



Ұлыбритания
Елшілігі
Астана

«Валеология» пәніне репродуктивті және сексуалды денсаулықты қорғау жөніндегі күшейтілген компонентті енгізу бойынша оқытушыларға арналған әдістемелік құрал

«Валеология» пәніне репродуктивті
және сексуалды денсаулықты қорғау жөніндегі
күшейтілген компонентті енгізу бойынша
оқытушыларға арналған әдістемелік құрал

(Қайта өңделіп, толықтырылған)

Астана 2018

ТҮСІНІКТЕМЕ ХАТ

Осы әдістемелік құрал Қазақстан Республикасында елді мекен аумағында Бірыңғай Ұлттық Ұйым Қоры Халық кеңсесінің қаржылық-техникалық қолдауымен әзірленген (БҰҰҚХ), Қазақстан жыныстық және репродуктивті денсаулық ассоциациясы (КМПА) бастамасымен және қатысуымен қайта өңделіп, толықтырылған.

Жастар мен жеткіншектер арасында салауатты өмір салты дағдыларының болмауы, ЖЖЖИ және АИВ жұғуына бейімділіктері, қажет емес жүктілік жағдайларына ұшырауы, суицидті іс-әрекетке баруының негізгі себептері - төмен ақпараттылық, зиянды әдеттер, ата-аналардың төмендетілген жауапкершілігі, нашақорлық пен маскүнемдік таралуы, жалпы, сексуалды және репродуктивті денсаулық жөнінде жеткіліксіз қол жетімдігі болып табылады.

Білімді ұйымадстыру жеткіншектерде салауатты өмір салты қалыптасуында, қауіпсіз іс-әрекет, сексуалды және репродуктивті денсаулық мәселелерінде ақпараттаылықтың жоғарылауы, жоспарсыз жүктіліктің, ЖЖЖИ және АИВ жұқтыру, зорлық-зомбылық, суицидті іс-әрекеттің профилактикасы жетекші рөлді атқаруы тиіс.

Ұсынылатын әдістемелік құрал оқытушылар үшін ең алдымен, замануи интерактивтік, жалпы және репродуктивті денсаулықты сақтау және нығайту мәселелері, профилактикалық білім жайлы оқыту әдістемесін көздейді.

Оқушылармен алған салауатты өмір салты қалыптастыру және олардың жалпы және репродуктивті денсаулығын сақтау бойынша білімдер мен дағдылар Қазақстан Республикасы жас буындағы азаматтарының денсаулығын сақтауда сенімді іргесі болуға арналған.

Авторлар:

Дорожкина Л.А.

Сауранбаева М.М.

Хайрулина А.У. – №5 модульдің бірлескен авторы

МАЗМҰНЫ

Модуль 1. Салауатты өмір салты туралы түсінік.

Сабақ 1. 1. Денсаулық. Денсаулықты сақтау және нығайтудың негізгі әдістері.

Сабақ 1. 2. Репродуктивтік денсаулық репродуктивтік құқықтар. Репродуктивтік жүйедегі аурулардың алдын алу.

Модуль 2. Репродуктивтік жүйедегі органдар анатомиясы мен физиологиясы. Организм функцияларының эндокринді реттелуі.

Сабақ 2.1. Репродуктивтік жүйедегі органдар анатомиясы мен физиологиясы. Организм функцияларының эндокринді реттелуі

Модуль 3. Зиянды әдеттер және адам денсаулығына олардың әсер етуі.

Сабақ 3.1.Зиянды әдеттер: шылым шегу, ішімдік, есірткі және улы заттарды қолдану.

Сабақ 3.2. адамның репродуктивті денсаулығына есірткі және улы заттардың ықпалы.

Модуль 4. Инфекциялық аурулар

Сабақ 4.1. Инфекциялық аурулар

Модуль 5. Адамның өнегелі-жыныстық дамуы

Сабақ 5.1. Гендер, гендерлік теңдік, гендерлік зорлық-зомбылық дегеніміз не?

Сабақ 5. 2. Ерте және мәжбүрлі некелер

Сабақ 5.3. Қазақстан Республикасының заңдарындағы отбасы мен неке мәселелері және ерте және зорлықпен жасалған некелердің алдын алу (профилактикалық) шаралары

Сабақ 5.4.Адамның өміріндегі отбасы. Отбасылық құндылықтар. Жауапкершілікті ата-ана

Сабақ 5.5. Отбасылық зорлық-зомбылық. Мектептегі зорлық-зомбылық. Адамдармен сауда жүргізу.

Сабақ 5.6. «Өз өміріңді сүй және бағала!». Суицидті іс-әрекеттің профилактикасы.

Сабақ 5.7. Қарым-қатынастар. Жауапты іс-әрекет

Сабақ 5.8. Репродуктивтік жүйе және адам тегінің жалғасы. Өсу, даму, жетілу және жыныстық құмарту. Жеткіншектердің табиғи, жыныстық, интеллектуалды, психикалық, психосексуалды және әлеуметтік даму ерекшеліктері

Сабақ 5.9. Жасөспірім жаста дене гигиенасы және оның ерекшеліктері

Модуль 6. Бойжеткендер және бозбалалардың репродуктивтік денсаулығын сақтау

Сабақ 6.1. Сексуалды қатынастарға түсу жауапкершілігі және салдары. АИВ-инфекция. Жыныстық жолмен жұғатын инфекциялар (ЖЖЖИ) және оның репродуктивтік денсаулық үшін зардаптары. Жоспарланбаған жүктілікті, ЖЖЖИ, АИВ қоса алғанда, алдын алу. Жасөспірім кездегі жүктілік. Контрацепция, отбасыны жоспарлау

Сабақ 6.2. Жауапты мінез-құлық. АИВ адам құқықтары.

Модуль 1.

Денсаулық және салауатты өмір салты туралы түсінік.

Сабақ 1. 1.

Денсаулық. Денсаулық сақтау және нығайтудың негізгі әдістері.

Мақсаты:

Оқушылардың адам өміріндегі денсаулықтың басым рөлін сезінуін қалыптастыру, салауатты өмір салты қажеттілігі мен дағдыларын жасау.

Міндеттері:

1. Табиғи, психикалық, әлеуметтік денсаулық түсінігін беру.
2. Денсаулыққа ықпал ететін факторлармен танысу.
3. Салауатты өмір салты анықтамасын беру.
4. Салауатты өмір салты қажеттіліктері мен дағдыларын жасауға көмектесу.

Шешуші түсініктер: денсаулық; салауатты табиғи, психикалық, әлеуметтік; денсаулыққа әсер ететін факторлар; салауатты өмір салтының негізгі құраушылары; денсаулық сақтау және нығайту әдістері; қоғамдық денсаулық.

Сабақты өткізу әдістері: ой-талқы, шағын дәріс, шағын топтарда жұмыс жасау, шығармашылық жаттығу.

Жабдық және материалдар: флипчарт (магнит тақтасы); флипчарт қағазы; маркерлер; мультимедиапроектор, А-4 қағазы; стикерлер.

Сабақ барысы

1. **Оқытушының кіріспе сөзі**, онда ол сабақ тақырыбы мен мақсатын хабарлайды.

2. Шынығу үзілісі. «Қошемет» ойыны.

Оқушылар бір бірімен жұп болып араласады: бір бірінің есімдерін атайды. Сәлемдесіп, бір біріне қошеметтер айтады. Әрбіреунің алдында неғұрлым көп оқушымен 3 минутта сөйлесу міндеті тұр.

3. «Ой-талқы».

Сұрақ: денсаулық деген не?

Оқушылардың барлық жауаптары флипчартта жазылады.

Сосын оқытушы оқушыларға денсаулық анықтамасына келтіреді.

Оқытушы сонымен бірге ДДҰ (ВОЗ-Дүниежүзілік Денсаулық сақтау ұйымы) жарғысы бойынша, «денсаулық аурулар мен табиғи ақаулар болмауы ғана емес, толық табиғи, ішкі және әлеуметтік хал-ахуал» болып табылатындығын хабарлайды. Алайда бұл анықтама популяциялық және жеке деңгейде денсаулықты бағалау үшін пайдаланылмайды. ДДҰ пікірі бойынша, медициналық-санитарлық статистикада денсаулық деп жеке деңгейде айқындалған бұзушылықтар және аурулар, ал

популяциялық — өлім-жітім, ауру және мүгедектік деңгейі төмендеу үрдісі айтылады.

4. Мультимедиялық ұсынысымен оқытушының шағын дәрісі «Табиғи, психикалық және әлеуметтік денсаулық түсінігі».

Үлгілі мазмұны.

Денсаулықтың үш түрін бөледі: табиғи, психикалық және өнегелі. **Табиғи денсаулық** - организмдегі барлық органдары мен жүйелерінің қалыпты қызмет етуімен шартталған табиғи жай-күйі. Егер барлық органдар мен жүйелер жақсы жұмыс жасаса, онда адамның бүкіл организмі (өз бетімен реттежасін жүйе) дұрыс қызмет етіп, дамиды.

Психикалық денсаулық бас миға жай-күйіне тәуелді, ол ойлау деңгейі мен сапасы, назар мен жады дамуы, эмоциялық тұрақтылық дәрежесімен, еріктілік қасиеттер дамуымен сипатталады.

Өнегелі денсаулық адамның әлеуметтік өмірінің негізі болатын моральдік принциптермен анықталады, яғни адамзаттың белгілі бір қоғамында. Адамның өнегелі денсаулығының ерекше белгілері ретінде, ең алдымен, еңбекке саналы қатынасы, мәдениет қазынасына ие болу, қалыпты өмір салтына қайшы пейілдер мен дағдыларды белсенді қабылдамау болып табылады.

5. Шағын топтарда жұмыс жасау.

Оқытушы оқушыларды 4-5 адамнан топқа бөледі.

1 және 3 топтары адам денсаулығына әсер ететін оң факторларды талқылауға және атауға тапсырма алады, ал 2 және 4 топтар – теріс факторлар.

Сосын әр топ өз ұсынымдарымен таныстырады.

Ұсынымдарды талқылағаннан кейін оқытушы оқушылармен бірге қандай факторлар денсаулыққа оң ықпал етеді, ал қайсысы – теріс туралы қорытынды жасайды.

Оқытушы Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымның (ДДҰ) сарапшылары денсаулыққа ықпал ететін төрт негізгі топтағы факторлар ретінде анықтағанын хабарлайды:

- генетикалық факторлар
- қоршаған орта жай-күйі
- медициналық қамтамасыз ету
- адамдар жағдайы мен өмір сүру салты.

Денсаулық көрсеткіштеріне әртүрлі факторлардың ықпал ету күші жасқа, жынысы мен жекелей-типтік адам ерекшелігіне байланысты.

Одан кейін кестедегі қорытындыны толтыруға болады.

6. Ұжымдық жұмыс.

Оқушылар оқытушы жетекшілімен кестені құрайды.

Адам денсаулығына ықпал ететін факторлар.

<i>факторлар ықпал ету саласы</i>	<i>Денсаулықты нығайтатын факторлар</i>	<i>Денсаулықты нашарлататын факторлар</i>
Генетикалық	Салауатты тұқымқуалаушылық. Ауру туындауда морфофункционалық алғышарттар болмауы.	Тұқым қуалайтын аурулар мен бұзушылықтар. Ауруларға тұқым қуалаушылық бейімділік.
Қоршаған орта жай-күйі	Жақсы тұрмыстық және өндірістік жағдайлар, қолайлы климаттық және табиғи жағдайлар, экологиялық қолайлы тіршілік ету ортасы .	Тұрмыс пен өндірістің зиянды жағдайлары, қолайсыз климаттық және табиғи жағдайлар, экологиялық ортаның бұзылуы.
Медициналық қамтамасыз ету	Медициналық скрининг (байқау), профилактикалық шаралардың жоғары деңгейі, замануи және толыққанды медициналық жәрдем.	Денсаулық қарқынына тұрақты медициналық бақылаудың болмауы, бастапқы профилактиканың төмен деңгейі, сапасыз медициналық қызмет.
Жағдайлары және өмір сүру салты	Өмір сүруді тиімді ұйымдастыру: отырықшы тұрмыс, дұрыс қозғалыс белсендігі, әлеуметтік тұрмыс.	Тиімді өмір салтының түзімі болмауы, миграциялық процестер, гипо - немесе гипердинамия.

7. Ой-талқы.

Оқушыларға сұраққа жауап беру ұсынылады: *Дұрыс салауатты өмір салты деген не?*

Оқушылар жауаптары жалпыланып, оқытушы оларды салауатты өмір салты анықтамасына келтіреді.

Салауатты өмір салты — аурулар профилактикасы мен денсаулықты нығайтуға бағытталған адамның өмір сүру салты.

Оқытушы оқушыларды салауатты өмір салты қалыптасудағы шешуші жағдайларға назарын аудартады:

1. Салауатты өмір салтының белсенді тасымалдаушысы адамның өзі болып табылады.
2. Салауатты өмір салты қалыптасу негізінде адамның әлеуметтік, дене, зияткерлік және психикалық мүмкіндіктері мен қабілеттерін жүзеге асыруға тұлғалық-мотивациялық ұстанымы жатыр.
3. Салауатты өмір салты аурулардың профилактикасы және денсаулықтағы өмірге маңызды қажеттіліктерді қанағаттандырудың тиімдірек әдіс-тәсілдері болып табылады.

8. Шағын топтарда жұмыс жасау.

Оқытушы оқушыларды 4-5 адамнан топтарға бөліп, әр топқа салауатты өмір салтының негізгі құраушысын атауды ұсынады.

Оқушылардың жауабы флипчартқа жазылады.

Сосын әр топ тұсаукесер жасайды, мысалы:

Салауатты өмір салтының құраушылары:

- Ерте жастан салауатты дағдылар мен әдеттерді тәрбиелеу;
- Өмір сүру үшін қауіпсіз әрі қолайлы қоршаған орта;
- Шылым шегуден, есірткі, улы заттар, ішімдіктен бас тарту;
- Дұрыс тамақтану; сапалы азық-түлікті қолдану;
- Денені шынықтыру белсенді өмір, арнайы дене жаттығулары, жас және физиологиялық ерекшеліктерін қоса алғанда;
- Гигиеналық ережелерді сақтау, бұл денсаулықты сақтау және нығайтуға ықпал етеді;
- Дәрігерге дейінгі жәрдем дағдыларына ие болу;
- Шынығу.

Оқытушы адамның физиологиялық жай-күйіне оның психоэмоциялық жай-күйі әсер ететіндігін айтады. Сондықтан кейде салауатты өмір салтының қосымша келесі аспектілерін бөледі:

- Эмоциялық сезіну: психогигиена, өз эмоциясын, проблемаларын жеңе білуі;
- Интеллектуалды сезіну: адамның жаңа жағдайларда оңтайлы әрекеттер үшін жаңа ақпаратты біліп, пайдалана алу қабілеті. Позитивтік ойлау.
- Жан дүниемен сезіну: нағыз мәнді, құрастырмалы өмір мақсатын белгілеу қабілеті, оларға тырысу және қол жеткізу. Оптимизм.
- «Әлеуметтік көңіл-күй» — басқа адамдармен өзара әрекет ету қабілеті.

9. Мультимедиялық ұсыныммен бірге жүретін оқытушының шағын дәрісі «Салауатты өмір салтының құраушылары».

Салауатты өмір салты жүйе ретінде үш негізгі өзара байланысты және өзара ауыстыратын элементтерден, үш мәдениеттен қалыптасады:

1. Тамақтану мәдениеті.
2. Қозғалыс мәдениеті.
3. Эмоциялар мәдениеті.

Тамақтаны мәдениеті. салауатты өмір салтында ас анықтаушы, жүйе жасаушы болып табылады, себебі қозғалыс белсенділігіне және эмоциялық тұрақтылыққа оң әсер етеді. Дұрыс тамақтанған кезде ас эволюция барысында жасалатын ас қорыту заттарының табиғи технологияларына сәйкес келеді.

Қозғалыс мәдениеті. Салауатты нәтижеге табиғи жағдайларда аэробты дене жаттығуларына ие болып келеді (жүру, баяу жүру, жүзу, шаңғыда сырғанау, саябақта жұмыс жасау және т.б.). Оларға күн және ауа ванналары, тазалау және шынықтыратын су процедуралары кіреді.

Эмоциялар мәдениеті. Теріс эмоциялар (көре алмаушылық, қорқу, ызалану және т.б.) зор бұзғыш күшке ие болып келеді, оң эмоциялар (күлу, қуаныу, алғыс сезімі және т.б.) денсаулықты сақтайды, жетістікке жеткізеді.

Денсаулықтың жаңа парадигмасы академик Н.М. Амосовпен нақты әрі конструкторлы айқындалған: "Ден сау болу үшін өзіндік күш қажет, ол тұрақты әрі маңызды. Оларды ештемемен ауыстыруға келмейді".

10. Қоғамдық денсаулық.

Қоғамдық денсаулық — популяция денсаулығы, тұтасымен қоғам денсаулығы; «аурулар профилактикасы, өмір сүруді ұзарту және қоғамның, ұйымның ұйымдастырылған күші және саналы таңдауы, мемлекеттік және жеке, қоғамдық және дербес ғылым мен өнер» ретінде анықталады. Қоғамдық денсаулықтың профилактика әдістері — білім бағдарламаларын енгізу, саясатты әзірлеу, сонымен бірге ғылыми зертеулерді жүргізу. Қоғамдық денсаулық түсінігімен вакцинация түсінігі байланысты. Океңінен танылған. Денсаулық сақтау саласында саясат нәтижесінде ХХ ғасырда бөбектер мен балалар өлімінің төмендеуі, сонымен бірге әлемнің көптеген бөлігінде өмір сүрудің тұрақты артуы тіркелген. Мысалы, американдықтардың орта өмір сүру ұзақтығы 1900 ж. 30 жылға артуы есептелген, ал бүкіл әлемде — алты жылға.

11. Шығармашылық жұмыс.

Қорытындысында оқушылар ұжым болып «Денсаулық Кодексі» әзірлейді, ол талқылағаннан кейін қабылданып, ресімделіп, көрінетін жерге ілінеді.

Денсаулық Кодексі (мысалмен).

1. Есіңе сақта денсаулық бәрі емес, бірақ барлығы денсаулықсыз – ештеме емес!
2. Денсаулық – дене күші ғана емес, сондай ақ ішкі мейірімділік.
3. Денсаулық тек саған ғана емес, сонымен қатар сен көмектесуге және қорғауға міндетті адамдарға қажет.
4. Денсаулық – бұл саналы шектерде біздің қажеттіліктерді қанағаттандыру қабілеті.
5. Денсаулық – бұл біздің денеміздің физикалық және гигиеналық мәдениет: адам денесінен сымбаты жоқ.
7. Денсаулық – бұл адам жан дүниесінің мәдениеті: мейірімділік, үміт, сенім және айналадығалырға сүйіспеншілік.
8. Денсаулық – бұл адамның әлеуметтік мәдениеті, адамдар қарым-қатынасының мәдениеті.

9. Денсаулық – бұл адамға сүйіспеншілік және құрмет: басқаға, өзіңе сияқты қара.
10. Денсаулық – бұл махаббат пен табиғатқа ұқыпты қарау: табиған апа-аға емес, ол адамзат ата-анасы.
11. Денсаулық – бұл сенің өмір сүру стилің мен әдетің: өмір сүру салты – денсаулық және барлық сенің бәле-жалаңның көзі – барлығы да саған және сенің өмір сүру салтыңа байланысты.
12. Денің сау болсын десең – дене тәрбиесімен, таза ауамен және салауатты аспен дос бол: барлығын пайдалан, бірақ ештемені зиян етпе.
19. Өз өміріңнің стилі мен түзімін жаса: сен оған өмір бойы талпынуың қажет.
21. Сенің денсаулығыңның жақсы дәрігері – сен өзің, бірақ дәрігердің кеңесін бағала әрі орында, оларға назар аударып, өзара сыйлы бол.
- Денің сау болсын!

12. Сабақ қорытындысын шығару.

Оқытушы оқушыларға сұрақ қояды: Бүгінгі сабақтан кейін сіздер өздеріңізге қандай қорытынды жасадыңыздар?

Сосын оқытушы оқушылардың жауабын жалпылайды:

Денсаулықты сақтау кепілі — салауатты өмір салты деп сеніммен айтуға болады. Егере адам өмірді сүймесе, толыққанды рухани және табиғи ұзақ өмір сүруге күреспесе, онда ешқандай замануи ғылым, дәрілер мен рецептілер көмектеспейді. Денсаулықты сақтау үшін ешқандай ғжайыптарға үміт артып қажет емес. Ең алдымен жоғары мінез-құлық мәдениеті мен салауатты өмір салты қажет.

Модуль 1.

Денсаулық және салауатты өмір салты туралы түсінік.

Сабақ 1.2

Репродуктивтік денсаулық және Репродуктивтік құқықтар. Аурулар профилактикасы. Репродуктивтік жүйелер.

Мақсаты:

Оқушылардың репродуктивтік денсаулық және репродуктивтік құқықтар сұрақтарында білім деңгейін арттыру және де осы екі түсініктің өзара байланысын көрсету.

Міндеттері:

1. Репродуктивтік адам денсаулығы туралы түсінікті беру.
2. Репродуктивтік денсаулыққа ықпал ететін факторлармен танысу.
3. Репродуктивтік құқықтар туралы анықтама беру.
4. Репродуктивтік жүйедегі аурулар профилактикасы туралы ақпараттандыру.

Шешуші түсініктер: репродуктивтік денсаулық, репродуктивтік кезең, сексуалды денсаулық, репродуктивтік құқықтар, профилактика.

Сабақ өткізу әдістері: жалпы пікірталас, ой-талқы, шағын дәріс, шағын топтарда жұмыс жасау.

Жабдығы және материалдары: флипчарт, түрлі түсті маркерлер, таратпа материал, мультимедиапроектор, А-4 қағазы; стикерлер; интерактивті тақта немесе экран.

Сабақ барысы

- 1. Оқытушының кіріспе сөзі**, ол сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіреді.
- 2. Шынығу үзілісі.** «Жемістен жасалған салат». Оқушылар шеңбер жасап, жемістер атауы бойынша реттерін атайды: алма, алмұрт, қараөрік, шабдалы. Алмалардың, сосын алмұрттар және т.б. орын алмастыруын ұсыныңыз.
- 3. «Ой-талқы». Репродуктивтік денсаулық түсінігі.**
Сұрақтар: Репродуктивтік денсаулық деген не? Сексуалды денсаулық деген не?
Оқушылардың барлық жауаптарын флипчартта жазу.
Сосын оқытушы оқушылармен бірге дұрыс жауаптарды талқылап, анықтамаларын түсіндіреді.
- 4. Мультимедиялық ұсыныммен бірге жүретін оқытушының шағын дәрісі «Репродуктивтік және сексуалды денсаулық түсініктері».**

Үлгілі мазмұны.

Кез келген мемлекеттік өзекті мәселелерінің бірі әр адамның бүкіл өмір бойы қамтамасыз етілуі тиіс салауатты мұраны жаңғырту үшін репродуктивтік денсаулықты сақтау болып табылады.

Жастар арасында репродуктивтік денсаулықты сақтаудың өзекті мәселесі ҚР демографиялық дағдарыс жағдайымен, жас әйелдердің репродуктивтік потенциалы төмендеуі, қолайсыз медициналық-биологиялық фонының болуымен анықталады: бастапқы аурудың және асқынған патологияның жоғары деңгейі, репродуктивтік жүйе бұзушылықтарының жиілігі артуы.

«Қазақстан-2030» стратегиясында ұлттық қауіпсіздік бағыттарының бірі ретінде елдегі күшті демографиялық саясат белгіленген. Ел Президенті Н.Назарбаевтың айтуынша, бала туылу мәселесіне немқұрайлы қарау «Демографиялық құлдырау» жағдайына келтіруі мүмкін, ал халықтың саны сыртқы миграция процесінен ғана емес, сонымен бірге табиғи күйде төмендейді.

«Қазақстан-2050» жолдауында әлеуметтік саясаттың маңызды бөлігі ретінде ана мен баланы қорғау жарияланған және бала туылуын ынталандыру мен көп балалы отбасын қолдау болып табылады. Алайда, бала туу деңгейі тікелей әйелге, бойжеткенге, қызға қарым-қатынасқа байланысты. Кәмелетке толмаған аналар мысалында, біздің елде осы санаттағы халық үшін аса аз іс жасалғандығы көрінеді. Жасөспірімдер арасында жүктілікті, түсік жасауды, кәмелетке толмаған аналар мен жаңа туған балалардан бас тартуды болдырмауға бағытталған білім бағдарламалары қажет.

ҚР денсаулық сақтау және әлеуметтік дамыту Министрлігінің деректері бойынша 2014 жылы барлық бала туудың жалпы санынан – 400047; 5693 (1,4%) бала туу 15 – 18 жас тобына келеді. 2013 ж. салыстырғанда – 389150 бала туу және 3676 (0,9%) бала туу 15 – 18 жас тобына келді. Сөйтіп, 2014 жылдан 2017 ж. аралықта бойжеткен арасында жүктілер саны 2013 жылмен салыстырғанда артық.

2014 жылы кәмелетке толмаған бойжеткенде арасында 1585 түсік тіркелген, бұл 518 (24,6%) түсіктен кем, яғни 2013 жылға қарағанда (2103 түсік). Барлық түсіктер санынан (83709) 15 – 18 жас арасындағы аралық салмағы - 1,9% (2013 ж. – 2, 5%) құрайды.

Өсіп келе жатқан буынның репродуктивтік денсаулығы өзекті болып қалуда. 2013 ж. жыл сайынғы балаларды профилактикалық қарау нәтижесімен Қазақстанда 15-17 жас арасындағы 620467 жеткіншек қаралды, оның ішінен бірінші 19% (118491) аурулар айқындалды, біріншілері диспансерлік есепке алынды - 7.3% (45320) жеткіншек науқастар.

18 жастағы 25% бойжеткендерде генекологиялық аурулары бар, оның ішінен 76% овариалды-менструалды цикл бұзушылығы құрайды, 22% жыныстық органдардың ісіп қызару процесі байқалған (соның ішінде ЖЖЖИ).

Салауатты өмір салтын қалыптастырудың ұлттық орталығының бесінші ұлттық социологиялық зерттеу деректері бойынша жеткіншектер арасында тәуекел факторларының таралуы абыржытуда (шылым шегу – 6,7%, ішімдік ішу – 6,4%, энергетикалық ішімдіктер – 24,2%).

Тәуекел факторының бірі – ерті жыныстық қатынастар болып табылады. Жеткіншектер арасында сауалнама зерттеулерінің нәтижелері абыржытады. Ұлттық аналитикалық зерттеу деректері бойынша 15-19 жастағы жеткіншектер мен жастардың репродуктивтік денаулық жай-күйі, 2012 жыл БҰҰҚХ жүргізген қауіпсіз іс-әрекет дағдылары және олардың ақпараттылық деңгейі **64,6%**, бүкіл жастар жыныстық қатынастар мектеп жасында түседі, яғни кәмелетке толған жасқа дейін, бұл ретте: **13,6%** жастар бірінші сексуалды тәжірибесін 15 жасқа дейін алған; 15 жаста – **27,2%**; 16 жаста – шамамен **30%**; 17 жас – **19%**. Шамамен **40%** жыныстық тәжірибесі бар жеткіншектерде 2 және одан артық жыныстық серіктесі болған, тек **25%** жеткіншектерде, 2 және одан артық жыныстық серіктесі болып презерватив қолдан; **12,4%** бойжеткендерде қорғалмаған жыныстық қатынастар болған; жыныстық қатынасқа түскен 15-19 жастағы бойжеткендер арасында әр бесінші қыз (**21,3%**) оның жүктілігі басталғандығын хабарлаған; жүкті болып қалған бойжеткендердің көбісі 19 жаста болған (**28%**), 16 және 17 жас арасында - **21%** және **23%**.

Ерте некеге түсу саны да төмендемеген. Әділет Министрлігінің соңғы деректері бойынша 15.10.2015 ж. он ай ішінде 2015 жылы республикада 835 ерте неке жасалған. Жағдайды зерттеп, ерте және мәжбүрлеген некелердің тұрақты мәселесін, әсіресе Қазақстанның оңтүстік және батыс облыстарында көрсетеді. Алматы қ. тек он ай ішінде 2014 ж. 600 ерте неке тіркелген. Ерте және мәжбүрлі туысқандар арасында неке бойынша шынайы статистиканы айқындау күрделі, себебі мұнда жасырын сипатта – құрбандардың өзі кәмелетке толмағандар және туысқандарсыз көмек сұрай алмайды, олар өз алдымен құқық қорғау органдарына барғысы келмейді. Ерте некелердің көбісі АХАЖ органдарында белгіленбеген – себебі ҚР заңнамасы кәмелетке толмағандармен некеге тіркеуге тыйым салады, бірақ бірге тұру/неке айтылмаған. Кәмелетке толмағандармен «Неке» діни неке дәстүрімен деректерде жоқ, бірақ ҚМДБ бойынша неке туралы ресми куәліксіз салтқа тыйым

салу және ата-аналары немесе қамқоршыларының міндетті келісімі туралы үкімі бар.

Жоғарғы сыныптағы оқушылар арасында жүргізілген сауалнама деректері бойынша 70% артық жүктілікті үзудің жалғыз әдісі бұл ерте жыныстық қатынастардан бас тарту, не болмаса контрацептивтерді қолдану емес түсік жасау деп санайды. Ерте жыныстық қатынастар қажет емес жүктілікке ғана емес, сонымен бірге жыныстық жолмен берілетін инфекцияны жұқтыру қатеріне келтіреді (ЖЖЖИ).

Өзекті мәселелердің бірі бедеулік болып табылады. Біздің елде бала туылмау некелерінің жиі болуы 12-15 пайызға ауытқиды, оның ішінен 30 пайыз жұптарға ешқалай көмек беру мүмкін емес, одан басқа, мысалы, сурагатты ана болу қызметтеріне, не болмаса ЭКО (экстракорпоральді тұқымдандыру) процедурасына өтуден өзгесі.

Тұтасымен Қазақстанда түсік жасау сиреуіне қарамастан елдегі жеткіншектер мен жастардың сексуалды және репродуктивтік денсаулық жағдайы туралы соңғы есебіне сәйкес олардың арасында репродуктивтік денсаулықты сақтау қызметтеріне қолжетімдік деңгейі қанағаттанарлықсыз қалуда. Кәмелетке толмаған азаматтар (18 толмаған, яғни әрекетсіз) өзінің репродуктивтік денсаулығын сақтау бойынша барлық құқықтарын өз бетімен қолдана алмайды (мысалы, СРЗ сақтау бойынша қызметтерге қолжетімдігі, СРЗ жай-күйі туралы толық ақпарат алуы, контрацепция әдістерін еркін таңдау және пайдалану және т.б.). Медициналық арасуға келісім ата-аналарымен немесе заңды өкілдерімен беріледі, жастың ерекшелігіне қарай жеткіншектердің репродуктивтік қызметтеріне қолжетімдігін елеулі шектеуіне келтіреді. Сондықтан жеткіншектер көбінесе мамандандырылған көмекке жүгінбейді және де дәрігерлерге сенімділіктері төмен және құпиялылық жеткінсіз дейгейде екендігін көрсетеді. Жеткіншектер арасында сексуалды өмір сүрудің ерте басталуы төмен контрацептивтік мәдениет жағдайларында жүреді, бұл теріс зардапқа келтіреді: түсік жасау, ерте ана болу, ерте некелерді ынталандыру, баладан тас тарту, ана мен бала өлімі қатерінің артуы).

Жастар арасында жыныстық және репродуктивтік денсаулықты қамтамасыз ету әлеуметтік және экономикалық маңызы зор, себебі АИВ-инфекция, басқа ЖЖЖИ, қажет емес жүктілік және түсік жасау отбасы мен қоғам үшін ауыр жағдай, дегенмен ондай ауыр жағдайды жеңілдетуге немесе тіптен жібермеуге болады. «Денсаулық» түсінігін және репродуктивтік денсаулықпен байланысты мәселелер өзектігін талқылап келесі тақырыпқа өтеміз.

«Репродуктивтік денсаулық» - (латын сөзі reproduction бала туу, яғни бала болудың табиғи мүмкіндігі).

Репродуктивтік денсаулық - бұл аурудың болмауы ғана емес, бұл репродуктивтік жүйеге, функциялары және процестерге қатысты, ұрпақты өсіру және отбасындағы үйлесімдікті қосқанда толыққанды физикалық, психикалық және әлеуметтік әлауқат..

Тірі жандардың кез келген өмір сүру тек туу арқылы және ұрпақ ауысымы арқылы болуы мүмкін. Адам мұнда ерекше емес. Адамзат тарихы буындардың үздіксіз ауысымын білдіреді. Бірақ егер барлық тірі жандарда туу және ұрпақ ауысымы

биологиялық бағдарламалар негізінде және сыртқы жағдайларға байланысты болса, онда санаға бөлінген адам биологиялық бағдарламалар іске асырылуына ықпал ете алады, яғни тек қана тууды ғана емес, сонымен бірге қоғамның әлеуметтік сұраныстары есебінен ұрпақты қажетті тәрбиелеу арқылы туу жүйесін басқара білуі Ерлер және әйелдер осы мәселе бойынша ақпаратты болуына және экономикалық көзқараста қауіпсіз, тиімді, мүмкін және бала туылу реттеуін таңдауға қолайлығына қолжетімдігі болу құқығы тең, сонымен қатар жүктілік пен бала туылудың қауіпсіз өтуін қамтамасыз етуге денсаулық қызметтеріне қолжетімдігі тең болып келеді.

Репродуктивтік кезең– 15-49 жас арасында, мұнда организмнің физиологиялық мүмкіндігі жағынан бала туылуы ықтимал. Бірақ дені сау баланы туу әрине көбінесе әлеуметтік-экономикалық жағдайға психологиялық толысуға материалдық жағдайға байланысты.

ДДҰ анықтамасы бойынша, **сексуалды денсаулық** – бұл репродуктивтік денсаулықтың бөлігі, оған салауатты сексуалды дамыту, жауапты қарым-қатынас және сексуалдық мінез-құлық, аурудан, жұмыс жасай алмаудан, зорлық-зомбылық және басқа зиянды әдеттерден бостандық кіреді. Басқаша айтқанда сексуалдықпен байланысты физикалық, эмоциялық, саналы және әлеуметтік хал-ахуал. Сексуалдық денсаулық сексуалдыққа және жыныстық қатынастарға оң әрі сыйлы қарым-қатынасты және де мәжбүрлеуден, кемсітушілік және зорлық зомбылықтан еркін жыныстық өмірді қауіпсіз жүргізу мүмкіндігі болуын талап етеді. Сексуалды денсаулыққа қол жеткізу және қолдау сексуалды құқықтағы адамдарға тән сый-құрметпен, қорғаумен үздіксіз байланысты.

Сексуалды денсаулық – 2004 ж. денсаулық сақтау дүниежүзілік ассамблеясының сессиясымен қабылданған репродуктивтік денсаулық саласында ДДҰ бас стратегиясының бес басым аспектілерінің бірі.

5. Шағын топтарда жұмыс жасау.

Оқытушы оқушылардың 4-5 адамдардан топтарға бөледі.

Топтар репродуктивтік денсаулыққа қандай факторлар ықпал ететіндігін талқылап, атау тапсырмасын алады? Оқушылардың жауаптары флипчартта жазылады.

Одан кейін әр топ өзінің жұмыстарын көрсетеді, мысалы,:

Репродуктивтік денсаулыққа ықпал ететін факторлар:

- ✚ Жеткіншектердің жыныстық тәрбиесі
- ✚ Дұрыс тамақтану
- ✚ Жүктілік кезінде, бала туу және бала туылғаннан кейін кезеңде сапалы әрі уақытымен медициналық қызмет көрсету
- ✚ Жыныстық органдар ауруларының профилактикасы мен емделуі
- ✚ Отбасын жоспарлауда заманауи әдістерін кеңінен қолдану
- ✚ Жаңа туылған және кіші жастағы балалардың денсаулығы туралы қамқорлық
- ✚ Отбасын жоспарлау бойынша білім беру, кеңес беру және қызметтер көрсету
- ✚ Қажет емес жүктіліктің алдын алу
- ✚ ЖЖЖИ, АИВ\ЖИТС профилактикасы және емделуі
- ✚ Жауапты ата-ана болу бойынша ақпараттылық және кеңес беру

- ✚ Өмірлік дағдыларды жасау
 - ✚ Өмір талабы: әлеуметтік, тұрмыстық, экологиялық
 - ✚ Отбасындағы моральдік-психологиялық атмосфера
- Оқытушы оқушылармен әр факторды талқылап, толықтырулар енгізеді.

6. «Ой-талқы». Репродуктивтік құқық түсінігі.

Сұрақ: Репродуктивтік құқықтар түсінігін қалай түсінесіздер?

Оқушылардың барлық жауаптары флипчартта жазылады.

Сосын оқытушы оқушылармен бірге дұрыс жауаптарын талқылап, анықтамаларын түсіндіреді.

7. Мультимедиялық ұсыныммен «Репродуктивтік құқықтар түсінігі».

Үлгілі мазмұны.

«Репродуктивтік денсаулық» және «Репродуктивтік құқықтар» түсініктері үздіксіз байланысты, себебі репродуктивтік таңдауға құқығы – бұл адамның өзінің репродуктивтік денсаулығы жөнінде, соның ішінде бала тууы, олардың туылу уақыты және бала туылу арасындағы аралығы жөнінде еркін әрі өз бетімен шешімдер қабылдау құқығын тануы, кемсітушіліксіз, қауіп төндіру және зорлық зомбылықсыз бала туылуына қатысты шешімдер қабылдау және де тиісті ақпарат алуға құқықтарды тану құқығын қоса алғанда. Репродуктивтік таңдауға, отбасыны жоспарлауға, репродуктивтік және сексуалды денсаулықты сақтауға құқығы адамның негізгі құқықтарына жатады.

Репродуктивтік құқықтарға ұлттық заңнамаларда, адам құқықтары бойынша халықаралық құжаттар мен басқа құжаттарда танылған адамның ажыратылмас құқықтары мен бостандықтары кіреді. Жалпыға бірінші рет репродуктивтік құқықтар туралы 1994 ж. Каирда өткен Халық қоныстануы және дамуы бойынша халықаралық конференцияда жарияланған. (МКНР).

ДДҰ анықтамасына сәйкес *репродуктивтік құқықтар* — бұл

әйелдер мен ерлердің таңдауына сәйкес бала туылудың реттелуіне қауіпсіз, тиімді, қымбат емес және қолжетімді әдістеріне ақпаратты алуға және қолжетімдігіне құқығы, сонымен қатар әйелдер үшін қауіпсіз жүктілік және бала туылуын қамтамасыз ете алатын денсаулық сақтау қызметтеріне қолжетімдігіне және де ерлі-зайыптылар жұбына дені сау бала болу үшін ең үздік мүмкіндіктер жасау құқығы.

Шешуші құқықтар болып табылады:

- Барлық ерлі-зайыптылар мен жеке тұлғалардың негізгі құқығы өз балалар санынан және олардың туылу арасындағы аралығына жауапты шешімді еркін қабылдау, бұл үшін қажетті ақпаратқа, білімдік дайындық және құралдарға ие болуы;

- Сексуалды және репродуктивтік денсаулықтың ең жоғары деңгейіне жету құқығы;
- Қандай да бір кемсітушіліксіз, мәжбүрлеу және зорлық-зомбылықсыз ұрпақ туылуына қатысты шешімдер қабылдау құқығы.

Қазақстан Республикасының заңнамалық практикасында норма әрекет етеді, оған сәйкес кәмелетке толмағандарға қатысты медициналық араласуға келісімді олардың заңды өкілдері береді, яғни медициналық араласуға еркін келісу принципі ең алдымен ата-аналарға таралады (халықтың денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы ҚР Кодексі). Ата-аналарсыз немесе қамқоршыларсыз өз бетімен қыздарға тек 18 жастан дәрігерге бару құқығы берілген.

Қалыптасқан практика жастардың сексуалды және репродуктивтік денсаулығын сақтау қызметтеріне қолжетімдігін қиындатып, клиникалар қызметтерінің тиімділігін төмендетеді. Кестеде жеткіншектерге қатысты құқық белгілеуші негізгі құжаттарды көруге болады.

ҚР-да кәмелетке толмағандардың құқықтық қабілеттігі

Баланың жасы	Құқықтары, міндеттері, жауапкершілігі	Құқық белгілеуші құжат
«Бала» түсінігі	Бала – он сегіз жасқа толмаған тұлға (кәмелетке толған).	ҚР «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Кодексі ҚР «Неке және отбасы туралы» заңы Қазақстан Республикасындағы «Неке және отбасы туралы» заңы
16 жастан	Келісім жасы	Қазақстан Республикасының Қылмыстық Кодексі
16 жастан	Әкімшілік жауапкершілігі	Қазақстан Республикасындағы «Әкімшілік құқық бұзушылықтары туралы» заңы
16 жастан	Себепті жағдаймен некеге түсу мүмкіндігі	Қазақстан Республикасының «Неке және отбасы туралы» заңы

18 жастан	Неке жасы	Қазақстан Республикасының «Неке және отбасы туралы» заңы
18 жастан	Медициналық араласуға еркін ақпаратты келісім	ҚР «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Кодексі

16 маусым 2004 ж. Қазақстан Республикасының «Азаматтардың репродуктивтік құқықтары және олардың жүзеге асырылу кепілдіктері туралы» Заңы қабылданған.

Осы Заң азаматтардың репродуктивтік денсаулығын сақтау саласында қоғамдық қатынастарды реттейді, сондай-ақ, мемлекеттің кепілдіктерін және репродуктивтік құқықтар саласында мемлекеттік саясаттың негізгі принциптерін белгілейді.

Заңда анық түрде кәмелетке толмағандардың құқығы жазылған. 11 бапқа сәйкес ***кәмелетке толмағандардың на охрану репродуктивтік денсаулықты сақтауға құқығы.***

Кәмелетке толмағандардың репродуктивтік денсаулықты қорғауға, сондай-ақ, өнегелі-жыныстық тәрбие және білімге құқығы бар.

Жыныстық білім жынысы, жасы, кәмелетке толмағандар мен ата-аналардың психофизикалық даму ерекшеліктері есебінен арнайы әзірленген бағдарламалар бойынша кәмелетке толмағандармен білім ұйымдарында жүзеге асырылады. кәмелетке толмағандардың өнегелі-жыныстық білім және тәрбие бойынша білім бағдарламаларын әзірлеу, кәмелетке толмағандардың репродуктивтік денсаулығын қорғау, оларды отбасылық өмірге дайындау денсаулық сақтау саласындағы уәкілетті органмен бірге білім саласындағы орталық атқару органымен қамтамасыз етіледі.

Репродуктивтік және сексуалды денсаулықты қорғау, және, атап айтқанда, отбасыны жоспарлау бойынша қызметтер көрсету және тиісті ақпаратты ұсыну ерлер, әйелдер мен балалар денсаулығын нығайтудың негізгі құралы ғана емес, сонымен бірге адамның іргелі құқықтар санатына жатады. Әрбір адам отбасын жоспарлау саласында ғылыми жетістіктреді пайдалануға қолжетімдік құқығы, таңдау құқығы бар және сексуалды және репродуктивтік денсаулықты сақтау бойынша қызметтерде осы адамның нақты қажеттіліктері есебінен, контрацепцияның қандай да бір әдісін таңдау және пайдалануды қоса алғанда, адам құқықтарын құрметтеу қайдатын негізінде жасалады.

Негізінен адам құқықтарына және оның репродуктивтік құқықтарына қатаң сәйкес медициналық қызметтер ұсынылуы, атап айтқанда, олардың жоғары қасиетінің негізгі құраушысы болып табылады. Қабылдаушылықтың медициналық критерийлерін регламенттейтін халықаралық нормаларды әзірлеу және контрацепция құралдарын қолданудың тәжірибелік ұсынымдары репродуктивтік

денсаулық сақтау саласында қызмет көрсету сапасын жақсарту жолдарының бірі ғана болып табылады.

Репродуктивтік құқықтарға кіреді:

- Репродуктивтік таңдау құқығы
- Репродуктивтік денсаулық және отбасын жоспарлау туралы ақпаратты алуға құқығы
- Репродуктивтік денсаулықты сақтау және жақсарту және отбасын жоспарлауға бағытталған қызметтер алуға құқығы
- кәмелетке толмағандар мен кіші жастағыларға репродуктивтік денсаулық сақтауға құқықтары
- Ана болу құқығы
- Әке болу құқығы
- Бедеулік профилактикасы және емделу құқығы
- Репродуктивтік құқықтарды іске асыру туралы ақпарат құпиялығына құқығы
- Жасанды ұрықтандыруға және эмбрион имплантациясына құқығы
- Ғылыми прогресс жетістіктерін пайдалану құқығы
- Репродуктивтік құқықтарды қорғауға құқығы
- Контрацепцияларды пайдалану құқығы
- Қажет емес жүктілікті жасанды үзуге әйел құқығы

8. Топтарда жұмыс жасау.

Оқытушы оқушыларды екі топқа бөледі. Топтар репродуктивтік жүйелер ауруларының қандай профилактика әдісін жекелей бойжеткендер мен бозбалалар үшін өткізу қажеттігін талқылап, атау тапсырмасын алады. Оқушылардың жауаптары флипчартта жазылады және әр өз еңбегін көрсетеді.

9. Мультимедиялық ұсыныммен бірге жүретін оқытушының шағын дәрісі «Репродуктивтік жүйелер ауруларының профилактикасы».

Үлгілі мазмұны

Кез келген елдің өзекті мәселесі буынның үздіксіз өсу факторы ретінде репродуктивтік денсаулықты қорғау болып табылады. Денсаулықты ұстап тұру, сексуалды сау болып қалудан және өз денеңді жақсы формада ұстау үшін барлығын жасаудан тұрады. Бұл үшін сау күйде сенің жыныстық органың қандай күйде екендігі білу маңызды және ауырып қалу жағдайында айырмашылықты ескеріп, дәрігерге жүгіну. Репродуктивтік жүйелер денсаулығына бақылауды бала кезден бастау қажет.

Қазақстанда жеткіншектер жыныстық толысу басынан бастап медициналық мекемелерге баруын ұсыну қажет: қыздарға – етеккір басталуы, ұлдарда – ұрық бөліну басы, яғни 12 жастан бастап.

Сонымен қатар 18 жасқа дейін және/немесе 18 жасқа жеткен барлық үнемі гинекологиялық тексеруден өту қажет, қоса алғанда: жатыр мойнынан жағынды, омырауын қарау және/немесе жыныстық жолмен берілетін инфекциялар болуына анализдер (ЖЖЖИ). Бақылаулы медициналық тексерулерді поликлиникада немесе тұратын жері бойынша әйелдер консультациясында, жастар деснаулығы орталығында (МЦЗ), студенттер поликлиникасында әр жарты жыл сайын, ал сексуалды белсенді болса, одан да жиі қаралып тұруы қажет.

Ерлер денсаулығына қатысты, мұнда барлығы күрделірек. Жас жігіттер өз денсаулығы мәселесіне өте қыңыр, олар дәрігерге айтпақ түгіл, өздерінің өзіне де организмде ондай проблема бар екендігін мойындауға дайын емес. Ер адамның жыныстық жолмен берілетін репродуктивтік потенциалының төмендеуінің, бала кезінде өткерген аурулары, сондай-ақ, қуық жүйелеріндегі инфекциялық процестер төмендеу себептері, сонымен бірге төмен физикалық белсендігі, пассивтік демалу, күйзеліс күйі, тиімсіз және сапасыз тамақтануы, зиянды әдеттер мен созылмалы шаршау себептері болады. Мысал үшін кей деректерді келтіруге болады: ішімдік ішетін ер адамдарда 80 пайызда сперма сапасы нашарлайды. Сыра –ерлер ең ұнататын сусын –ерлер организмне ең зиянды сусын болып табылады, себебі онда эстрогендер – әйелдердің жыныстық гормондары бар, олар ерлер гормоны тестостерондарын басып, ерлердің жыныстық жүйесінде теріс реакциялар каскадын туындатады. Репродуктивтік функцияға ықпал ететін қолайсыз факторлардың бірі сыртқы жыныстық органдардың аса қызып кетуі болып табылады. Онымен жеткілікті таралған ерлер ауруы атабез шемени ауруы туындауын байланыстырады (варикоцелде), онда ұмада тамырлар кеңейіп кетеді. Ауру тіптен мазаламауы мүмкін, бірақ кейіннен ол бала болмау себебінің бірі болуы мүмкін.

18 жасқа дейін және/немесе 18-жасқа толғандардың жыныстық өмір сүруін бастған жастарға жалпы практика дәрігерінен немесе урологта тексеруден өту қажет, атабезді қарату және ЖЖЖИ болуына анализдер жасауды қоса алғанда. Мүмкіндігіне қарай 7 және 14 жаста бедеулік, импотенция, психикалық бұзушылыққа есейген шағында болғызатын әртүрлі патологияларды айқындау мақсатымен бақылаулы медициналық тексеруден өткізу қажет. Сексуалды-белсенді жігіттерге мүмкіндігіне қарай 6 айда 1 рет медициналық тексеруден өтіп тұру керек. 14-20 жас арасындағы жеткіншектерде тұратын жер бойынша поликлиникаға, тері-вендиспансерге, студенттер поликлиникасы немесе МЦЗ баруға болады.

Өз бетімен бойжеткендерге омырауында немесе жігіттерге атабездің ісіктер, ауыратын жерлері және/немесе іріндер болуына тексеруден өту аса маңызды. Егер сізде аталған симптомдар пайда болса, дереу медқызметкерге бару қажет. Жас әйелдерде омырау ісігі жиі кездесе бермесе, ал ерлерде атабез ісігі 15 - 40 дейінгі жас аралықта пайда болады.

10. Сабақ қорытындысын шығару.

Сабақ мәресінде оқытушыға қорытынды шығарып, оқушылар қандай жаңалық білгендерін сұрау қажет?

Бұл үшін қатысушының Жеке куәлігіні әдістемесі қолданылады (ҚЖК). Бұл күнделік блокнотты білдіреді, онда әрбір қатысушы еске сақтау үшін тренингінің шешуші кезеңдерін жазады. ҚЖК тренингі әр тақырыбының соңғы жағында пайдалануға болады. Қатысушылардан тренингі кезінде еске сақтаған үш негізгі ережелерді және осы тақырыппен жеткіншектермен жүргізуге жоспарлайтын үш шешуші іс-шараларды жазуды сұрайды.

Сосын оқытушы оқушылардың алынғы жауаптарын қорытындылап, жалпы қорытындыны жасайды: қорытындылай келе денсаулық маңызды медициналық және әлеуметтік санат болып табылады, ол мемлекеттегі адам ресурстары дамуымен байланысты. Негізгі құраушы денсаулық қатарына репродуктивтік денсаулық та кіреді. Репродуктивті функциямен проблемалар болдырмас үшін тұтас шаралар кешені қажет, оған болашақ ана болуға жеткіншек қыздарды дайындау (отбасындағы өнегелі-жыныстық тәрбие), салауатты өмір салты және толыққанды тамақтану, профилактикалық шаралар жүргізу, уақытымен диагностикалау және жыныстық жолмен берілетін ауруларды емдеу; репродукция саласында дәрігерлер мамандардан тұрақты қараудан өту және зертханалық жағдайларда қажетті анализдерді тапсыру; қауіпсіз және тиімді контрацепция әдістерін пайдалану (түсік жасау профилактикасы); жүктілікті жоспарлауға мұқият қарау; ерлер және әйелдердің репродуктивті органдарының сау жай-күйін ұстап тұру үшін витамин кешендерін қабылдау; жеке гигиена сақтау сияқты шаралар.

Модуль 2.

Репродуктивтік жүйелер органдарының анатомиясы және физиологиясы. Организм функциясының эндокринді реттелуі.

Сабақ 2.1

Репродуктивтік жүйелер органдарының анатомиясы және физиологиясы.

Мақсаты: Адамның репродуктивтік жүйесінің анатомиясы және физиологиясын зерттеу, организмнің эндокринді реттелу ерекшеліктері.

Міндеттері:

1. Ерлер және әйелдердің репродуктивті жүйесінің анатомиясы және физиологиясымен танысу.
2. Эндокринді жүйе түсінігін беру. Адам организмінде эндокринді жүйенің басқа жүйелермен өзара байланысын көрсету.
3. Эндокринді жүйе ауруларының симптомдары туралы, олардың себебі жөнінде білімді қалыптастыруды қамтамасыз ету;

Шешуші түсініктер: репродуктивтік жүйе, жыныстық органдар, эндокринді жүйе, гормондар, рецепторлар, безлер.

Сабақ өткізу әдістері: Ой-талқы, шағын дәріс, Топтарда жұмыс жасау, Ұжымдық жұмыс, Шынығу үзілісі, жалпы пікірталас, практикалық жұмыс.

Жабдығы және материалдары:

Флипчарт, маркерлер, А4 парағы, мультимедиапроектор, таратпа материал «Ерлердің репродуктивтік жүйесінің анатомиясы мен физиологиясы», таратпа материал «Әйелдердің репродуктивтік жүйесінің анатомиясы мен физиологиясы», эндокринді жүйелер сызбасы

Сабақ барысы

1. Оқытушының кіріспе сөзі, онда ол сабақтың тақырыбын, мақсаты және міндеттерін хабарлайды.

2. Шынығу үзілісі. Жаттығу «Үй, адам, жер сілкінісі».

Жаттықтырушы қатысушыларды үш топқа бөледі. Екі қатысушы бір біріне қарсы тұрады және қолдарын ұстап, олар үйді бейнелейді. Үшінші олардың арасында тұрады, ол – адам. Қатысушылардың біреуі жүргізуші болып қалады.

Жүргізуші «Үй» деп айтқанда үйді бейнелеп тұрған барлық қатысушылар орнынан қозғалып, қолдарын жібермей, өзіне жаңа адамды іздей бастайды. Ал жүргізуші «Адам» деген кезде адамдарды бейнелеп тұрған қатысушылар өздеріне жаңа үй іздей бастайды. Жүргізуші «Жер сілкінісі» деген кезде үйді бейнелеп тұрған адамдар қолдарын босатып, жан жаққа жүгіре бастайды және жаңа үштіктер жасайды. Осы кезде жүргізушінің мақсаты – қандай да бір үштікке түсу. Кім жалғыз қалды сол жүргізуші.

3. Шағын топтарда жұмыс жасау. Ерлер және әйелдер жыныстық органдарының анатомиясы.

Оқытушы оқушыларды екі топқа бөледі.

Тапсырманы алып, келесі сұрақтарға жауапты талқылап береді:

Бірінші топ – ерлер жыныстық жүйесіне қандай органдар жатады және олар қандай функцияны орындайды?

Екінші топ - әйелдер жыныстық жүйесіне қандай органдар жатады және олар қандай функцияны орындайды?

Барлық жауаптарды оқушылар флипчартқа жазады. Сосын оқытушы тақтаға «Ерлер репродуктивті жүйелердің анатомиясы», «Әйелдер репродуктивті жүйелердің анатомиясы» суреттерін бекітіп, сосын бір бірлеп әр топтың өкіліне жыныстық органдарды атауымен карталарды пайдаланып, суреттерде органдар орналасуын көрсету қажет.

Талқылағаннан кейін оқытушы оқушылармен бірге қорытындыны шығарып, адамның репродуктивтік жүйесінің анатомиясы және физиологиясы туралы айтып береді.

4. Мультимедиялық ұсыныммен бірге жүретін оқытушының шағын дәрісі, тақырыбы: «Ерлер және әйелдер репродуктивтік жүйесінің анатомиясы және физиологиясы».

Үлгілі мазмұны.

Жеткіншектер (ДДҰ анықтауы бойынша, жасөспірім жасы 10-19 жас аралығы) бала кезінен ересек кезеңге өтуімен байланысты күрделі эмоциялық, физикалық, әлеуметтік және зияткерлік жоспарда өзгерістерді өткереді. Бұл кезең жыныстық жетілу кезеңі деп аталады.

Репродуктивтік жүйе не екенін еске түстірейік?

Репродуктивтік жүйе бұл организмнің көбеюіне жауап беретін органдар жүйесі.

Ерлер репродуктивтік жүйе анатомиясы және физиологиясын қарастырамыз.

Анатомия – құрылыс туралы ғылым, **физиология** - бұл адам организмнің өмір сүруі, оның жеке органдары және органдар жүйесінің қызметі туралы ғылым.

Ерлердің репродуктивті жүйе органдарының мақсаты келесі функцияларды орындау болып табылады:

- Сперманы (ерлер жыныстық клеткалары) және қорғаныш (ұрық) сұйықтығын шығару, ұстап тұру және тасымалдау.
- Сперманы жыныстық қатынас кезінде әйел репродуктивті трактісіне лақтыру.
- Ер репродуктивті жүйесін ұстап тұруға жауап беретін ерлер жыныстық гормондарын шығару және бөлу.



(Жыныстық ерлер жүйесі: қуық, ұрық қабы, несеп жолы, қуық алды без, ерлер жыныстық мүшесі, шәуіп шашатын түтік, ен қосалқысы, жұмалақ)

Әйелдер репродуктивті жүйесіне қарағанда ерлер репродуктивті жүйесінің көп бөлігі дене сыртында орналасқан. Сыртқы жыныстық органдарға еркек жыныс мүшесі, ұма және аталық ұрық безі.

- **Еркек жыныс мүшесі** (жыныс мүшесі) бұл еркек органы, ол үш бөліктен тұрады: қарын қабырғасына бекітілген тамыры; денесі немесе өзегінен; ерлер жыныс мүшесінің конус тәрізді бөлігі болып табылатын басы. Ер жыныс мүшесінің басы еркін тері қабатымен жабылған, ол ең шеткі тәні деп аталады. Бұл тері кейде шеткі тәнді кесу деп аталатын процедура арқылы алынып тасталады (сүндетке отырғызу). Үрпі тесігі, ұрық сұйықтығын және зәрді тасымалдайтын түтікше ер жыныс мүшесінің ұшында болады. Еркек жыныс мүшесінде көптеген сезімтал жүйке ұштары болады. Еркек мүшесі қозу кезінде ұлғаяды.
- **Ұма** еркек мүшесінде ілінген теріден тұратын бос қапшық. Онда аталық ұрық бездері, сондай-ақ, көптеген жүйкелер мен қан тамырлары бар. Ұма аталық ұрық бездері үшін «климатты бақылау жүйесі» ретінде әрекет етеді. Шәует дұрыс жасалу үшін аталық ұрық безі температурасы дене температурасына қарағанда сәл төмен болуы тиіс. Ұма қабырғасында арнайы бұлшық еттер, оған қыздыру қажет болса аталық ұрық бездерін денеге жақындатып, ал температураны төмендету үшін оларды денеден алыстатып, ширеңу және босаңсуға мүмкіндік береді.
- **Аталық ұрық бездер** (жұмалақтар) жұмалақ бұйра кендір деп аталатын ұшында құрылыммен бекітілген ұмада жатқан зәйтүн мөлшерімен сопақша келген органдар. Көптеген еркектерде екі жұмалақ бар. Жұмалақ ішінде аталық ұрық без өзекшелері деп аталатын көптеген ирелендеген түтікшелері жатыр. Бұл түтікшелер сперматозоидтар – ерке жыныс клеткасы жасалуына жауап береді, ол еркек генетикалық қорын тасымалдаушы болып табылатын ерке жыныстық клеткасы

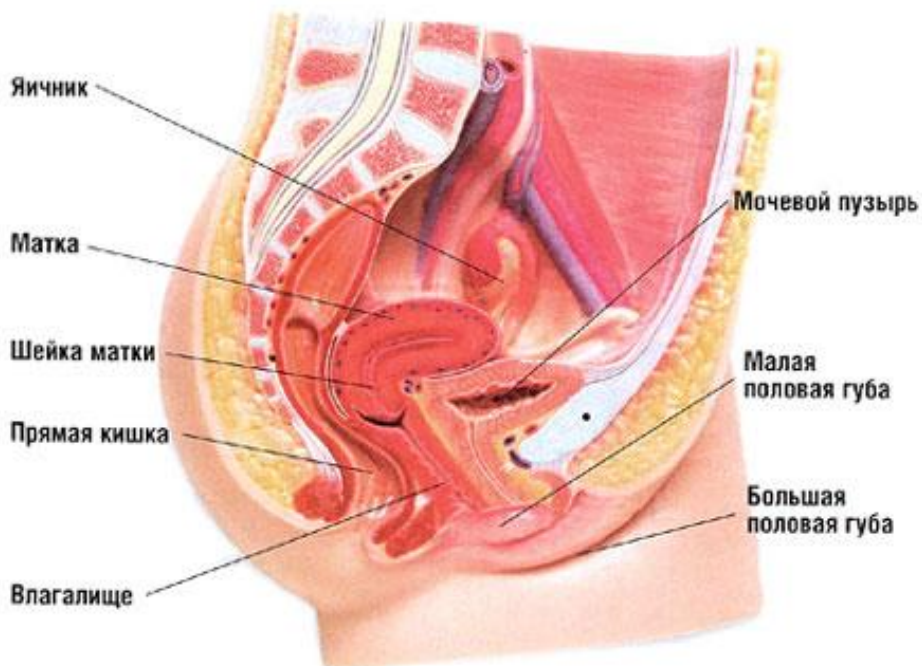
болып табылады. Жұмалақтың негізгі функциясы — сперматогенез, яғни сперматозоидтар жасалуы. Олар 15–16 жасқа таман жетіледі. Болашақ баланың жынысы сперматозоидтар ерекшелігіне байланысты: оның геніндегі Y хромосомалар болуы, ұл бала туылуына келтіреді, X хромосомалар — қыздар.

- **Жұмыртқа қосалқысы** (жұмалақ қосалқылары) – ұзын иілген түтікше, ол әр жұмалақтың артқы жағында болады. Ол шәуетті тасымалдап, жұмалақта қалыптасатын сперматозоидтарды жасайды. Жұмыртқа қосалқылары сонымен бірге шәует жетілуіне жауап береді, себебі аталық ұрық безден шығатын шәует – жетілмеген және ұрықтануға қабілетті емес. Шәует – сперматозоидтар мен аталық ұрық безден тұратын сұйықтық. Сексуалды қозу кезінде, қысқарулар нәтижесінде шәует шәует шашатын түттік өтеді.
- **Шәует шашатын түтіктер** бұл ұзын бұлшық ет түтігі, ол жұмыртқа қосалқысынан жамбас қуысына қуықтан кейін бірден жүреді. Шәует шашатын түтіктер эякуляцияға (ұрық шашу) дайындау кезінде жетілген шәуетті үрпіге тасымалдайды – дене сыртына зәр немесе шәуетті шығаратын түтік.
- **Үрпі** (зәр шығаратын канал) - бұл дене сыртында зәрді жүргізетін түтік. Еркек организміне жеткізу кезінде ұрық сұйықтығын қосымша шығару функциясы бар (эякуляция). Жыныстық қатынас кезде еркек жыныс мүшесі қозулы, үрпіден зәр түтігі жабылып қалады және оргазм кезінде тек ұрық сұйықтығы атқыланады.
- **Ұрық қаптары** – бұл қуық түбі жанында ұрық шығаратын түтіктерге бекітілетін қаптар. Ұрық қаптары қаппен қаныққан сұйықтықты жасайды (фруктоза), ол сперматозоидтар үшін қуат көзі болып табылады, бұл оларға қозғалуға мүмкіндік береді.
- **Қуықалды безі** бұл грек жаңғағы көлемінде жасалу, ол қуықтан төмен және тік ішек алдында орналасқан. Простата сұйықтығы сонымен бірге шәует қоректенуіне көмектеседі.
- **Буылтықтық безлер** бұл бездер, олар бұршақ көлемінде және үрпі жақтарында, қуықалды безінен төмен орналасқан. Бұл безлер тура үрпіге түсетін мөлдір сұйықтықты жасайды.

Әйелдердің репродуктивтік жүйелері анатомиясы мен физиологиясы.

Әйел жыныс жүйесі, ол әйелге жаңа өмір жасау мүмкіндігін беретін және ана болу қуанышына бөлейтін керемет механизм.

Әйел жыныс жүйесі ішкі және сыртқы жыныстық органдардан тұрады. Сыртқы жыныстық органдар жиынтығында сарпай деп аталады (вульва).



(аналық жыныс безі, жатыр, жатыр мойны, тура ішек, қыпна, кіші жыныстық ернеу, үлкен жыныстық ернеу)

Ішкі жыныстық органдарға жатады:

- **Аналық жыныс бездері** - құрсақ қуысы төмен жағында орналасқан және сіңірмен ұсталатын жұп орган. 3 см дейін ұзындықтағы аналық жыныс бездері формасы жағынан бадам ұрығын еске түсіреді. аналық жыныс безде аналық жасуша процесі жүреді (әйел жыныс жасушасы).
- **Құрсақ (фаллопиев) түтіктер** басқаша жұмыртқа жолдары деп аталады. Оларда ұшында ұңғыма тәріздес кенею бар, ол арқылы түтікке жетілген аналық жасуша түседі. Түтіктер ішінде кірпкішелері орналасқан, олар құрсақ түтігіне ұрықтануға дайын аналық жасушаны. аналық жасуша ұрықтануы түтікте жүреді. Құрсақ түтіктер басқа ұшымен аналық жасуша жіберілетін құрсақтың жоғарғы жағына ашылады. Ұрықтанған аналық жасушалар құрсаққа түседі, онда туылуға дейін де ұрықтың қалыпты дамуы жүреді.
- **Жатыр** — бұлшық етті алмұрт тәріздес орган, ересек адам жұмылдырығы көлемінде. Ол қуық артында құрсақ қуысы ортасында оналасқан. Жатырда қалың бұлшық ет жақтары бар. Жатыр қуысының ішкі беті қан тамырларының қалың торымен терендетілген сілекей қабығымен төселген. Жатыр қуысы қынап түтігімен жалғанған, ол қынапқа берілетін қалың бұлшық ет сақинасы арқылы өтеді. Ол жатыр мойны деп аталады. Қалыпты ұрықтанған жұмыртқа жасушасы жатырға фаллопиев түтіктерінен түседі және ұрыққа дами отырып, жатырдың бұлшық ет жарына бекітіледі. Жатырда туылуға дейін ұрықтың қалыпты дамуы өтеді.

- **Жатыр мойны** цилиндриялық формасында (босанбаған әйелдерде - конустық) және ішінара қынапқа беріледі. Мойны ортасында ұршық тәріздес формада канал – жатыр мойны каналы (цервикальді канал). Осы каналдың жоғарғы ұшы жатыр қуысында ашылады, төмен тесігі қынапта ашылады. Цервикальді канал қынап пен жатыр мойнын жалғайды. Сілекейлі цервикальді каналда тұтқыр сілекейді бөлетін бездер болады ол "сілекей тығынын" жасайды. Мойын сілекей жатыр қуысына "биологиялық қоқыс" жолына кедігі болып табылады (өлі жасушалар, бактериялар денелері және т.б.). босану кезінде жатыр мойны каналымен бірге «босану жолдарын» жасайды, онда ұрық қозғалысы жүреді.

- **Қынап** — бұл қалың бұлшық ет түтік, ол жатырдан келеді, әйел денесінен сыртқа шығу бар, әйел жыныстық козу кезінде қынапты майлайтын сілекей тәріздес сұйықтықты бөледі. Қынап жыныстық акті кезінде ұрық қабылдағыш болып табылады, сондай-ақ, босану каналы болып табылады, сол бойынша өзінің шарананың құрсақта жатып дамуы аяқталғаннан кейін шығады.

Сыртқы әйелдер жыныстық органдарға жатады:

- **Үлкен жыныстық ернеулер** — бұл ішінде май жасушасы және тамыр өрімдеуі бар екі тері қатпарлары. Ересек әйелде олар түтікпен бүркелген. Үлкен жыныстық ернеулер әйел қынабына микробтар мен басқа денелер түспеуінен қорғау қызметін атқарады.

- **Кіші жыныстық ернеулер**, үлкен жыныстық ернеулер арасында орналасады және әдетте, олардың арасында жасырулы. Олар түтіктермен көмілмеген қызғылттым түсті екі жұқа терін көрсетеді. Олардың жалғамаларында алдыңғы (жоғарғы) нүктесінде әдетте бұршақ шамасында делікті (клитор) бар сезімтал орган орналасқан.

- **Көптеген әйелдер делікті (клитор)** оның жағалай жауып тұрған тері қатпарларында орналасқан. Деліткіде көп мөлшерде жүйке ұштары бар. Деліткі төмен жағында зәр шығару (үрпі) каналының сыртқы тесігі орналасқан. Әйелдерде ол қуықтан зәр шығаруға арналған. Деліткі үстінің өзінде құрсақтың төмен жағында май жасушасынан үлкен емес қалың орналасқан, ол ересек әйелдерде түтіктермен көмілген. Ол ұма немесе «венерин бұдырмақ» деп аталады.

- **Қыз абыройы** — бұл жұқа жарғақ, тесігі бар сілекейлі қабыршақты қатпар. Қыз абыройы ішкі және сыртқы жыныстық органдар арасында қынапқа кіруді жауып тұрады және әртүрлі формада болады: сақиналы, жарты ай, шашақтар және т.б. әдетте алғашқы жыныстық қатынас кезде әдетте ол жыртылып, қалыпты ауруымен және көп емес қан ағумен бірге жүреді.

