlar aragatnaşygyň öz werbal däl düzüjisini dolandyrmak we beýleki adamlaryň el hereketlerini we durşuny “okamak”, düşünmek başarnygyň esasynda gurlandyrlar. Psihologlaryň aragatnaşygyň werbal däl düzüjisine uly üns berýändikleri üçin olar admlara oňat düşünýärler, şonuň üçin hem olar barada “içinden görýärler, içine girip çykan ýaly” diýýärler. Gürrüňdeşiňe maglumaty ýetirmek aňsat däl, ýagny öz pikirleriňi kesgitläp, sada we düşnükli edip aýdyp bilmelidir. Mundan başga-da, aragatnaşyk ikitaraplaýyn işdir, ýagny diňe nähili gürlemelidigi däl-de, eýsem biri-biriňi nähili diňlemelidigi hem wajypdyr.

Köplenç, ünsli diňlemek – diňe gürlemezlik hasap edilýär, emma ol düýbünden beýle däldir. Gürrüňdeşiňe onuň diňlenýändigi barada düşünje bermek örän wajypdyr. Bu gürrüňdeşligi has janly we ak göwünli edýär.

Diňlemek 2 görnüşde bolýar:

1. Gowşak.
2. Işjeň.

Gowşak diňlemeklik – haçan-da gürleýän bilen “yzyna gönükdirilen baglanyşygy” ýok bolan diňlemek, ýagny işjeň DÄL diňlemek.

Işjeň diňlemek haýsy hem bolsa bir görnüşinde “yzyna gönükdirilen baglanyşygy” göz öňünde tutýar.

1. Goldaw – Gürrüňdeşiň habaryna biz ony eşidýändigimiz barada werbal däl (kelle kakmak bilen), werbal (“Hawa”, “Düşünýän” sözleri bilen) habar berýäris. Köp halatda bu gürrüňdeşiň örän joşgunly we gürrüňiň arasyna bir söz hem goýmaga bermedik ýagdaýynda ulanylýar.

2. Soraglar – yzyna gönükdirilen baglanyşygyň iň ýönekeý görnüşi. Baglanyşygyň bu görnüşi onuň gyzyklanma bilen diňlenýändigini görkezýär. Özem soraglar näçe takyk berilse we olar näçe köp temalary açsa, diňleme şonça-da netijeli bolýar.

3. Parafraz – gürrüňdeşiň pikirini öz sözleriň bilen gaýtalamakdyr.

Bu usul ulanylanda örän ünsli bolmalydyr. Gürrüňdeşiň pikirini öz sözleriň bilen haçan-da oňa dogry düşünendigiň barada ynamyňyz bolanda gaýtalaň. Parafrazy başlamaga “Men dogry

düşünýänmi, ýagny...”, “Eger-de men saňa dogry düşünýän bolsam...”, “Ýagny sen ...diýjek bolýaň...”, “Ýagny sen ...göz öňüne tutýaň...”, “Meniň düşünişime görä...”, “Diýmek, sen, ...hasaplaýaň...” ýaly jümleler kömek eder. Eger-de gürrüňdeşiňize dogry düşünendigiňiz barada ynamyňyz bolsa, onda onuň jümlesini öz sözleriň bilen gaýtalamasaňyz gowudyr. Bu ýagdaýda takyklaýjy soraglary bermek zerurdyr. Işjeň diňlemegiň bu görnüşi örän netijelidir. Onuň kömegi bilen diňe adama dogry düşünendigiňizi däl-de, eýsem gürrüňdeşiňiziň duýgularyna we joşgunlaryna neneňsi dogry düşünendigiňizi takyklap bolýar.

Öwgüler iki görnüşde bolýar:

I. Göni öwgüler.

Gös-göni adama gönükdirilen öwgüler. Mysal üçin, “Sen şu gün ajaýyp görünýäň”.

II. Gös-göni däl, gytak öwgüler.

1. Öwýän adamyňyza degişli haýsy-da bolsa bir zadyna üns beriň: “Seniň örän owadan sagadyň bar, men şeýle üýtgeşik zatlary hemişe halaýardym”.

2. Gürrüňdeşiňiziň gürleşýän adamsyny öwüň. “Düýn seniň ejeň bilen gürleşdim, ol ajaýyp zenan:örän ýakymly we mylaýym” ýa-da adamy siziň üçin ýakyn biri bilen deňeşdiriň: “Seniň ýaly doganymyň bolmagyny isleýän!”. Emma öwginiň bu görnüşiniň çyn ýürekden bolmagy üçin siz gürrüňdeşiňiziň ejesi bilen hakykatdan-da gürleşen bolmaly ýa-da gürrüňdeşiňiz siziň üçin doganyňyzyň bolmagynyň wajypdygyny bilmelidir.

3. “Kiçi minus, aýyrmak belgisi – uly plýus, goşmak belgisi”. Öwginiň bu görnüşi belli bir derejede çylşyrymly, sebäbi ilki biz gürrüňdeşimize uly bolmadyk minus goýýarys, soň bolsa ony uly plýus bilen ýapýarys, meselem: “Sen gowy görünýäň diýip aýdyp bilmen – sen bu gün hut haýran galdyryjy görünýäň!”. Bu öwgi duýgularda “oýnamagy” özünde jemleýär: ilki biz gürrüňdeşimize oňyn bolmadyk duýgulary berip, ony gelşiksiz ýagdaýda goýýarys, soň bolsa oňyn duýgularyň uly gujuryny berýäris. Eýsem-de, dogrudan hem adam bize “plýuslary” sowgat beren bolsa, oňa jogap edip, bolmanda, ýarysyny gaýtarsak erbet bolmazdy.

Gymmatlyk – örän giň düşünje. Gymmatlyk diýip haýsy-da bolsa bir gymmatbaha zady we nähilidir özara gatnaşyklary atlandyryp

bileris. Köp jemgyýetçilik gymmatlyklary hususy, şahsy gymmatlyklaryna owrülýärler, sebäbi adam jemgyýetde ýaşaýar. Dürli jemgyýetçilik synplarda hoşniýetlik, adalat, azatlyk we ş.m. gymmatlyklar barada dürli göz öňüne getirmeler emele getirilýändigi barada maglumat berilýär, emma şonuň bilen birlikde umumadamzat gymmatlyklary hem bar (ahlagyň kesgitlenen kadalary, ösüş, medeni miras).

Maglumat: “ahlak” näme? Siz oňa nähili düşünýärsiňiz?

Moral, edep-terbiýe we ahlak – manydaş düşünjelerdir. Moral, edep-terbiýe latyn dilinden terjime edilende “ahlagy, ahlaklylygy” aňladýar.

Moral, edep-terbiýe – adamyň jemgyýet bilen baglylykda borçlaryny kesgitleýän kadalaryň we düzgünleriň ulgamydyr. Ol umumadamzat kadalary bolan Watana bolan söýgini, zähmetsöýerligi, ynsanperwerligi, mylakatlylygy, rehimliligi, dogruçyllygy, wepalylygy, wyždany, mertebäni, ululara hormaty we başga-da bir topar zatlary öz içine alýar.

Etika (latynça *ethica* – däp-dessur, gylyk-häsiýet) – ahlak hakyndaky ylym. Ol nähili ýaşamalydygyny, nähili hereketleri etmelidigini, adamlara nähili çemeleşmelidigini aýdýar.

– Biziň hemmämiz üçin näme gymmatlyk bolup durýar?

Her bir adamda ahlak gymmatlyklary bar – bu onuň durmuşda ähli zatdan ýokary baha goýýan, ähli zatdan mukaddes, ynamy bar we öz edim-gylymynda esaslanýan zadydyr. Başgaça aýdanymyzda, gymmatlyk ugrukmaklygy – bu adamyň maddy we ruhy gymmatlyklara saýlama çemeleşmesi, onuň özüni alyp barmasynda ýüze çykýan ýörelge, ynanma ulgamydyr. Dogry baha bermegiň esasynda adamda gowy bilen erbediň arasynda,mähirli we gaharlynyň arasynda, peýdaly we zyýanlynyň arasynda saýlamak mümkinçiligi bolýar. Belli pikiri üýtgedip aýdyp şeýle diýip bolar: “Nämä gymmat baha goýýanyňy aýt, menem seniň kimdigiňi aýdaýyn”.

Adamyň ahlak gymmatlyklaryna şeýle gylyk-häsiýetler girýär: zähmetsöýerlik, emaýlyk, päkizelik, dogruçyllyk, akýüreklilik, edeplilik, mylakatlylyk, aýawlylyk, tertiplilik, jogapkärlilik, gulak asmaklyk, erk, häsiýet, berklik, özbaşdaklyk, özerklilik, başga adamlar bilen oňuşmak başarnygy, hoşniýetlilik, peýda çapmazlyk, işjeňlik, maksada okgunlylyk, bilesigelijilik, akyl ýetiriş, çydamlylyk (tolerantlyk), şowlulyga

Ara alyp maslahatlaşmak üçin soraglar:

– Okuwçylar nähili alamatlar boýunça (gaşlar, dodaklar, gözler, kirpikler) emosional (joşgun) ýagdaýyny kesgitlediler.

– Haýsy emosiýalary kesgitlemek aňsat, haýsylaryny kyn boldy?

– Näme üçin?

– Näme kömek etdi?

– Nähili usullar emosiýalara erk edip dolandyrmaga ýardam berýär?

Gönükme. “Emosiýany aňlat” – 5 minut.

Maksat: Emosiýalar werbal we werbal däl alamatlar baradaky düşünjeleri kemala getirmek, özüňi alyp barmagyň medeniýetini terbiýelemek.

Enjamlar: emosiýalary beýan edýän adamlaryň suratlarynyň hatarlary, žurnallardan kesimler.

Okuwçylaryň arasyndan isleg bildirýänini saýlamaly. Mugallym hiç kim eşitmez ýaly şol okuwça onuň beden, el, ýüz hereketleri bilen beýan etmeli haýsy-da bolsa bir emosiýany atlandyrýar, beýleki okuwçylar bolsa onuň haýsy emosiýadygyny we olaryň werbal däl alamatlaryny (mimika, el hereketleri, bedeniň durky) kesgitleýärler.

Gönükme. “Emosiýany atlandyr” – 10–15 minut.

Maksat: Emosiýalaryň görnüşlerini berkitmek, duýgulara we emosiýalara eýe bolmak başarnygyny terbiýelemek.

Enjamlar: interaktiw tagta.

Interaktiw tagtada esas düzüji emosiýalaryň we duýgularyň atlary ýazylan sanaw görkezilýär.

Synpdaky okuwçylary iki sany kiçi toparlara bölüň.

Pökgini aýlaw boýunça geçirip, duýgularyň atlaryny atlandyrmaly. Bir kiçi topar oňyn, beýleki bolsa oňyn däl duýgularyň atlaryny atlandyrýarlar. Soňra kiçi toparlar orunlaryny çalyşýarlar.

Ýekebara işlemek.

Ýumuş. “Siz özüňize erk edip bilýärsiňizmi?”diýen aşakdaky sowalnamany doldurmaly.

1. Siz öz kynçylyklaryňyz barada ak ýürekden gepläp bilýärsiňizmi?

a) Ýok, bu maňa kömek etmez.

b) Elbetde, eger hoşniýetli gürrüňdeş bar bolsa.

Gyzyklanmany döretmeýän gazaply özüni alyp barma bu adam bilen hiç kimiň gürleşesiniň gelmeýänligine getirýär. Emma adamlaryň köpüsi deňhukukly gatnaşyklary dogry hasaplaýarlar we olaryň hukuklaryny bozman, öz hukuklaryny goramaga çalyşýarlar. Şeýle özüňi alyp barma ynamly, mynasyp, deňhukukly ýa-da gazaply diýip atlandyrylýar.

Özüňi alyp barmagyň dürli görnüşleri (tipi) üçin mahsus bolan duýgular

Işdeň däl	Ynamly	Gazaply (agressiw)
Gowşaklyk	Özüňe hormat goýmak	Gahar-gazap
Kemsitmek	Öz-özüňe gözegçilik etmek	Daşlaşmak
Öýke-kine	Ynamlylyk	Ýeňleniňi duýmak
Howsala	Kanagatlanma	Günäkärdigiňi duýmak

Özüňi alyp barmaýň dürli görnüşleriniň artykmaçlyklary we ýetmezçilikleri

Özüňe derek çözgüt kabul etmek üçin özgelere mümkinçilik berýärsiň	Öz talaplaryňy kanagatlandyrýarsyň	Beýleki adamlaryň hukuklaryny bozýarsyň: kemsidýärsiň, “basýarsyň”
Seni inkär edýärler	Saňa hormat goýýarlar	Seni halamaýarlar, senden gorkýarlar we gaça durýarlar
Sen utulýarsyň, ýeňilýärsiň	Hemmer üstün çykýarlar	Seniň ýeňýändigiň göwnüňedir, hakykatda welin sen ýeňilýärsiň

19-njy surat. Özüňi alyp barşyň dürli görnüşleri we olaryň häsiýetnamalary

Ynamly özüňi alyp barma – meseleleri çözmekde we dawalary ýeňip geçmekde esasy endikdir. Ynamly özüňi alyp barmagyň esasy üç ýagdaýynyň utgaşmasy emele gelýär:

1. Maksatlary, wezipeleri, niýetleri bilmek (“Näme etmeli?”).

Maksatlara ýetmegiň ýoluny, usullaryny bilmek (“Nädip etmeli?”).

3. Öz mümkinçilikleriňe akyl ýetirmek (“Meniň endiklerim, tejribäm, bilimlerim neneňsi?”).

Ynamly adamy hormatlaýarlar, onuň pikirine gulak asýarlar, onuň dostlary köp.

Gazap – özüňe ynamsyzlygyň görkezijisi. Eger adam özüni gödek alyp barýan bolsa, diýmek, ol “Bu ýagdaýda näme etmeli?”, “Nädip?” we “Meniň mümkinçiliklerim neneňsi?”

Gowşak özüňi alyp baryş – “uruşsyz boýun synma” çalyşmak, ýagdaý üçin jogapkärçilikden gaçmak synanyşygy, diňe gapma-garşylyk bolmasa bolýar diýip hiç bir zat etmezlik ýa-da ýöne dawa ähmiýet bermezlik.

Gowşak adam daş-töweregindäkilere onuň adyndan we ýerine mesele çözmek hukugyny berýär. Şonuň üçin hem ol isleýän zadyny seýrek gazanyp bilýär. Gowşaklyk ejizlik we maksada ýetmek üçin päsgelçilikleri ýeňip geçip bolmaýanlyk duýgusyny döredýär.

Gazaply özüňi alyp baryş – aýdýan zatlaryňdan çekinmän we ulanýan serişdeleriňi seljermezden näme-de bolsa bir zady nädip hem bolsa gazanmak synanyşygy. Gazaply adam gygyrýar, gürrüňdeşine ýaman at dakýar, çendenaşa talapkärçiligi görkezýär we hiç hili ýeňillik bermek bilen razylaşmaýar, bu ýagdaýda gürrüňdeşi özüni göwnüne deglen bolup duýýar. Gazaply özüňi alyp barma, düzgün bolşy ýaly, gatnaşyklara zyýan ýetirýär.

Özüňi goramagy, öz pikiriňi gögertmegi tutanýerlilik bilen hem edip bolýar. Öz pikiriňi tutanýerlilik bilen, asuda ýagdaýda goramak – öz şahsy bähbitleriňi, özüňi goramaga, başgalaryň duýgularyna hormat goýup, öz pikiriňi dogry we açyk beýan etmäge mümkinçilik berýän özüňi alyp baryş (*20-nji surat*).

Dawa-jenjel ýa-da garşylyk (latynça *confilictus* – bähbitleriň çaknyşygy) – jemgyýetde we toparda adamlaryň şahsyýetara gatnaşyklarynda emele gelen näsazlygy, şeýle hem onda bar bolan gurluşlardaky deňagramlylygyň bozulmagy netijesinde döräp bilýän çözülmesi kyn ýagdaý. Dawa-jenjeller hakyky ýagdaýlaryň ýüze çykmagy sebäpli däl-de, eýsem olaryň adamlar tarapyndan nädogry manyda şahsy akyl ýetirmegi we baha bermegi netijesinde döreýär.

– Haçan-da özüňi alyp barmak ruhy gymmatlyklaryndan tapawutly bolsa näme bolýar?

– Adamlary durmuş gymmatlyklaryna laýyklykda hereket etmeklige näme mejbur edýär?

– Adamlary durmuş gymmatlyklaryna çapraz özüni alyp barmaklaryna näme mejbur edýär?

– Siziň durmuş gymmatlyklaryňyz ýaşyňyzyň ulalmagy bilen üýtgärmi ýa-da öňküligine galarmy?

– Durmuş gymmatlyklaryna çapraz gelýän özüni alyp barmak nämä getirýär?

Gönükme. Çözgüt kabul etmek – 20 minut.

Maksat: Okuwçylarda oýlanyşykly çözgüt kabul etmek endigini kemala getirmek, jogapkärçiligi terbiýelemek.

Enjamlar: interaktiw tagta ýa-da kagyz bilen galamlar.

Beýnä hüjüm.

– Ýetginjekler nähili çözgütleri kabul etmeli bolýarlar?

– Bu çözgütleriň haýsysy ýönekeý, gündeki, çylşyrymly bolup durýar?

– Haýsy çözgütleri örän wajyp diýip atlandyryp bolar?

Ýekebara ýumuşlar.

1. Öýde, mekdepde, dostlaryň bilen kabul edýän 5 çözgüdiň atlaryny dikligine sütün görnüşinde ýazyň.

2. Bu çözgüdiň her birine nämäniň has köp täsir edýändigini görkeziň: öz pikiriň, ata-eneňiziň, mugallymlaryň, dostlaryňyzyň pikiri.

3. Seniň çözgütleriňe dostlaryňyň, teleýaýlymyň we mahabatyň oňyn we oňyn däl täsirine mysallary getiriň.

Ara alyp maslahatlaşmak.

Gönükme. Duýgularyňa erk edip dolandyrmak – 5–7 minut.

Maksat: Duýgular barada düşünjäni kemala getirmek, okuwçylarda sabyrlylygy we jogapkärçiligi terbiýelemek.

Enjamlar: suratlar, žurnallardan kesimler.

Beýnä hüjüm. Nähili duýgular, emosiýalar (joşgunlar) bolýar?

Ýumuş. “Ýakymly we ýakymsyz duýgular” diýen tema boýunça iki reňkli tablisany dolduryň.

Kiçi toparlarda işlemek. Ýüzler şekillendirilen suratlardan, gazetlerden we žurnallardan gyrkylyp alnan kesimlerden ýüzleriň aňlatmalarynyň üsti bilen haýsy duýgy berilýändigini kesgitlemeli.

Gönükme: Maşgala hem-de milli gymmatlyklar we däp-dessurlar – 20 minut.

