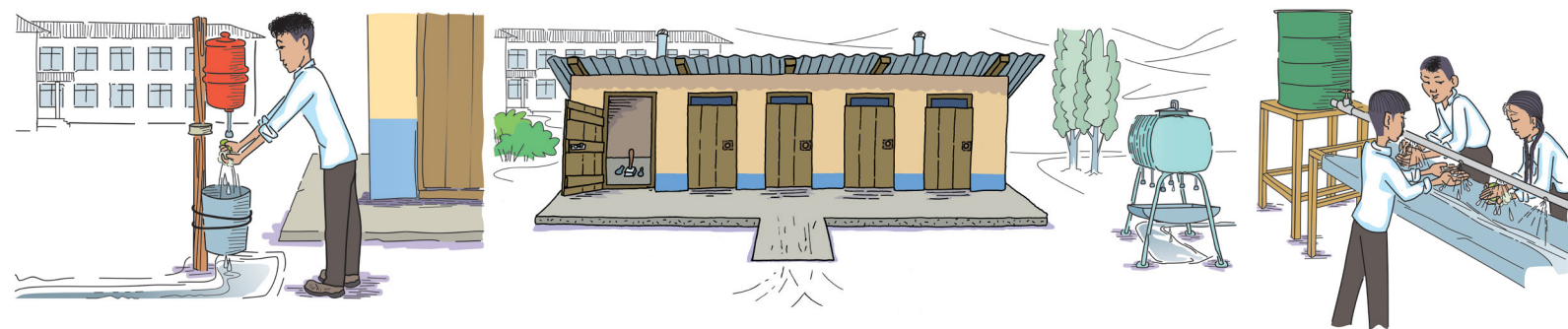


# Суу, Санитария жана Гигиена мектеп окуучулары үчүн

МУГАЛИМДЕР ҮЧҮН КОЛДОНМО



юнисеф 

Балдар үчүн биригели!

Ноябрь 2012



UNICEF

ССГ/ программасынын бөлүмү

3 United Nations Plaza

New York, NY 10017 USA

[www.unicef.org/wash/schools](http://www.unicef.org/wash/schools)

*Комментарийлер авторлордун жеке көз карашын чагылдырат жана Бириккен Улуттар Уюмунун Балдар Фондусунун көз карашын милдеттүү түрдө билдирбейт.*

*Бул басылмада жана материалдын бет ачарында пайдаланылган белгилөөлөр Бириккен Улуттар Уюмунун Балдар Фонду (ЮНИСЕФ) тарабынан кайсы бир өлкөнүн мыйзамдуу статусуна, же аймагына, же анын бийлигине, же анын чек арасынын делимитациясына тиешеси бар өңдөнгөн кандайдыр бир пикирлерди билдирбейт.*

# Суу, Санитария жана Гигиена мектеп окуучулары үчүн МУГАЛИМДЕР ҮЧҮН КОЛДОНМО

## Мазмуну

Ыраазычылыктар .....	3
<b>1 Сөз башы</b> .....	4
Башкалар менен иштөө .....	4
Көптү билүү үчүн .....	4
<b>2 Киришүү</b> .....	5
Бул колдонмо тууралуу .....	5
Бул колдонмо кимдер үчүн .....	5
Мамиле .....	5
<b>3 Балдар жана ССГ</b> .....	6
Балдар жана жетилген курактагы адамдар кандайча ооруп калышы мүмкүн ...	7
Жугузууну токтотуу үчүн туруктуу бөгөттөрдү түзүү .....	7
<b>4 ССГга - ынак мектептер</b> .....	8
Коомдун ичиндеги көрүнүш .....	8
Катыштыруу – ар бир балага жеткиликтүү болуш үчүн .....	8
Туруктуулук үчүн – эмне жасалды .....	9
<b>5 ССГ боюнча жүрүм-турумга жана тажрыйбага окутуу</b> .....	10
Күнүмдүк адаттарды орнотуу .....	10
Балдар - ССГ лидери .....	11
Балдардын ден соолук клубдары жана ССГ комитеттери .....	11
Ишмердүүлүк жөнүндө айтып жана көрсөтүп бер .....	12
Мактоолор жана мүнөздөмөлөр (сын пикирлер)... ..	12