- **Әйелдердің репродуктивтік жүйесіне сүт бездері жатады** бұл кеуде жасушасы алдыңғы бетінде жұп тері жасалуы. Без ортасында емшек орналасқан, оның

айналасында дақталған тері емшек ұшы дөңгелектері жасалған. Сүт безіндек сүт тек балау туылғаннан кейін жасалады. Әйел омырауы формасы және көлемі жағынан керемет, әйел өмір сүруі кезінде өзгеруі мүмкін.

5. Шағын топтарда жұмыс жасау.

Оқытушы оқушыларды үш топқа бөледі.

Бірінші топ энодокринді жүйе деген сұраққа жауап алады?

Екінші топ қандай органдар энодокринді жүйеге жатуын талқылап, жазады және үшінші топ энодокринной жүйелер функцияларды талқылау және жазу тапсырмасын алады.

Сосын әр топ өз енбектерін көрсетеді.

Оқытушы оқушылар ұсынған ақпаратты талдайды.

6. «Адамның энодокринді жүйесі» мультимедиялық түсаукесерімен бірге жүетін шағын дәріс.

Үлгілі мазмұны.

Адамның энодокринді жүйесін коммуникациялық желі деп санауға болады. Кез келген коммуникациялық желі сияқты энодокринді жүйеге сигналдар көздері, сигналдың өзі мен сигнал қабылдағыштары кіреді. Осы жағдайда гормондар жасайтын гормондардың өзі мен олардың рецепторлары болып келеді.

Рецепторлар деген не? - Рецептор — оған гормон молекулалары жалғауға, гормонды сигналға өз формасын өзгертумен ерекше әрекет ететін және жасуша ішіне бұл сигналды беретін жасуша бетіндегі молекула.

Енді гормондарға анықтама береміз. Сонымен, **гормондар** — энодокринді бездер немесе ішкі секреция безімен жасалатын (ішкі секреция бездері деп шығару түтіктері жоқ бездерді атайды) және олармен тікелей организмнің ішкі ортасын, яғни қанға, лимфа, жасуша сұйықтығына бөлінетін биологиялық белсенді заттар. Гормондар жоғары биологиялық белсенділікке (сондықтан аса аз мөлшерлерде жасалады), ерекше іс-әрекетке ие, гормондар жасалу жерінен алыс орналасқан органдар мен жасушаларға ықпал етеді. Қанға түсіп, олар бүкіл организм бойына таралып, органдар мен жасушалар қызметін өзгерте отырып, олардың жұмысын қоздырып немесе тежей отырып, оларға әсер етеді.

Гормондар адам организмінде қандай болсын «есігін» ашып-жабатын нақты «кілті» болып табылады.

Сөйтіп, адамның энодокринді жүйесі – әртүрлі органдар мен жасушаларда, орталық жүйке жүйесінде ықшамдандырылған ішкі секреция безінің жүйесі. Организм реттелуінде негізгі жүйелердің бірі болып табылады. Энодокринді жүйенің реттеуші ықпалы гормондар арқылы жүргізіледі, олар үшін жоғары биологиялық белсенділік тән (организм өмір сүру үдерісін қамтамасыз ету: өсуін, дамуы, көбеюі, бейімделуі,

іс-қимылы). **Эндокринді жүйе** орталық жүйе жүйесі бақылауымен жұмыс жасайды және онымен бірге организм функциясын үйлестіреді.

Организмдегі ішкі секреция бездерінің орналасуы.

(Гипоталамус, қалқанша без, бүйрек безі, ұйқы безі, аталық ұрық безі, аналық ұрық безі)



Эндокринді жүйелердің орталық буыны гипоталамус және гипофиз (орталық жүйке жүйе) болып табылады.

Эндокринді жүйелердің перифериялық буыны – қалқанша без, бүйрек безі қабы, сондай-ақ, аталық-аналық бездер, қалқанша жанындағы без, ұйқы безі.

Гормонар бөліну арқылы эндокринді жүйе, жүйке жүйесімен бірге организмнің бірыңғай тұтас ретінде өмір сүруін қамтамасыз етеді. Келесі мысалды қарастырамыз. Егер эндокринді жүйелер болмаған болса, онда бүкіл организм шатасқан “сымдар” – жүйке талшықтары тізбесін білдіруші еді. Бұл ретте “сымдарға” бірден көп жасушаларға бірден «радио арқылы» бір «команда» түрінде беруге болатын ретімен бір-жалғыз команданы беруге болушы еді.

Эндокринді және жүйке жүйе арасында байланыстырушы буын ретінде бір мезгілде жүйке және де эндокринді без жасалу болып табылатын гипоталамус болушы еді. Ол сонымен бірге қан айналымы, тыныс алу, ас қорыту, бөліну, көбею, сондай-ақ, зат алмасу болып, эндокринді механизмдерді жүйке жұмысы реттейтін ми қабығы орталығы бола тұра, бақылайды және реттейді.

7. Шағын топтарда жұмыс жасау.

Оқытушы оқушыларды төрт топқа бөледі.

Бірінші топ сұраққа жауап беру тапсырмасын алады – Эндокринді жүйе функциясы бұзылуын қалай түсінесіздер?

Екінші топ адамның эндокринді безінің жоғары функциясы кезінде қандай белгілер туындайтыны жөнінде талқылап жазу керек.

Үшінші топ адамның эндокринді безінің төмен функциясы кезінде қандай белгілер туындайтыны жөнінде талқылап жазу керек.

Төртінші топ – эндокринді жүйе функциясы бұзылуы болмас үшін не істеу қажет. Сосын әр топ өз еңбектерін көрсетеді. Оқытушы қорытынды жасап, оқушыларға ақпаратты ұсынады.

8. «Эндокринді жүйе функциясының бұзылуы және олардың профилактикасы» мультимедиялық тұсаукесермен бірге жүретін шағын дәріс.

Үлгілі мазмұны.

Қазіргі заманда күнделікті біздің организм білдіретін қауіп сигналдарына немқұрайлы қараймыз. Көпшілігі жүрек тамыры жүйесі, асқазан ішек, қуыс жүйесі жұмысы сау болуымен ойланады. Бірақ көңіл күйдің секірісі, жоғары тітіркену немесе жылансырау, аса тер бөлінуі, ұйқы келмеу туралы аса ойлана бермейді – бұл организмнің сау емес эндокринді жүйесінің қауіп белгілері.

Эндокринді бұзылулар жиі әртүрлі аурулар немесе ұсақ кемшіліктер мысалы, безеу қаптауы сияқты көрінеді, сондықтан проблеманың нағыз себебі туралы ойлау оңай емес. Сондықтан эндокринді бұзылулардың белгілі бір сиптомдары туралы білу қажет.

Ішкі секреция бездер жұмысы бұзылған кезде эндокринді деп аталатын аурулар туындайды. Бұзылулар бездің күшейтілген қызметімен (қалыптымен салыстырғанда) байланысты болуы мүмкін – гиперфункциямен, онда қанға ұлғайтылған гармон мөлшері, не болмаса бездің төмен қызметімен жасалып бөлінеді.

Бұзылу салдарынан туындайтын ішкі секреция және аурулардың негізгі бездер функциясын қарастырамыз.

Қалқанша безі трахея бүйірлерінде орналасқан. Қалқанша безі гамондары өз құрамында йод болады, оның су және аспен түсуі бездің қалыпты жұмысының қажетті жағдайы болып табылады.

Қалқанша без гармондары зат алмасуды реттейді, ұлпалар өсуі және дамуына, және де жүйке жүйесі қызметіне ықпал етеді.

Бездің жоғары функциясында базедов ауруы дамиды. Оның негізгі белгілері: без ұлпасының өсуі (жемсау), көздің ұлғаюы, жиі жүрек қағысы, салмақтың түсуі.

Ересек адамда төмен функцияда без болу кезінде дене температурасы төмендеуі, не салмағы ұлғаюы, бет ісінуі, психикасының бұзылуында білінетін патологиялық жай күй дамуына келтіреді. Бала кезде бездің гипофункциясы өсуіді кідіртеді және ергежей дамуына және де ойлау қызметі дамымауына (кретинизм) әсер етеді.

Бүйрек безі — бүйректің жоғарғы полюстеріне қабысатын жұп бездер және минералды көмірсулы ақуыз және май алмасуды реттейтін гармондарды жасап шығарады. Күшті эмоция кезінде жоғары гармондар жасалуы, қорқу, ауру, ашулануды туындатады. Қанға ондай гармондар түсуі жүрек қағысын жиілетіп, қан

тамырларын тарылтып, артериалды қысымды арттырып, ішек жұмысы төмендеп, кеуде бұлшық еті әлсіреуіне келтіреді. Нәтижесінде организм функциясы қайта жасалып, организм күшінің күйзеліс жағдайға өту үшін концентрация жүреді (мысалы, емтихан кезі және т.б.).

Бүйрек безі функциясы төмендеген кезде қола ауруы дамиды. Оның белгілері: терінің қола рені, бұлшықет әлсіздігі, аса шаршау, иммунитет төмендеуі.

Ұйқы безі организмдегі көмірсу алмасуын реттейтін гармонды жасайды. Қанда глюкоза мөлшерін азайтады және организм үшін қалыпты қолайлы жағдайда ұстап тұрады. Ұйқы безі гармонды жеткіліксіз жасалу кезінде қанда глюкоза артып, қант диабеті ауруы дамуына келтіреді. Аурулар көп су ішіп, арықтап, әртүрлі басқа органдар патологиясы байқалады.

Адам организмді эндокринді жүйесінің ең басты безі **гипофиз** болатындығын ескертеміз. Онда эндокринді бездер функциясын ынталандыратын гармондар жасалады. Ұйқы безі бүйрек безі, жыныс безі және өсу гармонды. Баланың өсуінде гармонның жеткіліксіздігі оның өсуін тежеп, гипофизді ергежейлік ауруын дамытады (ер адамның бойы 130 см аспайды).

Денсаулық сақтау дүниежүзілік ұйымымен адамның орта бойы анықталған – 160 см (әйелдерде) және 170 см (ер адамдарда). 140 см төмен немесе 195 см асатын адам тым аласа немесе тым ұзын болып саналады. Римдік император Максимилианның бойы 2,5 м, ал Египет ергежейі Агибенің бойы 38 см болғандығы белгілі. Гармон артық болған кезде керісінше гигантизм дамиды. Ересек адамда гармонның жоғары жасалуы ауру туғызады, онда дененің жеке бөліктері өсе бастайды – тілі, мұрны, қол саусақтары.

Жыныс бездері — жұмалақтар, немесе аталық ұрық бездері, ерлерде және аналық безі әйелдерде. Аталық бездер андрогендер гормонын, ал аналық бездер эстрогендерді жасайды. Олар көбею органдарын дамытады, жыныс жасушалары жетіледі және туынды жыныс белгілері қалыптасады, яғни қаңқа құрылысы ерекшелігі, бұлшықет дамуы, түтік жабыны таралуы және терасты майы таралуы, кеңірдек құрылысы, дауысының тембрі өзгеруіне ықпал етеді. Аналық безі және жұмалақ функциясы жыныс түтіктері бойында жұмыртқа жасушасы және сперматозоидтар жасалуы және шығарылуынан тұрады.

Эндокринді ауруларды болдырмас үшін қандай профилактика шараларын өткізу қажет?

Қазіргі уақытымен және сауатты емдеусіз эндокринді бұзылулар тереңдеп, әрі қарай ауыр проблемаларға айналады. Эндокринді бұзылулардың көпшілігі ерте кезеңдерде емделеді, басқалары үнемі препараттар қабылдауды талап етеді.

Біріншісі, адамның эндокринді жүйе ауруының профилактикасымен айналысуды шешу үшін тамақтану түзіміне назар аудару қажет. **Витаминдер мен минералдар** жетіспеушілігі жиі эндокринді жүйе жұмысы бұзылуына келтіреді. Сондықтан тамақ рационында А, В, С, Е топтағы витаминдер бар және де іс жүзінде барлық басқа витаминдер мен минералдар, әсіресе йоды бар азық түлік болуы тиіс.

Майлы емес ет сортын, теңіз өнімдері, жұмыртқалар, сүт өнімдері. Көкөністер, жемістерді жеу ұсынылады. Одан басқа йодталған өнімдер, мысалы тұз болады. Сонымен бірге әртүрлі психозмоциялық тежеулер, без жұмыс жасауын кідіртеді, бұл үшін күйзелістен өте алу қажет. Мүмкіндігіне қарай қоршаған ортаның зиянды факторлар ықпалын төмендету керек. Барлық аталған шараларды келесі диаграммада көрсетуге болады.



*Салауатты өмір салты – Салауатты емес өмір салты:
Зиянды әдеттерден бас тарту, Қоршаған ортаның ықпалы, ішімдік ішу, шылым шегу, нашақорлық, Тамақ түзімі бұзыуы, Гиподинамия, Медициналық сауатсыздық, Толыққанды демалыс, Ретте дене және қозғалыс белсендігі, Теңгерімді дұрыс тамақтану*

9. Сабақ қорытындысын шығару.

Оқытушы оқушыларға сұрақ қояды: Бүгінгі сабаққа дейін өздеріңе қандай қорытынды жасадыңдар?

Қорытынды жасау және жаңа материалды бекіту үшін қатысушының жеке күнделігін қолдануға болады (ИДУ-ҚЖК).

Сосын оқытушы сабақ қорытындысын келтіреді:

Репродуктивті жүйедегі барлық органдардың бірдей және қалыптасқан жұмысы біздің организмнің қалыпты өмір сүру кепілі болып табылады.

Модуль 3.

Зиянды әдеттер және олардың адам денсаулығына ықпалы.

Сабақ 3.1.

Зиянды әдеттер, шылым шегу, ішімдік ішу, есірткі және улы заттарды қолдану. Дене, психикалық, әлеуметтік тәуелділік.

Мақсаты:

Оқушылардың зиянды әдеттерге кері қатынасын қалыптастыру, олардан бас тарту дағдыларын қалыптастыруға ықпал ету.

Міндеттері:

1. Зиянды әдеттер туралы түсінік беру.
2. Шылым шегу, ішімдік ішу, есірткі және улы заттарды қолданудың адам организмiне зиянды ықпал ету факторларымен таныстыру.
3. Дене, психикалық, әлеуметтік тәуелділіктер туралы түсініктер беру.
4. Шылым шегу, ішімдік ішу, есірткі және улы заттарды қолданудың басталу себептерімен таныстыру.
5. Зиянды әдеттерге кері қатынасын қалыптастыру, жауапты әрекет ету, тиімді бас тарту дағдыларын қалыптастыру. Дене, психикалық, әлеуметтік тәуелділіктер, жауапты іс.

Шешуші түсініктер: зиянды әдеттер: шылым шегу, ішімдік ішу, есірткі және улы заттарды қолдану, денсаулыққа теріс ықпалы, дене, психикалық, әлеуметтік тәуелділіктер.

Сабақ өткізу әдістері: Ой-талқы, шағын дәріс, шағын топтарда жұмыс жасау, «жұмыс парағын» және «ашық айту парағын» толтыру,

Жабдығы және материалдары: флипчарт (магнит тақтасы); флипчарт қағазы; маркерлер; мультимедиапроектор, «жұмыс парақтары», «ашық айту парағы».

Сабақ барысы

1. Оқытушының кіріспе сөзі, онда ол сабақ тақырыбы мен мақсатын хабарлайды

2. Шынығу үзілісі. «Мен қандаймын» жаттығуы.

Әр оқушы орнынан тұрып, өзінің есімін атайды және сол есімі басталатын әріпке 2-3 сын есімін айтады (эпитет).

Мысалы: Айгерим – ұқыпты, белсенді, кеудемсоқтық (ұқыпты, белсенді, өршіл); Виктор – зейінді, сыпайы, көңілді (сыпайы, көңілді); Серикбол – байсалды, қарапайым, зерек (қарапайым, ойлап тапқыш); Татьяна – шығармашыл, байсалды, еңбек сүйгіш (шығармашыл, еңбек сүйгіш) және т.б.

3. Ой-талқы.

Оқытушы оқушыларға сұрақ қояды:

1. Әдет деген не?

Оқушылардың жауаптары флипчартта жазылады. Сосын барлық жауаптар жалпыланады және оқытушы келесі анықтамаға оқушыларды келтіреді:

Әдет — бұл іс-әрекет, оның үнемі жүзеге асырылуы, адам үшін қажеттілік болды және онсыз ол жүре алмайды.

2. Қандай әдеттерді зиянды деп атайды?

Зиянды әдеттер - бұл адам денсаулығына зиянды әдеттер және оған өз мақсатын жүзеге асыруға және өмір бойы өз мүмкіндіктерін толық пайдалануға кедергі келтіреді.

3. Зиянды әдеттердің ерекшеліктері қандай?

Зиянды әдеттердің бірқатар ерекшеліктері бар:

- Жиі зиянды әдеттер ұшырасқан адамның денсаулығына және қоршаған ортаның денсаулығына теріс ықпал етеді.
- Нәтижесінде зиянды әдеттер міндетті түрде адамның барлық қалған іс-әрекетін, оның бүкіл қызметін өзіне тәуелді етеді.
- Зиянды әдеттердің ерекше белгісі, онсыз өмір сүру мүмкін емес әдеттену болып табылады.
- Зиянды әдеттен арылу тым қиын.

1. Жақсы (пайдалы) әдеттер бола ма?

«Жұмыс парағын» толтыру .

Оқытушы оқушыларға «жұмыс парақтары» (А-4) таратып, оларды тігінен 2 бөлікке бөледі. Бір бөлігінің атауы: «Жақсы (пайдалы) әдеттер», басқа бөлігі: «Зиянды әдеттер». Оқушыларға ойлап «жұмыс парақтарын» толтыру ұсынылады.

Соңында бірнеше оқушы өз жауаптарын оқиды.

Мысал жауаптар:

«Жақсы (пайдалы) әдеттер»:

- Ерте тұру.
- Күнделікті жаттығу,
- Кезектеме душ қабылдау және су құю,
- Күніне 2 рет тіс тазалау,
- Ұйқы алдында серуендеу,
- 10-15 минуттық күнделікті үй жинау,
- «көшеден», дәретханадан кейін, ас қабылдау алдында қол жуу,
- Күнделікті денені жуу,
- Киім кешек, төсек заттарының тазалығы туралы қамқорлық,
- Бөлмені, әсіресе, таңертең және ұйқтар алдында желдету,
- Күнделікті серуендер,

- Күнге күйе және таза ауамен шынығу,
- Жалаңаяқ жүру,
- Өмірге қуану және күлімдеу,
- Кофе, како, шәй, қант қабылдауды қысқарту,
- Түнге қарай тамақ ішуден бас тарту және т.б.

«Зиянды әдеттер»:

- Шылым шегу,
- Ішімдік ішу,
- Есірткі қабылдау,
- Улы заттарды қабылдау,
- Ойынға құштарлық,
- шопингомания - «дүкенге тәуелді болу»,
- компьютерлік тәуелділік,
- теледидарға тәуелділік,
- sms-тәуелділік,
- құмар ойындар тәуелділігі,
- Бас тарта алмау,
- Кешігіп келу әдеті,
- ұмытшақтық,
- тырнақты тістеу әдеті және т.б.

4. Шағын топтарда жұмыс жасау.

Оқушылар 4-5 адамдардан топқа бөлінеді, талқылап флипчартта адамға зиянды әдеттердің теріс ықпалы қандай екендігін жазады. Сосын өз еңбектерін көрсетіп, жалпылама қорытынды жасайды.

5. «Шылым шегу, ішімдік ішу, есірткі және улы заттарды қолданудың адам организмiне зиянды ықпал етуi» мультимедиялық тұсаукесермен бiрге шағын дәріс.

Үлгілі мазмұны.

Шылым шегудің зияны

Адамға никотиннің ықпалы шұғыл теріс. Никотин шын мәнінде барлық органға ықпал етеді, бірақ көбінесе орталық жүйке жүйесіне, жүрек-тамыр және эндокринді жүйеге әсер етеді.

Никотин тамырлар атеросклерозын дамытады. Бұл инсульт және жүрек ауруына келтіреді. Никотин тромбтар жасалуына ықпал етеді, канцерогенді ықпалға ие (ісік дамуына әсер етеді). Адам организмiне никотиннің ең күшті ықпалы – бұл алдағы уақытта ұрпақта тек өсе түсетін жасушалар мутациясын тудыратын қабілет.

Организмге никотиннің түсудің негізгі жолы – өкпе. Никотин және шылым түтінінің тыныс алған кезде басқа компоненттері трахея бронхы арқылы өтіп, альвеолдарға түседі, оған қанға сіңеді. 8 секундтан кейін никотинді ішке тартқан соң бас миға түседі және оның концентрациясы шылым шеккеннен кейін 30 минуттан соң ғана

төмендей бастайды. Никотин метаболизмінің негізгі процесі бауыр, бүйір және өкпеде жүреді.

Шылым шегушілер ортасындағы шылым шекпейтін адамдардың 20% ісік даму қатері бар, яғни шылым шегушілерге қарағанда және шылым шекпейтіндердің егер пәтерде көп шылым шегетін отбасы болса, олардың қатері 70%. Шылым шегетін ата анамен тұратын балалар шылым шекпейтін ата аналар балаларына қарағанда екі есе жиі респираторлық аурулармен ауырады.

Никотин жүйке жасушалары үшін улы болып табылады. Никотиннің аз дозалары қысқа уақытта бас миы қабының қозуын арттырады, сосын жүйке жасушалары қызметіне ықпал етіп, олар біртіндеп күйзеліп, ой қабілетін және басқа бас ми функциясын төмендетеді. Қозу және тежеу процестерінің бұзылуы невроз үшін тән симптомдарды туындатады. Олар күшті бас ауруымен, тітіркенгіштік, дисфория, жұмыс қабілетінің әлсіреуі, ұйқы қашуы, бас айналу, саусақтар дірілдеуімен байқалады. Сөйтіп, шылым шегу қажеттілігі қанағат алу үшін емес, невроз симптомдарын алу үшін қажет.

Никотин жүрек жұмысын жеделдетіп, қан тамырларын тарылтады, артериалды қысымды арттырады. Никотиннің ықпалымен жүрек, асқазан, ішек және т.б. қызметі бұзылады.

Никотин бас ми тамырларын тарылтатындықтан бас ми қанмен бірге жеткіліксіз оттегі мөлшерін алады, сөйтіп, шылым шегушінің ойлау қабілеті бұзылады. Шылым шеккен кезде жүйке жүйесінің перифериялық бөлімі бұзылады, бұл ауру, саусақтардың сезімталдығы бұзылуы түрінде байқалады (жансыздану, шаншу).

Шылым шегу қақырық жасалуына әсер етеді, бұл күшті жөтелге, қиын тыныс алуға келтіреді. Әсіресе таңертеңгі кезде жөтел қиын. Шылым шегушілерде әдетте тез арада әрісесе қарлыққан және жуан дауыс қалыптасады.

Ішімдік ішу зияны

Ең алдымен ішімдік миға қауіпті, мұнда оның концентрациясы қалған органдарға қарағанда неғұрлым жоғары болып келеді. Ішімдік бас миы қабығы бұзылуына, жансыздануы және оның учаскелерінің кейіннен жойылуына келтіреді.

Ішімдік ас қорыту органдарына: ас қорыту жолы, асқазан, асқазан безіне теріс ықпал етеді. Адам организміне ішімдіктің ықпал етуі ас қорыту органдарының ішкі бетіндегі жасушаларына зақым келу және бұзылуымен, олардың жасушалары күюі және жансыздануымен, асқазан сөлін бөлетін без атрофиясымен, инсулинді жасайтын жасушалар жойылуымен байқалады. Бұл өз алдымен қоректену заттар сіңдірілу процестері бұзылуына, ас қорыту ферменттері бөліну ыдырауына, асқазанда тамақ тұрып қалуына келтіреді. Сөйтіп, денсаулыққа ішімдіктің ықпалы ішінің ауруына, ас қорыту, гастрит, қант диабеті, панкреати, асқазан ісігі болуына ықпал етеді.

Асқазан мен ішектен ішімдік қанға түседі – және бұл теріс ықпал адам ағзасына жалғасады. Ішімдік эритроциттер-адам қаны жасушаларының бұзылуына әсер етеді. Осының нәтижесінде формасы бұзылған қызыл түсті қан шағын түйіршіктер өкпеден жасушаларға оттегінің жүруіне қабілетті емес (және көмірқышқыл газы кері), сонымен қатар басқа функцияларды орындауға қабілетті емес. Осының

салдарынан ішімдік ішетін адам жүрек-тамыр жүйелері ауруына, сөзсіз келеді: ишемиялық ауру, атеросклероз, аритмия.

Денсаулыққа ішімдіктің ықпалы қандағы қант реттелуі бұзылуына келтіреді. Бұл қайтып келмес салдарға келтіреді: диабет жай күйі, тамырлар проблемасы, жүйке жүйесі, ми жұмысының бұзылуы.

Жүрек-тамыр жүйесі үшін сыраны үлкен мөлшерде ішу қауіпті – бұл қауіпсіз көрінетін сусын жастар арасында аса таралған. Бұл үлкейген жүрек жасалуына келтіреді – оны басқаша жиі қысқартуларға бейім ұлғайтылған көлемде сыра ауруы деп атайды. Осыдан барлық аритмиялар, қысым жоғарылауы пайда болады.

Денсаулыққа ішімдіктің ықпалы жүйке жүйесінің жұмысына да әсер етеді – психикалық жөнелтімдер, орталығының паралич салдары: еске сақтау және назар аудару проблемалары, қоршаған ортаны қабылдау, ойлау қабілетінің дамуы, психикасы, нашақорлық тәуелділік туындауы, жеке тұлғаның деградациясы.

Бауырда ішімдік алдында қорғаусыз ішімдіктің ықпалымен бауыр жасушалары жойылады – олардың орнында тыртық жасалады, ол бауыр қызметін орындамайды, бұл көптеген зат алмасу бұзылуына келтіреді.

Бауырдың ең таралған ауруы денсаулыққа ішімдіктің ықпалы нәтижесі – бауыр циррозы. Көптеген жағдайда адамдар қайтыс болады.

Нәтижесінде ішімдікті көп мөлшерде ішу коматозды жағдайға, өлімге келтіреді.

Есірткі және улы заттар қолдану зияны

Есірткі және улы заттар – бұл адам миын, оның психикасын баяу бұзатын (ішкі органдар – ми бұзылуы, жүйке жүйесі дисфункциясынан) «Момент» желімі немесе бензин 3-4 айда адамның ойлау қабілетін толық емес етеді, ал қарасораны қолдану – 3-4 жылда. Морфинді қолданатындар 2-3 айдан кейін қызмет ету қабілетін жоғалтады, өз өздеріне қарамай адам бейнесін жоғалтады. Кокаин қолданатын адамдар 4 жылдан артық емес өмір сүреді. Олар жүрек тоқтауынан немесе олардың мұрын қуысы жіңішкеруінен өлімге келтіретін қан кетуден қайтыс болады.

Галлюциногендер – қоршаған дүниені бұрмалау қабілетінен топтардың біреуіне біріктірілетсін табиғи және синтетикалық пайда болуда заттардың түрі және химиялық құрамы жағынан әртектілер. Галлюциногендер көру және есту галлюцинациясын, тұтас галлюцинаторлық қойылымдар мен тарихтарды туындатады, алайда, кеңістіктегі немесе уақыттағы сезінуін бұрмалайды (мысалы, экстази). Әдетте көңіл күйде көтереді, мистикалық экстаз сезімін келтіруі мүмкін. Галлюциногендерді асыра пайдалану жалпы ойлау қабілеті және эмоциялық бұзылуы, жиі күйзеліске, апатияға, өз өзіне қол жұмсау туралы ойларға келтіруі мүмкін. Одан басқа санасы бұзылғандықтан, өзінің іс әрекетін басқара алмай, көбінесе жазатайым жағдайларды туындатады.

ЛСД. Қазіргі уақытта «маркалар» - әртүрлі суреттері бар қағаз кішкентай беттері, ол есірткі сіндірілген ерітіндісі түрінде көбінесе кездеседі. ЛСД әдетте жұтады. ЛСД синтетикалық есірткіні қолданған кезде адам кеңістікте бейімделу қабілетін жоғалтады, онда ол ұша алу сезімін туындатады және өз мүмкіндігін тексеріп, ол соңғы қабаттан секіріп кетеді.

Экстази. Психостимуляторлар мен галлюциногендер нәтижелері бар синтетикалық препарат. Ақ немесе әртүрлі таблеткалар мен капсулаларды ауыз арқылы қолданады. Есірткінің ықпалымен дыбыс қабылдау күшейеді, қозғалыс белсендігі артады, көп дозаларда абыржу, галлюцинациялық күйзеліс, ұйқы қашу туындайды. Препарат өзіне тәуелді етуді қалыптастырады. Жүрек тамыр жүйесі және жылу алмасу (организмнің аса қызуы) бұзылуынан өлімге келтіру жағдайлары орын алған. Есірткі қолдану салдарынан негізгі ауру гастрит, гепатит, жүрек бұлшық еттері әлсіреуі АИВ болып табылады. Есірткі қолданатын адамда тістері түсіп, тері түсі өзгеріп, бетінде әжім пайда болып, адам жасы ұлғайтылып көрсетіледі.

Есірткіні қолданатын адамдар есірткі түріне қарамастан ұзақ өмір сүрмейді. Олар өзін өзі сақтау инстинктісін жоғалтып, нашақорлардың шамамен 60% алғашқы екі жыл ішінде өз өзіне қол жұмсау қадамын жасайды. Көбінесе бұл нәтиже береді. Көп жағдайда адамдар аса көп мөлшерде қолданудан қайтыс болады және нашақордың өмірдегі мақсаты біреу – дозаны табу болып табылады. Есірткілер барлығында – күштілер, ақылдылар және талантты адамдардың өзін өлімге келтіреді

Есірткі заттарының қымбат болуы адамды қашан да болсын қылмысқа келтіреді. Ақшаның жетіспеуі оны ұрлауға, адам өлтіруге және есірткі саудасымен айналысуға мәжбүрлейді.

Есірткі қауіптілігі жас буын үшін аса қауіпті, 30 жастан кейін есірткі қолданатын адамдар тіптен жоқ. Аса көп мөлшерде қолданудан қайтыс болу артуда. Есірткі, ішімдік немесе шылым шегуге қарағанда аса зиянды.

Егер есірткіні қабылдаса, организмнің заттар алмасуына есірткі аса қажет болады. Әлсіз есірткі заттарын химиялық токсиндерді дәрі препараттарын қолдану зиянсыз және нашақорлық тәуелділікке келтірмейді деген ойға сенбеңіздер.

Нашақорлық түрлері әртүрлі, бірақ бір ғана мәресі бар – өлім, жеке тұлғаның бұзылуы. Егер Сіз нашақорлық ортасына түскеніңізді сезсеңіз, дереу дәрігерге барып, уақыт болған кезде туған туысқандарға кеңес алуға бару қажет. Егер сіз оны сезсеңіз, онда сіз құтқарылдыңыз.

6. Шағын топтарда жұмыс жасау.

«Жеміс салаты» жаттығу көмегімен оқытушы оқушыларды топқа бөледі. Бұл үшін жемістер атаулары бойынша есептесуді сұрайды: 1 - «алма», 2 – «алмұрт», 3 – «өрік», 4 – «апельсиндер».

Әр топ шылым шегуді, ішімдік ішуді, есірткі және улы заттарды бірінші рет қолдануды талқылайды. Сосын 4 топтың әрбіреуі тұсаукесер жасайды.

Талқылағаннан кейін оқытушы барлық айтылғанды жалпылауды және шылым шегу, ішімдік ішу, есірткі және улы заттарды қолдану басталуының негізгі себептерін атауды сұрайды.

Себептердің болжамды тізімі:

- ✓ Күшті таныс емес сезімдер сезу үшін
- ✓ Қызығушылықты таныту
- ✓ Еріккеннен
- ✓ Бұл заттар ішімдік сусындарын ауыстырады
- ✓ Компанияда осылай жасау қажет

- ✓ Бір біріне еліктеу
- ✓ Өмір қанағатсыздығы
- ✓ Бұл мәртебелі, сәнді
- ✓ «Әдемі болып көрінуге» ұмтылу
- ✓ Ересек болып көрінуге ұмтылу
- ✓ Дербес болып көрінуге ұмтылу
- ✓ Ер мінезді, күшті болу тілегі
- ✓ Әсемпаздық, кереметтікке тырысу
- ✓ Бозбалаларға (бойжеткендерге) ұнау тілегі
- ✓ Басқа себептер

7. «Психикалық, дене, әлеуметтік тәуелділік» мультимедиялық тұсаукесермен бірге шағын дәріс.

Үлгілі мазмұны.

Тәуелділік деген не?

Медициналық мағынада тәуелділік «табиғи немесе синтетикалық зат қолданумен қайталанбалы болатын мерзімдік немесе асқынған интоксикация жағдайы». Тәуелділік – бұл есірткіге әдеттену, оны қабылдауға тұрақты қажеттілігі, себебі препарат әрекет ету мерзімі аяқталған кезде адам өзін нашар сезінеді, ол бұндай жағдайын есірткі құралымен ғана алып тастайды.

Тәуелділіктің үш түрі бар: әлеуметтік , психикалық және физикалық.

1. Әлеуметтік тәуелділік.

Әлеуметтік тәуелділік туралы адам есірткіні қолдануды әлі бастамаған, бірақ қолданушылар ортасында жүретін олардың іс әрекет стилін есірткіге қатынасын және топтың сыртқы атрибуттарын қабылдайтын кезді айтады. Жиі ондай топқа тек оның қағидаттары мен ережелеріне тәуелді болғандар жатқызылады. Ортадан сыртқа итермеленген болмауы үшін оның мінез құлқы, әдеттері өзгере бастайды. Тәуелділіктің ажыратылмас талабы – топтың болуы (бұл бір есірткіні қолданатын тұлғаның айналасында да қалыптасуы мүмкін).

2. Психикалық тәуелділік.

Есірткіні қолдануды бастағаннан кейін адамда психикалық тәуелділік қалыптасады. Ол адам есірткі масаюында өткерген жай күйге қайтадан оралуымен байқалады. Ол өте күшті болып келетін есірткі қабылдаудан жағымды сезім алғысы келуі, есірткінің күшті ықпалымен жағымсыз күйзеліс және теріс эмоциядан алшақ болғызып келуімен түсіндіріледі. Психологиялық және эмоциялық дискомофортты болдырмауға тырысудың өзі адамның әрі қарай есірткі қолданудан бас тартуға күшсіз екендігін білдіреді.

3. Физикалық тәуелділік.

Есірткіні ұзақ қолданған кезде есірткі салдарынан зат алмасу процесі пайда болатын физикалық тәуелділік қалыптасады. Бұл жағдайда қабылдау тоқтатылған кезде әртүрлі дәрежедегі физикалық дискомофорт байқалады – жеңіл сырқаттан ауыр абстинентті синдром белгілеріне дейін («дене сынуы»).

Ауру сатысына қарай есірткі қолдану жиілігі өзгереді – сынап көру кезеңінен жүйелі түрге эпизодтық қолдану арқылы. Алайда, жүйелі қолдану физикалық тәуелділік болуымен байланыстылығы міндетті емес, бұл одан да ерте басталуы мүмкін.

Физикалық тәуелділік синдромына кіреді:

1. Физикалық құштар болу – есірткі қолдануға шексіз тырысу, ол мысалы, ашығу, шөлдеу сияқты тіпті өмір қажеттіліктерін ығыстырып шығарады. Ол адамның көңіл күйін анықтайды, мінез құлқын басқарады, есірткі қабылдауға бақылауды жасырады. Адам қарсы және иә аргументтерін салыстыруды қояды, себебі оның барлық іс әрекеттері есірткі қабылдауға және оған кедергілерді жеңуге бағытталған.

2. Абстинентті синдром. Тәуелді адамның организмі есірткісіз қызмет ете алмайды және есірткі болмаған кезде кезекті доза қажеттігі туралы сигнал береді. Келесі дозаны іздестіруге және қабылдауға тартымдылығы өмірлік қажеттілік сияқты қабылданады. Әр жаңа дозамен есірткіні қайтадан қолдану тілегі басым бола бастайды және тәуелді адамдарда дене сынуы (абстинентті синдром) байқалады және жиі есірткіні қолданатын адамда ол тезірек байқала бастайды.

3. Тұтыну формасының өзгеруі (мысалы, адам ұйқысын қалыптастыру мақсатымен ұйқы келтіретін препараттар қолданды, кейіннен ол масаю күйіне жету үшін ұйқы келтіру препаратын қолдана бастайды).

4. Организмнің физиологиялық қабілеті өзгеруі есірткінің белгілі бір дозалар ықпалын ауыстырады. Ауру дамуымен әдеттегі дозасы қажетті нәтижені келтірмейді (эйфория) және тұтынушы одан да көп мөлшерде есірткіге өтеді.

5. Организмнің қорғаныш реакциялары жойылуы (жүрек айну, құсу, тері қышуы, терлеуі, ықылық атуы және т.б.). Бұл абыржу сигналдары есірткі дозасы қауіпсіз шектен асып түскен кезде туындайды. Тұтынушының тұрақты есірткі енгізуіне өту кезінде қорғаныш реакциялары организмнің бейімделуінен және енді қорғалмауынан жоғалады.

Есірткі тұтынушысы сипаттамасы:

- ұйқы қашу және бет әлпет түсінің кетуі;
- мимикасы жоғалған немқұрайлы бет әлпет;
- сілекейлі қабығының құрғақтануы;
- әрдайым мұрынның бітелуі;
- тесілген және жараланған тамырлары бар дірілдеген қолдар;
- жиі есінеу және түшкіру;
- көз жарықтылығы өзгеруіне әрекет етпейтін аса кең немесе тар көз қарашықтары.

Әлеуметтік байланыстардың біртіндеп бұзылуы және мағына төмендеуі жүреді. Бұл тәуелді адам қоғамның бір бөлігі болуын сезінуі жоғалуымен байқалады. Тәуелділік қалыптасу кезінде құндылықтар жүйесі өзгереді. Бұрын мағыналы, қымбат, қажет болғанның мағынасы жоғалады. Жақын туыстармен қатынасы біртіндеп нашарлайды. Тәуелділіктің тағы бір әлеуметтік зардаптары оқумен проблема болып табылады. Моральді нормалар туралы түсініктері айқын емес және үнемі қаржылық қиындықта болуы заңмен келіспеушілікке келтіруі мүмкін.

Тәуелділіктің рухани аспектісі.

Бұл аспектіде ең бастысы тәуелді адам адамгершілік өзегін жоғалтумен байқалады. Оған жоғары рухани идеалдар және құндылықтар түсініктері немқұрайлы бола

бастайды (отбасына, туған туысқандарына сүйіспеншілігі, адамдар туралы қамқоршылығы және т.б.).

8. Шағын топтарда жұмыс жасау.

Зиянды әдеттерге «Жоқ!» деп айт.

Оқушылар 4 топқа бөлінеді. Әр топқа тапсырма беріледі:

Топ1: үлкен парақта шылым шегу ұсынысына бас тарту нұсқаларын талқылау және жазу.

Топ2: ішімдікті ішіп көру ұсынысына бас тарту нұсқаларын талқылау және жазу.

Топ3: есірткіні татып көру ұсынысына бас тарту нұсқаларын талқылау және жазу.

Топ4: улы затты татып көру ұсынысына бас тарту нұсқаларын талқылау және жазу.

Сосын әр топ тұсаукесер жасайды. Оқытушы барлық жауаптарды жалпылап, әр оқушыға бас тартудың тиімді әдеттері және «Жоқ!» сөзін айта білу тиістігі жөнінде қорытындыға келтіреді.

9. Қорытындысында оқытушы оқушыларға «ашық айту парақтарын» толтыруды ұсынады.

Әрбіреуіне сұраққа аса ашық (анонимді) жауап беру қажет «ашық айту парақтары» беріледі:

1. Бүгінгі сабақ саған қандай сезімді келтірді?
2. Сені аса толқындырған не (әсер еткен, таң қалдырған)?
3. Сен өзіне қандай қорытындылар жасадың?
4. Қай сұрақтарға сен жауап алғың келіп еді?

10. Оқытушы сабақ қорытындыларын келтіреді.

Модуль 3.

Зиянды әдеттер және олардың адам денсаулығына әсері.

Сабақ 3.2

Адамның репродуктивтік денсаулығына есірткілік және улы заттар ықпалы. «Жоқ»! деп қалай айтуға болады?

Мақсаты:

Адамның репродуктивтік денсаулығына есірткілік және улы заттар ықпалы сұрақтары бойынша оқушылар білім деңгейін бекіту және жауапты мінез құлықтың өмірлік дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері:

1. Есірткілік және улы заттардан ықпалы репродуктивтік денсаулықтың өзара байланысы және өзар тәуелдігі туралы түсінік беру;
2. Сексуалды қауіпсіз іс-әрекет туралы тиімді шешім қабылдау дағдысын қалыптастыру. Қолайлы ортада «Жоқ» деп қалай айту қажет;
3. Оқушыларда белгілі бір өмір жағдайында ойластырылған және уақытымен шешім қабылдаудың негізгі дағдыларын қалыптастыруға көмектесу.

Шешуші түсініктер: Репродуктивтік денсаулық, есірткілік және улы заттар ықпалы, жауапты сексуалды іс-әрекет, өмір дағдылары.

Сабақ өткізу әдістері: Ой-талқы, шағын дәріс, шағын топтарда жұмыс жасау, шығармашылық жұмыс.

Жабдығы және материалдары: флипчарт (магнит тақтасы); флипчарт қағазы; маркерлер; мультимедиапроектор, таратпа материал.

Сабақ барысы

4. Оқытушының кіріспе сөзі, онда ол сабақтың тақырыбы мен мақсатын хабарлайды.

5. Шынығу үзілісі. «Ырғақтылық» жаттығуы.

Ойнаушылар шеңбер бойында тұрады. Оларға қазір ырғақты әуен болатындығы түсіндіріледі. Әуен ырғағына сәйкес шеңберге және шеңберден қадамдар жасау қажет: на счет «бір» - оң аяқпен шеңберге қадам, сосын «екі» дегенде – сол қадам шеңберге және оның оң аяққа қою, «үш» дегенде – сол аяқпен шеңберден қадам, «төрт» дегенде – шеңберден оң аяқпен. Алдымен топпен осы әрекеттерді әуенсіз, ал сосын әуенмен шығаруды көру керек. ойынға кіру алгоритмі жай ғана: алдымен жүргізуші бастайды, сосын одан сол-оң жақта тұрған бір ойыншыға, сосын келесі екі ойыншыға және т.б., барлығы ойынға кірмейінше. Ойынға барлық қатысушылар

кіргеннен кейін, топ «дем тарту» (шенберден қадам) және «дем шығару» (шенберге қадам) жасаған бірыңғай организм болатындай мақсатқа жету қажет. Жаттығу орындау үшін оңай, топта көптеген оң эмоциялар сыйлап, жұмысқа бағдарлайды. Оны алақан соғып, күрделі етуге болады. Ол сол аяқты шенберге қадамдау кезінде оң аяққа қойған кезде жасалады.

6. Шағын топтарда жұмыс жасау.

Оқытушы оқушыларды екі топқа бөліп, оқушылар зиянды әдет не және ол организмге қалай ықпал ететіндігін білуі туралы ескертеді. Сондықтан бірінші топтан репродуктивтік денсаулыққа есірткілік және улы заттар ықпалына қатысты өз пікірін талқылап, айтуды сұрайды, ал екінші топтан - бұл қалай сексуалды іс-қимыл туралы жауапты шешім қабылдаумен байланысын айтуды.

Сосын топтар өз еңбектерін көрсетеді және оқытушы топтық жұмыс қорытындысын жасайды.

7. «Көп дәрежеде сексуалды іс-қимыл туралы жауапты шешімдерді қабылдауға адамның репродуктивтік денсаулығына есірткілік және улы заттар ықпалы» мультимедиялық тұсау кесермен бірге жүретін шағын дәріс.

Үлгілі мазмұны.

Көптеген ересектерге көпшілік жастар жыныстық өмірін салыстырмалы ерте жасында бастайтындығы туралы оймен келісу қиын, некеге дейін секспен белсенді айналысу бір серіктесге деген адал болуды ұстанбайды және қорғану үшін презервативтерді үнемі қолдана бермейді. Одан басқа жастар кейде есірткіні, соның ішінде инъекциялық түрін татып көргісі келеді. Осының барлығы жастар сексуалды қатынастарға түсуіне дейін профилактикалық бағдарламалар жүзеге асыру аса маңыздылығын ерекше белгілейді, себебі олардың көбісі әрі қарай ықтимал зардаптары туралы тіптен білмейді.

Конфуций айтқаны: «Мен естідім және ұмытып қалдым. Мен көрдім және есіме сақтадым. Мен жасадым және түсіндім». Өз бетімен «білім» міндетті түрде «әрекет етуді» білдіре бермейді. Көптеген жас адамдар өз білімдерін, тәуекел және іс-қимыл сезінуін бірыңғай байланыстыра білмейді. Көптеген жас адамдар осалдығына келтіретін жағдайлар проблеманың тек ішінара түсіндірмесін береді. Тең дәрежеде жастарға қауіпсіз іс-әрекетке – яғни кәмелетке толмағандарға қарсы тұру стратегияларын жасауға, өз өзін бағалауды дамытуға және тәуекел іс-қимыл ықтималдығын төмендететін әлеуметтік қолдау жүйесін құруға көмектесетін «қорғаныш факторларын» түсіну қажет.

Есірткілер әйел-ерлердің репродуктивтік жүйелеі жай күйіне аса теріс ықпал етеді, адамның, кейінен оның балаларының сексуалды өміріне белгісін қалдырады. Нәтижесінде, есірткіні қолдану отбасындағы психологиялық жағдайға ықпал етуі және отбасын бұзып, адамдарды бөліп тастайтындығы дәлелденген. Әйел мен ерлер арасында өзара қатынастарда белгілі бір ізін қалдырады, сөйтіп ерлерген әйелдің жыныстық тартымдығы жүйке және гормонды бұшылықтар нәтижесінде әлсірей бастайды. Марихуана шегетін ер адамдарды зерттей келе, зерттеушілер олардың

ұрық сұйықтығында жетілген сперматозоидтарды таппаған, бірақ жыныстық жасушалардың көптеген мөлшердегі мешел түрін көрген. Есірткі ықпалымен адамдар қаны плазмасында жыныстық гормондар деңгейі төмендеп, негізінен – тері және сілекей қабығының сексуалды сезімталдығын арттыратын биологиялық химиялық зат болып келетін тестостерон кемиді. Жыныстық серіктестерде сексуалды әрекеттер әлсіреуі немесе толықтай болмауы мүмкін.

Есірткі қолданудың басқа теріс зардабы ұрық қалыптасуға аса күшті теріс ықпал етуі болып табылады. Есірткі қабылдайтын ата-аналарда балалары әртүрлі ой және дене аутқуымен туылады. Одан басқа, ата-ананың есірткіні қабылдауы балаларының денсаулығына олар ана жатарында болған кезде ғана емес, туылғаннан кейін де жаман әсер етеді. Есірткі қабылдайтын ана есірткі іздеумен, сондай-ақ соның салдарынан есірткі және улы заттар ана сүтінде болуы оның үнемі күйзелісте жүруіне мәжбүрлейді. Есірткі қабылдайтын ата-аналар туған балалар нашар даиды, ой және дене дамуы қалыс қалады, әрі қарай нашар оқиды.

Естіркелр мен улы заттар адам санасына аса елттіретін әрекет етіп, әрі қарай оның іс қимылы бақылауға келмей, қауіпті бола бастайтындығын білесіздер ме.

Бойжеткендер бірқатар себептермен қылмыскерлердің, көше тонаушылары мен бұзақылардың бірінші құрбаны болады. Сондықтан дайындалған нұсқаулар ең алдымен, бозбалалар олардың құрбыларын көшеде қандай қауіптер күтетіндігін біруі тиіс уақтылы ықтимал қылмысты ескертуі немесе болдырмауы тиіс.

Сонымен, өз қорғануыңызға өмірдегі бірқатар қауіпсіз іс-әрекет бойынша келесі нұсқауларды алыңыздар.

- Үстіндегі киім кешек аса ашық, көзге түсетін болмауы тиіс.
- Киім кешек қозғалу үшін, соның ішінде тез қимылдауға қолайлы болуы тиіс.
- Аяқ киім тек биге ғана емес, жүру және жүгіруге де қолайлы болуы тиіс.
- Іс-қимыл қиқарлы, әдепсіз болмауы тиіс.
- Тым ашық, өрескел бет бояуы өзіңе назар аударуды қалайды.
- Дөрекі айқайлап күлу, әдепсіз өйлеу белгілі бір бейімділіктегі адамдарды өзіне қаратады.
- Таныс емес немесе аз таныс адамдар көлігіне отыруға болмайды.
- Үйге қарай адамдар жүретін, жарық жерлермен бару қажет.
- Сіздің туысқандарыңы қарсы алуға немесе үйге дейін шығарып салуға мүмкіндік болуына тырысыңыз.
- Қол астыңызда қарапайым қорану құралдары болуы керек (газы бар баллончик, шашқа арналған лак, шпилькалар, ысқырық, ұнатқалған бұрыш немесе шылымы бар пакет және т.б.).

Өзіңе қатысты күш қолдануды болдырмас үшін ойында өзің үшін аса аз шығынмен шығатындай әртүрлі жағдайларды ойластыру да өте маңызды.

Сөйтіп, **қауіпсіз іс-қимыл** – адам өз денсаулығын неғұрлым төмен қауіпке келтіретін іс-қимыл.

Жауапкершілік (жауапты іс-қимыл) – тұлғаның қоғамда қабылданған өнегелі және құқықтық нормаларға, борыштың сезімге сәйкес өз өмірін бақылау қабілеттігі.

Проблемалар профилактикасы аспектісінде репродуктивтік денсаулықтың (АИВ, ЖЖЖИ, қажет емес жүктілік) өмір дағдылары негізінде жауапты іс-қимылға кіреді:

- АИВ, ЖИТС, ЖЖЖИ және қажет емес жүктілік туралы білімнің болуы.
- Қандай сексуалды іс-қимыл қауіпсіз, қандай қауіпті болуын анықтай білуі.
- Рухани емес-өнегелі құндылықтар (сріктеске адал болуы, Жоқ деп айта білу, және т.б.) негізінде тәуекел сексуалды іс-қимыл өзгеруі.
- Зиянды заттар қабылдауға қарсы тұра білу: есірткілік, ішімдік, шылым және т.б.
- Қысымға қарсы тұра білу.
- Күйзеліске қарсы тұра білу.
- Ата-аналармен, отбасының басқа мүшелері және құрдастармен қарым-қатынас жасай білу.
- Жеке тұлғалық дағдылар, соның ішінде өз эмоциясын, сезімін білдіре алу болуы.
- Қарым-қатынастарды талдай және қоғамда қабылданған әлеуметтік нормалар мен нанымдарды бағалай білу.

Жоғарғы қауіптегі іс - қимыл – әдеттер және өз денсаулығын қауіпке ұшырату мүмкіншілігін арттыратын мінез тұрақтылығы. Ондай мінез құлыққа қорғалмаған жыныстық байланыстар мен есірткі, ішімдік қабылдау, шылым шегу кіреді.

ДДҰ анықтамасы бойынша, **өмір дағдылары** – бұл бейімделген және оң іс қимылға қабілеттігі, ол адамға күнделікті өмірдегі қажеттіліктер мен қиындықтарды тиімді жеңуге мүмкіндік береді.

8. Ұжымдық жұмыс.

Оқытушы мақал-мәтелдер сайысын өткізуді ұсынады. Денсаулық және қауіпсіз іс-әрекетке қатысты мақал-мәтелдерді естеріңізге алыңыздар.

Аман денеден аман рух.
(Аман рух – дені саулықты туындатады.)

- Жасыңнан абыройды жаңа көйлек сияқты сақта.
- Найзағай ойнамай, еркек шоқынбайды.
- Құдайға сеніп, өзің қателеспе.
- Еңбексіз күнің жоқ.
- Жеті рет пішіп бір рет кес.

Оқытушы оқушыларға барлық мақал-мәтелдерді түсіндіреді.

9. Рөлдік ойындар.

Оқушылармен таңдау жағдайында жауапты іс-қимылдың іс-тәжірбиеге ие болу мақсатымен, оқытушы қатысушыларға 2 командаға бөлініп, «Жауапты шешім» ойынын өткізуді ұсынады.

Тапсырма беріледі:

- бірінші командаға: сексуалды қатынастар басталу пайдасына неғұрлым көп аргументтер ойластырып, жазу;
- екінші командаға: сексуалды қатынастарға түсу ұсынысынан бас тарту үшін неғұрлым көп аргументтер ойластырып, жазу.

Оқытушы жағдайды сипаттайды:

Жас жігіт пен бойжеткен бірге институтта оқиды. Олар екі ай бойы кездесіп жүр. Оларға бірге жүру жарамды, бірақ бойжеткен енді жақын қатынастарға уақыт келгеніне күмәнданады .

10 минут ішінде командалар бозбалалар мен бойжеткендер арасында жақын қатынастар басталуының «Иә» және «қарсы» аргументтерін ойластырады.

Одан кейін әр командадан 1 ерікті шығады.

Бірінші команда өкілі өз қызын сексуалды қатынастарды бастауды көндіруші жас жігіт рөлін ойнайды.

Екінші команда өкілі оған қарсы болған бойжеткеннің рөлін ойнайды.

Бозбала мен бойжеткен өздерінің «Иә» және «қарсы» аргументтерін келтіреді.

Оқытушы тақтаға тақырып атауын жазады: жыныстық өмірді кейінге қалдыру.

Тақтаны екіге бөледі. Бір бөлігінде - «Иә» аргументтері, басқасында - «қарсы».

Жауаптардың болжамды жауаптары:

«Иә» аргументтері:

- Махаббат
- Қатынастарды сақтағысы келуі
- Ләззат алғысы келуі
- Әуестік
- Барлығы осымен айналысатындығына сенімді болуы
- Өзін-өзі таныту
- Жалғыздықтан арылғысы келуі
- Қорғаулы болу сезімі
- Ақша немесе сыйлық
- Серігін ешқандай проблема болмауына сендіру

«Қарсы» аргументтері:

- Жүкті болып қалу үрейі
- Венерологиялық аурулар және АИВ жұқтыру үрейі
- Физикалық ауру
- Түңілу

- Үят сезімі
- Ата-ана біліп қояды деп үрейленуі
- Махаббаттың басқа белгілері байқалуы
- Үйлену тойына дейін күту
- Қаламаймын
- Махаббат сезімі болмауы
- Жыныстық қатынасқа дайын болмауы
- Әлі уақыт келген жоқ
- Өз сезімін тексеру қажет

Тапсырма орындалғаннан кейін, оқытушы әр топқа олардың ойынша көмектесетін жыныстық өмір басталуын кейінге қалдыру, сексуалды күш көрсетуді ескерту сияқты кеңестерді талқылап, жазу.

Әр топ жұмыс көрсетеді.

Жауаптар нұсқалары. Жыныстық қатынасты кейінге қалдыруға көмектесетін кеңестері:

- Егер секс қажет болмаса, өзінді сексуалды тартымды ұстау қажет емес;
- жыныстық байланыстан басқа, махаббат білдірудің басқа жолдарын іздеңіздер;
- кешкі көңілашарларға және басқа шараларға достармен бару;
- қысым көрсету жағдайына дейін «тереңге қалай кетуге болуын» шешу;
- есірткі және улы заттарды қабылдамаңдар;
- ішімдікке қатысты сенің шекараң қаншалықты екенін шешу;
- өз сезімің назар аудар: жағдай қолайсыз болса-кетіп қалыңыз;
- сені жыныстық қатынасқа мәжбүрлеуі мүмкін адамдардан алыс жүру;
- сенбейтін адамдармен кездесуді болдырмау;
- сіз жәрдем ала алмайтын жасырын бос жерлерден алыс жүріңіз;
- өз бос уақытыңызды толықтыруға тырысыңыз.

10. Шағын топтарда жұмыс жасау.

Оқытушы қатысушыларды 3-4 адамнан шағын топтарға бөледі. Әр топқа карта немесе таза парақтар таратып, секстен бас тарту себептені жазуды ұсынады. Сосын оқытушы айтады: «Сіз «Жоқ» деп айттыңыз деп елестетіңіз, бірақ сіздің әр бас тартуыңызға біреу аргумент немесе наразылық тапты, сізге «Иә» деп айтқызғысы келеді. Өз серігіңді ренжітпей отырып, өз көзқарасыңды ұстануға үйренейік». Оқытушы қатысушыларға парақтың тиісті бағанына сонда да секске итермелеу үшін біреумен айтылатын аргументтер мысалын жазуды ұсынады.

Қатысушылар бере алатын жауаптар:

Бас тарту себептері**Сізді секске итермелеу үшін біреу сізге не айтуы мүмкін**

Жүкті болыпқалу қаупі

Бірінші жақын қатынастан жүкті болуға болмайды

АИВ немесе басқа ЖЖЖИ ауруларды жұқтырып алу үрейі
Ата-ана мақұлдамауы

Ауру еме екеніме сенімдімін. Мен ауруға ұқсаймын ба?

Сенің ата-анаң бұл жөнінде білмей қалады

Жыныстық қатынасқа дайын болмауы

Осымен барлығы айналысады. Сен барлығынан қалғың келе ме?

Мас күйдегі серігімен жақын қатынаста болғысы келмеуі

Бірге ішіп жіберейік, сол кезде көңіл күйің де өзгереді

Мәжбүрлеп болғысы келмеуі

Сен менің жүріп жүрген қызымсың, сондықтан да менің айтқанымды жаса, әйтпесе саған жақсы болмайды!

Осы адамды жақсы көретініне әлі сенімді емес

Сенде ондай басқа амал жоқ

Өмірлің жағдайда туындауы мүмкін неғұрлым көп ықтимал себептерді қамтуың қажет.

Жастарға жыныстық өмір сүрудің саналы кеінге қалдыруы ақылды

11. «Кішкене жүректер» ойыны

Оқытушы қатысушыларға жыныстық қатынассыз махаббаты білдіру түрлерін ойластырып, айтып беруді ұсынады.

Қатысушыларға түрлі түсті қағаздан қиылған шағын жүрекшелер таратылады, әрбіреуіне осы жүрекшеде өз ұсынысын жазады. Сосын барлық жүрекше флипчартқа бекітіледі, ондағы сөйлемдер дауыстап оқылып, ұжыммен талқыланады. Жауаптардың ықтимал нұсқалары: гүлдер, өлең жолдары, кездесу, қол ұстасу, сүйю, дискотекаға бару, кинофильмдер қарау және т.б.

12. Ұжымдық жұмыс.

Оқытушы тақтаға сөйлем жазады «Қауіпсіз секс – бұл ...» Оқушыларға фрзанаы аяқтау және өз нұсқасын таратылған қағаз парағына жазу ұсынылады. Сосын Оқушылар өз қағаз беттерін түтік қылып орап, оларды «тренингі шеңберіне» ортаға тастайды. Оқытушы жауаптарды араластырып, оқушылардан бір оралған бірақ басқа қатысушының түтікшесін алуды сұрайды. Оқушылар тандалған жауап нұсқаларын оқиды.

Қауіпсіз секс - бұл презервативті пайдалану ғана емес, алдымен, жыныстық қатынастарды шегеру және жыныстық серігіне адал болуын сақтау болуына назар аударыңыздар.

13. Жеке жұмыс. Жаттығу «келісемін-келіспеймін».

Оқытушы әр оқушыға «Тәуекел бағасы» кестесін таратады, оны толтыруды сұрайды. Сауалнама нәтижелері бойынша оқушылар өз бетімен - Мен өзімді жауапты адаммын деп санай аламын ба? Сұрағына жауап бере алады .

«Иә» бағанынан белгі қою қажет, егер сіз келтірілген қабылдаумен келіссеңіз, «Жоқ», және «?» бағанында, егер жауап беруге қиналсаңыз
«Иә» - 3 ұпай, «Жоқ» - 2 ұпай, «?»-1 ұпай

Иә	Жоқ	?	Мақұлдау
			1. Мен өз денсаулығымды ойлаймын (мысалы, шылым шекпеймін, есірткі қабылдамаймын)
			2. Мен АИВ мен ЖЖЖИ қалай берілетінін және өзімді жұқтырудан қалай қорғау керектігін білемін
			3. Менім осы өмір кезеңімде сексуалды қатынастар болмайды
			4. Егер мен ауырып қалып, инъекция қажет болса, мен тек біржолғы шприцтерді қолданамын
			5. мен жыныстық қатынасқа түсуім керек деп шешкен кезде, мен презервативті пайдаланамын
			6. Мен секспен айналысуды шешкен кезде, менде тек бір сексуалды серік болады
			7. Егер мен АИВ немесе ЖЖЖИ жұқтырған болсам, я мен бұл жөнінде ата-анама айтушы едім
			8. Мен татуаж, пирсинг және т.б. арналған зарасыздандырылмаған құралдарды пайдаланбаймын.

Жиынтық көрсеткіш ----- ұпай

Жауапкершілік көрсеткіштері:

21-24 ұпай - өте жауапты

18-20 ұпай – жеткілікті жауапты

14-17 ұпай - белгілі бір дәрежеде жауапты

10-13 ұпай – онша жауапты емес

10 ұпайдан кем - сіз қатерлісіз!

14. Ис-тәжірибелік дағдыларды жасау – әртүрлі өмірлік жағдайда «жоқ» деп айта білу.

Оқытушы оқушыларға достардың біреуі болсын олар жасағысы келмейтінді жасауды немесе олардың ойлары бойынша жақсы емес аяқталатын жағдайды еске түсіруді, осындай кезде қалай сезінуін айтып беруді ұсынады. Оқытушы бірнеше тілеушіден бұл жөнінде айтуын сұрайды. Сосын ол оқушыларға проблемалық жағдайға түспеу үшін олар не істеуші еді деген сұрақ қояды.

Оқытушы оқушылардың назарын олар сөйтіп келеңсіздіктерді болдырмау әдістерін табуға аударуға сілтейді. «Жоқ» деп айтуды білуге ие болу маңызды екендігін түсіндіреді

«Тиімді бастарту дағдыларының» бес қадамы ұсынылады:

- 1 кадам – Жағдай бойынша сұрақтар қойыңыздар («Не..?», «Неге..?» және т.б.)
- 2 кадам - Осы жағдай қауіптілігін анықтаңыздар («Бұл ...»)
- 3 кадам – Қандай зардаптар болатынын анықтаңыздар («Егер мен осыны жасасам ...»)
- 4 кадам – Альтернативаны ұсыныңыздар («Оның орнына, неге бізге ...»)
- 5 кадам – Ары жүр, бірақ артыңнан есікті жаппа. («Егер сен өз пікіріңді өзгертсең...»)

15. Сабақ қорытындысын шығару.

Сабақ мәресінде оқытушы қорытынды жасап, Оқушылар өздеріне жаңа не алды деп сұрау?

Бұл үшін ИДУ әдістемесі қолданылады. Қатысушылардан тренингі кезінде еске сақтаған үш негізгі ережені және осы тақырып бойынша олар жасөспірімдермен жоспарлайтын үш шешуші шараны жазуды сұрайды.

Қорытындысында оқытушы тағы да бір рет оқушылардың назарын адам қауіпсіздігі тұтас және толықтай өзіне, құқықтары мен міндеттерін, белгілі бір өмірлік жағдайда ережелер мен тактиканы білуіне байланысты болуына аудартады.

«Адамдарға тәжірибесіне, адам табиғатына негізделген, санасындағы адами мораль қажет» Клод Адриан Гельвещий.

Модуль 4.

Инфекциялық аурулар

Сабақ 4.1

Инфекциялық аурулар.

Мақсаты: Оқушыларды инфекциялық аурулар түрлерімен, инфекция берілу механизмдерімен және организмнің қорғаныш функцияларын нығайту бойынша шараларымен таныстыру .

Міндеттері:

1. Инфекциялық аурулар түсінігін беру және олардың жіктелуі.
2. Инфекциялық аурулар белгілері мен олардың берілу жолдарын көрсету.
3. Инфекциялық аурулар таралу жағдайында жеке қауіпсіздігі ережелерін әзірлеу.

Шешуші түсініктер: инфекциялық аурулар, инфекция көзі, берілу механизмі, эпидемия, пандемия, инкубациялық кезең, инфекция тасымалдағыш, профилактика, иммунитет.

Сабақ өткізу әдістері: жалпы пікірталас, ой-талқы, шағын дәріс, топтарда жұмыс жасау, іс-тәжірибелік жұмыс, шынығу үзілісі.

Жабдығы және материалдары:

Флипчарт, маркерлер, бумага А4, мультимедиапроектор, таратпа материал, сөзжұмбақ.

Сабақ барысы

1. **Оқытушының кіріспе сөзі**, онда ол сабақ тақырыбын, мақсаты мен міндеттерін хабарлайды.
2. **Шынығу үзілісі. Жаттығу «Тізбек».**

Оқушыларға тапсырмалары бар парақтар таратылады. Парақты ешкімге көрсетпей тапсырманы орындау қажет. (Бір парақта «О» әрпі және «Үш қол жинап ал» тапсырмасы, бірнеше парақтарда «Үш қол жинап ал» тапсырмасы, екі парақта «Ешкімге ештеме түсіндірме, қол қойма» тапсырмасы). Одан кейін, оқушылар тапсырмасын орындаған соң, оқытушы өз парақтарына қарауды және кімде «О» әрпі барларды тұруын сұрайды. Бұл адам ОРЗ ауруымен ауырады. Сосын осы адаммен араласқан адамдар тұруын сұрайды. Осы адамдармен араласқанды тұруын сұрайды. Ешкімге ешқайда қол қоймаған, яғни ешкіммен сөйлеспегендерден өзгесінің барлығы тұрады. Оқытушы сұрайды: «Айтыңыздаршы, өмірде араласпауға бізде мүмкіндіктер көп пе?»

Енді деніміз сау екенін еске түсірейік, қолды сүртіп, қызыл затқа қолдарыңызды тигізіңіздер.

3. Ой-талқы. Инфекция және инфекциялық аурулар түсінігі?

Сұрақтар: Инфекция деген не? Инфекциялық аурулар деген не?

Оқушылардың барлық жауаптары флипчартта жазылады.

Сосын оқытушы оқушылармен бірге дұрыс жауаптарын талқылап, анықтамаларын түсіндіреді.

4. Шағын топтарда жұмыс жасау.

Оқытушы оқушыларды үш топқа бөледі.

Топтар тапсырма алады, келесі сұрақтарды талқылап, жауап беру керек:

Бірінші топ – адамның енгізгі инфекциялық аурулар жіктемесін атау?

Екінші топ - инфекциялық ауруларды атау?

Үшінші топ – берілу жолдарын атау.

Оқушылардың жауаптары флипчартта жазылады.

Сосын әр топ өз еңбектерін көрсетеді және оқытушымен әзірленген кестені толтырады.

инфекциялық аурулар тобы	Қысқаша сипаттама	Топқа кіретін инфекциялар
--------------------------	-------------------	---------------------------

Дайын толтырылған кесте үлгісі.

Инфекциялық аурулар тобы	Берілу жолдарының қысқаша сипаттамасы	Топқа кіретін инфекциялар
Ішек инфекциясы	Қоздырғыш несеп немесе зәр арқылы бөлінеді. Берілу факторлары ретінде ас, су, топырақ, шыбындар, кір қолдар, тұрмыстық жағдайдағы заттар болып табылады. Жұқтыру ауыз арқылы	Іш сүзек, паратиф А және Б, дизентерия, ас токсикоинфекциялар және т.б.
Тыныс алу жолдарының инфекциялары	Берілу ауа-тамшы арқылы жүреді	Грипп, туберкулез, дифтерия, қызамық, табиғи шешек және т.б.
Қан арқылы келетін инфекциялар	Қоздырғыш қан сорғыш жәндіктер шағынан беріледі	Бөртпе және қайталама сүзек, безгек, оба, туляремия, кене энцефалиті және т.б

Байланысты- тұрмыстық инфекциялар	Аурулар сау адамның аурумен тікелей байланыс кезінде беріледі, онда инфекция қоздырғышы сау органға өтеді. Берілу факторы жоқ	Жыныстық жолмен берілетін барлық инфекциялық тері- венерологиялық аурулар: сифнемесес, гонорея, хламидиоз және т.б, сондай-ақ, қышыма, зең инфекциясы
---	--	---

5. Мультимедиялық ұсыныммен бірге жүретін оқытушының шағын дәрісі, тақырыбы: «Инфекциялық аурулар, симптомдары мен берілу жолдары».

Үлгілі мазмұны.

Инфекциялық аурулар деген не? Бұл сұраққа жауап бермес бұрын – инфекция түсінігіне анықтама беру.

Инфекция – бұл ауру келтіретін микроорганизмдер организмінде ену және көбею, ол инфекциялық аурулар дамуына, бактерия тасуға немесе микроорганизмдер жойылуына келтіреді.

Инфекция, нақтырақ айтқанда, терминмен белгіленетін процесс ерекше ауру түрі – инфекциялық болу негізінде жатыр.

Инфекциялық аурулар - бұл аурулардың ерекше тобы, белгілі бір тірі қоздырғыштармен болған: ауру келтіретіні бактериялар, қарапайым, саңырауқұлақтармен және жұқтырылған организмнен сау организмге беріледі және көпшілік таралуына қабілетті.

Ауру жүру ауырлығы, симптомдар және көбінесе ауру басы адам организмiне, оның физиологиялық ерекшеліктеріне, иммунды жүйелеріне тәуелді. Салауатты өмір салтын жүргізетін адамдар инфекциялық ауруларға ұшырауы кем және оларды сәттірек көшіреді.