Maksat: Maşgala hem-de milli gymmatlyklaryň we däp-dessurlaryň ähmiýeti baradaky düşünjäni kemala getirmek, ahlak taýdan arassa we ruhy baý şahsyýeti terbiýelemek.

Enjamlar: kitaplaryň, nakyllaryň, ses we şekilli ýazgylaryň, çap serişdelerden gyrkylyp alynmalaryň saýlanany, watman kagyzy, markerler.

Kiçi toparlarda işlemek.

Kiçi toparlar üçin hödürlenýän ýumuşlar. Hödürlenen enjamlaryň kömegi bilen tanyşdyrmalary taýýarlaň.

1-nji kiçi topar üçin ýumuş: “Türkmen maşgalasynyň gymmatlyklary we däp-dessurlary”.

2-nji kiçi topar üçin ýumuş: “Jemgyýetçilik-syýasy we ruhy gymmatlyklar”.

3-nji kiçi topar üçin ýumuş: “Milli gymmatlyklar”.

Çekişme. Ara alyp maslahatlaşmak üçin soraglar:

– Siziň pikiriňizçe, biziň durmuş gymmatlyklarymyz nireden gelip çykýar?

– Siziň maşgalaňyz size nähili durmuş gymmatlyklaryny öwretdi?

– Siziň maşgalaňyz üçin wajyp gymmatlyga mysal getiriň. Onuň näme üçin wajypdygyny düşündiriň.

– Gymmatlyklar hemmeler üçin deň bolýarmy? Näme üçin?

– Biziň medeniýetimiz siziň durmuş gymmatlyklaryňyzyň nämesini kesgitleýär?

– Milli gymmatlyklaryň atlaryny atlandyryň.

– Durmuş gymmatlyklary siziň beýleki adamlar bilen gatnaşyklaryňyza nähili täsir edýär?

– Başga adamyň durmuş gymmatlyklary bilen razylaşmaýandygyňyzy atlandyryp bilermisiňiz?

– Olar haýsy gymmatlyklar? Näme üçin siz olar bilen razylaşmaýarsyňyz?

– Eger-de dostlary onuň nukdaýnazary bilen razy bolmasalar, öz durmuş gymmatlyklaryny goraýan adam nämä duçar bolar?

– Haçan-da ýetginjegiň özüni alyp barşy onuň ata-enesiniň durmuş gymmatlyklaryndan tapawutly bolsa näme bolýar?

Aragatnaşyk etmegiň dürli görnüşleriniň alamatlary we netijeleri

	Işjeň däl	Gazaply	Ynamly
Söz üsti (werbal) we söz üsti däl alamatlary			
Bedeniniň ýagdaýy	eginleri we kellesi aşak goýberilen	dartgynly, haýbat atyjy	eginleri gönelen kellesi ýokary göterilen ýagdaýda
Garaýyş	dözümsiz, rehimdar	ýiti, şaňňy, çirkin	açyk
Ýüz keşbiniň alamaty	bildirmezek	dartgynly, gaşlary çytyk	güler ýüzli, asuda
Ümi, elleriniň hereketi	ýalbaryjy, goranyşly	ýumruklary düwlen, elleri bykynynda	asuda, edenli
Nähili gürleýär?	hemişe ötünç soraýar, özüni aklaýar	haýbat atýar, sögünýär, üstünden gülýär	hormat bildirýär, ýagşy niýetli
Sesi	ýuwaş, edenli däl	gaharly, biperwaý	gaty, aram ýygylykly
Netije			
Çözgüdi nähili kabul edilýär?	özgeler oňa derek çözgüt kabul edýärler	diňe öz bähbitleri üçin hereket edýär	gepleşikler üsti arkaly
Nämäni duýýar?	ejiz, öýkäni, howsalany, kemsitmäni duýýar	gahar-gazap, üzňelik, ar almak gorkusy	öz-özüňe hormat goýmak, ynamly bolmak, kanagatlylyk
Özgelere nähili garaýar?	özgeleri hormatlaýar, özüne hormat goýmaýar	özüni hormatlaýar, özgelere hormat goýmaýar	özüni we özgeleri hormatlaýar
Özgeler oňa nähili garaýarlar?	onuň pikirini hasaba almaýarlar	ony halamaýarlar we ondan gorkýarlar	onuň bilen dostlaşýarlar

20-nji surat. Aragatnaşyk etmegiň dürli görnüşleriniň alamatlary we netijeleri

Garşylyk göreşi biziň maksatlarymyz bilen döreýär. Eger iki we ondan köp adam bir zada birbada eýe boljak bolsa, onda garşylyk göreşi, bäsdeşlik döremegi mümkin, aýratynam, eger ol “obýekt” – zat bölünmeýän bolsa. Ýa-da meselem, maşgalada bir telewizor bar, emma hemmeleriň şol bir wagtda dürli gepleşikleri göresleri gelýär. Garşylyk göreşi üçin başga esas bolup, adamlaryň maksatlary dürli bolup we bir adamyň maksada tarap ýöremegi beýleki birini maksatdan daşlaşdyrýan ýagdaý bolup durýar. Mysal üçin, bir adamyň ýatasy gelýän, beýlekiniň telewizor göresi ýa-da saz diňläsi gelýän otagy göz öňüne getiriň. Eger biri maksadyna ýetýän bolsa, ýagny telewizora tomaşa etmäge, beýleki biri bolsa munuň tersine, arkaýyn uklamak üçin maksadyndan daşlaşýar.

Dawa-jenjeller gündeki durmuşymyzyň bir bölegi bolup durýar. Günde köpçülikleýin habar beriş serişdeleri dünýäniň ol ýa-da başga ýerinde dürli dawalar barada habar berýär. Köp adamlar günde diýen ýaly ol ýa-da başga dawa çekilen bolup galýarlar.

Dawa-jenjeli düzgünleşdirmegiň aşakdaky ýaly üç sany çemeleşmesi bar:

– taraplaryň biri (ýa-da ähli taraplar) ýeňiş gazanmaga çalyşýar (birtaraplaýyn hereketler);

– dawa-jenjele gatnaşyjy (gatnaşyjylar) özüni dawa ýok ýaly alyp barýarlar we hiç hili hereket etmeýärler (birtaraplaýyn hereketler);

– üçünji tarapyň kömegi bilen ýa-da onsuz, dawa-jenjele gatnaşyjylar iki tarapa hem amatly çözgüdi tapmak üçin dawany ýüze çykaran meseläni ara alyp maslahatlaşýarlar (bilelikdäki hereketler);

– dawa-jenjeli düzgünleşdirmegiň (dolandyrmagyň) maksady ony ýok etmek ýa-da çalyşmak däl-de, eýsem gapma-garşylyklary çözmegiň destruktiw, zorluk usullary bilen bagly dawaly özüňi alyp barmagyň öňüni almakdan ybarat bolup durýar.

Psihologlar we pedagoglar dawa-jenjeli çözmegiň aşakdaky ýaly alty sany netijeli ädimini maslahat berýärler (*21-nji surat*). Mugallym sapaklarda bu ädimleriň her biriniň many-mazmunyny we olary durmuşda peýdalanmagyň ýollaryny okuwçylara öwretmelidir.

“Saglyk üçin amatly durmuş endikleri” bölümi üçin gönükmeler

Gönükme: “Köpri nusgasy, ülňi” Maglumatdan özüňi alyp barmany üýtgetmeklige köprini nädip gurmaly? – 20 minut.

Ýumuş. Gürleşmek usullaryny ulanyp, bir kiçi topar beýlekini haýsy-da bolsa bir zat etmäge ynandyrmaly, ikinji kiçi topar bolsa ony ret etmeli.

Mugallym synpdaky okuwçylary iki sany kiçi topara bölmeli.

Kiçi toparlar üçin hödürlenýän ýumuşlar.

1-nji kiçi topar üçin ýumuş: “Nädip aýtmaly...” diýen sowala jogap taýýarlamaly.

2-nji kiçi topar üçin ýumuş: “Näme aýtmaly...” diýen sowala jogap taýýarlamaly.

Näme aýtmaly?

• Razylyk bermäň we “Ýok!” diýiň.
• “Lenç edilen plastinkalar” usuly: ýene we ýene razylyk bermäň: “Ýok!”, “Sag bol, ýok!”,”
“Men saňa islemeýän diýip aýtdym-a!”
• Razylyk berme we öz ugruňa git: “Men islämok. Maňa öýe gitmek gerek”.
• Ötünç soraň we razylyk bermäň: “Bagyşla, men bu zady edip biljek däl”.
• Razylyk berme we sebäbini düşündir: “Ýok, men çilim çekmeýärin”.
• Razylyk berme we saýlamagy teklip et:“Men muny gowy pikir hasap etmeýärin! Gel gowusy...”
• Razylyk berme we minnetdarlyk bildir: “Ýok, sag bol!”
• Razylyk berme we gürrüňi başga tema sow: “Ýok! Sen gowusy meniň aýtjagymy diňle”.
• Degişmä öwür: “Seniň öz-özüňe kast edijidigiňi bilmändirin”.
• Goldaw üçin başgalara ýüz tut: “Gowusy muny etmezlik. Şeýle dälmi oglanlar?”
Kimde-kim haýsydyr bir howply zady hemişe teklip edýän bolsa, şeýle adamlaryň toparyndan gaç!

Nädip aýtmaly?

• Labyz, ses: ikirjiňlenme, berk we ynamly geple.
• Bakyş, nazar: gürrüňdeşiňiň göni gözüne seret.
• Ýüz-gözüň hereketi: ýüz-gözüň aňladýan zadynyň aýdýan sözleriňe laýyk gelýändigine göz ýetir.
• Aralyk: takmynan 1 metr daşrakda dur. Eger-de ret edip gitjek bolsaň daşrak dur. Eger-de ýakyn aragatnaşykdaky adamyň haýyşyny ret edýän bolsaň, onda ýakynrak dur.

– Özüni ynamsyz alyp barýan adamyň bedeniniň durky, ýüz-gözüniň hereketi, el hereketi, sesi nähili?

– Özüni gaharly alyp barýan adamyň bedeniň durky, ýüz-gözüniň hereketi, el hereketi, sesi nähili?

Ara alyp maslahatlaşmalar.

Özüňi alyp barmagyň her görnüşiniň netijeleri (oňyn we oňyn däl) nähili?

Sowalnama. Siz özüňizi gowşak (egligişikli) alyp barýarsyňyz, eger-de:

– öz hukuklaryňyzy goramak üçin hiç bir zat etmäge girişmeseňiz;
– beýleki adamlary özüňizden ýokary tutsaňyz;
– öz isleglerňize biperwaý garasaňyz;
– özüňizi tolgundyrýan zady aýtmasaňyz;
– hemişe ötünç sorasaňyz.

Siz özüňizi gaharly alyp barýarsyňyz, eger-de:

– başgalar barada alada etmän, öz hukuklaryňyzy gorasaňyz;
– diňe özüňiz hakda pikir etseňiz;
– özüňizi biperwaý alyp barsaňyz;
– islendik ýol bilen ýeňmäge ymtylsaňyz.

Siz özüňizi mynasyp, ynamly, assertiw alyp barýarsyňyz, eger-de:

– öz hukuklaryňyzy beýlekileriň hukuklaryny bozmazdan gorasaňyz;
– özüňizi we beýlekileri hormatlasaňyz;
– diňläp hem-de gürläp bilseňiz;
– öz duýgularyňyz barada ak ýürekden aýtsaňyz;
– özüňize ynamly bolsaňyz, emma daş-töweregiňizdäkileri "gysmasaňyz".

Gönükme: Ters durmuş basyma nädip garşy durup bolýar. – 10 minut.

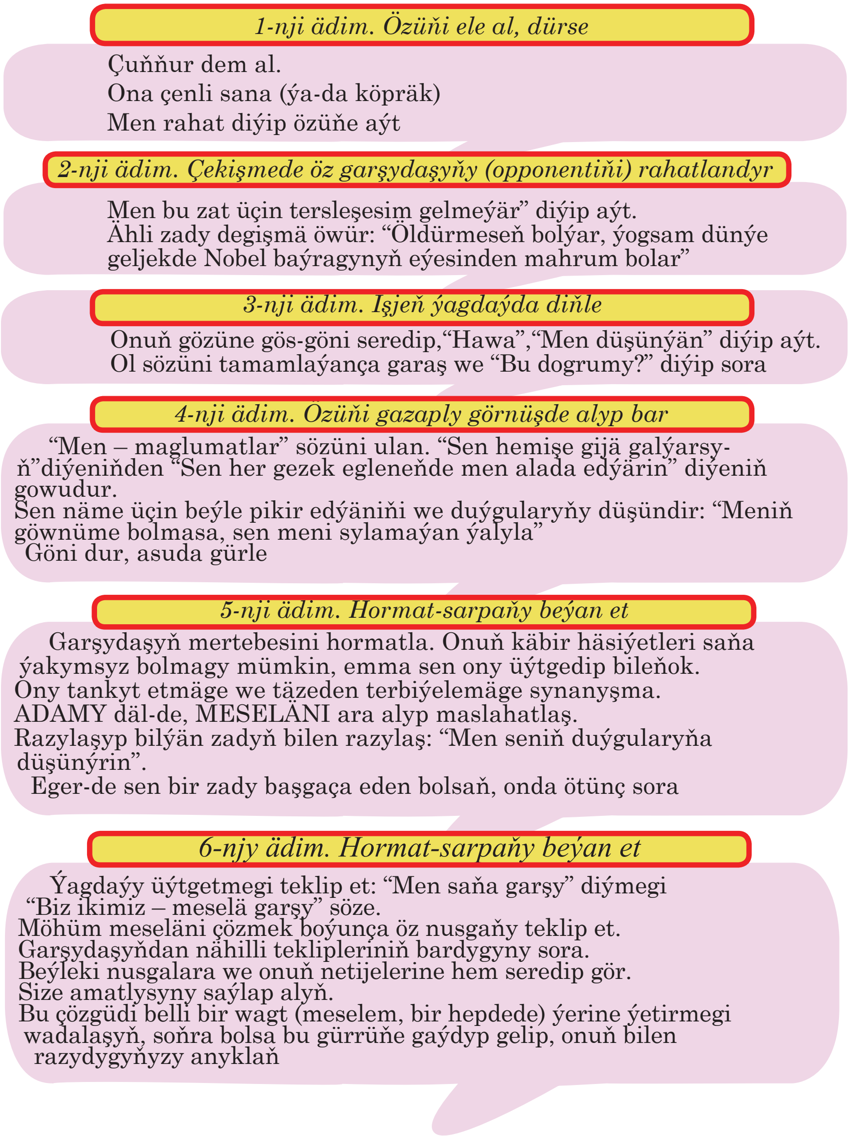
Maksat: Ynamly özüňi alyp barmagyň endiklerini kemala getirmek, ynamlylygy we jogapkärçiligi terbiýelemek.

Enjamlar: watman kagyzy, markerler.

Çekişme. "Siziň durmuşyňyzda şeýle ýagdaý boldumy, haçanda siziň bir zat edesiňiz gelmeýärdi, emma siz öz pikiriňizi gorap bilmediňiz?"

Kiçi toparlarda işlemek.

Maksat: okuwçylara olaryň ýaşaýyş-durmuşda gabat geläýjek hatarlaryň görnüşlerini görkezmek; durmuş endiklerine kesgitleme bermek, durmuş endikleriniň esasy toparlarynyň manysyny açyp görkezmek; saglyk üçin amatly durmuş endiklerini kemala getirmäge bolan ymtylmany terbiýelemek.



21-nji surat. Dawa-jenjeli çözmegiň alty ädimi

Enjamlar: “Köpri nusgasy, ülňi”, ündew suraty, markerler ýa-da interaktiw tagta. Ündew suratyny düýrlenen görnüşde (ýa-da üstüni ýapyp) görnükli ýerde asyň.

Kiçi toparlarda işlemek.

Kiçi toparlarda işlemek üçin hödürlenýän ýumuş: ýaş ýigidiň gabat geläýjek hatarly ýagdaýynyň sahnasyny oýlap tapyp, ony oýnamaly. Mysal üçin, arassaçylyk düzgünlerini berjaý etmezlik, çilim çekmegi hödürlemek we ş.m.

“Durmuş endikleri adamyň ýaşaýyş-durmuşyna nähili täsir edýär?” diýen tema boýunça çekişme. Sahnany ara alyp maslahatlaşanyňyzdan soňra, “Köpri nusgasy, ülňi” ündew suratyny açyň. Nusgany ilki bilen oýna gatnaşyjylar bilen ara alyp maslahatlaşyň.

Köpri nusgasy, ülňi

Sagdyn durmuş ýörelgesi		
AIW	“Ýok!” diýmek endigi	ÖLÜM
	Goranmak endigi	
AIDS	Ynandyrmak endigi	TUSSAGHANA
	Garşy durma endigi	
JAGK	Özüňiň “Men”-iňe hormat goýmak	ARAKHORLUK
GÖWRELILIK	Çözgüt kabul etmek endigi	NEŞE SERIŞDELERI
ÝAKYNLARYŇY ÝITIRMEK	Duýgularyňa hötde gelmek endigi	DOSTLAR
	Aragatnaşyk endigi	
	Özara gatnaşyk endigi	
ERBET GYLYKLAR	Adamlar bilen ylalaşykly hereket endigi	
	Ýagdaýa tankydy garaýyş endigi	
MAGLUMAT		

Surat: Biziň özümizi alyp barşymyzyň üýtgeýiş nusgasy, ülňi. Biz habarlylykdan özüňi alyp barmany üýtgetmeklige nädip köpri gurýarys.

Sag kenar: Maglumat.

Medeniýet. AIW we AIDS barada bilim. JAGK barada maglumat. Irki islenilmeýän göwrelilik we onuň netijeleri barada maglumat. Arakhorluk, temmäki, neşekeşlik barada maglumat.

– Ýadyňyza düşüriň, haýsy ýagdaýlarda size netije gazanmak başartmady? Näme sebäpden beýle boldy?

– Siz nähili pikir edýärsiňiz, gödek, gaharly özüňi alyp baryş haýsy görnüşe degişli – ynamlamy ýa-da ynamsyza?

Gönükme. “Özüňi alyp barma” – 5–7 minut.

Maksat: Ynamly özüňi alyp barmagyň endiklerini kemala getirmek.

Enjamlar: kagyz, markerler.

Kiçi toparlarda işlemek.

Synpy 3 kiçi topara bölmeli.

Kiçi toparlar üçin hödürlenýän ýumuşlar. Artykmaçlyklary we kemçilikleri ýazmaly.

1-nji kiçi topar üçin ýumuş: özüňi ynamly alyp barmagyň artykmaçlyklaryny we kemçiliklerini ýazmaly.

2-nji kiçi topar üçin ýumuş: özüňi ynamsyz alyp barmagyň artykmaçlyklaryny we kemçiliklerini ýazmaly.

3-nji kiçi topar üçin ýumuş: özüňi gaharly alyp barmagyň artykmaçlyklaryny we kemçiliklerini ýazmaly.

Kiçi toparlaryň taýýarlan tanyşdyrmalaryny ara alyp maslahatlaşmak.

Gönükme: “Men ynamly” – 15 minut.

Maksat: Ynamly özüňi alyp barmagyň endiklerini kemala getirmek, ynamlylygy we jogapkärçiligi terbiýelemek.

Enjamlar: tablisa.

Özbaşdak iş. Aşakdaky tablisany doldurmaly.

Gowşak		Gaharly	Assertiw
Bedeniň durky			
Ýüz-gözüň hereketi			
El hereketi			
Ses			
Sözler			

– Özüni ynamly alyp barýan adamyň bedeniniň durky, ýüz-gözüniň hereketi, el hereketi, sesi nähili?

4. Işjeň sözlük, sözleýiş endikleri (maglumatyň 12–15%-i ýitýär). Ýitirilen maglumatyň göterimi adamyň söz baýlygynyň we sözleýiş endikleriniň nähili derejede baýdygyna bagly bolup durýar.

5. Dil päsgelçiligi: Başgaça aýdanymyzda, bu sleng (jemgyýetiň belli bir kärde işleýänleriniň ýa-da gatlagynyň ulanýan dili). Özem, bu hökman ýaşlaryň islegi bolman, eýsem ylmy, hünär ýa-da internet islegi bolup biler. Sözleýiş gatnaşygynyň islendik toparynyň öz dili bar – eger-de adam ony sözleýiş gatnaşygynyň başga toparyna geçirse, onda sözleýiş aragatnaşygy kynçylyk çekip başlaýar.

6. Galmagal. Eger otagda goh-galmagal bolsa, onda, adatça, maglumat has köp ýitirilýär.

Gönükme: Özüňi alyp barmagyň görnüşleri – 5–10 minut.

Maksat: Ynamly özüňi alyp barmagyň endiklerini kemala getirmek, ahlak häsiýetlerini terbiýelemek.

Enjamlar: her hili ýagdaýlara degişli ýazmaçlar (paýlanyp berilýän ýumuşlar).

Kiçi toparlarda işlemek.

Mugallym synpyň okuwçylaryny 3 sany kiçi topara bölýär we her kiçi topara ýagdaýlara degişli ýumuşlary paýlaýar.

Kiçi toparlar üçin ýumuş. 3–5 minutlyk sahnajygy taýýarlamaly.

Birinji ýagdaý. Ejesi ýetginjegiň jübüsinden çilim tapýar we bu ýagdaýy düşündirmegi soraýar. Keşpler boýunça oýunda özüňe ynamsyz,gowşak özüni alyp barmany görkeziň.

Ikinji ýagdaý. Okuwçy synpdaşyndan bir guty çilim satyn alyp bermegi haýyş edýär. Keşpler boýunça oýunda gazaply özüňi alyp barmagy görkeziň.

Üçünji ýagdaý. Synpdaşyňyz siziň öýüňizde eýýäm 3 sagat kompýuterde dürli oýunlary oýnaýar. Bu size öz işleriňiz bilen meşgul bolmaga päsgel berýär. Keşpler boýunça oýunda ynamly özüňi alyp barmany görkeziň.

Kiçi toparlar üçin hödürlenýän ýumuşlar: Şu sahnalaryň mazmunyny seljeriň:

– Durmuşda aljyraňňylyga getirýän ýagdaýlar bilen ýüzbe-ýüz bolduňyzmy?

– Şeýle ýagdaýlaryň anyk mysallaryny getirip bilermisiňiz?

– Siz oňa nähili jogap berdiňiz/etdiňiz? Siziň nähili jogap beresiňiz gelýär?

Çep kenar: Oňyn (pozitiw) sagdyn durmuş ýörelgesi.

Deňiz:

SPID-den ölüm. Islenilmeýän göwrelilik. Ogurlyk üçin tussag. Ötüşen arakhorluk/neşekeşlik. IPPP. Zorlukly ölüm.

Köpriniň "Tagtajyklary":

Aragatnaşyk etmegiň endikleri. Özüňe ynamlylyk. Öz-özüňe hormat goýmak. Çözgüt kabul etmek endikleri. Gyzlaryň ähmiýetliliginiň galdyrylmagy. Netijelere akyl ýetirmeklik. Dilleşmek başarnygy. Oglanlar üçin täze gymmatlyklar. Jogapkärçilik duýgusy. Görelde almak üçin oňyn nusgalar. Öz deň-duşlaryňyň basymyna garşy durmak. Ynamlylyk. Geljege maksatlar.

Gönükme. "Surat" – 10 minut (*22-nji surat*).

Maksat: gatnaşyjylaryň aragatnaşygy sazlaşdyrmagynyň tejribe başarnyklaryny kesgitlemek.

Enjamlar : kagyz, galamlar.

Ikibir işlemek. Gatnaşyjylar jübütlere bölünýärler. Her jübüde bir ýaprak kagyz we galam berilýär.

	Söz üsti arkaly (werbal) beýan edilýän alamatlary	Söz üsti arkaly beýan edip bolmaýan alamatlary
Işjeň ýagdaýda diňleýär	"Hawa-hawa" "Gyzykly" "Soňra näme boldy?" "Aslynda näme?" "O!" "Hemmesi näme bilen tamamlandy"	Gös-göni gözlere seredýär. Gürrüňdeşine tarap aşak egilýär. Ýylgyrýar. Kellesini kakýar ýüz keşbi bir pikirde jemlenen we gyzyklanýan görnüşde
Diňlemeýär	Ünsüni sowýar. Sözüniň arasyny bölýär. Ýerliksiz gülýär	Gözlere gös-göni seretmeýär. Aňyrsyna bakýar. Ýylgyrmaýar. Kellesini kakmaýar. Ýüz keşbinde hiç hili alamat görünmeýär

22-nji surat

Ýumuş. Galamy iki bolup saklap, 5 minudyň dowamynda okuwçylar bilelikde eser döretmeli. Suratyň aşagynda onuň adyny ýazyp gollaryny çekmeli. Iş tamamlanandan soňra, okuwçylara aşakdaky soraglary berip biler:

– Bu surat hakykatdan hem ikiňiziň bilelikdäki eseriňizmi?

– Hut şu sýužetiň döredilmeginiň başyny başlaýjysy kim boldy?

– Her bir gatnaşyjynyň islegi hasaba alyndymy?

– Bilelikdäki iş döwründe gatnaşyjylar birek-birege düşündilermi, munuň üçin aragatnaşyk etmegiň nähili usullaryny ulandylar?

Gönükme: Aragatnaşyk etmegiň päsgelçilikleri 10–15 minut.

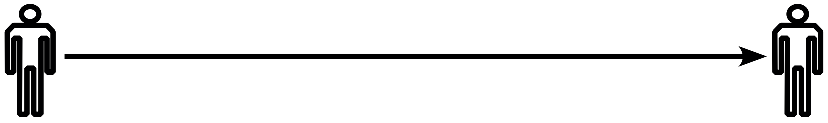
Maksat: gatnaşyjylaryň aragatnaşygyň geçişini iş ýüzünde sazlaşdyrmak başarnygyny kesgitlemek; sözleýiş medeniýetini terbiýelemek.

Enjamlar: interaktiw tagta.

Interaktiw tagtada aşakdaky çyzgy *görkezilýär* (*22-nji surat*).

Mugallym: "Siz nähili pikir edýärsiňiz, iki adamyň arasyndaky adaty sözleýiş aragatnaşygynda haçan-da bir adam beýlekä maglumat geçirjek bolanda ahyrynda bu maglumatyň näçe göterimi gürrüňdeşe ýeter?" diýen soragy berýär.

Ähli jogaplar ýazylyp alynýar. Haçan-da hemmeler jogabynyň öz görnüşini aýdanyndan soňra dogry jogaby indiki gönükme ýerine ýetirilenden soň hemmäniň biljekdigini yglan ediň. Alty sany gatnaşmak isleýän okuwçy saýlanyp alynýar we şolaryň 5-si daşaryk çykýarlar. Synp otagynda galan bir okuwça mugallym ýumuş tabşyrýar : "Üns berip uly bolmadyk kyssany diňle. Seniň wezipäň gapydan girene kyssany eşideniňe mümkin boldugyça ýakyn, sözme-söz edip açyp bermek". Her bir täze giren maglumaty indiki girene gürrüň berýär.

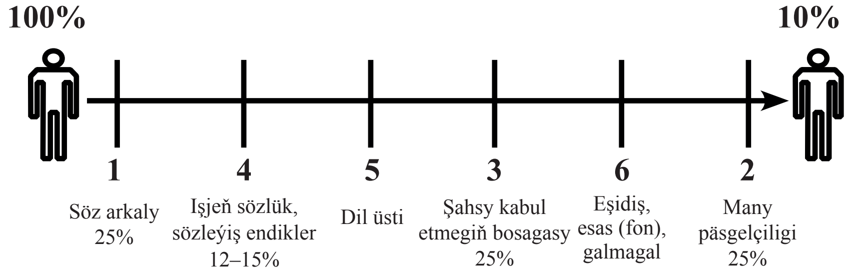


23-nji surat

Gönükmäniň derňewi: Her bir gürrüň bermeden soň tekstiň bara-bar gysgalýandygyna we takyk bolmaýandygyna okuwçylaryň ünsüni çekiň: maglumat we onuň bölekleri ýoýulýar, sifrler aýrylýar, tekstde ýok zatlar goşulýar we ş.m. Ýoýulmanyň we maglumatlaryň ýitirilmeginiň mysallarynyň ählisini interaktiw tagtadaky tekstiň derňewi esasynda ara alyp maslahatlaşyň.

"100 % maglumatdan gürrüňdeşe näçesi ýeter?" diýen soraga dogry jogabyň nusgasy – 10%!

Mugallym bir-birden yzygider aragatnaşygyň päsgelçilikleriniň suratyny çekýär (*24-nji surat*) we her bir päsgelçilik barada gürrüň berýär.



24-nji surat

Şeýlelikde, ilki birinji çyzygy çyzýar we birinji çyzyk barada gürrüň berýär, soňra ikinji çyzygy çyzýar we ikinji çyzyk barada gürrüň berýär we ş.m.

1. Dil üsti arkaly beýan etmek (werballaşdyrmak): oý-pikirleri sözlere geçirmek (bu päsgelçilikde maglumatyň 25%-e golaýy ýitýär). Adama oý-pikirlerini sözlere geçirmek örän kyn bolýar, özi-de düzgün bolşy ýaly, bu ýagdaýda ähmiýetli däl bolup görünýän zat aýrylyp taşlanýar.

2. Many päsgelçiligi: sözleri pikire geçirmek (maglumatyň 25%-e golaýy ýitýär). Her bir diňleýji eşidenini öz pikirlerine geçirýär. Emma, belli bolşy ýaly, dürli adamlar dürlüçe pikir edýärler we düzgün bolşy ýaly, şol bir sözlere her kim özüçe bir zada düşünýär.

3. Şahsy düşünme böwedi (maglumatyň 25%-e golaýy ýitýär). Bu päsgelçilik sözleýiş aragatnaşygynda hemişe duýgularyň we keýpiň bolýandygy barada aýdýar.

Okuwçylar tagtada ýazylýan jogaplaryň dürli görnüşlerini hödürleýärler, soňra ahyrky kesgitlemäni düzýärler we ol tagtada ýazylýar.

Kiçi toparlarda işlemek. Synpdaky okuwçylary üç sany kiçi toparlara bölüň.

Ýumuş: Adama maşgala näme üçin gerek? diýen soraga jogap taýýarlaň.

1-nji kiçi topar. Çagalara maşgala näme üçin gerek?

2-nji kiçi topar. Ata-enä maşgala näme üçin gerek?

3-nji kiçi topar. Garry adamlara maşgala näme üçin gerek?

Kiçi toparlaryň taýýarlan tanyşdyrmalary. Jogaplar tablisada ýazylýar.

Jogaplar tablisada ýazylandan soňra, okuwçylar köp setirleriň gabat gelýänini görüp bilerler we ähli toparlarda jogaplaryň bütinleý diýen ýaly meňzeşdigi barada netije çykarýarlar. Sebäbi maşgalada ýaşamak maşgala agzalarynyň her birine söýgini, goldawy üpjün edýär; ýaşyna garamazdan her bir adamyň durmuşynda maşgalanyň uly ähmiýetlidigini görkezýär.

Kiçi toparlarda işlemek. Synpdaky okuwçylary iki sany kiçi topara bölüň.

Ýumuş: Şowly we şowsuz maşgalalar. Häsiýetnama düzüň. 10–15 minut.

1-nji kiçi topar. Nähili maşgalany biz şowly maşgala diýip atlandyrýarys?

2-nji kiçi topar. Nähili maşgalany biz şowsuz maşgala diýip atlandyrýarys?

Her bir topar watmanyň ýüzünde häsiýetnama taýýarlaýar.

Kiçi toparlaryň taýýarlan tanyşdyrmalary.

Çekişme. Maşgalany bagtly, şowly maşgala diýip atlandyrmak üçin näme zerur?

Okuwçylary “maşgalanyň psihologik ýagdaýy” düşünjesine akyl ýetirmäge taýýarlap getirmeli we olara maşgalanyň esasy gymmatlyklarynyň kesgitlemesini düzmäge kömek etmeli.

Gönükme. “Maşgalanyň taryhy” – 10 – 15 minut.

Maksat: maşgala gatnaşyklary, maşgalanyň adamyň kemala gelmegindäki wezipesi, onuň durmuşylaşmagy baradaky bilimleri giňeltmek, öz maşgalaň taryhyna aýawly çemeleşmegi terbiýelemek.

ç) Hemişe däl, aýratyn hem haçan-da kynçylyklar zerarly gam-gussa çekýän wagtym.

2. Siz öz şowsuzlyklaryňyza we göwün galmalaryňyza nähili garaýarsyňyz?

a) Öz şowsuzlyklaryň hemişe iň agyrlary.

b) Gam-gussanyň agyrlygy sebäbe bagly bolup durýar.

ç) Şowsuzlyklara paýhasly/pelsepewi garamaga çalyşýaryn: islendik kyn meseleler we kynçylyklar, haçan-da olar bolsa, ýeňlip geçilýär diýip hasap edýärin.

3. Siziň göwnüňize erbet deglendigini duýanyňyzda siz nähili hereket edýärsiňiz?

a) Rahatlanmak üçin özüňize ýakymly bir zat edersiňiz.

b) Gowy dostlaryňyzyňka agşamlyk naharyna gidersiňiz.

ç) Öýde oturup gam-gussa çekersiňiz.

4. Haçan-da siz bagtly bolanyňyzda, siz:

a) Öňki gaýgy-hasratlaryňyz barada pikir etmeýärsiňiz.

b) Bagtly pursatlar örän çalt tamamlanýar diýip gorkýarsyňyz.

ç) Durmuşyň çylşyrymlylyklary barada ýatdan çykarmaýarsyňyz.

5. Haçan-da ýakyn adam siziň göwnüňize degende:

a) Siz “özüňiz hem” gidýärsiňiz.

b) Siz düşündirme talap edýärsiňiz.

ç) Bu barada ýakyn dostlaryňyza we tanyşlaryňyza gürrüň berýärsiňiz.

6. Siz psihologyň berip biljek kömegi barada nähili pikir edýärsiňiz?

a) Hiç bir ýagdaýda-da oňa özüňiz ynanmazdyňyz.

b) Ol köp adamlara kömek edip biler diýip hasaplaýarsyňyz.

ç) Adamyň diňe özi özüne kömek edip biljekdigine berk ynanýarsyňyz.

7. Siz daş-töweregiňizdäkileriň pikiriniň aşakdaky ýaly ýagdaýlardadygyny gördüňiz:

a) Sizi “ökjäňizi basyp” ýzarlaýandygyny.

b) Aýratyn hem size adalatly däldigini.

ç) Size oňaýly täsir edýändigini.

8). Haçan-da maşgalada gykylyk bolup rahatlananyňyzdan soňra, siz nämeler barada pikir edýärsiňiz?

a) Siziň gatnaşyklaryňyzda bolsa-da, köp gowy zatlar bolupdy.

b) Nädip ar almalydygy barada.

ç) Ahyrsoňy siziň ýoldaşyňyz “açyldy”.

Sowalnamanyň jogaplarynyň “açary”.

Aşakdaky tablisanyň kömegi bilen öz jogaplaryňyzy ballarda bahalandyryň. Jemini hasaplaň.

Wariant	1	2	3	4	5	6	7	8
A	3	4	0	1	3	4	5	1
B	1	0	2	3	0	2	2	2
Ç	2	2	4	5	1	3	1	3

Eger-de siz 7–15 ball toplasaňyz, onda:

Siz içki deňagramlylyga eýesiňiz we özüňize erk edip bilýärsiňiz. Siz öz içki ýagdaýyňyza hötde gelip bilýärsiňiz we hadysalara dogry baha berip bilmäge ukyply.

Eger-de 16–26 ball toplasaňyz, onda:

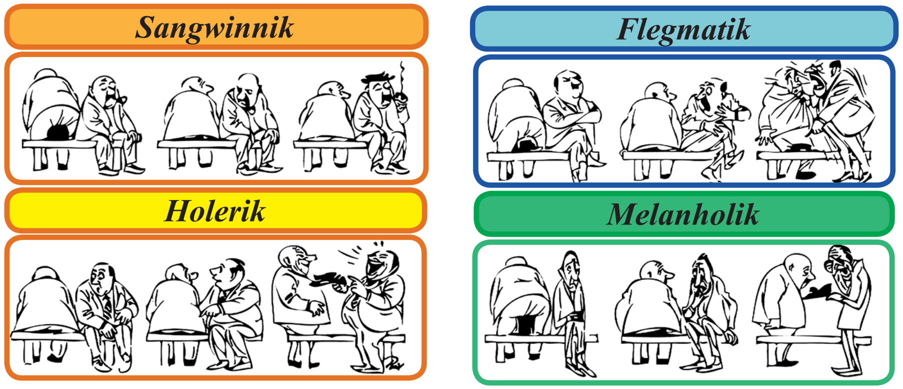
Çylşyrymly ýagdaýlarda siz hemişe sowukganlygy saklap bilmeýärsiňiz. Özüňize gözegçiligi ýitirmezden, öz emosiýalaryňyzy saklamaga çalyşýarsyňyz.

Gönükme. “Temperament” – 5 minut.

Maksat: Okuwçylary adamlaryň dürli görnüşli temperamentleri bilen tanyşdyrmak, özüňi alyp barşyňa gözegçilik etmek başarnygyny terbiýelemek.

Enjamlar: ýagdaýa degişli suratlar, interaktiw tagta.