Кейде инфекциялар тез таралып, сау организмді зақымдайды, бұл осы жерде ауру ақауын арттырады және бұл таралу **эпидемия** деп аталады.

Басқа сөзбен айтқанда, **эпидемия** бұл инфекцияның жалпы көздерімен байланысты және кәдімгі елеулі аурудан асып түсетін инфекциялық аурулардың көпшілік таралуы.

Бірнеше елдер немесе материктерді қамтитын эпидемия **пандемия** деп аталады.

Адамның негізгі инфекциялық ауруларының жіктелуін қарастырамыз.

4 түрі ажыратылады:

1. Ішек инфекциясы – оған сальмонеллез, вирустық гепатит А, дизентерия, холера (тырысқақ), ботулизм және т.б. жатады
2. Тыныс алу жолдарының инфекциясы - грипп, қызылша, қызамық, туберкулез және т.б.
3. Қан инфекциялары – безгек, бөртпе сүзек, оба, сары безгек және т.б.
4. Сыртқы жабын инфекциясы – қышыма, сіреспе, және т.б.

Барлық бұл аурулардың ортақ белгілері бар:

- Температура көтерілуі
- Қалтырау
- Дене қалжырауы
- Бас ауруы
- Жөтел
- Түшкіру
- Мұрыннан бөліну
- Құсу
- Сұйық несеп
- Іш ауруы
- Бөртпе

Бұл барлық белгілер аурудың белгілі бір кезеңінде айқындалады.

Инфекциялық аурулар үшін **аурудың даму келесі кезеңдері тән:**

- Инкубациялық (жасырын)
- Бастапқы
- Аурудың негізгі байқалулар кезеңі
- Ауру симптомдары сөну кезеңі (сауығу)

Әртүрлі кезеңдерде аурудың ретімен өтуін қарастырамыз.

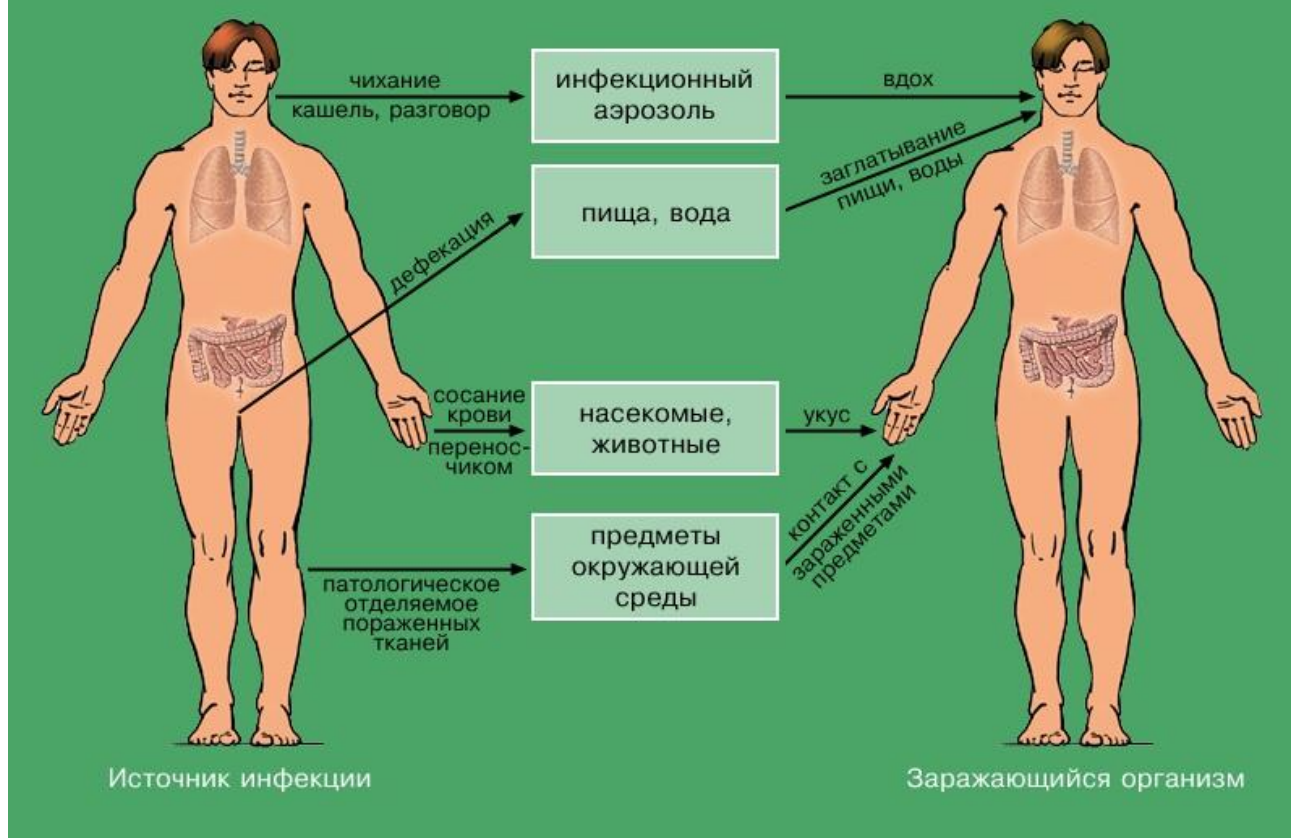
– Инкубациялық немесе жасырын кезең жұғу кезінен аурудың бірінші симптомдары байқалуына дейін өтеді және бірнеше сағаттан (аспен улану) бірнеше жылдарға дейін (жынданған кезде) созылады.

– Бастапқы кезең әлсіздікпен байқалады (қалтырау, температура, жүрек айну, бас ауруы), бірнеше тәлікке созылады және қандай да бір нақты ауру үшін көрсеткіш емес.

– Негізгі байқалулар кезеңі деп, осы ауру үшін ғана тән симптомдар туындауымен байланысты. Бұл кезең сауығумен аяқталады, егер организм инфекция қоздырғыштарын не болмаса аурудың өлімін жеңеді.

– Симптомдардың сөну кезеңі негізгі симптомдар жоғалуымен сипатталады. Организмнің сауығуы аурумен бұзылған организм функцияларын толық қалпына келтіргеннен кейін жүреді. Егер олай болмаса, онда сауығу толық емес болып саналады.

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ



(Инфекция жұқтыру жолдары: түшкіру, жөтелу, сөйлесу – инфекциялық аэрозоль, дем тарту, дефекация – тағам, су – тамақты, суды жұту, тасымалдаушымен қанды сору – жәндіктер, жануарлар – тістегу, зақымданған жасушаларды патологиялық бөлу – қоршаған орта заттары – жұққан заттармен байланыс жасау, инфекция көзі, жұқтыратын организм)

Инфекция берілу жолдары әртүрлі болады:

- **Фекальді – ауыз арқылы** – онда инфицирленген адамнан нәжістік материал сау адамның аузына түседі (нәжіс, құсу арқылы ---- кір қолдар---- ыдыс аяқ, азық түлік---ауыз---асқазан----ішек; осылайша дизентерия беріледі)
- **Ауа-тамшы жолы** – онда жөтелу, түшкіру және сөйлесу кезінде инфицирленген адамның аузы және мұрынынан сау адамға ауру қоздырғыштары бар сұйықтық тамшылары түседі (түшкіру ----дем тарту---жоғарғы тыныс алу жолдары, осылайша грипп, туберкулез беріледі)
- **Сұйықтық** – (қан соратын жәндіктер – сау адам, осылайша оба, бөртпе сүзек, безгек беріледі)
- **Байланыспен және байланысты-тұрмыстық** (төсек орын, аяқ киім арқылы зең ауруы беріледі)

6. Ой-талқы. Инфекциялық аурулардың инфекциялық еместен айырмашылығы.

Сұрақ: инфекциялық аурулар инфекциялық еместен қалай ажыратылады?

Оқушылардың барлық жауаптары флипчартта жазылады.

Сосын оқытушы оқушылармен бірге негізгі айырмашылықтарын талқылайды.

Оқытушы оқушылардың негізгі айырмашылықтарға, инфекциялық ауруларға назарын аудартады:

- Ерекше қоздырғыштар немесе микроорганизмдермен жасалады
- Науқас ауруды басқа адамдарға беруге қабілетті
- Қабылдамаушылықты – иммунитетті қалыптастыру
- Циклдігімен сипатталады

Сөйтіп, инфекциялық ауруларды тарату үшін үш шарт болуы қажет:

1. Инфекция көзі
2. Берілу механизмі
3. Қабылдағыш адам

7. Шағын топтарда жұмыс жасау.

Оқытушы оқушыларды екі топқа бөліп, бірінші топқа егер мекемеде немесе үйде инфекциялық аурумен ауыратын пайда болса, іс-қимыл алгоритмін талқылап және ұсыну тапсырмасын береді.

Екінші топ организмнің қорғаныш функцияларын бекіту бойынша шараларды талқылап ұсынуы тиіс.

Сосын топтар өз еңбектерін көрсетіп, оқытушы топтық жұмыс қорытындысын шығарады.

8. Мультимедиялық ұсыныммен бірге жүретін оқытушының шағын дәрісі, тақырыбы: «Отбасы немесе оқу орнында инфекциялық науқас пайда болған кезде іс-қимыл тактикасы. Организмнің қорғаныш функцияларын нығайту».

Үлгілі мазмұны.

Ауруға күмәнданған кезде оқушыны нашар сезіну себептерін анықтауына дейін оқшаулайды.

Инфекциялық ауру айқындалған кезде дереу инфекция таралуды ескерту шаралары қабылдануы және бірден жедел жәрдемді шақыруы тиіс.

Науқастар жұқтырудың бүкіл кезеңінде оқшауланады; инфекциялық ауруға күдіктенген кезде – нақтыланған диагнозына қарай; науқаспен қатынаста болған – инкубациялық кезеңнің неғұрлым ұзақ болуына тең мерзімге.

Науқасты арнайы инфекциялық ауруханаға жібергеннен кейін барлық байланысты болған науқастармен профилактикалық әңгіме жүргізеді және қажетіне қарай санитарлық өңдеуді өткізеді.

Жалғыз инфекциялық ауру кезінде ауруханаға жатқызу міндетті, басқа – оқшаулау үйде жүргізу болып табылады.

Үйде оқшаулау кезінде науқасқа жеке бөлме немесе шымылдықпен бөлінген бөлменің бір бөлігін, ыдыс аяқ және басқа тұрмыстық құралдарды бөлу, зарарсыздандыру ерітінділерін пайдаланумен ағымды өндеуді жүргізу, күніне бірнеше рет бөлмені желдету қажет. науқастың тамақтануы жеңіл қорытылатын, витаминдерге бай болуы тиіс, молынан су ішу ұсынылады. Науқасты күтуді жүргізетін адамдарға ықтимал жұқтыру профилактикасының қажетті шараларын хабарлайды (марля бетпердесін кию, аурумен байланыста болғаннан кейін қолдарды жуу және т.б.).



(Инфекциялық аурулар профилактикасы: науқасты оқшаулау, науқастарды ауруханаға жатқызу, мақта-марля бетпердені кию, дезинфекция жүргізу, инфекция ошағы туындаған кезде – карантинді енгізу, антибиотиктер қабылдау)

Инфекциялық ауруларға адамдардың қабылдамаушылығы жоғарылауымен байланысты профилактикалық шаралар адам иммунитетін арттыруға бағытталған сауықтандыру шараларын көздейді.

Иммунитет — бұл организмнің ондағы қасиеттеріне ие инфекциялық және инфекциялық емес агенттер мен заттарға қабылдамаушылығы.

Ондай агенттер ретінде бактериялар, вирустар, кейбір өсімдік және жануардан шыққан улы заттар, және организмге онда басқа өнімдер болуы мүмкін.

Екі негізгі иммунитетті бөледі: туа біткен және пайда болған.

Туа біткен иммунитет басқа генетикалық белгілер сияқты ұрпақтан беріледі (мысалы, ірі қара малдың обасына қабылдаушылығы жоқ адамдар бар.)

Пайда болған иммунитет өткерген инфекциялық ауру нәтижесінде немесе вакцинациядан кейін туындайды.

Вакцинация — адам организмне әлсіздендірілген тірі немесе өлі микроорганизмдерден — вакциналардан арнайы препараттарды енгізу арқылы инфекциялық ауруларға қарсы белсенді иммунитетті жасау әдісі.

Ұрпақтан пайда болған иммунитет берілмейді. Ол организмге түскен немесе оған енгізілген белгілі бір микроорганизмге ғана жасалады.

Инфекциялық ауруларға профилактика үшін **иммунизация** мағынасы зор – инфекциялық аурулардың ерекше профилактикасы.

Иммунизацияға егу күнтізбесіне сәйкес келетін профилактикалық егуді жүргізу кіреді.

Иммунитетті нығайту үшін не істеу қажет?

Келесі нұсқауларды сақтау қажет:

1. салауатты өмір салтын жүргізу;
2. белсенді демалыс;
3. жаттығу;
4. еңбек және демалыс түзімі;
5. денені суық сумен сүрту;
6. жеке гигиена ережелерін сақтау;
7. витаминдерге бай ас қабылдау;
8. ықтимал жұқтыру ошағы бар тығыз байланыстардан алшақ жүру;
9. күйзеліс жағдайдан алыс болу.

9. Шығармашылық тапсырма.

Оқытушы инфекциялық аурулар таралу жағдайында жеке қауіпсіздік ережелерін әзірлеуді сұрайды.

Жауаптардың ықтимал нұсқалары:

- Азық түлікті жылумен өңдеу, ыдыс аяқты тұрмыстық химия препаратымен жуу және мұқият шаю;
- Ас қабылдау алдында және дәретханадан шыққаннан кейін қолды жуу;
- Көкөністер мен жемістерді қайнатылған суда жуу;
- Су тиген кезде науқасқа жеке ыдыс аяқ бөліп, зарарсыздандыру ерітінділерін қолданумен жуу;
- Уақытымен мед қызметкерлердің иммунизация бойынша нұсқауларын орындау (вакциналар, анатоксиндерді енгізу және т.б.)

- Мақта-марля бетпердесін киіп жүру;
- Күнделікті зарарсыздандыру ерітінділерін қолданумен бөлмені, ылғалды жинастыру;
- Тек қайнатылған суды ішу
- Азық түлікті сақтау және өткізу мерзімдерін қатаң қадағалау, саудаға рұқсат етілмеген жерлерде азық түлікті сатып алмау.

10. Материалды бекіту үшін қосымша материал.

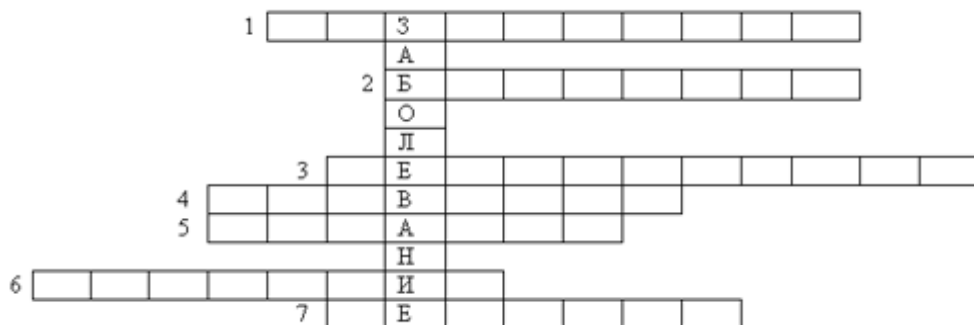
Материалды бекіту үшін оқытушы бірнеше жаттығу жасайды.

“Шатасу” жаттығуы.

Сөйлемдерде сөздер орындармен ауысып кеткен. Сөйлемдерге бастапқы түрін келтіруге көмектесіңдер, ал бұл үшін сөздерді қажетті тәртіпте қойыңыздар.

1. Ауалы-тамшылы, ортасында, инфекциялар, аурулар, ең, грипп бұл, жұқпалы.
2. Науқас, көзі ретінде, болып табылады, инфекция, адам.
3. Организм, иммунитет, қабылдамаушылық, бұл.
4. Қолдар, ауру, дизентерия, кір.

Сөзжұмбақты шешу.



1. Ішек инфекциясы, кір қолдар ауруы.
2. Сапасыз тағамдарды қабылдаудан ауру.
3. Инфекциялық науқас пайдаланған барлық заттар мен тұрғын үйді өңдеу.
4. Иммунитетті жасау үшін инфекциялық аурудан инъекция (егу).
5. Бауырды зақымдайтын вирустық ауру.
6. Инфекциялық аурулармен халықтың бұқаралық ауруы.
7. Күшті қышыманы келтіретін инфекциялық тері ауруы.

Жауаптар: 1.Дезинтерия. 2.Ботулизм. 3. Дезинфекция. 4. Прививка (егу). 5.Гепатит. 6.Эпидемия. 7. Қышыма.

“Лото” жаттығуы.

Оқытушы еріктілерге «Науқасты күту ережелері» тақырыбына сұрақтар мен карталарды таратады. Ойын ережесі: оқытушы сұрақтарды оқиды, оқушылар дұрыс жауабын іздеп, өз картасымен жабады. Егер жауапты білмесеңіздер онда осы сұрақты өткізіп жіберіңіздер.

«Науқасты күту ережелері» картасына сұрақтар.

1. Науқас қандай тағаммен тамақтануы тиіс?
2. Науқас қаншалықты жиі дәрілер, микстураларды қабылдауы тиіс?
3. Күніне неше рет науқастық температурасын өлшеу қажет?
4. Науқастық бөлмесінде гигиеналық түзімнің қандай ережелерін сақтау қажет?

2 –3 рет күніне	Температураны өлшегеннен кейін	Аптасына бір рет ылғалды жинастыру, шаңды сүрту	Сапалы
Күнделікті желдету, ылғалды жиыстыру	Кез келген азық түлікпен	Әрбір сағат	Дәрігердің тағайындауы бойынша

Жауаптар: 1. Сапалы. 2. Дәрігердің тағайындауы бойынша. 3. 2-3 рет күніне. 4. Күнделікті желдету, ылғалды жиыстыру.

11. Сабақ қорытындысын шығару.

Сабақ қорытындысын жасау сабақтың мәресінде оқытушы қорытындыны жасап оқушылардан сабақтың қай бөлігі аса қызықты болғандығын сұрайды?

Бұл үшін ИДУ әдістемесі қолданылады. Қатысушылардан тренинг кезінде есте сақтаған үш негізгі ережені және осы тақырып бойынша олар жасөспірімдермен өткізуді жоспарлайтын үш шешуші шараларды жазуды сұрайды.

Сосын оқытушы оқушылардың алынған жауаптарын қорытындылап, жалпы қорытындыны шығарады:

Үнемі күйзелісте жүру, ластанған қоршаған орта әлемінде денсаулық проблемасы аса маңызды бола бастайды. Бүгінгі күні ерекше біз өзіміздің денсаулығымызға, ауру профилактикасына назар аударуымыз тиіс, себебі ерте-кеш біз өте қарапайым ақиқатты түсінуге жетеміз: зор қаражаттарды қымбат уақытпен жүйкені кетіргенінше әртүрлі аурулардан емделгенінше одан да денің сау болғаны дұрыс.

5-модуль.

Гендерлік теңдік, гендерлік зорлық-зомбылық, ерте және мәжбүрлі некелер, отбасылық құндылықтар және жауапкершілікті ата-ана болу
(12 академиялық сағат).

Ескерту: бір академиялық сағат 45 минутқа тең.

5.1-сабақ. Гендер, гендерлік теңдік, гендерлік зорлық-зомбылық дегеніміз не?
(4 сағат).

Мақсаты: Оқушылардың гендерлік құзыреттілігін қалыптастыру, олардың гендерлік қарым-қатынастар мен гендерлік теңдіктің мәні мен ерекшелігін түсінуін қамтамасыз ету.

Міндеттері:

1. Гендер, гендерлік рөлдер және гендерлік теңдік туралы түсінік беру.
2. Гендерлік зорлық-зомбылық ұғымын ашып көрсету.
3. Гендерлік сезімтал және зорлық-зомбылықсыз мінез-құлықты модельдеу дағдысын қалыптастыру.

Түйінді ұғымдар: гендер; гендерлік теңдік; гендерлік рөлдер; гендерлік зорлық-зомбылық, гендерлік сезімтал және зорлық-зомбылықсыз мінез-құлық дағдылары.

Сабақтарды жүргізу әдістері: таныстырылымдар, шағын топтардағы жұмыс, дискуссия.

Жабдықтар мен материалдар: флипчарт (магнитті тақта); флипчарт қағазы; маркерлер; мультимедиапроектор; қағаз парақтары (А-4).

Оқу уақытын бөлу:

1. Сәлемдесу, энерджайзер (бой сергіту) және сабақ тақырыбына қысқаша кіріспе (15 мин.)
2. Таныстырылым: Жыныс, гендер және гендерлік рөлдер дегеніміз не? (20 мин.)
3. Дискуссия: Жыныс және гендер дегенді сіздер қалай түсінесіздер? Өмірден мысалдар келтіру. (25 мин.)
4. Таныстырылым: Гендерлік теңдік және гендерлік теңсіздік (20 мин.)
5. Шағын топтардағы жұмыс: Қазіргі қоғамның гендерлік құндылықтары (20 мин.)
6. Топтардағы жұмыс: Ерлердің және әйелдердің рөлдері (25 мин.)
7. Таныстырылым: Гендерлік зорлық-зомбылық дегеніміз не? (20 мин.)
8. Интерактивті дәріс «Отбасындағы зорлық-зомбылық» (10 мин.)
9. Топтардағы жұмыс: Гендерлік зорлық-зомбылықтың нысандары және гендерлік зорлық-зомбылыққа қарсы әрекет жасау (15мин.)
10. Кері байланыс және сабақ қорытындысын шығару (10 мин.)

Сабақтың барысы

1. Сәлемдесу, энерджайзер және сабақ тақырыбына қысқаша кіріспе
2. Таныстырылым: Жыныс, гендер және гендерлік рөлдер деген не?

ЖЫНЫС, ГЕНДЕР ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

ЖЫНЫС ДЕГЕНІМІЗ – БҰЛ ЕР АДАМ МЕН ӘЙЕЛ АДАМНЫҢ БИОЛОГИЯЛЫҚ СИПАТТАМАСЫ.

ЖЫНЫС:

- адам туғанда белгілі болады және ұл балалар мен қыз балалардың жыныс органдарындағы көзге көрініп тұратын айырмашылықтарға және соған байланысты бала туу функциясындағы айырмашылықтарға қатысты;

- хирургиялық немесе гормоналдық араласушылық болмаса, өзгертуге болмайды.

ГЕНДЕР – БҰЛ ЖЫНЫСТЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК АЙҚЫНДАМАСЫ.

ГЕНДЕР:

- ерлер мен әйелдердің қоғамдағы әлеуметтік, экономикалық және мәдени айқындамасы болып табылады.

- өзгертуге болады: ерлер сияқты әйелдер де инженер, ұшқыш және т.б. болып жұмыс істей алады.

ЖЫНЫС ПЕН ГЕНДЕР ҰҒЫМДАРЫНЫҢ АРАСЫНДАҒЫ АЙЫРМАШЫЛЫҚ

Жыныс ерлер мен әйелдердің биологиялық сипаттамасы болып табылады.

Гендер – бұл жыныс деген сөз емес.

Гендер ерлер мен әйелдердің әлеуметтік тұрғыдан айқындалған және қоғамда қабылданған өзін ұстау нормаларына жатады.

- Гендер – бұл қоғамда ерлер мен әйелдерге жүктелген экономикалық, әлеуметтік және мәдени рөлдер.

- Гендерлік рөлдер бір ұрпақтан екінші ұрпаққа өткенде, бір мәдениеттен екінші мәдениетке өткенде өзгеруі мүмкін. Мысалы, Ежелгі Мысырда ерлер үйде қалып, өрім өрген. Әйелдер отбасылық бизнеспен шұғылданған. Әйелдер мүлікті мұраға алған, ал ерлер алмаған. Қазіргі заманғы Мысырда бұл рөлдер толығымен өзгерген. Біз ерлер мен әйелдер олар өздері ер не әйел болғандықтан ғана белгілі бір қадамдарды жасайды деп күтсек, бұл біздің «гендерлік нормаларды» ұстанғанымызды білдіреді.

Түрлі мәдениеттердің түрлі гендерлік нормалары болады немесе ерлер мен әйелдерден әртүрлі қадамды күтеді. Мысалы, кейбір мәдениеттер әйелдер үйде қалып, үй жұмыстарын істейді, ал ерлер жұмысқа шығуы керек деп күтеді.

Бұл нормалар да гендерлік рөлдер деп аталады, оларды ерлер мен әйелдер қоғамда, тіпті отбасында да орындауға тиіс белгілі бір рөлдер болып табылады.

Гендер адамдар еркек немесе әйел болуына қарай олардың экономикалық, әлеуметтік және мәдени атрибуттар мен мүмкіндіктеріне жатады. Ол сол нақты қоғамда еркек немесе әйел не істей алатынын көрсетеді.

- Адамдар қыз бала немесе ұл бала болып туады және әйел немесе еркек болуды үйренеді.
- Гендерлік рөлдер – сол қоғамда, қауымдастықта немесе басқа әлеуметтік топта қабылданған өзін-өзі ұстауы, мінез-құлқы. Олар ерлерге немесе әйелдерге лайық деп саналатын іс-қимылдарды, міндеттерді және міндеттемелерді айқындайды.
- Қыз балалар немесе ұл балалар өздері үшін дұрыс болып табылатын (осы қоғамда қабылданған) мінез-құлық пен қарым-қатынастарға, рөлдер мен іс-қимылдарға және олар басқа адамдарға қалай қарауы керектігіне үйренеді. Бұл қоғамда қабылданған мінез-құлық, гендерлік бірдейлік дегенді құрайтын және гендерлік рөлдер мен міндеттемелерді айқындайтын да сол.

3. Дискуссия: Жыныс және гендер дегенді сіздер қалай түсінесіздер? Өмірден мысалдар келтіру.

4. Таныстырылым: Жыныс, гендер және гендерлік рөлдер деген не?

ГЕНДЕРЛІК ТЕНДІК ЖӘНЕ ГЕНДЕРЛІК ТЕҢСІЗДІК

Гендерлік теңдік қызметтің барлық түрлеріне қатысатын ерлер мен әйелдердің, ұлдар мен қыздардың жай ғана тең санын немесе әйелдер мен ерлер бірдей дегенді білдірмейді. Бұл ерлер мен әйелдер теңдей мүмкіндіктерді, құқықтарды, қоғамда танылуды және мәртебені пайдаланады және теңдей құрметке ие болуы керек дегенді білдіреді.

Гендерлік теңдік дегеніміз әйелдер тура ерлер сияқты болу керек дегенді білдірмейді. Теңдікті көтермелеу ерлер мен әйелдердің түрлі рөлдері мен қажеттіліктері бар екенін мойындайды және даму бағдарламаларын жоспарлаған кезде осы факторлардың маңыздылығын көздейді. Бұл барлығымыз өз адами әлеуетімізді іске асыра алуымыз үшін біздің ұқсастықтарымыз бен айырмашылықтарымыз бірдей мойындалып, бағаланады дегенді білдіреді. Бұл біздің бәріміз де ұлттық, саяси, экономикалық, әлеуметтік және мәдени дамуға бірдей қатысып, теңдей дәрежеде ұта алатынымызды білдіреді.

Гендерлік теңдік дегеніміз ерлер мен әйелдердің рөлінің, сондай-ақ олардың үлесі мен қызметінің бірдей бағалануын білдіреді.

Гендерлік теңдік дегеніміз ерлер мен әйелдер үшін теңдей мүмкіндіктер мен құқықтарды білдіреді. Бұл ресурстарға, мүмкіндіктер мен қызметтерге қолжетімділіктегі теңсіздіктің барлық түрлерін жоюды қамтиды.

Гендерлік теңсіздік – бұл қоғамдағы/жағдайлардағы әлеуметтік теңсіздік: бұл ерлердің жұмысы жоғарырақ мәртебеге ие болуы және әйелдердің атқаратын жұмысына (мысалы, бала тәрбиесі, тамақ істеу және үй жинауға) қарағанда құндырақ және маңыздырақ деп танылуы. Бұл сондай-ақ әйелдердің көрсетілетін қызметтерге (мысалы, білім беру және денсаулық сақтау) және ресурстарға (мысалы, қаржылық) қолжетімділігі азырақ болғанда да, сонымен бірге олардың

жынысына қарай әйелдер мен қыз балаларға қатысты зорлық-зомбылық бар болғанда да осылай болады.

5. Шағын топтардағы жұмыс. Қазіргі қоғамның гендерлік құндылықтары

Топтарда талқылап, қазіргі қоғамның гендерлік құндылықтарын жазу және өздерінің тұжырымдарын таныстыру.

Қазіргі қоғамның гендерлік құндылықтары:

- ерлер мен әйелдердің тең құқықтары;
- ерлер мен әйелдердің тарихи-мәдени рөлдерін дұрыс түсіну;
- ерлер мен әйелдердің қазіргі қоғамдағы алатын орнын дұрыс қабылдау;
- гендерлік қатынастарды ізгілендіру;
- өзара құрмет және өзін-өзі құрметтеу;
- өзара түсіністік;
- бағалаусыз қатынас орнату (әйелдердің де, ерлердің де қызметі теңдей маңызды);
- отбасындағы серіктестік қатынастар.

Қорытынды:

Демократиялық қоғамның қағидаттарының бірі – әйелдер мен ерлердің барлық саладағы тең құқықтарын тану және оларды іске асыру үшін жағдайлар жасау. Гендерлік теңдікке қол жеткізбейінше толықтай демократиялық қоғам құру мүмкін емес.

6. Топтардағы жұмыс: Ерлердің және әйелдердің рөлдері

7. Таныстырылым: ГЕНДЕРЛІК ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Гендерлік зорлық-зомбылық – бұл әйелдер мен қыз балалардың физикалық немесе психологиялық денсаулығына, дамуына жағымсыз әсер ететін және тек қана олар әйел немесе қыз бала болғаны үшін жасалатын зорлық-зомбылықтың кез келген: физикалық, психологиялық, экономикалық немесе әлеуметтік-мәдени түрі. Гендерлік зорлық-зомбылық ерлерге де, әйелдерге де әсер етуі мүмкін, бірақ ол әйелдер мен қыздарға әлдеқайда көбірек әсер етеді, сондықтан да гендерлік зорлық-зомбылық ұғымы жеңілдетіліп, көп жағдайда «әйелдерге қатысты зорлық-зомбылық» деген терминмен беріледі.

Гендерлік зорлық-зомбылық әрбір елде бар және оның мәдени, таптық, білімдік, этникалық шектері жоқ және нақты шыққан жері белгіленбеген. Мысалы, статистика Еуропадағы қыз балалар мен әйелдердің 12%-15% күн сайын отбасындағы зорлық-зомбылықпен бетпе-бет келетінін көрсетіп отыр. Әйелдерге қатысты агрессия мен сексуалдық сұраншақтық та оқу орындары мен жұмыс орындарын қоса алғанда, өмірдегі түрлі жағдайларда кездеседі.

Гендерлік зорлық-зомбылық әйелдер мен ерлердің теңдігі үшін айтарлықтай кедергі болып отыр және адам құқықтарының бұзылуын көрсетеді. Гендерлік зорлық-

зомбылықты жәбір көрген адамға жақын және таныс адамдардың жасауы да сирек емес.

ГЕНДЕРЛІК ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚҚА ҚАЛАЙ ҚАРСЫ ТҮРУҒА БОЛАДЫ?

Гендерлік теңдікке қол жеткізуге арналған адам құқықтары жөніндегі құжаттардың ішінде басқаларынан маңыздырағы - Әйелдерге қатысты кемсітушіліктің барлық нысандарын жою жөніндегі конвенция болып табылады. Қазіргі кезде оған 185 ел, соның ішінде Қазақстан да қосылған.

Бұл құжатта: «Конвенция әйелдер мен ерлердің теңдігіне қол жеткізу үшін әйелдерге саяси және қоғамдық өмірде – сайлауларда дауыс беру мен қатысу құқығын қоса алғанда, – сондай-ақ білім беруде, денсаулық сақтауда және жұмысқа орналасуда тең құқықтар мен мүмкіндіктер беру арқылы негізді қамтамасыз етеді. Қатысушы мемлекеттер әйелдер адамның барлық құқықтары мен негізгі бостандықтарын пайдалана алуы үшін, заңнамалық және уақытша арнайы шараларды қоса алғанда, барлық тиісті шараларды қабылдауға келісімдерін білдірді» деп жазылған.

Бүгінде әрбір адамның жеке басының қол сұғылмаушылығына, бостандыққа, барлық құқықтары сақталуына және қорғалуына, атап айтқанда, зорлық-зомбылықтан қорғалуына құқығы бар. Сондықтан, егер де қыз бала, әйел адам отбасындағы зорлық-зомбылықтан қорғауға мұқтаж болса, қорғау мемлекеттік деңгейде де, әлеуметтік деңгейде де жүзеге асырылуы керек. Мұнда мемлекеттік құқық қорғау органдары түйінді рөл атқарады және осындай жағдайларға қатысты іс-қимыл жасау бойынша, сондай-ақ гендерлік зорлық-зомбылықтың барлық нысандарының алдын алу бойынша жұмыстың жүргізілуі үшін негізгі жауапкершілікте болады.

8. Интерактивті дәріс «Отбасындағы зорлық-зомбылық»

Мысал ретіндегі мазмұны

Отбасындағы зорлық-зомбылық – бұл отбасының бір мүшесінің отбасының басқа мүшесіне қатысты кез келген қасақана жасалған және де мұндай іс-әрекеттер отбасы мүшесінің адам және азамат ретіндегі конституциялық құқықтары мен бостандықтарын бұзатын және моральдық зиян, оның физикалық немесе психологиялық денсаулығына зиян келтіретін, физикалық, сексуалдық, психологиялық немесе экономикалық бағыттағы іс-әрекеті.

Физикалық (ұрып-соғу), экономикалық, сексуалдық немесе психологиялық бағыттағы гендерлік зорлық-зомбылық қоғамдағы, отбасындағы әйелдің, қыз баланың орны туралы ескілікте қалыптасқан дәстүрлі патриархалдық көзқарастың салдары болып табылады.

Кейбір отбасыларда отбасының ересек мүшелеріне қатысты да, балаларға қатысты да зорлық-зомбылықтың түрлі жағдайлары орын алған. Кез келген адам: күйеуі ұрсып, қорлап, ұратын әйелі, өгей әкеден зардап шегетін қыз бала, ішкіш шешесі ұрып-соғатын ұл бала, өз балалары жек көретін қарт ана отбасылық зорлық-зомбылықтың құрбаны болуы мүмкін.

Отбасындағы физикалық зорлық-зомбылық (ұрып-соғу) – отбасының бір мүшесінің отбасының басқа мүшесіне қатысты қасақана жасалған, жәбір көрушінің өліміне алып келуі мүмкін не соған әкелген, физикалық немесе психикалық денсаулығының бұзылуына, абыройы мен намысына зардап шектірген ұрып-соғу, денесін зақымдау;

Отбасындағы психологиялық зорлық-зомбылық – отбасының бір мүшесінің отбасының басқа мүшесіне қатысты, сөзбен балағаттау немесе қорқыту, қыр соңынан қалмау, бопсалау арқылы қасақана адамның өз өзіне эмоциялық сенімсіздігін, өзін қорғауға қабілетсіздігін тудыру үшін жасалған, сол арқылы психикалық денсаулығына зардап шектіретін іс-әрекет;

Отбасындағы экономикалық зорлық-зомбылық – отбасының бір мүшесінің отбасының басқа мүшесіне қатысты, оны заңмен көзделген құқығы бар тұрған үйінен, тамағынан, киімінен және өзге де мүлкінен не қаражатынан қасақана айыру және жәбір көрушінің өліміне алып келуі мүмкін, физикалық немесе психикалық денсаулығының бұзылуына әкелген әрекет.

Отбасындағы сексуалдық және гендерлік зорлық-зомбылық – отбасының бір мүшесінің отбасының басқа мүшесіне қатысты жыныстық қол сұғылмаушылығына құқыққа қарсы қол сұғу, сондай-ақ отбасының кәмелетке толмаған мүшесіне қатысты сексуалдық сипаттағы әрекеті.

Сексуалдық және гендерлік зорлық-зомбылық деп мұндай қатынасты қаламаған адамға күшпен жасалған кез келген мінез-құлық түсіндіріледі. Сексуалдық зорлық-зомбылық зорлау, сексуалдық сипаттағы іс-әрекет жасау, сексуалдық сипаттағы әрекетке мәжбүрлеу, сексуалдық қанау арқылы көрініс табады.

Адамға әсер етудің бұл нысандарының бәрі де анық деструктивтік сипатта болады және өзіңе, ортаңа, бүкіл әлемге деген сенімнен айырылуға, мазасыздануға, алаңдаушылыққа, адамның ұйқысы мен тәбетінің бұзылуына, депрессияға, агрессияшылдыққа, жағынушылыққа, өзін өзі төмен бағалауға алып келеді.

Жасалған зорлық-зомбылыққа жауап ретінде мынадай симптомдар пайда болуы мүмкін: жаман естеліктер мен түстер; алаңдаушылық сезімінің асқынуы; тұйықталу және жалғыздыққа ұмтылу; көңіл-күйдің нашарлауы; депрессияға және есірткі бұйымдарын қабылдауға бейімділік; себепсіз қатыгездік, агрессияшылдық, өзін өзі аямау; суицидтік ойлар.

Отбасындағы зорлық-зомбылықтың алдын алу. Зорлық –зомбылықтан қорғау.

Қазақстанда зорлық-зомбылық әрбір төртінші отбасында белгілі бір нысанда байқалады. Әсіресе, әйелдер мен қыз балаларға қатысты зорлық-зомбылық мәселесі өткір болып тұр.

БҰҰ сияқты халықаралық ұйымдар әйелдер мен қыз балаларға қатысты зорлық-зомбылықты қоғамдағы гендерлік теңсіздіктің көрінісі, адам құқықтарының бұзылуы ретінде қарастырады, және де барлық елдер оның жойылуы үшін жауапкершілікте болады. Бүгінгі күнде 89 мемлекетте (соның ішінде Қазақстанда) тікелей отбасындағы зорлық-зомбылыққа қарсы күреске бағытталған заңдар қолданыста бар.

Зорлық-зомбылық пен оның салдарларының алдын алу бойынша міндеттерді шешуді, әдетте, түрлі сала: әлеуметтік кешен, құқық қорғау органдары, жұмыспен

қамту қызметтері, медициналық және білім беру және тағы басқа мекемелердің қызметкерлерімен бірлесе отырып, әлеуметтік сала мамандары орындайды.

Әлеуметтік жұмыс бойынша маман зорлық-зомбылыққа тап болған адамдарға шұғыл және кешенді әлеуметтік көмек (шұғыл экономикалық көмек, заңдық, медициналық көмектер алуға жәрдемдесу) көрсетеді. Зорлық-зомбылық құрбанына да, оның отбасына да әлеуметтік патронажды көмек жүзеге асырылады.

Зорлық-зомбылықтан қорғау дегеніміз, әдетте, құқық қорғау органдары мен әлеуметтік қызмет көрсету мекемелерінің қызметі. Біріншілері зорлық-зомбылықтың жолын кеседі, екіншілер зорлық құрбандарына оңалту, заңдық және өзгеше көмек түрлерін көрсетеді.

Соңғы жылдары біздің елімізде әлеуметтік және психологиялық көмек жүйесі дамуда.

Қайда барып, көмек сұрау керек?

Егер де сіз отбасылық зорлық-зомбылықтың құрбанына айналсаңыз, бірінші кезекте мына құрылымдарға барыңыз:

- полицияның учаскелік инспекторларының қызметіне;
- кәмелетке толмағандар істері жөніндегі комиссияға, өйткені оның өкілеттіктері отбасылық зорлық-зомбылықтың құрбаны немесе соған қатысты зорлық-зомбылық қаупі бар адам 18 жасқа толмаған жағдайларға да тарайды;
- қамқоршылық және қорғаншылық органдарына, олар ата-аналары бар, басқа отбасыларда тұратын кәмелетке толмаған балаларға, сот тәртібімен әрекетке қабілетсіз деп танылған жетім балалар мен отбасы мүшелеріне, егер оларға қатысты отбасында зорлық-зомбылық жасалған немесе зорлық-зомбылық жасаудың нақты қаупі бар болған жағдайларда, олардың бұзылған құқықтарын қалпына келтіруде көмек көрсетеді және заңды мүдделерін қорғауды жүзеге асырады;
- отбасындағы зорлық-зомбылық құрбандарына арналған мамандандырылған мекемелер, оларға:
 - отбасындағы зорлық-зомбылық құрбандарына арналған дағдарыс орталықтары (дағдарыс орталықтары) жатады; олар психологиялық, педагогикалық, медициналық және заңдық көмек көрсетуді ұйымдастырады, сондай-ақ, мүмкіндігіне қарай, зорлық-зомбылық құрбаны болған немесе болуы мүмкін отбасы мүшелерінің тұруы үшін уақытша панажай берілуін ұйымдастырады;
 - отбасындағы зорлық-зомбылық құрбандарын медициналық-әлеуметтік оңалту орталықтары жатады; оларда орталықтың медициналық комиссиясының шешімі негізінде жәбір көрушілер орналастырылады (олардың келісімімен немесе солардың өтініші бойынша). Бұл орталықтарда олар ем алу және психо-әлеуметтік оңалту үшін қажетті мерзім бойы болады.

Қазіргі кезде елде 28 дағдарыс орталықтары бар, олардың қызметтері зорлық-зомбылыққа ұшыраған және дағдарысты және қауіпті жағдайға тап болған әйелдерге мамандандырылған (заңдық, психологиялық, әлеуметтік, медициналық және басқа да) кешенді көмек көрсетумен тікелей байланысты.

Кейбір дағдарыс орталықтарының әйелді және оның балаларын өз ғимараттарында паналату мүмкіндігі бар. Дағдарыс орталықтарында сенім телефондары бар,

зорлық-зомбылық құрбандары сол телефондар арқылы көмек сұрай алады. Орталық көмекті аты-жөнін сұрамай, құпияны жарияламай және тегін көрсетеді.

8. Топтардағы жұмыс: Гендерлік зорлық-зомбылықтың нысандары және гендерлік зорлық-зомбылыққа қарсы әрекет жасау.

1-топ:

- *Гендерлік зорлық-зомбылықтың қандай түрлері Сізге белгілі? Оны бірлесіп талқылаңыздар.*
- *Гендерлік зорлық-зомбылық отбасында бола алады ма?*
- *Қатарластар ортасында зорлық-зомбылықтың қандай түрлері болуы мүмкін?*
- *Сіздің ойыңызша, гендерлік зорлық-зомбылық оқу процесінде, жұмыста, көшеде және басқа жерлерде қалай көрініс табуы мүмкін?*

2-топ:

- *ҚР-ның қандай заңдары адамды зорлық-зомбылықтан қорғауға бағытталған?*
- *Сізге зорлық-зомбылықтан қорғаудың қандай түрлері белгілі?*
- *Қауіпсіз мінез-құлық дегеніміз не?*
- *Зорлық-зомбылық қаупі төнген жағдайда не істеу маңызды?*

9. Кері байланыс және сабақ қорытындысын шығару

5.2-сабақ. Ерте және мәжбүрлі некелер (3 сағат)

Мақсаты: Оқушылардың гендерлік құзыреттілігін қалыптастыру, олардың ерте және зорлықпен жасалған некелердің мәні мен ерекшелігін түсінуін қамтамасыз ету

Міндеттер:

1. Қыз балалар мен әйелдердің денсаулығы мен игілікті өміріне зиянын тигізетін таптаурын жайлар мен дәстүрлер туралы түсінік беру
2. «Ерте» және «зорлықшыл неке» ұғымдарының мәнін ашып көрсету.
3. Ерте және зорлықшыл некелердің себептері мен салдарларын ашып көрсету.
4. Ерте және зорлықшыл некелердің жағымсыз салдарларын саналы түрде түсінуді қалыптастыру

Түйінді ұғымдар: Қыз балалар мен әйелдердің денсаулығы мен игілікті өміріне зиянын тигізетін таптаурын жайлар мен дәстүрлер, тым ерте және зорлықшыл некелер, тым ерте және зорлықшыл некелердің салдарлары, некеге тұруға мәжбүрлеу қаупі болған кезде қолдау жасау және көмек көрсету.

Сабақтарды өткізу әдістері: таныстырылымдар, шағын топтардағы жұмыс, дискуссия.

Жабдықтар мен материалдар: флипчарт (магнитті тақта); флипчарт қағазы; маркерлер; мультимедиапроектор; қағаз парақтары (А-4).

Оқу уақытын бөлу:

1. Энерджайзер (бой сергіту) және сабақ тақырыбына қысқаша кіріспе (10 мин.)

2. Таныстырылым: Ерте және зорлықшыл некелер дегеніміз не? (30 мин.)
3. Топтардағы жұмыс: Қыз балалардың құқықтарын қорғау неге маңызды? (30 мин.)
4. Таныстырылым: Ерте және зорлықшыл некелердің салдарлары. Некеге тұруға мәжбүрлеу қаупі болған кезде қолдау жасау және көмек көрсету (20 мин)
5. Топтардағы жұмыс: Өз болашағымызды өзіміз құрамыз (30 мин.)
6. Кері байланыс және сабақ қорытындысын шығару (15 мин.)

Сабақтың барысы

1. Кіріспе, энерджайзер (бой сергіту).

2. Таныстырылым: Ерте және зорлықшыл некелер дегеніміз не? Ерте және зорлықшыл некелердің себептері

Ерте неке – заң тұрғысынан да, іс жүзінде де – бұл, екі адамның кем дегенде біреуі 18 жасқа толмаған болса, солардың одағы. Біріккен Ұлттар Ұйымының Балалар құқықтары туралы конвенциясында бұл - балалардың азаматтық, саяси, экономикалық, әлеуметтік, медициналық және мәдени құқықтары баяндалатын, адам құқықтары туралы шарт. Балалар құқықтары туралы конвенция 18 жасқа дейінгі кез келген адамды бала деп айқындайды.

- ЮНИСЕФ-тің соңғы деректеріне сәйкес, әлемде жыл сайын 12 миллион қыз бала 18 жасқа толмай жатып, некеге тұрады. Бұл олардың жеке тұлға ретінде дамуына, денсаулығы мен жалпы игілігіне қауіп төндіреді.
- Ерте неке барлық жерде де адам құқықтарын бұзу және қыздарға қатысты зорлық-зомбылықтың нысаны деп саналады.
- Ерте неке – бұл шындығында да жаһандық проблема, ол әлемнің әртүрлі өңірлерінде, елдерінде және мәдениеттерінде пайда болады. Бұл іс жүзінде әлемнің барлық елдерінде және барлық діндер мен этникалық топтарда бар.

Ерте неке өз мәні бойынша заңға қайшы, өйткені кәмелетке толмағандар некеге тұруға өз беттерімен дербес түрде хабардарлығы бар келісім беруге қабілетсіз. Ерте неке кәмелетке толмаған қыз балаларды игілікті болашағы үшін қажетті білім деңгейін алу мүмкіндігінен айыра отырып, іс жүзінде социумнан оқшаулайды, мәжбүрлеу жағдайында тек қана үйдегі қарабайыр жұмысты атқарумен шектеп, физикалық және психикалық денсаулығына түзетуге келмейтін зиян келтіреді.

Зорлықпен жасалған неке - ерлі-зайыптыларды біреуінің не екеуінің де келісімінсіз немесе еркінен тыс қосқан неке одағы. Зорлықпен жасалған неке Оңтүстік Азия, Шығыс Азия және Африканың өңірлерінде және Батыста тұратын осы өңірлерден келген иммигранттардың арасында әлі де кездеседі.

Қалыңдық ұрлау (қыз алып қашу) көне замандардан бері кең таралған. Ол күні бүгінге дейін, әсіресе Орталық Азияда, Кавказда және Африканың кейбір өңірлерінде кездеседі.

Алып қашқаннан кейін болашақ күйеу жігіт, көп жағдайда қалыңдықты сатып алу процесін жеңілдету ойымен, қызды пәктігінен айыру үшін зорлайды. Көбінесе болашақ қалыңдықтың таңдауы жоқ: егер ол отбасына қайтып келсе, қыз пәктігінен

айрылған соң, «таза емес» деп санап, оны және оның отбасын қоғамнан шеттетулері мүмкін.

Бала жастағы неке, оларды жағымсыз құбылыс деп қарай бастаған 19 және 20-ғасырларға дейін кеңінен таралған болатын. Олар көп жағдайда зорлықпен жасалған неке ретінде қарастырылады, өйткені балалар (әсіресе, жасы кішкентай балалар) некеге тұру немесе тұрмау жөнінде саналы түрде таңдау жасауға қабілетсіз, сондықтан оларға ата-аналарының шешімдері үлкен ықпал жасайды.

Орта Азияда (Қырғызстан мен Қазақстанның оңтүстігінде) мұндай жағдайлар болғанда, әдетте, психологиялық қысым жасалады. Егер де қыз жігіттің үйінде түнеп қалатын болса, тіпті, алып қашушымен жыныстық қатынас болған-болмағанына қарамастан, ол масқара болды деп саналады. Бұл жай қызды өзін ұрлаушымен некеге тұруға келісім беруге мәжбүр етеді. Бұл дәстүр күні бүгінге дейін, әсіресе, ауылдық жерлерде сақталып отыр.

ЕРТЕ ЖӘНЕ ЗОРЛЫҚПЕН ЖАСАЛҒАН НЕКЕЛЕРДІҢ СЕБЕПТЕРІ

ЕРТЕ ЖӘНЕ ЗОРЛЫҚПЕН ЖАСАЛҒАН НЕКЕЛЕР әйелдердің отбасындағы жағдайына және қыз баланың өз әке-шешесінің еркіне толық бағыныштылығына байланысты, әлеуметтік-мәдени таптаурындар мен дәстүрлер қолдайтын жасырын құбылыс болып қалып отыр.

Сондай-ақ ерте неке көптеген қоғамдарда бүгінгі күнге дейін басым болып, әйелдердің мінез-құлқын, орны мен рөлін бақылауда ұстап отырған ескірген патриархалдық құндылықтармен немесе сенімдермен тығыз байланысты. Мысалы, бұл қыз бала өзін қалай ұстауына, ол қалай киінуіне, кімге күйеуге берілуге және қашан некеге тұруға тиістігін бақылауда ұстауды да қамтиды – әдетте, мұны оның әкесі немесе отбасындағы немесе қауымдастықтағы еркектер шешеді.

Көп жағдайда ерте некелерге тұру үшін мемлекеттік ұйымдарда тіркелмейтіндіктен, ешқандай заңды күші жоқ діни неке қию рәсімі пайдаланылады. Бірақ мынаны түсіну маңызды: заңды, заңды тұрғыдан ресімделмеген некеге тұрған әйелдер қорғанышсыз қалады. Ажырасқан жағдайда оның ешқандай мүлікке, мұраға құқығы болмайды, ал бұл, әсіресе, заңды некеден тыс туған балалардың құқықтары тұрғысынан алғанда, өте маңызды мәселе.

ҚОРҒАУ ЖӘНЕ КӨМЕК – Көп жағдайда қалыңдықтың кәмелетке толмай жатып некеге тұруын қыз балаға қатысты сексуалдық зорлық-зомбылық, екі тараптың өзара жасырын келісуі және мәжбүрлеу болғанын бүркемелеуге тырысады. «Қыз алып қашу» атты халықтық дәстүрді де сол үшін пайдаланады. Мұндай тәжірибенің заңсыз екенін білу керек.

Қазақстанның қылмыстық заңнамасында жеке тұлғаға қол сұғушылық сипатындағы бірқатар қылмыс үшін заңды жауапкершілік көзделген. Қазақстан Республикасының Қылмыстық кодексінде жыныстық тиіспеушілікке және жыныстық бостандыққа, зорлауға, сексуалдық сипаттағы зорлық әрекеттерге қатысты, 16 жасқа толмаған адаммен жыныстық қатынас жасағаны және сексуалдық сипаттағы өзге де әрекеттері үшін, сондай-ақ адамды ұрлаған қылмыстары үшін жауапкершілік көзделген.

3. **Топтардағы жұмыс: Қыз балалардың құқықтарын қорғау неге маңызды?**
4. **Таныстырылым: Ерте және зорлықшыл некелердің салдарлары. Некеге тұруға мәжбүрлеу қауіпі болған кезде қолдау жасау және көмек көрсету**

ЕРТЕ ЖӘНЕ ЗОРЛЫҚПЕН ЖАСАЛҒАН НЕКЕЛЕР ГЕНДЕРЛІК ТЕҢСІЗДІКТІ КҮШЕЙТЕ ТҮСЕДІ ЖӘНЕ ҚЫЗ БАЛАЛАРДЫҢ ҚҰҚЫҚТАРЫН БҰЗАДЫ!

БІЛІМ АЛА АЛМАУЛАРЫ ЖӘНЕ КЕДЕЙЛІК - Кәмелетке толмай жатып тұрмысқа шыққан қыз балалар, әдетте, оқуын аяқтап, білім ала алмайды. Көп жағдайда олар оқуды тастауға мәжбүр. Дүниеге балалар келеді, уақыттың көбі балаларды күтіп-бағуға және отбасына қамқорлық жасауға кетеді. Тұрмысқа шыққан қыздар енді білімін жалғастыру мәселесін қайта орала алмайды. Сондықтан да олардың өмірде табысты болып, өзінің және балаларының күн көруі үшін қажетті, жақсы жалақы төленетін жұмыс табуға жол ашатын, маңызды әлеуметтік және экономикалық білім мен дағдылар алу мүмкіндіктері болмайды. Ерте некелер кедейлік себебі, яғни, отбасы бар адамға қалыпты өмір сүруі және тіршілік етуі үшін қажетті қаражат пен мүмкіндіктердің жетіспеушілігінің себепшісі болуы мүмкін.

ТЕҢСІЗДІК – ерте күйеуге шыққан, білім алмаған, қолында балалары бар қыз бала өмірде, әсіресе, жұмысқа тұрар кезде көптеген қиындықтар мен шектеулерге кездесуі мүмкін. Өйткені оның толыққанды білім мен табысты еңбек қызметі үшін қажет дағдылардың бәрін алып, бойына сіңірген көптеген бәсекелестері болады ғой. Осының барлығы олардың болашақта кәсіптік оқу мүмкіндіктері, капитал, кредит алу, тұлғалық және әлеуметтік әлеуетті іске асыру сияқты экономикалық ресурстарға қол жеткізуін шектейтін болады.

ДЕНСАУЛЫҚҚА ҚАУІП ТӨНДІРУ – ерте және зорлықпен жасалған некедегі қыз балалар қорғалмаған жыныстық байланысқа түсуге жиі мәжбүр болады. Контрацепциялар туралы, репродуктивтік денсаулық және қауіпсіз мінез-құлық дағдылары туралы хабардар болмауы организмнің сексуалдық қатынасқа дайын еместігімен және жүктілікке байланысты көптеген ауруларға, сондай-ақ жыныстық қатынас арқылы жұғатын түрлі жұқпалы инфекцияларға, соның ішінде АИТВ/ЖИТС ауруларына ұшырауына әкеп соғады. 15-19 жас аралығындағы қыздардың өлім-жітіміне негізгі себепші жүктілік пен босану кезіндегі асқыну болып отыр.

ЕРТЕ НЕКЕДЕ ТУҒАН БАЛАЛАР – жасөспірім жастағы аналардан туған балаларға көп жағдайда дене массасының аздығы тән болады. Бұл болашақта олардың денсаулығына, дамуы мен өсуіне ұзақ уақыт бойы кері әсерін тигізеді. Жасөспірім жастағы аналардан туған нәрестелердің және өлі туғандардың көрсеткіштері 20-29 жастағы аналардан туған көрсеткіштерден 50% артық.

ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚ – ерте күйеуге тиген қыз балалар өте көп жағдайда күйеулерінің тарапынан қатыгездік пен зорлық-зомбылық көреді. Мұндай жәбірді отбасы мүшелерінен көретін жайлар да сирек емес. Бірақ мұндай жағдайлар көбіне жария бола бермейді. Жас болуы, өмірлік тәжірибесінің жоқтығы, қорқыныш және күйеуіне және оның отбасына материалдық тұрғыдан тәуелді болу жас

келіншектердің физикалық, сексуалдық, эмоционалдық зорлық-зомбылық қаупін өмір бойы бастан кешірулеріне мәжбүр етеді. Шындық кәметке толмаған қалыңдықтардың өз құқықтарын қорғауға және жүзеге асыруға мүмкіндіктері аз екендігінде.

Халықаралық зерттеулер ерте некелердің ауыр салдарларын анықтап отыр. Атап айтқанда, неке тіркелмейді, сол себепті бала заңсыз туған болып саналады да оған туу туралы куәлік берілмейді. Ерте некеде жиі кездесетін ажырасқаннан кейін, кейбір жағдайларда ресми тіркелмеген некедегі жас әйел мүлікке және жылжымайтын мүлікке құқықты жоғалтады және оларды талап ете алмайды. Бұдан басқа, ерте некеден туған балалар көп жағдайда дүниеге ауру болып келеді.

Жасы 18-ге толмаған әйелден туған нәрестенің өлу қаупі ересек әйелден туған балаға қарағанда 60% жоғары. Ерте жүкті болу нәтижесінен асқыну - 15-ден 19-ға дейінгі қыздар өлімінің басты себебі болып отыр.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) жасөспірім қыздардың физикалық және психикалық денсаулығы үшін ұзақ мерзімді жағымсыз салдары болатынын атап көрсетеді. Олар іс жүзінде балалық шағынан, білім алу және көңілі қалаған кәсіпті игеру мүмкіндігінен айрылады. Әлеуметтанушылардың пікірінше, ерте некелер қыздарды негізгі құқықтарының бірі – ересек өмірге толыққанды дайын боп қадам басу үшін аса қажетті – білім алу құқығынан айырады. Ерте неке гендерлік феномен және адам құқықтарының бұзылуы ретінде қарастырылады.

Әйелдер құқықтарын қорғау саласындағы сарапшылар қыздардың ерте жаста күйеуге тиюін тұрмыстық зорлық-зомбылық ретінде қарау керек деп санайды.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы, БҰҰ-ның Халықтың қоныстануы саласындағы қоры және олардың халықаралық серіктестері ерте неке әдеттеріне тыйым салу туралы шешімді ұсынып, оны жүзеге асыруды толығымен жақтайды. Олар мемлекеттерді ерте күйеуге шығудың «адам құқықтарының бұзылуы және жасөспірімдердің денсаулығы мен қауіпсіздігіне төнген қауіп» деп санап, осы зиянды әдетті болдырмау бойынша стратегия әзірлеуге үндеп отыр.

Адам құқықтарының сақталуы ерлер мен әйелдердің теңдігіне жәрдемдеседі. Гендерлік теңдік сексуалдық мінез-құлық пен отбасын жоспарлау туралы дұрыс шешім қабылдануына ықпал етеді. Әрбір адам гендерлік теңдік пен адам құқықтарының сақталуын қолдауға және сексуалдық зорлық, жағымсыз мінез-құлық пен зорлық-зомбылық және жынысына қарай зорлық-зомбылық жасау сияқты адам құқықтарының бұзылушылығына ашық қарсы болуға міндетті.

ҚЫЗ БАЛАЛАРДЫҢ ӨЗ БОЛАШАҒЫН ТАҒДАУ БОСТАНДЫҒЫ ҚҰҚЫҒЫН ҚОРҒАУ

ӘРБІР ҚЫЗ БАЛАНЫҢ ТАБЫСТЫ, ДЕНІ САУ ЖӘНЕ БАҚЫТТЫ АДАМ БОЛУҒА ҚҰҚЫҒЫ БАР!

Әрбір қыз бала адамның барлық іргелі құқықтары мен бостандықтарына ие.

- Баланың құқықтары туралы конвенция адам құқықтары саласындағы ең маңызды шарт болып табылады, онда балалардың БАРЛЫҚ құқықтары баяндалады.
- Балалар некесі тараптардың біреуі немесе екеуі де 18 жасқа толмаған адамдардың формальды емес немесе формальды одағы болып табылады.

- Әлемде жыл сайын 12 миллион қыз 18 жасқа толмай жатып күйеуге тиеді: әр 2 секунд сайын - 1 қыз. Бұл тоқтатылуы керек!
- Бұл адам құқықтарының бұзылуы және ұлдарға қарағанда қыздарға қатысы көбірек.
- Бұл - бүкіл әлемде және мәдениеттер мен діндерде болып отырған жағдай. Өкінішке қарай, бұндай, құқықтар мен бостандықтар бұзылып отырған жағдайлар, әлі де кездеседі. Олар:

- физикалық

- психологиялық

- сексуалдық зорлық-зомбылық, соның ішінде кәмелеттік жасқа толмай жатып некеге тұруға мәжбүрлеу, алып қашу және басқалар.

Мұндай бұзушылықтардың себебі қоғамның, ата-аналардың және балалардың өздерінің ұлттық заңдар және балалар мен әйелдердің құқықтары туралы жеткілікті хабардар еместігі болып табылады. Көбі адамның халықаралық құқықтары туралы немесе конвенциялар туралы, немесе олардың құқықтары қорғалуын қалай қамтамасыз ету керектігі туралы білмейді.

Егер де сіздің құрбыңызға, танысыңызға зорлық-зомбылық қаупі төніп тұрғаны, оны некеге тұру мақсатында мәжбүрлеу немесе алып қашу жағдайы бар екені сізге белгілі болса, дереу қасыңыздағы өзіңіз сенетін ересек кісілерге айтыңыз немесе олармен байланысыңыз. Өз ата-аналарыңызға және жақындарыңызға, мұғалімдерге, дәрігерлерге айтыңыз, сондай-ақ «102» телефоны бойынша полициямен байланысуға тырысыңыз. Жастар мен жасөспірімдерге арналған «111» немесе «150» сенім телефондарына қоңырау шалыңыз.

5. Топтардағы жұмыс: Өз болашағымызды өзіміз құрамыз

ТҮЙІНДІ ХАБАРЛАМАЛАР:

Қоғам, билік өкілдері, отбасылар, ер адамдар мен ұл балалар ерте неке әдетіне деген өз көзқарастарын өзгертулері және оларға қыз балалардың құқықтарын бұзу ретінде қараулары керек. Мынаны түсінген жөн:

- Қыз баланың тым ерте некеге тұруын кейінге қалдырудан бәрі де: отбасы, қоғам, ең бастысы қыз балалардың өздері ұтады.
- Тұрмысқа кейінірек шығатын қыз баланың мектептегі оқуын жалғастыра алу, жұмыс істеу және өз табысын отбасына жұмсау мүмкіндігі бар.
- Қыз баланың өзі кімге және қалай тұрмысқа шығатынын, неше бала туатынын таңдау құқығы болуы керек.
- Өз балаларына жақсылық тілейтін ата-аналар некеге тұру мәселесінде әрдайым өз қыздарының таңдауы мен шешімін қолдайтыны анық.

Ұл балалар мен ерлерді, қыз балалар мен әйелдердің отбасылары мен әлеуметтік ортасына тартудың гендерлік теңдікті нығайту үшін маңызы зор. Ерте некелердің алдын алуға, оның профилактикасына ұл балалар мен ерлерді тарту маңызды, өйткені:

- ерте неке – бұл тек қана қыз балалар мен әйелдердің проблемасы емес.

- шешім қабылдайтын адамдар және ықтимал күйеулер ретінде ерлер мен ұл балалар кәмелетке толмаған қыз балалармен некелесуге қарсы бағытталған кез келген істе негізгі, орталық орынға ие.
- дін қызметкерлері мен қауымдар ақсақалдары да ерте неке таралған қауымдарда шешім қабылдайтын негізгі тұлғалар болып табылады.

6. Кері байланыс және сабақ қорытындысын шығару

5.3-сабақ. Қазақстан Республикасының заңдарындағы отбасы мен неке мәселелері және ерте және зорлықпен жасалған некелердің алдын алу (профилактикалық) шаралары

Мақсаты: Оқушылардың Қазақстан Республикасының заңдарындағы отбасы мен неке мәселелері, некеге тұру жасы және зорлықпен жасалатын некелерге жол берілмеуі керектігі туралы хабардарлығын арттыру.

Міндеттері:

1. ҚР заңнамасының отбасылық-неке негіздерімен таныстыру
2. Некеге тұру жасы және зорлықпен жасалатын некелерді болдырмау және олар үшін жазалау ұғымын ашып көрсету
3. Отбасын құрудың жауапкершілігін саналы, құқықтық түсінуді қалыптастыру

Сабақтарды өткізу әдістері: таныстырылымдар, шағын топтардағы жұмыс, дискуссия.

Оқу уақытын бөлу:

1. Кіріспе, энерджайзер (бой сергіту) (5 мин.)
2. Таныстырылым: Қазақстанның отбасы және неке туралы заңнамасы. «Некеге тұру жасы» туралы ұғым. Қазақстанның тарихындағы зорлықпен болған некеге деген көзқарас. Адамды ұрлау – зорлықпен болған неке: жауапкершілік шаралары. (15 мин.)
3. Ашық дискуссия: Отбасы – бұл саналы қадам және саналы шешім. (15 мин.)
4. Кері байланыс (5 мин.)
5. Сабақ қорытындыларын шығару (5 мин.)

Сабақтың барысы

1. Кіріспе, энерджайзер (бой сергіту).
2. Таныстырылым: Қазақстанның отбасы және неке туралы заңнамасы. «Некеге тұру жасы» туралы ұғым. Қазақстанның тарихындағы зорлықпен болған некеге деген көзқарас. Адамды ұрлау – зорлықпен болған неке: жауапкершілік шаралары.

ҚАЗАҚСТАННЫҢ ЗАҢНАМАСЫ НЕКЕ МЕН ОТБАСЫ ТУРАЛЫ НЕ ДЕЙДІ?

Ерлер мен әйелдердің нәсілге, ұлтқа немесе діни сеніміне қарай ешқандай шектеусіз некеге тұру және отбасын құру құқығы жалпыға бірдей танылған қағидат болып табылады.

Қазақстан Республикасы Конституциясының 27-бабында: «Неке мен отбасы, ана болу, әке болу және балалық шақ мемлекеттің қорғауында» деп жазылған.

Қазақстан Республикасының әйелдер мен кәмелетке жетпегендерді қорғау саласындағы қазіргі заманғы заңнамасы халықаралық құжаттардың талаптары мен стандарттарына бағдарланады және некеге тұрудың ерікті және еркін қағидатын қамтамасыз етеді.

ҚР «Неке (ерлі-зайыптылық) және отбасы туралы» Кодексіне сәйкес некеге тұрудың мынадай шарттары бар:

- некеге тұратын еркек пен әйелдің еркін және толық келісімі;
- олардың неке жасына толуы.

Ешкім де Сізді некеге тұруға мәжбүрлей алмайды – Қазақстан заңнамасы осылай дейді. Отбасын құратын еркек пен әйелдің өзара еркін келісімін олар еркін және тәуелсіз түрде айтуға тиіс.

Некеге тұрған кезде бұл бірінші кезекте маңызды болатын жағдай. Ал осы некені тіркеуші адамға болашақ ерлі-зайыптылардың біреуі қарсы екені белгілі болса, неке тіркелуі мүмкін емес. Некеге тұруға еркін түрде шешім жасалуын адам өзі растауы керек. Ешқашан да неке қиюды сенім білдірілген адам арқылы, туыстары немесе достары арқылы жүзеге асыруға болмайды.

Некеге еркін тұру некелесетіндердің отбасын құруға өзара және саналы түрдегі дайын екендіктерін ғана көрсетіп қоймайды, сонымен бірге ол кімнің тарапынан болса да физикалық немесе психикалық түрде зорлық жасап мәжбүрлеудің жоқтығын да білдіреді.

НЕКЕГЕ ТҰРУ ЖАСЫ.

«Неке (ерлі-зайыптылық) және отбасы туралы» Кодексінде некеге тұру жасы 18 жас деп белгіленген. Бұл азаматтық әрекетке қабілеттілік немесе заң алдында толық көлемде жауапкершілікте болу жасымен сәйкес келеді. Кодексте некеге тұру жасын төмендету мүмкіндігі көзделген, бірақ ол екі жылдан көп емес және жүктілік пен дүниеге баланың келуі сияқты дәлелді себептер болғанда ғана қолданылады. Бұл ретте заң некеге тұру үшін шекті жасты, сондай-ақ некеге тұрушылар жасының арасындағы айырмашылықты белгілемейді.

ЗОРЛЫҚПЕН ЖАСАЛҒАН НЕКЕ ҮШІН ҚЫЛМЫСТЫҚ ЖАЗА ШАРАЛАРЫ

Зорлықпен көндіріп неке қию, серіктердің біреуінің немесе екеуінің де келісімінсіз, физикалық немесе психикалық зорлықты қолдана отырып некеге тұрғызу бұл проблема емес, бұл қылмыс! Зорлықпен жасалған некелер көбіне ерте некелермен байланысты. Жиі жағдайда бұл кәмелеттік жасқа толмағандардың өздерінде тандау құқықтары бар екендігін білмеуімен байланысты. Зорлықпен жасалған некелермен

«қалыңдық ұрлау» (қыз алып қашу) сияқты, қыздардың еркінен тыс, физикалық және сексуалдық зорлықты қолданып, жүзеге асырылатын дәстүр де байланысты Шындық кәмелетке толмаған қалыңдықтардың өз құқықтарын қорғауға және жүзеге асыруға мүмкіндіктері аз екендігінде. Жас болуы, өмірлік тәжірибесінің жоқтығы, қорқыныш пен күйеуіне және оның отбасына материалдық тұрғыдан тәуелді болу жас келіншектерді зорлық-зомбылықтың алдында дәрменсіз етеді.