Interaktiw tagtadaky görnüş: adam oturgyçda otyr, onuň ýanynda şlýapasy ýatyr. Geçip barýan bir adam onuň ýanyna gelip oturýar we tötänden onuň şlýapasynyň üstünde oturýar. Bu ýagdaýda:



25-nji surat. Temperamentiň görnüşleri

Ýumuş. Tanyşdyrma taýýarlamak.

– Maşgala – bu saňa düşünilýän ýer.

– Maşgala – bu ýedi sany “Men”.

– Maşgala – bu jemgyýetiň bölejigi.

– Nika – bu är-aýalyň bile ýaşamaklarynyň resmi ykrar edilmegi.

– Nika – bu gatnaşyklaryň bellige alynmagy/nikadan geçmek.

– Nika – bu iki adamyň maşgala gurmak baradaky bilelikdäki islegi.

Ara alyp maslahatlaşma.

Gönükme. “Maşgalanyň psihologik ýagdaýy” – 10–15 minut.

Maksady: maşgala aragatnaşyklary, maşgalanyň adamyň kemala gelmegindäki wezipesi, onuň durmuşlaşmagy baradaky bilimleri giňeltmek, ululara hormat goýmagy terbiýelemek.

Enjamlar: interaktiw tagta, markerler.

Çekeleşme bölekleri bolan beýnä hüjüm.

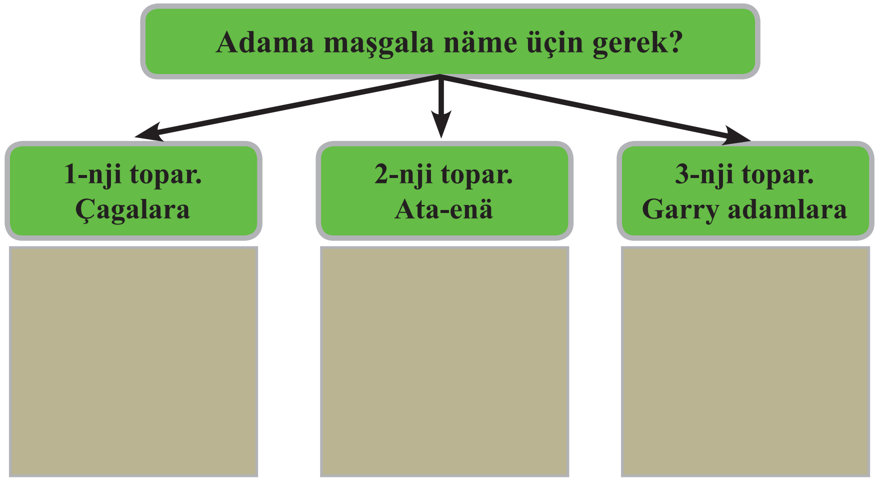
– Adam Ýer ýüzünde ýeke özi bolup bilermi? Näme üçin?

– Adamyň oňyn ýaşamagy üçin azykdan we jaýdan başga näme gerek?

– Kim adama daşyny gurşaýan dünýe barada ilkinji bilimleri berýär we jemgyýetde ýaşamagyň düzgünlerini öwredýär?

– Çagany maşgalanyň aýnasy diýip atlandyryp bolarmy?

– Maşgala näme?



28-nji surat

şübhelenmezligi, onuň oňyn häsiýetlerine üns bermekligi, minnetdarlyk, ynam we hormat duýmagy aňladýar.

Maşgalada gatnaşyklar üýtgewsiz bolmaýar. Maşgala, eger-de bu hakyky maşgala bolsa, hemişe üýtgeşmelere sezewar bolýan, ösüşiň tapgyrlaryny geçýän we durmuşyň umumy akymynda hemişe ösýän köp hereketli gurluşdyr.

Elbetde, gatnaşyklarda sazlaşygy gazanmak üçin är-aýalyň ikisiniň hem tagallasy zerurdyr. Eger maşgalada ýürekden söýgi bar bolsa we kiçi hem bolsa bile bolmak we bile ösmek islegi bar bolsa, onda bagt hökman geler.

Şu günde berk we bagtly maşgala – bu esasyna söýgi, hormat, özüňi açmaga bilim we ymtylma goýlan maşgaladyr.

Islendik häzirki zaman jemgyýetde maşgala onuň esasy, ony düzýän wajyp bölek hökmünde seredilýändigi sebäbi, maşgala hukuklarynyň amala aşyrylmagyna we goralmagyna, maşgalanyň hukuk esaslaryna Türkmenistanyň kanunçylygynda aýratyn üns berilýär. Türkmenistanyň Maşgala Kodeksinde Türkmenistanyň Maşgala kanunçylygynyň esasy meseleleriniň biri: “Erkek bilen aýalyň öz erkli nika birleşigi, maşgalada är-aýalyň hukuklarynyň deňliginde, onuň ähli agzalarynyň maşgalanyň öňünde birek-biregi söýmek we hormat goýmak duýgularynda, özara düşünişmek, birek-birege kömek etmek we jogapkärçilik esasynda maşgala gurmak: umumadamzat ahlak esasynda maşgalany berkitmek; maşgalanyň işlerine gatyşylmagyna ýol berilmezlik” bolup durýar diýip bellenilýär.

Bölüme degişli gönükmeler

Gönükme. “Maşgala” – 10 minut.

Maksady: jemgyýetde maşgalanyň ähmiýetlidigi baradaky düşünjäni berkitmek, maşgalanyň çäklerini bellemek, Türkmenistanyň Maşgala Kodeksiniň esasy düşünjeleri bilen tanyşdyrmak, ahlak häsiýetleri terbiýelemek.

Enjamlar: çap serişdelerden gyrkylyp alynmalaryň saýlamy, goşgularyň saýlamy, watman kagyzy, ýelim, markerler, Türkmenistanyň Maşgala Kodeksi.

Kiçi toparlarda işlemek.

Sangwinik –gülýär.

Flegmatik – üns hem bermeýär.

Holerik – gygyrýar.

Melanholik – aglaýar.

Ýumuş. Bu ýagdaý bilen baglanyşyklylykda, siz özüňizi temperamentiň haýsy görnüşine degişli ederdiňiz?

Gönükme. “Dawa-jenjelden çykmagyň usullary” – 10 minut.

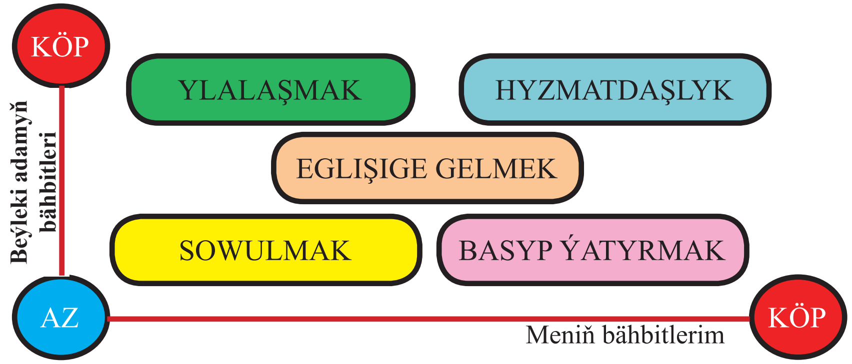
Maksat: Dawa-jenjelleriň döremeginiň sebäplerini derňemek we dörän ýagdaýy düýpli çözmek endiklerini kemala getirmek.

Enjamlar: interaktiw tagta ýa-da ylalaşmak, hyzmatdaşlyk, eglişige gelmek, sowulmak, basyp ýatyrmak sözleri ýazylan ýazmaçlar.

Mugallym dawaly ýagdaýy seljermegi hödürleýär.

Ýagdaý: ogly öýe giç gelýär, munuň üçin ogluna kakasy käýinýär.

Mugallym okuwçylar bilen bilelikde dawaly ýagdaýdan çykmagyň görnüşlerini ara alyp maslahatlaşýar.



26-njy surat. Dawa-jenjelden çykmagyň usullary

Ylalaşmak. Dawa-jenjeli birek-birege eglişik etmegiň üsti bilen çözmek ylalaşygyň esasynda mümkindir. Dawa-jenjeli şeýle çözmek bilen iki tarap hem isleýänlerini doly kanagatlandyrmaýarlar. Iki tarap hem özleri üçin bir zat gazanmaga ymtylýar, emma şol bir wagtyň özünde bolsa taraplary saklamak üçin beýlekä eglişik edýär we ylalaşýar. Mysal üçin, ogly öýe giç gelipdir, kakasy oňa sagat 21-den gijä galman öýe gelmegini talap edip käýinipdir. Ýetginjek kakasyna ylalaşmagy – özara eglişigi teklip edýär. Hepdäniň birinji gününden dördünji

gününe çenli ol sagat 21-den gijä galman öýe gelýär, emma bäşinji we altynjy günleri kakasy oňa sagat 23-de gelmäge rugsat berýär.

Hyzmatdaşlyk. Diňe iki tarapyň hem bähbitlerini kanagatlandyrman, eýsem olara dawa-jenjelden peýda, bähbit almaga mümkinçilik berjek çözgüdi gözlemegi göz öňünde tutýar (*27-nji surat*). Käwagtlar munuň üçin isleg bildirilýän netijäni almagy belli bir wagta goýmaly bolýar. Mysal üçin, ogly öýe giç gelipdir, kakasy oňa sagat 21-den gijä galman öýe gelmegini talap edip käýinipdir. Ýetginjek (ýa-da kakasy) bu ýagdaý barada düşünişmegi teklip edýär. Olaryň her biri näme üçin oňa hut şeýle etmegiň wajypdygyny düşündirýär (özüni özbaşdak duýmak ýa-da ýatdan çykarmak – ogly üçin, çaganyň jan-saglygy barada ynjalyksyzlyk etmek – kakasy üçin). Soňra kakasy we ogly synag barada şertleşýärler: bir hepde olar şeýle edýärler: hepdäniň dynç gününden dördünji güne çenli ogly öýe 21:00-da gelýär. Bäşinji we altynjy günleri – 23:00-dan gijä galmazdan. 19:30-dan sagatda bir gezek oglunyň ÖZI jaň edip ähli zadyň ýerbe-ýerdigi barada habar berip durýar. Kakasy ogluna onuň gezelençleri wagtynda jaň etmeýär, hiç hili bellik etmeýär we käýinmeýär. Dynç güni, synag tamamlanandan soňra, ogly öz dostlary bilen köp wagt bäri gitmegi meýilleşdirýän işine – balyk awlamaga gidýärler.

Eglişige gelmek. Gürrüňdeşiňe sazlaşmak, öz bähbitleriňi ret etmek. Gürrüňdeşleriň biri beýlekisine eglişik edýär. Özi hem eglşik edip beýlekä sazlaşýan, köp halatda özüniň oňyn bolmadyk emosiýalaryny ýaşyryp, hiç bir zat bolmadyk ýaly bolýar. Mysal üçin, ogly öýe giç gelipdir, kakasy oňa sagat 21-den gijä galman öýe gelmegini talap edipdir. Ogly kakasy bilen razylaşýar, özüniň nähakdygyny boýun alýar we kakasynyň talabyna boýun bolup bu ýagdaýyň iň soňky gezekdigine, şeýle ýagdaýyň gaýtalanmajakdygyna söz berýär.

Sowulmak. Dawa-jenjelli ýagdaýdan ony çözmän çykmaklyga ymtylmak sowulmagy aňladýar. Sowulmak köp halatlarda dymmaklygy, gürrüňdeşini äsgermezçiligi, gitmekligi göz öňünde tutýar. Özüňi alyp barmagyň “Hawa-da däl, ýok hem däl” görnüşidir.

Basyp ýatyrmak. Bu öz bähbitleri üçin aç-açan göreş, garşydaşyň bähbidini doly suratda äsgermezçilik bilen öz garaýşyňy goramagy aňladýar. Köplenç bu ýagdaýda ýeňşi “güýç” bilen almaga, gürrüňdeşe mekirlik etmäge, ýagny diňe öz bähbidini goramak üçin

Maşgala jemgyýetiň esasy bölegidir. Şahsyýet däl-de, hut dürli jynslardan bolan iki adamdan ybarat bolan kollektiw jemgyýetiň bölünmeýän birligi bolup durýar. Näme üçin aýrylykda alnan adam däl-de, maşgala jemgyýetiň bölejigi hökmünde seredilip bilinýär? Sebäbi adamlaryň häsiýetleriniň we dünýägaraýyşlarynyň dürlüligi hemişe bir umumy maksada tarap ýöremäge mümkinçilik bermeýär. Onuň tersine, maşgalada asyl bolşy üýtgemedik görnüşinde beýle umumy maksat bar.

Maşgala durmuşy–bu öz gatnaşyklarynda doly sazlaşygy gazanmakda we birek-birege uýgunlaşmak ugrundaky iki adamyň gündeki işi. Özara gatnaşyklary aşakdaky ýörelgelere daýanyp gurmak zerurdyr:

Är-aýalyň özara gatnaşyklaryna wepalylyk her bir taýyň olaryň kämilleşdirilmeginiň we ösdürilmeginiň üstünde işlemäge taýýardygyny aňladýar. Gatnaşyklar –bu olaryň köpeltmäge taýýar ikisiniň hem baýlygydyr. Şeýlelikde, her biriniň üns merkezinde onuň özi we taýy däl-de, eýsem olaryň gatnaşyklary, söýgi we şu ýerde şu wagtdaky bilelikdäki durmuşy durýar. Şowly jübütleriň ählisiniň bagty olaryň maşgala gatnaşyklarynyň berkligine ynama esaslanýar. Nikada wepalylyk borçlanmagy göz öňünde tutýar. Bu adamyň maşgala gurmak bilen öz durmuşyny başga adamyň durmuşy bilen baglaşdyrýandygyny we olaryň dürli kynçylyklara garamazdan, beren wadalaryny ýerine ýetirjekdiklerini aňladýar. Borçnama är-aýala kynçylyklar bilen göreşmäge ýardam berýär. Bolmasa-da iň bir kiçi duýgy basmarlamasy ýagdaýynda olaryň gatnaşyklary howp astynda galmagy mümkin, sebäbi olar özlerini howatyr edýän ähli zatlary aýyrmaga synanyşman, biri-birinden ýaşyryp başlarlar. Borçnamalar howpsuzlyk duýmany getirse-de, bu taýlaryň arasynda hiç hili üýtgeşiklikleriň bolmajakdygyny aňlatmaýar, emma özüňe, taýyňa we gatnaşyklaryňa ynamlylyk täze ýagdaýlary är-aýalyň ruhy ösmeklerinde we nikalaryny berkitmeklerinde ulanmaga mümkinçilik berýär. Maşgala gatnaşyklarynyň iň esasy alamatlarynyň biri – hoşniýetlilikdir. Hoşniýetli bolmak onuň seniň tarapyňdadygyny bilip, hemişe taýyňyň tarapynda bolmagyňy aňladýar. Haçan-da är-aýal biri-birine hoşniýetli gatnaşykda bolanlarynda, onda eger-de olaryň biri-birine gaharlananda-da onuň özüni alyp barmagy hiç wagt gazaply bolmaýar. Eger-de bir taý beýleki bilen razy bolmasa, onda, barybir ol başdan gowusyny etjek bolandygyny çaklaýar. Hoşniýetlilik taýyňyň gowy niýetlerine

belleýşi ýaly: “Ynsanperwerlik, wepalylyk, açyklyk, din erkinligi, beýleki halklaryň medeniýetine hormat, zorluga we çozuşa ýol bermezlik ýörelgeleri türkmen mentallygynyň aýratyn häsiýeti bolup durýar. Bu häsiýetleri asyrlaryň içinden eserdeňlik bilen geçiren türkmen halky häzirkizaman dünýä gurluşunyň ykdysady, syýasy we ruhy-mededeni ulgamynda öz mynasyp ornuna eýe boldy”.

Däp bolan maşgala bilen bir hatarda häzirki zaman maşgalasy hem bar. Köp maşgalalar özlerini häzirki zaman maşgala, emma şonuň bilen birlikde halkyň içinde asyrlaryň dowamynda emele gelen däplerden daşlaşmadyk häzirki zaman maşgala hasap edýärler. Şu güne çenli saklanyp gelen däpler psihologik, ykdysady, taryhy, olaryň saklanmagynyň we ösdürilmeginiň halky gymmatlygyny özleri bilen alyp gelýärler. Eger biz islendik ýaş ýigitden ýa-da gyzdan olaryň hakyky maşgalany nähili göz öňüne getirýändikleri we maşgala durmuşynda näme görýändiklerini sorasak, onda ýaşyna, milletine we ýaşaýan ýerine garamazdan, olaryň her birisi takmynan birmeňzeş jogap berip biler. Hemmä onda söýgi, dostluk, birek-birege düşünmeklik we ynam höküm sürjek maşgala gerek. Hemmä maşgalanyň berk we agzybir bolmagy zerur. Är-aýalyň arasynda birek-birege doly düşünmeklik bolmalydyr. Edil şu zatlar öz ene-atalaryny hormat goýmaly we söýmeli çagalara-da degişlidir. Türkmenistanda maşgala gurmak ýaly möhüm ädim etmeklige karara gelen ýaşlaryň duýgularyna örän usullylyk bilen çemeleşýärler. Muňa ýurdumyzyň baştutany Gurbanguly Berdimuhamedowyň: “Maşgala milletiň beýik ruhy gymmatlyklarynyň biri bolup durýar” diýen sözleri subutnama bolup hyzmat edýär.

Nikalaşmazdan öňürti ýaşlar olaryň bile, özbaşdak ýaşap biljekdigini çözýän öz ata-eneleriniň paýhasly maslahatlaryny diňleýärler. Maşgalanyň içindäki durnukly gatnaşyklar diňe bir maşgalanyň özüniň we jemgyýetiň wezipesini üstünlikli ýerine ýetirmegi däl-de, eýsem ösüp gelýän ýaş nesliň durmuş garaýyşlarynyň we gymmatlyklar ugrukmalarynyň kesgitlenmegi we kemala gelmegi üçin zerurdyr. Bäş müň ýyllyk taryhy bolan türkmen halkynyň däplerinde hemişe edepli, berk, asylly nesli terbiýelemek bolupdy, şonuň üçin hem her bir maşgalanyň borjy–bu şöhratly däpleri dowam etdiriji bolmakdyr.

ähli zatlary etmäge synanyşýarlar. Basyp ýatyrmak – bu kakanyň her sapar amala aşyrmaga synanyşýan özüni alyp barmagynyň ugry. Mysal üçin, ogly öýe giç gelipdir, kakasy oňa sagat 21-den gijä galman öýe gelmegini talap edip käýinýär. Ýetginjek kakasynyň talaplaryny äsgermän, kakasyna özüni günäkär duýmaýandygyny, özüniň eýýäm uludygyny we mundan beýläk islän wagty öýe geljekdigini aýdyp, oňa gaýtargy berýär.