Некеге тұруға мәжбүрлеген немесе «қалыңдық ұрлау» (некеге тұруға мәжбүрлеу мақсатында қызды алып қашу) жағдайда адам ұрлағаны үшін қылмыстық жауапкершілік (ҚР Қылмыстық кодексінің 125-бабы), не он алты жасқа толмаған адаммен жыныстық қатынасқа түскені үшін және сексуалдық сипаттағы өзге әрекеттерді жасағаны үшін қылмыстық жауапкершілік көзделген (ҚР Қылмыстық кодексінің 122-бабы).

ДІН БОЙЫНША ЖАСАЛАТЫН ЕРТЕ НЕКЕЛЕР ЗАҢҒА ҚАЙШЫ!

Ерте немесе көп әйелді некеге тұру үшін көп жағдайда діни неке киюлар пайдаланылады, олардың заңды күштері жоқ және әдетте, азаматтық той рәсімін толықтырады. Мемлекеттік органда тіркелетін заңды некеге тұрмаған әйелдер де, заңды некеден тыс туған балалар да заңдық қорғауға ұдайы жүгіне алмайды.

Некеге тұруға мәжбүрлеу қоғамдағы әйелдің теңсіздігін күшейтеді, ол өз-өзінің жолын айқындау еркіндігін шектейді, зорлық-зомбылықтың алдында әлсіз жағдайда қалдырады. Зорлықпен жасалған және ерте некелер көп жағдайда қыз балалардың денсаулығын сақтау, физикалық және психикалық қол сұғылмаушылық сияқты құқықтарының одан әрі де бұзылуына әкеп соғады. Қазіргі кезде зорлықпен жасалған және ерте некелер де халықаралық заңдарды да, қазақстандық заңдарды да өрескел бұзу деп танылған.

ҚАЗАҚСТАННЫҢ ТАРИХЫНДАҒЫ ЗОРЛЫҚПЕН БОЛҒАН НЕКЕГЕ ДЕГЕН КӨЗҚАРАС.

Тарихи тұрғыдан алғанда Қазақстандағы отбасы, оның ғұрыптары мен дәстүрлері қашанда заңдармен және қазақ құқығымен қатаң сақталған, соның ішінде отбасын құруға және оның тіршілік етуіне қолсұғушылықтар үшін қатаң жазалар белгіленген. Алайда, бұрынғы қазақ қоғамы қыз алып қашуға әртүрлі көзқараста болған.

Айталық, күйеу жігіттің *құда түсіп, атастырылып қойған қалыңдықты* алып қашуы, оның үстіне қалыңы төленіп қойған болса, ауыр қылмыс ретінде қарастырылмаған. Мұндай жағдайда қалыңдық жағымен татуласып, азын-аулақ айыппұл төлеумен құтылған.

Ал атастырылып қойған *біреудің қалыңдығын* алып қашу ауыр қылмыс ретінде қарастырылған. Егер қыз алып қашушының үйінде қалған болса, ол екі еселенген қалың көлемінде айыппұл төлейтін болған, ал қыз бұрынғы күйеуге қайтарылған жағдайда, айыппұл көлемі қалың көлеміне тең болған. Егер де алып қашуға қалыңдықтың туыстары атсалысып, араласқаны белгілі болса, олар қалыңды толығымен қайтарып, айыппұл төлейтін болған.

Атастырылмаған қызды оның келісімімен алып қашқан жағдайда, оның ата-атасынан кешірім сұрап, жығылып, айыппұл төлеу көзделеді. Мұндай жағдайда кәдімгідей құдалық пен үйлену тойы жасалған, бірақ қалыңдықтың ата-анасы жасау беруден бастарта алатын.

Қызды оның келісімінсіз алып қашу ауыр қылмыс деп саналған, сондықтан кінәлілердің үлкен айыппұл төлеуіне жаза кесілген.

Қазан төңкерісінен кейін Қылмыстық кодексі:

- неке жасына толған әйелді оның еркінен тыс некеге тұру үшін ұрлауды;
- неке жасына толмаған әйелді ата-аналары, қамқоршылары немесе туыстары оның еркінен тыс некеге тұруға мәжбүрлеуді қылмыс ретінде жаза қолдану үшін қарастырған.

Аталған қылмыстарды жасағаны үшін айтарлықтай қатаң санкциялар: бес жылға дейін бас бостандығынан айыру жазасы қолданылатын.

Қазақ КСР Қылмыстық кодексінде әйелді өз еркінен тыс күйеуге тиюге мәжбүрлеу, атап айтқанда, қалыңмал төлеу арқылы мәжбүрлеу бес жылға дейін бас бостандығынан айыру жазасы қолданатын қылмыс деп танылған. Сондай-ақ екі әйел алу және көп әйел алу бір жылға дейінгі мерзімге мәжбүрлі жұмысқа салу жолымен жазаланған.

1959 жылы қабылданған Қазақ КСР Қылмыстық кодексіне «Рулық тұрмыс қалдықтарын құрайтын қылмыстар» деген тарау енгізіліп, ол қоғамдық мәні жағынан қауіпті саналатын мынадай әрекеттер үшін қылмыстық жауапкершіліктерді көздейтін:

- қалыңдық үшін төлем төлеу (қалың)
- әйелді некеге тұруға немесе некедегідей бірге тұруды жалғастыруға мәжбүрлеу, сол сияқты оны некеге тұру үшін алып қашу;
- неке жасына толмаған адаммен некеге тұру;
- екі әйел алу және көп әйел алу.

Қазіргі заманғы қазақстандық заңнама зорлықпен жасалған некелерді, әсіресе, бұл кәмелетке толмаған қыз баланы ұрлаумен байланысты болса, аса қауіпті қылмыстар ретінде қарастырады. ***Некеге тұруға мәжбүрлеу немесе «қалыңдық ұрлау» (некеге тұруға мәжбүрлеу мақсатында ұрлау) жағдайларында адамды ұрлау үшін қылмыстық жауапкершілік туындайды (ҚР Қылмыстық кодексінің 125-бабы), не он алты жасқа толмаған адаммен жыныстық қатынасқа түскені үшін және сексуалдық сипаттағы өзге әрекеттерді жасағаны үшін қылмыстық жауапкершілік (ҚР Қылмыстық кодексінің 122-бабы) туындайды.***

3. Ашық дискуссия: Отбасы – бұл саналы қадам және саналы шешім.

- Некеге қай жаста тұрған дұрыс? Неліктен?
- Ерте некенің себептері не? Тақтада/флипчартта екі бағана сызып, бір жағына ерте некенің артықшылықтарын, ал екінші жағына кемшіліктерін жазыңыздар. Қайсысы көп екенін санаңыздар: артықшылықтары ма әлде кемшіліктері ме?

4. Кері байланыс.

- Сіз некенің қандай түрлерін білесіз?
- Некеге қай жаста тұруға болады?
- Ерте неке неліктен жас қыздардың құқықтарын бұзады?
- Зорлықпен жасалған неке дегеніміз не?
- Талқылау қорытындысын шығарыңыз.

5. Сабақтың қорытындысын шығару.

5.4-сабақ. Адамның өміріндегі отбасы. Отбасылық құндылықтар. Жауапкершілікті ата-ана (4 сағат).

Мақсаты:

Оқушылардың бойында адамның өміріндегі отбасының, отбасылық құндылықтардың рөлін, жауапкершілікті ата-ана және болашақ отбасылық қатынастарды жоспарлау үшін жауапкершілік сезімін қалыптастыру.

Міндеттері:

- Адамның өміріндегі және қоғамдағы отбасының рөлі, отбасылық құндылықтар мен жауапкершілікті ата-ана туралы түсінік беру.
- Отбасы институтына, ата-анаға және отбасылық құндылықтарға деген құрмет сезімін, өзінің болашақ отбасына және балаларына деген жауапкершілік сезімін тәрбиелеу.
- Болашақ отбасындағы қатынастарды модельдеу дағдыларын қалыптастыру.

Түйінді ұғымдар: отбасы; отбасылық құндылықтар; жауапкершілікті ата-ана болу; адамның өміріндегі отбасының рөлі; қоғамдағы отбасының рөлі; отбасының құрылымы; отбасы мүшелерінің жауапкершілігі, құқықтары мен міндеттері; адам құқықтарының бұзылуы; отбасындағы зорлық-зомбылық; болашақ отбасы; отбасы мүшелерін қолдау қызметтері.

Сабақтарды өткізу әдістері: эссе жазу, миды ояту, интерактивті дәріс, мультимедиялық таныстырылым, шағын топтардағы жұмыс, дискуссия, рөлдік ойындар.

Жабдықтар мен материалдар: флипчарт (магнитті тақта); флипчарт қағазы; маркерлер; мультимедиапроектор; «сыр бөлісу» парақшалары, «қағаз парақтары (А-4), эссе-шығармалар, өз пікірлері бар парақшалар.

Дайындық жұмысы: оқытушы алдын-ала осы сабаққа «Адамға отбасы не үшін керек?» деген тақырыпта эссе (7-10 сөйлем) жазып әкелуге шығармашылық тапсырма береді.

Оқу уақытын бөлу:

1. Оқытушының кіріспе сөзі, онда ол сабақтың тақырыбын мен мақсатын айтады. (5 мин.).
2. Бой сергіту жаттығуы (5 мин.).
3. Жаттығу. «Отбасы туралы мақалдар мен мәтелдер» (5 мин.).
4. «Адамға отбасы не үшін керек?» деген тақырыптағы эссені талқылау (10 мин.)
5. Интерактивті дәріс «Адамның өміріндегі және қоғамдағы отбасының рөлі» (10 мин.).
6. «Миды ояту». Отбасылық құндылықтар туралы ұғым (5мин.).
7. Жаттығу/бой сергіту «Отбасылық құндылықтар бәйтерегі» (топтардағы жұмыс) (20 мин.)
8. «Миды ояту». Отбасының функциялары (5 мин.)
9. Мультимедиялық таныстырылым «Отбасының функциялары» (10 мин.).
- 10.Топтардағы жұмыс. Отбасы мүшелерінің құқықтары мен міндеттері (20 мин.).
- 11 «Отбасы» тақырыбына синквейн құру (10 мин.).
12. Дискуссия. Отбасындағы гендерлік рөлдердің бөлінуіне көзқарас (25 мин.).
13. Интерактивті дәріс «Жауапкершілікті ата-ана» (15 мин.).
14. Кері байланыс. Шығарма-эссе «Менің болашақ отбасым» (25 мин.).
- 15.«Сыр бөлісу» парақшаларын» толтыру. Сабақ қорытындыларын шығару (10 мин.).

Сабақтың барысы

1. Оқытушының кіріспе сөзі, онда ол сабақтың тақырыбын мен мақсатын айтады.

2. Бой сергіту жаттығуы.

Оқытушы оқушылардан «отбасы» деген сөзді қалай бейнелеп, елестете алатындарын сұрайды. Оқушылар екі бейнелі сөзді тізбектеп, айтады. Бейнелі сөздер қайталанбауы керек.

Мысалы, жылылық пен жайлылық; достық пен сүйіспеншілік; қолдау мен қамқорлық; өзара түсіністік пен көмек және т.б.

3. Жаттығу. «Отбасы туралы мақалдар мен мәтелдер»

Оқытушы отбасы туралы мақалдар мен мәтелдерді еске түсіріп, айтып беруді сұрайды. Мысалы:

- Отбасы жоқ адам жемісі жоқ ағаштай.
- Бірлігі жоқ отбасында береке болмайды.
- Отбасы — бақыт бастауы.
- Жақсы отбасы – жақсы балалардың ұясы.
- Көңіл жайлы үйде қайғы жоқ.
- Қарты бар үй – қазынасы бар үй.
- Ынтымақты үйде ырыс көп.
- Бірлігі күшті отбасына ешбір сын қауіпті емес.
- Шындығы жоқ үйдің шырайы да жоқ.

- Ауызбіршілікті болу отбасын нығайта түседі.
- Төрт көзі түгел отбасының төрт қабырғасы бүтін.
- Әке көрген оқ жонар, шеше көрген тон пішер.

4. «Адамға отбасы не үшін керек?» деген тақырыптағы эссені талқылау

Оқытушы бірнеше оқушыдан (өз қалаулары бойынша) алдын ала «Адамға отбасы не үшін керек?» деген тақырыпта жазылған эссені оқуды сұрайды.

Талқылау аяқталған соң оқытушы оқушылардың жауаптарын жинақтайды.

Адамға отбасы не үшін керек деген сұраққа жауап беру үшін өзіміздің жалпы не үшін өмір сүретініміз туралы ойлануымыз керек. Көптеген адамдар ең бастысы – мына өмірде бәрін көріп, бастан кешіру, барлық жерге бару, естен кетпес әсерлер алу дейді. Алайда, бәрі де тап осындай емес. Ең бастысы, мына өмірден белгісіз, ізсіз кетпей, артында жолынды лайықты жалғастырар өзіңнің бір бөлшегіңді – балаларды және немерелерді қалдыру керек. Отбасы сол үшін құрылады. Бірақ отбасын жай құра салу жеткіліксіз. Отбасының барлық мүшелерінің арасында жылы, мейірімді қатынастарды сақтау, балаларға жақсы тәрбие беру керек. Отбасы адамның тұрақты тірегі мен қолдаушысы болуы керек. Отбасындағы бір біріне деген сенім, қай кезде, қандай жағдайда болса да ақыл, кеңес, қолдау алуға болатына деген сенімнің болғаны жақсы.

Өкінішке қарай, барлық отбасында бірдей өзара түсіністік бола бермейді, кей кезде өзара туыс адамдар өзара тіл табыса алмай, әркім өз бетінше өмір сүреді. Мұндай проблема болмауы үшін жай ғана отбасының өз өміріңіздегі аса зор маңызын сезініп, түсіну керек. Өзін ешқашан да бірге туғандары, туыстары мен жақындарынан артық ешкім де түсініп, жақсы көре алмайтынын әр адам түсінуі қажет.

5. Интерактивті дәріс «Адамның өміріндегі және қоғамдағы отбасының рөлі»

Мысалға берілетін мазмұны.

Отбасы – бұл біздің алғашқы қоғамымыз. Біз онда өміріміздің алғашқы, өмірлік құндылықтар мен басымдықтар негіз қалайтын, сондай-ақ әлеуметтік мінез-құлықтың нормалары қалыптасатын жылдарын өткіземіз. Сондықтан отбасы мүшелері, ең алдымен ата-аналар адамның әлеуметтенуінің негізгі бастаушы нүктесі болып табылады. Отбасы біздің өмірімізде алғашқы орындардың бірін алады, отбасынан қымбат және маңыздырақ ештеңе де жоқ.

Отбасының орнықты белгілері:

- еркек пен әйелдің одағы;
- некеге тұрудың еріктілігі;
- отбасы мүшелерінің тұрмыстың ортақтығымен байланыстылығы;
- некелік қатынастарға түсуі;
- бала тууға, оларды әлеуметтендіруге және тәрбиелеуге ұмтылу.

Отбасының құрылымы:

- «нуклеарлық отбасы» - күйеуінен, әйелінен және олардың балаларынан тұрады;
- «толыққан отбасы» - ерлі-зайыптылар мен олардың балалары, бәрі бірге немесе бір-бірімен тығыз жақындықта тұратын әжелер, аталар, ағалар, апалар;

- «аралас отбасы» - ажырасқан адамдардың некеге тұруынан кейін пайда болған отбасы. Бұрынғы некеде туған балалар жаңа отбасына кіретін болғандықтан бұл отбасына тумаған ата-ана және тумаған балалар кіреді;
- «жалғызілікті ата-ананың отбасы» - ажырасып кеткендіктен, жұбайы кетіп қалғандықтан немесе қайтыс болғандықтан, не ешқашан некеге тұрмағандықтан, ата-ананың біреуі (анасы немесе әкесі) ғана болады.

Отбасылардың тұрпаттары:

- *партриархалдық отбасы*, онда әкесі басшысы болады;
- *матриархалдық отбасы*, онда шешесі беделді және ықпалды болады;
- *эгалитарлық отбасы*, онда әке мен шеше арасында билік жағдайға қарай бөлінеді.

Отбасылық қатынастардың тұрпаттары:

- авторитарлық (көшбасшылық), онда отбасылық функциялардың барлығын басқару және ұйымдастыру отбасының бір мүшесінің қолында болады.
- демократиялық (серіктестік), ерлі-зайыптылардың арасында міндеттерді бөлу, олардың отбасылық барлық проблемаларды шешуге теңдей қатысуы көзделеді, неғұрлым прогрессивті түрі.

Соңғы кездері *ерлі-зайыптылардың арасындағы қатынастардың теңдігі* отбасылық қатынастардың басым типіне айналуда.

Отбасындағы әке мен ананың рөлі

Қай заманда да отбасындағы әке мен ананың рөлі орасан зор және оны ештеңемен алмастыруға болмайтын болған. Табиғат пен қоғам әр ер адамды біреуге жұбай, балалардың әкесі болуға, ал әр әйелді біреудің зайыбы, балалардың анасы болуға дайындаған.

Некеге тұра отырып ер адам өзіне орасан зор жауапкершілік – әке болу, отбасына тірек болу жауапкершілігін алады. Әке болу – ер адамның әлеуметтік және адамгершілік кемелдігіне деген сынақ. Некеге тұратын, бірақ әке болудан қорқып, қашқақтайтын немесе оған іштей дайын болмайтын жігіттер қашанда болған.

Бала – отбасының беріктігі сыналатын үлкен сынақ. Олардың лайықты физикалық және ақыл-ой дамуын (тамақтануы мен білім алуын) қамтамасыз ету, балалардың бос уақытын жақсы ұйымдастыру, ата-анаға көмек көрсетуге, балалардың қосымша білім алуына және тағы басқаларға бағытталған еңбек – ата-аналардың алдарында тұрған аса маңызды міндет, міне, осы. Балаларының қасында болғанда ата-анасы өз бойларындағы мейірімділік, адалдық, жанашырлық сияқты үздік қасиеттерді танытады.

Осы айтылғандарды таразылай отырып, толыққанды тұлғаны қалыптастыру үшін отбасында әке де, шеше де керек деген қорытынды жасауға болады.

Отбасындағы міндеттерді бөлудегі қазіргі заманғы ұстаным ерінің де, әйелінің де қызмет ету, мансабын өсіруге қатысты тең құқықтары мен мүмкіндіктерін мойындайды. Ері де, әйелі де бірдей дәрежеде үй жұмысын бірге істеп, балаларына мейірімдерін төгіп, қамқорлығын танытып, тәрбиелеу жөніндегі міндетті теңдей атқара алады.

6. «Миды ояту». Отбасылық құндылықтар туралы ұғым

Сұрақ: Отбасылық құндылықтар дегеніміз не? Отбасылық құндылықтарды атаңыз. Оқушылар жауап береді, олардың жауаптары тақтаға жазылады. Одан кейін оқытушы оқушылардың өздері айқындама жасауына алып келеді:

Отбасылық құндылықтар — бұл отбасының барлық мүшелері үшін маңызды, құнды, құрметті нәрселер, олардың ортақ қызығушылықтар алаңы.

Көптеген адамдар үшін отбасылық құндылықтар шамамен бірдей болып келеді: сүйіспеншілік, ата-ана болу, адалдық, сенім, өзара құрмет, қамқорлық, ата-бабалармен байланыс, үй... Бір сөзбен айтқанда, онсыз отбасын «отбасы» деп айту мүмкін емес жайлар. Ол – ол ма — осы факторлардың жинақтаушы элементі ретінде отбасының өзі де құндылық!

Отбасылық құндылықтардың болжалды тізбесі:

- әр отбасы мүшесіне деген құрмет, қамқорлық,
- қаржылық қамтамасыз етілу,
- денсаулық, сүйіспеншілік, өзара түсіністік,
- ортақ мақсаттар,
- отбасылық дәстүрлер,
- білім алу,
- ұрпақтар байланысы,
- балалар,
- ортақ достардың болуы,
- адал берілушілік,
- абырой,
- сенім.

7. Жаттығу/бой сергіту «Отбасылық құндылықтар бәйтерегі» (топтардағы жұмыс)

Отбасылық құндылықтарды айқындау және саралау.

Әркім «Отбасылық құндылықтар бәйтерегі» деген алдын ала дайындалған әзірleme мен болжалды құндылықтар тізбесін алады (қатысушылар тезірек түсінулері үшін).

Қатысушылардың міндеттері – құндылықтарды саралау:

- тамыр жүйесіне ең маңызды, қандай жағдайда да бас тартпайтындарын орналастырады;
- діңіне – маңызды, бірақ кейбір жағдайда бас тартуға болатындарын орналастырады;
- жапырақты бұтақтарға – өздері қалайтын, бірақ міндетті емес құндылықтарды орналастырады.

8. «Миды ояту». Отбасының функциялары

Сұрақ: отбасы қандай функцияларды орындайды?

Оқушылардың жауаптары флипчартқа жазылады да жинақталады.

9. Мультимедиялық таныстырылым «Отбасының функциялары»

Мысалға ұсынылатын мазмұн.

Отбасы – күнделікті өмірде адамдардың арасындағы өзара қатынастардың орнықты жүйесі, ол бірқатар тұтастай функцияларды атқарады.

Отбасының функциялары – отбасының тіршілік қызметінің, өз мүшелерінің белгілі бір қажеттіліктерін қанағаттандырумен тікелей байланысты саласы.

Отбасының репродуктивтік функциясы – тіршілікті биологиялық тұрғыдан қайта туындату, өмірге балаларды келтіру арқылы оның үздіксіз болуын қолдау. Ол адамзаттың тіршілігін жалғастыру үшін қажет.

Отбасының әлеуметтік – демографиялық функциясы (халықтың өсуін жүзеге асыру). Қоғам келер ұрпақтың саны өткен ұрпаққа қарағанда сан жағынан көп болуына мүдделі. Бұл адамның адами-эмоционалдық қажеттілігі де. Баласыз отбасы - толыққанды отбасы емес.

Отбасының балаларды бастапқы әлеуметтендіру функциясы – отбасының баланы қоғамға біртіндеп енгізуі, оны осы қоғамға тән барлық заңдармен таныстыру. Туған кезінен бастап бала әкесімен және анасымен жеткілікті психо-әлеуметтік байланыста болса, ол үйлесімді тұлға болып өседі.

Отбасының тәрбиелік функциясы осының алдындағы функцияға жақын тұр.

Отбасы сүйіспеншілік сезімін сіңіріп, балалар мен ата-аналардың бір-бірлеріне бауыр басу, сену сезімдерін қалыптастырады. Әсіресе, отбасылық қатынастардың эмоционалдық негізін құрайтын: үлкендерді, әйелдерді құрметтеу, кішіге, қарт кісілерге қамқорлық көрсету сияқты адами сезімдерді қалыптастырудағы отбасының рөлі орасан зор.

Отбасы балаға эмоционалдық тұрғыдан жайлылық пен қорғауда болу сезімін береді. Араласып-сөйлесу, бірге еңбектену, ынталандыру, жазалау, мінез-құлқын бағалай арқылы әсер ету – дұрыс тәрбие берудің кепілі.

Отбасының бос уақытты өткізу функциясы да адами тәрбие беруге жәрдемдеседі. Бос уақыт – бұл балалардың дамуы үшін маңызды тәрбиелік, эмоционалдық фактор. Ата-анасымен бірге өткізілген уақыт балалардың мәдени, адами-эстетикалық деңгейін көтеруге, олардың рухани дамуына аса қажет.

Отбасындағы қолайсыз жайлардың балаға жағымсыз салдары - психикасының бұзылуы, мінез-құлқының қиындығы, әлеуметтік бейімделмеушілік және девианттық мінез-құлқы, одан тек отбасы ғана емес, тұтастай алғанда қоғам да зардап шегеді.

Отбасының экономикалық және шаруашылық-тұрмыстық функциясы отбасының биологиялық тіршілік етуін қамтамасыз етуде (тамақ, тұрғын үй, киім-кешек және т.б.). Отбасындағы өмір ең алдымен тұрмыстың материалдық қамтамасыз етілуімен, еңбекке қабілеті жоқ туыстар мен кәмелетке толмағандарға бірлескен материалдық қамқорлықпен байланысты.

Отбасының медициналық функциясы немесе отбасы мүшелерінің физикалық денсаулығын қолдау ең алдымен профилактикалық сипатта болады. Ол салауатты өмір салтын сақтаумен, зиянды әдеттерден бас тартумен, демалысты белсенді

жағдайда өткізумен, гигиеналық дағдыларды игерумен, сауықтыру іс-шараларын өткізумен тікелей байланысты.

10. Топтардағы жұмыс. Отбасы мүшелерінің құқықтары мен міндеттері

Оқытушы оқушыларды 4 топқа бөледі. Әр топқа мына тақырыптарды талдап, флипчартқа жазу туралы тапсырма беріледі:

1 топ. Ата-аналардың құқықтары.

2 топ. Ата-аналардың міндеттері.

3 топ. Балалардың құқықтары.

4 топ. Балалардың міндеттері.

Одан кейін топтар өз таныстырылымдарын жасайды.

Оқытушы жауаптарды жинақтап, қорытындысын шығарады.

Ата-аналардың құқықтары мен міндеттерінің белгілі бір ерекшеліктері болады:

1. Ата-аналардың өз балаларына қатысты тең құқықтары бар және теңдей міндеттер жүктеледі. Бұл ретте баланың тіркелген некеде немесе некесіз туғанының мәні жоқ.

2. Ата-аналар құқықтарының уақыты шектеулі. Бала кәмелетке толған кезде немесе кәмелетке толмаған бала іс-әрекетке толық қабілетті болғанда, ата-аналардың құқықтары мен міндеттері тоқтатылады.

3. Ата-аналардың құқықтары мен міндеттерін жүзеге асырған кезде бала мүддесі басым болуы сақталуы керек.

4. Ата-аналар басқа адамдарға қарағанда өз балаларын тәрбиелеуге басым құқықты болады. Баланың мүддесі бұзылған жағдайда ғана бұл ережеден бас тартуға болады.

Ата-аналардың өз балаларын тәрбиелеу бойынша құқықтары мен міндеттері мыналарды:

- өз балаларын тәрбиелеп, дамытуға деген құқықтың өзін;
- өз балаларының денсаулығы, физикалық, психикалық және адами тұрғыдан даму бойынша міндетін қамтиды.

Сонымен бір мезгілде заң ата-аналарға балаларға қатысты мынадай әрекеттер жасауға:

- балалардың физикалық және психикалық денсаулығына зиян келтіруге;
- баланың адами тұрғыдан дамуына зиян келтіруге;
- баланы кемсітіп, оның адамдық абыройын қорлайтын қатыгез, дөрекі тәрбие тәсілдерін қолдануға;
- баланың намысына тиюге;
- балаларды қанауға тыйым салады.

Әрбір бала ішкі және халықаралық заңнама нормаларына сәйкес отбасылық қатынастар саласында мынадай құқықтарға ие:

- тегін, атын, әкесінің атын алуға;
- отбасында тұрып, тәрбие алуға, өзінің ата-анасын білуге; егер бала ата-анасынан немесе олардың біреуінен бөлек тұратын, сондай-ақ ата-анасы әр түрлі мемлекеттерде тұратын болса, ата-анасымен және басқа да туыстарымен араласуға;
- қажет болған жағдайда өз отбасымен қосылуға – елге кіруге және одан шығуға рұқсат алуға;

- өз ата-анасынан және отбасының басқа мүшелерінен қолдау көмек, қаражат алуға;
- ата-ана және олардың орнындағы адамдар тарапынан, сондай-ақ, егер де бала ата-ана қамқорлығынсыз қалатын болса, мемлекет тарапынан қамқорлық көруге; ата-ана және олардың орнындағы адамдар тарапынан абырой-беделінің сақталуына және оны өз мақсаттарына қолданудан қорғауға;
- ата-аналарымен, әжесімен, атасымен, аға-інілерімен, апа-қарындастарымен, өзге де туыстарымен араласуға;
- өз пікірін білдіруге құқықтары бар.

Балалардың міндеттері

- әрбір кәмелетке толмаған бала негізгі жалпы білімді алуға міндетті;
- кәмелетке толған ер бала әскери есепке тұру және әскери қызметке дайындық түрінде әскери міндетті болады;
- 17 жасқа толған жылы кәмелетке толмаған бала әскери комиссардың есепке тұрғызуға байланысты шақыртуы бойынша келуге тиіс, сондай-ақ тұрғылықты жерінің ауысқаны туралы хабарлауға, жаңа мекенжайға келгеннен кейін екі апта мерзім ішінде әскери есепке тұруға міндетті.

11. «Отбасы» тақырыбына синквейн құру

Оқытушы оқушыларға «Отбасы» деген тақырыпта ұжымдық синквейн жасауды ұсынады. Егер де оқушылар жұмыстың бұл нысанымен таныс болмаса, оқытушы оларға түсіндіреді.

Синквейн (француздың «бес» деген сөзіне шыққан) – белгілі бір тақырыптағы оқу материалын бірнеше сөзбен баяндауға мүмкіндік беретін амал.

Синквейн жасау ережелері:

1. Бірінші жолда бір сөзбен тақырып белгіленеді (зат есіммен).
2. Екінші жолда – тақырыпты екі сөзбен сипаттау (сын есіммен).
3. Үшінші жолда – осы тақырып шеңберіндегі әрекеттерді үш сөзбен сипаттау (етістік, үстеу).
4. Төртінші жолда – тақырыпқа деген көзқарасты білдіретін, төрт сөзден тұратын сөз (әр түрлі сөз таптары).
5. Бесінші жолда – бір сөз, тақырыптың синонимы.

Тапсырманы бәрі де орындағанына көз жеткізгеннен кейін, оқытушы оқушылардың өз қалаулары бойынша, «Отбасы» тақырыбына бірнеше синквейнді оқуға ұсыныс жасайды.

Үлгілік жауаптар:

1. Отбасы
2. Үлкен, ынтымақты
3. Сүйеді, аялайды, көмектеседі
4. Отбасы – бұл өмірлік құндылық
5. Жанұя

12. Дискуссия. Отбасындағы гендерлік рөлдердің бөлінуіне көзқарас

Оқытушы оқушыларға бір пікір жазылған парақшаларды таратып, «келісемін» немесе «келіспеймін» деп жазуды ұсынады:

- Жұмыс – әрине, жақсы ғой, бірақ әйел үйде, балалармен отыруы керек.
- Үй шаруасындағы әйел болу – бұл қандай да бір жұмысы бар болуымен бірдей.
- Мектеп жасына дейінгі бала өзінің анасы жұмыс істегендіктен, қатты қиналады.
- Еркектер әйелдерге қарағанда эмоцияға аз беріледі.
- Жұмыс істейтін ана баласымен жұмыс істемейтін ана сияқты жақсы қарым-қатынас орната алады.
- Жұмысы болу – бұл әйелдің тәуелсіз болуы үшін жалғыз жол.
- Күйеуі де, әйелі де үй шаруашылығына материалдық үлес қосулары керек.
- Әкелер балаларына аналары сияқты қамқорлық жасай алады.

Осыдан кейін осы пікірлердің 2-3-еуі бойынша дискуссия ұйымдастырылады.

13. Интерактивті шағын дәріс «Жауапкершілікті ата-ана»

Мысалға ұсынылатын мазмұн

Табиғат адамзат ұрпағының жалғасуын көздеген – ол баланың жатырда дамуының және дүниеге келуінің ғажайып және құпия процесі. Алайда, болашақ ата-аналар бала туу процесіне жауапкершілікпен келулері керек.

Әрбір жас адам, жігіт пен бойжеткен, ата-ананың және отбасылы адамның рөліне дайындалулары керек. Бала туу функциясы отбасы үшін қашан да маңыздылар қатарында болған. Іс жүзінде әрбір адам ерте ме, кеш пе, ата-ана болады, ал осы рөлді табысты түрде іске асыру үшін оның бойында ата-ана болуға дайындық, өзін ата-ана ретінде сезінуі керек, кез келген адам өзінің жұбайымен/зайыбымен бірге балаларды тәрбиелеу дағдысын игеруге ұмтылуы керек.

Ата-ана болу - ерлі-зайыптылар мен балалар арасындағы, баланың тууы мен оның бойына қоғамның мәдени және рухани-адами құндылықтарын сіңіруді қамтамасыз ететін тәрбиелеуді қамтитын биологиялық және әлеуметтік байланыстар. Биологиялық тұрғыдан алғанда өздерінің тұңғыш балалары дүниеге келгенде еркектер әке болады, ал әйелдер – ана атанады.

Жауапкершілікті ата-ана – бұл екеуі де – еркек те, әйел де баланың тууына салмақпен қарап, осы қадамдарын жоспарлауы, баланы тәрбиелеуге байланысты міндеттерді бөлісуі.

Жауапкершілікті ата-ана болудың бірінші шарты – баланың туу мән-жайы болып табылады. Некеде туған ба, жоқ па, жоспарланған ба немесе «болып қалды» ма, қалаулы бала ма? Жауапкершілікті ата-ана болу жолында әрбір жас жұптың жыныстық қатынасқа түсуге және некеге тұруға асықпағаны, өзінің репродуктивтік денсаулығына салмақпен қарағаны жөн.

Еркек пен әйел туралы айтатын болсақ, бала – олардың ортақ және қалаулы қуанышы. Әйелдер қасында оның бала туған кездегі қуанышын ғана емес, осы жаймен байланысты қиындықтарын да бөлісетін сенімді серік болған кезде, бала тууға ұмтылады.

Жауапкершілікті ата-ана бірінші кезекте – бұл өз істері мен өз өмірі үшін жауап бере алатын адам. Ал егер оның бойында бұл болмаса, кішкентай адам – сәби үшін

жауапкершілік туралы қалай айтуға болады? Ересек адам болған кезде адамның өзін жұмыспен, тұрғын үймен қамтамасыз етуге қабілетті және баланың өсуі үшін қолайлы жағдай туғызуға жағдайы болады.

Жауапкершілікті ата-ана – бұл ең алдымен тәрбиенің әр тараптарының теңгерімде болуы:

- баламен жүйелі қатынас жасау. Қауіп-қатері, алдайтын жалған құндылықтары қазіргі заманда ата-ана баласының өмірінде не болып жатқанын – оның қызығушылықтары мен нені жақсы көретінін ұдайы біліп отыруға тиіс, мүмкіндігінше оларды қабылдап, балаға ықпал ете алуы керек;

- ата-ана тарапынан баланы тыңдап, онымен маңызды тақырыптарға сөйлесіп қана қоймай, ақылшысы, көмекшісі болу, баланың әсерленуіне қол жеткізе алатын оған эмоционалдық қолдау жасау, оған өз проблемаларын талқылауға және іштей не нәрсеге уайымдап жүргенін айтуға мүмкіндік беру керек;

- экономикалық жауапкершілік және балаларды қолдау: баланы тамақтандыру, киіндіру, оның бос уақытын өткізуге ақша төлеу керек, қалтасында күнделікті жарататын ақшасы болуы керек. Қаржылық тұрғыдан аяқтарына нық тұрмаған ата-аналар бұл ата-аналық функцияларды атқара алуы неғайбыл, өйткені бұл - оңай емес;

- бала денсаулығын сақтау және нығайту: ата-аналар балаларын өз өмірі мен денсаулығын қадірлеуге үйретулері керек;

- ата-аналардың балаға өзі тұратын қоғамда белгіленген қағидаларды сақтауға үйрете алу қабілеті болуы керек;

- ата-аналардың баланың бойына өмірдегі отбасы, мәдениет сияқты негіздік (базалық) құндылықтарды сіңіре алу қабілеті болуы керек.

Осыған байланысты әрбір жас адам осы міндеттерді орындай аламын ба және жауапкершілікті ата-ана бола аламын ба деп ойлануға міндетті.

14. Кері байланыс. Шығарма-эссе «Менің болашақ отбасым»

Оқушылар эссе жазады, қалағандары өздерінің шағын шығармаларын дауыстап оқиды. Оқытушы оларды талқылауды ұйымдастырады.

15. «Сыр бөлісу» парақшаларын» толтыру. Оқытушы сабақ қорытындыларын шығарады.

«Сыр бөлісу» парақшалары»

Мына сұрақтарға (аты-жөніңізді көрсетпей) барынша ашық

жауап беруіңізді өтінеміз:

1. Бүгінгі сабақ сіздің бойыңызда қандай сезімдерді оятты?
2. Сізді әсіресе не толқытты (таңқалдырды, әсер етті)?
3. Өзіңіз үшін Сіз қандай қорытынды жасадыңыз?
4. Сіз қандай сұрақтарға жауап алғыңыз келер еді?

Модуль 5.

Адамның өнегелі-жыныстық дамуы.

Сабақ 5.5 Отбасындағы жәбір. Мектептегі жәбір көрсету. Адамдармен саудаласу.

Мақсаты:

Оқушыларда адам құқықтары бұзылу, олардың әрбіреуі үшін жауапкершілікті сезіну, қауіпсіз іс-қимыл дағдыларын жасау және ескерту ретінде зорлық-зомбылық және адамдармен саудаласу түсінігін қалыптастыру.

Міндеттері:

1. «Зорлық-зомбылық», «адамдармен саудаласу» түсініктерін ашу.
2. Зорлық-зомбылықты ескерткені үшін адам құқықтары мен жауапкершілігі түсінігін беру.
3. Адамдарға зорлық-зомбылық көрсету және адамдармен саудаласу зардаптарымен таныстыру.
4. Зорлық-зомбылық, адамдармен саудаласу және адам құқықтары арасында өзара байланысты көрсету.
5. Зорлық-зомбылыққа ұшыраған адамдарды қолдау қызметтерімен таныстыру.

Шешуші түсініктер: зорлық-зомбылық; отбасындағы зорлық-зомбылық; мектептегі зорлық-зомбылық; адамдармен саудаласу, адам құқықтары бұзылуы; зорлық-зомбылық зардаптары; қолдау қызметтері, жауапкершілік, қауіпсіз іс-қимыл.

Сабақтар өткізу әдістері: Ой-талқы, шағын дәріс, шағын топтарда жұмыс жасау, рөлдік ойындар, картаны құрастыру, сауалнаманы толтыру, «ашық айту парақтарын» толтыру, қауіпсіз іс-қимыл ережелерін құру.

Жабдығы және материалдары: флипчарт (магнит тақтасы); флипчарт қағазы; маркерлер; мультимедиапроектор; «ашық айту парағы»; анкетес; қағаз парақтары (А-4); мақұлдау парақтары «келісемін, келіспеймін, сенімді емеспін»; жағдайлар тақырыптары бар карталар; үлкен қағаз парақтары (топқа біреуден); түсті борлар немесе қарындаштар; карталар ілуге арналған скотч.

Сабақ барысы

1. **Оқытушының кіріспе сөзі**, онда ол сабақ тақырыбы мен мақсатын хабарлайды.
2. **Шынығу үзілісі. Жаттығу «Комплимент».**
Әрбір оқушы кезектесіп оң жақтағы көршісін есімін атап, оған қошемет сөздер айтады.
3. **Жаттығу. Отбасындағы қарым-қатынас.**
Оқытушы әр оқушыға ойланып, қысқаша «отбасындағы қарым-қатынас» сөз тіркесі бойынша онда қандай және неліктен ассоциация туындайтынын айтып беруді ұсынады? (Тандап, қалауы бойынша жауап береді). Оқытушы оқушылардың жауаптарын жалпылайды.

4. Топтарда жұмыс жасау. Отбасындағы адам құқықтары.

Оқушылар «орман» (шырша, балқарағай, қарағай, қайың) принципі бойынша 4 топқа бөлінеді.

1 және 3 топтарға 5-7 минутқа тапсырма беріледі: «Отбасында адам құқықтары сақталуы», ал 2 және 4 топтарға «Отбасында адам құқықтары сақталмауы» тақырыбына жағдайды елестету - және сынып алдында ойнау. Сосын талқылау ұйымдастырылады, оның барысында оқушыларға Отбасында адам құқықтары нағыз сақталуын қай қойылымда көргендігі және неліктен екендігі, ал қайсысында - көрмегендігі жөнінде айту ұсынылады.

5. Ой-талқы.

Оқушыларға сұраққа жауап беру ұсынылады: зорлық-зомбылық деген не?

Сосын оқытушы барлық жауаптарды жалпылайды.

Мысал жауап:

Зорлық-зомбылық – адамға қарсы немесе оның еркіне қайшы организм немесе психикасына қоғамдық-қауіпті заңға қайшы ықпал ету.

6. «Отбасындағы зорлық-зомбылық» мультимедиялық тұсаукесермен бірге жүретін шағын дәріс.

Үлгілі мазмұны

Отбасындағы зорлық-зомбылық - бұл отбасындағы бір мүшесінің басқа мүшеге қатысты физикалық, сексуалды, психологиялық немесе экономикалық бағыттағы кез келген қасақана әрекеттер, егер бұл әрекеттер адам және азамат ретінде отбасы мүшесінің конституциялық құқықтары мен еркін бұзса және оған моральді зиян, оның физикалық немесе психикалық денсаулығына зиян келтірсе.

Күш көрсету, психологиялық, экономикалық немесе сексуалды және гендерлік – ол қоғам мен отбасында әйелге, қызға деген дәстүрлі патриархалды көзқарастар салдары болып табылады.

Кейбір отбасыларында отбасындағы ересек мүшесіне, балаға қатысты әртүрлі күш көрсету жағдайлары болып тұрады. Үйдегі күш көрсету құрбаны ретінде кез келгені бола алады: ері үнемі ұрсып, соққыға жығатын әйел, өзінің өгей әкесінен сексуалды қудалаудан азап шегішу жеткіншек қыз, ішкіш анасы соққыға алатын ұл, өзінің балалары жек көретін егде адам.

Отбасындағы күш көрсету – отбасының бір мүшесінің басқа мүшесіне соққы, дене жарақаттарын қасақана келтіруі, бұл жәбірленуші өлімге келтіруі мүмкін немесе келтірілген жағдай, денсаулығы немесе психикасы бұзылуы, оның ар-намысына зиян келтіру.

Отбасындағы психологиялық зорлық-зомбылық – отбасының бір мүшесінің басқа мүшесіне әдейі эмоциялық сенімсіздігімен, өзін қорғау қабілетсіздігі және психикалық денсаулығына келтірілуі мүмкін немесе келтірумен болған тіл тигізу

немесе қауіп төндіру, қудалау, қорқыту арқылы психикасына ықпал етумен болған зорлық-зомбылық;

Отбасындағы экономикалық зорлық-зомбылық – жәбірденуші заңмен көзделген құқығы бар отбасының бір мүшесінің басқа мүшесіне қатысты тұрғын үйден, тамақ, киім-кешек немесе қаражаттарынан қасақана айыруы, бұл оны өлімге келтіруі, денсаулығы немесе психикасы бұзылуына келтіруі мүмкін.

Отбасындағы сексуалды және гендерлік зорлық-зомбылық – отбасының бір мүшесінің отбасының басқа мүшесіне жыныстық қолсұқпаушылығына заңға қайшы озбырлығы, сондай-ақ, отбасының кәмелетке толмаған мүшесіне сексуалды сипаттағы әрекеттері.

Сексуалды және гендерлік зорлық-зомбылық деп адамға күшпен мәжбүр ететін кез келген сексуалды іс-қимыл түсіндіріледі. Сексуалды зорлық-зомбылық сексуалды сипаттағы зорлау, күш көрсету, ондай әрекеттерге мәжбүрлеу, сексуалды пайдаланумен сипатталады.

Бұл барлық формадағы адамға ықпал етулер айқын деструктивтік сипатта және өзі және дүниеге сенім жоғалтуына, тағатсыздыққа, абыржуға, ұйқы бұзылуы және тәбет болмауына, депрессия, агрессивтілік, жалтақтылыққа, өз өзін төмен бағалауға келтіреді.

Жасалған зорлық-зомбылыққа жауап ретінде симптомдар айқындалады: байланған еске түсулер және ұйқы; жоғарылатылған мазасыздану; жымсықтық және жалғыздыққа тырысу; эмоциялықты төмендету; депрессияға және есірткі құралдарын бейімділігі; себептелмеген қаттылығы, агрессивтілік, өзіне бағытталған агрессия; суицидалды тенденциялар.

7. Топтарда жұмыс жасау. Отбасында зорлық-зомбылық салдары.

Оқытушы оқушыларды «кұстар» принципі бойынша (бүркіттер, бұлбұлдар, қарлығаштар, көгершіндер) 4 топқа бөледі.

Әр топқа тапсырма беріледі: отбасындағы зорлық-зомбылық қандай зардаптарға келтіретіні жөнінде талқылап, флипчартта жазу.

1. Топ «бүркіттер» - күш көрсету.
2. Топ «бұлбұлдар» - психологиялық зорлық-зомбылық.
3. Топ «қарлығаштар» - экономикалық зорлық-зомбылық.
4. Топ «көгершіндер» - сексуалды және гендерлік зорлық-зомбылық.

Топтар өз еңбектерін көрсетеді. Оқытушы оқушылармен бірге жалпылама қорытынды жасайды.

8. Жаттығу «Келісемін — келіспеймін».

Бұл сабақ оқушыларды ойлау, тіл және қозғалыс үдерістеріне тартады. Ол бір бірін тыңдауды және әртүрлі пікірлерді сыйлауды үйтертуге көмектеседі.

Оқытушы бір бірінен бернеше метр қашықтықта іліп қоюға болатын үш белгіні іледі. Бір белгі «КЕЛІСЕМІН» (жасыл) жазуымен, басқасы «КЕЛІСПЕЙМІН» (қызыл) және «СЕНІМДІ ЕМЕСПІН» (сары) жазуымен.

Сосын оқытушы метпетегі зорлық-зомбылық туралы пікір сөздерді дауыстап оқиды. Әрбір қатысушы, осы пікір айту туралы не ойлайтындығын шешуі тиіс. Ол бұл пікір сөзбен Келісемін, не келіспеймін немесе сенімді емеспін? Қатысушылар олардың пікірін көрсететін белгінің қасына барып тұруы қажет.

Оқытушы оқушыларға осы пікір сөздерді немесе өз ойларын оқып береді:

1. Дене жазасы (желкеге ұру, шапалақ) егер олар балаларға оқуына көмектесетін болса, пайдаланылады.

2. Сөз жазасы (балағат сөз, кемсіту) күш көрсетуден гөрі балаларды соншалық ренжітпейді.

3. Мазақ қылған балаларға өзін қорғауды үйрену қажет.

Әр пікір сөзді оқығаннан кейін кейін қатысушылар қай белгі астында орын алуға уақыт беру қажет.

Сосын оқытушы әр топтың бірнеше қатысушыларына олар осы белгі астына тұрғанын түсіндіруді ұсынады. Өз көзқарастарын оларды өзгертуге мәжбүрлейтін жағдайды естісе, қалғандары басқа орынды алуға құқығы бар.

9. «Мектептегі зорлық-зомбылық» мультимедиялық тұсаукесермен бірге жүретін шағын дәріс.

Мектептегі зорлық-зомбылық — оқушыларға қатысты оқушылармен немесе мұғалімдермен, және мұғалімге қатысты оқушылармен күш қолдану.

Мектептегі үнемі зорлық-зомбылық По данным ДДҰ деректері бойынша ұсынады:

21% қыздар және 22% ұлдар 11 жаста

20% қыздар және 19% ұлдар - 13 жас

12% қыздар және 13% ұлдар - 15 жас.

Қазақстанда мектеп оқушылары арасында жағдай 9-17 жас:

66,2% зорлық-зомбылықпен ұшырасты, олардың арасында 24% - ренжітушілер, 44% - құрбандар.

Балалар арасында зорлық-зомбылық пен кемсітушілік (барлық формалар) - 66,2%

Олардың арасында:

психологиялық зорлық-зомбылық - 60,0%;

күш көрсету - 52,8%;

сексуалды және гендерлік - 14,3%;

ақша талап ету - 9,8%;

кибербуллинг - 3,0%;

кемсітушілік - 38,8%.

Зерттеуде жеке тақырыбы балалар арасындағы суицид мәселесі тұр.

Сауалнама нәтижелері көрсеткендей, бір кездерде өзіне өзі зиянкестікпен айналысқан және суицидті іс-қимылға бейім балалар басқа оқушылар немесе мұғалімдер тарапынан мектептегі көбінесе мектептегі зорлық-зомбылықтың куәлары мен құрбандары болады.

Мектептегі зорлық-зомбылық болады: мектеп ғимаратында; мектеп аумағында; мектепке/мектептен жолында; мектепте өткізілетін шараларға/шаралар жолында; шаралар барысының өзінде; телефон, интернет арқылы.

Ұстаздар сияқты оқушылар кез келген дұшпандық әрекеттерге дереу әрекет етуі тиіс, әкімшілікке, ата-анаға хабарлау және әр ұқсас инциденттің мұқият тергеуіне жету қажет.

Оқушылар құрбандар және кінәлылар (ренжітушілер) болуы мүмкін.

Құрбан рөлінде шын мәнінде кез келгені болуы мүмкін. Бұл дене шынығуы күшті бала, жақсы оқитын және мұғалімдерге ұнайтын бала болуы мүмкін.

Формы наснемесея в школе: *психологиялық, физикалық, сексуалды и гендерлік.*

Психологиялық зорлық-зомбылық – елемеу, қабылдамау, оқшаулау, қорқытуға бағытталған әдейі вербалды және мінез-құлықтық әрекеттер, сонымен бірге оқушы мінезіне және оның өзін сыйлау сезімін, өз мәртебесін жоғалтуы. Психикалық зорлық-зомбылық белгілері:

- оқушыны ұстазы немесе оқушылармен елемеуі;
- басқа балалардың көзінше келеке ету, кемсітуі;
- ренжітетін лақап аттар қою;
- бітпейтін ескертулер;
- объективті емес бағалар;
- бала кінәлы болмауына қарамастан оны айыптау;
- баланың жас ерекшеліктеріне сәйкес талаптар;
- тұлғаны басып тастайтын нашар қарым-қатынастың кез келген формасы.
- балаға қауіп төндірулер;
- ата-ана талқылауы;
- өтірік, жәбірлеу.

Физикалық зорлық-зомбылық – дене жарақатына немесе бала өліміне келтіретін күш қолдануымен іс-әрекеттер.

Күш көрсету белгілері:

- соққыға жығу;
- сооқы жасау, шапалақ беру;
- желкеге қойып қалу;
- бұлдіру және заттарды тартып алу;
- есірткі, ішімдік қабылдауға баланы тарту;
- басын айналдыратын улағыш заттар немесе медициналық препараттарды балаға беру;
- баланы қылғындыру немесе суға батыруға тырысу.

Сексуалды және гендерлік зорлық-зомбылық – сексуалды ойнау немесе сексуалды сипаттағы қысымшылық, порнография көрсету және сексуалды байланыс.

Буллинг – бұл балалар ұжымы тарапынан оқушылардың біреуінің ізіне түсу .

Буллинг оған агрессивті мінез-құлық, моральдік және күш көрсету, басым болу және мәжбүрлеу, қорқыту және ақша аталап ету кіреді.

Бұл ұжым мүшелерінің біреуі ұжым тарапынан қудалауға ұшыраған кездегі құбылыс. Сондықтан ағылшын тілдегі сөзі "буллинг" (bully-мазақтау, қауіп төндіру,

қорқыту) соңғы кездері мектептегі жалпыға бірдей қабылданған зорлық-зомбылықты белгілеу болып табылады.

Соңғы кездері жоғары технологиялар таралуымен және интернет құралдарын, ұялы телефондар, әлеуметтік желілер және т.б. қолдануымен балалар арасында буллингтің жаңа түрі – *кибербуллинг* пайда болды.

Кибербуллинг - интернет құралдарын, ұялы телефондар, әлеуметтік желілер арқылы ізін қуу.

Зорлық -зомбылыққа ықпал ететін факторлар: жеке ерекшеліктері, отбасының ықпалы, қоғамдастық және мектеп, құрбыластарының ықпалы.

10. Жаттығу. Карта құрастыру.

(Бұл сабақ жасөспірімдерге өмірлік жағдайлар туралы әңгіме бастауға көмектеседі).

Оқытушы қатысушыларды 4-5 адамнан топтарға бөледі, бір топтарда тек ұлдарды, ал басқаларында-тек қыздарды қосады.

Әр топқа өз мектебі картасын салу ұсынылады. Оқушылар сонымен бірге мектеп ауласын немесе мектеп жанындағы көшелерді салғысы келеді.

Сосын оқушылар зорлық-зомбылық болатын жерлерді талқылап, өз карталарына добелгілеуі тиіс және қысқаша зорлық-зомбылықтың нақты қай түрі айтылғандығын айтып беру қажет.

Кейбір оқушылар, осы кезде олар ұшырайтын зорлық-зомбылық туралы айтыуы мүмкін. Оқытушы проблеманы шешу үшін тиісті шаралар қолдануға ерекше назар аудатруы тиіс.

Оқушыларға карталарды топтар келуі және оларға қарау үшін қабырғаға ілу ұсынылады.

Оқушыларға топтарда талқылауға тапсырма беріледі:

- караталар несімен ұқсас? Немен ажыратылады?
- ұлдар мен қыздар зорлық-зомбылықтың бірдей немесе әртүрлі жерлер және типтерді белгіледі?
- Белгіленген зорлық-зомбылықты болдырмаудың әдістері қандай?

Сосын оқытушы үлкен қағаз парағында оқушылармен бірге жұмыс қорытындыларын жазады: зорлық-зомбылықтың негізгі типтері; ол жасалатын жерлер; оны болдырмау әдістері.

11. Рөлдік ойындар.

Оқытушы оқушыларды 3 топқа бөледі және әр топқа осы зорлық-зомбылық типтерімен күресудің ықтимал әдістерін қойылым етіп көрсетуге тапсырма береді (жағдайды моделдеп, оны ойнау). Сосын жағдайлар ұжыммен талқыланады және қорытындылар жасалады.

12. «Ой-талқы». Адам құқықтары. Стигматизация және кемсітушілік.

Оқытушы оқушыларға «құрмет», «шыдамдылық», «келісім» түсініктері анықтамасын беруді ұсынады.

Оқушылардың жауаптары жалпыланады және оқытушы шыдамдылық, келісім және сыйластық сияқты құндылықтар салауатты қатынастарды ұстап тұру үшін шешуші болып табылады деген қорытындыға келтіреді.

Сосын оқушыларға «ырымшылдық», «нандыру», «стигматизация», «кемсітушілік», «шыдамсыздық», «дәмешілдік», «бас тарту» және «буллинг» түсініктеріне анықтама беру ұсынылады.

Оқытушы оқушыларды денсаулық жағдайы, тері түсі, шыққан тегі, сексуалды бейімділігі немесе басқа айырмашылықтары негізінде қандай да бір дәмешілдікке немесе буллингіге ұшырау сыйламағандық белгісі, жәбірлеу іс қимылы және адам құқықтарының бұзылуы болып табылады деп қорытындыға келтіреді.

13. Мультимедиялық тұсаукесермен бірге жүргізілетін шағын дәріс. Зорлық зомбылықты болдырмау. Зорлық зомбылықтан қорғану.

Айырмашылықтар негізінде стигматизация және кемсітушілік адам құқықтары бұзылуы болып табылады. Әр адам дәмешілдік немесе буллингіге ұшыраған адамдарды қорғауға міндетті.

Әрбір адам нандыру және шыдамсыздыққа қарсы тұруы тиіс. Кемсітушілік жеке адамдар, қоғам және қоғамдастарға теріс ықпалын етеді. Әдетте стигматизация және кемсітушілікке ұшыраған адамдарға жәрдем көрсету үшін құқықтық механизмдер бар. Көптеген елдерде стигматизация және кемсітушілікке тыйым салатын заңдар бар.

Қазақстанда қандай да бір формада күш көрсету әр төртінші отбасында байқалады. Әсіресе әйелдер мен қыздарға күш көрсету проблемасы тұр.

БҰҰ сияқты халықаралық ұйымдар әйелдер мен қыздарға қатысты күш көрсетуді қоғамдағы гендерлік теңсіздік белгісі, адам құқықтары бұзылуы ретінде қарастырады және барлық елдер оны жою үшін жауапкершілік алады. бүгінгі күні 89 мемлекетте (соның ішінде Қазақстанда) тікелей отбасында күш көрсетумен күреске бағытталған заңдар әрекет етеді.

Зорлық зомбылықты және оның салдарын алдын алу бойынша міндеттерді шешу әдетте әртүрлі саладағы қызметкерлермен бірлесе әлеуметтік жұмыс мамандарымен орындалады: әлеуметтік кешен, құқық қорғау органдары, жұмыспен қамтамасыз ету қызметтері, медициналық және білім мекемелері және т.б.

Әлеуметтік жұмыс бойынша маман зорлық - зомбылықты өткерген адамдарға шұғыл және кешенді әлеуметтік жәрдем береді (шұғыл экономикалық жәрдем, заң, медициналық қызметтер алуға көмектесу). Құрбанның өзіне және оның отбасына әлеуметтік патронаж жүргізеді.

Зорлық зомбылықтан қорғау стационарлы бақылау және де стационарлы емес мекемелер көмегімен өткізіледі. Стационарлы емес мекемелердегі жұмыс әдетте құқық қорғау органдары және әлеуметтік қызмет мекемелері қызметі ретінде ұштасады.

Біріншілері зорлық зомбылық жолын кеседі, екіншілері құрбандарға қалпына келу, заң және басқа жәрдем түрлерін көрсетеді.

Соңғы жылдары біздің елде әлеуметтік және психологиялық жәрдем орталықтарының жүйесі дамуда.

Қайда бару қажет?

Егер сіз отбасылық зорлық зомбылық құрбаны болсаңыз, ең алдымен келесі құрылымдарға хабарласыңыз:

- полиция учаскелік инспекторлар қызметіне;
- кәмелетке толмағандар істері жөніндегі комиссияға, олардың өкілетстігі егер отбасындағы зорлық зомбылық құрбаны немесе 18 жасқа толмаған зорлық зомбылық жасаудың шынайы қаупі бар тұлғаға қатысты таралады;
- бұзылған құқықтарды қалыптастыруда жәрдем беретін және кәмелетке толмағандардың, ата анасы барлардың және отбасында тұратындар, жетім балалар және сот тәртібінде әрекетсіз деп танылған отбасы мүшелеріне, егер оларға қатысты отбасындағы зорлық - зомбылық жасаудың шынайы қаупі болса немесе жасалса, қамқорлық органдары;
- отбасында зорлық - зомбылық құрбандары үшін мамандандырылған мекемелер, оларға жатады:
 - Психологиялық, педагогикалық, медициналық және заң көмегін ұйымдастыратын және де мүмкіндігіне қарай зорлық - зомбылық құрбандары болуы мүмкін немесе болған отбасы мүшелерінің уақытша тұруы үшін баспана ұсынатын отбасында зорлық - зомбылық құрбандарына арналған кризис орталықтары;
 - Отбасында зорлық - зомбылық құрбандарын медициналық-әлеуметтік қалпына келтіру орталықтары, онда орталықтың медициналық комиссия шешімі негізінде жәбірленушілер орналасады (олардың келісімімен немесе олардың сұрауы бойынша). Осы орталықтарда емделу және психо әлеуметтік қалпына келуге қажетті мерзім бойында болады.

Бүгінгі таңда елде 28 кризис орталықтары бар, олардың қызметі кризистік және қауіпті жағдайдағы немесе зорлық зомбылыққа ұшыраған әйелдерге мамандандырылған кешенді жәрдем көрсетумен байланысты (заң, психологиялық, әлеуметтік, медициналық және т.б.).

Кейбір кризис орталықтары әйел және оның балаларына өз бөлмелерінде пана ұсынуға мүмкіндігі бар. Кризис орталықтарында сенім телефондары бар, сол бойынша зорлық зомбылық құрбандары көмек бойынша хабарласа алады. орталық жәрдемі анонимді, құпиялы және тегін.

Алматыда Қазақстандағы «ЕрАзамат» қоғамдық бірлестігі базасында ерлердің әлеуметтік тұрақты контингентіне арналған алғашқы кризис орталығы ашылған.

Кризис орталығының миссиясы – гендерлік теңділікке жету, гендерлік стереотиптерді жеңу және кризистік жағдайға түскен ер адамдаға жәрдем көрсету арқылы демократиялық, азаматтық қоғамның қалыптасуы.

«Подруги» кризис орталығы

Сенім телефоны: +7 727 303-39-26

Жазуға болады: info@podrugi-centre.kz

14. Анонимді сауалнамаларды толтыру.

1. Мектепте сізді қашан да болсын жәбірледі ме?
2. Ондай жағдай қаншалықты жиі болып тұрды?
3. Айына бір реттен сирек

4. айына жобамен бір рет
5. Аптасына жобамен бір рет
6. Аптасына бір реттен жиі
7. жәбірлеудің қандай түріне сіз ұшырадыңыз?
8. дене
9. сөз
10. оқшаулау
11. сексуалды және гендерлік
12. Интернетті қолданумен
13. Басқасы (түсіндіріңіз).
14. Сіздің пікіріңіз бойынша жәбірлеуді тоқтатуға не ықпал етуші еді. Оқушылар толтырылған сауалнаманы оқытушыға тапсырады.

15. Синквейндер құру.

Тақырыбы: құқықтар, стигматизация, кемсітушілік

16. Мультимедиялық ұсыныммен бірге жүретін оқытушының шағын дәрісі «Адамдармен саудаласу».

Үлгілі мазмұны

зорлық зомбылық формаларының бірі адамдармен саудаласу болып табылады.

Адамдармен саудаласу немесе трафикинг – бұл кіріс алу мақсатымен адамдарды сату және оларды пайдалану.

Бұл алдау арқылы жезөкшелікке, қайыр сұрау немесе қол еңбегін орындауға тарту немесе жәжбүрлеуді білдіреді. Адамдармен саудаласу әрі қарай сату, сексуалды немесе қылмыс қызметіне тарту, әскери дауларда пайдалану, порнографиялық бизнесте мәжбүрлеу еңбегінде, құлдық немесе құлдықпен ұқсас дәстүрлер, берешек тәуелдікі немесе коммерциялық мақсаттарда бала асырау мақсатында алдау, тарту, жасыру, табыстау, апарып тастау, ұрлау, алаяқтық, осалдылық жағдайды теріс пайдалану арқылы адамдардың келісуі не болмаса келіспеуі арқылы жасалады.

Мыңдаған әйелдер мен қыздар, ерлер мен бозбалалар жыл сайын замануи құлмен саудаласушылар құрбандары болады, жүздеген бойжеткендерді өтіп кеткен мәдени дәстүрлерге қарап, сөйтіп олардың тағдырларын шешіп, күшпен тұрмысқа береді. Адамдармен саудаласудың әр бесінші құрбаны — бала.

Адамдармен саудаласу тұлғаға және де мемлекетке қарсы қылмыс болып табылатын, адам құқықтары бұзылуымен құлдықтың замануи формасын білдіреді. Адамдармен саудаласу жиі құрбандарына қатысты зорлық зомбылық формасының бірі болып табылады: әйелдер мен балалар. Ол сондай-ақ, халықаралық құқық саласында заңға қайшы араласу формасы болып табылады, себебі адамдармен саудаласудың жеке түрлері заңды отбасылық тәртіптерді бұрмалау немесе адал емес пайдаланумен байланысты. Адамдармен саудаласу құрбандарына психологиялық және дене жарақатын келтіре отырып, АИВ/ЖИТС сияқты қауіпті аурулармен жұқтыру мүмкіндіктерін арттырып, аса терең ықпал етеді.

Адамдармен саудаласуда қозғаушы күштер ретінде гендерлік теңсіздік, тең мүмкіндіктер болмауы, мемлекет ішінде және де олардың арасында сорақы экономикалық теңсіздік, сот және құқық қорғау жүйелерінің дұрыс емес нәтижесі болып табылатын сыбайлас жемқорлық және осал болуы мемлекеттермен өз азаматтарын қорғау және қамтамасыз ету бойынша өз функцияларын орындамауы және азаматтық тұрақсыздық болып табылады. Адамдармен саудаласу өркендеуіне ықпал ететін факторлардың бірі ретінде құрылыс, өңдеу өндірісі, өнеркәсіп және үй шаруашылығы үшін арзан жұмыс күші және ақылы сексуалды қызметтер болуы болып табылады.

2010 жылдың 30 шілдесінде өз 64/293 резолюциясымен Бас Ассамблея БҰҰ адамдармен саудаласумен күресу жөнінде әрекет етудің Бас жоспарын мақұлдады, онда БҰҰ тиісті барлық органдарына шешімді түрде және табандылықпен адамдармен саудаласумен тиімді күресу және ондай сауда құрбандары адам құқықтарын қорғау үшін күштерін үйлестіруге.

Қазақстанда адамдармен саудаласу проблемасы сақталуда. Адамдармен саудаласу туралы АҚШ мемлекеттік департаментінің баяндамасында 2015 жылға, Қазақстанда адамдармен саудаласу құрбандарын қорғау бойынша неғұрлым төмен тандарттар толық көлемде сақталмайтындығы белгілеп айтылған.

Қазақстан әйелдері мен бойжеткендері Таяу Шығыста, Еуропада және Құрама Штаттарда сексуалды пайдалану мақсаттарында саудаға ұшырауда.

Қазақстанда ел ішінде адамдармен саудаласу проблемасы тұр. Орталық Азия, Шығыс Еуропа сондай-ақ, Қазақстанның алыс аудандарында әйелдері мен бойжеткендер Қазақстанда сексуалды пайдалануға ұшырауда. Астана, Алматы, Ақтау және Атырау салыстырмалы дамыған экономикасы елдің алыс өңірлеріндегі көптеген тұрғындарды тартады, ірі қалаларға келетін кейбіреулері еңбек және сексуалды пайдалануға ұшырауда. Қазақстандықтарды шетелге шығу-сату мақсатымен сақталуда.

Дегемен де есеп деректері бойынша, ел өкіметі адамдармен саудаласуға қатысты адамдарды табу және жазалау бойынша заң, қылмыстық және басқа салаларда, сондай-ақ, осындай қылмыстар құрбандарына жәрдем беруге күш салуда. Бүгін Қазақстанда мемлекет және халықаралық ұйымдар қолдауымен елдің әртүрлі өңірлерінде адамдар трафикімен күрес бойынша мемлекеттік емес ұйымдар қызмет етуде, адамдармен саудаласу құрбандары үшін паналау жерлері құрылып, оларға онда жан-жақты көмек көрсетілуде.

17. Жаттығу «Ассоциациялар».

Оқытушы оқушыларға 3—5 минут бойы оларда «адамдармен саудаласу» термині немен ассоциирленетіндігін елестетіп, қағаз парақтарына кем дегенде бір сөзден жазуды ұсынады. Сосын оқушыларға өз ассоциацияларымен бөлісу мүмкіндігі ұсынылады.

18. Талқылауға арналған сұрақтар:

- Адамдар қандай мақсатпен шетелген кетуде?
- Шетелде жұмыс жасау туралы ақпаратты қайдан алуға болады?

- Шетелге шығу кезінде қауіптілік неден тұрады?
- Шетелде жұмыс жасау туралы ақпарат алудың негізгі көзі ретінде сіздің ойыңызша не болып табылады?

19. Пікірталас. «Шетелде – жұмақ?»

Оқытушының кіріспе сөзі.

Шетелде жұмыс жасау туралы ақпарат алудың негізгі көзі – газеттердегі хабарландырулар. Әрине, жұмыс ұсыныстары мен перспективалары арбайды. Бірақ бұл шын мәнінде осылай ма?

Көптеген қазіргі заманғы бойжеткендердің арманы бар – өз өмірі шетелде құру. Олар шетелде жұмыс табуды, шетел адамына тұрмысқа шығуды армандап, тырысады. Бірақ бұл оңай емес! Жиі бойжеткендерді жезөкшелікпен айналысу үшін пайдаланатын криминалды құрылымдар табысы бола бастайды.

Әлемдегі әртүрлі елдерде басқа елдерден бәлеге ұышарған әйелдер мен бойжеткендердің көпшілігі жүр. Оларға жақсы жұмыс, жоғары жалақы, бақытты неке және т.б. уәде еткен. Олар, байып, сосын өз туысқандарына көмектесу үшін еліне қайтып келетіндіктеріне сенген. Ал шын мәнінде қалай? Балалар, қалай ойлайсыздар, осы адамдар өз армандарына жетті ме? (Топтағы талқылау.)

Ықтимал проблемалар:

1. Көбінесе жұмысты жоғары жұмыссыздық деңгейінен табу қиын.
2. Жұмыс жасауға және тұруға рұқсат немесе виза қажет, әйтпесе өкіметтер елден шығарып жіберуі мүмкін.
3. Көптеген әйелдер мен бойжеткендерге дұрыс төлемейді, жиі олар қордаларға түседі.
4. Әдемі уәделер орындалмай, жиі оның барлығы өтірік болып шығады.

20. Жаттығу «Оқиғалар даму нұсқалары»

Оқушылар топтарға бірігеді, олардың әрбіреуіне қағаз парақтарына басылған шетелке шыққан адамдар тарихы беріледі. Оқушылар оларды оқып, сосын оқиға дамуының ықтиал нұсқаларын талқылайды.