27-nji surat. Dawa-jenjelden çykmagyň käbir usullary

Beýnä hüjüm.

– Dawa-jenjelde özüňi alyp barmanyň ugurlarynyň haýsysyna durmuşda siz has ýygy gabat gelýärsiňiz?

– Öz durmuşyňyzdan ylalaşyga we hyzmatdaşlyga (dawaly ýagdaýlarda) mysallar getirip bilýärsiňizmi?

Netijeler.

Ylalaşmak we hyzmatdaşlyk – dawa-jenjelden çykmagyň iň netijeli usullary, emma olary durmuşa geçirmek örän kyn bolýar.

Eglişige gelmek – eger-de men diňe öz bähbidimi aňry ýany bilen hasaba alsam, özgeleriňkini bolsa örän az derejede ýa-da düýbünden hasaba almasam eglişige gelýärin.

Sowulmak – dawa-jenjeli çözmek däl-de, eýsem ondan gaçmak, başga ugra sowulyp gitmekdir we bu ýerde hiç kimiň bähbidi hasaba alynmaýar.

bolan maşgalany berkitmekde, çagany we eneligi goramakda, beden we ahlak taýdan ösen nesli kemala getirmekde uly we möhüm netijeler gazanyldy. Berkarar döwletiň bagtyýarlyk döwri maşgala asylly, hormat bilen garamak baradaky bahasyna ýetip bolmajak medeni mirasyny baýlaşdyrmak we dowam etmek meselelerinde uly mümkinçilikleri açdy. Türkmenler maşgala we jemgyýetçilik gatnaşyklarynyň ahlak kadalaryny ýitirmän sakladylar. Däp bolan maşgala terbiýesi türkmen milli mentalitetiniň (halkyň pikirlenmek, aň gurluşy, dünýäni kabul ediş usuly) esasyna guýlan her bir adamyň ahlak kämilliginiň nusgasy bolup hyzmat edýän iň gymmatly şahsy häsiýetlerini ösdürip ýetişdirýär.

Maşgalanyň wezipesi, alamatlary, içine girýän agzalarynyň sany, gurluşy, maşgala derejesi (şowly/şowsuz), howp toparlary, ýaşaýan ýeri boýunça birgiden toparlara bölünişigi bar. Maşgalanyň ähli sanalan bölünişiklerinden we görnüşlerinden başga olardan az wajyp bolmadyk, belki-de beýleki bölünişiklerinden agdyklyk edýän bölünişik bar - bu maşgalanyň däpler bilen laýyklygydyr, ýagny onuň däp bolan ýa-da häzirki zaman maşgala degişliligidir.

“Däp bolan maşgala” – köp babatda umumylaşdyrylan topardyr. Dürli jemgyýetlerde we medeniýetlerde maşgala we garyndaşlyk baglanyşyklaryň birgiden görnüşleri boldy. Mysal üçin, Hytaýyň maşgala gurluşy hemişe onuň günbatar görnüşinden, slawýan maşgalalary gündogar urug maşgalasyndan tapawutlanýardy. Ýewropa döwletleriniň köpüsinde ata-eneleriň özara ylalaşygy boýunça nikalar hiç wagt Hytaýda, Hindistanda ýa-da Aziýa döwletlerinde bolşy ýaly ýaýran däldi.

Däp bolan maşgalalar Merkezi Aziýada we Kawkazda (Türkmenistan, Gazagystan, Azerbaýjan we ş.m.) örän ýygy duşýarlar. Beýle maşgalalar däp bolup gelijiligiň esasy tarapdarlary bolup durýarlar, sebäbi uly nesil agalyk etmekliginde galýar we mukaddes däpleriň eldegrilmesizligine seredýär.

Ýaş nesli terbiýelemek däp bolan maşgalanyň aýrylmaz alamaty bolup durýar. Türkmenistanda däp bolan maşgala terbiýesi milli mentalitetiniň (halkyň pikirlenmek, aň gurluşy, dünýäni kabul ediş usuly) esasyna guýlan has gymmatly şahsyýet häsiýetlere esaslanýar. Türkmenistanyň hormatly Prezidenti Gurbanguly Berdimuhamedowyň

duýgularynyň gadyryny bilýärler, goňşulary bilen mähirli gatnaşyklary saklaýarlar.

Bu tema degişli köpsanly halk nakyllary bar: "Jaý salmazyňdan öňürti goňşyň kimdigini bil", "Bagtly adam bilen goňşy ýaşasaň sen hem bagtly bolarsyň", "Ilkinji nobatda, goňşyň barada alada et/ Jaý satyn alma-goňşy!", "Daşdaky garyndaşdan ýakyndaky goňşy gowudyr", "Kyýamat güni goňşudan".

Maşgala – jemgyýetiň bölegidir, nika birleşigine we garyndaşlyk arabaglanyşyklara, ýagny bile ýaşaýan we umumy hojalyk alyp barýan är bilen aýalyň, ata-ene bilen çagalaryň, erkek dogan bilen aýal doganyň we beýleki garyndaşlaryň diňe bir bilelikdäki maşgala goruna däl-de, eýsem emele gelen ýörelgelere, däp-dessurlyga we medeniýete esaslanan hususy durmuşy guramagyň wajyp görnüşidir. Maşgalanyň durmuşy maddy we ruhy ýagdaýlar bilen häsiýetlendirilýär.

Maşgala – ähli adam jemgyýetlerinde bar bolan we nika boýunça arabaglanyşyklara, garyndaşlyga ýa-da haýsy-da bolsa başga gatnaşyklaryna esaslanýan iň kiçi durmuşy birleşikdir.

Maşgala – çaga üçin onuň fiziki, psihiki, emosional we akyl şertleri döreýän gurşawdyr. Uly adam üçin maşgala onuň birtopar zerurlyklaryny kanagatlandyrmagyň çeşmesi bolup durýar. Adamyň durmuş tapgyrlarynda onuň maşgaladaky statusy/hukuk derejesi we wezipeleri yzygider üýtgeýär.

Bilelikde ýaşamaklyk we umumy hojalygyň bolmagy maşgalanyň adaty, emma köp zady öz içine alýan alamatlary däldir. Düzgün bolşy ýaly, maşgala oňa girýän adamlaryň arasynda emosional ýakynlygy we özara goraglylyk duýgusyny, diňe bir maşgalanyň özüniň we jemgyýetiň üstünlikli hereketde bolmagy üçin zerur maşgalanyň içindäki durnukly gatnaşyklary däl-de, eýsem ösüp gelýän nesliň durmuş ýagdaýyny we gymmatlyklar ugur almalaryny kesgitlemek we kemala getirmek üçin hem zerur gatnaşyklary kemala getirýär.

Maşgala är-aýalyň, ata-eneleriň we çagalaryň arasyndaky özara gatnaşyklarynyň taryhy-takyk ulgamy bolup durýar, ol üýtgeýän jemgyýetçilik gatnaşyklaryna uýgunlaşmak bilen, wagtyň geçmegi bilen üýtgeýär.

Ýurdumyzyň Baştutany hormatly Gurbanguly Berdimuhamedowyň başlangyçlarynyň netijesinde jemgyýetiň esasyny düzüji bölegi

VII BÖLÜM
TÜRKMEN HALKYNYŇ DÄP-DESSURLARY. MAŞGALA DURMUŞYNA TAÝÝARLYK. MAŞGALA

Giriş

Türkmenistanyň köpasyrlyk taryhy bu gadymy topragyň ykbalyna düşen beýikligiň we ýowuz synaglaryň şaýatlyklaryny özünde saklaýar. Türkmen halky öz milli gymmatlyklarynyň hazynasy bolan ene dilini, ýokary ahlaklylygyny, milli däplerine we dessurlaryna wepalylygyny gorap saklap, öz maddy we baý ruhy medeniýetini ussatlyk bilen köpsanly synaglardan geçirip geldi. Milli däpleriniň inçe aýratynlyklaryny jemgyýetiň häzirki zaman ösüşi bilen utgaşdyryp, türkmen halky asyrlaryň dowamynda öz medeniýetini gorady we barha baýlaşdyrdy, kämilleşdirdi.

Bu bölümiň esasy maksady türkmen halkynyň maşgala gymmatlyklarynyň we däpleriniň, adatlarynyň özara baglanyşygyny açyp görkezmekden ybarat bolup durýar.

Türkmenistanda maşgala adam bilen jemgyýetiň arasyndaky baglanyşygy amala aşyrýan seýrek duş gelýän durmuş instituty (kada) bolmak bilen nesilden-nesle geçirilip gelýän düýpli umumadamzat gymmatlyklaryň geçirijisi bolup durýar. Çaga daş-töweregini gurşap alýan dünýä akyl ýetirmekdäki ilkinji ädimlerini maşgalada ädýär. Maşgalada oňa öz çagalaryna we şonuň bilen geljege geçirmeli, onuň mundan aňryk äkitmeli nesilleriň tejribesi gowşurylýar. Maşgalada çaganyň pelsepe, gözellik, ahlak tejribesiniň, onuň gowulyk we erbetlik, akýüreklilik we naýynsaplyk, hoşniýetlilik we ýaramazlyk we ş.m. barada düşünjeleriň, ýagny hazirki zaman jemgyýetiň raýatynyň akyl, ahlak we beden keşbiniň esaslarynyň düýbi tutulýar.

Adamyň umumymedeni gymmatlyklar ulgamynda nika, maşgala, çaga gymmatlyklary has soňrak kemala gelýär. Ýaşlaryň durmuş gymmatlyklarynyň kemala gelmeginde kesgitlenen tapgyrlary bar: durmuş ýoluny, meýil, wezipe saýlamak, raýat özbaşdaklygyna eýe bolmak we ş.m.

Nika taýýarlanmak kesgitlenen ahlak duýgularynyň toplumynyň, häsiýetiniň alamatlarynyň kemala gelmegini, şahsyýetiň nikalaşýany we geljekde boljak çagalary bilen baglanyşykly täze borçlary öz üstüne almaga taýýarlygyny aňladýar. Nika baglaşmak öz durmuş depginini başga bir adamyň durmuş depgini bilen sazlaşdyrmak, ylalaşdyrmak zerurlygyndan gelip çykýan ýaşlaryň durmuş ýörelgesiniň düýpli üýtgemegini talap edýär. Nika taýýarlanmak örän wajyp meseleleriň bütin bir hataryny çözmekligi göz öňünde tutýar. Atalygyň we eneligiň durmuş taýdan hormatlylygyna hemişe üns bermek, aýallary nika, maşgala, çagalara gönükdirmek bilen, nikadan we maşgala durmuşyndan öňürti ýaşlaryň jogapkärçiligini ýokarlandyrmak zerur.

Bu bölüm öwrenilýän wagty ýaşlary psihologik taýdan nika taýýarlamak, adamyň maşgaladaky orny, maşgaladaky oňyn ýagdaýynyň şertleri baradaky göz öňüne getirmäni, maşgalada birek-birege hormat goýmak, ýakynlaryň barada alada etmegi kemala getirmek mümkinçiligi açylýar.

Mugallym üçin maglumatlar

Türkmenistan Gündogaryň ussatlarynyň döreden sungat ýadygärlikleri bolan baý geçmişli ýurt bolman, eýsem asyrlaryň jümmüşinden geçip şu güne çenli adamlaryň ýüreginde we ýaşaýyş-durmuşynda saklanyp galan däpleri we adatlary, ägirt uly medeni mirasy bolan ýurtdur. Köp asyrlar mundan öň dörän däpler türkmenleriň ýaşaýyş-durmuşynyň esasy bolup durýar. Ata-babalarymyzyň toplan durmuş tejribesinden oňat, oňyn zatlara daýanmak we ondan oňyn zatlary gözlemäge ymtylmak türkmen halkynyň däbi bolup galdy.

Däp-dessurlar we urp-adatlar – şol bir durmuş ýagdaýlarda jemgyýetçilik durmuşynyň geçişine gatnaşyjylar tarapyndan nähilidir bir dessurlaryň uzak wagtlaýyn gaýtalanmagyň netijesinde kemala gelen durnukly endikler.

Türkmen däpleriniň ajaýyplarynyň biri-de halkymyzyň myhmansöýüjiligidir. Türkmen myhmansöýüjiligi – mähirli halkyň iň esasy alamaty. Pähimdar pederlerimiz, myhman we onuň hormaty, myhmansöýerlik hakda ençeme nakyllardyr atalar sözüni döredipdir. “Paýhas çeşmesi” atly kitapda şol nakyllaryň we atalar sözüniň ençemesi ýerleşdirilipdir: “Gelen – döwlet, giden – mähnet”, “Ýüzüne gülüp baksaň,

Taňrysy bile bakar”, “Myhman – öý eýesiniň guly”, Çagyrylan myhman – gadyrdan”, “Myhman atańdan uly”, “Gelende myhman ýagşy, gidende – bagşy”, “Gelmek – myhmandan, ugratmak – öý eýesinden”.

“Gelene “Hoş geldiň, gidene “Hoş bargaý diýerler” diýen türkmen halk nakyly ýöne ýerden dörän däldir. Türkmenler, köplenç, adama onuň myhman kabul edişine seredip baha berýärler. Halkymyz myhmany “Hoş geldiňiz!” diýen mährli sözler bilen kabul edýär we “Sizi görenimize şat! Siz biziň depämizi göge ýetirdiňiz!” we ş.m. ýaly dessur sözlerini aýdýarlar.

Ululara hormat goýmak hem gadymy däplere esaslanýar. Häzirki wagtda Türkmenistanda hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň tagallasy bilen her bir döwletli işiň başy ýaşulularyň bissimillasy bilen başlanýar. Halkymyzyň asylly däplerine eýerilip, ýaşulular bilen ýurduň geçen ýoly, döwletiň jemgyýetçilik-syýasy wezipeleri kesgitlenip ara alyp maslahatlaşylýar, Türkmenistanyň netijeli ösüşini üpjün etjek çözgütler kabul edilýär.

Däp-dessurlar ata-enä we ýaşululara hormat goýmagy talap edýär. Türkmen nakylynda şeýle parasatly sözler bar: “Altyn-kümşüň könesi ýok, ata-enäniň bahasy”. Atanyň maşgalanyň başy hökmünde öz çagalarynyň hereketlerine baha bermek hukugy bar, şeýle-de olary goramaga borçludyr. Çagalar enä aýratyn hezzet bilen çemeleşmelidirler we olara hormat goýmalydyrlar. Enä ujypsyzja hormat goýmazlyk ýa-da perwaýsyzlyk daş-töwerekdäkiler tarapyndan ýazgarylman, eýsem şol wagtyň özünde onuň öňi alynýar. Türkmenistanda enäniň keşbi öz içine edepliligiň, maşgala ojagynyň goragçysynyň asyrlyk nusgalaryny jemledi. Enäni mukaddeslik derejesinde hormatlamak pederlerimiziň wesýeti bilen buýrulan.

Türkmenler durmuşa garaýşynda baş ýörelgesi hökmünde päklik, adamkärçilik, ruhy sahylyk, kiçigöwünlilik, merdemlik ýaly düşünjeleri goýýan ýokary ahlakly halkdyr. Eýýäm köp ýüzlerçe asyr türkmenler “Maşgalamyň, taýpamyň, meniň halkymyň mertebesi – meniň mertebämdir” diýen şygar bilen ýaşaýarlar. Türkmenler hemişe akgöwünlilige gadyr goýupdyrlar. Halk pähimi: “Saňa garşy bolsa-da hakykaty aýt. Ajy bolsa-da hakykaty sözle” diýýär. Parz we borç hormatlanyp, ýeňilkellelik, ýaňralyk, ikiýüzlülik, gybat, namartlyk we gadyr bilmezlik hemişe ýazgarylypdyr. Türkmenler dostluk we söýgi

Göwrelilik – bedende düwünçegiň ösmegi. Göwrelilik – aýalyň bedenine iki esse köp agramyň düşýän aýratyn ýagdaýydyr. Bu ýagdaý fiziologikdir we sagdyn aýal oňa ýeňillik bilen hötde gelýär.

Immun ulgamy – biziň saglygymyzy goraýan, bedeniň içki “polisiýasy”.

Immun ulgamynyň wezipesi – adamy dürli kesel döredijilerden (infeksiýalardan) goramak.

Interaktiw kompetensiýa – diňleýjiler bilen ylalaşykly hereketiň baş ugruny (strategiýasyny) bilmek, toparda (komandada) işi gurnamagy başarmak, oýunda keşpleri dogry paýlamak, ylalaşykly hereketiň maksatlaryny anyk kesgitlemek, düşündiriş işlerini, maslahat bermegi sowatly geçirmek, çekeleşmä ýolbaşçylyk etmek.

Işjeň diňlemek – öz gaýgy-hasratlaryňy we aňlamalaryňy işjeň beýan etmegi göz öňünde tutýan, gürrüňdeşiniň psihologik ýagdaýyny, duýgularyny, pikirlerini gürrüňdeşlige gatnaşmagyň ýörite usullary bilen has takyk düşünmäge mümkinçilik berýän tilsimat.

JÝGI – jyns ýoly bilen geçýän kesel. JÝGI jyns gatnaşyklary wagtynda ýa-da bedenleriniň ýaşyryn ýerlerini biri-birine degirýän wagtynda, aýratyn hem organizmleriň suwuklyklaryň biri-birine geçýän wagtynda geçýär.

Jyns alamaty boýunça kemsitme – jyns alamaty boýunça adamyň hukuklarynyň we mümkinçilikleriniň çäklendirilmegi ýa-da kemsidilmegi, şeýle hem onuň mertebesiniň peseldilmegi.

Kese (gorizontal) segregasiýa (belli bir alamat boýunça kemsidilme) – ykdysadyýetiň pudaklary we kärler boýunça erkekleriň we aýallaryň endigan bölünmeýänliginden ýüze çykýan ýagdaý. Şeýlelikde, iş bilen üpjünçilik “erkek” (önümçilik ulgamynda) ýa-da “aýal” (hyzmat ediş ulgamy, bilim, saglygy goraýyş, söwda) görnüşlerinde häsiýetlendirilýär.

Kommunikatiw kompetensiýa – dialogy we multilogy (struktural dialog) alyp barmak başarnygy, gepleşigiň söz bilen aýdylmaýan signallarynyň manysyna we mazmunyna, werbalizasiýa endiklerine düşünmek, soraglary we olaryň jogabyny goýmak endiginiň bolmagy, ähli diňleýjileriň maglumatlara “şu ýerde we şu wagt” düşünýändiklerini anyklamak üçin aragatnaşygy ýola goýmak.

Neşe serişdeleri – göçgünli wagtyhoşlugy ýa-da başga ýakymly subýektiw duýgulary döretmegi başarýan; psihiki ýa-da fiziki

Enjamlar: Türkmenistanyň Prezidenti hormatly Gurbanguly Berdimuhamedowyň “Älem içre at gezer”, “Döwlet guşy”, “Mert ýigitler gaýrat üçin dogulýar” atly eserleri.