Одан әрі оқытушы жоғарғы сынып оқушыларына тарихтарда сипатталған адамдар қателерін атауды, шетелге қауіпсіз шығу ережелерін айтуды ұсынады.

Оқытушы оқушылардың жауаптарын жалпылайды және олармен бірге қорытынды жасайды:

Егер сен дегенмен тәуекел етсең!

- саған ұсыныс жасаған адамдардың тегін, және мекен-жайларын білетіндігіңе көз жеткіз. Олардың қызметінің заңды болуын тексер.
- баруға жиналған елдің елшісіне хабарлас. Сенің жұмыс берушің шынайы тұлға және оған сенуге бола ма екендігін біл.
- Эмигранттармен жұмыс жасайтын сол елдің топтарына және ұйымына хабарлас. Неғұрлым көбірек ақпаратты жинақтап көр. Сен үйге қайтқан кезде олардың көмектері қажет болуы мүмкін.

- Туысқандырына және достарына шығатын күнді, жаңа мекен-жайды, баратын адамдар тегін хабарла, өз фотосуретінді қалдыр.
- Егер сенде келеңсіздіктер болса және адвокатты талап ет. Сенд оның көмегін алуға құқығың бар.
- Егер сенің паспортыңды тартып алса, полицияға хабарлас.

21. Топтарда жұмыс жасау. «Құлдыққа түсіп қалма!» қауіпсіз іс-қимыл ережелерін құру

Оқытушы оқушыларды «байлам» (тюльпан-қызғалдақ, фиалка-шегіргүл, василек-кекіре, ромашка-түймедақ) принципі бойынша 4 топқа біріктіреді.

Әр топқа тапсырма беріледі: флипчартта қауіпсіз іс-қимыл ережелерін талқылап, жазу.

Топтар талқыланатын тұсаукесерлер жасайды және ортақ жиынтық жасалады.

«Құлдыққа түспеу үшін» қауіпсіз іс-қимылдың мысал ережелері:

1. Жұмыс заңды болуы тиіс.
2. Фирма-делдалда жұмысқа орналастыру лицензиясы болуы тиіс.
3. Паспортта студенттік, туристік немесе қандай да бір басқа емес, жұмыс визасы болуы тиіс.
4. Келісімшарт түсінікті түрде толтырылуы тиіс, түсініксіз немесе екі ойлы тармақтар болмауын қадағалау.
5. Болашақ жұмыстың нақты мекен-жайы (оны туысқандарға және достарға тастап кету), сондай-ақ, сізді жұмысқа орналастырған адамдар немесе фирма деректерін білу қажет.
6. Туысқандар сіз қайда бара жатқандығыңыз туралы білуі тиіс.
7. Билеттер екі жаққа болуы тиіс (кері ашық күні қалдырылуымен).
8. Өз паспортыңды ешкімге берме.
9. Барлық маңызды құжаттар ксерокопияларын жасау қажет: паспорт, виза, келісімшарт және т.б.
10. Туысқандарға өз фотосуретінді тастап кету қажет.
11. Туысқандармен сізбен болып қалуы мүмкіндігін түсіну үшін шартты фраза туралы келісу қажет.
12. Үймен тұрақты байланыста болу маңызды.
13. Бара жатқан елдің Қазақстандағы елдігі телефон нөмірін, жәрдем беретін қызметтер телефон нөмірлерін біліп алу қажет. Егер паспортпен бір жағдайлар туындаса, өз еліңнің дипломатиялық өкілдігіне хабарласу қажет.
14. Өзіңмен бірге тілашар немесе сөздік алу қажет.

15. Кері байланыс. «ашық айту парақтарын» толтыру.

Оқушыларға келесі сұрақтарға жауап беру ұсынылады:

- Бұл сабақты сіз қалай қабылдадыңыз?
- Осы сабақ өту кезінде сізде қандай сезімдер болды?
- Осы сабақта сіз неге үйрендіңіз?

- Егер сіз өз көзқарасыңызды өзгертсеңіз, оған не ықпал етті?

24. Оқытушы сабақ қорытындысын шғарады.

Модуль 5.

Адамның өнегелі-жыныстық дамуы.

Сабақ 5.6 «Өз өміріңді сүй және бағала!» (суицидті мінез-құлық профилактикасы).

Мақсаты: оқушылардың өмір құндылықтарын түсінуді және оларда суицидті мінез-құлықты алдын алуды қалыптастыру.

Міндеттері:

1. Өмір, Өмір құндылықтары түсініктерін ашу.
2. Өз өмірі үшін адам құқықтары мен жауапкершілігі түсінігін беру.
3. Жүйкелі-психологиялық шиеленісті алу дағдыларын қалыптастыру.
4. «Өмірлік тура» техникасын пайдалану дағдыларын қалыптастыру.
5. Оқушылардың эмоциялық жай-күйі жақсаруына ықпал ету.
6. Оқушыларға көптеген елеусіз дауларды, проблемалар немесе жағымсыз жағдайларды асқындырмауды көрсету, кез келген проблеманы шешуге болатындығын айту.
7. Қиын жағдайда болған балалар мен жасөспірімдерге қолдау көрсету және жәрдем беру аясында оқушылар құзырлығын арттыру.

Шешуші түсініктер: өмір, өмір құндылықтары, жүйкелі-психологиялық шиеленіс, өз өмірің үшін жауапкершілік, техника «Өмірдегі тура», Робинзон Крузо кестесі.

Сабақтар өткізу әдістері: Ой-талқы, шағын дәріс, шағын топтарда жұмыс жасау, рөлдік ойындар, карталар құрастыру, сауалнамалар толтыру, «ашық айту парақтарын» толтыру, қауіпсіз іс-қимыл ережелерін құрастыру, карталар құрастыру, кестемен жұмыс жасау.

Жабдығы және материалдары: флипчарт (магнит тақтасы); флипчарт қағазы; маркерлер; мультимедиапроектор; «ашық айту парағы»; анкеты; қағаз парақтары (А-4); жағдайлар тақырыптары бар карталар; үлкен қағаз парақтары (бір топқа біреуден); түсті борлар немесе қарындаштар; карталар ілуге арналған скотч; қаламдар, фломастерлер, қарындаштар; беті тесік қағаз; тушь немесе гуашь; планшеттер; мәтіндері бар карталар: Робинзон Крузо кестесі, ана Терезаның философиялық өсиеті; сауалнамалар; шыны банкі; түсті тастар, түсті драже, жарма.

Сабақ барысы

1. Оқытушының кіріспе сөзі, онда ол сабақ тақырыбы мен мақсатын хабарлайды.
2. Шынығу үзілісі және тақырып қабылдауға дайындық. Жаттығу «Менің өмірімдегі ең бақытты күн».

Оқытушы әр оқушыға оның өміріндегі ең бақытты күнді ойлап атауды ұсынады және ол неге олай ойлайды.

3. Сауалнамалар толтыруы *(суицидті іс-қимыл профилактикасы бойынша)*.

1. Сен өз үйіңді, үй атмосферасын жақсы көресің бе, онда сіздің обасыңызға ғана тән жағдай орын ала ма?

2. Сенің ата-анаң оқудағы жағдайың жайлы сұрастыра ма?

- үнемі;
- кейде;
- ешқашан;
- екеуі;
- көбінесе әке;
- көбінесе ана.

3. Сенің ата-анаң достарыңмен қарым-қатынасы жайлы сұрастыра ма?

- үнемі;
- кейде;
- ешқашан;
- екеуі;
- көбінесе әке;
- көбінесе ана.

4. Олар мектепке барып тұра ма?

- жиі;
- сирек;
- тек шақыру бойынша;
- көбінесе әке;
- көбінесе ана.

5. Отбасындағы қандай мерекені артық жақсы көресің?

6. Сенің отбасыңда сыйлық беру бар ма? Қандайе?

7. Ата-анаң сені жиі жазалай ма? Қандай шаралар қолданады?

8. фразаны аяқта:

Етрең мен...

Мен мектепті аяқтаған кезде...

Мен ... сол күн болады

Мен өмір сүргім келеді, себебі ...

Мен бақытты боламын, егер ...

Мен өзімді нашар сезінсем, жәрдем қажет болса, мен ... сенемін

Мен өз өмірімді жақсы көремін және бағалаймын, себебі ...

4. Жаттығу «Тамшы».

Оқытушы оқушыларға таза қағаз парақтарын таратады, сосын әрбіреуіне барып, таза қағаз парағына гуашь немесе тушь бір тамшысынан тамшылатады.

Сосын оқытушы әр оқушы осы тамшымен не жасағысы келеді соны жасайды дейді: қандай да бір бейне пайда болу үшін үрлеуі, сурет салуға немесе бұрынғы жағдайында қалдыра алады.

Оқушылар өз парақтарын көрсетіп, оларда кішкене тамшыдан не болғанын түсіндіреді.

Оқытушы оқушылардан «делать из мухи слона-түймедейді түйедей ету» тұрақты сөз тіркесі оларға таныс па екендігін сұрайды және оның мағынасын түсіндіруді сұрайды.

Оқытушы оқушылармен бірге барлық жауаптарды жалпылайды. Кішкен тамшыдан не болатындығы жиі адамның өзіне байланысты. Егер кішкене тамшыдан үлкен дақ пайда болса, қорытынды жасауға болады: өмірде болмашы заттан үлкен дау туындату жағдайы болып тұрады. Өмірдегі жағдайларда түймедейді түйедей ету қажет емес!

5. Топтарда жұмыс жасау. Сенің көңіл-күйің неге байланысты.

Оқытушы оқушыларды 5-6 адамнан топтарға біріктіріп, әр топқа жақсы көңіл-күй неден болатындығын және ол неден бұзылуы мүмкіндігін талқылауды ұсынады. Сосын топтар «Жақсы және нашар көңіл-күйлер себептері» кестесін құрастырып, оны көрсетеді.

Жақсы көңіл күй себептері	Нашар көңіл күй себептері
1	1
2	2
3....	3...

Барлық еңбектер жалпыланып, қорытынды жасалады.

6. Жаттығу. Жүйкелі-психологиялық шиеленісті босату.

Оқытушы оқушыларға ойланып(еске түсіріп), жүйкелі -психологиялық шиеленісті босату әдістері туралы айтып беруді сұрайды.

Мысал жауаптар:

- спорттық сабақтар
- кезекпе душ (монша)
- төсек орындарды жуу
- газетті жұмарлап, лақтырып тастау
- ыдыс-аяқты жуу
- таза ауада қыдыру
- әуен тыңдау
- тілмен ішкі жақтан тістерді санап шығу
- 10 ретке дейін тереңдеп дем тарту
- басқа қызметке ауысуға тырысу.

Оқытушы сұрақ қояды: егер сіздер жүйкелі-психологиялық шиеленіс жағдайында сіздің досыңыз немесе құрбыңыз болған кезді көрсеңіз, не істеу керек ?

Мысал жауап: оны қараңғы ойдан алаңдатуға, оны қандай да бір қызметке тартуға және жағдай жақсы кезге өзгермейінше көз аясынан оны кетірмеуге тырысу. Оны әдепті, жалықтырмайтындай жасау.

7. Жаттығу «Өміріңізді толықтырыңыз».

Оқытушы сұрақ қояды: өмір құндылығы сіздің ойыңызша неде, өміріміз неден қалыптасады?

Мысал жауаптар: Денсаулық, ат-аналар, жақсы оқу, жұмыс, мансап, ақша.....және т.б.

Оқытушы: алдарыңызда банкі. Ол әлі бос. Бұл біздің өмір деп елестетіңіз. Сізге біздің өмірді өмірдегі аса маңызды заттармен, біздің бақытты өміріміз қалыптасатын өмір құндылықтарымен толтыру қажет.

Оқушыларға адам өмірінде ең маңызды заттарын атай отырып, банкіге түсті тастар салу ұсынылады. Онда тастарды «өмірді» бұзып алмау үшін тиянақты салу қажет.

Оқытушы банкі ең маңызды өмір құндылықтарымен толы екендігін айтып, өмірді толықтыруда, қалған кеңістікті түрлі түсті дражемен толтыруды ұсынады.

Оқытушы оқушыларды банкте кеңістік қалғанына назар аудартып, оны банкіде бос кеңістік қалмайтындай жармамен толықтыру ұсынылады.

Сосын оқушыларға банкі – «өмірді» толықтыру бойынша өз әрекеттерін түсіндіру ұсыналады.

Мысал жауаптар: Банкі - бұл біздің өмір, үлкен тастар, бұл – біздің өмірдегі ең құнды заттар, бұл біздің Отбасы, бұл біздің туысқандар, сүйіктілер, денсаулық, бір сөзбен,; драже – бұл біз үшін аса маңызды емес оларсыз өмір сүруге болатын, бұл қымбат костюм немесе машина, пәтер немесе мансап, саяхат немесе турне және т.б; ал жарма – біздің Өмірдегі барлық ұсақ және елеусіз заттар бірге жүруі; міне неден біздің өмір қалыптасады екен!

Оқытушы қорытынды жасайды: Өмір адам өмір сүре алмайтын үлкен құндылықтардан құралған; біз өмір сүре алатын елеусіз құндылықтар; әрбіреуімізбен үнемі бірге жүретін кішкене қуаныштар.

8.Топтарда жұмыс жасау «Менің өмірлік кредом».

Сұрақ: Ұстаным(кредо) деген не?

Мысал жауап: Кредо (лат. credo — сенемін) — жеке наным, адам көзқарасының негізі.

Оқытушы оқушыларды 3-4 топқа біріктіріп, жобаны құрып, дауыстауды ұсынады «Менің өмірлік кредом».

Топтармен ұсынылған мысал жауаптар:

Менің өмірлік кредом:

➤ Әуестеніп өмір сүру.

- Алға жүру.
- Тұтас натура болуға тырысу.
- Жаңа білімдерге құштарлану.
- әр басқа адамның құндылығын тану және сыйлау.
- Үнемі қажет бағытта жүру.
- Өзінді білу және өз ішкі дауысыңды тыңдау.
- Өзінді сүйюді және қабылдауға үйрену.
- Өмірдің әр сәтін бағалау.
- Әр топ шығып, өз жобасын қорғайды!

Оқытушы осы жұмыс аяқталуына қарай қорытынды ретінде ұсынады «Бақыт рецептісі»: сабырлық тостағанын алып, оған толық махаббат жүрегін құйып, екі уыс дарқандықты қосып, мейірімділікпен себелеп, кішікене әзілді қосу және ал артығырақ сенімді қосу керек, осының барлығын дұрыстап араластырыңыздар. Сіз жіберген өмір кесегіне оны салып, өз жолыңызда кездескен әрбір адамға ұсыныңыздар.

9. Жаттығу. «Өмірдегі тура» техникасын пайдалану.

Оқушыларға сызықты салып, бұл – олардың өмір жолынан символикалық сурет деп елестетуді ұсыну. Олардың пікірінше, олармен өткерген оқиғаларды, бастысын және «бүгінгі күн» нүктесін белгілеу қажет. Одан әрі барлық оқиғалар қуанышты болуын талқылау?

Өмір қара және ақ жолақтардан тұрады. Қиын өмір жағдайлары болады, бірақ өмір қиындықтары сындырмаған адамдар болады. Мысал келтіріңдер.

Мысал жауаптар: ҰОС ардагерлері, Ленинград блокадасынан өткен адамдар; спортпен шұғылданатын және олимпиадаларда жүлделі орындарды алатын мүгедектер, сондай-ақ, оған мысал Даниэль Дефонның «Су астындағы жиырма миль» романының кейіпкері немесе тіршілік жоқ аралда қалған Робинзон Крузо және т.б.

Оқытушы оқушылармен бірлесе қорытынды жасайды: өмірде барлығы тегіс емес. Мерекелер, жетістіктер мен жақсы күндерден өзге, жағымсыз оқиғалар да болады. Дағдарыссыз, жоғалтулар, сәтсіздіктерсіз ұзақ өмірді елестету қиын. Кейде «олай қиын күндер үнемі болатын сияқты, және бұл сұмдық ешқашан бітпейтін және ешқандай үміт жоқ сияқты» көрінеді, бірақ... (сабырлық жеңген мысалдарын келтіреді)

Оқытушы оқушыларды Робинзон Крузомен жасалған кестені таныстырады.

Зұлымдық	Мейірімділік
Мен тағдыр тәлкегінен түнек елсіз аралға тасталдым және одан арылуға ешқандай үмітім жоқ.	Бірақ мен тірімін, менің түгел жақсы достарым құсап батқан жоқпын.
Мен бүкіл әлемнен алшақтап кесілген және қайғыға кенелген тәріздімін.	Бірақ та мен бүкіл біздің экипаждан бөлектендім: өлім тек мені жалғыз өзімді аяды және ғажайып түрде мені өлімнен алып қалған да сол. Менің қаунышты емес жағдайымнан құтқаруы мүмкін.
Мен бүкіл адамзаттан алшақтатылғанмын; мен адамдар қоғамынан қуылған дәруішпін.	Бірақ мен аштан өлген жоқпын және осы шөлді жерде өлмедім, онда адамға азық та жоқ.
Мен адамдар және жыртқыштар шабуылына қарсы қорғансызбын.	Мен тап болған арал, елсіз, және де Африка жағалауындағыдай онда бірде бір жыртқышты көрген жоқпын. Егер мені Африка жағалауына лақтырып жібергенінде, менімен не болар еді?
Мен ешкіммен сөз айта алмаймын және мені ешкім жұбата алмайды.	Бірақ тәңірім ғажайып біздің кемені жағалауға жақын келтіргені соншалық, өзімнің ағымдағы қажеттіліктерімді қосымша дайында қана қоймай, соңғы күндеріме дейін аса табу мүмкіндігін алдым.
Менде киім кешек аз, жақын арада өз денемді ештемемен жаба алмаймын.	Бірақ мен ыстық климатта өмір сүремін, онда киімсіз де жүруге болады.

Сосын оқытушы талқылау үшін тақырыпты ұсынады: «Сіздің осы өмір кезеңінде кездесуі мүмкін қиындықтар».

Оқытушы қиындықтарды көрмеген адам, әлі кішкентай адам – жетілмеген және ересек емес екендігін ескертіп айтады. Тақырыптың ауызша талқылаудың орнына «қиындықтарды» парақтарға анонимді жазуды ұсыну және жүргізушіге тапсыру. Одан әрі ретімен хаттардан жағдайды талқылау.

Барлық қатысушыларға неғұрлым әр қиын жағдайдан шығу және осы проблема шешуде көбірек жазу ұсынылды. Кімде кім көп нұсқалар ұсынса жеңімпаз болатындығын ескерту. Осында сыныпта және сөзсіз өмірде де жеңіп шығады.

Осы жас үшін қиын жағдайлар мысалдары: бақытсыз махаббат, топпен шеттету, ата-аналармен отбасындағы даулар, мектептегі мұғалімдермен дау, масқара, талқылау және т.б.

Талқылауды әр ұсынылған оқиға бойынша жүргізу. Кез келген оқиғаны талқылау және оның шешуші әдістерін атау кезінде өмір – бұл жоғары құндылық және де біз өмір сүріп жатқанымызша барлығын жеңуге және түзетуге болатындығы туралы ой болуы тиіс.

Оқушыларға С. В. Михалковтың «Қызығарлық жігерлік» өлең жолдарын талқылау ұсынылады.

Үй иесі қоймада, терезе алдына
Құмырада қаймақ қалдырып кетті.
Осы құмыраны ұмытып жаппай қалғаны
Қалай осылай болғаны!
Екі кішкене бақа сол уақытта-ай
Күп етті!құмыраға – көзін жаппай,
Сөйтіп қаймақта тырбаңдап,
Оларға осы құмырадан шығу мүмкін емес түсінікті,
Табандарымен олар жарды босқа тепті:
Соққан сайын, демдері кетті ...
олар бәрі өздері шықпайтынын,
құтқару болмайтынын
біреуі өз өзіне шешті, -

Көпіршігі көпіріп, түбіне кетті ...
Ал екіншісі ағасынан табандырақ -
Қараңғыда тырбындап,
бар күшті салып түн бойы
қаймақтан майды соқты
одан итермелеп жарыққа шықты

Қорытынды: Бүкіл өмір – бұл күрес, онда мақсатты және өжет болу керек.

10.Жаттығу «Тереза Ананың өсиеті».

Оқушыларға Тереза ананың философиялық өсиетімен парақтар таратылады.

Алдымен сұраққа жауап беру ұсынылады: Тереза ана деген кім?

Мысал жауап: ана Тереза Калькуттская — католиктік монахиня, кедей және науқас адамдарға қызмет көрсеткен, әйелдер монахтік конгрегациясы «Махаббат әпкелер миссионерлері», ұйымын құрушы. Бейбітшілік саласындағы Нобель сыйлығының лауреаты (1979).

Оқытушы оқушыларды Тереза ананың философиялық өсиетімен таныстырады

Өмір – бұл мүмкіндік. Оны пайдалан.

Өмір – бұл сымбаттылық. Онымен әуестен.

Өмір – бұл арман. Оны жүзеге асыр.
Өмір – бұл сын. Қабылда оны.
Өмір – бұл сенің күнделікті міндетің. Оны орында.
Өмір – бұл ойын. Ойыншы бол.
Өмір – бұл байлық. Оны таратпа.
Өмір – бұл иелік ету. Оны қорға.
Өмір – бұл махаббат. Онымен толық қанағаттан.
Өмір – бұл құпия. Оны таны.
Өмір – бұл көз жасы аңғары. Оны жең.
Өмір – бұл ән. Оны соңына дейін айтып бер.
Өмір – бұл белгісіз тұңғыық. Оған үрейсіз кір.
Өмір – бұл сәттілік. Осы сәтті ізде.
Өмір сондайлық қызық – оны жоғалтып алма.
БҮЛ СЕНІҢ ӨМІРІҢ. ЖАУЛАП АЛ ОНЫ.

11. Оқушылар «ашық айту парағын» толтырады.

- Бұл сабақты қалай қабылдадыңыздар?
- Осы сабақ кезінде қандай сезімде болдыңыздар?
- Осы сабақта нені үйрендіңіздер?
- Егер сіздер өз көзқарасыңызды өзгертсеңіздер оған не әсер етті?

12. Оқытушы сабақ қорытындыларын жасайды.

Біздің өмірдегі кез келген қиындықтар мен дағдарыстар кездейсоқ емес және бізге тұлғалық өсу үшін берілген. Барлығынан адам үздік, күшті, ақылды болу үшін сабақ алады.

Бүгінгі әңгіме сіздердің ешқайсысыңызды қарастырылатын проблемаға немқұрайлы қалған жоқсыздар және бұл ойлау үшін соққы болады деп ойлаймын.

Модуль 5.

Адамның өнегелі-жыныстық дамуы.

Сабақ 5. 7. Қарым-қатынастар. Жауапты іс-қимыл.

Мақсаты:

Оқушылардың тұлға аралық қатынастар мәдениетін және жауапты іс-қимыл дағдыларын қалыптастыру

Міндеттері:

1. Мейірімділік туралы және әр адамның өміріндегі рөлі туралы оқушылардың білімін кеңейту, мейірімділікке тәрбиелеу;
2. Жасөспірімдер және оның ерекшеліктері туралы түсінік беру – жағымды эмоциялық жай күйді өмірге деген қуанышты, белсенділікті қалыптастыру;
3. Мәдени өнегелі құндылықтар бозбалалар мен бойжеткендердің өзара қатынастар негізі болатындығын көрсету.

4. Оқушыларда жауапты іс-қимыл және өзін өзі бақылау дағдыларын тәрбиелеу.
5. Тұлға аралық қатынастарда жауапкершілік туралы түсінік беру.
6. Топтық қысымға қарсы тұра білуді қалыптастыру.
7. Тұлға аралық өзара қатынастарды модельдеу дағдыларын қалыптастыру.

Шешуші түсініктер: жасөспірімдер ерекшелігі; тұлға аралық өзара қатынастар, мейірімділік, тілектестік, достық және махаббат; жауапты іс-қимыл дағдылары; топтық қысым көрсету; өзін өзі бақылау; тұлға аралық қатынастардағы жауапкершілік.

Сабақтар өткізу әдістері: эссе жазу, Ой-талқы, шағын дәріс, пікір-талас, Шағын топтарда жұмыс жасау, шығармашылық жаттығу; синквейндер құру; жағдайларды ойнау; сауалнамалар толтыруы; «ашық айту парақтарын» толтыру.

Жабдығы және материалдары: флипчарт (магнит тақтасы); флипчарт қағазы; маркерлер; мультимедиапроектор, «ашық айту парағы», сауалнама; оқиғалары бар карталар.

Дайындық жұмысы: оқытушы алдын ала оқушыларға «Достық және махаббат» (12-15 сөйлем) тақырыпта эссе сабағына шығармашылық тапсырма жазуды береді.

Сабақ барысы

1. **Оқытушының кіріспе сөзі**, онда ол сабақ тақырыбы мен мақсатын хабарлайды.
2. **Шынығу үзілісі.**

Оқытушы оқушыларға ойлап, олардың әрбіреуі өзін қандай жануармен ассоциирлейтінін қысқаша айтуды ұсынады және неліктен?

3. Жаттығу. Мейірімділік жасауға асығыңыздар

Оқытушы оқушыларды жаттығу тақырыбына енгізеді: Мейірімділік. Қандай көне сөз! Ғасырлар емес, мыңдаған жылдар бойы адамдар ол қажет-қажет емес, пайдалы-пайдалы емес деп дауласып келеді. Даулар бар, адамдар олардың өмірінде мейірімділік жетіспегендіктен жапа шегуде. Айналаңа қарасаң, адамдар бір біріне қатысты қаншалықты қырғи қабақты, немқұрайлы болып келетіндіктеріне қараңдар. Тіпті сыпайылықтың өзі де кейде оларды жақындастырмайды, бірақ ажырастырады.

Маған мейірімділікпен қарасаң,

Дерт те кетер толқынмен,

Қайғы да өтер айнала,

Жаның сұлуға тап болар ...

Сұрақ: Қалай ойлайсыздар, мейірімділік деген не?

Оқушылардың мысал жауаптары:

Мейірімділік — бұл біреуге немесе неге болсын шынайы, мейірімді сезімдер белгісі. Мейірімділік біздерді қайырымды және сабырлы, айналаға қамқорлық пен махаббат сыйлауға қабілетті етеді.

Сұрақ: Қандай адам мейірімді аталады? Бұл жөнінде біздің бүгінгі әңгімеміз болмақ.

Мысал жауап:

Мейірімді адам бұл адамдарды жақсы көретін және қиын кездерде оларға көмекке келуге дайын адам; Мейірімді адам бұл қарым-қатынаста сыпайы, ересектер мен кішіге сыйласымды; мейірімді адам басқаларының ең алдымен жақсысын ескереді.

Үйде қайырлы іспен,

Пәтер ішінде байыппен мейірімділік жүр.

Таң да бізді қайырлы,

Қайырлы күн және сәт те қайырлы.

Қайырлы кеш, қайырлы түн,

Кешегі кеш те қайырлы.

Қайдан ғана үйде,

Осыншама мейірімділік?

Мейірімділік ең алдымен біздің жүректе жүр паналап.

Мейірімді жандар – бұл бақтар.

Мейірімді сөздер – тамырлар.

Мейірімді ойлар – гүлдер.

Мейірімді істер – жемістер.

Өз бағың туралы қамқорлық ет, оған арам шөп қаптауына жол берме, оны күн жарығымен, мейірімді сөздермен және істермен толықтыр .

Сосын оқытушы қоушыларға ойланып, әрқайсысы кеше, бүгін қандай мейірімді іс жасағанын айтыр беруді ұсынады.

4.Жаттығу «Мейірімділік туралы мақалдар»

Мейірімділік туралы көптеген мақал-мәтелдер бар. Мен сіздерден тапсырманы орындауды сұраймын – мақалдарды жинап, оның мағынасын түсіндіруге тырысындар. Тақтада тақтайшаларда мақалдар:

Мейірімділікті есінде сақта, ал	соны орасың
Нені ексең,	жолы болмайды
Мейірімділікке	зұлымдықты ұмыт
Мейірімділік жасамайтынның	мейірімділік тең

Сұрақ: Мейірімділік туралы қандай мақалдарды білесіңдер?

Жауаптар:

- ✓ Мейірім сөз – ем, ал жаман сөз ауру ету.
- ✓ Зұлым мейірім болуына сенбейді.
- ✓ Жақсы даңқ қалады, ал нашары қашады.
- ✓ Қайырлы есте, ал зұлым естен кетеді.
- ✓ Жақсыға үйрен, нашары ақылға келмейді.

- ✓ Жақсылық тілесен, жақсы жаса.
- ✓ Жақсыны қолда, ал жаманды кінәла.
- ✓ Жаман жасасаң, жақсылық күтпе.
- ✓ Мейірімділікті жасау – өзіне қолайлы.
- ✓ Жақсы іс жасуға асық.
- ✓ Жақсымен жүру жақсы.
- ✓ Жақсы адам жақсылыққа кенелтеді.

5. Ойын «Мүмкіндік және таңдау».

Оқытушы: Өмір жиі адамға жақсы іс жасауға немесе жаманнан бас тартуға МҮМКІНДІК береді. Бірақ біз үнемі мүмкіндікті қолдана бермейміз, себебі тұрарлық таңдау жасағымыз келмейді, сосын бұл мүмкіндігі жайлы өкініп қаламыз. Сіздерге «Мүмкіндік пен таңдау» ойынын ұсынамын. Оқиғасы бар картаны таңдап, өмір қандай мүмкіндік жіберетіндігін анықтаңыздар және осы мүмкіндікті пайдалану шешімін қабылдаңыздар:

- ✓ Сізде ақша бар, бұрышта алғашқы көктем гүлдері сатылуда.
- ✓ Сіздің танысыңыз жылаған күймен келді.
- ✓ Көшенің ортасында жалғыз сәби тұр.
- ✓ Бірінші қатарда сынған орындықта бір ханым отырғандығын көрдіңіз.
- ✓ Құрбың оны ешкім жақсы көрмейді деп айтты. Сіз осылай екенін білесіз бе.
- ✓ Автобуста біздің аяғымызды басып кетеді.
- ✓ Сізге туған күнмен құттықтауға кластасыңыз кірді. Ол күнді біледі, бірақ айын шатастырып алған.
- ✓ Сабақ болып жатқан кезде мұғалімді біреу ренжітіп алды.
- ✓ Алдында келе жатқанның сөмкесінен бір зат түсіп қалды.
- ✓ Орындықта мас адам жатыр, оның қалтасынан әмияны көрініп тұр.
- ✓ Аулада жұлынған мойын жібі бар адасқан күшік жүгіріп жүр.
- ✓ сіз дәлізде ұялы телефон тауып алдыңыз.
- ✓ Қайыр сұраушы дүкен алдында ақша сұрап жүр.
- ✓ Кіші сіңлім немесе бауырым бір затты және т.б. сындырып алды

6. Жаттығу «Бір бірімізге күлімсіреп қарайық!».

Оқушылар бір біріне күлімсіреп қарап, әрбіреуі басқасына мейірімді сөз айтады.

7. Топтарда жұмыс жасау. Ересек болып көрінгім келеді.

Оқушылар «жеміс салаты» (алма, алмұрт, қара өрік, апельсин) принципі бойынша 4 топқа бірігеді.

Әр топқа на 5-7 минутқа тапсырма беріледі: «Ересек болып көрінгім келеді» тақырыбына жағдайды елестету, сынып алдында ойнап беру. Сосын талқыланады, оның барысында оқушыларға қандай қойылымдарда олар оқушылармен айқындалған нағыз ересектікті, ал қайсысында – жалған ересектікті көргендігін айту ұсынылады.

8. «Жасөспірім кезеңінің ерекшеліктері» мультимедиялық тұсаукесермен бірге жүретін шағын дәріс.

Үлгілі мазмұны

Жасөспірім жасы — бұл тұлға даму сатысы, онда әдетте 11-12 жастан басталып, 16—17 жаста жалғасатын саты — адам «ересек өмірге (психологиялық сөздіктен) кездегі кезең.

Бұл жас интенсивті психологиялық және дене өзгерістерімен, қарқынды физиологиялық чешкой перестройкой организмнің өзгерісімен сипатталатын ересектену кезеңін білдіреді.

Бұл кезеңде жасөспірім тез өсе бастайды. Бұл ретте қаңқа өсуі бұлшық ет ұлпасы дамуына қарағанда жылдамырақ жүреді, осы жерден епсіздік, пропорция бұзылуы, сұлбасының өрескел келуі пайда болады. Жүрек және өкпе тез ұлғаяды, өсіп келе жатқан организмді оттегімен қамтамасыз ететін тыныс алу тереңдігі артады. Сонымен бірге артериалды қысымның елеулі тербелістері, көбінесе көтерілуі, жиі бас ауруы байқалады.

Организмде маңызды гормональді өзгеру, жыныстық жетілу жүреді. Қыздарда эстрогендер саны өседі, ал ұлдарда — тестостерон. Қосы жыныс өкілдерінде туынды жыныстық белгілер дамуын туындататын бүйрек үсті андрогендері деңгейі өсуі байқалады.

Жасөспірімдер үшін тән:

- мақсаттылығы, қайсарлығы, импульсивтігі.
- Тұрақсыздығы апатиямен ауысуы мүмкін, яғни бірдеңені жасауға тырысу және қалауының болмауы.
- жоғарылатылған өзіне өзі сенуі, талқылауында шағымдануға жатпайтындығы тез арада нәзіктікке және өзіне сенімсіз болуына ауысады.
- Қарым-қатынас қажеттіліні жалғыз қалғысы келуімен ауысады.
- іс-қимылда жинақы болмауы ұяңдығымен үйлеседі.
- Романтикалық көңіл күйі сирек емес цинизм, есептілікпен шектеседі.
- Нәзіктік, мейірімді болуы балалық емес қаттылық фонында болады.

Осы жастың тән белгісі болып табылады: білуге құмарлық, сана тырысуы, танымға және ақпаратқа тырысу, көп мөлшерде білімге ие болу.

Жасөспірім жас үшін ересек сезімі тән. Бала есейеді деп айтқанда оның ересектер қоғамында өмірге тең қатысушысы ретінде қалыптасуын айтады. Сырт жағынан жасөспірімде ештеңе өзгермейді: сол мектепте оқиды, сол отбасында тұрады. Балаға отбасында кішкентай адамға сияқты қарайды. Көп затты өз қолымен жасайды, ал көбін – әрқашан оларды тыңдау қажет, ата анасы рұқсат етпейді.

Шынайы ересек жасқа дейін жасөспірімге алыс – дене жетілуі, психологиялық және әлеуметтік. Ол объективті түрде ересек өмірге кірісе алмайды, бірақ оған тырысып, ересектермен тең құқықтарға қадам басады. Ол әлі ештеңе өзгерте алмайды, бірақ сырттай ересектерге ереді.

Осы жерде «Жалған ересек болу» атрибуттары пайда болады: шылым шегу, подъездегі жастар жиылысы, қалаға шығу, кешкі мезгілде үйге кеш оралу және т.б.

Ересек болуға жиі жосықсыз, кейіпсіз көрінеді, ал еру үлгілері соншалықты жақсы емес.

Ересек болудың нағыз бағалы нұсқалары да кездеседі. Бұл жасөспірім белгілі бір ғылым немесе өнер саласымен айналысады, және өзін өзі танумен айналысады, яғни толықтай ересек зияткерлік қызметке қосылады. Бұл отбасы туралы қамқорлық, күнделікті отбасылық проблемалар шешуге кішілер туралы қамқорлық етуге қатысу, қажет ететін отбасы мүшелеріне көмектесу.

Жасөспірімнің сырт пішіні жиі үнемі келеңсіздіктер көзі және тіпті отбасындағы даулар көзі болады. Жүріс тұрысы, мәнері, сырт пішіні өзгереді. Жақын арада ғана жеңіл еркін жүрген бала қолдарын қалтасына терең салып, иығынан жерге түкіріп, қисалаңдап жүре бастайды және жаңа сөздермен пікір сөздерді пайдаланады. Қыз бала көшеде және журнал мұқабасында көрген үлгілерімен өз киімімен шаш сәнін қызғана отырып сатыстыра бастайды.

Жасөспірім тұлғасының ерекшеліктері:

1. Ересек болу сезімі.
2. Өзіндік сананың дамуы.
3. Ойлау сынилығы, рефлексияға бейімділігі, өз өзін талдауды қалыптастыру.
4. Бой өсу қиындығы, жыныстық жетілуі, сексуалды күйзелуі, қарсы жынысқа қызығушылығы.
5. Жоғары қозулығы, көңіл күйінің жиі өзгеруі, ұшқалақтығы.
6. Жігерлік қасиеттерінің елеулі дамуы.
7. Тұлғалық мағынасы бар қызметке өзін өзі тану қажеттілігі.

Осы жаста жетекші қызметі ретінде коммуникативтік болып табылады. Жеткіншектер үшін мағыналы бірінші орында құрдастарымен қарым қатынас болып табылады. Ең алдымен өз құрдастарымен араласа отырып, жеткіншек өмір туралы қажет білімдерді алады.

Жасөспірім үшін ең маңыздысы өзі қатысты құрбылар тобының ол жөніндегі пікірі болып табылады. Белгілі бір топқа қатысты болу дерегінің өзі оған өзіне қосымша сенімділікті береді. Топтағы жасөспірімнің жағдайы, ұжымдағы ол ие болатын қасиеттері елеулі түрде оның мінез құлық себептеріне әсер етеді.

9. «Ой-талқы». Дос.

Оқушылар олар үшін «дос» түсінігі нені білдіретіндігін жауап береді.

Олардың барлық жауаптары жалпыланады.

10. Жаттығу. Достық туралы мақал-мәтелдер.

Оқытушы оқушыларға олар достық туралы қандай мақал-мәтелдер білетіндіктерін еске түсіруді ұсынады.

- ✓ Нағыз дос жүз құлдан артық.
- ✓ Бір біріне сену – ештемеден қаймықпау.
- ✓ Дос қайғыда білінеді.
- ✓ Қайғысыз дос білінбес.
- ✓ Бір бірі үшін жан беруден басқа махаббат болмайды.
- ✓ Досыма барып, ішкен суым- балдан тәтті көрінді.

- ✓ Достық қамқорлығы әрі көмегімен берік.
- ✓ Бірлесіп бейбіт өмір қалауы-соғыстың болмауы.
- ✓ Берік достықты балтамен шаппайсың.
- ✓ Достарды табу, оңай бірақ сақтау қиын.
- ✓ Досты білу үшін бірге бір пұт тұз же.
- ✓ Дос атансаң – қайғыда бірге бол.
- ✓ Жүз теңгең болғанша, жүз досың болсын!
- ✓ Дос болмаса, тап, ал тапсаң, сақта.
- ✓ Жан досың кездейсоқ пайда болмайды.

11. Шағын топтарда жұмыс жасау.

Оқытушы оқушыларды 4-5 адамнан топқа біріктіреді және адамдар арасында достық туындау себептерін талқылауды және оларды флипчартқа жазуды сұрайды. Сосын оқушылар өз еңбектерін көрсетеді.

12. Пікір-талас. Достық және махаббат.

Оқытушының сұрауымен бірнеше оқушы алдын ала олармен жазылған «Достық және махаббат» тақырыбына шығарма эссе дауыстап оқиды.

Сосын шығарма талқыланып, оның барысында оқушыларға сұрақтарға жауап беру ұсынылады:

1. Махаббаттан достықтың айырмашылығы қандай?
2. Достық махаббатсыз болу мүмкін бе?
3. Махаббат достықсыз болу мүмкін бе?

13. Синквейндер құру, тақырыбы «Достық» және «Махаббат».

Оқытушы оқушыларды 2 топқа бөледі, бір топ «Достық» тақырыбына, басқа топ «Махаббат» тақырыбына синквейн құрастырады.

Мысал жауаптар:

Достық

Сенімді, берік

Құрметтеу, сену, көмектесу

Пайдакүнемдік емес, жағымды адамдар байланысы

Қарым қатынастар

Махаббат

Күшті нәзік

Әулиет тұту, мәпелеу, таңырқау

Күшті және нағыз сезім

Қарым қатынастар

14. Оқытушы оқушыларға сауалнаманы толтыруға ұсынады: «Сенің түсінігіндегі достық».

1. Дос деген кім?
2. Достық деген не?
3. Дос не үшін қажет?
4. Достық қандай міндеттер қояды?
5. Сізде достар ортасы бар ма?
6. Сіздерді не біріктіреді?
7. Қандай достар болуын қалайсыз?
8. Өз достарыңнан не күтесіз?
9. Өз достарыңдағы қандай қасиеттерді артық бағалайсыз?
10. Достықпен қандай адамдар кемістігі үйлеспейді?
11. Достықты іздестіре ме немесе күте ме?
12. Сіздің достық идеалыңыз.

Оқытушы сауалнамаларды жинап алады.

15. Топтарда жұмыс жасау. Шешім қабылдауға жағдай.

Оқытушы оқушыларды 3 топқа бөледі. Әр топқа шешім қабылдауға оқиға сипатталған карта беріледі.

1. Осы құрдастар тобында бірінші рет болған жасөспірімге ішімдік ішуге қатысуды ұсынады.

2. Қыздың құрбысы гигиеналық талаптарға сәйкес келмейтін жеке салонда пирсингті өзіне жасауға нандырады

3. Болат пен Света бірнеше күн таныс. Бозбала бойжеткенге қала сыртындағы саябаққа баруды және екеуі сонда уақыт өткізуді ұсынады.

Әр топ жағдайды талқылап, сосын шешім қабылдау қадамдарын талқылайды, және бірыңғай шешім қабылдайды.

Шешім қабылдау қадамдарын флипчартқа жазып көрсету.

Шешім қабылдау бойынша қадамдардың мысал тізімі:

1. Жағдай туралы ойланыңыз.
2. Отбасылық және жеке құндылықтарды назарға алыңыздар.
3. Мәдени құндылықтарды назарға алыңыздар.
4. Досыңнан, үлкендерден кеңес алыңыздар.
5. Шешімнің барлық нұсқаларын ойластырыңыздар.
6. Шешімнің нұсқаларынан әрбіреуі қандай салдарға және нәтижелерге келтіруі мүмкіндігін ойластырыңыздар.
7. Үздік нұсқасын таңдап, шешім қабылдаңыздар.
8. Қабылданған шешімді орындау үшін өзіңізге жауапкершілік алыңыз.

16. «Сексуалды қарым қатынастарда проблемалық жағдайларды шешу және тиімді қарым қатынас дағдыларын дамыту» мультимедиялық тұсау кесермен бірге жүретін шағын дәріс

Үлгілі мазмұны

Әрбір адамның өмірінде адамдармен қарым қатынас жасай білу маңызды. Қарым қатынасы жасау достармен, ата ана, ересектер, мұғалімдермен араласқан кезде, туындаған дауды шешкен кезде, нандыру немесе өз көзқарасын қорғау қажет кезде айқындалады және т.б.

Жасөспірімде қанша достар немесе жаулар болуы оған сыныпта қарым қатынас қандай, онда бозбала (бойжеткен) бар ма, ол қандай бағалар алады, бос уақытын қалай өткізеді, мектеп пен үйде оның мінез құлқы қандай – осының барлығы жасөспірімнің қарым қатынас жасай алуы және оның басқа адамдарды түсіне алуына байланысты.

Тиімді қарым қатынас жасау өз өзіне сенуге, тануға, өз эмоциясын басқара алуға және т.б. байланысты.

Әрбір адамның болашағы өз қатынастарын дұрыс қалыптастыра алуына, оны қоршаған адамдармен тиімді араласа білуіне байланысты.

Өзіңнің болашағыңа дайын және сенімді болу үшін не қажет?

1. Құрылымды қарым қатынас және жағымды мінез құлық дағдыларына ие болуға.
2. Тыңдай білу, өз көзқарасын айта білу, кесінді шешімге келу және басқа адамдарды түсіне білу.
3. Өз жасаған ісі үшін жауапкершілікті қабылдай білу.
4. Сенімді іс-қимыл дағдыларын және топтық қысымға қарсы тұра білуін өз өзіне қалыптастыру.
5. Өз сезімдері және эмоцияларымен басқара білу.
6. Өз өмірлік перспективаларын, мақсаттары, жолдары және оларға жету әдістерін түсінуге тырысу.

Достық және махаббат сияқты сезімдер қалыптастыру негізі ретінде қуаныш, нәзіктік, қанағаттанарлық және басқа жағымды эмоциялар болып табылады.

Достық тамаша сезімі адамдар арасында әртүрлі қызығушылықтармен туындайды. Өз досыңнан жеткіншек түсінікті, ұқсастықты және бірге өткеру сезімдерін іздестіреді. Дос – тыңдайтын және түсінетін, жақсы кеңес беретіннің өзі.

Жасөспірім кездегі достық әдетте бір жыныстағы, жиі кластастар арасында туындайды. Жеткіншектің қарым қатынас ортасы бұрынғыға қарағанда кеңейе бастайды. Сол кезде жеткіншектерде көптеген достар және таныстар пайда болып, тек қана өзара бір бірін ұнату емес, сонымен бірге ортақ қызығушылықтары, шұғылданатын мақсаттары, бос уақытын өткізетін жерлері біріктіретін топтар немесе компаниялар жасалады.

Достық қарым қатынас өзара түсіністікті, ішкі жақындықты, ашық болуды, бір біріне, өзіне сияқты қарым қатынас жасау көзделеді, онда өзіндік шынайы «Мен» ашылады.

Біз барлығымыз жақсы көруге және сүйікті болуға тырысамыз. Махаббат – бұл үнемі біздер ойлайтын барлық ғасырларда ақындар жазатын, әншілер өлең жазатын,

режисерлер фильмдер көрсететін сезім. Махаббат тарихы әр адамның әр жүрегіндегі болатын ішектерін қозғайды. Махаббат адам сезімдерінің ең жұмбағы. Махаббат тақырыбы шексіз бай және мазмұны жағынан алуан түрлі, байқалу жағынан қайталанбас. Осы түсініктің көп мағыналылығы және көп қырлы болуы шексіз. Отанға махаббат, анаға махаббат, әкелік махаббат, жас кездегі махаббат, әуенге махаббат, өз ісіне махаббат, өмірге махаббат.

Ересек жасөспірім кезінде зор эмоциялық шиеленісумен жүретін романтикалық махаббат туындайды және әдетте ұзақ болмайды.

Жасөспірімдердің романтикалық және махаббат қатынастары сексуалдықпен әлі байланысты емес. Сексуалдық жасөспірімдерде жыныстық жетілу салдары ретінде бозбала кезінде байқалады, бірақ әлеуметтік жетілгендігін білдірмейді.

Жоғары эмоциялық жеткіншектер қарым қатынасы, құрбылармен қарым қатынастардың жоғары мәнділігі әлеуметтік тәжірибенің жетіспеушілігі, жасөспірімдердің тұлға аралық тартылуы психологиялық сипаттағы проблемалармен өте тығыз байланысты.

Алғашқы махаббат – бұл романтика, күйзелу, абыржу сияқты алғашқы ашық сезім. Осы сезімге берілу жасөспірімдерде зор, олар жиі физикалық жақындасу немесе некеге тұруға да дайын. Бірақ бұл әйел және ер адам арасында өзара қатынастардың барлық қиындықтарын тануға тек кедергілер туындатады.

Психологтардың айтуынша, адам сезімдерді ажырата білуі тиіс: қызыққа түсу, сүйіспеншілік және махаббат, бұл жеткіншектерге оңай емес. Қызыққа түсу сүйіспеншілік және махаббат сезімдерін ажыратуға болады және де оған жақсы көмекші бұл уақыт. Сүйю күшті сезім және кейде осы адаммен өз өмірін байланыстыруға болатындай көрінеді. Бірақ уақыт өте келе адамдар жай ғана жақсы достар болып қалады. Сондықтан да ата аналар үнемі асықпауды айтады және бұл кеңес мағыналы.

Өзінің достық қатынасын және басқа адамға махаббатты білдіру әдістері алуан түрлі. Махаббат пен достық адамдарға өздерін жақсы сезінуге көмектеседі. Мүгедектілік немесе денсаулық жай күйі достық және басқа қатынастар, не болмаса махаббат дамуына кедергі болмайды.

Махаббат, достық, қызыққа түсу және сексуалды тартымдылық әртүрлі эмоцияларды туындатады. Тығыз қатынастар кейде сексуалды қатынасқа өтуі мүмкін. Қарым қатынастар сау немесе сау емес болуы мүмкін. Гендерлік рөлдер тұлғалық қатынастарға ықпал етеді. Ал гендерлік теңдік неғұрлым сау қатынастардың бір бөлігі болып табылады. Қарым қатынастағы теріс пайдалану және күш көрсету гендерлік рөлдер және стереотиптермен тығыз бірге жүреді. Күш көрсету қатынастары сау емес қарым қатынастар үлгісі болып табылады. Махаббат, ынтымақтастық, гендерлік теңдік, бір бірі туралы қамқорлық және өзара сыйластықтың отбасының тиімді қызмет етуі және сау қарым қатынастар дамуы үшін аса маңызды.

Жыныстық, немесе сексуалды адамның іс қимылы әлеуметтік іс қимыл нұсқаларының бірі болып табылады. Биологиялық көзқараста тірі организмдердің жыныстық іс қимылының негізгі мақсаты өзіне ұқсасты дүниеге келтіру, яғни тегін жалғастыру болып табылады.

Жеткіншектер үшін сексуалды іс қимылдың тағы да екі негізгі формасын бөлуге болады:

1. Жыныстық қызығушылықты қанағаттандыру.
2. Сексуалды өзін өзі сендіру құралы.

Сексуалды іс қимыл туралы тиімді шешімдер қабылдауға әртүрлі кедергілер келтірілуі мүмкін. Эмоциялар сексуалды іс қимыл туралы шешімдер қабылдауға ықпал ететін факторлардың біреуі болып табылады. Ішімдік және есірткіде сексуалды іс-қимыл туралы жауапты шешімдер қабылдауға кедергі келтіруі мүмкін. Сексуалды іс қимыл туралы шешімдер қабылдауға барлық ықтимал салдары кіреді. Сексуалды іс қимыл туралы шешімдер денсаулыққа, болашаққа және өмір жоспарларына ықпал етуі мүмкін.

Сексуалды іс қимыл өзі және басқалары үшін зардаптарымен бірге жүреді, олар заңды салдарын және де қажет емес жүктілікті немесе ЖЖЖИ, соның ішінде АИВ кіргізіледі.

Ұлттық заңнама жас адамдар нені жасай алады және жасай алмайтындығын анықтайды. Адам құқықтарын сақтауды реттейтін пайдалы құжаттар болып табылатын (мысалы, CEDAW, КПП), және медициналық қызметтерге қолжетімдікті қамтамасыз етуге қатысты ұлттық заңнаманың, жыныстық қатынастарға түсуге келісу қажет жаста оларға сілтейтін жыныстық және репродуктивтік денсаулыққа қатысты халықаралық конвенциялар және келісімдер бар және т.б.

Көпшілік елде зорлық зомбылық қатынастарына тыйым салатын заңдар бар. Адамдарды зорлық зомбылық қатынастарды анықтау дағдыларына үйретуге болады. Адамдар зорлық зомбылық қатынастары туралы хабарлауы тиіс. Әдетте зорлық зомбылық қатынастарға жол бермеуге адамдарға мүмкіндік беретін құқықтық механизмдер бар

Дағдарыс жағдайларында отбасы мүшелері хабарласа алатын қолдау қызметтері бар. Егер отбасы мүшелері бір бірін қолдаса және өзара сыйластықты танытса, дағдарыстарды отбасы жеңе алады.

17. Топтарда жұмыс жасау. Сексуалды қатынастарға түсу себептері.

Оқушылар 2 топқа бөлінеді.

Әр топ бозбалалар мен бойжеткендер сексуалды қатынастарға түсу себептерін талқылап, тңзңм құру тапсырмасын алады.

Мысал тізім:

- күшті сексуалды құштарлық;
- махаббат;
- тәжірибе алу;
- ойын-сауық;
- әуесқойлық;
- серігін ұстап қалуға тырысу;
- өзін-өзі таныту;
- бала болуын қалау;

- отбасын құрғысы келуі;
- «барлығы сияқты болғысы» келуі;
- мәжбүрлеу;
- табыс тапқысы келуі.

18. Пікір-талас. Отбасы ішіндегі қарым-қатынас.

Оқытушы оқушыларға келесі сұрақтарды талқылауды ұсынады:

1. Отбасына сексуалды өмір және жыныстық қарым-қатынастар проблемалары қалай әсер етеді (мысалы, АИВ-позитивті статусын мойындауы, қажет емес жүктілік, бір жынысты сексуалды қатынастарға түсуі)?

2. Отбасының жас мүшесі өзінің АИВ-позитивті статусы туралы, келісілген некеден бас тартуы немесе өзінің сексуалды бейімділігі туралы хабарлаған кезде, отбасы мүшелері рөлдері өзгеруі мүмкін бе?

19. Сабақтың соңында оқушыларға «ашық айту парақтарын» толтыруды ұсынады:

1. Бүкіл сабақ бойы сіз қандай сезімде болдыңыз?
2. Сабақта ұсынылған ақпарат Сізге қажет деп санйсыз ба?
3. Материал түсінікті түсіндірілді ме, қолжетімді ме?
4. Өз тұлғаңды қалыптастыруда осы сабақ «алға қадам» деп санайсыз ба?
5. Адамдармен тиімді өзара қатынастарды құру жағынан Сізге сенімділік пен оптимизм қосылды ма?

20. Оқытушы сабақ қорытындыларын жасайды.

Модуль 5.

Адамның өнегелі-жыныстық дамуы.

Сабақ 5.8

Репродуктивтік жүйе және адам ұрпағының жалғасуы. Өсуі, дамуы, жетілуі және жыныстық елігуі. Дене жыныстық, зияткерлік, психикалық, психосексуалды және сексуалды жасөспірімдер даму ерекшеліктері.

Мақсаты: Жасөспірімнің жыныстық жетілу кезеңінде физиологиялық өзгерістер ерекшеліктерін және сексуалды қатынастарын зерттеу.

Міндеттері:

1. Жыныстық жетілу кезеңінде жасөспірімдермен болатын өзгерістер түсінігі қалыптасуына ықпал ету.
2. Менструалды циклмен және ұрықтандырумен таныстыру .
3. Жасөспірім кезінде жеке гигиена ережелерін әзірлеу. Сүндетке отырғызу. Өзін өзі бағалау дағдыларын, шешімдер қабылдау және өз денсаулығына жауапты қарау, күнделікті өмірде деректерді іске асыруды дағдыландыру.
4. Сексуалдық, оның даму кезеңдері және сексуалды іс-қимыл формалары түсінігін беру. Жасөспірім кезеңінде сексуалды қатынастар құндылықтарын ұстанымдары және білімдерін қалыптастыруға ықпал ету.

Шешуші түсініктер: репродуктивтік жүйе, жыныстық жетілу кезеңі, ұрықтандырылу, дене гигиенасы, сексуалдық.

Сабақ өткізу әдістері: Ой-талқы, шағын дәріс, топтарда жұмыс жасау, ұжымдық жұмыс, шынығу үзілісі, пікір-талас.

Жабдығы және материалдары:

Флипчарт, маркерлер, қағаз А4, мультимедиапроектор.

Сабақ барысы

1. **Оқытушының кіріспе сөзі**, онда ол сабақ тақырыбын, мақсаты мен міндеттерін хабарлайды.
2. **Шынығу үзілісі. Жаттығу «Жел соғады».**

Жүргізуші шеңберге тұрып айтады: "Жел соғады, кімде ..." және қатысушылардың біреуіне келетін киімдегі қандай да бір белгіні айтады. Тапсырма белгіде айтылған киімнің сол элементіне адамды ұстап алудан тұрады. Егер белгі бірнеше адамға келсе, онда бірнеше адамды ұстауға болады. Мысалы, жүргізуші айтады: «Жел кімде жолақ свитер болса соған қарай соғады». Бұл жерде барлығы жолақ свитерді ұстауы тиіс. Кім соңғы ұстаса сол жүргізуші болады.

3. Шағын топтарда жұмыс жасау.

Оқытушы оқушыларды екі топқа бөледі.

Топтар тапсырма алады, келесі сұрақтарды талқылап, жауап беру керек:

Бірінші топ – жыныстық жетілу кезеңінде қыздармен болатын дене өзгерістері және проблемаларын атау.

Екінші топ - жыныстық жетілу кезеңінде ұлдармен болатын дене өзгерістері және проблемаларын атау..

Барлық жауаптарды оқушылар флипчартқа жазып, топтық жұмыста көрсетеді..

Тұсаукесерден кейін оқытушы келесі сұрақтарды қоя отырып пікір талас жүргізеді:

- Жасалған тізбеде қандай ұқсастықтар мен айырмашылықтар бар?
- Жыныстық жетілу кезеңінде болатын дене және эмоциялық өзгерістерді жеңу үшін басқасына қарағанда бір жыныс неғұрлым дайын деп ойлайсыз ба?

Оқытушы оқушылармен бірлесе қорытынды жасайды.

4. «Ұлдар мен қыздардың жыныстық жетілу ерекшеліктері» тақырыбына мультимедиялық тұсаукесермен бірге жүретін оқытушы шағын дәрісі.

Үлгілі мазмұны

Жыныстық жетілу — өте күрделі үдеріс, онда жетілуге жетелейтін организмнің дене, психикалық және әлеуметтік қайта құрылуы жүреді.

Жиі ашық сөйлескіш бала кенет қоздырғыш күйде өрескел болып қалатындығын байқауға болады. Бұл әдетте 10-15 жаста болады. Олардың мінез құлқы ғана емес, сырт пішіні де өзгереді. Олар тез бойы өсіп, жіңішкере бастайды. Кейде ебедейсіз болып бетіне бөртпелер шығады.

Жасөспірім кезеңінде организмде не жүреді? Жасөспірім кезеңінде балалық шақтан жастық шаққа өту жүреді. Осы кезеңде организмнің күрт гормональді қайта құрылуы басталады: ішкі секреция бездерінің қызметі күшейеді .

Денесі, барлық органдары және жасушалары тез өседі, бірақ әртүрлі дене мүшелерінің өсу қарқыны бірдей емес. Көбінесе қолдары және аяқтары ұзарады. Денесінің кей мүшелерінің тегіс емес өсуі қозғалысында уақытша үйлестіруін бұзады – ебегейлік, дөрекі қозғалыстар пайда болады. 15-16 жастан кейін бұл құбылыстар біртіндеп өтіп кетеді.

Жасөспірімнің дене дамуының негізгі сыртқы көрсеткіштері ретінде бойы, салмағы және кеуде клеткасының айналасы болып табылады. Көбінесе мүсіні, жай күйі, бұлшық ет даму дәрежесі, тонусы, терасты майлағыш клетчаткалар дамуы маңызды болады.

Жасөспірім кезеңінде дене пропорциялары және адамның сырт пішіні жеке ерекшеліктері анықталады. Осы кезеңде ұлдарда арқа мускулатура жиі және кеудесі байқалады, ерте жасқа тән жиектер дөңгеленуі бұзылады, терасты май

қабаты мөлшері кемиді, бір мезгілде елеулі денесі және аяқ қолдарының бұлшық еттері күшті дамуымен байланысты бұлшық ет массасы артады.

Қыздарда бұлшықет жүйесі өсуі мен дамуымен қатар тері асты майлағыш қабаты жас өсе келе тегіс артады. Оларда денесінің жоғарғы бөлігі ұлғаяды. Оларда денесінің жоғарғы бөлігі ұлғайып, мықындары кеңейіп, сондықтан қыздар фигурасы дөңгелене түседі.

Осы жаста адамның дене дамуына тек тұқымқуалайтын емес, көбінесе экологиялық орта, тамақтану және демалыс түзімі, ойлау және дене еңбегі кезектесуі, қозғалысы белсендігі сияқты және т.б. сыртқы факторлар әсер етеді.

Сендердің құрдастарың тартымды болғысы келеді, сондықтан олар сырт пішінге аса қызығушылықты танытады, кейде бұл қамқорлық ету барлық қолжетімді шектерден өтіп кетеді. Жасөспірім өсу қарқыны әлі басталмаға 15 жастағы ұл бала өз сыныбындағы орта бойлы қыздан 15 см төмен болуы мүмкін, ал 14-жастағы қыз 165 см бойымен 65 кг салмағы болуы мүмкін. Осы көптеген жеткіншектер ұялшақ, ұяң болуы мүмкін, сондықтан дене ерекшеліктері аса назар аудару және зерттеудің нысаны болады. Бұл жасөспірім қалай да болсын басқаларына ұқсамаудан қашқақтайды, себебі құрдастары тарапынан стандартты жай күйден дене жағынан аутқушылығы келемеждеуді келтіруі мүмкін.

Өз сырт пішініне аса назар аударудың ондай себептерінің бірі, жасөспірім өзін әлі де тұлға ретінде сезбеуінен, сондықтан онда сұрақ туындайды: "Мен қандай болып көрінемін?", "Мені басқалары қалай көреді екен?" , бұл сұрақтар: "Мен өзім не білдіремін?" сұрағымен ассоциирленеді.

Қыз -жеткіншектер сүт бездері ұлғаюын байқап қана қоймай, өзін басқа құрбылары және таныстарымен салыстыру, міне осы сұрақ аса оларды. (Ұлдар да қыз-құрдастарының сүт бездері ұлғаюы байқайды және басқаларымен салыстырады; кеуденің аса ұлғаюы немесе тым кішкентай болуы да оларды толғандырады).

Ұл-жеткіншектер және достары еркектік жетілуін бұлшық еті дамуы, бетіндегі тікендер өсуі, дауыс тембрі бәсеңсуінен бағалайды. Дене жағынан баяу өсетін жеткіншектерде әсіресе ұлдар шешілетін жер абыржыту сезімін келтіреді, себебі олар басқалары тарапынан келемеждеуді қажет етпейді. Көптеген жағдайларда психикалық және дене бамуы туралы ойланулары біртіндеп жоғалады, бірақ ересектік ерте кезеңінде осы құбылыстармен байланысты сипатталған проблемалар түсінікті себептермен екінші мағынаны білдіреді. Нәтижесінде, өз денесі туралы байланысты ішкі тынулары толықтай логикаға сай, себебі дене тартымдығы мен жасөспірімдер қоғамында әлеуметтік статусы арасында тура байланыс бар.

Жасөспірім кезеңінде ата-анадан еңгұрлым аз тәуелді болу қажеттілігі туындайды. Жеткіншектер көбінесе ата-аналарымен емес өз құрдастарымен араласады және тәуелсіздікке жету үшін нандырудың өз жүйесін орната бастайды. Ата-аналар мен жеткіншектер арасында қашықтық артады және жасөспірім тарапынан қарсы тұруына келтіруі мүмкін.

Ұлдардың жыныстық дамуы.

Жыныстық жетілу кезеңде ұл организмінде бірқатар физиологиялық, сондай-ақ, психо-эмоциялық өзгерістер жүреді. Дауыс тембрі өзгереді. Дауысы кейде қарлығып сөз немесе фраза ортасында өзгеріп кетуі мүмкін. Оған себеп – дауыс желбезегі және көмескі шеміршегі өсіп, өзгереді. Ұма, аталық бездері мен жыныс мүшесі ұлғайып, шат және жыныс мүшесі айналасында түктер өсе бастайды. Қолтық астында да түке өседі. Аяқтағы түктері қоюланып, ұзарады, жоғарғы ерні мен тамақ астында қаттырақ түктер пайда болады — болашақ мұрт пен сақалдың кейпі. Түктер сонымен бірге әдетте 20 жастан кейін өссе де, кеуде жағында да пайда бола бастайды.

Қыздардың алғашқы етеккір циклі сияқты ұлдарда поллюциялар пайда болуы жетілген сперматозоидтар жасалу үдерісі туралы растайды. Олар 14-15 жаста пайда болады және әдетте айына 1-2 рет болады. Поллюциялар бұл көбінесе ұйқы кезінде жүретін ұрықтың еріксіз шашылуы.

Ұлдарда жыныстық белгілер пайда болуы реттілігі

10–11 жас — ұрық безі және жыныстық мүше өсуінің басталуы;

11–12 жас — простата ұлғаюы, көмей өсуі;

12–13 жас — ұрық безі және жыныстық мүшенің елеулі өсуі; шапта түктер өсуі;

13–14 жас — ұрық безі және жыныстық мүшенің әрі қарай өсуі, емшек айналасында түйін тығыздалуы, даусы өзгеру басталуы;

14–15 жас — қолтық астында түктер өсуі, әрі қарай дауыс өзгеруі, бетте түктер өсуі, ұмада дақтар пайда болуы, алғашқы эякуляция;

15–16 жас — сперматозоидтар жетілуі;

16–17 жас — ер типі бойынша шапта түктенуі (түктердің тік өсуі), бүкіл денесінде түктер пайда болуы;

17–21 жас — қаңқа өсуінің тоқталуы.

жыныстық жетілу кезеңінде ұлдар тез өседі. Осы кезде олардың бойы 20 см артады. Бұл жиі «бой секірісі» деп аталады. Салыстырмалы қысқа уақытта ұлдар бірден 5–8 см өсуі мүмкін, және кей кезде оның бүкіл денесі тек аяқ-қолдан жаралған сияқты көрінеді. Ол ебегейсіз көрініп, ол тез арада өзгерген, әлі оған үйренбеген денесін басқару қиын. Дененің жеке бөліктерінің тегіс емес өсуі жеткіншектер үшін епсіздікті туындатады, бұл оларды ойлантып, сонымен бірге еркек типі бойынша қаңқа қалыптасуы басталады: бұлшық еттер белсенді дамиды, кеуде қаңқасы кеңейеді. Ұлдар салмақ қосады, олардың тері асты май қабаты кемиді. Жыныстық

жетілу кезеңінде белгіленетін ішкі секреция бездерінің жоғарғы қызмет етуі май және терлету бездерінің күшейтілген секрециясына жол ашады.

Қыздың жыныстық дамуы.

Алдында айтып кеткендей, басқа жүйлерге қарағанда, әйелдің репродуктивтік жүйесі оның организмі ұдайы өсуге дайын болған кезде 16–17 жаста неғұрлым көп қызмет ету белсенділігіне жетеді.

Жыныстық жетілу әйел организмнің өмір сүруіндегі ең маңызды кезеңі болып табылады. Ол енді бала емес, бәрі әлі де әйел емес — деп жыныстық жетілу кезеңі басталған кезде қыздар туралы осылай айтады. Уақыт жағынан бұл шамамен 10 жылды алады, оның жас шекарасы ретінде 7(8)–17(18) жас саналады. Жасөспірім қызда сырт пішіні өзгере бастайды. Денесі ұзарып, қол-аяқтары да күрт ұзарады. 13 жастан кейін денесі басым өседі. Бұл кезеңде қыздар әдетте жіңішкереді, бұл ата-ананы ойландыра бастайды. Шамамен 14 жастан дене салмағы өседі, бірақ бойы өсуіне қарағанда тез емес. Салмағы ұлғайған сайын мықыны, бөксесі, эстрогендердің қосымша көзі болатын құрсағында (әйел типі бойынша) тері астымай қабаты дамиды. Осы даму кезеңінде қыздар жетілуі ұлдардан асып түседі.

Қыздарда жыныстық жетілу белгілері пайда болу реттілігі.

9–10 жас — жамбас сүйектері өсуі, бөксе дөңгеленуі, сүт бездері емшегінің көп емес көтеріңкіленуі;

10–11 жас — кеуде безінің күмбез тәріздес қалыптасуы («гүлшанақ» сатысы), шапта түткер пайда болуы;

11–12 жас — сыртқы және ішкі жыныстық органдар ұлғаюы, қынап эпителиясы өзгеруі;

12–13 жас — кеуде бездерінің және емшек айналасында без ұлпасы дамуы, емшек дақтануы, алғашқы етеккір циклі пайда болуы;

13–14 жас — қолтық астында түктер өсуі, ретсіз етеккір келуі;

14–15 жас — бөксе мен жамбас формасының өзгеруі;

15–16 жас — безеу пайда болуы, ерттелген етеккір келуі;

16–17 жас — қаңқа өсуінің тоқталуы.

Қыздар жыныстық жетілу кезеңінде олардың организмінде болып жатқан өзгерістер түсінуі маңызды, ол етеккір туралы дұрыс әрі жеткілікті ақпаратты қажет етеді; ол

етеккір қашан келеді, ауырған кездерде онда қалай өзін өзі ұстауы керектігін білуі тиіс.

Бозбалалар сондай-ақ, етеккір циклі кезінде бойжеткен организмінде болып жатқан процестер мәнін білуі тиіс. бойжеткен организмінде болып жатқан өзгерістерді түсіну бозбалаға қызға – болашақ әйел және анаға дұрыс қатынасын қалыптастыруға ықпал етеді.

Сондықтан да етеккір циклі қалыптасуына тоқталамыз.

Етеккір циклі, овуляция және аналық жасушаның ұрықтандырылуы.

Етеккір циклі – бұл әйелді ұрықталуға және жүктілікке дайындайтын ретті, циклдік өзгерістер. Оған бірнеше процестер кіреді: фолликул, овуляция жетілуі – аталық ұрық безінен аналық жасуша шығуы, оның жатыр қуысына енуі, жатыр ішкі қабаты қалыңдауы және оны шеттетуі, сырт бацқалатын жатыр қан кетуі – **менструация** (ескіше – етеккір).

Алғашқы менструация (менархе) қыздарда әдетте 10-15 жаста жыныстық жетілу кезінде пайда болады. Менструация алғаш кезінде, әдетте, ретсіз, 2 ден 3 - 6 айға дейін болмай, қайтадан пайда болады. Реттелген менструалды цикл бойжеткеннің жыныстық жетілуіне қарай, келесі 1-1.5 жаста айқындалады .

15 жастан кейін етеккірдің болмауы дене дамуы бұзылуы туралы айтады және гинекологқа баруға маңызды себеп болады.

Менструалды цикл ұзақтығы келесі менструацияның бірінші күніне дейін басталған бірінші күннен бастап саналады және 28 ± 7 күн норманы құрайды, әдетте 28 күн – бір ай. Жатырдағы қан ағуы 3-6 күн аралығында жалғасады. Шартты түрде менструальді цикл ортасы - 14 ± 3 күнді бөледі және оның екі жартысы немесе фазасы – бірінші және екінші.

Менструальді циклдің бірінші фазасында, аналық ұрық безде аналық жасушаларымен ондаған бірнеше фолликулдар жетіле бастайды (жұмыртқа жасушасы жетілетін қапшық). Олардың біреуінің көлемі 14 мм жеткен кезде, қалғандары өспейді және әрі қарай тек біреуі жетілуін жалғастырады – ол **доминантты фолликул деп аталады**. Бірінші фаза бойы жатыр қуысында ішкі қабаты жуындап, ұрықтандырылған жұмыртқа жасушасын қабылдауға дайын болады. Жұмыртқа жасушасы – жыныстық жасуша, ол әйелдердің гентикалық қорын тасымалдаушы болып табылады.

Менструальді цикл ортасында (28 күндік циклде 14 күн), доминантты фолликул жарылады және жетілген жұмыртқа жасушасы құрсақ қуысына түсіп, сосын жатыр түтігіне түседі. Бұл процесс – овуляция деп аталады. Овуляция нормада бір рет менструальді циклде жүреді .

Егер бұл кезеңде жұмыртқа жасушасы сперматозоидпен ұшырасса, барлық сперматозоидтардан біреуі ғана жұмыртқа жасушасы ішіне еніп, **ұрықтандырылу жүреді**. Сосын жатыр түтігі бойында ұрықтандырылған жұмыртқа жасушасы жатыр қуысына жылжиды, онда ішкі қабатқа бекітіледі. Сөйтіп жүктілік басталады.

Егер жұмыртқа жасушасы еркек жыныстық жыныстық жасушасын кездестірмесе, ол 12–24 сағаттан кейін бұзылып, организмнен жыныстық жол арқылы менструальді қанмен және жатырдың сілекейлі қабығымен шығып кетеді. Менструация басталу кезінен жаңа циклі басталады және қарастырылған үдерістер қайталаынады.

4. Шағын топтарда жұмыс жасау.

Оқытушы оқушыларды екі топқа бөледі.

Топтар жасөспірім кезеңінде жеке гигиена ережелерін әзірлеу тапсырмасын алады:

Бірінші топ – қыздарға арналған.

Екінші топ - ұлдарға арналған.

Барлық жауаптарды оқушылар флипчартқа жазып, топтық жұмысты көрсетеді.

5. Мультимедиялық ұсыныммен бірге жүретін оқытушының шағын дәрісі, тақырыбы: «Жасөспірімдік кезеңде гигиена ерекшеліктері. Жеке өмір және дене қол сұқпаушылығы».

Үлгілі мазмұны.

Жасөспірімдік кезеңде гигиена ерекшеліктері.

Жеке гигиена – гигиеналық ережелер жинағы, оларды орындау адам денсаулығы сақталуы және нығаюына ықпал етеді. Кез келген жастағы адамдар үшін ортақ гигиеналық ережелерді енгізеді: ой және дене еңбегін дұрыс кезетестіру, дене шынықтырумен айналысу, теңгерімді тамақтану, еңбек пен демалысты кезектестіру, толыққанды ұйқы. Жеке гигиенаға сонымен бірге дене, іш киім, киім, үйге, тамақ жасауға гигиеналық талаптар болу қажет.

Жасөспірім кезеңде шұғылдану, ұйқы, демалыс, тамақтану түзімін тиімді құру маңызды.

жыныстық жетілу кезінде бұлшық ет нығаюына ықпал ететін дене жаттығулары маңызды. Қаңқа қисаюына жол бермеу (арқа және жамбас жотасы бағаны), қыздарда кейіннен босану кезінде білінуі мүмкін, меткепте оқушылар дұрыс келбетіне қадағалау қажет.

Жасөспірім кезде ми күшті жұмыс жасайлы, сондықтан ұйқы уақытымен және жеткілікті – 8 – 9 с. ұзақтығымен болуы тиіс. Бір мезгілде ұйқытап, ояну қажет. бала өз төсегінде ұйықтауы керек. Төсек орны тым жұмсақ және жылы болмауы керек, түнгі іш киімі – бос және жеңіл – бұл әсіресе ұлдарға қатысты, оларға көбінесе жыныстық органдарды тітіркендірмеу үшін, бұл ретте қарсы нәтиже ала отырып, тар іш киімді кигізуін болдырмау.

Үнемі дене тазалығын қадағалау. Себебі өтпелі жаста қолтық асты және жыныс мүшелері айналасында жыныс бездері белсендірек қызмет ете бастайды. Бөлінетін тер бактериялармен бірігіп, іріп, бұл иіс айналасындағыларды аса тітіркендіреді. Кешке күнделікті аяқты жуу организм шынығуына көмектеседі, бұл ретте аяқты ыстық сумен емес, сабынды жылы сумен жуған дұрыс.

Тағы бір проблема – жасөспірім безеулері – тері тесіктерін жауып, тері асты май бөлетін беттегі май безі белсенділігінің нәтижесі. Тері майы бактериялармен қосылған кезде, тері ауырып, безеулер пайда болады. Ондай жағдайларда ең маңыздысы – жеке гигиенаны сақтауы. Бетті күнінен екі реттен кем емес жуу қажет және безеуді басуға болмайды, әйтпесе инфекция кіргізу қаупі бар. Тазалағыш салфеткалар, лосьондар, безеуге қарсы кремдерді қолдануға болады. Егер безеу бөртпесі жоғалмаса, маманға - дерматолог немесе косметологқа бару қажет.

Ұй жұмысның ең көп ұзақтығы 2,5 – 3 с.аспауы тиіс. Сабақты орындағаннан кейін 3 с кем емес таза ауда, серуенге шығу қажет.

Тамақтану түзімі де аса маңызды. Балалар күнделікті, аралығы 4с күніне 4 рет кем емес тамақтануы тиіс. Ас алуан түрлі және жас ағазаға қажетті барлық құрамды бөліктері болуы тиіс. Қаңқасының күшті дамуы (сүйек дамуы), сүт тістерінің тұрақтыға ауысуы, үлкен түбір тістері шығуы, ақыл тістерінің шығуы – осының барлығы үшін дәрумендер мен көкөністер мен жемістерде болатын тұздар қажет, сонымен бірге ас жеткілікті калориялы болуы тиіс.

Ішектің қалыпты жұмысына аса назар аудару маңызды. Алғашқы қабынған іш қатуы шағын жамбас тұрып қалуына ықпал етеді. Жас қыздарда іш қату негізінде менструациялар бұзылып, ақ етеккір пайда болады (жыныстық органдардан бөліністер). Іш қатулармен ерте жаста күресу қажет. белгілі бір қатаң уақыттарда ішекті бостанды үйрету қажет.

Ұйқы алдында тіс тазалау қажет. тістер арасында түнде қалған ас қалдықтары ыдырап, кейіннен тістерді бұзатын микробтар көбейеді.

Организмді шынықтыру үшін, су процедуралары ұсынылады. Аптасына бір-екі рет ванна немесе душ қабылдау, ал одан басқа күнделікті дене бөліктерін жуу, онда тер мен кір жиналады (тізе, бұтын, жыныстық органдары, және т.б.), сондай - ақ бет пен мойынды қоспа алғанда .

Жеткіншектер кейде шаршағандыққа сілтейді, дене жүктемесінде жүрек ауруына шағымданады. Дене жаттығуларының дұрыс таңдалған кешені жүрек бұлшық еті дамуына және осындай құбылыстарды ескертуге ықпал етеді.

Оқу жылы бойы белгіленген ұйқы мен тамақтану түзімдерін демалыс кездерде ұстанған дұрыс. Демалыс пассивті емес (компьютер алдында аз отыру) белсенді әрі алуан түрлі болуы тиіс (туризм, ойындар). Түзімді дұрыс құрастыру–қалыпты өсудің және ағза дамуының үздік кепілдігі.

Ерлер жыныстық органдарының гигиенасы ертек езден жыныстық органдар және бұт арасында теріні ретімен жуудан тұрады.

Шеткі тәні ауырып, ірің бөліністер пайда болған кезде урологқа бару қажет. 5 жастан кейін көпшілік шеткі тән микробтар үшін қорек ортасы болатын

жинақталған майлағыш (смегма), сондай-ақ, шырыш, зар тамшысын жуу үшін жыныстық мүшенің басын ашуға мүмкіндік береді. Жуып шаюды сабынды сумен күнделікті жүргізіледі және мұқият кептіріледі. Жасөспірім кезеңінде ұл бала жыныстық органдарға өз бетімен күту дағдыларын алуы тиіс. Жасөспірімге поллюциялар пайда болуын ескерту және психологиялық тұрғыда оған дайындау қажет. Поллюциялардан кейін жыныстық органдарды жылы сумен жуу керек.

Жыныстық органдарда таза ұстау бүкіл өмір бойында ұл бала мен есересек ер адам мінез-құлық нормасы болуы тиіс.

Қазақстанда таралған шеткі тәнін сүндеттеуге тоқталамыз.

Статистикалық деректер бойынша шамамен 17% планетада тұратын ерлер сүндет процедурасынан өтеді. Шығыс елдердегі ерлерді сүндетке отырғызу мәдени-тарихи мұраның, бүгінгі күні қолданылатын көп ғасырлық діни дәстүрдің ажыратылмас бөлігі болып табылады. Сонымен, еврейлерде балаларды туылғаннан кейін сегізінші күні, ал мұсылмандарда 3 тен 13 жас аралығында сүндетке отырғызуды жасайды. Егер бұрын осы әдет-ғұрыпқа еуропалық елдер тұрғындары аса қарсы болғанымен, өткен ғасырдың соңында осындай о к концу прошлого века подобную процедуру батыс елдерінде жасай бастады, сонымен қатар сүндетке отырғызуды жаңа туған нәрестелерге ғана емес (ата-ана қалауымен) сондай ақ ересек жасай бастады. Шеткі тәнді кесу діни қатыстылығына тәуелсіз барлық қалаушыларға жүргізуді бастады.

Неліктен ерлерде сүндетке отырғызу осынша таралып кетті? Жиі шеткі тән қатпарында жинақталатын смегма жыныс мүшесі басының ісігіне және жыныс серігінің цервикальді ісік дамуына келтіреді. Кесу процедурасынан кейін аталған аурулар тәуекелін жоя отырып, смегма жинақталмайды. Зерттеулер деректері бойынша еврей және араб ерлерде жыныстық органдар ісігі тіптен жоқ, ал осы этникалық топтар әйелдерінде жатыр мойны ісігі дамуы 7 есе сирек дамиды.

Сүндетке отырғызу деген не?

Ерлерді сүндетке отырғызу шеткі тәндегі және діни, әлеуметтік оймен және медициналық көрсеткіштер бойынша жүргізілетін жыныстық мүше басын жабатын тері қатпарын ішінара немесе толық алып тастау болып табылады. Егер сүндетке отырғызу жыныстық жетілу басталуына дейін бала кезінде жасалса, онда теріс пікірлері болмайды.

Операция қалай жүргізіледі

Сүндетке отырғызу операциясы аса қарапайым хирургиялық манипуляцияларға жатады және әдетте шиеленусіз өтеді. Операция жарты сағаттан уақыт алмайтын жергілікті жансыздандыру арқылы өткізіледі. Арнайы маркермен сүндетке отырғызу сызығы жүргізіледі, сосын артық тән алынып тасталады. Сосын тігіліп, жыныс органы байланады. Тағы екі сағаттай пациентті дәрігер бақылап, сосын үйге жібереді. Толық сауығу бір айдан кейін болады, бірақ ережелерді ұстану қажет: ауыр көтеруге болмайды және тігіс ашылып кетуін болдырмау үшін толық жыныстық тыныштықты сақтау қажет.

Сүндетке отырғызу артықшылықтары:

- Ерлерде, әйелдерде де жыныс жүйелерінің қатерлі ісіктерді болғызбау;

- жыныстық акті ұзақтығын ұлғайту; шеткі тәннен айырылған фаллос басының терісі қатайып, үйкеліске аз сезімтал келеді, бұл ерлерде оргазм басталуын кейінге шегіндіреді.
- АИВ, генитальді герпес профилактикасы, вирус ең алдымен жиі микрожарақаттарға ұшырайтын шеткі тәнді зақымдайды және осы жарақаттар арқылы жұқтыру қаупі аса зор. ЖИТС жыныстық жолмен жұқтырған –көпшілік ер адамдар статистика бойынша сүндетке отырғызылмаған

Сонымен қатар аталық ұрық безін өз бетімен зерттеуге назар аудару қажет.

Бұл аталық безді зерттеп, ерте сатыда ісікті айқындауға болуымен байланысты. Аталық ұрық безінің ісігі – сирек ауру, негізінен оған 15-40 жастағы ерлер жатады, бірақ уақытымен диагностикалау және емдеу кезінде сәтті емделеді.

Айына бір реттен сирек емес байқаудан өту ұсынылады.

1. Аталық ұрық бездерін зерттеуді ванна немесе душ қабылдағаннан кейін жүргізу дұрыс. Сол кезде ұма әлсіз күйде болады, бұл елеулі зерттеуді жеңілдетіп, бірден қажеттіні байқауға көмектеседі.

2. Аталық ұрық безі үстеме өсінділерін құрылымын қарау қажет. Олар ішекті еске түсіреді, әр ұрық бездің артқы тері астында кейбір дөңестік болады.

3. Әр аталық ұрық безін мұқият әрі абайлап қарау керек. бұл үшін екі сұқ саусақпен жан жақтан ұрық безін дөңес жерлерін сипап көру. Көлемінде кез келген өзгерістер немесе тығыздалуы, кездейсоқ ауру сезімдері ойландыруы тиіс, осыны өздерінде байқасандар бірден дәрігерге бару қажет.

4. Байқау соңында алақанды аталық ұрық безі және ұма астына қою қажет, яғни оларды ұстап тұру үшін және олардың формасын мұқият қарау үшін олардың салмағын еске сақтауға тырысу керек. Бір жұмалақтың екіншісінен үлкен болуы мүмкін. Алайда, егер екеуінің біреуі артық салмақта болса, онда дәрігерге бару қажет.

Өз бетімен қараудың ретті өткізілуі формасын, көлемі мен аталық ұрық бездің құрылымын еске сақтауға көмектеседі. Бұл әрі қарай біден дәрігерге өзгерістерді байқауға мүмкіндік береді.

Менструация кезінде гигиена ерекшеліктері.

Менструация кезінде дене және сыртқы жыныстық органдар тазалығын сақтау қажет. Жинақталған қан теріні ластап, микробтар дамуына жақсы қорек ортасы болады. Қынап және жатырға түсіп, олар ауру процесін тудыртады.

Етекір кезінде бойжеткен күніне 2-3 рет кем емес алдын ала қолын жуып, сабынды жылы сумен мұқият жуынуы қажет.

Менструация күндерінде ваннаны қабылдау және өзен немесе теңізде түсуге болмайды. Душта жуыну ұсынылады. Іш киімді жиі ауыстыру. Дәріханада

гигиеналық төсеніштер алу, оларды бөлініс мөлшеріне қарай 3—6 с.сайын ауыстыру.

Етеккір кезінде бойжеткендер аса күш салу және шаршауды болдырмай, күнделікті өмір салтын жүргізеді. Алайда кейде шектеулер қажет. Сонымен, мүмкіндігіне қарай, менструация кезінде ауыр затты көтеру және қозғалтумен байланысты ауыр, ұзақ дене жұмысын орындау қажет емес. Зор күштерді талап ететін спортпен айналысуға бұл күндері тыйым салынады (жүзу, жылқы спорты, гимнастика, коньки тебу, волейбол, теннис ойындары).

Менструация кезінде әсіресе аяқтарын жылы ұстау қажет, себебі бұл күшеюін туындатып, менструация жүруіне әсер етуі мүмкін.

Осы кезеңде ащы тамақ, сірке суын, бұрыш, қыша, сондай-ақ, ішімдік сусындарын қабылдауға болмайды, себебі олар жыныстық органдарына қан құюлуын арттырады, осының салдарынан менструалды қан құйылуы күшеюі мүмкін. Қуық және ішек аса толуын болдырмау ұсынылады, себебі бұл жағымсыз белгілерге келтіруі мүмкін (ауыруы, менструалді қан бөлінуі кідіруі және т.б.).

Жыныстық өмірі басталуымен алғашқы жыныстық байланыстан кейін 2-3 күн ішінде қыздық үзілісі сауығу үшін қайталама дене жақындығынан ұстануы қажет. Жыныстық байланыстан өрлеме инфекция және қан кету қауіптілігімен байланысты етеккір кезінде ұстану қажет.

Төсенішті пайдалағаннан кейін жағуға немесе, газетпен орап, қоқыс шелегіне лақтыруға болады. Оны ұқыптылап жасау қажет. Ашыналық заттар басқа адамдардың көзіне түсу жақсы көрініске жатпайды.

Іш киім сапасы туралы қамқорлық ету, менструация кезінде капрон немесе нейлон іш киімді кимеу, бұл әсіресе суық ылғалды ауа райында аса зиянды. Мақта мата, тоқыма іш киім кию қажет.

Бойжеткенге менструалді күнтізбе жүргізу қажет, онда менструациялар белгілерінің мерзімі туралы, олардың ұзақтығы және қан кету шығыны туралы (көп, көп емес) деректер енгізу қажет. Сонымен бірге менструация аурушандығын, олардың интенсивтілігін белгілеп жазу қажет.

Менструация аяқталғаннан кейін бойжеткен жыныстық органдарға күтім ережелерін сақтауы тиіс, күніне 2 реттен кем емес жыныстық органдарын қолды алдын ала жуып, сабынды жылы сумен жуу қажет. Іш киім ауыстыруды күнделікті жүргізу.

Әр бойжеткен дұрыс жүргізуі тиіс маңызды процедура ретінде сүт бездерін зерттеу болып табылады.

Сүт бездерін өз бетімен зерттеу – бұл сүт бездері өзгеруін ашу үшін өткізілетін оларды күнделікті қарау және ұстап тексеру.

Дербес зерттеудің негізгі мақсаты – бұл сүт бездерінің қатерлі-қатерсіз ісіктерін уақытымен айқындау.

Сүт безі ісігі әйелдер жыныстық органдарының жиі қатерлі ісігі болып табылады және әйелдерде қатерлі ісіктен қайтыс болу себебі ретінде бірінші орын алады. Сүт

безі ісігін уақытымен айқындау өмір сүруді елеулі арттыруға және емдеу нәтижелерін жақсартуға мүмкіндік береді.

Сүт бездерін өз бетімен зерттеуді қашан жүргізу қажет?

Сүт бездерін өз бетімен тексеруді 20 жастан және өмір бойы жүргізу ұсынылады. Өз бетімен тексеруден әр ай сайын алғашқы етекір аяқталғаннан соң бірінші күндерде өткізу, себебі сол уақытта сүт бездері сезімтал емес және ісінбейді.

Өз бетімен тексеруден өтуді тұрақты жүргізген дұрыс. Бұл сүт бездерінің қалыпты құрылыс ерекшеліктерін анықтауға тұрақты тығыз болуын айқындауға және олардың орналасуын еске сақтауға мүмкіндік береді және келесі зерттеу кезінде анық түрде жаңа пайда болулар болу-болмауын анықтауға болады.

Сүт бездерінің өз бетімен зерттеуін қалай жүргізу керек?

Өз бетімен тексеру 6 негізгі қадамнан тұрады.

Қадам 1. Айна алдында тұрып, бел айналасында қолы созу.

Екі сүт бездері көлемі, формасы және сырт пішіні жағынан бірдей ме, және де олардың арасында қандай да бір айырмашылықтар бар ма екендігін тексеру. Сосын мұқият әрбіреуін жекелей қарап шығу. Кез келген өзгерістерге назар аударыңыздар: қызару, тартылу, әжімдену, «лимонды қабық» типі бойынша терінің өзгеруі, формасы өзгеруі, ассиметрия, емшек тартылуы, одан бөліністер болуы, оның көлемдері, формалары өзгеруі, без бетіндегі көрінетін тегіс еместіктер болуы

Қадам 2. Бастың жоғарғы жағына қолды көтеріп, байқауды қайталау.

Қадам 3. Белге қолды қойып бірнеше рет қатарымен күшеніп, алдыңғы кеуде қабырғасы бұлшық етін босандату керек. бұл ретте сүт бездерін қарауды жалғастырыңыздар.

Қадам 4. Кезектесіп, үлкен және сұқ саусақ арасында оң-сол бездер ұшын қысыңыздар. Осы кезде ұшынан бөліністер пайда болуына назар аударып, егер болса, осы бөліністер сипатын қарау (сүт, сілекейлі, қанды, іріңді).

Қадам 5. Тегіс бетке алдын ала сол жамбасқа үлкен емес жастықты немесе оралған орамалды қойып, арқамен жатып, денені бос ұстауға тырысыңыздар. Сол қолды бастың артына салу. Осы күйде сүт безі тегістеліп, бұл оны қолмен ұстап көруге мүмкіндік береді. Бірге қойылған 3-4 алғашқы саусақ арқылы кезектесіп оң-сол бездерді ұстап көру. Оң безді сол қол саусақтарымен ұстау қажет және керісінше. Сүт бездерінің саусақ ұштарымен емес, жастықшаларымен ұстауға тырысыңыз. Ұстаған кезде жоғарғы жақта бұғанадан бекіту жеріне дейін төменгі жақта кеуде қабырғасына сүт безін және алдыңғы жақта кеуде клеткасы ортасынан бүйірінен қолтық астына дейін қамту қажет. Бірде бір учаскені босатып алмау үшін ұстаудың белгілі бір реттілігін таңдау керек. Ең қолайлы нұсқасы сыртқа ирек түтікше бойында ұшынан немесе сыртта ұшына бағыттап, зерттеу болып табылады. Ұстап көру кезінде кез келген өзгерістер болуына назар аударыңыздар: тығыз болу учаскелері немесе сүт безінде елеулі жұмсаруы ұстаған кезде ауруы және т.б. өзгерістері.

Қадам 6. Тұрып сүт безін ұстап көруді қайталаңыздар.

Дәрігерге қашан баруға болады?

1. Омыраудың біреуінің қызару және ауруымен бірге көлемдерінің ұлғаюы.
2. Сүт бездерінің біреуінен жиегі өзгеруі: омырау учаскелері тартылуы немесе шығып тұруы.
3. Сүт бездері терісінің өзгеруі, қызару, «лимон қабықшасы» түрінде тері қалындауы.
4. Омырау ұшының тартылуы қос сүт бездерінде ұштарының симметриялық емес орналасуы.
5. Омырау ұшы және ареолдар арасында іріңдер пайда болуы.
6. Сүт безінің кез келген бөлігінде тығыз болуы.
7. Кез келген түсте және сипатта омырау ұшынан бөліністер олар ұшын қысқан кезде пайда болады немесе іш киімнің ішкі жағында байқалады.
8. Қол асты айналасында дөңгеленген тығыз түйіндер болуы (лимфатты түйіндер ұлғаюы).

6. Пікір-талас.

Оқытушы қатысушыларға жаттығу орындаған кезде дұрыс емес жауаптардан қорықпау қажеттігін түсіндіреді. Әр қатысушыға бір картадан тарату қажет. Карталарда «секс», «сексуалдылық» және «сексуалды мінез құлық» терминдерінің сипаттау немесе суреттеу арқылы жеке түсінігін көрсетуді сұрау.

Сосын әрбір қатысушы картаны оқып көрсетеді және әр картаны тақта немесе флипчартқа бекітеді. Әр қатысушы өз пікірін дауыстап білдіреді, талқылап осы терминдерді қалай түсінгендігін айтады.

Оқушылармен келесі сұрақтар талқыланады:

- Сіз әртүрлі жынысты топта осы жаттығу орындау барысында өзіңізді қайлай сезіндіңіз? Неліктен ?
- Бойжеткендер мен бозбалалар арасында эмоциялық айқындалуда қандай да бір айырмашылықтар бар ма? Қандай?
- Бойжеткендер мен бозбалалар неғұрлым тартымдырақ көріну үшін өздерін қалай ұстайды?
- Жиі айтады: «сексуалды бойжеткен», «сексуалды жігіт». Бұл нені білдіреді?
- Сіз некеге дейінгі жыныстық қатынастарға қалай қарайсыз?
- Секске келмей-ақ басқа адамға өз махаббатыңды білдіруге бола ма? Қалай ?

Оқытушы пікірталас қорытындысын келтіреді, «секс», «сексуалдылық», «сексуалды мінез-құлық» терминдеріне анықтама береді.

7. Мультимедиялық ұсыныммен бірге жүретін оқытушының шағын дәрісі, тақырыбы «Сексуалдылық түсінігі, оның даму кезеңдері және сексуалды мінез-құлық формалары. Жасөспірім кезеңінде сексуалды қатынастар туралы құндылықтарды, ұстанымдар мен білімдерді қалыптастыру».

Үлгілі мазмұны

Сексуалды сезімдер, фантазиялар және қажет ету табиғи және олар бүкіл өмір бойы туындауы мүмкін. Сексуалды мінез құлықты талқылаған кезде медициналық және ғылыми терминдерді пайдалану түсінбеушілікті туындатады және жиі жас адамдар сленгін пайдаланады. Жалпы қабылданған терминдер мен анықтамаларды білу маңызды.

Көптеген сіздің құрбылар жыныстық қатынас туралы барлығын біледі, бірақ әдетте олар толық емес, дұрыс емес ақпаратты біледі.

Сексуалдылық адам бүкіл өмірінде дамиды және өзгереді. Жасөспірім кезде сексуалдылықты дамуы аса маңызды, бұл әрі қарай айналасымен жеке және әлеуметтік өзара қатынастарды қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Сексуалдылық және секс – бір ұғым.

Секс – ағылшын тілінен аударғанда «жыныс» дегенді білдіреді.

Секс (лат. *sexus* - жыныс; синоним - жыныстық қатынастар) – негізінде жатқан және сол арқылы жыныстық елтігу қанағаттандырылатын дене, психикалық және әлеуметтік процестер мен қатынастар.

Сексуалдылық – адамның туылған күнінен бастап бүкіл өмірінде оған тән және өмірдегі көптеген салаларға әсер ететін қасиет. Сексуалдылық табиғи және адам натурасының ажыратылмас бөлігі болып табылады. Ең алдымен сексуалдылық адам өзіне белгілі бір жыныс тұлғасына қатынасын және қарама қарсы жыныс тұлғаларына қатынасын анықтайды.

Сексуалдылық – тартымдылықты білдіру құралы, әр адамның өзін ашу және белгілі бір жынысқа қатыстылығынан шығатын басқаларын білу қабілеті.

Денсаулық сақтау дүниежүзілік ұйымы **сексуалдылықты** «байланыс жасау, нәзіктік және махабатты өзінің дене, психологиялық және әлеуметтік білдіретін энергия» ретінде анықтайды.

Сексуалдылық деп сексуалды тартымдылықты, реакцияларды белсенділіктерді және т.б. сипаттамаларын көздейді.

Сексуалдылыққа кіреді:

- Тұлға ретінде адам сезімі
- ерлер мен әйелдер бола тұра, адамның сезімдері
- Репродуктивтік денсаулық, жарыққа шығару (балалар туылуы)
- Сезімдер, ойлар, мінез-құлық

Сексуалдылық белгілері алуан түрлі. Ер-әйел арасында физиологиялық және анатомиялық айырмашылықтармен олардың гормональді ерекшеліктері өмір бойы жетілдіретін жыныстық рөлдерімен шартталады (отбасындағы өзара қарым-қатынас, достық, махаббат және т.б.)

Сексуалдылық – кез келген адам өмірінің бір бөлігі.

Негізгі құндылықтар – таңдау, мәртебе, алуан түрлілік, теңдік және сыйластық. Сексуалдылық мән мәтінінде бұл сөздер білдіреді:

таңдау: таңдау еркіндігі, соның ішінде мәжбүрлеусіз сексуалдық байқалуы және бір біріне құқықтар сыйласымдығымен барлық ақпарат және қызметтерге қолжетімдік болуы;

артықшылығы: әр адам жасы, нәсілі, жыныстық қатыстылығы және бағдары, діні және басқа факторларына қарамастан бағалы;

теңдік: ерлер мен әйелдер тең, бірдей сыйласымдықты қажет етеді және сексуалды денсаулықты сақтау үшін ақпаратқа, сервиске бірдей қолжетімдігі болуы тиіс;

құрмет: барлық ерлер мен әйелдер құрметке құқығы бар.

Сексуалды мінез құлық – адамға оның белгілі бір жынысқа қатыстылығын бағалауға мүмкіндік беретін іс әрекеттер. Бұл негізінен сырт пішіндегі (шаш сәні, косметика және т.б.), киімі, ұстау мәнері, басқа тілдерді білуінен тұратын мінез құлық. Жыныстық санаға негізделген осы айырмашылықтарды қолдану өзінің жыныстық қатыстылығын айқындауға мүмкіндік береді. Сексуалды (жыныстық) мінез құлық негізінде ұрпақ жалғастыру инстинктісі жатыр. Қоғаммен қойылатын жыныстық мінез құлыққа талаптардың жыныстық және жас ерекшеліктері бар. Ерлерге рұқсат етілетіні әйелдерге тыйым салынады және керісінше. Ондай қос нормалар қос стандарт деп аталады. Жыныстық мінез құлыққа жас ерекшелік нормалары да әсер етеді. Балаға қажеттісі бозбалаға қажет емес болуы мүмкін және т.б.

Балалардың сексуалды қарым қатынасы ерте жастан қалыптасады, бірақ сексуалды ояну жыныстық жетілу кезінде басталады. Осы кезде туынды жыныстық белгілер және әйел-еректі ажырататын белгілер пайда болады. Осы кезде жас адамдар айқын сексуалды ықпалға немесе физиологиялық қажеттілігі керек болады. Бұл көбінесе ұлдарға қатысты. Жасөспірім кезінде қыздарда сексуалды ояну түсінікті емес, көбінесе эмоция мен романтикалық жағдайлар туралы армандаумен байланысты.

Физиологиялық қажеттілік оянуы жас кезінде, бозбала кезінде жасалады, бұл ретте ересектермен қиын мінез деп қарастырылатын қасиет қалыптасады. Жасөспірімдердің көңіл күйі өзгермелі болады. Оларға өз назарын ұзақ уақыт бойы бір жерге аударту қиын болады. Жиі тіпті мектептегі берген тапсырмалар орындалмай қалады. Жас адамдар әдетте көп уақытын белсенді дене ойындарына арнап, өз достарымен көбінесе араласады.

Психо-сексуалды жетілуге жетіп, бозбалалар мен бойжеткендер басқаларының арасынан махаббат пен достық үшін бөліп алу жағдайына жетеді.

Жыныстық мінез құлықтың бірнеше таралған модельдерін қарастырамыз. Ұстамдылық – бірденеден ерікті бас тартуды білдіреді. Сексуалды ұстамдылық – некеге тұруға дейін, кәмелеттік жасқа дейін, немесе өзің сенетін және жақын қатынасқа түсуге болатын сүйікті адамды кездестіргенге дейін сексуалдық өмірден бас тарту. Ұстамдылық – бұл қажет емес жүктілік және ЖЖЖИ қорғалудың ең сенімді әдісі.

Сүйісу – барлық сүйісу жыныстық мінез құлыққа жата бермейді, бірақ олар сексуалды күйзелісті білдері алады. Жиі бұл серіктестер бірге жасайтын алғашқы әрекет.

Жасөспірімдер кезеңі – бұл келесі жақын қатынастарға дайындық уақыты. Жасөспірімдер өз эмоцияларын білдіру және басқаруды үйренеді. Олар сүйе және сүйіктісі болу мүмкіндіктерін басқа адаммен жақын қатынастарын болуды дамытады.

8. Топтық жұмыс «Сексуалдылықты дамыту кезеңдері»

Оқытушы үш флипчартта уақытша сызықты сызады (өмір сүру ұзақтығының сызығы) және өсуімен беске дейін 0-100 аралығын жазады. Сосын оқушыларды үш топқа бөліп, сексуалды дамытудың негізгі кезеңдерімен алдын ала дайындалған карталарды таратады:

- Сексуалды реакция байқалуы басталады
- Жыныстың жатыр ішілік саралануы
- Жыныстық ерекшелік/жеке болу түсінігін көрсетеді
- Гендерлік рөлдер түсінігін көрсетеді
- Балалар қайдан келетіндігін көрсетеді
- Романтикалық қызығушылық белгілері басталады.
- Жыныстық жетілудің алғашқы дене белгілері байқалады
- Ұрық сұйықтығы жасалуы басталады (ұлдарда)
- Етеккір басталады (қыздарда)
- Романтикалық қатынастар басталады
- Алғашқы рет жыныстық қатынаспен айналысу
- Некеге түсу
- Балалар туылуы
- Менопауза
- Ерлердің климактериялық кезеңі (ерлер гормондар деңгейі төмендейді)

Оқытушы қушыларға кесіндіде осы оқиға болып жатқан олар көздейтін жас кеңістігін карталарға орналастыру тиістігін түсіндіреді. 0-100 аралықтағы сандар туған кезден қайтыс болуына дейін өмір бойы адамның жасын анықтайды. Карталар уақытша сызықта орналасқан бойда оқытушы оқушылардан әр картаның орналасуымен келісуін талқылауды сұрайды.

Одан кейін талқылаған соң оқытушы оларға дұрыс жауаптарды береді, қажетіне қарай картаны дұрыс орналасуы тиіс сызыққа көшіреді.

Сосын оқытушы пікір талас үшін келесі сұрақтарды қояды:

- Сексуалды дамыту қай уақыт аралығында артық жүреді?
- Қай жаста жастар сексуалды білімді алады?
- Карталардың қайсыболсын орналасқан жері туралы таң қалдыңыздар ма? Қайсысы? Неліктен?

9. Мультимедиялық ұсыныммен бірге жүретін оқытушының шағын дәрісі, тақырыбы: «Ерлер мен әйелдердің сексуалды және әлеуметтік дамуының негізгі кезеңдері».

Сексуалды және әлеуметтік дамудың белгілі бір аспектілері адамның әртүрлі кезеңінде басталады. Бірнеше жыл ішінде болатын бұл негізгі кезеңдер келесідей:

- **Жүктілік кезінде** ананың организмі ішінде жыныстың құрсағы ішінде саралау жүргізіледі.

- **Бала өз жыныс органдарын бірінші рет зерттейді және ынталандырады.** 6 айдан 1 жасқа дейін болады. Нәрестелер өз организмі/денесін зерттей бастайды.

- **Биологиялық дара болу түсінігін көрсетеді.**

2 жаста болады. Балалар өзінің биологиялық жынысын біледі.

- **Гендерлік рөлдер түсінігін көрсетеді.** 3-5 жас аралықта жүреді.

Балалар қоғам тарапынан ерлер мен әйелдер қалай әрекет етуі тиістігі туралы ақпаратқа әрекет етеді.

- **Балалар қайдан келеді деген сұрақты білу.** 3-5 жас аралықта жүреді.

- **Романтикалық қызығушылық басталады.** 5-12 жас аралықта жүреді, бірақ мәдениетіне байланысты. Осы кезеңде балалар жынысқа қатысты сексуалды алғашқы белгілерін көрсете бастайды.

- **Жыныстық жетілудің алғашқы белгілері көрсетіледі (балалық шақтан ересек жасқа өту).** 8-13 жас аралықта жүреді. Бұл кезең ұлдарға қарағанда қыздарда тезірек басталады.

- **Ұрық сұйықтығы жасала бастайды (ұлдарда).** 11-18 жас аралықта жүреді.

- **Қыздарда етеккір басталады.** 9-16 жас аралықта жүреді.

- **Романтикалық белсенділік басталады.** 10-15 жас аралықта жүреді. Бұл кезең мәдени факторларға байланысты.

- **Алғашқы рет жыныстық қатынастарға түседі.** Толықтай жалпы кеш жасөспірім кезеңінде жеке және мәдени факторларға байланысты.

- **Некеге түсу.** Мәдениет және дара болу факторларынан байланысты.

- **Менопауза.** Әйелдерде 50 жаста өтеді. Әйел овуляция, менструация және босану қабілеттігімен сипатталатын физиологиялық өзгерістерді өткереді.

- **Ер адамдарда климактериялық кезеңі (ерлер гормондары деңгейі төмендейді).** 45-60 жас аралықта жүреді. Ер адам тестостерон жасалуы төмендеуі сипатталуымен физиологиялық өзгерістерді өткереді.

Құндылықтар жүйесі.

Құндылықтардың жеке жүйесін қалыптастыру өзін өзі іздестірумен қатар жүреді және жасөспірімнің маңызды дамуын білдіреді. «Мен өзім нені білдіремін?» сұраққа жауап бере отырып, құрбыласар бір мезгілде « Менің көзқарасым қандай» , «мен неге сенемін», «еліктеу үшін үлгеретіндей мен кімді таңдауым тиіс» сұрақтарға жауаптар іздестіреді. Жеткіншек мысалы, мінез құлықтың жалпы желісі ретінде шынайылықты немесе керісінше егер бір мақсатқа жетуге көмектесетін болса алдау да мүмкін деп таңдауы мүмкін. Жасөспірімдер құндылықтар жүйесін анықтау тиіс. Ата аналар және басқа ересектер оларға фундаментті қамтамасыз етуі тиіс. Алайда, бұл кезеңде жеткіншектер үшін құрбыластары интернет, мектеп, БАҚ және т.б. сияқты ақпарат тасымалдағыштары аса маңызды.

Достар және құрбыластар сіздер үшін өте маңызды болады. Сіздерге өздер арасында қабылдануы және белгілі болуы қажет. құрбылар арасында қабылдау үшін сол топқа тән мінез құлық нормаларын қабылдау қажет болады (сленгінде сөйлеу, шылым шегу, шаш сәні және т.б.). Барлығы сияқты еліктегісі келу жыныстық қатынастарға түсудің немесе есірткі қабылдаудың бірі болып табылады. Өз құрбыластары тарапынан жасөспірімдерге көрсетілетін қысым ересектермен салыстырғанда күштірек болып келеді.

Жасөспірім кезеңінде дамудың маңызды жағы сексуалды қатынас ережелерін зерттеу және дағдыларға ие болу. Бұл ретте жеткіншектер шекараларын біледі, сексуалды күйзелістерін сөзбен немесе басқа әдіспен білдіре білуі келеңсіздерді болдырмауы (қыздар үшін аса кербездікті көрсетпеу және ұлдар үшін тым агрессивті немесе сезімтал емес болып көрінбеу), серіктесіне не ұнайды – ұнамайтындығын көрсетуді біле бастайды. Ондай сексуалды қатынаста жасөспірімдерді ие болатын тәжірибесі және сенімділігі ересек өмірде маңызды. Жеткіншек кезінде бойжеткен тым қайсар серіктесіне жоқ деп айтуды үйрене отырып немесе әдеппен одан босату жолын біліп, сондай-ақ әртүрлі кештерде өзін дұрыс ұстамайтын жігітке қарсылық білдіре алуы, ересек маңызды жағдайларда өзін сенімді сезінуге келтіреді. Сексуалды қатынаста сәтсіздік өткерген жеткіншектер болашаққа жақын қатынасқа абайлап кіретін болады.

10. Пікір-талас.

Оқытушы: «Толықтай келісемін», «Келісемін», «Келіспеймін», «Толықтай келіспеймін» пікір сөздерді қатысушылар олармен қатар тұратындай қабырғаға карталарды бекітеді.

Оқытушы Келесі мақұлдауларды оқиды, ал оқушылар олардың қайсысы өздерінің пікіріне сәйкес келетіндігін шешіп, және сосын оның шешіміне сәйкес пікір сөздің қасына барып тұруы тиіс:

- Презервативтер кез келген жаста жасөспірімдерге қолжетімді болуы тиіс.
- Некеге дейін жыныстық қатынасқа жол беріледі.

- Сексуалды қатынастар мәселесінде оқыту ерте жыныстық қатынасқа немесе ретсіз жыныстық байланыстарға келтіруі мүмкін.
- Жыныстық өмір некеден тыс бозбалаға қарағанда бойжеткен үшін қажет емес.
- Презервативтер – жас адамдар үшін ала туылуын бақылауға жақсы әдіс, себебі олар ЖЖЖИ қорғайды.
- Жастар репродуктивті денсаулық саласында қызметтерді тіпті егер оларға ұсынылса да пайдаланбайды.
- Сексуалды және репродуктивтік денсаулық саласында қызметтер көрсету ерте жыныстық байланыстар және сексуалды ретсіздікке келтіреді.

Өз таңдауыңызды жасағаннан кейін әр топтан бір қалаушыны айтуын сұраңыз. Әр сізбен таңдалған мақұлдау бойынша сол реттілікте жалғастырыңыз. Оқушылар өзінің пікірін айтуы және иә немесе қарсы дәлелдеуі тиіс.

Оқытушы барлық мақұлдауларды қайталайды және сұрақ қояды:

Қандай мақұлдауға қатысты сізге өз пікіріңізді құрастыру қиын болды? Неліктен?

11. Сабақ қорытындысын шығару.

Сабақ қорытындысында оқытушы қорытынды шығарып, оқушылардан сабақтың қай бөлігі неғұрлым қызықты болғандығын сұрастырады, ал қабылдау үшін не күрделі болғандығын сұрайды?

Мұнда ИДУ әдістемесін пайдаланған дұрыс. Қатысушылардан тренинг кезінде еске сақтаған үш негізгі ережені және осы тақырып бойынша жасөспірімдермен жоспарлаған үш шешуші шараны жазуды сұрайды.

Сосын оқытушы оқушылардың алған жауаптарын қорытындылайды:

Жыныстық жетілу кезеңі жас адам үшін қиын сәт болуы мүмкін. Адамдарға сексуалды орта қабылданған маңынаны келтіру әдетті, бірақ сексуалдық мағынасы кең және көптеген факторлар ықпалында: мәдениет, жас және отбасылық құндылықтары. Осы факторлардың көпшілігі жасөспірім кезеңінде қалыптастырылған. Жасөспірімдер – бұл сексуалдықпен бөленген адамдар екенін еске сақтау қажет.

Модуль 6.

Бойжеткендер және бозбалалар арасында репродуктивтік денсаулықты сақтау.

Сабақ 6.1

Сексуалды қатынастарға түсу жауапкершілігі және салдары. АИВ-инфекция. Жыныстық жолмен жұқтырылатын инфекциялар (ЖЖЖИ) және репродуктивтік денсаулық үшін салдары. Жоспарланбаған жүктілікті және ЖЖЖИ, АИВ қоса алғанда болдырмау. Жасөспірім кезіндегі жүктілік. Контрацепция, отбасын жоспарлау .

Мақсаты: Оқушылардың жыныстық жолдармен жұқтырылатын инфекция проблемасы туралы қажет білімді, өз мінез құлқы үшін жеке жауапкершілікті және профилактика шараларын қалыптастыру. Жасөспірім кезіндегі жүктілік, қазіргі контрацепция әдістерін зерттеу.

Міндеттері:

1. Сексуалды қатынастарға ерте түсу салдарын талқылау.
2. Оқушыларды ЖЖЖИ, АИВ және профилактика әдістері туралы негізгі мәліметтермен таныстыру.
3. Жасөспірім кезіндегі жүктілік ерекшеліктерімен және отбасы жоспарлаудың қазіргі әдістерімен таныстыру .
4. Өзінің денсаулығын және серіктесі денсаулығын, соның ішінде сексуалды мінез құлық арқылы сақтауға себепті қалыптастыру.

Шешуші түсініктер: ЖЖЖИ, АИВ, жүктілік, отбасын жоспарлау, контрацепция әдістері, жауапты мінез құлық.

Сабақ өткізу әдістері: Ой-талқы, шағын дәріс, топтарда жұмыс жасау, пікір-талас, шынығу үзілісі, жағдайлық тапсырмалар.

Жабдығы және материалдары:

Флипчарт, маркерлер, қағаз А4, скотч, стикерлер, қайшы, желім, түсті қағаз, мультимедиапроектор, таратпа материал.

Сабақ барысы

1. **Оқытушының кіріспе сөзі**, онда ол сабақ тақырыбын, мақсаты мен міндеттерін хабарлайды.
2. **Шынығу үзілісі. Жаттығу «Ең ұзын сызық».**

Бөлмеде ең кең жерді таңдаңыздар. Оқушыларды екі топқа бөліңіздер (не болмаса одан да көп топтарға). Оқушылардың қолындағы заттарды пайдаланып, еденде неғұрлым ұзын сызық құру қажеттігін түсіндіру. Қосымша заттарды пайдалануға

рұқсат етпеңіздер. Оқушылардың үстіндегі мысалы, сағат киім, әшекейлер деген сияқты заттарды пайдалану. Егер оқушылар шығармашылықпен осы тапсырма орындалуына қараса, онда басқа командаға қарағанда олардың сызығы ұзынырақ болуы үшін барлығын пайдаланады. Олар тіптен еденге де жатады. Сызығы ұзынырақ болған команда жеңімпаз болады. Шынығу үзілісінен кейін осы жаттығу команда құрылуына қаншалықты көмектесетіндігін талқылағыздар

3. Ой-талқы.

Сұрақтар: жасөспірімдерді жыныстық байланысқа ерте түсуіне қоздыратын себептерді атаңыздар. Сексуалды қатынастарға түсу салдарын атаңыздар.

Оқушылардың барлық жауаптары флипчартта жазылады.

Сосын оқытушы оқушылармен бірлесе қорытынды шығарып шағын дәріске өтеді.

4. Мультимедиялық ұсыныммен бірге жүретін оқытушының шағын дәрісі, тақырыбы: «Ерте сексуалды қатынастарға түсу салдары».

Үлгілі мазмұны.

Жасөспірім кезеңі – бұл өзінің елігуін қанағаттандыру және тәжірибелер кезеңі. Қажет емес жүктілік ЖЖЖИ және АИВ/ЖИТС – жасөспірімдерде сексуалды белсенділік салдары.

➤ Жастар ЖЖЖИ және АИВ/ЖИТС ауруларына әсіресе осал, себебі жауапты шешім қабылдауға дайын емес және жеткілікті білімдері жоқ. Ересектену кезеңінде жасөспірімдер жиі олар үшін ересектер статусына жетудің қарапайым әдісі жыныстық қатынастар деп пайымдайды.

➤ Көбінесе жыныстық қатынастар ішімдік ішу және есірткі қабылдаумен ұштасады. Олар негізделген және жауапты шешімдер қабылдау қабілетін төмендетеді, нәтижесінде іс қимыл одан да қауіпті болады.

➤ Жас адамдар жиі олар осал емес деп ойлайды, олардың қатынасын «менімен бұлай болмайды» сөздерімен білдіруге болады.

➤ ЖЖЖИ және АИВ ауыратын адамдардың қандай да бір белгілі тобына қатысты болуына қарамастан тәуекел іс қимыл нәтижесінде жұқтыруға болады.

Сенің екені емес, не жасайтындығы туралы маңызы бар. Мамандар зерттемесі бойынша соңғы жылдары алғашқы рет жыныстық байланысқа түсу жасы төмендеу қарқыны байқалады. Ерте жыныстық байланыстар жастарда норма бола бастады. Психологтардың айтуы бойынша қазіргі жеткіншектерде секс проблемасына қызығушылықтары пайда болды. Жеткіншектер теледидар немесе интернет арқылы

сексуалды мағына беретін қойылымдарды көп көреді. Жасөспірімнің берік емес санасы бұл ақпаратты дұрыс қабылдамай, өмір дағдылары болмауынан дұрыс пайдаланбайды. Секске жас адамдардың қатынасы жеңілдене бастады, осы салада әртүрлі әлеуметтік шектеулерге немқұрайлы қарау оңай. Жеткіншектерде тіптен таныс емес адаммен жыныстық қатынасқа түсу мүмкіндігі туралы ұғымдары таралған. 16 жасқа дейін жыныстық өмірді бастаған бозбалалар саны бүгінгі күні сол жастағы қыздарға қарағанда елеулі жоғары. Кәсіби техникалық білім жүйесіндегі оқушылар арасында 16 жасқа дейін жыныстық өмірді бастағандар жалпы білім мектеп оқушылары арасында қарағанда жоғары.

Жыныстық байланысқа ерте түсуге жасөспірімдерді қоздыратын себептер.

1. Өзін жалғыз немесе белгілі болуға сезіну үшін;
2. Ата анадан өз тәуелсіздігін көрсету үшін;
3. Секс арқылы өзінің «Мен» бекітуі, себебі өздерін аса сенімсіз сезінеді, және осылайша өзінің тартымдығын көрсеткісі келеді. Бозбалалар өзінің еркек бастауын дәлелдейді, ал қыздар – өздерінің қалаулы және оларды жақсы көру керектігін дәлелдейді.
4. Махаббатты ұстап қалу үшін;
5. Себебі мұны барлығы жасайды».

Ерте жыныстық байланыстар үнемі адам денсаулығына ең алдымен репродуктивтік денсаулығына теріс ықпалы салдары болып табылады.

Негізгі салдары:

1. Қажет емес жүктілік (түсік түсіру немесе жастайынан ана болу);
2. ЖЖЖИ/АИВ жұқтыру;
3. Жасөспірім кезінде түсік түсіру, жүктілік және босану салдарынан репродуктивтік жүйенің гормональді ретінің бұзылуы және гинекологиялық аурулар;
4. Психологиялық, моральді-этикалық және әлеуметтік проблемалары (өзін өзі сыйласуын жоғалту және т.б.)
5. Некеге мәжбүрлеп түсу.

Өзі әлі ересек болмаған ата ана өзінің баласын тәрбиелеуі мүмкін емес. Ерте жаста бала туу әйелдің бүкіл кейінгі өміріне әсер етеді. Өкінішке орай, жастардың сексуалды белсенділігі өсуін тану – бұл шынайылық. Осының салдарынан жыныс жолымен берілетін аурулар саны тым ұлғаюда, жасөспірімдер арасында жүктілік артуда, олардың нәтижесі түсік түсіру немесе жас кезден ана болу – бұл көбінесе балалардан бас тартуға және әлеуметтік жетім болуына келтіреді. Отбасы өміріне жастардың дайын емес болу салдары көптеген ажырасуларға келтіреді.

Сөйтіп, жасөспірімдердің ерте жыныстық байланыстары үнемі жасөспірімдердің жалпы денсаулық жай күйіне (рухани және дене) және репродуктивтік

денсаулығына теріс ықпал етеді. Жасөспірім кезінде ерте жыныстық байланыстар себебі ең алдымен осы жаста дұрыс емес себептер және өмір ұстанымдарында жатыр. Жасөспірім қарқынды жыныстық жетілумен байланысты көбінесе физиологиялық қажеттіліктерін басшылық етеді.

Еске сақтаңыздар: сіздің жасыңызда өмір аяқталмайды, тек басталады және оны ойдағыдай өту үшін аса дайындалу қажет, асығудың қажеті жоқ, барлығының өз уақыты бар.

5. Топтарда жұмыс жасау.

Оқытушы оқушыларды екі топқа бөліп, талқылау сұрақтарын таратады: «Қауіпті жыныстық байланысқа түскен бозбалалар немен тәуекел етеді?», «Қорғалмаған секске түсіп бойжеткендер немен тәуекел етеді?». Осы топтық жұмыс жынысқа тәуелді емес қауіпті жыныстық іс қимыл тәуекел дәрежесін түсінуге көмектесу үшін жүргізіледі.

Әр топтың жұмыс нәтижелері тыңдалады, жауаптары толықтырылады, оқытушы қорытынды жасайды.

ЖЖЖИ, АИВ, жұқтырудан басқа осындай қатынастар нәтижесі ретінде бедеулікке, жүктілікті көтере алмауына келтіретін жыныстық жүйенің ауруларын және де қажет емес жүктілікті туындататындығына оқушылардың назарын аударту қажет.

6. Рөлдік ойындар. Жаттығу «Қиылыс».

Алынған материалды бекіту, мінез құлықты модельдеу және эмоциялық реакцияларды бекіту үшін оқытушы қойылым түрінде көрсету қажет бірнеше жағдайлық тапсырмалар ұсынады. Оқушыларға өздеріне ықтимал өмірлік оқиғаларды ойластыруын ұсыну.

Оқытушы оқушыларды үш тоқа бөліп, құрастырылған ойын оқиғасы бар дайын карталарды таратады.

1. Сіз құрбыңызға кешке келдіңіз. Бұл жерде қонақтар көп, соның ішінде таныс еместер. Бір жас адам сізге аса назар аударады: жақындап келеді, сөйлескісі келеді. Оның іс қимылы сізге жалықтыратындай көрініп және де ол есірткі қолданатындығын естисіз.

5 минут ішінде бойжеткен қалай жасауы тиістігі жөнінде шешім қабылдау. Осы жағдайдың тиімдірек шешімін сол жерде жасалған қойылымда ойластырып көрсетіңіздер.

2. Айгуль мен Ермек бірнеше ай бойы кездеседі. Олар 16 жаста. Олар бір бірін жақсы көреді және болашақта үйленгісі келеді. Руслан Аринаға сексуалды қатынастар бастауды ұсынады. Арина тойға дейін жақын қатынасқа түскісі келмейді. Руслан оны нандырғысы келеді: «Біз бәрібір үйленеміз, неге біз оны жасай алмаймыз». Ертеңгі күнді Русланның туған күні және Арина ол тағы да секс туралы айтатындығын ойлайды.

5 минут ішінде бойжеткен қалай жасауы тиістігі жөнінде шешім қабылдау. Осы жағдайдың тиімдірек шешімін сол жерде жасалған қойылымда ойластырып көрсетіңіздер.

3. Амина досының кешінде кідіріп қалды. Кеш болып кетті, көлік жүрмейді. Досы оның үйінде қалуды ұсынады. Ол ішімдік ішкендіктен одан сайын табандылықпен сұрайды. Ол Алинаға қауіп төндіре бастайды.

5 минут ішінде бойжеткен қалай жасауы тиістігі жөнінде шешім қабылдау. Осы жағдайдың тиімдірек шешімін сол жерде жасалған қойылымда ойластырып көрсетіңіздер.

4. Сергей досының туған күніне келді, онда үлкен көңілді компания жиналған. Көптеген таныс емес жас адамдар болды. Біреуі Сергейге келіп, есірткі тартуын ұсынады. Оған дейін Сергей ешқашан есірткіні қабылдамаған.

5 минут ішінде бойжеткен қалай жасауы тиістігі жөнінде шешім қабылдау. Осы жағдайдың тиімдірек шешімін сол жерде жасалған қойылымда ойластырып көрсетіңіздер.

Талқылағаннан кейін топтарға нәтижелерді жалпылап көрсетуі тиіс лидерді таңдауын ұсыныңыз. Оқытушы басқа топтар қатысушыларынан жауаптарды түсіндіруге өз ұсыныстарын беруге ұсынады.

Жаттығу соңында оқытушы талқылауға келесі сұрақтар қоюымен қорытынды жасайды:

- Қандай да бір жол таңдауы неге байланысты?
- Таңдауға не ықпал етуі мүмкін?
- Әр жағдайда қандай нұсқа қажет?
- Өзі үшін қабылдау үшін не істеу қажет?
- Бас тарту кезінде қандай іс қимылды таңдау керек?
- Бас тарту кезінде қандай іс қимыл жиі кездеседі?

Оқытушы оқушылардың назарын тәуекел дәрежесін шынайы бағалауы қажеттігін, сексуалды күш көрсетуге себеп келтірмеуді кез келген жағдайда қырағы болу қажеттігін ескертіп айтады.

Ой-талқы. Қандай ЖЖЖИ білесіздер?

Оқытушы оқушылардан олар білетін ЖЖЖИ атауын сұрайды. Оқытушы алдын ала ЖЖЖИ – сифнемесес, гепатит В және С, АИВ – қызыл түсті, ал қалғандары ЖЖЖИ

– көк немесе жасыл түсті тақтайшаларын дайындайды. Оқушылар ЖЖЖИ атауына қарай екі бағанға тақтаға тақтайшалар жапсырылады: оң жағы – екі жолмен берілетін инфекциялар, жыныстық және қан арқылы (сифилис, гепатит «В» және «С», АИВ), сол жақта – тек жыныстық жолмен (гонорея, трихомониаз, хламидиоз, папилломавирустық инфекция және т.б.). Егер біреулер туберкулез немесе грипп деп ЖЖЖИ атаса, онда флипчартқа жазу қажет, бірақ сосын олар неге ЖЖЖИ жатпайтындығын түсіндіріп, оларды белгілеу қажет. 20 түрден астам ЖЖЖИ болатындығына назар аударту.

Аталатын инфекциялар тізімі:

1. Сифилис,
2. Гепатиттер В және С
3. АИВ
4. Гонорея
5. Трихомониаз
6. Хламидиоз
7. Папиллом - вирустық инфекция
8. Герпес

Егер оқушылар аталған инфекциялардың қайсыбірін атамаса, оқытушы оларды өзі қосып айтады.

Оқушылармен ЖЖЖИ неліктен осылай бөлінгендігі түсіндіріледі. Екі топқа бөліну себебі негізделген соң жоғарғы жақта оқытушымен жұқтыру жолдары белгіленеді.

Топтарда жұмыс жасау. ЖЖЖИ Симптомдары.

Оқытушы оқушыларды аталған инфекциялар саны бойынша бөледі, оларға ЖЖЖИ атаулары бар карталарды үлестіріп, олар білетін ЖЖЖИ негізгі симптомдарын жазуды сұрайды. Сосын көпшілік ауруларда симптомдары ұқсас екендігі анықталады.

Мысалы:

- Жыныс жолдарынан көпіршік әдеттегі емес бөліністер (ірің, сілекейлі ірің, сарғыш немесе жасыл түсті, кейде жағымсыз иісімен);
- Қышу, ісіну немесе сыртқы жыныстық органдардың ауруы.
- Зәр шығару бұзылуы (жиі ауырып шығу немесе күйдіру),
- Жыныстық органдардағы іріңдер;
- Жыныстық органдарда көпіршік түрде бөртулер;
 - Жыныс органдарында өскіндер (кондилондар)
- Шап жағында лимфатты түйіндер ұлғаюы (дөңгеленген немесе сопақша формадағы жасалулар, ұстап көргенде ауырады);
- Жыныстық байланыс кезінде қан ағулар
- Дене температурасының көтерілуі.

Оқытушы оқытушы қорытынды шығарып, нәтижесінде көптеген ЖЖЖИ әртүрлі емделсе де белгілері бойынша ұқсастығын анықтайды. Сондықтан осы белгілердің біреуі болсын пайда болған кезде дәрігерге бару қажет.

Ой-талқы. ЖЖЖИ салдары.

Оқытушы оқушылардан олар білетін ЖЖЖИ салдарын атауды сұрайды. Барлық атаулар флипчартта жазылады. Ықтимал салдары:

- Ерлер және әйелдер бедеулігі
- Жатыр мойыны ісігі даму катері
- Импотенция
- Жүйке жүйесіндегі бұзылушылықтар
- АИВ жұқтыру тәуекелі
- «В», «С» гепатиттері кезіндегі бауыр ісігі
- Етеккір арасындағы қан ағулар
- Зәр шығару жыныстық жүйелердің аурулары

Оқытушы ЖЖЖИ барлық бөлімдері бойынша қорытынды жасап шағын дәріс тыңдауды ұсынады.

Мультимедиялық ұсыныммен бірге жүретін оқытушының шағын дәрісі, тақырыбы: «ЖЖЖИ. Жұқтыру жолдары, симптомдар және салдары».

Үлгілі мазмұны

Соңғы жылдары бүкіл әлемде көбінесе жыныстық жолмен жұқтырылатын инфекциялық аурулар кең таралған. Бүгінгі таңда жыныстық жолмен берілетін 20-дан аса белгілі.

Басты себептердің бірі – бұл жастардың ерте сексуалды байланыстарға неғұрлым еркін қатынасы, кездейсоқ әртүрлі серіктестермен байланыстары, осы саладағы әлеуметтік әртүрлі шектеулер жеңіл немқұрайлы қарсы алынады.

Жыныстық жолдармен жұқтырылатын инфекциялар (ЖЖЖИ) - бұл инфекциялық аурулар тобы, олардың қоздырғыштары көбінесе жыныстық жолмен жұқтырылады.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйым деректері бойынша (ДДҰ), әр жылы әлемде 300 млн жағдай ЖЖЖИ тіркеледі. Емделмеген ЖЖЖИ 5-10 рет АИВ-инфекциясымен жұқтыру қаупін арттырады. ЖЖЖИ ең жоғары деңгейі 20-21 жаста, сосын 15-19-жас. Қазақстанда жеткіншектер және 15-29 жастағы адамдар АИВ (43,5%) жаңа жағдайлар үлесін құрайды, ал жасөспірімдер арасында сифилиспен ауру дамыған елдерге қарағанда жалпы төмендеуге қарқынына қарамастан ондаған есе жоғары.

Сіздердің назарларыңызды ЖЖЖИ қатысты кейбір маңызды тармақтарға аудартқымыз келеді.

1. Бұл аурулар (егер емдемесе) ұзақ әрі толқын тәріздес жиі симптомдар байқалуынсыз өтеді.

3. ЖЖЖИ кезінде өз бетімен емделу болмайды, яғни арнайы емдеусіз мүмкін емес.

4. Дәрігерге ерте қаралу тезірек емделуге және келесі шиеленісулерді алмауға мүмкіндік береді:

- Ерлер және әйелдер бедеулігі
 - Асқынған формасынан қабынған баяу ағынды формасына өтуі
 - Жыныстық жүйе органдарының аурулары
 - Жатыр мойыны ісігі даму қауіпі
 - Импотенция
 - Жүйке жүйесінде бұзылулар
 - АИВ жұқтыру қауіпі
 - «В», «С» гепатиттері кезінде бауыр ісігі
 - Етеккір арасындағы қан ағулар
5. анадан балаға көптеген ЖЖЖИ берілуі мүмкін.

Алдында айтып кеткендей, көптеген ЖЖЖИ ұқсас симптомдары бар:

- Жыныстық органдардың қышуы және қызуы.
- Жыныстық органдарда көпіршек түрінде бөртуі
- Жыныстық органдардан әдеттегі емес бөліністер.
- Жыныстық органдар және артқы тесік айналасында қызарулар.
- Өте жиі ауру келтіретін зәр шығару.
- Лимфатты түйіндер ұлғаюы.
- Жыныстық органдарда ауырмайтын іріңдер пайда болуы.
- Жыныстық органдарда өскіндер (кондилом)
- Жыныстық байланыс кезіндегі қан ағулар
- Дене температурасының көретілуі.

Бірақ ЖЖЖИ белгілері жұқтырғаннан кейін ұзақ уақыт бойы байқалмайды, оның осы жердегі теріс әсері. Жұқтырған адам жиі өзін сау сезінеді, бірақ бұл ретте жыныстық серіктесіне жұқтыруы мүмкін. Сондықтан егер сіз ЖЖЖИ жұқтырған деп санасаңыз, дәрігер маманға бірден қаралу қажет.

Ең таралған ЖЖЖИ:

Сифилис.

Сифилис туындататын микроб *бозарған спирохена* деп аталады, ол жіңішке түтік тәріздес жіп. Ол зақымданбаған тері арқылы және сілекейлі қабыршақ арқылы енуі мүмкін. Жиі жұқтыру жолы – жыныстық байланыс. Бірақ сүйіскен кезде осыған дейін науқас пайдаланған үй заттары, науқаспен бірге бір шылымды шегу сияқты да болуы мүмкін. Организмге енген кезде 3-4 аптадан соң тығыз табаны бар және өте жұқпалы ауру тудыратын жара пайда болады, себебі оның бетінде көптеген спирохиттер бар. Жаралар пайда болған соң бір аптадан кейін лимфа түйіндері

ұлғаяды. Сол кезден адам жұқтырғыш болып, егер емделмесе осылай өмірінің соңына дейін қалады.

Анасы баласына жүкті кезінде сифилисті жұқтыруы мүмкін, бұл жөнінде туа біткен сифилис дейді.

Гонорея.

Гонококк (гонорея қоздырғышы) микроскоп астында бұршақ дәні сияқты көрінеді. Гонококк тек зәр шығару органдарын ғана емес, тура ішекті ауыз сілекейін, көмей және көзді зақымдайды. кір ішкі киім, орамал, ысқыш арқылы тұрмыстық жұқтыру болуы мүмкін. Бұл аса таралған ауру, сондықтан оған шағымдар көп (әсіресе ерлерде), ісік пен сары-жасыл зәр шығару түтігінен бөліністерді көрмеу мүмкін емес.

Байқалулар жұқтыру кезінен 3-7 күннен кейін басталады. 10-14 күнде шағымдар тіпті емдеусіз жоғалады, бірақ қуануға әлі ерте: ауру белгілі бір уақытқа дейін жасырынып қалды – басқа сатысына өтті. Кез келген асқынған ауруда қабыну болады, бұл барлық симптомдар қайтадан пайда болатындығын білдіреді. Негізгі белгілерден басқа іш ауруы – әйелдерде және ұмада – ерлерде байқалады.

Егер адам өз бетімен немесе достарының кеңесімен емделгісі келсе, онда асқынған гонореяны алу қаупі бар. Аурулардың емделуі кешенді, жеке екі жыныстық серіктесі үшін бір мезгілде болуы тиіс.

Хламидиоз.

Ерекше бактериялар – **хламидия** туындайды. Орташа алғанда инкубациялық кезеңі 2 аптадан 1 айға дейін. Осы аурулар белгілері көбінесе болмайды. Хламидиоз кезінде бөліністер мардымсыз, мөлдір, желімді еске түсіреді. Хламидия зәр жыныстық органдарды ғана емес, сонымен қатар көз, ішек, тыныс алу органдарын зақымдайды. Хламидиоз ерлер-әйелдерде бедеулікке келтіреді және түсік түсірудің негізгі себебі болады. Жүкті әйел балаға ауруды жұқтыруы мүмкін. Бұл өкпе, көз қабынуына, ал қыздарда - зәр жыныстық органдарының туа біткен хламидиозына ұшыратады. Хламидиоз өте қиын емделеді, оның диагнозын тек арнайы анализдерден кейін ғана қояды.

Трихомониаз.

Микробпен емес, бір жасушалы қарапайым паразитпен «шағын жануар» – **трихомонадамен** туындайды. Ол сыртқы ортада өте тұрақты..

Аурудың алғышқы белгілері жұқтырудан кейін 4 күннен 3 аптаға дейін байқалады. Әдетте трихомониаз көбінесе әйелдерде айқын көрінеді, бірақ әсіресе ерлерде аса білінбей өтеді. Негізгі симптомдары: күшті қышыма және шап арасында тітіркену, жағымсыз иісі бар мол көпіршік бөліністер. Егер емделу жүргізілмесе 3-4 аптадан кейін трихомониаз асқынған формасына өтеді. 5 жасқа дейінгі қыздар гигиена ережесін өрескел бұзған кезде тұрмыс жағдайында жұқтыруы мүмкін.

Сыртқы жыныс ағзаларының герпесі.

Өоздырғыш ретінде герпес вирусы болып табылады. Жыныстық жолмен жұқтырылады және жыныстық органдарда және айналасында жара түрінде бөртулер болады. Ондай бөртпелер бірнеше әр апта сайын бірнеше күнге дейін пайда болады, сосын ұзақ уақыт жоғалуы мүмкін. Алайда, толық сауыққаннан кейін де вирус ағзада қалады және мерзімдік асқынуды туындатады..

А.Куприн және Н.Гарин-Михайловскийдің шығармаларынан үзінділерді мұқият тыңдаңыздар, онда көркем түрде сифилис сипатталады.

А.И. Куприн «Шұңқыр» повестінде революцияға дейінгі Ресейде жезөкшелер үйлерінде әйел өмірін сипаттаған: «...әйелдер... көбінесе жартылай ойылған мұрны бар, дауыстары қарлыққан». «Адам толық ауырады: оның сүйегі, сіңірлері, миы ауырады... Кей дәрігерлер аурудан емделуге болады деп өтірік айтады. Бос сөз! Ешқашан емделмейсің! Адам он, жиырма, отыз жыл шіриді. Әр секундта ол паралич болуы мүмкін. Оның бетінің оң жағы, оң қолы, оң аяғы өледі, адам емес, оның жартысы тіршілік етеді. Жартылай адам – жартылай мәйіт. Олардың көбісі жынданып кетеді... Әбір адам... Әрбір ондай жұқтырған тамақ ішетіндігін, сүйісетіндігін, тіпті демалатындығын түсінеді,— ол қазір айналасындағы жақындарын – апасын, жұбайын, ұлын жұқтырмайтындығына сенімді емес... барлық сифилитиктерде балалары мүсәпір аурушаң туады. Міне, Коля, осы ауру нені білдіреді!»