Özbaşdak iş: “Men we meniň maşgalamyň taryhy”.

Ýumuş. Nesil daragtyny düzmek bilen öz paryndaşlyk gatnaşyklaryňyzy ýadyňyza salyň.

Ara alyp maslahatlaşmak üçin soraglar:

– Näçe garyndaşlaryňyzy ýadyňyza düşürip bildiňiz?

– Siziň nesil daragtyňyz näçe arkany öz içine alýar?

– Siziň maşgalaňyzda nähili däp-dessurlar saklanyp galdy?

– Siz nähili däp-dessurlary bilýärsiňiz?

– Size ýumşy ýerine ýetirmek kyn düşdümi? Näme üçin?

– Sizde maşgalaňyz barada köpräk bilmek, onuň her bir agzasynyň taryhyny bilmek islegi döredimi?

– Milli däp-dessurlar barada köpräk bilmek islegi döredimi?

– Siz nähili pikir edýärsiňiz, öz ýurduň taryhyny bilmän öz maşgalaňyzyň taryhyny bilip bolarmy? Näme üçin? Mysallary getiriň.

Ara alyp maslahatlaşmanyň netijesinde okuwçylary maşgalanyň taryhynyň, ahyrky netije boýunça özleriniň hem ýurduň taryhyndan, medeni mirasdan, däp-dessurlardan aýrylmazdygy barada netijä getirmeli. Diňe maşgalanyň öz milli däplerini we gymmatlyklaryny saklamagy netijesinde döwletiň ruhanalygy saklanýar.

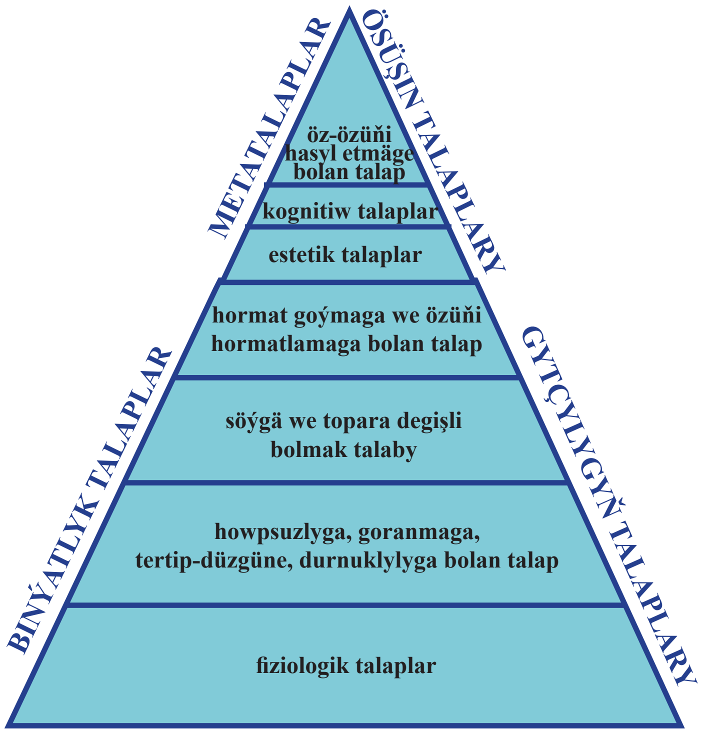
Gönükme: “Maşgala” – 3 – 5 minut.

Maksat: Okuwçylaryň “Maşgala” sözi bilen baglanyşyklary ýüze çykarmak, maşgala we onuň wezipeleri barada düşünjäni kemala getirmek.

Enjamlar: interaktiw tagta.

Beýnä hüjüm. **“Klaster”** usulynyň kömegi bilen geçirilýär.

Tagtanyň merkezinde “**Maşgala**” sözi ýazylýar we onuň daşyna **“şöhlejikler”** çekilýär, her bir şöhlejige bu sözi eşideninde okuwçyda döreýän bir assosiasiýa/baglanyşyk ýazylýar. Meselem, okuwçylaryň jogaplary: “**Maşgala**” – bu öý, ata-enem, maşgala gymmatlyklary, däpler, doganlarym, ojak, dynç alyp bolýan ýer we ş.m.



29-njy surat. Adamyň zerurlyklary

Gönükme: "Maşgalanyň zerurlyklary" – 10 minut.

Maksat: maşgalanyň zerurlyklaryny, adamyň kemala gelmegindäki, durmuşylaşmagyndaky ornuny kesgitlemek.

Enjamlar: interaktiw tagta.

Kiçi toparlarda işlemek. Synpy toparlara bölüň.

Maşgalanyň zerurlyklar piramidasyny düzmek. Aşakdaky taraplara esaslanyp maşgalanyň zerurlyklar piramidasyny düzüň: fiziologik zerurlyklar (meselem: iýmit, uky we ş.m.); howpsuzlyk zerurlygy (tertip we ş.m.); söýmek zerurlygy (enä söýgi we ş.m.); hormat we öz-özüňe hormat goýmak zerurlygy (üstünlik gazanmak we ş.m.); estetik zerurlygy (daş keşbi we ş.m.); kognitiw zerurlygy (bilimler we ş.m.); öz-özüňi durmuşa geçirmek zerurlygy (kär saýlamak we ş.m.) (*29-njy surat*).

ahyrky maksat bolan gender deňhukuklygyna ýetmäge işleýär. "Gender deňligi" we "Gender deňhukuklylygy" düşünjeleri "maksat" we "serişde" düşünjeleri ýaly biri-birine laýykdyrlar. Gender deňhukuklygy – gender deňligine ýetmegiň zerur şerti we usullaryň biridir.

Gender gymmatlyklary we kadalary – adamlaryň ähli nesilleriň dowamynda erkekleriň we aýallaryň nähili bolmalydygy baradaky göz öňüne getirmeleri.

Gender hukuk kemsidilmesi (diskriminasiýasy) – raýat, syýasy, ykdysady, durmuşy, medeni we beýleki ugurlarda adamyň hukuklaryny we esasy azatlyklaryny gowşatmaga ýa-da olary ykrar etmezlige gönükdirilen jyns alamatlary boýunça islendik tapawutlandyrma, aýyrma ýa-da çäklendirme.

Gender lenç edilmeleri – adamlaryň erkek bilen aýalyň we olaryň nämeleri edip bilýändiklerine baglylykda, belli bir taryhy döwürdäki we şol jemgyýet üçin durnukly göz öňüne getirmeleri. Mysal üçin, aýallar öý işleriniň hötdesinden oňat gelýärler, erkeklere bolsa baştutanyň, ýolbaşçynyň wezipesi, keşbi has gelişýär. Lenç edilme, eger-de sen erkek ýa-da aýal bolsaň, sen özüňi kesgitlenen görnüşde alyp barmalydygyň we saňa berlen keşbi ýerine ýetirmelidigiň hem-de gowy oýnamalydygyň baradaky berk ynamlylygy güýçlendirýär.

Gender wezipesi – biologik jyns bilen bagly däp bolup giden garaşylmalara esaslanýan aýallaryň we erkekleriň özlerini alyp baryşlarynyň nusgalary, erkeklere we aýallara belli bir durmuşy-medeni ýagdaýda bellenilýän özüňi alyp barmagyň hemmeler tarapyndan kabul edilen kadalaryň we düzgünleriň jemi.

Gös-göni bolmadyk hukuk kemsidilmesi – bir bada seredeniňde gender taýdan bitarap bolan, hakykatda welin bir jynsyň wekillerini kemsidýän kadalary we tejribäni aňladýan düşünje (mysal üçin, berlen işi ýerine ýetirmäge degişli bolmadyk, emma erkegiň/aýalyň talap edilýändigini düşündirýän düşünje).

Gös-göni hukuk kemsidilmesi – kanunlaryň, kadalaşdyryjy resminamalaryň ýa-da tejribäniň gös-göni ulanylmagy netijesinde döreýär we erkeklere hem-de aýallara göz-görtele tapawutlandyrmaly garaýyşda ýüze çykýar (mysal üçin, aýallara şertnamalara gol çekmäge ygtyýar bermeýän kanunlar).

Deň mümkinçilikler − aýallaryň we erkekleriň döwlet we jemgyýetçilik durmuşynyň ähli çygyrlaryna deň gatnaşmagynyň üpjün edilmegi üçin zerur bolan serişdeleriň we şertleriň bolmagy.

Dik segregasiýa (belli bir alamat boýunça kemsidilme) – aýallaryň we erkekleriň wezipe basgançaklary boýunça ýerleşişiniň endigan bölünmeýändiginden ýüze çykýar (aýallar hukuk ýagdaýy boýunça aşaky we pes hünär derejesini talap edýän wezipeleri eýeleýärler).

Endikler – adamlara belli bir özüni alyp barmagy tejribede ulanmaga mümkinçilik berýän başarnyklar.

Erkegiň önelge ulgamy – aýalyň jyns öýjügini tohumlandyrmak we çaga düwülmegi üçin zerur bolan erkek jyns öýjükleri, spermatozoidleri öndürýän agzalar ulgamy. Erkegiň reproduktiw/önelge ulgamy hem aýallaryňky ýaly, daşky we içki jyns agzalardan ybaratdyr.

Fiziki işjeňlik – özüňi alyp barmagyň toplumlaýyn, dört sany esasy görkezijileri bilen häsiýetlendirilýän görnüşi:

– geçirilýän meşgullanmalaryň ýygylygy, olaryň hepdäniň dowamynda geçirilýän sany boýunça ölçenýär;

– fiziki işjeňligiň depgini;

– meşgullanmalaryň her biriniň dowamlylygy;

– işjeňligiň görnüşi.

Gender – jemgyýet tarapyndan kesgitlenen her bir jynsa degişli edilen wezipeler esasynda aýal bilen erkegiň arasyndaky gatnaşyklary aňladýan düşünje.

Gender deňligi – ähli ýaşdaky erkekleriň we aýallaryň deň hukuklary, borçlary we mümkinçilikleri. Gender deňligine adamyň we işgäriň deň hukuklary, borçlaryň we mümkinçilikleriň, iş ýükiň, girdejileri we çözgütleri kabul etmegiň deň bölünmegi degişli edilýär.

Gender deňhukuklylygy – gender deňligine ýetmegiň serişdesi. Gender deňhukuklylygy taryhy we durmuşy şertleri hem-de sebäpleri aradan aýyrmaga gönükdirilen aýallara we erkeklere bir düzgün boýunça "oýnamaga" ýol bermeýän çäreleri öz içine alýar. Döwlet guramalarynda we hususy eýeçilikde gender deňagramlylygyny düzetmäge gönükdirilen oňyn (pozitiw) maksatnamalaryň durmuşa geçirilmegi gender deňhukuklygyny berkitmäge ýardam berýär we

Kiçi toparlaryň taýýarlan tanyşdyrmalary.

Gönükme. "Adam gymmatlyklary" – 20 minut.

"Klaster" usulynyň kömegi bilen beýnä hüjüm.

Tagtanyň merkezinde **"Adam gymmatlyklary"** söz düzümi ýazylýar we onuň daşyna **"şöhlejikler"** çekilýär, her bir şöhlejige bu sözi eşideninde okuwçyda döreýän bir assosiasiýa/baglanyşyk ýazylýar. Mysal üçin, okuwçylaryň jogaplary: **"Adam gymmatlyklary"** – edeplilik, ata-enä, Watana söýgi, zähmetsöýüjilik we ş.m.

Okuwçylar olara belli bolan ähli gymmatlyklary ýazýarlar.

Ýumuş. Jogaplary kesgitlenen toparlara toplamaly we aşakdaky tablisanyň degişli sütünlerinde ýazmaly:

Maddy gymmatlyklar	Jemgyýet-syýasy gymmatlyklar	Ruhy gymmatlyklar

Gönükme. "Türkmenistandaky däpler we dessurlar" – 20 minut.

Maksat: türkmen halkynyň däpleri we dessurlary baradaky bilimleri berkitmek, türkmen halkynyň geçmişi we şu gününiň üznüksiz arabaglanyşygyny görkezmek.

Enjamlar: çap bolan serişdelerden gyrkylyp alynmalaryň saýlamasy, watman kagyzy, markerler, kitaplar.

Kiçi toparlarda işlemek. Synpyň okuwçylaryny kiçi toparlara bölüň.

Ýumuş."Köksüz agaç ýok, geçmişsiz – geljek" diýen türkmen halk nakylynyň esasynda tanyşdyrma taýýarlamaly.

Türkmenistanda däpler we dessurlar.

Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistanyň milli baýramçylyklary.

Çekişme. "Köksüz agaç ýok, geçmişsiz – geljek".

GOŞUNDYLAR

1-nji goşundy

Nusga sapaklary

1-nji nusga sapagy

***Sapagyň temasy*. Maşgalada nesilleriň özara gatnaşyklary.**

Sapagyň maksady: adamyň şahsyýetiniň kemala gelmegine, ikibara gürleşmek başarnygynyň ösmegine, öz maşgalaňa, halkyňa söýgi we buýsanç duýgularyny terbiýelemeklige maşgala özara gatnaşyklaryň ähmiýetine düşünmegi kemala getirmek.

Enjamlar: çekişme üçin soraglary bolan interaktiw tagta, sapagyň epigrafy – Türkmenistanyň Prezidenti hormatly Gurbanguly Berdimuhamedowyň: “Milletiň ruhy gymmatlyklarynyň beýikleriniň biri maşgala bolup durýar” diýen parasatly sözleriniň ýazgysy, şeýle hem hormatly Prezidentimiziň “Älem içre at gezer”, “Döwlet guşy”, “Mert ýigitler gaýrat üçin dogulýar” atly eserleri, “Paýhas çeşmesi” kitabynda ýerleşdirilen maşgala baradaky nakyllaryň we atalar sözleriniň toplumy.

Sapagyň görnüşi: interaktiw sapak.

Sapagyň gidişi

1. Guramaçylyk döwri.
2. Täze tema boýunça iş.

Sapagyň meýilnamasy

I. Giriş.

II. Milli çeşmeler–nesillere wesýet.

III. Däp bolan maşgala gymmatlyklary.

IV. Maşgaladaky özara gatnaşyklar.

I.1.1. Tema giriş. Gönükme. “Biz geljekki ata-eneler”.

Mugallym gözükdirme berýär. Size “geljekki ata-eneler bagy odasy boýunça” seýil etmegi hödürleýärin. Häzir ondan siziň “geljekki çagaňyz” siziň synpdaşlaryňyzyň biri geçjek bagy odasyny emele getirip ikowara duruň we özüňizi ata-ene hökmünde göz öňüne getiriň. Siziň wezipäňiz oňa ata-eneňiziň size aýdýan mähirli sözleriniň birini açmak.

alyşmalar) – maksada gönükdirilen we tertipleşdirilen pikir alyşma, ýagny çekişme, çekişmäniň bir görnüşi.

Aragatnaşyk – adamlara nämeleriň ýaraýandygy ýa-da ýaramaýandygy, olaryň ünsüne nämäniň mynasypdygyny ýa-da mynasyp däldigini kesgitleýän psihologik gönükdirilme. Aragatnaşyklar hususy gymmatlyklar ulgamyna we jemgyýetde wagyz edilýän durmuşy, medeni we ahlak kadalara garaşlydyr.

Arakhorluk – adamyň alkogoly hyýanatly peýdalanmagy netijesinde oňa fiziki we psihiki taýdan baglylygy bilen psihiki we özüni alyp baryş tertibiniň düýpli bozulmagyna getirýän keselleme.

Aýalyň (reproduktiw) önelge ulgamy – aýalyň onuň kömegi bilen hamyla bolup, göwresinde göterip we dogrup bilýän organlar ulgamy. Aýalyň ene bolup bilýän, çaga dogrup bilmek döwri önelge döwri diýip atlandyrylýar we ol 16 ýaşdan 49 ýaşa çenli dowam edýär. Aýalyň önelge ulgamy daşky we içki jyns agzalardan ybaratdyr.

Baglylyk (baglylyk sindromy) – bedeniň ýakymly duýgulary almak we ýakymsyzlaryndan dynmak üçin alkogoly (neşäni) we beýleki maddalary gaýta-gaýta kabul etmek islegi.

Bilim – adamyň özüni alyp barşyna, durmuş ýörelgesine we saglygyna nähili alamatlaryň täsir edýändigini düşünmäge zerur bolan maglumat. Bilim Türkmenistanyň ýaş nesli terbiýelemek we okatmak babatda şahsyýetiň, jemgyýetiň, döwletiň isleglerini kanagatlandyrmagy maksat edinýän maksatlaýyn we ulgamlaýyn işiniň binýady bolup durýar.

Biologik jyns – anatomiki we fiziologik alamatlaryň jemi. Ol tebigat tarapyndan kemala getirilýär. Üýtgemeýär we ählumumy häsiýete eýedir.

Biologik ritmler – adam bedeninde biologik ösüşleriň gidişiniň we hadysalaryň wagtal-wagtal gaýtalanýan üýtgemeleri.

Biologik suwuklyklar – adam bedeniniň emele getirýän suwuklyklary: gan, tohum suwuklygy, oňurga-ýilik suwuklygy, jyns agzalarynyň suwuklygy, göwüs süýdi, tüýkülik, der, gözýaş, peşew.

Deň hukuklar – döwlet we jemgyýetçilik durmuşynyň ähli çygyrlarynda aýallaryň we erkekleriň deňhukuklylygyny kepillendirýän, döwlet tarapyndan bellenilen hem-de goralýan kadalar we düzgünler.

Agressiw/gazaply özüňi alyp barmak - kimdir birine fiziki/beden ýa-da psihologik zyýan ýetirmegi göz öňünde tutýan özüňi alyp barmagyň islendik görnüşi.

Adamyň immunýetmezçilik wirusy (AIW) – adamyň bedeninde immunýetmezçiligi döredýän wirus.

AIW ýokanjy – AIW-iň döredýän dowamly ýokanç keseli.

AIW ýokançly adam – bedeninde AIW ýüze çykarylan adam.

Adamyň immunýetmezçiliginiň döredýän sindromy (AIDS) – adamyň immun ulgamynyň düýpli weýran bolmagy netijesinde, dürli agyr we howply keselleriň alamatlarynyň ýüze çykmagy bilen AIW-ýokanjynyň soňky döwri.

AIW-e lukmançylyk güwä geçilmesi – barlagdan öň we soň maslahatlaşmak arkaly geçirilýän, adamda AIW-iň anyklanyş barlagy.

AIW-e hökmany lukmançylyk güwä geçilmesi – kanun tarapyndan kesgitlenen aýratyn toparda durýan adamlar üçin hökmany talap bolup durýan, şeýle hem Türkmenistanyň Saglygy goraýyş we derman senagaty ministrligi tarapyndan tassyklanan sanawda durýan adamlarda geçirilýän lukmançylyk barlagy.