Н.Г. Гарин-Михайловскийдің «Матренаның ақшасы» әңгімесінде образды түрде шаруа отбасы мүшелерінде сифилис белгілері сипатталған: «...бүкіл Отбасы үмітсіз ауырды. Қарт, Корнейдің атасы, оның үйінде тұрып тірілей шіріп кетті. Үлкен ісінген мұрны, үлкен қызыл көзі, барлығы желінген, тегіс жара. Сөйтіп, пеш үстінде шықпаусыз отырған. Жазда үй ішінде ауа тымырсық. Қарттың Маркел деген ағасы болды. Одан тіпті жағымсыз иіс шығатын: оған көшеде де жақын келе алмайсың. Ал Маркелдың шіріген үйінде тағы да осындай жаралармен 7 адам тұрды: олар мұрынсыз, саңырау және есуастар. Олар малдан да сұмдық ортада, бірақ малдан нашар жағдайларда адамдар санасымен тұрып жатты».

Қазіргі медициналық ғылым жетістіктері ЖЖЖИ тиімді емдеуге мүмкіндік береді. Барлығы дәрігерге уақытымен барудан, емделу курсынан өтуден байданысты.

Топтарда жұмыс жасау. АИВ және ЖИТС деген не, олардың жұқтыру жолдары, тестілеу.

Оқытушы оқушыларды үш топқа бөліп, әр топқа тұсаукесерді талқылау және дайындау тапсырмасын береді:

Бірінші топ – АИВ және ЖИТС деген не? АИВ жеткілікті жұқтыру дәрежесінде бар ағзаның биологиялық сұйықтығын атау.

Екінші топ – АИВ жұқтырған жолын және АИВ ретінде атау. Оқытушы жағдайлары бар суреттерді ұсынып, АИВ қандай жағдайларда жұқтыратындығын талқылауды ұсынады.



Үшінші топ – өзін қалай қорғау, профилактика шаралары?

Топтардың барлық жауаптары флипчартқа жазылады және сосын команданың бір өкілі тұсаукесер жасайды. Оқытушы оқушылармен бірлесе топтық жұмыс қорытындысын жасайды.

Мультимедиялық ұсыныммен бірге жүретін оқытушының шағын дәрісі, тақырыбы: «АИВ. Жұқтыру жолдары, АИВ тестілеуі».

Үлгілі мазмұны.

АИВ/ЖИТС эпидемиясы – әлемде жаңа емес проблема. Ол миллиондаған адамдарды өзімен алып кетіп дүние жүзі бойында таралуын жалғастыруда.

Біз неғұрлым ұлттық және мемлекеттік шекаралы жойылатын, адамдар арасында қарым қатынас интенсивтілігі артатын әлемде өмір сүріп жатырмыз, АИВ таралуы басты проблемаларының бірі болды. Халықаралық сарапшылар айтқандай бүгінгі күні ТМД елдері АИВ таралу шапшаңдығы бойынша әлемде бірінші орындарға шықты. АИВ жұқтыруы адам іс қимылына байланысты және егер адам тәуекел іс қимылда болса жұқтыру болуы мүмкін.

АИВ деген не? **АИВ** – бұл адамның иммунодефицит вирусы. Вирустар инфекциялық агенттерді білдіреді. Көлемі жағынан бактериялардан аса кішкентай. Вирустар өмір сүруге қажетті маңызды элементтерден айырылған, сондықтан олар қожайын жасушасында енгізіліп, оның ресурстарын пайдалануға мәжбүр. АИВ өз

тіршілігін ұстап тұру үшін иммунды жүйе-лимфоциттер жасушаларын пайдаланады, нәтижесінде иммунодефицит дамиды.

АИВ адамның тек ағзасында өмір сүретін вирустарға жатады. Өзінің құрылымы жағынан ол жануарлар және жәндіктер сияқты ағзаларда тіршілік етуге бейім емес. Бұл вирусты «18 сомын кілтімен» салыстыруға болады: кем көлемдегі сомын үшін ол іліне алмайды, ал үлкен көлемдегі сомындар тіптен оның пазына кіре алмайды.

Жиі сұрақ қойылады: «АИВ қайдан алынған?» бүгінгі таңда АИВ пайда болуы – маймылдар иммунодефициті вирусының эволюциялық даму нәтижесі, ол түрлік кедергі арқылы өтіп, адам үшін ауру тудырғыш болған. Бұл жағдай ХХ ғасырдың 40-жылдар басында 50-жылдар аяғында болған. Ал ЖИТС алғашқы жағдайлары АҚШ-а 1981 ж. болған. Адамның иммунодефицит вирусы 1983 жылы Франциядағы Пастер институтынан Люк Монтаньемен ашылған және бір мезгілде оған байланысты емес АҚШ-а Роберт Галломен ашылған және осы ғалымдар Нобель сыйлығына ие болған. Тез арада АИВ бар адамдар басқа елдерде айқындалған. Әсіресе Африкада жұқтырылған адамдар көп.

ЖИТС – Жүре пайда болған иммундық дефицитінің синдромы, АИВ инфекцияның соңғы сатысы болып табылады.

Бастапқы АИВ-инфекциясынан клиникалық симптомдар байқалуына дейін орташа уақыты 10 -15 жыл құрайды.

Вирус дамуын ұстап тұратын және АИВ кінәсымен пайда болған зақымданулады емдейтін дәрілер бар, бірақ АИВ инфекция толықтай емделмейді. Дәрілерді өмір бойы қабылдау қажет.

АИВ жұқтырудың үш жолы бар:

- парентералды (қан немесе оның компоненттері арқылы)
- жыныстық
- вертикальді – жұқтырылған анадан балаға

Сөйтіп, АИВ адам ағзасының тек белгілі бір сұйықтығы арқылы және тек белгілі бір жағдайларда жұқтырылады.

АИВ жұқтырылуы мүмкін адам ағзасындағы сұйықтықтар:

- қан;
- ұрық сұйықтығы;
- қынап бөлінісі;
- омырау сүті.

Парентеральді АИВ жұқтыру жолы

Есірткілерді тамыр асты енгізу АИВ жұқтыруға қатысты ең қауіпті форма болып табылады. Көбінесе онымен инъекциялық есірткілерді тұтынушылар әдетте ортақ ителер мен шприцтерді пайдаланумен байланысты, ал АИВ жұқтырылған адам қаны тікелей сау адамның қан ағысына түссе, жұқтыруды болдырмау мүмкін еме.

АИВ келесі жағдайларда жұқтырылады:

- қандай да бір препараттарды енгізу, құлақ тесу татуировка, пирсинг жасау үшін инелерді хирургиялық және инъекциялық құралдарды қолдану (жұқтырылған АИВ);
- жұқтырылған АИВ қанды немесе оның компоненттерін құю, жұқтырылған донордан органдар және жасушаларды қондыру;
- қыру үшін басқа біреудің лезвиясын пайдалану.

Жыныстық жолы

Жыныстық байланыста АИВ жұқтыру қатерін арттыратын факторлар:

- қорғау құралдары (презерватив) пайдаланусыз жұқтырылған АИВ бар жыныстық байланыс;
- ЖЖЖИ болуы.

Жыныстық қатынас кезде ерлерге қарағанда әйелдердің жұқтыру ықтималдығы жоғары. Бұл әйел ағзасының анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктерімен байланысты. АИВ жұқтыру қаупі әйелдер үшін жыныстық жолмен жұқтыратын инфекциялар болған кезде, жатыр мойны эрозиясы, жаралар, қынаптың сілекейлі қабыршағы ауруы, еттекір кезінде және де қыздықты алу кезінде арта түседі.

Ішімдік пен есірткіні қабылдау өз іс қимылына бақылауды төмендетіп, қатерлі сексуалды іс қимылға жол береді.

Бүгінгі таңда Қазақстанда АИВ жыныстық жол арқылы жұқтыру басым және шамамен 55 % құрайды.

Вертикальді жолы (анадан балаға)

АИВ жұқтырылған анадан балаға берілуі жүктілік, босану және омырау сүтін берген кезде мүмкін. ДДҰ нұсқауы бойынша босанушы қанында вирустың концентрациясы жоғары болған кезде балаға АИВ жұқтыру қаупін төмендету мақсатымен әйелдің босануға рұқсаты кесарь тілігі операциясымен өткізіледі. АИВ жұқтырылған анадан туылған балалар жасанды емізуге көшіріледі. Жүктілік кезінде АИВ оң әйелдер профилактикалық емдеу-балаға АИВ берілуін ескерту үшін антиретровирустық терапиядан өтеді (АРВ-терапия). Туғаннан кейін бала бір жасқа дейін диспансерлік есепте тұрады. Әдетте егер әйел АРТ препараттарын қолдау түзімін сақтаса, бала сау болып туады.

Қандай жағдайларда АИВ жұқтырылады?

АИВ жұқтырылмайды:

- Қол алысқанда, тигізгенде, құшақтасу кезінде, себебі зақымданбаған тері вирусы үшін табиғи кедергі болып табылады;
- Гигиена заттары арқылы;
- Тұрмыстық жолмен: киім, төсек орны, сүлгі арқылы;
- Бассейн, ванна, моншада;
- Жәндіктер шағу арқылы;
- Сүйісу арқылы.

АИВ қашан байқаудан өту қажет?

АИВ анализі вирустың өзін емес, оған қарсы денелерді айқындайды. Қарсы денелерді жасау үшін уақыт қажет – шамамен 3 ай (кейде 6 ай). Ерте кезеңде зерттеу ағзада вирус болған кездің өзінде теріс нәтижені көрсетеді. Сөйтіп, жұқтыру болмағандығына көз жеткізу үшін қауіпті жағдайдан немесе сексуалды байланыстан кейін үш айдан соң тексеруден өту қажет, осы кезеңде тек қауіпсіз іс қимыл формаларын пайдалану керек.

Қауіп-қатер симптомдары олар байқаған кезде дереу дәрігерге бару қажет:

- 1 ай бойы тұрақты жөтелу
- Салмақтың 10% жоғалуы және одан артық қысқа уақытта
- Дененің бір айдан аса температура көтерілуі
- 1 айдан аса іш ауруы

АИВ тестілеуі.

Адам АИВ жұқтырмағандығы туралы жалғыз білу әдісі – тестілеуден өту. АИВ тексеру еріктілік анонимдік және құпиялылық негізде өткізіледі. Ешкім адамды егер қажет қылмаса АИВ тексеруден өткізуге мәжбүрлей алмайды. Бұл адамның өзі АИВ тексеруден өту туралы шешім қабылдауына байланысты. АИВ тексеруден өту үшін ЖИТС күрес және профилактика орталығына немесе басқа ондай тексеру өтетін медициналық мекемеде қан тапсыру қажет.

АИВ зерттеу вирустың өзін емес, осы вирусқа қарсы денелерді айқындайды, сондықтан тексеруді ағза оларды байқау үшін жеткілікті мөлшерде қарсы денелер жасаған кезде өткізу қажет. Қанды қайталама тапсыру қан алу кезінде туындайтын, зертхана тіркеуге берілу кезінде болатын әртүрлі қателерді болдырмау үшін қажет. Егер бірінші және екінші зерттеулер нәтижелері дәл келсе, яғни АИВ қарсы денелеріне оң нәтиже берсе, онда растау зерттеуін өткізеді, АИВ нақты өзгеше ақуыздарына қарсы денелерді анықтайды. Егер зерттеу нәтижесі бланкісінде АИВ қарсы денелер байқалды деп көрсетілсе, яғни нәтижесі оң деп саналып, бұл адам АИВ жұқтырған дегенді білдіреді.

Егер тест – теріс болса, АИВ қарсы денелері байқалмаса:

- Адам жұқтырылмаған немесе
- Адам жұқтырылған, бірақ ағзасы қазіргі әдістермен анықтауға мүмкіндік беретін жеткілікті мөлшерде қарсы денелер жасалмаған. Вирус ағзада болған кезеңі, ал қарсы денелер оларды байқау үшін жеткілікті мөлшерде жасалмаса, оны ***«терезе кезеңі» деп атайды.***

Тестінің теріс нәтижесіне сенімді болу үшін бір айдан кейін тексеруді қайталау қажет.

Күмән келтіретін нәтиже – алынған нәтижені анық түсіндіру мүмкін еместігі. Бұл жағдайда екі аптадан кейін немесе бір айдан кейін зерттеуді қайталау қажет.

- **Блиц – интеллектуалды ойын" Өзінді ЖЖЖИ-дан қалай қорғауға болады?»**

Оқытушы қатысушылардың әрбіреуіне допты лақтырады. Допты алған ЖЖЖИ қорғалу әдісін таңдайды.

Қатысушылардың біреуі тақтада немесе флипчартта барлық қорғалу аталған әдітерін жазады.

- **Мультимедиялық ұсыныммен бірге жүретін оқытушының шағын дәрісі, тақырыбы: «ЖЖЖИ және АИВ Профилактикасы».**

ЖЖЖИ таралуы адамдар арасында адам іс қимылына байланысты, адам өзін қатерлі ұстаса, ол ЖЖЖИ жұқтыруы ықтимал.

Сенімді қорғалу әдістерін пайдаланып әрбіреуі өзін және жақын адамын ЖЖЖИ-дан қорғай алады. Сенімді қорғалу әдістеріне жатады:

- Ең дұрыс әдісі – неғұрлым ересек жасқа дейін сексуалды қатынастардан қаоыс қалу – 100% қорғалу.
- Егер сіз сексуалды белсенді болсаңыз, ең қауіпсіз жолы – бұл жалғыз дұрыс, жұқтырылмаған серіктесі болуы – 100% қорғалу. Егер серігінде өткен кезде қорғалмаған жыныстық қатынастар болса, онда ол тексеруден өтуі тиіс.
- Әр жыныстық қатынаста үнемі әі дұрыс презервативті кімге сенбейтіндермен ғана пайдалану. – 80-95% қорғалу. Презервативті ЖЖЖИ/АИВ жұқтыруды, қажет емес жүктілікті болдырму туралы сөз болған кезде қауіпсіз секстің негізгі түрлері болып табылады. Тиімді қорғалу презервативтерді дұрыс пайдаланған жағдайда ғана болуы мүмкін.

Материалды бекіту үшін қосымша жаттығулар.

1. Топтарда жұмыс жасау. «ЖЖЖИ деген не?»

Оқытушы оқушыларды екі топқа бөледі. Әр топ команда үшін сұрақтар таңдайтын лидерді таңдайды. Оқытушы топтарға дұрыс жауаптар есебін жүргізу туралы ақпараттандырады.

Командалар бірі біріне қарап отырады, сұрақтармен қорапты екі команда арасында қояды. Топ лидерлері кезекпен қораптан бір сұрақтан алып шығып, оны оқиды. Егер бір топ жауап бере алмаса, басқасы жауап береді. Флипчартта оқытушы екі бағанды және командалар тобын дұрыс жауап алынған ұпайларды қою үшін сызады.

Әр дұрыс жауап 10 ұпаймен бағаланады. Егер сұрақ басқа командаға қойылса, және команда дұрыс жауап берсе, онда негізгі шотқа 20 ұпай қосылады (яғни 10 ұпай дұрыс жауап үшін және 10 ұпай бонус ретінде).

Оқытушы сұраққа жауап береді, егер қос команда оған жауап бермеген болса. Конкурс соңында барлық ұпайлар қосылып, артық ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.

Осы жаттығуды өткізу үшін оқытушы төменде келтірілген кестедегі сұрақтар мен жауаптар пайдаланады.

Кесте

Сұрақтар мен жауаптар

Сұрақтар (бір бірлеп қағаз бетіне жазылады және қорапқа салынады)	Жауаптар (оларды оқытушы өзінде шот жүргізу және алынған жауаптар түзету үшін сұрақтармен бірге)
ЖЖЖИ деген не?	ЖЖЖИ – жыныстық жолмен жұқтырылатын инфекция. ЖЖЖИ ағза сұйықтықтарымен алмасу жүрген кезде жыныстық қатынаспен беріледі.
ЖЖЖИ-да тағы қандай атауы бар?	Венерологиялық аурулар: жыныстық жолмен жұқтырылатын аурулар.
Кейбір ЖЖЖИ атаңыздар?	Сифилис, гонорея, зәр жыныс хламидиоз, трихомоноз, микоплазмоз, генитальді герпес, генитальді кандидоз, В және С гепатиттер, генитальді шошақ кандиломдар және т.б. (20 аурудан астам)
Барлық ЖЖЖИ емделуге келе ме?	Барлығы месе, бірақ көпшілігі. вирустық ЖЖЖИ ерекшені құрайды: герпес, АИВ, гепатит В.
ЖЖЖИ жұқтырғандығын бірден анықтауға бола ма?	Үнемі емес, яғни жұқтырғаннан кейін бір уақытта т инкубациялық кезеңі жүреді, ЖЖЖИ алғашқы симптомдары белгілі бір кезеңде пайда болуы мүмкін. Кейде ЖЖЖИ бірден симптомдарсыз өтеді, немесе симптомдар аз байқалады. Хламидиоз ұзақ уақыт бойы әйелдерде айқындалмайды және жүктіліктің әртүрлі патологиясы байқалатын кезде ғана айқындалады
ЖЖЖИ кезінде қандай белгілер болуы мүмкін?	Әйелдер мен елдерде: <ul style="list-style-type: none"> ▪ жыныстық органдар сілекейлі қабыршағы және тері, тура ішекте, ауыс қуысы сілекейінде жаралар, көпіршіктер, түйіндер; ▪ жыныстық органдарда қышыма, ісіну ; ▪ дене қалтырауы, сынуы, тері бөртуі. Әйелдерде: <ul style="list-style-type: none"> ▪ қынаптан жағымсыз исі бар өзгеше іріндеу; ▪ іштің төмен жағында ауру сезінуі; ▪ менструациялар арасында қынаптан қан іріндер;

	<ul style="list-style-type: none"> ■ жыныстық қатынас кезде қынап терінде ауру сезінуі. <p>Ерлерде:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ зәр шығару түтігінен іріндеу.
Неліктен ЖЖЖИ қауіпті?	<p>ЖЖЖИ көпшілік қоздырғыштары бедеулікті, импотенция, жатырдан тыс жүктілікті туындатуы, түсік түсіру келтіріп бала туатын органдарды зақымдайды. Сифилис, егер оны емдемесе, ішкі органдар, жүйке жүйелерінің ауыр өзгерістеріне келтіреді, тұқым қуалайды. Кейбір ЖЖЖИ қатерлі ісік себебі болуы мүмкін.</p> <p>ЖЖЖИ бар адамдарда, ондаған есе жыныстық жолмен АИВ жұқтыру қаупі бар. Көпшілік әйелдер мен ерлерде жыныстық инфекциялар танылмай қалады, себебі олардың белгілері жоқ не аз білінеді және өз аурулары туралы сезіктенбей, басқаларына жұқтыруын жалғастырады.</p>
АИВ/ЖИТС аурулары ЖЖЖИ-на жата ма?	Иә, сонымен бірге жыныстық жолмен жұқтырылады. АИВ сонымен бірге анадан балаға қан арқылы жұқтырылады.
Егер сіз ЖЖЖИ жұқтырып алдыңыз деп ойласаңыз, не істеу қажет?	Дұрыс диагноз қойғызу үшін және толық емдеу курсы алу үшін дәрігерге (венеролог) бару. Сексуалды серіктестерге хабарлау.
Дәрігер сізге күн бойында дәрі қабылдауды жазып берді, бірақ ауру симптомдары бесінші рет дәрі алғаннан кейін жоғалды. Препараттар қабылдауды тоқтата аласыз ба?	ЖОҚ, ЖЖЖИ қоздырғыштарын жою өте қиын. Сондықтан сізге дәрігер жазып берген уақытта дәрі препараттарын қабылдауыңыз қажет.
ЖЖЖИ бар адамдар неге АИВ жұқтыруына неғұрлым осал болып келеді?	Көптеген ЖЖЖИ сілекей қабыршағы мен тері зақымдануымен бірге жүреді (жаралар, ауру пайда болуы), бұл адам ағзасына АИВ еніп кетуін жеңілдетеді.
ЖЖЖИ бар жүткі әйел өз баласына жұқтыра ала ма?	Иә, бала құрсақ ішінде жұқтыра алады (сифилис), босану жолдары арқылы өткен кезде (гонорея), омырау емізген кезде (АИВ).
ЖЖЖИ емдеу кезінде жыныстық қатынасқа түсуге бола ма?	ЖОҚ, серігіңе жұқтыруға болады (немесе өзіңе ЖЖЖИ жұқтырасың), тіптен ЖЖЖИ емдеуін алған күннің өзінде. Сондықтан толық сауқыпай, жыныстық қатынасқа түсуге болмайды.

ЖЖЖИ жұқтырудан су мен сабынды пайдалану қорғай ма?	ЖОҚ, ЖЖЖИ қоздырғышын су мен сабынмен алып тастау мүмкін емес.
ЖЖЖИ-нан контрацептивтік дәрілер қорғай ма?	ЖОҚ, контрацептивтік дәрілер ЖЖЖИ-нан қорғамайды. Тек презервативті қолдану ЖЖЖИ жұқтыру қауіпі төмендетуі мүмкін.
Дәріханада дәрілерді сатып алып, ЖЖЖИ өз бетімен емдеуге бола ма?	ЖОҚ, диагностика және ЖЖЖИ емедеуін дәрігер өткізу тиіс.
ЖЖЖИ емделгеннен кейін қайталама жұқтыруға бола ма?	иә, иммунитет ЖЖЖИ-на жасалмайды .
Кейде ЖЖЖИ симптомдары бір уақыт ішінде емдеусіз өте ме?	иә. Бірақ бұл ауру өтіп кетті дегенді білдірмейді.
Бір мезгілде бірнеше ЖЖЖИ жұқтыруға бола ма?	Иә. Жиі осылай болады.
ЖЖЖИ тек жыныстық жолмен ғана жұқтыруға бола ма?	Басым иә. Бірақ тұрмыстық жолмен жұқтырылатын ЖЖЖИ (сифилис, гонорея)бар, сондай-ақ, қан арқылы жұқтырылатын ЖЖЖИ бар (АИВ, гепатит В,С)
ЖЖЖИ бір серікке емделу жеткілікті ме?	ЖОҚ. Егер екеуі де емделмесе, онда жұқтыру тағы болады.

2. Ұжымдық жұмыс.

Оқытушы экранға 1 және 2 бағандағы деректермен алдын ала дайындалған кестені қорытындылайды. Оқушылар қандай ауру туралы сөз болып жатқанын шешіп, екінші бағанға ЖЖЖИ атауын жазу қажет.

Қашан ? (жұқтырғаннан кейін қай уақыт аралығында)	Не ?	Қалай байқалады?
7–10 күн	Гонорея	Іріңдеу, қызару, жиі ауру келтіретін зәр шығару
	Трихомоноз	Өзгеше иісі бар іріңдеу, қышу
3–4 апта	Сифилис	Жара (шанкр), лимфотүйіндер ұлғаюы, дене температурасы көтерілуі, бөртуі
Бірнеше күн – 2–3 ай	Герпес	қызару– көпіршіктер – ауруымен және қыздырумен эрозия
1 ай – 15 жыл	АИВ-	Ерте кезеңінде –ОРЗ сиптомдары, ЖИТС

Қашан ? (жұқтырғаннан кейін қай уақыт аралығында)	Не ?	Қалай байқалады?
	инфекция, ЖИТС	сатысында – пневмония, ісік, тұрақты саңырауқұлақтар-ашытқы, туберкулез
2 апта – 1 ай	Хламидиоз	Шыны тәріздес аз іріңдеу, сондықтан оларды байқамай қалады

3. Жаттығу “Тәуекел театры”.

Бұл жаттығу тақтада ілінетін алдын ала дайындалған адамдардың картон фигураларын пайдаланумен өткізіледі. Жаттығуды өткізу үшін қағаздан адам фигурасын қию қажет (қыдар мен ұлдар: бір жағы, мысалы, ақ түсті, ал терісі – қызыл).

Бір заманда жас адамдар – Дина мен Тима өмір сүрген. Бір кездерде олар кездесіп, бір бірін сүйген. Фигуралар тақтаға бекітіледі.

Оларда ешқашан бұрындар соншалық таза әрі сенімді қатынастар – ондай нағыз махаббат болмаған.

Өткенде не болғаны олар үшін мағынасы жоқ. Олар кездейсоқ кездесулер, маңызды емес қатынастар болған және де көп емес.

Динада қысқа бір роман болған. Тимада бұрын 2 бойжеткенмен жақын қатынастар болған.

Динаның бұрынғы серігінде бірнеше қыз болған, ол тіптен тұрақты болмаған. Тиманың бұрынғы қыздарының бірі жеңілтек болған. Сол себеппен олар кездесулерін тоқтатқан. Екіншісі оны тастап, басқа қалаға кеткен, және біз онда бұрын қанша серігі болғанын білмейміз.

Егер осы сызбаны әрі қарай кеңейтсе, ондағы бейнелеген адамдар Дина мен Тима - бас кейіпкерлермен кездеспеген де шығар, олар туралы тіптен естімеген де шығар. Неліктен біз оларды еске түсірдік? Себебі олардың біреуі АИВ-жұқтырылған болған (фигураны қызыл жағымен аударды),онымен жақын қатынаста болған әр адам өзі жұқтыруға тәуекел еткен және өз серігіне инфекция жұқтыруға тәуекел еткен (барлық фигуралар қызыл жағымен аударылады).

Сөйтіп, тіпті өте сүйікті әрі жақын адаммен қорғалмаған сексуалды қатынастарға түсе отырып, біз тәуекел етеміз, себебі бір мезгілде оның алдыңғы барлық серіктерімен қатынас жасаймыз.

Бұл өте маскара көрінеді. Бірақ вирусқа кімше жұқтыру керектігі бәрібір, оған мораль таныс емес.

Одан басқа, сызда көрсетілген адамдардың қайсысы жұқтырылғандығын біз білмейміз. Ондай «тосын сыйлар» кез келген өмір мен махаббатты бұзуы мүмкін .

Бақытымызға, бұл біз ойластырған тарих қана. Бірақ олай кез келгенімізбен бұлуы мүмкін.

4. Рөлдік ойындар.

Төменде келтірілген қойылымдар АИВ және ЖЖЖИ жұқтыру үшін тәуекел факторларын талқылауға тамаша мүмкіндіктер береді. Оқытушы 4 еріктіні шығуын сұрайды және 2 адамнан екі топқа бөледі. Әр жұп бір жағдайдан алады, сосын оны қойып береді. Қалған қатысушылар бақылаушылар болып, рөлдік ойын соңында жағдайды түсіндіреді.

1. Сіздің бір жақсы құрбыңыз оның жігіті белгілі бір уақыт қабылдайтын есірткіні татуды шешеді. Бұл жігіт есірткі қандай тамаша сезім келтіретіндігін айтқан, ол мектептегі, отбасындағы барлық проблеманы ұмытады деген. Сіз қалай жасайсыз? Не ойластырасыз? Құрбыңызға не айтасыз? Не істейсіз?

2. Сіздің жасөспірім досыңыз бір кеште болып, ішімдік ішіп, онда кездестірген әйелмен жыныстық қатынасқа түскендігін мақтанып айтады. Ол осы түннің бүкіл реті есінде еместігін айтады. Осыған ұқсас жағдайлар әр аптаның соңында болып тұрады. Оған сіз не айтасыз?

5. Жаттығу «Төрт бұрыш».

Тақырыпты талқылағаннан кейін әр қатысушыға сексуалдық, ЖЖЖИ және АИВ мәселелеріне өз қатынасын түсіндіру маңызды.

Жаттығуды өткізу үшін жазулары бар 4 тақтайшаны дайындау қажет: «Келісемін», «Келіспеймін», «Білмеймін/сенімді емеспін», «Өзіңнің ерекше пікірің», олар аудитория қабырғаларына ілінеді. Оқытушы ойларды оқиды, сосын қатысушылар олардың көзқарасы көрсетілген тақтайшаға барады. Әр топ өкілдерін олардың көзқарасын негіздеуді сұрайды. Одан әрі қатысушыларға егер пікірлері өзгерсе, басқа топқа өту ұсынылады.

Пікірлер:

- Секс жыныстық актісіз – бұл нағыз секс емес.
- бір тұрақты серігің болса, ЖЖЖИ және АИВ жұқтырмайсың.
- Есірткі тұтынушылар таза инелер мен шприцтерді тегін алуы қажет.
- АИВ-жұқтырылған әйелдің баласы болмау керек.
- Презервативтер жасына қарамастан **БАРЛЫҒЫНА** қол жетімді болуы тиіс.
- ЖИТС проблемалары журналистермен жандандырылады, ал шын мәнінде ол үлкен емес және қоғамның аса мәз емес қоғамына қатысты.
- Бірнеше жыныстық серіктермен қатарынан жыныстық қатынастарға болуға жол беріледі.
- Менің баламның сыныбында бірге АИВ-жұқтырылған оқығанын қаламаймын.

Ой-талқы. Қыздар-жасөспірімдердің жүкті болу белгілері.

Оқытушы жасөспірім қыздар жүктілігі белгілерін атауды сұрайды.

Барлық жауаптар флипчартқа жазылады және сосын бірлесе талқыланады.

Пікір-талас.

Бас кезінде оқушыларға жасөспірім қыз жүкті екеніне күдіктене бастаған кезде алғашқы сезімдері мен ойларын беруге тырысуды ұсыну. «бойжеткен» немесе «жасөспірім» деп тақырыбы аталған оларды бір бағанға атау; сосын қосымша бағандарда басқа қажет ететін тараптар ата-ана, жігіті, құрбысы және т.б.) сезімдерін атау. Әрі қарай пікірталасқа басқа сұрақтар қолданылады: бойжеткен-жасөспірім жүкті болуға уақыт өтуіне қарай қалай әрекет етеді? Оның жүктілікке және оның ағзасында болып жатқан өзгерістерге қатынасы өзгере ме? Ол қандай эмоциялар өктереді? Ол өзін бақытты немесе қайғылы сезіне ме, жүкті болуы мүмкіндігін теріске шығаруға тырыса ма? Осыған оның құбысы сөзбен немесе іспен әрекет етеді? Оның жігітінің әрекеті қалай болады? Жігіті оның басқа біреумен жыныстық байланысы болғаны жөнінде оны айыптап, осы мүмкіндікті теріске шығарғысы келе ме?

Мультимедиялық ұсыныммен бірге жүретін оқытушының шағын дәрісі, тақырыбы: «Жасөспірімдер арасындағы жүктілік. Проблема өзектігі».

Үлгілі мазмұны

Кәмелетке толмаған кезде ана болуы бүгінгі күні Қазақстанда ең өзекті әлеуметтің проблеманың бірі болып табылады. Соңғы кездерде жаңалықтарда криминалмен аяқталған жасөспірім қыздар жүктілігі туралы жиі естуге болады. Бойжеткен-жасөспірім кездейсоқ босанады, ешқасысы, кейде бойжеткенді қосқанда, ол жүкті екендігін білмеген. Олай қалай болуы мүмкін, жүктілік қалай ескерусіз өтуі мүмкін? Осы проблеманы қарастырған кезде, Қазақстандағы ерте ана болудағы тарихи және әлеуметтік аспектілеріне жүгіну қажет. Дәстүрлі қоғамда 14-16 жастағы қазақ бойжеткенге тұрмысқа ерте шығу немесе босану еш айыбы болмайтын. Көптеген тарихтарда 14-16 жаста тұрмысқа шыға отырып, бойжеткендер 20 жасқа таман көп балалы ана болғандығы туралы айтылған. Әрине, өмір ұзақтығы ерте заманда қысқа болғандығын (40-50 жас), медицина жетілмегендігін, соғыстар мен табиғи апаттары мерзімімен даланы жайпап отырғандығын ескеру қажет, сондықтан ерте некелер тек қажет болатын. Қазақ дәстүрін құрмет тұта отырып, жас ана ешқашан көмексіз және қолдаусыз қалмағандығы айта кету керек. Дәстүрлі отбасылық салт оны «үлкен Отбасы» — ерінің жағынан туысқандары қамқорлыққа алуын көздеген.

Кеңес заманында ерте ана болу ең әдепке қайшы айқындамасы деп қарастырылған. Ерте ана болу проблемасын қайта құру және тәуелсіздік кезеңінде Қазақстандық көпшілік отбасының экономикалық жағдайы нашарлауымен, моральдік және өнегелі құндылықтарға немқұрайлы қарауымен, қатыгездік, зорлық-зомбылық, ерте жыныстық қатынастарға түсу насихатына қарай сапасыз ақпараттың қуатты ағыны шиеленістіре түсті.

Шолуға сәйкес жыл сайын әлемде шамамен 13-18 жас аралығында 16 миллиондай қыздар босанады. ҚР статистикасы бойынша Агенттігінің деректері бойынша, 15-19

жастағы босану коэффициенті Қазақстан бойынша 31,04%, қалада 34%, ауылдарда 27% құрайды.

Тұтас алғанда Қазақстан бойынша 2010-жылдан 2014 жыл аралығында 15-18 жастағы бойжеткендер арасында жүкті болу 34 772 жағдайлары тіркелген. 2014 жылда барлығы тіркелгені – 7278, бұл 15 – 18 жастағы жүктілік, оның ішінде 5693 босанумен аяқталды, 1585 – түсік түсірген. ҚР денсаулық сақтау Министрлігінің деректері бойынша жасөспірімдер жүктілігі деңгейі бойынша Оңтүстік Қазақстан облысы алдыңғы қатарда, ресми деректер бойынша, 2014 жылы өңірде 15 тен 18 жас аралығында 1600 босану тіркелген. Сол кезде жасөспірім қыздар арасында 208 түсік түсіру жасалған. Екінші орында – Алматы облысы, 2014 жылы облыста 1274 жүктілік босанумен және кәмелетке толмағандар арасында 118 түсік түсірумен аяқталған. Алматыда 2014 жылы кәмелетке толмағандар арасында бала туылу 206 жағдайы және 46 түсік түсіру тіркелген.

Кәмелетке толмаған жаста түсік түсіру салдары ересек өмірде білінеді. Репродуктивтік жастағы әйелдермен салыстырғанда, жасөспірімдер арасында түсіктен кейін шиеленісулер 2–2,5 есе жоғары, ал ана өлімі 5–8 есе жоғары. Алғашқы жүктіліктегі түсіктің ең таралған әрі ауыр шиеленісуі – бедеулік, ол 96% кездеседі. Статистикалық деректер бойынша, 2010-жылдан 2014 жыл аралығында 15 жастағы жүкті қызда медициналық түсік салдыранан қайтыс болумен аяқталған бір жағдай тіркелген, оның себебі жатырдан қан кету болды.

ҚР денсаулық сақтау Министрлігінің деректері бойынша жасөспірімдерде ерте жүктіліктің негізгі себептері ретінде 2014 жылы қыз зорлау деп көрсетілген. Сонымен бірге сексуалды тежеулігін, тәртіпсіздікті қоса алғанда, патологиялық мінез-құлық реакциялары және психикалық бұзылулары бар қыздар жүкті болып қалады. Одан басқа, ерте жүктілік жиі қараусыз қалған жасөспірім қыздарда, сондай-ақ, ата-анасының бақылауынсыз қалған қыздарда байқалады.

Сөйтіп, жасөспірім қыздар арасында жүкті болу – бұл жан-жақты проблема – ата-ананың, медициналық, қоғамдық. Он үш және он алты жас арасында басталатын жүктілік жасөспірімдер арасында деп аталады.

Жүктіліктің ондай түрі – бұл болашақ нәрестенің дамуы және денсаулығы үшін қауіп қана емес, жас ана үшін өміріне қауіп болып табылады. Жүктілік кезінде ана ағзасы көптеген өзгерістерден өтеді және осыған сәйкес балалалар- жасөспірімдер ағзасында теріс әсерін тигізеді. Осы қазір онда менструалды цикл қалыптасуы, жетілу, репродуктивтік жүйе енді ғана қалыптасуын жалғастыратын, сүйек те осы процесті аяқтамаған кезі. Сондықтан ерте жүктілік немесе жасөспірімдік – бұл аса қауіпті, тек қана шиеленісулер және салдарымен ғана емес, жасөспірімдер ағзасының даму және қалыптасуы.

Ерте жүктіліктің себептері мен алғышарттары алуан түрлі. Және де жас қызды тәртіпсіз және қараңғы деп үнемі айыптай беруге болмайды. Жүктілік бұл жаста серігінің зорлау арқылы немесе мәжбүрлеу факторларымен болуы мүмкін.

1. Негізгі себептердің бірі **жыныстық қатынас туралы білімі жетіспеушілігінде**. Ол тіптен болмауы немесе дұрыс емес болуы мүмкін. Барлық

жыныстық білім үшін жауапкершілік ата-ана мойнында. Көпшілігі өз қызына уақыт таба бермейді және кейде ұялғандықтан, кейде менталитетімізге қарай, ата-ана жай сөзбен жасөспірім кезені ерекшелігі туралы айта бермейді. Оқу орындарында сексуалды білім тіптен жоқ.

2. Жасөспірімдер жүктілігінің екінші себебі– **сексуалды басыбайлығы**. Статистика деректері бойынша тоқсан пайызда жастар жиырма жасқа келгенде некеден тыс сексуалды тәжірибесі бар. Ондай сексуалды тәртіпсіздік әрине есірткі, ішімдік таралуы, эротикалық және порно жарнама таралуына ықпал етеді, интрент желісінде ақпарат қолжетімдігі және сөзсіз жастар және жасөспірімдерге тән бөліну және ерекше болуға қол жеткізу

3. Жасөспірім жүктілігінің үшінші проблемасы – **контрацепция ережелерін білмеуі**. Контрацепцияның түрлері мен әдістері алуан түрлігіне қарамастан әдетте жасөспірімдер оған немқұрайлы қарайды. Мұнда жыныстық тәрбие білімі түсінігі болмауы және дәрігерге баруы не болмаса кісілердің көзінше дәріханада сатып алуы, қаржылық қабілетті болмауы, өз құрбылары алдында келеке етпеу үшін оларды дұрыс пайдаланбау қорқынышы бар.

4. Жасөспірім жүктілігінің төртінші проблемасы – **зорлау**. Бұл терминнің бұл жағдайда сексуалды зорлық қана емес, кеңінен сипаттауға болады. Олардың сексуалды серіктерімен жасөспірім қызды үнемі ұрып соғу, жыныстық актіге мәжбүрлеу – бұл жасөспірім жасында күш көрсету белгісіне жатады. Олардың алғышарттары әлеуметтік қамқорсыздық және отбасындағы күш көрсету деректері және де ата аналармен эмоциялық байланыс болмауы. Жиі кәмелетке толмаған аналар ретінде әлеуметтік және материалдық жағынан қолайсыз отбасынан, яғни аз қамтылған, толық емес, тәртіпсіз өмір салтын жүргізетін, ішімдік ішетін және интернат мекемелерде тәрбиеленген қыздар болып табылады.

5. Жасөспірім жүктілігінің тағы бір проблемасы – **әлеуметтік-экономикалық жағдайы**.

Статистикалық деректерге сәйкес осы патологияның көп пайызы әлеуметтік-экономикалық жағдайы төмен елдерде болады. Көбінесе жас кездегі жүктілік бұл елдерде бала туылғаннан кейін қаржылық жәрдемақы алу мүмкіндігіне жол ашады. Ерте жаста қыздарға түскен проблемаларды жеңу оңай емес. Олардың біреулері күйзеліске түседі, басқасы өз бетімен шешілуі мүмкін «ғажайыпты» күтеді, үшіншілері түсік түсіруге немесе өз өзіне қол жұмсауға итермелейді. Кәмелетке толмаған аналар арасында жасөспірімдерге қарағанда суицидтер 7 есе жиі кездеседі. Ерте жүктіліктен қыздар білім алудан бас тартып, мансап құрудан қалыс қалып, мектепті тастауға мәжбүрлейді. Көбінесе білімсіз қалып, жұмысқа орналасуына қиындықтар туындайды. Көпшілік жас аналар кедей тұрады. Кәмелетке толмаған ана болудың жағымсыз салдары әлеуметтік оқшаулау болып табылады. Жас әйелдер «аморальдік», «пассивті», «тәуелді», «жауапсыз» ретінде стигматталады, оларға жағымсыз жағынан келтіріп, «кішкене ана» атағын береді (бойжеткен уақытымен емес босанады және ана болу рөлін білмейді). Кәмелетке толмаған аналарға девиант

атағын береді: «*етегіне салып алып келді*», «*жүріс жүрді*», «*кішкентай жастағы қыз босанды*», «*жүкті жас қыз*», «*кәмелетке толмаған ана*», «*ерте*» және т.б.

Кәмелетке толмаған аналар көбінесе өз ата аналары мен туысқандарынан түсіністік және көмек ала алмайды. Оның орнына отбасы мүшелері жүкті болып қалған қызды сөз қылып, оның баласын қабылдаудан бас тартады және отбасынан оны алшақтату қаупін тудыртады. Ата ана қолдауынсыз қыздар іс жүзінде өмір сүру шегінде қалады: оларда қарапайым тұратын жағдайы, тамағы және күнделікті ақшасы болмайды. Және осының барлығы бала әкесінің жоғалуы немесе сәтсіз бірге тұруынан кейінгі күшті күйзеліске келтіреді. Отбасы сөз қылу қорқынышынан қыздар үйден қашып, туылған баланы нәресте үйлерінде қалдырады, кейде тіпті қажет емес жүктіліктен заңсыз түсік түсіру арқылы арылғысы келеді, - бұл денсаулығын нашарлатады, кейде тіпті өлімге келтіреді. Осындай операциядан кейін жарақаттан кейінгі стресс, күйзеліс басталады және әлеуметтік қызметкер, психолог сияқты бөгде адамның бұл жағдайда көмегі аса қажет болушы еді.

Достарынан оқшаулау, жалғыздық – кәмелетке толмаған аналардың тағы бір проблемасы. Кәмелетке толмаған ананың аралсу шеңбері тарылады. Тіпті құрбылары арасында сөз болмаған күнде олар жасөспірім анаға мүмкін емес әдетке айналған өз өмір салтын жүргізуін жалғастырады. Құрбыларымен достық қатынасы болмауынан олар балаларына дұрыс қарамай не болмаса бас тартуға, олардың күйзелісіне келтіруге, отбасы қатынастарын үзуіне және тіпті суицидпен аяқталуына себеп болады.

Жиі жасөспірім ана жасырын жетімдікті туындатып, өз баласына немқұрайлы қарайды. Жас ананың қиын жағдайы құқықтық қорғалмауымен, заңнамадағы ана болған кәмелетке толмаған қыздар құқықтарына қатысты бөлігінің жетілмеуінен шиеленісе түседі. Осы жағдай туылған бала тағдырын анықтауда шешуші болады. Оларда баланы қалыпты тәрбиелеуге жағдайы, үйі болмауы, туысқандарынан қолдау болмауы жас ананы әлеуметтік жетімдікке келтіретін баладан бас тартуға итермелейді. Осы жерде мемлекеттік қолдауы қажет, яғни қиын жағдайға түскен жасөспірім ана өзін елден қуылған деп сезінбеу үшін, ал баласы ондай отбасында туылып, толыққанды қамқорлық және махаббатты алу үшін қажет. Соңғы жылдары Қазақстанда «ана үйі» кризистік орталықтар дамуда, олар қиын жағдайда қалған омыраудағы баласы бар әйелдерге қолдау көрсетеді

Жасөспірім кездегі жүктілік белгілері стандартты:

- менструацияның себепсіз кідіруі немесе бөлінетін заттардың күрт азаюы;
- сүт безі ауруы және ұлғаюы;
- жүрек айну, құсу, өткір иісті жақтырмауы;
- Жиі зәр шығаруы;
- Асқа тәбеті өзгеруі, аса жоғары немесе аса төмен;
- Көңіл күйі өзгеруі, жылағысы келуі, тітіркенуі;
- Салмағы қосылуы, іші ұлғаюы;
- Жамбасы кеңеюі;
- Ұйқысы келуі, әлжуаздық, үнемі шаршауы;
- Бетінде қоңыр дақтар пайда болуы;
- Беті, аяқ-қолдарда және табанындағы ісіктер.

Жасөспірімдерде сонымен бірге ересектерде сияқты олар қорғалмаған секспен айналысса жүктілік басталады. Бірақ жасөспірім қыздар дұрыс ақпарат болмауынан жүктілік белгілері үнемі түсіне бермейді.

Жыныстық жетілу кезеңін жасөспірімдер өзінің жүктілік белгілерін білмей қалады, себебі бұл кезде менструальді циклі әлі орнықпаған, салмағы артуы, бойы өсуі байқалады. Салмағы аз жасөспірім қыздарда жүктілікті жеті ай кезінде ғана байқауға болады. Көптеген жасөспірімдер өз жүктілік дерегін теріске шығарып, өздерін тым жас санап, оны мойындағысы келмейді

Жасөспірімдердің жүктілігі туралы мифтерге жеке тоқталамыз .

Сексуалды жағынан өзінің хабардар болмауынан жасөспірімдер сенетін бірқатар адасушылықтар және мифтер бар:

- **Алғашқы жыныстық актісінен кейін немесе сирек жыныстық қатынастар болған кезде бірден жүкті болу мүмкін емес.** Бұл жағдайда жүктілік кез келген мөлшердегі жыныстық актіде, егер ол овуляция кезінде жасалған болса басталуы мүмкін. Жүктілік жыныстық актілер санына және олардың жиілігіне байланысты емес.

- **Он сегіз жасқа дейін жүкті болу мүмкін емес.** Жүктілік үшін жас та, жас ерекшелігі де маңызды емес. Әдетте жасөспірім кезінде жұмыртқа жасушасы жетілуі айлық цикл басталуына дейін екі апта бұрын жүреді, сондықтан жүкті болу толық мүмкін.

- **Тұрған жағдайда жыныстық қатынас кезінде жүкті болу мүмкін емес.** Бұл жағдайда тұрысы және де жасы немесе жыныстық актілер жиілігі жүктілік басталуына ықпал етпейді. Қыздың денесі қандай жағдайда болса да сперматозоидтар белсенді жұмыртқа жасушасына жылжиды.

- **Етеккір келгеннен кейін бірден жүкті болу мүмкін емес.** Жасөспірім кезінде қыздарда менструальді цикл әлі орнықпағандықтан ретсіз сипатта және жүктілік қауіптілігі менструальді циклдің кез келген күнінде қалады.

- **Жүктілікті жыныстық қатынастан кейін бірден шайып жіберу арқылы болдырмауға болады.** Шайып жіберу бұл гигиеналық процедура екенін білу қажет, бұл кезде жүкті болып қалу 100 пайызға сақталады.

Жүкті бойжеткенде қалыптасқан жағдайда үш негізгі бар:

- бала көтеру, босану және өсіру;
- бала көтеру және оны асырап алатын ата-анаға немесе мемлекетке тапсыру;
- медициналық мекемеде қауіпсіз түсік жасап, жүктілікті үзу.

Жүктілік сақталу немесе ұзу проблемасы жасөспірім қыздың алдында ғана емес, оның жыныстық серіктесі және ата анасы алдында да тұр. Бұл сұраққа бірден жауап беру мүмкін емес. Жүктілікті ұзу және босану теріс салдары мүмкіндігімен әртүрлі шиеленісу және қауіптіліктер тәуекелін жоғары деңгейде ұстайды.

Өз бетімен жасалатын түсік түсіру (түсіп қалу).

Жасөспірім қызда жүктіліктің соңы (ересек әйелге қарағанда) өз бетімен жасалатын түсік болуы мүмкін, бұл әдетте алғашқы 12 аптада жүреді. Бұл жасөспірімнің организмі жүктілікке физиологиялық дайын емес болуынан. Ондағы шиеленісу – қан ағу, күшті тартылыс аурулары, әйелдердің жыныстық ортасындағы аурулар және де өзінің жүкті екенін білмейтін қыз үшін абыржу сезімі.

Жасанды түсік түсіру (жүктілікті ұзу)

Жүктілікті жасанды ұзу кезінде бір артықшылық бар – жүктілік болмаса проблема жоқ. Жиі жасөспірім қыздар ата ана, жыныстық серіктесі, мұғалімдер және тіпті дәрігерлер тарапынан үлкен қысымшылық бар, сондықтан да олардың түсік жасауға ғана таңдауы бар. Жасөспірімдер медиктер және ересектер жағынан алдын ала теріс әрекетін көреді. Осы себептермен әдетте олар қандай да бір шара қолданбас бұрын күтумен болады, бұл жердегі кеңес – неғұрлым ерте болса, соғұрлым дұрыс, себебі ықтимал шиеленісулер тәуекелі төмендейді.

Жасөспірімдер денсаулығы үшін түсік салдары, процедуралары және заңнамасы туралы аз хабардар, ондай жағдайда қайда баруын білмейді.

Жас кезінде жүктілікті жасанды ұзу қауіптілігі неден тұрады.

Жатыр тесілуі (перфорация) немесе жатырда ұрықтану жұмыртқасы қалдықтарының кідіруі жоғары. Бұл жыныстық органдар жетілмеуі және қыздың бүкіл жыныстық жүйесі жетілмеуімен байланысты?

1. менструальді циклдің бұзылуы. Егер ересек жастағы әйелдерде менструальді циклі екі-төрт айда босанғаннан кейін қалпына келсе, жасөспірім қыздарда бір жылға немесе бір жарым жылға дейін созылуы мүмкін ;
2. Жатыр түтікшесі жарақаттану қаупі жоғары (жатырдан шығатын түтікшелер айналасы), ал бұл әрі қарай бедеулікке және жабысуға келтіреді;
3. Ішкі жыныстық органдарда ауру процестері туындап, нәтижесінде бедеулік туындайды;
4. Жүйке және эндокринді жүйе функциялары бұзылып, одан кейін иммунды жүйесі күрт әлсіреуі, гормональді проблемалар туындауы мүмкін.

5. Психологиялық жарақат, қыз психикасын бұзылуы, күйзелісі туындауы мүмкін, ал бұл өмір бойы қалып қоюы мүмкін;
6. Кейіннен жүкті болу көтере алмаумен аяқталуы мүмкін (өз бетімен жасалатын түсіктер).

Бала туылуы/тәрбиелеуі.

Медициналық тұрғыда жасөспірім жүктілігі үшін табиғи жолмен босану рұқсаты болады.

Алайда, жасөспірім кезінде баланың туылу процесі жаралы болып табылады және бойжеткен әдетте ерте жаста ана болуға дайын емес. Егер бала мерзімінен бұрын туса, немесе мерзімінде туылса, бірақ салмағы аз болса, оған ерекше күтім қажет, ал жасөспірім оған дайын емес. Жас анаға сенімді болу үшін уақыт қажет және басқа жақтан қолдау қажет. Кей жасөспірім қыздарға, әсіресе олар некеде болса және бір біріне көмектесетін тату үлкен отбасында тұрып жатса, балаға күтімі де сәтті болады.

Жаңа туылған баланы омыраумен емізу – бұл жасөспірім қыздың босануынан кейінгі туындайтын тағы бір проблема. Әдетте жас аналар омыраумен емізуге қабілетті емес және олар жасанды қоспамен баланы тамақтандыруға тура келеді. Омыраумен емізу әдетте сүт жетіспеушілігінен болуы мүмкін.

Бала туылғаннан кейін тұлғаның дамуы шектеулі. Қыздар мектепті тастап, олар болашақта жұмысқа орналасу проблемасы туындап және толыққанды шығармашылық өмір сүру мүмкіндігі болмай қалады. Кейде ондай жағдай балаға қатысты жағымсыз сезімді туындатады. Егер бала ата-ананың біреуімен немесе әлі жасөспірім ата-анамен қалуы ол бала қажетті психологиялық және әлеуметтік қолдаусыз өсуі мүмкін.

Жасөспірімнен туылған балалар жиі тастанды болады немесе жас ана отбасынан жүктілігін жасыруға мүмкін болса, өз баласын өлтіруі де мүмкін – бұл ауыр психологиялық проблемаларды туындатады.

Бірақ кез келген жағдайда баланың туылуы әр отбасы үшін қуанышты жағдай екендігін ұмытпау қажет, егер жүкті жасөспірім қыз және оның отбасы баланы қалдыруға шешсе, онда жүктілік қолайлы өтуіне назар аудару қажет, бұл болашақ жас ана мен бала үшін қажет емес зардаптар тәуекелін төмендетеді..

Айтылғаннан қорытынды жасауға болады, жасөспірім кезінде жүктілік медициналық қана емес, сонымен бірге әлеуметтік проблема.

Жасөспірімдердің сексуалды және репродуктивтік денсаулығын нығайту және жасөспірім кезінде ана өлімін және жүктілік кезінде олардың балаларының өлімі жағдайларын болдырмас үшін не жасау қажет?

Жасөспірімдерге ұсыну қажет:

- ақпаратыт, соның ішінде жан жақты сексуалды білім;
- сексуалды және репродуктивтік денсаулық сақтау қызметтеріне толық көлемде қолжетімдік, презервативтерді, басқа контрацепцияларды қоса алғанда, қалған жағдайларда басқа шаралар, АИВ; және басқа жыныстық жолмен жұқтырылатын инфекцияларға қатысты емдеу және күту шаралары,
- қауіпсіз жағдайлар, қолдау, пайдаланудың болмауы және қатаң қатынас болмауы.

Рөлдік ойын.

Оқытушы оқушыларға рөлдік ойындарда әсіресе жасөспірімдер жүктілік және үзілуімен байланысты ұшырасатын екі немесе үш жағдайды көрсетуді ұсынады. Ойын кезінде үлкен емес қойылымдар мысалында жағдайлар реттілігін жасау қажеттігіне назар аудау қажет. Бірнеше ситуацияны ұсынуға болады: бойжеткенмен дауға түскен ана, ол бірдеңе болғандығына күдіктенеді, себебі қызы (ол жөнінде жүкті деп ойлайды) таңертең кезде жүрегі айнып немесе ол ерекше абыржу күйінде көрінеді, анасы қызына ашулы (басқа сезімдер білдіруімен қатар). Бірақ әкесіне жүктілік туралы айтқан кезде қызының жағына тұрады, ана мен қызы (әкесі де болуы мүмкін) дәрігерге/оқытушыға/психологқа барады.

1. Ой-талқы. Отбасын жоспарлау деген не?

Оқытушы оқушыларға сұрақ қояды –отбасын жоспарлау деген не?

Барлық жауаптар флипчартқа жазылып, сосын оқушылармен бірге талқыланады және оқытушы отбасы жоспарлану түсінігін береді.

2. Топтық жұмыс. Контрацепцияның қазіргі әдістері.

Оқытушы оқушыларды төрт топқа бөледі және топтың бір өкіліне келуін сұрайды. Контрацепцияның белгілі бір әдісі көрсетілген алдын ала дайындалған картаның бірін таңдау қажет (кедергі келтіретін, гормональді, ВМС және шұғыл контрацепция). Әр топ таңдалған әдіс бойынша жауапты талқылауы және дайындауы тиіс.

Әр командадан топтың бір өкілі топтық жұмыс нәтижелерін көрсетеді, қалғандары толықтырады. Оқытушы қорытынды жасап, әр әдіс туралы қысқа ақпарат береді.

3. Мультимедиялық ұсыныммен бірге жүретін оқытушының шағын дәрісі, тақырыбы: «Отбасын жоспарлау, жасөспірімдерге арналған контрацепцияның қазіргі әдістері».

Үлгілі мазмұны

Репродуктивтік денсаулық сақтаудың маңызды проблемасы жасөспірім кездегі жүктілік болып табылады, Қазақстанда оған орташа көрсеткіштер қатарына жатқызылады. Сонымен қатар бойжеткендер мен бозбалалар контрацепцияны үнемі

пайдаланбайды немесе толық әрі дұрыс ақпараты болмағандықтан пайдалануға қорқады.

Негізінен жасөспірімдер контрацепцияның кез келген әдісін қолдана алады және оған қатысты таңдауы еркін болуы тиіс. Контрацепция әдістеріне қолжетімдікке жас ерекшелігі кедергі болмауы керек. контрацепция әдістерін таңдау және пайдалануға жасөспірімдер арасында ретсіз сипаттағы жыныстық өмір жағдайлары және де айналадан сексуалды қатынастар болу керегін жасыруы ықпал етеді. Мысал үшін некеде жоқ сексуалды белсенді жасөспірімдердің контрацептивтік қажеттіліктері алғашқы жүктілік басталу мерзімін кейінге қалдырғысы келетін, босану арасында белгілі бір уақыт аралығын белгілеу немесе отбасындағы балалар санын шектегісі келетін кәмелетке толмаған ерлі зайыптыларға тән қажеттіліктерден елеулі айырмашылығы бар

Отбасын жоспарлау - бұл келесі міндеттерді шешуде ерлі зайыптылар жұбына ықпал ету мақсаты бар, әйелдер мен балалар денсаулығын сақтау және ауруды төмендетуге бағытталған шаралар кешені:

- 1) қажет емес жүктілікті болдырмау
- 2) жүктілік арасындағы интервалды реттеу
- 3) қажет балалар саны болуы
- 4) жүктілік қолайлы өтуіне және сау бала туылуына ықпал ету

Бұл Міндеттер келесі әдістермен шешіледі:

- 1) бала көтеруге қарсы дәл келетін құралдарды таңдау
- 2) бедеулікті емдеу
- 3) жүктілікті көтере алмауды емдеу

Басқаша айтқанда, отбасын жоспарлау – бұл кездейсоқ емес қалаған балалар.

Отбасын жоспарлау кезінде бала туылу үшін әйелдің жасын анықтау аса маңызды. 20 жасқа дейінгі туылатын әйелдер жүктілік босану кезеңінде және одан кейін шиеленісулер туындауына қатысты қауіп тобын құрайды. 35 жастан кейінгі әйелдер босану кезінде генетикалық ауытқушылықтармен бала туылу қаупін арттырады. (мысалы, Даун синдромы).

Отбасын жоспарлау ана өлімін төмендетуге маңызды, олардың себебінің біреуі заңсыз жасанды түсік түсіру болып табылады. Жасанды түсік түсіру арқылы жүктілікті ұзу жиі әйелдің репродуктивтік денсаулығына орны толма зиян келтіреді. Зерттеулер көрсеткендей, 16 жастан жас әйелдерде алғашқы жүктілік түсікпен аяқталса, онда кейіннен сәтсіз екінші жүктілік райызы жоғары ((өз бетімен түсік түсіру, алдын ала босану).

Балалар денсаулығы балалар өлімі де ана жасына және бала туылу арасында интервалдарға тығыз байланысты. Бір жылдан кем интервал арасындағы өлім аса жоғары.

Контрацепция - бұл репродуктивтік жастағы әйелдерде жүктілікті ескерту әдісі. Контрацепция әдісін таңдау – күрделі міндет, сондықтан контрацепция әдісін таңдаумен дәрігер айналысады. Жасөспірімдерге ұсынылатын контрацепциялық құралдар оларға қойылатын талаптарға жауап беруі тиіс.

Жасөспірімдер контрацепциясының принциптері:

1. Жоғары тиімділігі (сенімділік) .
2. Контрацепциялар қолжетімдігі (дәріханаларда болуы, баға қолжетімдігі пайдалану қарапайымдылығы және қолайлығы).
3. Қауіпсіздік (денсаулық үшін зиянсыздығымен анықталады).
4. Қалпына келуі (әдіс жойылғаннан кейін жүктілік әдістерін қалпына келтіру).
5. Жеке көзқарас (ауру болуы және қарсы көрсеткіштер, әлеуметтік факторларды, жоспарларды жасөспірімнің контрацепцияға қатынасы, зиянды әдеттерді есепке алуды көздейді).

Контрацептивтер жіктелуі.

1. Кедергілер әдісі: презервативтер, қалпақшалар, диафрагмалар, спермицидтер (химиялық құралдар – тығындәрілер, дәрілер, жыныстық қатынас алдында қынапқа енгізілетін кремдер).
2. Гормональді әдіс: бала көтеруге қарсы дәрілер, инъекциялар, пластырлер, гормональді жатыр іші жүйелері (ВМС), импланттар.
3. Шұғыл контрацепция.
4. Жатыр ішілік құралдар (ВМС).
5. Хирургиялық стернемесезация

Контрацепция таңдау кезінде маңызды ақпарат ретінде әдісті қолдану ережелерін қатаң сақтау және қосымша нәтижелер болып табылады. Бірнеше жыныстық серіктер болған жағдайда, ЖЖЖИ қауіптілігі туралы және олардың профилактикасы туралы еске сақтауыңыз қажет. Сонымен бірге контрацептивтер таңдау кезінде препарат қол жетімдігі және құнының маңызы зор.

Жасөспірімдер үшін ең оңтайлы әрі ақталған құралдары ретінде презервативтер және аралас ауыз арқылы контрацептивтер (бала көтеруге қарсы дәрілер болып табылады). ЖЖЖИ жұқтыру мүмкіндігін және жыныстық жетілу кезінде қыздың

репродуктивтік жүйесі жай күйінің ерекшеліктерін назарға ала отырып реттелген жыныстық өмір немесе емдік мақсатпен бір мезгілде екі әдісті қолдануға болады (дәрілер + презерватив). Бұл екі еселі голандылық әдіс деп аталады. Аралас препараттардың арасынан нақты препаратты таңдап, жасөспірімдер үшін қазіргі заманғы микро мөлшерлі бала көтеруге қарсы дәрілер болуы жөнінде еске сақтау қажет.

Контрацептивтердің кейбір әдістерін қарастырамыз.

Жас адамдарға ең алдымен – ұстамдылықты ұсынады. Бұл шешім жетілген жасқа дейін жыныстық қатынасқа түспеу және осымен әрі қарай ұстануды білдіреді. Қажет емес жүктілікті болдырмауда ұстамдық тиімділігі – 1--%, жұптар үнемі жыныстық қатынастардан шын мәнінде алшақтаған кезде.

Жастар арасында үзілген жыныстық акті таралған, ол жас адам ұрық атылуы басталған кезге дейін қыз денесінен өз жыныстық мүшесін алған кезде жүреді. Үзілген жыныстық қатынас – бұл оргазм басталу уақытын нақты анықтай алмайтын жігіттерге арналған ең жақсы әдіс.

ЕРЛЕР ПРЕЗЕРВАТИВИ

Бұл не?

Ерлер презервативі -бұл жұқа қабыршақ жиі жыныс мүшесіне киілетін латекстен жасалады (кейбір презервативтер полиуретаннан, ал кейбіреуі қой ішегінен жасалады).

Оны қалай қолданады?

Сапалы презервативтер беріл латекстен жасалады және арнайы зертханалық сынақтан өтеді. Зертханалық зерттеулер көрсеткендей, сапалы латекс презервативтері микроорганизмдерге, соның ішінде АИВ кедергісі ретінде қызмет атқарады.

Май негізіндегі майлағыш заттар латексті бұзады және презерватив жарылуына келтіреді, сондықтан су негізіндегі майлағыш пайдаланған дұрыс.

Презервативтің ұшындағы ауа болуы жыныстық қатынас кезінде оның жарылуына келтіруі мүмкін.

Презервативті пайдалану ережелері:

- Презервативті сатып алу кезінде жарамдылық мерзіміне және қорап бүтіндігіне назар аударыңыздар.
- Презервативтерді сақталу талаптары бар жерлерде сатып алыңыздар (бұл салқын, құрғақ және қараңғы жер болуы тиіс).
- Презервативті зақымдамауға тырысып қолмен қорапты абайлап ашыңыздар (тіспен, тырнақпен, қайшымен ашуға болмайды).
- Презервативті қоздырылған жыныс мүшесіне кигізіңіздер. Майланған жағы сырттан болуы тиіс. Презервативтің сыртқы жағы су негізінде майланған.
- Сперма қабылдағышта ауа болмауын қадағалаңыздар. Бұл үшін презерватив ұшын кию алдында екі саусақпен қысыңыздар.
- Презерватив жыныстық мүшенің ұзына бойы жабуы тиіс

- Ұрық атылғаннан кейін бірден (жыныстық мүше қозуы сақталған кезде) Сжыныс мүшесін презерватив жиегін ұстап тұрып қынаптан алып шығу қаже. Серігіңізге ішіндегісін төгіп алмаңыз.
- Пайдаланылған презервативті түбінен балйап қағазға орап қоқыс ыдысына лақтырыңыз .

Ол қаншалықты тиімді?

Ерлер презервативі жүктілік және ЖЖЖИ егер оны жыныстық қатынас кезінде дұрыс пайдаланса тиімді қорғайды.

Оны пайдалану артықшылықтары қандай?

- АИВ және басқа ЖЖЖИ қарсы қорғайды
- Рецептсіз сатып алу үшін қолжетімді
- Гормональді қосымша нәтижелері жоқ

Қандай қосымша нәтижелер болуы мүмкін?

Презерватив кейде аллергиялық реакцияны туындатады (немесе латекс немесе сперматозоидтарды бұзатын майлағыш зат).

Жасөспірім осы әдісті таңдай отырып нені басшылық етеді?

Ерлер презервативтері жасөспірімдер үшін таңдаудың алғашқы әдісі болып табылады, себебі ол ЖЖЖИ және қажет емес жүктіліктен қорғайды, рецептсіз қолжетімді. Бірақ презервативті дұрыс қолдану үшін дағдыларды дамыту және пайдалану туралы серіктесті ақпараттандыру қажет.

ӘЙЕЛДЕР ПРЕЗЕРВАТИВИ/ҚАЛПАҚША

бұл не?

Әйелдер презервативі -бұл қынапқа кигізілетін полиуретаннан жасалған қалпақша.

Олар қалай әрекет етеді?

Әйелдер презервативі жатырға ұрық сұйықтығы түсуін ұстап тұрады. Презерватив қынапқа тікелей жыныстық акті алдында кіргізіледі. Презерватив/қалпақша ұшында кішкене пластик сақина оның сол жерге бекітілуі үшін жатыр мойнында салынажысте. Жыныстық актіден кейін қалпақша ұқыпты сыртқа шығарылады.

Олар қаншалықты тиімді?

Әйелдер презервативі жүктілікті тиімді болдырмайды және егер оны дұрыс қолданса көптеген ЖЖЖИ сақтайды. Алайда, әйелдер презервативі ерлер презервативі сияқты жүктіліктен сақтанудан соншалықты тиімді емес, себебі пайдаланудың белгілі бір дағдылары болуы тиіс.

Оларды пайдаланудағы артықшылықтары қандай?

- ✚ АИВ инфекциясынан және басқа ЖЖЖИ қорғайды
- ✚ Әйелге жүктіліктен және ЖЖЖИ-нан сақтану үшін осы әдісті әйелдің өзіне мүмкіндік береді
- ✚ Рецептсіз сатып алуға болады
- ✚ үнемі қолданылатын контрацептивтік құралды қажет етпейтіндер үшін тамаша

әдіс болып табылады

- ✚ қосымша гормоналді әрекеттері жоқ
- ✚ ішінен лубрикантпен майланған және ол латекс емес (кей ерлер презервативі сияқты) полиуретаннан жасалғандықтан а сонымен бірге су негізінде немесе онымен бірге май негізінде жасалған майлағыш зат ретінде пайдалануға болады.

Оларды пайдалануда қандай кемшіліктер бар ?

- ✚ кей жерлерде оған жеткізу қиын
- ✚ ерлер презервативіне қарағанда қымбаттау
- ✚ нәтижеге жету үшін пайдалануында кей дағдылар болуы тиіс

Қандай қосымша әрекеттер болуы мүмкін?

ЖОҚ ешқандай қосымша әрекеттерсіз

Осы әдісті таңдамас бұрын жеткіншектер немен басшылық етуі тиіс?

Әйелдер презервативі жасөспірімдер үшін отбасы жоспарлаудың жақсы әдісі болып табылады, себебі олар ЖЖЖИ және қажет емес жүктіліктен сақтайды , рецептісіз қол жетімді. Бірақ әйелдер презервативін дұрыс қолдану үшін оның дағдыларын дамыт қажет және серіктесімен оны пайдалануын келісу қажет .

БАЛА КӨТЕРТПЕЙТІН ДӘРІЛЕР

Бұл не?

Бала көтертпейтін дәрілер -бұл әйел ауыз арқылы қабылдайтын дәрілер.

Олар қалай әрекет етеді?

Дәрілер ай сайын аталық ұрық безден жұмыртқа жасушасы шығуын болдырмайды. Олар сонымен бірге жатырға кіру жерінде қалыңдауы/қоюлануы есебінен сперматозоидтың жатырға кіруіне кедергі келтіреді. Қолдану нұсқаулығына сәйкес, дәрілерді күнделікті қабылдау қажет.

Олар қаншалықты тиімді?

Бала көтертпейтін дәрілер дұрыс қолданған жағдайда қажет емес жүктіліктен 100% сақтайды.

Оларды пайдаланудағы артықшылықтар қандай?

- ✚ Әдетте менструалды циклді реттейді, менструация кезінде қан ағу көлемін төмендетеді
- ✚ Безеу бөртпесін төмендетеді
- ✚ Жыныстық қатынаста ұзу қажет емес
- ✚ Қажет жағдайда оны пайдалануын тоқатуға болады

Оларды пайдаланудың кемшіліктері қандай?

- ✚ Дәрі қабылдауды ұмытуға болмайды оны күнделікті қабылдау қажет
- ✚ ЖЖЖИ-нан сақтамайды
- ✚ кей қосымша әрекеттеркелтіруі мүмкін

Қандай қосымша әрекеттер болуы мүмкін

- ✚ Сүт бездері ауруы мүмкін
- ✚ менструация арасында әлсіз қан ағуы болуы мүмкін, менструация көлемін ұзартады және ұлғайтады, немесе менструацияны уақытша тоқатады
- ✚ көңіл күй түсуі мүмкін

Осы әдісті таңдамас бұрын жеткіншектер немен басшылық етуі тиіс?

Бала көтертпейтін дәрілер жастар үшін дәл келетін және қауіпсіз әдіс болып саналады. Жасөспірімдер арасында басқа жасқа қарағанда ауыз арқылы қабылданатын контрацептивтік құралдарды қолданудан бас тарту көрсеткіші жоғары. Жоғары көрсеткіштің бірінші себебі –бұл жас әйелдер дәріні күнделікті қабылдауды ұмытып кетеді немесе ретсіз/уақытымен емес қабылдайды. Дәрілерді бір уақытта қабылдау туралы еске түсіретін мүмкіндіктерді пайдалану қажет(телефон арқылы ескерту, т.б.).

ИНЪЕКЦИЯЛАРДАҒЫ КОНТРАЦЕПТИВТІК ҚҰРАЛДАР

Бұл не?

Инъекциялардағы контрацептивтік құралдар (мысалы, Депо-Провера, Нористерат)- әйелдердің бұл иық алдына немесе бөксесіне енгізілетін бала көтертпейтін құралдар.

Олар қалай әрекет етеді?

Инъекциялардағы контрацептивтік құралдар әр айда аталық безден жұмыртқа жасушасын шығуын болдырмайды. Олар сонымен бірге жатырға кіру жерінде қалыңдауы/қоюлануы есебінен сперматозоидтың жатырға кіруіне кедергі келтіреді. Қолдану нұсқаулығына сәйкес, әйелдер инъекция Депо-Провераны әр үш айда және инъекция Нористератаны әр екі айда алуы қажет.

Олар қаншалықты тиімді?

Инъекциялардағы контрацептивтік құралдар контрацепцияның ең тиімді әдістері болып табылады және 100% құрайды.

Оларды пайдаланудағы артықшылықтар қандай?

- ✚ Жыныстық қатынасты ұзу қажеттігі жоқ
- ✚ Оны қолдану жөнінде ешкім білмейді
- ✚ Күнделікті қабылдау туралы еске түсіру қажеттігі жоқ

Оларды пайдаланудың кемшіліктері қандай?

- ✚ Инъекция қолдануы тоқтағаннан кейін жүктілік басталуын кідіртуі мүмкін (6-12 ай бойы)
- ✚ менструалды циклде өзгерістерге ұшыратады, мысалы слабое кровотечение между менструациялар арасында баяу қан ағу, менструация кезінде бөлінетін қан көлемі ұзарады немесе ұлғаяды, немесе менструация тіптен тоқтайды.
- ✚ Әр үш ай сайын дәрігерге баруды талап етеді
- ✚ ЖЖЖИ-нан сақтамайды
- ✚ Жағымсыз қосымша әрекеттер болдыртады
- ✚ **Қандай қосымша әрекеттер болуы мүмкін?**
- ✚ Бас ауруы
- ✚ Салмақ қосылуы

Осы әдісті таңдамас бұрын жеткіншектер немен басшылық етуі тиіс?

Инъекциялардағы контрацептивтік құралдар жасөспірімдер үшін таңдау әдісі болып табылмайды.

ШҰҒЫЛ КОНТРАЦЕПЦИЯ

Бұл не?

Шұғыл контрацепция, ол сонымен бірге төтенше/өрт келтіретін, «таңертең –дәріден кейін» деп аталады, қажет емес жүктілік болдырмау үшін қолданылуы мүмкін. Егер бойжеткенде қорғалмаған жыныстық акті немесе презерватив жыртылған болса, ол жүктілікті болдырмайтын 72 сағат ішінде түзім бойынша дәрілерді қабылдай алады.

Бұл қалай әрекет етеді?

Шұғыл контрацепция имплантацияны және жатырда ұрықталған жұмыртқа дамуын болдырмайды. Осы дәрілер ұрықтандырылған жұмыртқа ортасына қарсы ортаны жасап, синтетикалық гормондарды білдіреді.

Олар қаншалықты тиімді?

Зерттеулер көрсеткендей, шұғыл контрацепция, егер қорғалмаған секстен кейін 72 сағат ішінде дәрілерді қабылдаса, 75% жүкті болуы мүмкіндігін төмендетеді. Төтенше контрацепция үшін пайдаланылатын екі түр дәрілер бар. Төтенше жағдайдан кейін 48 - 72 сағат ішінде 12 сағат аралықта екі рет бір дәріден қолданылатын дәрілер. Төтенше жағдайдан кейін 5 күн ішінде бір рет қолданылатын дәрілер

артықшылықтар қандай?

Шұғыл контрацепция зорлау немесе бала көтертпейтін дәрілердің механикалық жетіспеушілігі/сәтсіз болған жағдайында жүктілік қаупін төмендетудің жалғыз нұқсасы болып табылады.

кемшіліктері қандай?

- ✚ ЖЖЖИ-нан сақтамайды
- ✚ Жағымсыз қосымша әрекеттер болдыртады
- ✚ **Қандай қосымша әрекеттер болуы мүмкін?**
- ✚ Бас ауруы
- ✚ Бас айналуы
- ✚ Жүрек айнуы, құсуы
- ✚ Іші ауруы мүмкін

Осы әдісті таңдамас бұрын жеткіншектер немен басшылық етуі тиіс?

Шұғыл контрацепция төтенше жағдайларда пайдаланылады. қорғалмаған секстен кейін шұғыл контрацепция неғұрлым жылдам қабылданса, мүмкіндік те, нәтижесі де болады. Шұғыл контрацепция 72 сағ кейін тиімсіз, жылына 2–3 реттен жиі емес қолданылады, себебі менструальді циклін бұзылуына келтіреді.

ЖАТЫР ІШІ ҚҰРАЛЫ (ВМС-ЖІҚ)

Бұл не?

ВМС-бұл шағын құрал/құрылғы, әдетте пластик/пластмасса немесе мыстан жасалады. Дәрігер немесе басқа оқыған медициналық қызметкер ВМС әйел жатырына кіргізеді. Ең көп жиі қолданылатын ВМС, мыстан жасалады, жатырда 10 жыл болуы мүмкін.

ВМС қалай әрекет етеді?

ВМС сперматозоидтың жұмыртқа жасушасымен ұшырасуын кідіртеді.

ВМС қаншалықты тиімді?

ВМС контрацепцияның ең тиімді әдістерінің бірі болып табылады

ВМС артықшылықтары қандай?

- ✚ Жүктіліктен 10 жылдай сақтайды
- ✚ Жыныстық қатынаста ұзу қажет емес
- ✚ Әйелге күнделікті қабылдау туралы ескерту қажет емес

ВМС кемшіліктері қандай?

- ✚ ЖЖЖИ-нан сақтамайды
- ✚ Жамбаста аурулар қаупін арттырады

ВМС қандай қосымша әрекеттер болуы мүмкін?

Менструальді цикл өзгеруі, мысалы менструация арасында баяу қан ағу, менструация күндері артады, күшті қан ағу, немесе менструация кезінде ауырып өту байқалады.

Осы әдісті таңдамас бұрын жеткіншектер немен басшылық етуі тиіс?

ВМС жасөспірім үшін контрацепция таңдау әдісі болып табылмайды. Босанбаған әйелдер 20 жаста ВМС түсіп қалу қаупіне немесе ауырып өтетін менструацияларға ұшырау мүмкін, себебі ВМС жамбаста ісіу қаупін арттырады .

Қажет емес жүктіліктен сақтанудың қандай ең сенімді әдісі бар?

контрацепцияның ең сенімді әдісі (100%) — ұстамдылық (жыныстық өмірден бас тарту).

Гормональді препараттар — 98–99%.

кедергілер — 80–90%, презерватив — 85–98%.

жатыр ішілік спираль — 97–98%.

4. Сабак қорытындысын шығару. «Қорытынды шеңбер».

Барлығы шеңберде отырады. Қолында добы барға айту рұқсат етіледі (немесе басқа үлкен емес зат). Оқытушы біреуге допты лақтырады. Ол сұраққа жауап беруі тиіс: «Бүгін маған ең ұнады?».

Сосын оқытушы оқушылардан алынған жауаптарды қорытындылап, жалпы қорытынды жасайды: ЖЖЖИ-нан сақтанудың ең сенімді әдісі - бұл жетілген жасқа дейін ретсіз жыныстық қатынастардан толық ұстамды болу. Егер сен жүкті болғың келмесе және сексуалдық қатынас кезінде жұқтыруды болдырмас үшін ұстамды болу қажет немесе контрацепция құралдарын пайдалану керектігін еске сақтау қажет.

Сабақ 6.2.

Жауапты іс-қимыл. АИВ және адам құқықтары.

Мақсаты:

Оқушыларда репродуктивтік денсаулық сақтауға, АИВ-мен өмір сүріп жатқан адамдарға толерантты және оң қатынасын сақтауға ықпал ететін жауапты қауіпсіз іс-қимыл дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері:

1. жауапты қауіпсіз іс-қимыл түсінігін ашу.
2. стигма және дискриминация туралы түсінік беру.
3. сексуалды қатынастарға түсуге жауапкершілікті қалыптастыру.
4. АИВ-пен өмір сүріп жатқан адамдар құқықтарымен танысу.
5. Өз және айналадағылар, туысқандары және достары қауіпсіздігіне жауапты қатынасты қалыптастыру.
6. Өз іс-қимылын саналы реттеу қабілетін қалыптастыру.
7. Жыныстық өмір басын саналы шегеру саналы альтернатива, «ЖОҚ» деп айтуға үйрету болып табылуы туралы нануға көмектесу.

Шешуші түсініктер: жауапты қауіпсіз іс-қимыл; толерантты қатынасы; стигма және кемсітушілік; АИВ-пен өмір сүріп жатқан адамдар құқықтары.

Сабақтар өткізу әдістері: Ой-талқы, шағын дәріс, шағын топтарда жұмыс жасау, пікір-талас, шығармашылық тапсырма, рөлдік ойыны, синквейндер құру.

Жабдығы және материалдары: флипчарт (магнит тақтасы); флипчарт қағазы; маркерлер; мультимедиапроектор; даулы мақұлдаулармен 4 парақ; сауалнамалар; «ашық айту парағы»; жағдайлар тақырыптары бар карталар.

Сабақ барысы

1. Оқытушының кіріспе сөзі, онда ол сабақ тақырыбы мен мақсатын хабарлайды.

2. Жаттығу. Менің үміттерім.

Оқытушы оқушылардан осы сабақта не білгілеріңіз келетіндігін сұрайды? Әр оқушы өз үміттерін айтады.

«Үміт гүл шоғы», «үміт кәрзеңкесі» немесе «үміт ағашын» жасауға болады. Бұл үшін оқушылар осы сабақта өз үміттері жазылған әртүрлі стикерлерді ілетін гүл шоғы жиектері, кәрзеңке немесе ағаш жиектері плакатқа салады.

3. «Даулы мақұлданулар» ойыны.

Алдын ала дайындалған 4 парақ, олардың әрбіреуінде келесі мақұлданулардың бірі жазылған: «Мүлдем келісемін», «Келісемін, бірақ ескертпесімен», «Мүлдем келіспеймін», «Білмеймін/сенімді емеспін» - бөлменің 4 жағына бекітіледі.

Оқытушы кезекпен АИВ проблемасымен байланысты даулы мақұлдауларды оқиды. Әр мақұлдау оқылғаннан кейін, оқушылар бірден таралып, олардың көзқарасы көрсетілген парақтарға барып тұру.

Оқушылардан осы мақұлдауды, неліктен таңдағаны жөнінде түсіндіруді сұрайды. Әртүрлі көзқарастарды тындап, оқушылар дәл келетін мақұлданулар таңдай алады және тиісті параққа өтуді сұрайды.

Даулы пікірлер:

1. АИВ бар балалар балалар бақшасына және мектептерге бара алмайды.
2. АИВ-пен өмір сүріп жатқан адамдарды қоғамнан оқшаулау қажет.
3. ұлдар мен ер адамдар АИВ туралы қосымша ақпарат алуды қажет етпейді, оған қыздар мен әйелдер қажет етеді.
4. АИВ-пен өмір сүріп жатқан адамдарды жұмыстан босату қажет емес.

Талқылау:

- осы мәселелер туралы сіздер ойланған кезде сізде қандай сезімдер оянды?
- барлық қатысушылар алдында өз көзқарасын, әсіресе сіз аз адамдар қатарында қалған кезде айту оңай болды ма?
- өз көзқарасыңды өзгерту мүмкін болды ма?

Сосын өткізілген жұмыс қорытындыларын жасау қажет. Бұл үшін оқушыларға осы жаттығу қандай сезімдер туындатқанын айту үшін «ашық айту парақтарын» толтыруын ұсынады.

4. «Ой-талқы». Стигма және кемсітушілік.

Оқытушы оқушыларға «стигма» және «кемсітушілік» деген не екендігін еске түсіру ұсынылады?

Оқушылардың жауаптары:

Стигма – таңба арту: адам қалай да болсын ерекше бөліне бастайды, қалған басқа адамдардан күрделі ерекше көрсеткіші ретінде аса ұлғайтылып, санала басталады.

«Стигма» термині ежелгі грек тілінен адамнан қанда да бір қасиеттің белгілеу үшін салынатын «таңба» деген сөзден шыққан.

Кемсітушілік – нәсілі, ұлты, мемлекеттік қатыстылығы, басым жағдайы белгілері бойынша қандай да бір адамдар, ұйымдар немесе мемлекеттердің құқықтары, артықшылықтары әдейі шектелуі немесе жойылуы.

5. «АИВ кезінде стигма және кемсітушілік» оқытушының шағын дәрісі.

Стигма және кемсітушілік АИВ-пен байланысты тиімді профилактиканы және медициналық күтімді жүргізу жолында маңызды кедергілерді білдіреді.

Кемсітушілікке ұшырау қорқынышы өзінің АИВ-статусын ашық мойындауға адамдарды ұстап қалады. АИВ жұқтырған адамдарға немесе күдіктілерге осы себеппен медициналық-санитариялық қызметтер алуға, тұрғын үй немесе жұмыс жасауға, шетел мемлекетіне кіру кезінде немесе сақтандыру кезінде бас тартылуы мүмкін, олардан достары мен әріптестері теріс айналуы мүмкін. Кей жағдайларда оларды өз отбасынан қуып шығады, олардың жұбайылары ажырасуға дейін барады, күш қолдану немесе өлтіру жағдайлары да белгілі.

АИВ айналасындағы стигма АИВ-дан өз ата аналарының қайтыс болу зардаптарымен күресуге тырысқан балаларының ауыр жағдайына келтіріп келесі ұрпаққа дейін өтеді. Тек қана стигмамен кемсітушілікке соғыс жариялай отырып АИВ жеңуге болады.

Әлемдегі АИВ эпидемиясы дамыту тәжірибесі көрсеткендей, бұл эпидемия адамдарды жағымды-жағымсыз жақтарын айқындауға қабілетті. Ең жағымды жағы - бұл адамдардың ынтымақтастығы, үкімет қоғам және жеке адамдардың тарапынан осымен күресу үшін және де АИВ-пен өмір сүретін адамдарға жәрдем көрсету және күтім жасауға қажет. Жағымсыз жағы – адамдар өзінің туысқандары және жақындары мен қоғам тарапынан стигматизация және остракизмге, ал жеке адамдар және қоғам тарапынан дискриминацияға ұшырауы айқындалады.

Неліктен АИВ аурулары мен барлық инфекциялары стигмаға жол берді. Оның себебі стигма дамуы үшін негіз қажет: білмеу және қорқыныш. Егер адамдарға ақпарат жетіспесе, онда олар жалған стереотиптерді жалпылап бейнелей отыра, осы жетіспеушіліктің орнын толтырады:

1. АИВ – өмірге қауіп төндіретін ауру, ал өлім тақырыбы шектеулі және біздің қоғамда үрей тудырады;
2. АИВ туралы жеткіліксіз білетін адамдар жиі оны нашар сезінумен және сырт пішіні өзгеруімен ассоциирлейді.
3. АИВ инфекция болып табылады және бүгінгі күнге дейін оның берілу жолдарын білмеу кездеседі.
4. Адамдар АИВ қоғамда таңба болуын ассоциирлейді: есірті тұтынушыларымен, секс қызметкерлер мен гомосексуалдармен.
5. АИВ көбінесе тыйым салынған секс тақырыбын қозғайды және әртүрлі қорқыныштар мен кінәмен және т.б. байланысты.
6. АИВ көбінесе кемсітілген және қоғамда тең емес жағдайдағы адамдарды қозғайды: әйелдер, жасөспірімдер, ерлермен жыныстық қатынасқа түсетін ерлер, есірткі тұтынушылар және т.б.

Қоғамда стигманы және оның зардаптарын кемуі әлі де соңына дейін түсінікті емес. Дегенмен де өз тиімділігін ұсынған екі маңызды әдісті бөлуге болады:

Білім ешқандай кемсітушілікке қарсы заңнама қабілетті еместі жасай алады – адамдардың өз қорқыныштарын ойға сәйкес келмейтін түсініктерін қайтадан қарастыруға мәжбүрлейді. Бұл ретте адамдар вирустың жұқтырылу жолдары туралы ғана емес, сонымен бірге АИВ-пен өмір сүріп жатқан АИВ осал топтары және АИВ-пен байланысты кемсітушілік және стигманың өзі туралы құқықтарын білуі маңызды.

Эмпаурмент - "күшке ие болу", бұл процесс эпидемиямен ықпал етілген адамдардың өзі ішкі стигманы жеңуге мүмкіндік беретін және көпшіліктің көзқарастары мен кемсітушілікке қарсы тұра алатын білімдер және дағдыларға ие болады. Эмпаурмент АИВ өмір сүретін адамдарға өз құқықтарын қорғауға, АИВ қатысты шешімдер қабылдауға тікелей қатысуға, әртүрлі құрылымдарда өз мүдделерін білдіруге мүмкіндік береді. Нәтижесінде теңсіздікпен кемсітушілік туындауын жеңу мүмкін болмайды.

Егер АИВ эпидемиясы бірдеңеге үйрететін болса, бұл адамзатқа өз түсініктерін өзгертуі және стигмаға адамдар өмірін бұзуға мүмкіндік бермеуге үйренуі тиіс. Стигма қоғамда дискриминацияның негізгі себебі адам құқықтары бұзылу себебі болып табылады. Жағдай өзгеру үшін өзімізден бастауымыз қажет. АИВ әрбіреуіне қатысты екендігін сезіну, вирустың қалай жұқтырылатындығын айқындау және жұқтыру қаупін төмендету, әр күні өз денсаулығын туралы ойлану қажет.

6. Өмірдегі жағдайларды қойып көрсету.

Оқытушы оқушыларды 3 топқа біріктіреді. Әр топта өмірдегі жағдайдың бірін моделдеу ұсынылады:

1. Колледжде АИВ-оң оқушының пайда болуы.
2. АИВ-жұқтырған адам мекемелердің біріне жұмысқа орналасуға келеді.
3. Отбасы олардың қызы баратын бала бақшада АИВ-жұқтырға бала болуын естиді.

Оқушылар өз-ара рөлдерді бөлісіп, бүкіл топ алдында моделденген жағдайды қойып көрсетеді.

Жағдайды қарағаннан кейін оқытушы талқылауды ұйымдастырады.

7. «Ой-талқы». Жауапты қауіпсіз іс-қимыл.

Оқушыларға сұраққа жауап беру ұсынылады:

Жауапкершілік деген не?

Қандай іс-қимыл қауіпсіз және жауапты болып табылады?

Оқытушылардың жауаптары жалпыланады, оқытушы оларды түсінікті анықтауына келтіреді.

Жауапкершілік - іс-қимылдар мен әрекеттер, сондай-ақ, олардың салдары үшін жауап берудің субъективті міндеті

Жауапкершілік – адамның жағдайды егжей-тегжейлі талдау, осы жағдайда өз әрекеттерін не әрекетсіздігі салдарын (салдар кешені) алдын ала болжау және жасалған сөзсіз дерек ретінде таңдау салдарын қабылдау дайындығымен өз іс-қимылы формаларына таңдау жасай білу қабілетін сипаттайтын тұлғалық мінездемесі.

8. Шағын топтарда жұмыс жасау. Тәуекел жағдайларда мінез-құлық ережелерін құрастыру.

Оқытушы қатысушыларды 4-5 адамнан шағын топтарға бөледі. Топтарға «Қауіпсіз іс-қимыл ережелерін» жасау тапсырмасын береді. Оқушыларға жасөспірімдерге тәуекел жағдайларды болдырмау үшін не жасау керектігі –керек еместігі туралы тізімді жасауды ұсынады. Сосын әр топтық еңбектері көрсетіліп, жалпыланады. Ережелер тақтаға ілінеді.

Қауіпсіз іс-қимылдың мысал ережелері

Үнемі	Ешқашан
Ата-анаға (не сенімді ересекке) қайда барасың және қашан сені күтіп алуға болатынын хабарлау.	Бір мезеттегі шешіммен таныс емес адамдармен бір жерге баруға.
Әдетте араласатын достарыңның байланыс телефондарын үйде ккрінетін жерде ұстау.	Егер ішінде жолаушылары болса, кешкілік мезгілде таксиге отырмау.
Қандай да бір жағдайда іс-қимыл туралы алдын ала достарыңмен келісіп алу (сізбен танысуға келді, бір жерге шақырып жатыр, бірдеңені ұсынады).	Гараждар немесе таныс емес ауладан кесіп өтіп үйге баруға.
Нашар атақпен болған жерлерден (окомпаниялардан) алыс болу. Ішімдік ішуден, басқа зиянды заттарды қабылдаудан алшақ жүру.	Үйге біреумен болсын қайтатын адам болмаған компаниямен кеш жүрмеу.
Үйге жететін ашық жерлерді таңдау.	Шығарылуы белгісіз ішімдіктер мен азық-түлікті қабылдамау.
Таныс емес көлікке отырмас бұрын ашылатын есік тұтқасына назар аудару	Күдікті адамдармен лифтіге отырмау.
Біреуді таксиге дейін шығарып салуды және нөмірді еске сақтауды сұрау.	Сен барлығынан керемет екеніңді дәлелдеуге тырыспау.
Үйге қажет жерге дейін жеткені туралы хабарлау	Таныс емес адамдарға өз мекен жайыңды және телефонды бермеу.

9. Ұжымдық жаттығу. Жыныстық қатынастан қалыс қалу.

Тақтаға жыныстық қатынастардан қалыс қалу себептерін жазуымен үлкен қағаз бетін ілу.

Оқушыларға жыныстық қатынастан әдетте қалыс қалу не болмаса оны кешірекке қалдыру 4 себебін іріктеп алуды ұсынады.

- ✓ Жүкті болып қалу қорқынышы: 100% тиімді болатындай сақтану әдісі жоқ.
- ✓ ЖЖЖИ қорқынышы: АИВ және басқа ЖЖЖИ жыныстық жолмен жұқтырылады.
- ✓ Отбасылық дәстүрлер: ат-аналар біздің қатынастарда жыныстық қатынастар болмауын ұсынады.
- ✓ Зорлау қорқынышы: жыныстық қатынасқа мәжбүрлеп түсу мүмкіндігі.
- ✓ Достық: достық қатынастарды дамыту үшін уақыт қажет.
- ✓ Сіз немесе серігіңіз мас күйінде: ішімдік ішу теріс шешімдер мен салдарына келтіруі мүмкін.

- ✓ Діни құндылықтар: менің діни нанымдарым некеге дейін немесе енекеден тыс жыныстық қатынасқа түсуге мүмкіндік бермейді.
- ✓ Жас ерекшелігі: біз тым жаспыз, әлі маңызды қатынастарға дайын емеспіз.
- ✓ Мінезі және басқа қасиеттері бойынша келіспейтін адам: өзара сүйіспеншілік болуына қажеттілік.
- ✓ Серігіне сенімділік: үйлену тойына дейін күте тұру қажет.

10. Шағын топтарда жұмыс жасау. Жыныстық қатынастарға түсу себептері.

Оқытушы оқушылардан «орман»: қарағай, шырша, қайың, емен - принципі бойынша шағын топтарға бөлінуді сұрайды.

Әр топқа жасөспірім жасында сексуалды қатынастарға түсу себептерін флипчарт парағына жазып, талқылауды ұсынады. Сосын әр топ өз еңбектерінің тұсаукесерін жасайды.

Себептердің мысал тізімі:

- «барлығы» сияқты болуға тырысу.
- зерігу,
- ішімдік ішіп масаю,
- материалды пайда,
- өзіне назар аудатқысы келуі,
- серігін ұстап қалғысы келуі,
- өзін өзі тану үшін,
- өз ересектігін дәлелдеу,
- қыз зорлау.

11. «Орындық» ойыны. Топтық қысымға қарсы тұру дағдыларына үйрету.

Бір оқушы (қалауы бойынша) орындыққа отырады. кез келген әдіспен, әрине, күш қолданбаусыз, оны басқа орындыққа отыруға көндіруі тиіс.

Талқылау:

1. Ойыншыны басқа орындыққа отыруын көндіргісі келгендер қандай әдістерді қолданды?

2. орындықта отырушыға көну қиын болды ма?

«Орындық» ойыны аяқталғаны бойынша оқытушы оқушыларды басқа адамды айыптау, қызғану, басқа адамға күш көрсету және т.б. арқылы ғана нағыз себептерді түсіндірусіз көндіруге тырысу туралы қорытынды ұжасайды. Топтық қысымға қарсы тұру өте қиын, себебі адам әдетте қандай да бір топтың мүшесі болуға, осы топтың нормалары мен құндылықтарына сәйкес келуге тырысады.

Көбінесе жиі жеткіншектер топтық қысымға, қызғану, басқа адамға қысым көрсетуге қарсы тұра алмай, өз қалауына қарсы шығады (мысалы, есірткі қабылдау, шылым шегу немесе жыныстық қатынасқа түсу). Бұл оның шешімі емес, онымен басқа адамдар басқарады деген қорытындыға келуге болады. Саған күш көрсету кезінде жағдайды тану аса маңызды және қысымға қарсы тұра білу қажет.

12. Мультимедиялық ұсыныммен бірге жүретін оқытушының шағын дәрісі: «Жасөспірім жасында қауіпсіз іс-қимыл жауапкершілігі».

Жыныстық өмірге ер-әйел адам арасындағы жыныстық қатынасты қосып қана қоймайды, ерлер мен әйелдер сексуалдығы белгілерінің алуан түрлігі, олардың рухани бірігуі де қосылады. Тек қана махаббат, нәзіктік, өзара сыйластық және өзара түсіністік жыныстық өмірді шынайы үйлесімді әрі бақытты етеді .

Бүгінгі күні көптеген елдерде, соның ішінде біздің елде жастар арасында сексуалдық белсіндік арта түскендігі байқалады. Қазіргі жасөспірімдер үшін өз ісі, соның ішінде жыныстық өмірі үшін жауапкершілік сезімі қалыптаспауы және жеткіліксіз әлеуметтік жетілу реңінде жеделдетілген физиологиялық жетілуі тән. Жиі жыныстық қатынастар жасөспірімдерді өзіне тартуы – бұл ересеткер дүниесіне кіру, өзін-өзі таныту, құрбылар ұжымында олардың маңыздылығын дәлелдеуді білдіреді.

Сексуалды қатынастар - бұл егер жеке құндылықтар мен нанымдарға қайшы өзіне және басқаларына тыйым сала білуі, таңдауы, өзін ғана емес, басқаны да түсіне білуі аса маңызды адамдар қатынастарының бір бөлігі.

Сексуалды қатынастар - бұл жасөспірімдер үшін жаңа қатынастар ортасы және жиі тәжірибелеу сипатында. Сондықтан да жасөспірімдер денсаулығы мен тағдырына ешқалай психикалық және дене қатысы болмауын және таңырқау мен ішкі жаралуына келтірмейтіндей жасау маңызды, себебі бірінші сезім мен алғашқы жақындық кейіннен адам өміріне зор әсерін тигізеді.

Ең алдымен жасөспірімдерге жыныстық жақындасудан қалыс қалу дұрыс. Олар олардың жасында қалыс қалу – зиян емес, ең қауіпсіз сексуалды өмір - бұл ерлі-зайыптылардың өзара ададлығы кезіндегі отбасындағы өмір.

Психосексуалды қатынастармен байланысты көптеген түңілулер мен проблемалардан егер бойжеткен немесе бозбала өзіне және не басқаға "ЖОҚ" деп айта алса ғана болдырмауға болады. Бұл тіптен жабулы болу, достары немесе компаниясы болмау дегенді білдірмейді. Бірақ жақын қатынасқа түсуге тапжылмай ұсынумен соқтыққан әрбіреуі өзін сұрақтар қоюы тиіс:

- маған осы шын қажет пе?
- бізге секссіз жақсы ма?
- егер жүкті болып қалса, не істейміз?
- егер мен ұсынсам, қандай сақтану құралдарын қолданамыз және оны тіптен пайдаланамыз ба?

Егер бұл сұраққа жауап беру қиын болса, "ЖОҚ" деп кесіп айту қажет. Айқын емес "білмеймін", "мүмкін" - бұл бейімдеу жауаптары жиі бүркемеленген келісім деп бағаланады. Ал мұндай кездерде айқындық қажет.

Кей жастар қалыс қалу зиян деп ойлап, сол себептен күйзелу, ісіктер, тері аурулары және т.б.туындайды деп ойлайды. Шын мәнінде сау жас адам уақытша ұстамды болуға қабілетті. Одан басқа жас кезде ұстамды болу тіптен зиянсыз болып саналады.

Жыныстық ұстамдылық өз қажеттіліктері мен тілектерін бақылап, басқаруға қабілетін дамытады. Жасөспірім жасында жыныстық ұстамдылық әлеуметтік және физиологиялық норма болып табылады. Бұл жастағы ұстамдылық денсаулық пен

сексуалды функцияға теріс әсерін тигізбейді. Ең әрекетті тәсіл - бұл жыныстық қатынастар ортасынан қандай да бір шығармашылық, танымдық, спорттық қызметке назары мен қызығушылықтарына ауысуы.

Жасөспірімге саналы әрі еркімен жыныстық қатынастан бас тартуы ақылға сай және сыйлауға жатады. Достар қысымына түсіп, басқа жас адамдардың сексуалды оқиғаларын естіп көп заттан қаласын деген ой болмауы тиіс. Ондай әңгімелер көбінесе асырылып айтылады немесе ойластырылған болып келеді.

Бір біріне сезімсіз, нағыз психологиялық жақындықсыз жыныстық қатынас – өзінің қажет еместігімен, жасандығымен, табиғи местігімен танылатын теріс қылық.

Алайда, өкінішке орай, көптеген жеткіншектерде ерте жыныстық өмірі болуы шындық. Олардың сексуалды өмірін қауіпсіздендіруге қалай болады және қауіпсіз секс деген не? Адам денсаулығы үшін психикалық жара салу және зиянды салдары мүмкіндігі болмайтын сексуалды өзара қатынастарды толықтай қауіпсіз деп атауға болады.

Қауіпсіз жыныстық қатынастар қажет емес жүктілік қаупі мен жыныстық жолмен жұқтырылатын инфекциялар қаупі неғұрлым төмен кезде және зорлаудың кез келген формасы (дене немесе психикалық) болмаған кезде ғана болуы мүмкін.

Қауіпсіз секс кілті – шынайылық және серіктер арасында ашық қарым-қатынас, олардың өзара жауапкершілігі, басқа адамның қызығушылықтары мен сезімдері есебінен өз қажеттіліктерін бақылау қабілеті, ықпал салдарымен өз қатынастарын келістіре білуі – осының барлығы сексуалды қатынастағы жауапкершілік деп аталады.

Петтинг – сексуалды күйзелудің әртүрлі гаммасын өткеруге мүмкінді беретін, бірақ олардың жыныстық органдары ұштасуын болдырмайтын еркек-әйел арасындағы жыныстық қатынастар формасының бірі. Петтингінің ең қарапайым формасы – сүйісу және құшақтау, басқа формалары – неғұрлым ашық әрі терең аймалау. Кейде петтинг кездейсоқ бойжеткенді жыныстық актіге келтіруі мүмкіндігін есеке сақтау қажет, әсіресе ішімдік ішкен кезде. Ондай сәттерде кейбір еркектер тіпті күш қолдануға да баруы мүмкін. Өзара аймаласуға, жас жігітпен тығыз қатынастарға келісетін бойжеткендер жігітер құмарту ықпалымен олардың іс-қимылы шешімді түрде өзгеріп, басқарылмай қалатындығын еске сақтаған жөн.

Адамның өмір жолында аз емес қызықтырғыштар кездеседі. Қарапайы емес позалар, өрескел қимылдар, күлкі келтіретін айқын көзқарастар, шектен тыс әрлену, жеке қалуға дайындығы - бұл сексуалды қол сұғушылықтың объектісі болуда тек кей тәуекел факторлары екені белгілі, себебі көп адамдардың санасында олар қол жетімдікпен ассоциирленеді.

Көптеген себептер жасөспірімдерді сексуалды қатынастарға итермелейді: мұнда әуестік, жалғыздықтан арылу, махаббат сезім және серігіне аяушылығы не болмаса онымен ажырасу қорқынышы және қысым да бар.

Егер екеуі де жақын қатынастарға түсуді шешсе, онда олар АИВ, ЖЖЖИ жұқтыруына жол бермеу, сондай-ақ, қажет емес жүктілікті болдырмау үшін қандай контрацептивтер қолдану керектігін шешуі үшін қауіпсіз секстің мәселелерін талқылауы тиіс. Серігі сақтану туралы әңгімені бастауын күту қажет емес – бұл болмауы да мүмкін! Әрбіреуіміз ең алдымен өзіміздің алдымызда және өз

денсаулығымыз алдында жауаптымыз. Сіз туралы үнемі серігіңіз ойлайды деп есептеуге болмайды.

Жауапты сексуалды іс-қимыл ерлер мен әйелдер арасында өзара қатынастардың ажыратылмас бір бөлігі болуы тиіс. Егер бүгінгі күнде некеден тыс секске дәстүрлі шектеуле мен теріс қатынас өз позициясын берсе, онда олардың орнына неғұрлым қиын міндет келуі тиіс – дербес жауапкершілік тәрбиесі.

13. Топтарда жұмыс жасау. Жасөспірім жасында жыныстық қатынастар салдары.

Оқытушы оқушыларды екі топқа біріктіреді. Әр топқа жасөспірім жасында жыныстық қатынасқа түсу зардаптарын флипчарт тақтасына жазып, талқылауды ұсынады. Сосын әр топ өз еңбектерінің тұсаукесерін жасайды.

Жасөспірім жасында жыныстық қатынасқа түсу зардаптарының мысал тізімі:

- ерте жүктілік, ол жиі оның барлық теріс зардаптарымен түсік түсірумен аяқталады;
- жыныстық жетілмеген бозбалалар мен бойжеткендер арасында жасалған некелер, көбінесе бедеу болады, онда ата-анадан туылған балалар әлсіз болады;
- жыныстық жолдарының аурулары және жыныстық жолымен жұқтырылатын инфекциялар қауіптілігі, АИВ қоса алғанда;
- жасөспірім жасында түсік түсіру, жүктілік және босану салдары ретінде гинекологиялық аурулар;
- ауыр шешілетін әлеуметтік және ерте ана болуымен байланысты моральдік-этикалық мәселелер;
- ерте жыныстық өмір жасөспірімде тек жетіліп келе жатқан репродуктивтік жүйелердің гормональді бұзылуына келтіруімен қауіпті.

14. Жаттығу. «ЖОҚ!» деп айта білу.

Оқытушы оқушылардан оларды біреу жыныстық қатынасқа түсуге итермелейтіндігін елестетуді сұрайды: «Сіз өзіңізге «ЖОҚ!» деп айтқаныңызды елестетіңіз, бірақ әр сіздің бас тартуыңызға біреу қарсылық тауып, сізге «Иә» деп айтуға мәжбүрлегісі келеді. Өз серігіңді ренжітпей отырып, өз сөзімізде тұруымызды үйренейік».

Сосын «ЖОҚ!» деп аталатын мысал фразаларды, және «Иә» деп сендіруге арналған фразаларды тиісті бағанға жазуды ұсынады.

Мысал жауаптар:

Жыныстық қатынастан бас тарту үшін «ЖОҚ!» деп айтуға себептерді атаңыздар	«Иә» деп айтуға мәжбүрлеп, жыныстық қатынасқа тарту үшін сізге не айта алады
<i>Жүкті болып қалуға болады</i>	<i>Бірінші реттен жүкті болып қалуы мүмкін емес</i>
<i>АИВ немесе басқа ЖЖЖИ жұқтыру үрейі</i>	<i>Мен ауырмайтыныма сенімдімін. Мен ауруға ұқсаймын ба?</i>
<i>Ата-ана мақұлдамауы</i>	<i>Сенің ат-аналаң білмей қалады</i>

<i>Құрбылар сынауы</i>	<i>Олар сені көре алмайды</i>
<i>Сеске дайын еместігі</i>	<i>Онымен барлығы айналысады. Сен басқаларынан қалғың келе ме?</i>
<i>Сіздің жанындағы бозбала (бойжеткен) мас күйінде</i>	<i>Бірге ішімдік ішейік, бұл сенің көңіл күйіңді өзгертеді</i>
<i>Сіз ол адамды сүймейсіз</i>	<i>Сенде ондай басқа мүмкіндік болмайды</i>
<i>Сіз ол адамды сүйесіз, бірақ жыныстық қатынасқа бармайсыз</i>	<i>Маған өз махаббатыңды дәлелде, бұл біздің махаббаттың күшеюің жалғасуына көмектеседі</i>
<i>Махаббаттың басқа белгілері болуы</i>	<i>Осындай шытырлақ болып қала бер, мен басқаны табамын</i>
<i>Өз арын бұзбауды қалауы</i>	<i>Оны барлығы істейді, заманға сай болу керек</i>
<i>Сізге билік етіп тұрған адамнан қысым көресіз</i>	<i>Мен талап еткеннің барлығын жасауың керек</i>

15. Шағын топтарда жұмыс жасау. Жағдайларды қойып көрсету.

Педагог оқушыларды «гүл шоғы» (раушангүл, қызғалдақ, қалампыр, ақжұпар) принципі бойынша шағын топтарға бөлуді ұсынады және әр топқа дайын мәтіндерді пайдаланып жағдайдың біреуін қойып беруді ұсынады.

Ықтимал жағдайлар:

Жағдай 1.

Сізде жыныстық қатынас тәжірибеңіз әлі болған жоқ. Сөздеріне қарағанда жыныстық қатынаста болған сіздердің достарыңыз сіздерге күледі. Бұл сізді ренжітеді және намыстандырады, сіз күлкіге қарсы тұрғыңыз келді.

Жағдай 2.

Қарсы жыныстағы сіздің құрбыласыңыз онымен бірге тіптен танымайтын компанияға шақырды. Бұл сөзді аса толғандырады. Одан басқа, сіздің құрбыласыңыздың мектепте атағы онша емес. Сіз оған «ЖОҚ!» деп айтуға шештіңіз.

Жағдай 3.

Сіз татуировка салуды немесе құлақ тесуге бел байладыңыз. Сіздің досыңыз оны жасауға болатын бір жерге баруға кеңес берді. Сол жерге барып онда санитариялық-гигиеналық талаптарға сәйкес келмейтіндігін көресіз. АИВ және лас инелер туралы естідіңіз. Жағдайды бағалап, сіз кесімді түрде «ЖОҚ!» деп айтып, досыңызға дереу бұл жерден кетуді ұсынасыз.

Жағдай 4.

Сіздің ата-анаңыздың тансытарының біреуі сізді үйге дейін жеткізіп салуды ұсынады. Сізге бұл адам ұнамайды және сіз онымен қолайсыз сезінесіз. Ойланбастан сіз онымен барудан бас тартасыз.

Оқушылар топтарда жағдайды қойғаннан кейін, оқытушы әр топқа қалғандарымен өз тәжірибесімен өлісуді ұсынады. Осындай мақсатпен топтарға келесі сұрақтарды беруге болады:

- қандай жағдайларда немесе мақұлдауларда сіздерге жауап беруге қиынырақ болды? Қайсысы оңай болды? Неліктен?
- басқа адам оған нанды ма? Неліктен (ЖОҚ)?
- жағдайлар шынға сәйкес келді ме?

16. Сабақтың соңында оқушылар «ашық айту парақтарын» толтырады:

1. Осы сұрақ сізді қандай ойға келтіріп, не сезіндірді?
2. Сен өзің үшін қандай қорытынды жасайсың?
3. Осы тақарып бойынша тағы білгің келе ме?

17. Оқытушы келесі талдау үшін толтырылған ашық айту парақтарын жинап, сосын сабақ қорытындысын жасайды.

Әдебиет және интернет-ресурстар:

1. Қазақстан Республикасында 2006-2016 ж.ж.гендерлік теңдік стратегиясы (Қазақстан Республикасы Президентінің 29 қараша 2005 ж. N 1677 Жарлығымен бекітілген).
2. Тәрбиелеудің концептуалды негіздері, Астана, 2015.
3. Агеев, В. С. Психологиялық және жыныстық рөлдік стереотиптердің әлеуметтік функциялары // психология сұрақтары. - 1987.- № 2. - б. 152- 157.
4. Адлер, А. балалар тәрбиесі. Жыныстардың өзара әрекеті: (англ.). - Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. - 86 б.
5. Александровская, М. Жеке оқыту: ұшу траекториясы // Обруч.- 1998.- № 6. - б. 18 - 20.
6. Абрамова А.А. Замануи ата-ана мәдениеті: негізгі қайшылықтар және инновациялық тенденциялар» / «Дәуір шебіндегі мәдениет», шығ. 7 –М.Шолохов ат.МГГУ редакциялық-басылымдық кешені; М., 2011.
7. Абрамова А.А. «Үшінші мыңжылдық сатысында мәдениет даму стратегиясы: онтайлы көзқарастарды іздестіру»/ Дәуір шебіндегі мәдениет: Ғылыми еңбектер жинағы. шығ.2 – М.: Шолохов ат.МГГУ, 2007.
8. Абрамова А.А. «ата-ана болу мәдениеті» және оны талдау проблемасы феномен мәні» / «Әлеуметтік-гуманитарлық білімдер», № 5, 2010.
9. Антонов А. И., Борисов В. А. Отбасы дағдарысы және оны жеңу жолдары. – М.: ИС АН КСРО, 1990. – 36 б.
10. Арнаутова Е. П., К. Ю. Белая. Қалалық бағдарлама «Мәскеу Отбасы — құзырлы ат-аналар» (2007). <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=34&r=17>
11. Берн, Ш. Гендерлік психология // СПб.- М. -2001. - С. 64 - 69.
12. Бреслав, Г. М., Хасан, Б. И. Жыныстық айырмашылық және замануи мектеп білімі // Психология сұрақтары. - 1990.- № 2. - б. 118 - 121.
13. Бухалова И.М. Саналы ата-ана тәрбиесі. – Ярославль, 2004.

14. Вагин Ю. Р. Авиталды белсенділік (психоактивті заттарды теріс пайдалану және жасөспірімдердің суицидті мінез-құлқы). Пермь: баспа ПРИПИТ, 2001.-292 б.
15. Воронина, О. А. Гендер // гендерлік терминдер сөздігі / ред. А. А. Денисова. -М.: Просвещение, 2002. - б. 174.
16. Воронина, О.А. Дәрістер курсы: гендерлік зерттеулер негіздері / О.А. Воронина // Гендерлік зерттеулер Мәскеу орталығы [Электронды ресурс]. – 2003. – Қолжетімдік ресурсы: www.gender.ru.
17. Жекелендіру тәрбиесі: Оқу әдістемелік оқулық / Под ред. Е. Н. Степанова. - М.: Т Ц Сфера, 2005.-224б
18. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы <http://www.who.int/ru/>
19. Геодакян В.А. Адам даму проблемаларында саралау теориясы. –Ғылымдар жүйесіндегі адам. М., 1989.
20. Гурко Т.А. Ресейдегі неке және ата-ана болу. – М.: Социология Институты РАН, 2008.
21. Гурко Т.А. Ата-ана болу: социологиялық аспектілер М.: Жалпы адами құндылықтар орталығы, 2003.-164б.
22. Гурко Т.А. Кәмелетке толмағандардың сексуалды қатынастар, ана болу және ерлі-зайыптылар тәжірибелері //СоцИс.-2002. — №11.- С. 83-91
23. Жаркин Н.А. Жүктілік және босану тану гуманизациясы. Конференция баяндамасы «Акушерлік агрессия. Себептері. Салдары. Жеңу жолдары», Арзамас, 2009 ж.
24. Джеймс, Ф.Л. Өзі орындалатын болжам: элеуметтік-психологиялық тұрғыда гендер.: Джеймс Ф.Л. - СПб.: Питер, 2001ж.
25. Элеуметтік тәуекелдегі балалар тәрбиесі. Оқу-әдістемелік оқу құралы / ғылыми Ред. Л.М. Шипицина. СПб.: Баспа «Речь», 2003. — б.24-29, 33-35.
26. Дорожкина Л., Маханбетова А. және т.б. Қазақстанда азаматты тәрбиелеу моделі, Алматы, 2010.
27. Дорожкина Л. Тәрбие жұмысы бойынша мектеп директоры орынбасары қызметі және ұйымдастыруы, Алматы, 2013.
28. Дорожкина Л. Педагогтар мен оқушыларда гендерлік мәдениет негіздерін қалыптастыру. Әдістемелік нұсқаулар, Алматы, 2015.
29. Дорожкина Л., Сауранбаева М. Репродуктивтік денсаулық сақтау бойынша күшейтілген компонентті енгізу жөнінде оқытушыларға арналған әдістемелік оқу құралы, «Валеология», Алматы, 2014.
30. Демеуова М.Е., Аратай Л.Б., Ахметова А.И. 12-жасқа өту жағдайларында оқушы тұлғасын элеуметтендіру проблемалары. Алматы, 2007.
31. Ермихина М.О. САНАЛЫ АТА-АНА БОЛУДЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ. Псих.ғылымдар канд.ғылыми дәрежедегі қосалқы іздестіруге диссертация Авторефераты.- Казань 2004.
32. Еремеева, В.Д. Ұлдар мен қыздар. Өртүрлі оқытуға жақсы көргізу. Нейропедагогика – ұстаздар, тәрбиешілер, ата-ана, мектеп психологтарына арналған. - Самара: Оқулық, 2007. - 104 с.
33. Журнал «Өмір қауіпсіздігі негіздері», №11 2000

34. Қазақстандағы әйелдер мен ерлер 2008-2012: статистикалық жинақ / Астана 2013г.-140б. статистика жөнінде Қазақстан Республикасы Агенттігі <http://www.stat.kz>
35. Зайцев А.Г., Зайцев Г.К., Ткачук В.А. Жастарда тұтыну-ақпараттық педагогикалық көзқарас негіздемесі и//наркология, 2004 — №3. б. 63-68.
36. Қазақстан — 2030 Барлық Қазақстандықтар әл-ауқатының өркендеуі, қауіпсіздігі және жақсаруы.<http://www.akorda.kz>
37. Каган, В. Е. Мектеп бейімделусіздігі психогенді формалар // психология.-1984.- № 4. - б. 89 - 95.
38. Класс сағаттары. 10-11 кластар / авт. - А. М. Байбаков және т.б. - Волгоград: Мұғалім, 2006.-135б.
39. Клецина, И.С. Гендерлік әлеуметтену: Оқу құралы /И.С Клецина. – СПб.: баспа РГПУ А.И. Герцен ат.,1998. - 92 б.
40. Клецина, И.С. гендерлік психология практикумы / ред. И.С. Клецина. – СПб.: Питер, 2003. – 200 б.
41. Ксензова Г.Ю. Оқушыларды оқыту және тәрбиелеу инновациялық технологиялары. Оқу құралы. Ресейдегі педагогикалық қоғамы, М. 2005 ж.
42. Қожахметова К.Ж., Демеуова М.Е. Қазақстанда мектептегі тәрбие жүйелері. Алматы, 2006 ж.
43. . М.Г.Королев «Қазіргі әлемдегі дәстүрлі құндылық ретінде отбасы» (Минск: РИВШ, 2008).
44. Кудрявцев, В.Т. Жүзжылдық шебінлегі бала дамуын зерттеу // я
45. Құсайынов А.К., Қожахметова К.Ж., Демеуова М.Е. Біз өз балаларымызы білеміз бе? Знаем ли мы своих детей? Алматы, 2004 ж.
46. Красноярова М.В. Кәмелетке толмаған қыздардың ана болуына әлеуметтік-педагогикалық жағдайлары. <http://www.emissia.org/offline/2010/1386.htm>
47. Шығармашылық бастаманың әйелдер Лигасы / Қазақстанда ерте ана болу проблемаларын талдау. <http://www.soros.kz/>
48. Матюшкова, С.Д. педагогикалық-әлеуметтік қызметтегі "гендер" түсінігі / С.Д. Матюшкова // Сацыяльна-педагагічная работа. – 2005. №1. – б. 22-23.
49. Жыныс. Гендер. Мемл.қызметкерлеріне арналған анықтама. – Мн.: Пропилеи, 2005. – б. 112.
50. Ашық айталық.... Жасөспірімдер мен жастарға арналған брошюра, КМПА. – б.-55
51. «Өмір бағдарлары» жастар ортасында теріс құбылыстар профилактикасы бағдарламасы. Авторлар: Кушнирук С. Н., Батищева Л. А., Пертятько В. В., Журавлёва О. В., Мазаев В. Э., Сочи, 2007ж. -85б.
52. Психоактивті заттарды асыра пайдалануды алдын алу (кәмелетке толмағандар және жастар арасында психоактивті заттарды асыра пайдалануды алдын алу материалдар жинағы)// Г.Н. Тростанецкая, А.А. Гериш. М.: баспа «АПКИПРО», 2002. Дағдарыс жағдайларда жеткіншекке психологиялық көмек: профилактика, технологиялар, кеңестер, сабақтар, тренингілер/ авт. - М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова. – Волгоград: Мұғалім, 2009.- 207б.

53. Пушкарева, Н. А. Социализацияның гендерлік ассиметриясы // педагогикадағы гендерлік көзқарас. - М.: Просвещение, 2002. - б. 1. - б. 152.
54. Репина, Т.А. Балалардың жыныстық рөлдік социализация проблемасы / Т.А. Репина. – М.: Мәскеу психолого-әлеуметтік институт баспасы, Воронеж: баспа НПО "МОДЭК" 2004. – 288 б.
55. Скутнева С.В. Ерте ана болу //СоцИс – 2009.- № 7.-б.114-118
56. Сироткина Е.С. кәмелетке толмаған ана болудың әлеуметтік проблемасы //Әлеуметтік ғылымдар.- 2012.- №2.-б.79-85
57. Стратегия Қазақстан-2050 қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты <http://www.akorda.kz>
58. Смагина, Л.И. Болашақ ерлі-зайыптыларға сабақтар: интернаттан тыс өмір: құрал / Л.И. Смагина, А.С. Чернявская. – Минск: Кавалер Паблишерс, 2006. – 186 б.
59. Смагина, Л.И., Чернявская, А.С. Беларусь мектептерінде обасы өміріне жоғарғы кластастарды дайындау бойынша сабақ өткізу тәжірибесі / Л.И.
60. Гендерлік терминдер сөздігі / ред. А.А. Денисова. Өңірлік қоғамдық ұйым "Шығыс-Батыс: әйелдер инновациялық жобалар ". - М., 2002.
61. Смагина, А.С. Чернявская //Қазіргі обасының психологиялық проблемалар: үшінші Халықаралық ғылыми конференция материалдары, 16-18 қазан 2007. – Москва, 2007. – б. 269-276.
62. Смирнова И.В., Деркунская Ю.С., Короткова М.Н. Үйлесімді жүктілік және адамның психикалық және денсаулығы негізі ретінде табиғи босанулар. Конференция «табиғи босанулар - ХХІ ғ. босанулар» (Ярославль, қаңтар 2009)
63. Соколова Н.А. Нью Эйдж қозғалысы және Ресейде бала туылуын бақылау. Ж. «Демографиялық зерттеулер», №10, 2010.
64. Шер Р.П., Қожахметова К.Ж., Демеева М.Е. Тәрбие үрдісі мен оқушылардың тәрбиелік деңгейін бағалаудың өлшемдері. Критерии оценки воспитательного процесса и уровня воспитанности учащихся. Алматы, 2005.
65. Шумилов В., Шумилова М. Саналы ата-ана болуға енгізу. (жоғарғы кластарға арналған факультативтік курс). шығ. 1. – Ярославль, 1994. – 22 б.
66. Хоф, Р. гендерлік зерттеулер туындауы және дамуы // Хрестоматия «Гендерлік зерттеулер негіздері». - М.: Просвещение, 2001.- б. 108.
67. Хризман, Т. П., Еремеева, В. Д. Ұлдар мен қыздар – әртүрлі әлемдер. СПб., 1998.95б.
68. Чернооченко А.А., Өзін өзі тәрбиесі және тұлғаның жігерлік қасиеттерін қалыптастыру, Киев, 2009.
69. Чеснокова, О.И. Қазіргі мәдениеттегі жыныс феномені (философиялық-мәдениеттану талдауы): Монография / О.И. Чеснокова. – Витебск: басылым УО "ВГУ П.М. Машеров ат.", 2004. – 176б.
70. КиберЛенинка ғылыми кітапханасы: http://cyberleninka.ru/article/n/gendernoe-obuchenie-i-vospitanie-v-nachalnoy-shkole#ixzz3bDQ7PrnZL:www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=10000426
71. Оқушылардың гендерлік тәрбиесі, <http://neuch.org/modern/gendernoe-vospitanie-shkolnikov>.

72. гендерлік тәрбие негіздері, <http://vashabnp.info/load/43-1-0-863>.
73. Оқыту және тәрбиедегі гендерлік көзқарас, <http://www.uchmet.ru/library/material/132841/>
74. <http://remgim1.ucoz.ru/publ/1-1-0-3>
75. [Материалы www.inter-pedagogika.ru.](http://nsportal.ru/shkola/mater)
76. [ialy-metodicheskikh-obedinenii/library/rol-](http://ialy-metodicheskikh-obedinenii/library/rol-vospitatelnogo-prostranstva-v-razviti)
77. vospitatelnogo-prostranstva-v-razviti
78. http://kpip.kbsu.ru/pd/did_lec_10.html
79. <http://www.menobr.ru/materials/265/5218/>
80. табиғи босанулар мен саналы ата-ана болу үшін ата-ана қоғамдық ұйымдар сайты «РОЖДЕНИЕ» <http://naturalbirth.ru>
81. School47.iptv.by/index.php?Itemid=55&id=192&lang=ru&option=com_content&view=article
82. 6. <http://kzbydocs.com/docs/575/index-32651-1.html>
83. <http://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2013/01/11/klassnyy-chas-kto-umeet-veselitsya-tot-i-gorya-ne>
84. <http://collegiy.ucoz.ru/load/11-1-0-3238>
85. <http://osp.kgsu.ru/ermix.htm>
86. http://www.naturalbirth.ru/public/zhar_arz.php
87. «Балалардың ерте дамуы» қамқор ата-аналарға арналған ақпарат порталы <http://www.danilova.ru/>
88. Майофис М., Кукулин И. Жаңадан ата-ана болу және оның саяси аспектілері//Pro et contra, 2010. <http://www.polit.ru/research/2010/08/11/parents.html>
89. ЖАУАПТЫ АТА-АНА БОЛУЫ / <http://otvetrod.narod.ru/>
90. Парфентьев П.А. «Детство 2030» МОО "Отбасы құқығы" жобасы туралы ашық хат http://profamilia.livejournal.com/33080.html#_ftnref2
91. Смирнова Е.Г. Жас отбасында саналы ата-ана болу қалыптасуымен психолого-педагогикалық ілеспесі. <http://www.dissercat.com/content/psikhologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-formirovaniya-osoznannogo-roditelstva-v-molodoi-s-0>
92. СОЗНАТЕЛЬНО.РУ. Ойланатын ата-ана порталы. <http://soznatelno.ru>
93. [http://do.pstbi.ru/show_file/show_file.php?file=1184871387656801.rar&logic_name=.](http://do.pstbi.ru/show_file/show_file.php?file=1184871387656801.rar&logic_name=)
94. "РОЖДЕСТВО" балалар және ата-аналар орталығы. www.rojdestvo.ru
95. <http://salpk.clan.su/publ/2-1-0-20>
96. <http://ledy2009.ru/news/2009-09-22-64>
97. Источник: <http://womanadvice.ru/rol-semi-v-zhizni-cheloveka#ixzz2kA7s2Qrk>
98. <http://do.gendocs.ru/docs/index-261082.html>
99. <http://www.portal-slovo.ru/>
100. <http://nasha-druzhkovka.ru/planirovanie-semi-i-otvetstvennoe-roditelstvo/>
101. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D1%E5%EC%FC%FF>
102. <http://vashpsixolog.ru/lectures-on-the-psychology/119-conferences-and-reports-on-psychology/1686-akmeologicheskie-osnovy-formirovaniya-otvetstvennogo-roditelstva>
103. <http://gim1.ru/gendernye-otnosheniya.html>
104. <http://www.sublogic.ru/slos-613-1.html>
105. <http://www.podskaju.ru/druzhba-i-ljubov/ljubov-i-druzhba-podrostkov>

106. <http://psylist.net/family/00019.htm>
107. <http://soc-work.ru/article/744>
108. <http://www.rosreferat.ru/6/2683.htm>
109. <http://rudocs.exdat.com/docs/index-188486.html?page=8>
110. mail.ru/search?mailru=1&q
111. <http://libmedi.ru/opp/15/2746/>
112. <http://ygolovnoepravo.by/ponyatie-nasiliya-i-ego-vidy/>
113. <http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/129-conversations-with-children-and-adolescents/925-ot>
114. <http://www.aids.ru/aids/stigmadev.shtml>
115. vetstvennoe-povedenie-beseda-zanyatie-7-10-11-klass
116. <http://ppl.kz/on-i-ona/seksualnoe-nasilie.html>
117. <http://www.webkursovik.ru/kartgotrab.asp?id=-111839>
118. <http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2015/02/24/klassnyy-chas-tsennosti-zhizni>

Глоссарий

Антиген (антигендер) - жоғары молекулярлы қоспа, имунды қорғау жасушасын ерекше ынталандыруға қабілетті және сөйтіп организмнің қорғаныш (иммунды) дамуын қамтамасыз етуге қабілетті.

Қарсы денелер – организмді қорғау мақсатымен және организмге әртүрлі антигендер түсуіне жауап ретінде жасалатын, осы антигендермен өзара ерекше әрекет ететін адам және жануарлар қанындағы арнайы ақуыздар (гобулиндер) сарысулар.

АИВ қарсы денелері – адам организмінде АИВ қарсы жасалатын қорғаныш заттар, олар белгілі бір зертханалық тестілер арқылы қанда айқындалады.

Қауіпсіз іс-әрекет – АИВ/ЖИТС мәнмәтінінде, адам АИВ жұқттыруының неғұрлым төмен тәуекеліне ұшырайтын іс-қимыл. Ондай іс-қимылға қауіпсіз секс және қауіпсіз инъекциялық іс-әрекет кіреді.

Қауіпсіз секс – кез келген сексуалды белсендік, онда серігі қанмен, омырау сүтімен, серігінің ұрық немесе қынап сұйықтымен ұшыраспайды. Бұл терминді латексті немесе полиуретан презервативтері пайдаланылатын сексуалды әрекеттерге қолдануға болады.

Вирус – өмірдің ең қарапайым формасы. Вирустар адам жасушасы не жануардың жасушасы ішінде ғана көбейе алады.

АИВ (HIV) – адам иммунодефицит вирусы, ол ретро-вирустар тобына жатады. Ол қабыршақтан тұрады, онда вирус, адам ДНҚ мен салыстыруға болатын РНҚ білдіретін вирустың тұқымқуалау материалы өмір сүруі және көбеюі үшін қажет бірнеше ферменттер жасалады. ДНҚ-да адам жасушасының тұқымқуалаушылық сапасы туралы ақпарат бар. РНҚ-да вирус туралы ақпараты бар.

АИВ оң адам – АИВ-ға оң тестісі бар адам.

Гендер – биологиялық емес, әлеуметтік жағдайларға байланысты ерлер мен әйелдер арасындағы айырмашылық, әлеуметтік жыныс (еңбектің қоғамдық бөлінісі, ерекше әлеуметтік функциялар, мәдени стереотиптер және т.б.)

Гендерлік рөлдер - бұл әйелдер мен ерлер жынысымен байланысты дәстүрлі күтулерге негізделген олардың іс-қимыл үлгілері. Бұл әлеуметтік және мәдени нормалар жиынтығы, оларды қоғам биологиялық жынысына қарай адамдарға ұйғарады.

Гендерлік қатынастар – рөлдер, міндеттер бөлінісін анықтайтын ерлер мен әйелдер арасындағы қарым-қатынастар және де бұл қатынастар билікке негізделеді.

Генетикалық ақпарат – тұқымқуалаушылық ақпарат – гендер жиынтығына салынған организм функциясы және құрылысы туралы ақпарат.

Гендерлік теңдік - бұл ерлер мен әйелдерде тең жағдайы және толықтай өз құқықтары және мүмкіндіктерін іске асыру үшін тең жағдайлары бар кезі.

Ғаламдық проблемалар - бүкіл адамзаттың өмірдегі қызығушылықтарын қозғайтын және дүниежүзілік қоғамдастық ауқымында келісілген халықаралық шешімдер үшін талап ететін жалпыға ортақ проблемалар.

Декларация – бұл (принциптер) халықаралық құжатты міндеттемейді. Декларацияға қол қоя отырып, мемлекет ондағы айтылған принциптерге сәйкес өз келісімін білдіреді. Декларация меха-низмді көздемейді, сол арқылы оның орындалуын қадағалау мүмкін емес.

Кемсітушілік – құқықтарды кеміту, рөлдерді кемсіту, теңдіктен айыру .

ДНҚ – (дезоксирибонуклеинді қышқыл) – жасуша ядроларында орналасқан және адамдар, жануарлар және кей микроорганизмдердегі генетикалық ақпарат тасымалдаушысы болып табылады.

Өмір дағдылары – бұл бейімделген және оң іс-қимылға қабілеттігі, ол адамға күнделікті өмірдегі қажеттіліктер мен қиындықтарды тиімді жеңуге мүмкіндік береді (ДДҰ анықтамасы).

Иммунды жауап – бөгде заттар немесе тірі денелер ендіруге жауап ретінде организмнің мамандандырылған жүйелерінің қорғаныш реакциясы.

Иммунитет – латын тілінен – бір заттан босатылу, арылу, организмнің защищаться от генетикалық бөгде денелер мен заттардан қорғалу қабілеті; ауру қоздырғыштарына организмнің қабылдаушылығы.

Иммунодефицит – организмнің инфекциядан қорғалуға қабілетін жоғалтуы.

Конвенция – бұл міндеттейтін құжат (заң). Конвенцияға қол қоя отырып, мемлекет өзіне оның сақталуын қамтамасыз етуге міндеттеме алады.

Құпиялылық – құпияда ұстау, жеке ақпаратты таратпау.

Коммуникативтік дағдылар – қарым-қатынас дағдылары

Лимфоцит – қан жасушасы. Лимфоциттер көкбауырда, лим-фатты түйіндерде, ми сүйек кемігінде жасалады. Лимфоциттер имму-нологиялық реакцияларға қатысады (ауру тудыратын микроорганизмдер ендіруге организм жауабына).

Лимфоидті органдар – лимфатты түйіндер, айыр без (тимус), көкбауыр, миндалиндер және жіңішке ішектің арнайы лимфоидті жасалуы.

Макрофаги (фагоциттер) – организмнің өзгеше емес қорғаныштары. Олардың елеусіз рөлі лимфоциттерге антигендер берілуінен тұрады.

Шағын топ –3 –тен 15 адамға дейінгі көп емес топ, олар ортақ қызметпен, тікелей эмоциялық қарым-қатынастағы іс-қимыл нормаларымен біріктіріледі.

Әдіс (грек тілінен methods – зерттеу немесе таным жолы) – нақты міндеттер шешуге тәуелді салыстырмалы біртекті тәсілдер жиынтығы.

Нашақорлық – есірткіге еңсерілмейтін тартылумен сипатталатын аурулар тобы

Жауапкершілік (жауапты іс-қимыл) – тұлғаның қоғамда қабылданған өнегелі және құқықтық нормалар, борышкерлік сезімге сәйкес өз қызметін бақылау қабілеті.

Пирсинг – әшекейлеуге арналған дененің әртүрлі бөліктерін тесу

Мінез-құлық – тірі жандарға тән олардың сыртқы (қозғалыс) және ішкі (психикалық) белсендікпен жанамаланған ортамен өзара әрекеті. Термин жеке дараларға және индивидтерге, сондай-ақ, әлеуметтік топтарға қолданылады.

Жоғары тәуекелдегі мінез-құлық - АИВ-жұқтыру қауіптілігіне ұшырау мүмкіндіктерін арттыратын әдеттер мен мінез-құлық стереотиптері. Ондай мінез-құлыққа қорғалмаған жыныстық байланыстыр және бұрын пайдаланылған (ластанған) шприцтер және инелерді пайдалану кіреді.

Жыныс - бұл адамның биологиялық қатыстылығы, яғни физиологиялық тұрғыда, адам туылған әйелден еркектің айырмашылығы.

Презерватив –контрацепция кедергі құралы, защищаает от ЖЖЖИ, АИВ-дан қорғайды.

Тәуекел іс-қимыл – жұқтыру қаупіне ұшырау мүмкіндігін арттыратын әдеттер мен мінез-құлық стереотиптері. Ондай мінез-құлыққа қорғалмаған жыныстық байланыс және шприцтер мен инелерді бірлесіп пайдалану кіреді.

CD4+ - қанда көп мөлшерде болатын және имунды жүйелер қызмет етуіне маңызды рөл атқаратын имунды жасушалар. АИВ зақымданған кезде олар жойылады және біртіндеп олардың мөлшері кемиді. Қанда CD4+ мөлшерін бағалап, имунды жүйе CD4+ - жасушалар қанда көп мөлшерде болатын және имунды жүйелер қызмет етуіне маңызды рөл атқаратын қаншалықты зақымданғанын білуге болады.

Әлеуметтік норма – біздің қоғамда көпшілікпен қабылданатын мінез-құлықтың жазылмаған ережелері.

Әлеуметтік стереотип - бұл әлеуметтік құбылыс немесе объекті туралы түсінік, адамның әлеуметтік жағдайлардан қалыптасқан және тәжірибе алдынан өткен, ұстанымның құрамды бөлігі.

Сперма (ұрық сұйықтығы) – ұрық көпіршіктері және простатамен жасалатын сұйықтық және сперматозоидтары бар.

ЖИТС (Жүре пайда болған иммундық дефицитінің синдромы) –АИВ болған аурудың клиникалық белгісінің соңғы және ең ауыр сатысы.

Тәуекел төмендеуі – қауіпті, тәуекел іс-қимылдың АИВ, ЖЖЖИ. Жұқтыру тәуекелін төмендететін қауіпсізге өзгеруі

Стигма – грек тілінен аударғанда – «клеймо». Адамдардың ерекше болуына қарай қате түсінік.

Тренинг (ағыл.тілінен train – тәрбиелеу, оқу, үйрету) – бұл ретті тапсырмалар, әрекеттер және қажет дағды дамуы және нұсқауларға жетуге бағытталған ойындарды орындау арқылы қандай да бір саладағы дағдылар мен іскерліктер алу үдерісі.

Оппортунистік аурулар – иммунитет әлсіз және организм қорғалуға қабілетті емес кезде проблемалар туындатуға қабілетті аурулар.

Жауапкершілік – тұлғаның қоғамды қабылданған өнегелі және құқықтық нормалар және ережелерге, боршы сезіміне сәйкес өз қызметін бақылау қабілеті.

Пандемия – бүкіл жер шарында барлық континенттерінде эпидемия таралуы.

Вирус ферменттері – вирусқа организм жасушаларына еніп, көбеюге көмектесетін химиялық заттар. Ферменттер вирустың өмір сүру циклінің ажыратылмас бөлігі болып табылады.

ҚЫСҚАРМАЛАР ТІЗІМІ

- ЖИТС Жүре пайда болған иммундық дефицитінің синдромы.
ҚҰ Қоғамдық ұйым.
АИВ Адамның иммунодефицит вирусы.
ИЕҚТ-ЛУИН Инъекциялық есірткілерді қолданатын тұлғалар.
СӨС-ЗОЖ Салауатты өмір салты.
АӨА-ЛЖВ АИВ-мен өмір сүретін адамдар.
ЖЖЖИ жыныстық жолмен жұғатын инфекциялар .
ЖОЖ-ТОТ Жаттықтырушыларды оқытатын жаттықтырушы.
ЕЖЕ-МСМ Ерлермен жыныстық қатынасы бар ерлер.
МЕҰ-НПО Мемлекеттік емес ұйым.
ЮНЭЙДС АИВ/ЖИТС бойынша Біріккен Ұлттар Ұйымының Біріктірілген бағдарламасы.
ЮНЕСКО Білім, ғылым және мәдениет сұрақтары бойынша Біріккен Ұлттар Ұйымы.
ЮНИФЕМ Әйелдер мүдделерінде БҰҰ дамыту Қоры.
БҰҰҚХ БҰҰ Халық қоныстану Қоры.
ЮНИСЕФ БҰҰ Балалар Қоры
ДДҰ Денсаулық сақтау Дүниежүзілік Ұйымы.
МКНР Халық қоныстану және дамыту жөнінде Халықаралық конференция.



А. Мамбетов көшесі, 14,
Астана, Қазақстан, 010000
тел. +7 7172 696 538