AIW-e mejbury lukmançylyk güwä geçilmesi – kanunda we Türkmenistanyň beýleki kadalaşdyryjy hukuk namalarynda bellenen halatlarda we tertipde adamda AIW ýokanjynyň bardygyna güman etmeklige ýeterlik esaslar bolan mahalynda onuň razylygy ýa-da onuň kanuny wekiliniň razylygy alynmazdan geçirilýän lukmançylyk barlagy;

AIW-e gizlin lukmançylyk güwä geçilmesi – barlagdan geçýän adamyň şahsyýetini kepillendirýän resminamalar görkezilmezden, şahsy maglumatlary aýdylmazdan, adamda AIW-i ýüze çykarmak üçin meýletin geçirilýän lukmançylyk barlagy.

AIW-e ýaşyryn lukmançylyk güwä geçilmesi – AIW-e lukmançylyk güwä geçilmesiniň barlagyndan geçýän adama AIW-iň bardygynyň barlagyndan geçmeginiň faktyny we onuň netijeleri baradaky maglumatlaryň ýaşyryn saklanylmagyny kepillendirýän lukmançylyk barlagy.

AIDS-li näsaglar – AIW-iň adamyň immun ulgamyny düýpli weýran etmegi netijesinde ölüme getirýän agyr we howply kesellerden ejir çekýän AIW ýokanjynyň soňky döwründäki adamlar.

Ara alyp maslahatlaşmalar ýa-da debatlar (fransuzça *dèbats* – çykyp geplemeler, haýsydyr bir ýygnakda, maslahatda özara pikir

I.1.2. Mugallym gönükmäniň netijelerini çykarýar. Ata-eneler örän ýakymly sözleri aýdýarlar. Bu sözler “eje”, “kaka”, “ene” we ş.m. sözleriniň özleriniň mylakatly bolşy ýaly mylakatly. Tagta hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň: “Milletiň ruhy gymmatlyklarynyň beýikleriniň biri maşgala bolup durýar” diýen parasatly sözleriniň ýazgysy çykarylýar.

I.1.3. Maşgalanyň gymmatlygy barada biziň nakyllarymyz hem aýdýar.

Synpa beriljek ýumuş. Nakyllary mysal getiriň.

Ara alyp maslahatlaşmak.

II.1.1. Türkmenleriň terbiýe ulgamy barada mugallymyň habary. Türkmençilik düşünjesi.

II.1.2. Ara alyp maslahatlaşma. Interaktiw tagta “Kowusnama” eserinden Keý Kowsuň ogly Gilanşa ýüzlenmesi çykarylýar: “Oglum, bil adama iň ýakyn adamlaryna ömrüniň iň oňat miwelerini goýup gitmek islegi tebigy mahsusdyr. Bu nesihatlar meniň ýeriň ýüzündäki panylykda gazananlarymyň iň oňadydyr, bu dünýede maňa iň eziz adam–sensiň. Ynha, şu wagt dünýäni inkär etmäge taýýarlanýarkam saňa olary iň beýik sowgat hökmünde goýup gitmek isleýärin”.

III.1.1. Türkmen halkynyň maşgala terbiýesi meselelerindäki däpler barada mugallymyň habary.

III.1.2. Türkmenistanyň Prezidenti hormatly Gurbanguly Berdimuhamedowyň “Älem içre at gezer” kitabynyň tanyşdyrylyşy. Interaktiw tagtada ýazaryň okyjylara ýazan sözleri çykarylýar.

Ara alyp masalahatlaşma.

Kiçi toparlarda işlemek. Synp 3 topara bölünýär: Paýlanyp berilýän maglumatlary ulanmak. Ýumuş. Romandan parçalary derňemek we parçalardan şahsyýetler barada tanyşdyrmalary taýýarlamak (12, 17, 19-njy sahypalar).

Toparlaryň tanyşdyrmalary.

IV.1.1. Mugallymyň maşgala özara gatnaşyklary, adamyň kemala gelmeginde maşgalanyň orny, onuň durmuşylaşmagy baradaky gürrüňi.

IV.1.2. *Kiçi toparlarda işlemek.* Nakyllar we atalar sözi boýunça tanyşdyrmalary taýýarlamak.

1-nji kiçi topar. “Maşgala bir üçek astynda/bir jaýda güýçlüdir”.

2-nji kiçi topar. “Altyn-kümşüň könesi ýok, ata-enäniň – bahasy”.

3-nji kiçi topar. “Meniň maşgalamyň, tirämiň, halkymyň mertebesi – meniň mertebäm”.

Sapagy jemlemek. Okuwçylary bahalandyrmak.

Öýe iş: 1. Hormatly Prezidentimiziň “Älem içre at gezer” atly romanynyň “Ýagşy niýet – ýarym döwlet” diýen ikinji bölümini okamaly (kitabyň 3475-nji sahypalary). 2. Öz maşgalaňyzyň kiçi nesil daragtyny düzmeli. Nesil arkasynyň sanawyny, garyndaşlyk derejesini, gelip çykyşyny, maşgalada aýdylýan gyzykly wakalary görkezmeli.

2-nji nusga sapagy

***Sapagyň temasy*. Sagdyn durmuş ýörelgesi**.

Sapagyň maksady: “Sagdyn durmuş ýörelgesi we ony düzüjiler” diýen düşünjäni kemala getirmek; tankydy pikirlenmäni ösdürmek; adamyň özüniň sagdyn durmuş ýörelgesini kesgitleýändigi baradaky dünýägaraýşy terbiýelemäge ýardam bermek; öz saglygyňy saklamaklyga gönükdirilen özüňi alyp barmak delillendirmäni kemala getirmek.

Enjamlar: interaktiw tagta, watman kagyzy, markerler, paýlanyp berilýän materiallar.

Sapagyň görnüşi: interaktiw sapak.

Sapagyň gidişi

1. Guramaçylyk döwri.
2. Täze tema boýunça iş.

Meýilnama:

1. “Saglyk” düşünjesi.
2. “Sagdyn-durmuş ýörelgesi” düşünjesi.
3. Ýaramaz pişeler we olaryň adam saglygyna edýän täsirleri.
4. Sagdyn durmuş ýörelgesiniň ähmiýeti.

2.1. Giriş. Gönükme. “Özüň saýla”.

Interaktiw tagtada durmuş gymmatlyklaryna degişli aşakdaky ýaly birnäçe düşünjeler ýazylýar:

Durmuş gymmatlyklary

Pul.	Saglyk.
Bilim.	Emläk.

1.7. Ara alyp masalahatlaşmak.

1.8. Meseleleri çözmek.

1) Çilim çekýän çagalar ömrüni 15% gysgaldýarlar. Eger-de ömrüň ortaça dowamlylygy 60 ýaş bolsa, häzirki çilim çekýän ýetginjekleriň ömrüniň dowamlylygy näçe ýaş bolar?

2) Ýaňy dogan çaganyň ortaça agramy 3 kg 300 gr. Eger-de kakasy çilim çekýän bolsa onuň agramy 125 gr az bolar, eger-de ejesi çilim çekýän bolsa, onda 300 gr azalar. Çilim çekýän ata-enäniň ýaňy dogan çagasynyň agramyny hasaplaň.

4.1. “Türkmenistanda çilimkeşlige garşy alnyp barylýan göreş çäreleri” diýen tema boýunça mugallymyň habary. Interaktiw tagtada Türkmenistanyň Prezidenti hormatly Gurbanguly Berdimuhamedowyň çilimkeşlige garşy göreşmek barada kabul eden Permanlary ýerleşdirilen.

4.2. *Kiçi toparlarda işlemek.*

Ýumuş. Temmäki önümlerine garşy mahabatlary döretmeli. Tanyşdyrmalary taýýarlamaly.

Gönükme. “Sözlemi tamamla”. Interaktiw tagtada aşakdaky ýaly sözlemler görkezilýär: “Eger adam çilim çekmekden bolmanda ...... boýun gaçyrsa”

– birnäçe sagat, onda onuň bedeni...
– bir gün, onda mümkin boldugyça ýakynlaşmagy...
– diňe iki gün, onda bedeniň ähli ulgamlary...
– üç gün, onda nikotiniň köp bölegi...
– bir ýyl, onda gan aýlanyşygy düýpli...
– ýene-de iki ýyl, onda infarktyň emele gelmek howpy...
– on bäş ýyl, onda wagtyndan öň ölmek ähtimallygy...

3. Sapagy jemlemek. Okuwçylary bahalandyrmak.

Öýe iş: okuw kitabynyň degişli paragrafyny okamaly. Onuň soňundaky soraglara jogap bermeli.

2-nji goşundy

Gysga düşündirişli sözlük

Abstinent alamatlar – her bir neşe serişdesiniň özüne mahsus bolan agyry alamatlarynyň toplumy: kellagyry, süňklerde we myşsalarda agyry, asgyrmak, aşgazan-içege bozulmalary, ukusyzlyk, damar çekme we ş.m. Gepleşik dilinde abstinent alamatlaryny “döwme” diýip atlandyrýarlar.

hatarara geçip okuwçylara pagta bölejigini ysgadyň. Munuň özi täsiri düýpgöter ýokarlandyrýar.

Netije. Okuwçylar tejribede ýekeje çilimiň gurjagyň "öýkenine" edýän zyýanly täsirini gözleri bilen gördüler, çilimkeş bolsa bir günde köp çilim çekýär we onuň öýkeni has gara bolýar hem-de ondan gelýän ys has güýçli bolýar.

1.5. *Özbaşdak iş.*

1.6. *Ýumuş.* Aşakdaky tablisany dolduryň:

Az wagt çilim çekmegiň netijesi	Uzak wagt çilim çekmegiň netijesi	Beýleki netijeler
1	2	3
Ýygylaşan ýürek urmasy	Öýkeniň, agyz boşlugynyň, kekirdegiň, aşgazanasty mäziň we peşew haltanyň howply täze döremeleri (rak) keseli	Dodagyň, diliň, kentlewügiň, kekirdegiň, bokurdagyň nemli bardalarynyň zaýalanmagy mümkin, bu bolsa, öz gezeginde, tagamy duýmaga oňaýsyz täsir edýär
Arterial gan basyşyň ýokarlanmagy	Ýürek-damar keselleri	Arasy kesilýän gurak üsgürmäniň, agzyňdan ýakymsyz ysyň gelmegi, agyz boşlugynyň infeksiýasynyň peýda bolmagy mümkin
Bokurdagyň we gözüň nemli bardalarynyň gyjyndyrylmasy	Ýaralar (ýazwalar)	Ys alşyň ýaramazlaşmagy mümkin
Gana bogujy gazyň geçmegi	Gan aýlanyş ulgamynyň keselleri, beýnä gan inmeler	Ýüzüňde wagtyndan öň ýygyrtlaryň emele gelmegi mümkin
Howany zäherlemek; öýkene kanserogenleriň düşmegi	Ötüşen bronhit	Dişleriň saralmagy; adaty dem almanyň bozulmagy we çydamlylygyň peselmegi
Deri örtüginiň temperaturasynyň peselmegi		Bedeniň dürli kesellere garşy durmagynyň peselmegi

Ýokary wezipe. Abraýly iş.
Maşgala. Bagt.
Dereje.

Ýumuş. Häzirki iň gymmatly bolup durýan dört düşünjäni saýlap alyň we olary ähmiýetiniň kemelýän tertibinde ýerleşdiriň.

Ara alyp maslahatlaşmak. Nähili durmuş gymmatlyklaryny saýlap aldyňyz we olary haýsy yzygiderlilikde ýerleşdirdiňiz? Näme üçin? (okuwçylara "saglyk" düşünjesiniň wajypdygyny ýetirmeli).

2.2. Mugallymyň sapagyň temasy boýunça habary.

2.3. Interaktiw tagta aşakdaky maglumat çykarylýar: Bütindünýä Saglyk guramasynyň kesgitlemegine laýyklykda, 16 ýaşdan 29 ýaşa çenliler ýaşlar hasap edilýär. Olar Ýer togalagynyň umumy ilatynyň 30%-ini tutýarlar. Ýaşlaryň kesellemegi soňky 5 ýylda 26,3% ýokarlandy.

Özbaşdak iş. Ýumuş. Bu ýagdaýyň sebäplerini atlandyryň. Ara alyp maslahatlaşmak.

2.4. *Kiçi toparlarda işlemek.* Synpdaky okuwçylary 3 sany kiçi topara bölüň.

Ýumuş. Okuw kitabynyň we paýlanyp berilýän maglumatlar boýunça "Adamyň saglygyna näme we nähili täsir edip biler?" diýen tema boýunça tanyşdyrmany taýýarlamaly.

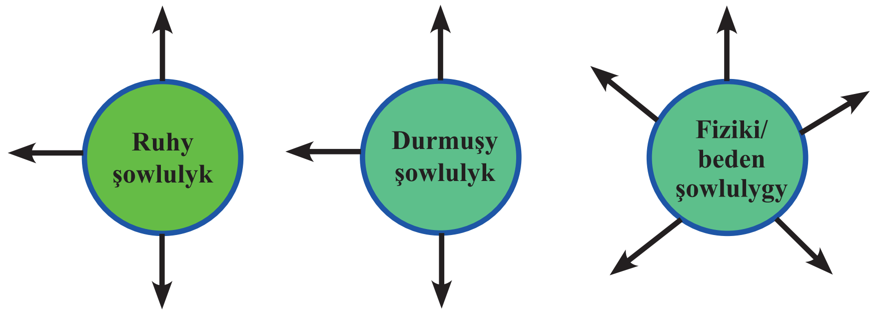
1-nji kiçi topar. Durmuşy şowlulyk.

2-nji kiçi topar. Fiziki/beden şowlulygy.

3-nji kiçi topar. Ruhy şowlulyk (ýaramaz endikler).

Kiçi toparlar bu maglumatlary biri-biri bilen çalyşmaly.

2.5. Mugallymyň umumylaşdyrmasy. Kiçi toparlaryň taýýarlan tanyşdyrmalarynyň esasynda aşakdaky ýaly klasterleri düzmeli:



2.6. Toparlarda işlemek. Aksiýa. “Biz – sagdyn durmuş ýörelgesiniň tarapdary”.

Ýumuş. Taýýarlamaly:

1-nji kiçi topar. Watman kagyzynyň ýüzüne dürli reňkli kagyz böleklerini ýelmemek arkaly plakat-applikasiýany taýýarlamaly.

2-nji kiçi topar. Wagyz-ündew kagyzyny (listowka) taýýarlamaly.

3-nji kiçi topar. Sagdyn durmuş ýörelgesine degişli şygar ýazmaly.

3. Sapagy berkitmek.

3.1. Beýnä hüjüm.

1) Ýaşlaryň zyýanly endikler bilen gyzykmasynyň sebäbi nämede?

2) Bu gyzyklanmalar nähili netijelere getirýär?

3) Zyýanly endikler bilen gyzykmak milletiň saglygyny goramaga we berkitmäge ýardam berýärmi?

4) Ýurtda sagdyn ýaşaýşa ukyply ilatyň bolmagy üçin Türkmenistan döwletimizde nähili işler durmuşa geçirilýär?

5) “Milletiň saglygy – döwletiň abadançylygy”, “Il saglygy – ýurt baýlygy” nakyllaryň manysyny düşündiriň.

6) Türkmenistanyň Prezidenti hormatly Gurbanguly Berdimuhamedowyň “Döwlet adam üçindir!” diýen ynsanperwer sözleriniň manysyna siz nähili düşünýärsiňiz?

7) Sagdyn durmuş ýörelgesini alyp barmak näme?

8) Ilkinji nobatda, özüňize nämäni isleýärsiňiz?

9) Ilkinji nobatda, öz ýakynlaryňyza nämäni isleýärsiňiz?

4. Sapagy jemlemek. Okuwçylary bahalandyrmak.

Öýe iş: okuw kitabynyň degişli paragrafyny okamaly. Paragrafyň soňundaky soraglara jogap bermeli. “Meniň durmuş ýörelgäm” diýen tema boýunça öý düzmesini ýazmaly.

3-nji nusga sapagy

***Sapagyň temasy*: Çilimkeşlik we onuň saglyga ýetirýän zyýany.**

Sapagyň maksady: Adama çilim çekmegiň zyýanly täsirini görkezmek, çilim çekmeklige garşy göreşmek garaýşyny kemala getirmek; sagdyn durmuş ýörelgesiniň sosial we şahsy ähmiýetlerini nygtamak.

Enjamlar: interaktiw tagta, sapagyň epigrafy: Meşhur rus ýazyjysy L.N. Tolstoýyň: “Eger-de adamlar özleriniň kellelerini dumanlaşdyrmany we özlerini arak, çakyr, çilim we tirýek bilen

zäherlemäni bes etseler, ynsanyýetiň bütin durmuşynda bolup geçjek oňyn we peýdaly üýtgeşmäni göz öňüne getirmek mümkin däl” diýen sözleriniň ýazgysy, dünýäniň fiziki kartasy, “çilim çekýän gurjak” we “çüýşe” watman kagyzy, markerler, paýlanyp berilýän materiallar.

Sapagyň görnüşi: interaktiw sapak.

Sapagyň gidişi

1. Guramaçylyk döwri.
2. Täze tema boýunça iş.

Sapagyň meýilnamasy

1. Temmäkiniň ýaýraýşynyň taryhy.
2. Howply tüssäniň bölekleri.
3. Temmäkiniň adam bedenine edýän zyýanly täsiri.
4. Türkmenistanda çilimkeşlige garşy alnyp barylýan göreş.

I. Mugallymyň habary. Temmäkiniň Ýer ýüzünde ýaýraýşynyň taryhy.

1.2. Özbaşdak iş. Sudur kartasynda kagyz baýdajyklaryň kömegi bilen temmäkiniň dünýä boýunça ýaýraýyş ýollaryny bellemek.

1.3. Tejribe görkezmek bilen utgaşyklykda mugallymyň tema boýunça habary. *Enjamlar*. Çüýşejik/probirka, gysgajyk tüsse geçiriji turbajykly gapak, spirt çyrasy we temmäki. Tejribäniň geçişi: çüýşejige az-owlak temmäki guýýarys we ony gysgajyk tüsse geçiriji turbajykly gapak bilen ýapýarys. Çüýşejigi spirt çyrasynyň ýalnynyň üstünde gyzdyrýarys. *Netije*: garamtyl-goňur suwuklyk (temmäki garaýagy) we gaz şekilli maddalaryň ak buglary (temmäki tüssesi: bogujy gaz, etilen, ammiak) emele gelýär.

1.4. Tejribe görkezmek bilen utgaşýan mugallymyň adam bedenine temmäkiniň täsiri baradaky habary.

Enjamlar. Çaga gurjagy, armyt şekilli rezin enjam, pagta bölegi, damaryň içine suwuklyklar guýulýan bir gezek ulanylýan sanjym ulgamy, süzgüçli çilim we otluçöp.

Tejribäniň geçişi: pagtanyň uly bolmadyk bölejigini aňyrsy görnüp duran turbajygyň giňeldilen ýerinde ýerleşdiriň. Müşdüge çilimi ýerleşdirip otlaň. Armyt şekilli rezin enjam bilen çilimi soňuna çenli “çekiň” (tejribäni tamamlamaga howlukmaň, bolmasa galýan täsir beýle aýdyň bolmaz). Soňra turbajykdan pagta bölejigini çykaryp, onuň reňkiniň üýtgändigini okuwçylara görkeziň. Hökmany suratda

Sapargeldi Durdyýew, Gülnara Babaýewa, Bäşim Gaýtnazarow,
Nargiza Açildyýewa

ÝAŞAÝYŞ-DURMUŞ ESASLARY

Ýokary we umumybilim berýän mekdepler üçin
okuw-usuly gollanmasy

Redaktor	*A. Kakajanow*
Teh. redaktor	*A. Nurýagdyýew*
Kompýuter bezegi	*M. Ataýewa*
Neşir üçin jogapkär	*S. Durdyýewa*

UNFPA, BMG-niň Ilat gaznasynyň
ýardam bermeginde neşir edildi

Çap etmäge rugsat edildi 01.07.2020.
Ölçegi 60×90 $^{1}/_{16}$. Times New Roman garniturasy.
Çap listi 15,5. Şertli-çap listi 15,5. Hasap-neşir listi 12,53.
Neşir № 32. Sargyt № 30. Sany 4000.

Türkmenistanyň Ylymlar akademiýasynyň “Ylym” neşirýaty.
744000. Aşgabat, 2011-nji (Azady) köçe, 61.

Türkmenistanyň Ylymlar akademiýasynyň “Ylym” çaphanasy.
744000. Aşgabat, Bitarap Türkmenistan köçesi, 15.

baglylygyň döremegine, ýagny hemişe ulanmak zerurlygynyň döremegine getirip bilýän maddalar. Olar adamyň psihiki we fiziki saglygyna uly zyýan ýetirýär. Neşe serişdeleri himiki maddalar bolup, olaryň köpüsi toksinlere, ýagny adamy zäherläp serhoşluk ýagdaýyna getirýän zäherlere degişlidir.

Neşekeşlik – adamyň neşe serişdelerini ýa-da düzüminde neşe serişdeleri bolan maddalary yzygiderli ulanmagy netijesinde olaryň haýsydyr birine fiziki we psihiki taýdan baglylygy bilen psihiki we özüni alyp baryş tertibiniň düýpli bozulmagyna getirýän keselleme;

Okatmagyň işjeň usullary – mugallym bilen gowşak diňleýji bolman, eýsem işjeň gatnaşyjy bolan okuwçynyň biri-biri bilen sapagyň dowamynda bilelikde hereket edýän mugallym bilen okuwçynyň özara gatnaşygynyň görnüşi.

Okatmagyň interaktiw tehnologiýalary – toparlaýyn, okuwçynyň okuw işine gatnaşmazlygynyň mümkin däl bolan, ähli gatnaşyjylaryň özara gatnaşykda bolmagyna esaslanýan we biri-biriniň üstüni ýetirýän okuw işini guramagyň görnüşi.

Okatmagyň adaty usullary – belli bir möçberdäki bilimi bermäge we amaly endikleri kemala getirmäge gönükdirilen usullaryň toplumy.

Okatmak – bilimleriň, başarnyklaryň, endikleriň we ygtyýarlylygyň belli bir maksat bilen ele alynmagynyň, ukyplaryň ösdürilmeginiň, bilimleri gündelik durmuşda ulanmak tejribesini toplamagyň hem-de Türkmenistanyň raýatynda işjeň durmuşynyň bütin dowamynda yzygider bilim almaga we hünär derejesini kämilleşdirmäge bolan çuňňur islegiň emele getirilmeginiň barşy.

Oýun-tilsimat (igrotehniki) kompetensiýa – interaktiw usullar boýunça hünär bilimleriň bolmagy, olaryň nämä niýetlenendigi, aýratynlygy, işläp düzmegiň we geçirmegiň düzgünleri, oýnaýanlary psihologik taýdan goldamagyň usullary, özboluşly usullary bilmegi, oýun usullarynyň bilim berijiliginiň wajyplygyna düşünmegi.

Önelge reproduktiw hukuklary – adam hukuklarynyň aýrylmaz bölegi.

Önelge saglygy – reproduktiw/önelge ulgamyna, onuň düzümine girýän organlaryň wezipelerine we geçiş ýagdaýlaryna ähli jähtlerde degişli keselleriň ýa-da nähoşluklaryň ýöne bir bolmazlygy däl-de, eýsem doly fiziki, akyl we durmuşy abadançylyk ýagdaýydyr.

Perseptiw kompetensiýa – okadylýanlaryň kommunikatiw tiplerini we olary anyklamagyň tehnologiýalaryny bilmek, adaty ýagdaýda we auditoriýada wizual imidži kemala getirmegi başarmak, emosional medeniýetiniň ýokary derejede bolmagy, dartgynly ýagdaýlarda gowy "psihologik goraglylygy" öz emosiýalaryňa erk edip bilmek.

Psihiki baglylyk – serişdäni (maddany) kabul etmegi bes etmek bilen baglanyşykly psihikanyň bozulmagyny, psihologik rahatsyzlygy aýyrmak üçin bedeniň haýsy-da bolsa bir serişdäni, maddany kabul etmek islegi bilen häsiýetlendirilýän ýagdaýy. Şunuň ýaly serişde diňe bir neşe serişdesi bolman, eýsem kofein (kofe), tein (çaý), nikotin (temmäki), dermanlar hem bolup biler. Soňky döwürde, köplenç, kompýuter we beýleki oýunlara psihiki baglylygy, olara gyzyklanmany, şeýle-de dermanlara bolan baglylygy ýatlaýarlar we öwrenýärler.

Psihiki işjeň maddalar – kabul edilende adamyň psihikasyna özboluşly seri dumanladyjy täsir edip, yzygiderli kabul edilmegi olara baglylygy döredýän tebigy ýa-da sintetiki gelip çykyşy bolan maddalar.

Sagdyn durmuş ýörelgesi – adamyň gündelik durmuşda belli bir kadalary, düzgünleri we çäklendirmeleri berjaý etmek, saglygy saklamaga, organizmiň daşky gurşawyň şertlerine gowy uýgunlaşmagyna, okuw we hünär işinde işjeňliginiň ýokary bolmagyna ýardam berýän hadysa.

Saglyk – adamyň iň gymmatly baýlyklarynyň biridir, onuň şowlulygynyň we ömrüniň uzak bolmagynyň (uzak ýaşamagynyň) girewi.

Terbiýe – adamyň, jemgyýetiň we döwletiň bähbitlerine milli we umumadamzat ruhy-ahlak, medeni we durmuş gymmatlyklary hem-de özüňi alyp barmagyň türkmen jemgyýetinde kabul edilen düzgünleri we kadalary esasynda şahsyýetiň ösmegine we kämilleşmegine gönükdirilen iş.

Werbal aragatnaşyk – (belgi arkaly) sözler arkaly amala aşyrylýar. Dilden aýdylýan aragatnaşyk serişdelerine adam sözleýşi degişlidir.

Ýörite we durmuşy-psihologik endikler – adamyň öz ýaşaýyş-durmuşyny özüniň sagdyn we öndürijilikli görnüşde gurap bilmek ukyby.

Zyýanly endikler – giň düşünje bolup, ol adamyň özüni alyp barmagynyň ahlak kadalaryny bozmagy, şeýle-de saglygyny zaýalamagy bilen baglanyşykly hereketlerini aňladýar.

MAZMUNY

GIRIŞ 7

I BÖLÜM
OKATMAGYŇ USULLARY

Giriş. 10

II BÖLÜM
SAGDYN-DURMUŞ ÝÖRELGESI

Giriş. 42

III BÖLÜM
ZYÝANLY ENDIKLERIŇ ÖŇÜNI ALMAK

Giriş. 79

IV BÖLÜM
ÝETGINJEKLIK DÖWRÜNDE ORGANIZMIŇ KEMALA GELIŞ AÝRATYNLYKLARY.
ÖNELGE (REPRODUKTIW) SAGLYK BARADA DÜŞÜNJE

Giriş. 113
Ýetginjekleriň psihologik aýratynlyklary 117

V BÖLÜM
GENDER DÜŞÜNJESI WE BIOLOGIK JYNS

Giriş 149

VI BÖLÜM
DURMUŞ ENDIKLERINI TERBIÝELEMEK

Giriş 167

VII BÖLÜM
TÜRKMEN HALKYNYŇ DÄP-DESSURLARY.
MAŞGALA DURMUŞYNA TAÝÝARLYK. MAŞGALA

Giriş 215
Goşundylar 228
1-nji goşundy 228
Nusga sapaklary 228
2-nji goşundy 235
Gysga düşündirişli sözlük 235
3-nji goşundy 243
Halkara Konwensiýalaryň we Türkmenistanyň Kanunlarynyň çykgytlary 243
Peýdalanylan edebiýatlar 244

37. Образование в области здоровья, основанное на привитии жизненных навыков (ООЗОПЖН).
38. Обучение вопросам здоровья в школе в целях профилактики СПИДа и ЗППП: Ресурсный пакет для тех, кто разрабатывает учебные планы.
39. Обучение жизненным навыкам в школе. WHO/MNH/PSF/93.7A. Rev. 2 Женева: ВОЗ, 1997.
40. Обучение молодежи жизненным навыкам и приобретение опыта их использования. Пособие для педагогов, психологов, социальных педагогов и других специалистов, работающих с детьми и подростками. (Р. Д. Айвс. Pompidou Group, Council of Europe) Адаптированный пер. с англ. О. Федоровой. — Екатеринбург, 2003.
41. Педагогические подходы и методики преподования. Международное бюро просвещения-ЮНЕСКО - Женева-декабрь - 2006.
42. Первичная профилактика злоупотребления вредными веществами. Руководство для преподователя. ВОЗ/UNODC, 2000.
43. Половое воспитание: учебник для высш. учеб.заведен. / под общ. ред. Г. А. Кураева, Р.Ф. Морозовой. – Ростов н/Д: Феникс, 2001.
44. Программа формирования здорового жизненного стиля, профилактики
45. Профилактика ВИЧ-инфекции. Пособие для педагогов Киргизия.
46. Работа в школах по профилактике СПИДа и ЗППП» (материалы Всемирной Организации Здравоохранения и ЮНЕСКО по профилактике СПИДа). – М., 1994.
47. Разработка программы для охраны здоровья подростков. Документ для обсуждения, подготовленный Группой изучения вопросов планирования охраны здоровья подростков. Saillon, Switzerland, 29 ноября – 4 декабря 1995 года. ВОЗ/ЮНФПА/ЮНИСЕФ, 1995.
48. CES “Двое: сексуальное здоровье, контрацепция и мужчина”. Ассоциация Планирования Семьи и Управление Образования в Здравоохранении. - Лондон, 1998.
49. *Сирота Н. А., Ялтонский В.М.* ВИЧ/СПИДа и злоупотребления психоактивными веществами у подростков 15–17 лет. НКО Фонд “Система профилактических программ”. – М., 2004.
50. Система профилактических программ. – М., 2003. – М.: МАКС Пресс, 2004.
51. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации. / Под научн. ред. А.Ф. Шадуры – СПб.: Речь, 2005.
52. Тулебаев К., Байгусурова В. Репродуктивное здоровье: что должен знать подросток, ЮНФПА. – Алматы: Казахстан, 2005.
53. Формирование здорового образа жизни российских подростков. – М., 2003.
54. Школьный курс здорового образа жизни. Методическое пособие для учителей и воспитателей молодежи. – ВОЗ, 1994.

3-nji goşundy

Halkara Konwensiýalaryň we Türkmenistanyň Kanunlarynyň çykgytlary

1. Adam hukuklarynyň ählumumy deklarasiýasy/jarnamasy. http://www.un.org/ru/documents/decl conv/declarations/declhr.shtml
2. Çaganyň hukuklarynyň döwlet kepillikleri baradaky Türkmenistanyň Kanuny http://turkmenistan.gov.tm/?id=6451
3. Çaga hukuklary baradaky şertnama http://www.un.org/ru/documents/decl conv/conventions/childcon.shtml
4. Aýallar bilen baglanyşykly kemsidilmeleriň ähli görnüşlerini ýok etmek barada şertnama http://www.un.org/ru/documents/decl conv/conventions/cedaw.shtml
4. Türkmenistanyň Maşgala kodeksi http://www.turkmenistan.gov.tm/?id=779
5. Raýatlaryň saglygyny temmäki tüssesiniň täsirinden we temmäki önümlerini ulanmagyň netijelerinden goramak baradaky Türkmenistanyň Kanuny http://www.turkmenistan.gov.tm/?id=5573
6. “Ýaşlar baradaky döwlet syýasaty” Türkmenistanyň Kanuny http://www.turkmenistan.gov.tm/?id=4840
7. Raýatlaryň saglygyny goramak baradaky Türkmenistanyň Kanuny http://www.parahat.info/law/zakon-turkmenistana-ob-ohrane-zdorovya-grajdan
8. Saglygy goramak boýunça halkara we milli kadalaşdyryjy-hukuk resminamalarynyň sanawy http://www.saglyk.info/makalalar/siz-oz-hak-hukuklarynyzy-bilyanizmi/30-umumy/397-laws-ru.html

Peýdalanylan edebiýatlar

1. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Älem içre at gezer. Roman. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2011.

2. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Döwlet guşy. Roman. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2013.

3. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Bagtyýarlyk saglykdan başlanýar. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2014.

4. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Mert ýigitler gaýrat üçin dogulýar – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2017.

5. Arkadag taglymaty – sagdynlygyň we ruhubelentligiň binýady. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2018.

6. Paýhas çeşmesi. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2016.

7. Türkmenistanda ilatyň fiziki işjeňligini ýokarlandyrmak boýunça 2018–2025-nji ýyllar üçin Milli strategiýasy. – Aşgabat, 2018.

8. Türkmenistanda 2018–2024-nji ýyllarda alkogolyň zyýanly täsiriniň öňüni almak boýunça Milli maksatnamany. – Aşgabat, 2018.

9. Türkmenistanyň Kanuny. Adamyň immunýetmezçilik wirusy sebäpli döreýän keseliň (AIW ýokanjynyň) ýaýramagyna garşy göreşmek hakynda // Türkmenistanyň Mejlisiniň Maglumatlary, 2016. – № 3.

10. Türkmenistanyň Kanuny. Aýallaryň we erkekleriň deň hukuklarynyň we deň mümkinçilikleriniň üpjün edilmeginiň döwlet kepillikleri hakynda // Türkmenistanyň Mejlisiniň Maglumatlary, 2015. – № 3.

11. Türkmenistanyň Konstitusiýasy (rejelenen görnüşi). – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2016.

12. *Абдурасулова В.* Воспитание жизненных навыков. – А., 2003.

13. Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: пути преодоления. Учебное пособие / Под ред. Э.Ф. Вагнера и Х.Б. Уолдрон. – М.: Академия, 2006.

14. *Ананьев В. А.* Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2006.

15. *Бендас Т. В.* Гендерная психология: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2005.

16. *Блейбер С.* Модули санитарного просвещения для подростков: Извлеченные уроки и проблемы. – М.,1999.

17. Взросление: Некоторая информация к действию в отношении сексуального и репродуктивного здоровья подростков. – Женева: ВОЗ, 1997.

18. *Вильямс М., Янг Я.* Укрепление здоровья молодежи в Европе. Школьный курс здорового образа жизни. – ВОЗ, 1994.

19. ВИЧ И СПИД и образование» Информационный сборник для специалистов образования / Республики Казахстан. – Алматы, 2004.

20. ВИЧ И СПИД и права человека. Международные руководящие принципы. ООН Нью-Йорк и Женева, 2003.

21. ВОЗ/ЮНЕСКО, 1994.

22. *Волкова Т. В., Яшин Д. П.* Программа формирования здорового жизненного стиля, профилактики курения, злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами у подростков 12–15 лет “Точка опоры”. НКО Фонд.

23. *Воробьева Т.В., Ялтонская А.В* Профилактика зависимости от Психоактивных веществ. Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска. — М.: УНП ООН, 2008.

24. *Гариен М.* Мальчики и девочки учатся по-разному! = Boys and girls learn differently!: Руководство для педагогов и родителей: пер. с англ. – М.: ООО “Издательство Астрель”: ООО “Издательство АСТ”, 2004.

25. Глобальная инициатива ВОЗ в школе: Школы, содействующие укреплению здоровья. WHO/HPR/HEP/98.4. – Женева: ВОЗ, 1998.

26. *Журавлева И. В.* Здоровье подростков: социологический анализ. — М.: ИС РАН, 2002.

27. *Журавлева И. В.* Репродуктивное здоровье подростков и проблемы полового просвещения // Социологические исследования.– 2004. – № 7.

28. *Зайцева Т. В.* Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструмент воздействия. – СПб.: Речь; М.: Смысл, 2002.

29. Здоровый образ жизни. Обзорное пособие по учебным программам средней школы США. Институт развития регионального образования. – М., 1998.

30. *Кагадзе М., Кийвит Р., Кулль М., Парт К.* Учение о человеке: сексуальное и репродуктивное здоровье. Книга для учителя. Эстония 2009. Издатель: Институт Развития здоровья.

31. *Калиева Б., Баталгазиева Б.* Школа - хорошая модель, способствующая здоровью. – Бишкек: Мектеп-Школа, 2002.

32. “Кыргызский Альянс репродуктивного здоровья”. ***Авторская группа:*** *Башмакова Л.Н.,* кандидат медицинских наук, эксперт в области ВИЧ-инфекции; *Горкина В.А.,* руководитель проекта “Здоровое поколение” Министерства образования и науки Кыргызской Республики; *Давлетова Ч.С.,* кандидат биологических наук, заведующая кафедрой общей биологии, и.о. профессора Кыргызского государственного университета им. И. Арабаева, эксперт Центра гендерных исследований; *Калиева Э.Ш.,* руководитель Центра медико-психологической помощи несовершеннолетним Республиканского центра наркологии; *Чиркина Г.Э.*

33. Материалы из информационного письма “Охрана репродуктивного здоровья мальчиков и юношей-подростков” // Планирование семьи. – 2000. – № 2.

34. Навыки, Необходимые для Здоровья Образование в области здоровья, основанное на привитии жизненных навыков (ООЗОПЖН). ВОЗ.

35. *Надолинская Л. Н.* Влияние гендерных стереотипов на воспитание и образование // Педагогика. – 2004. – № 5.

36. “Народонаселение мира в 2012 году”, Глобальный доклад ЮНФПА, Фонд ООН в области народонаселения, 2012.