# Мазмуну

<b>6</b>	<b>Биринчи тема: Колду самын менен жуу</b> .....	13
	Эски адаттарды өзгөртүү .....	13
	Колду самындап жууган жакшы адаттарды калыптандыруу .....	14
	Балдарга кантип кол жуушту үйрөтөбүз .....	14
	Кол жууганга керектүү буюмдар .....	15
<b>7</b>	<b>Экинчи тема: Экскременттерден (заара-заңдардан) коопсуз арылуу</b> .....	17
	Дааратканаларды колдонуу .....	17
	Дааратканаларды таза кармоо .....	18
<b>8</b>	<b>Үчүнчү тема: Коопсуз ичүүчү суу</b> .....	19
	Сууну топтоо .....	19
	Сууну ташып келүү жана сактоо .....	20
	Сууну тазалоо .....	20
	Сууну коопсуз сактоо... ..	21
<b>9</b>	<b>Төртүнчү тема: Балдар жана кыздар үчүн жеке тазалык (гигиена)</b> .....	22
	Айыз гигиенасын калыптандыруу .....	22
<b>10</b>	<b>Бешинчи тема: Мектебибизди таза кармайлы</b> .....	24
<b>11</b>	<b>Алтынчы тема: ССГ мектептен тышкаркы жерлерде</b> .....	26
	ССГнын жакшы тажрыйбасын алдыга жылдыруу .....	26
	Балдарды тарбиячы катары колдоо .....	26
	<b>1-тиркеме: Темалар жана көнүгүүлөр</b> .....	27
	<b>2-тиркеме: Ишмердүүлүктү баяндап жазуу</b> .....	30
<b>12</b>	<b>Жетинчи тема: Геофагия же топурак жемей адаты</b> .....	56
	<b>3-тиркеме: Флеш-карттын индекси</b> .....	59

## Ыраазычылык

Бул китеп ЮНИСЕФтин ар кайсы өлкөлөрүндөгү кеңселеринин, регионалдык кеңселеринин, Нью-Йорктогу штаб-квартирасынын көптөгөн кызматкерлеринин биргелешкен иш процессинин натыйжасы. Мектептердеги ССГ боюнча кеңешчиси Мурат Сахиндин ССГ мектептерде деген темада сунуш кылган китеби, Нью-Йоркто төмөндөгү адамдарды жана кесиптештерин да бул саамалыкка тартып, алар өздөрүнүн идеяларын сунуш кылышып, бул колдонмонун үстүндө иштешти: Эмили Бамфорд (Нью-Йорк), Лиза Бендер (Нью-Йорк), Джейн Беван (Батыш жана Борбордук Африка), Паула Клейкомб (Нью-Йорк), Тереза Дулей (Нью-Йорк), Эми Фаркас (Нью-Йорк), Пьер Фуркассе (Жакынкы чыгыш жана Түндүк Африка), Анна Мария Гвиней (Түштүк Азия), Вильям Феллоуз (Нью-Йорк), Грег Кист (Канада), Амара Кон (Гаити), Крис Маккормик (Батыш жана Борбордук Африка), Белла Монсе (Филиппиндер), Иордан Найдо (Нью-Йорк), Андро Паркер (Нью-Йорк), Роберт Сальтори (Тайланд), Сауталак Сизалеумсак (Лаос Демократиялык Республикасы), Иисус Трель Батист (Америка жана Карибдер), Давид Тсетце (Чыгыш жана Түштүк Африка), Карлос Вакез (Нью-Йорк) жана Эсен Турусбеков (Кыргызстан).

Флеш-карттын түзүүчүсү Боб Линейге жана колдонмонун концептуализация боюнча кеңешчи жана колдонмону иштеп чыгууга катышкандыгы үчүн Сью Коатска өзгөчө ыраазычылык билдирүү зарыл.

# 1 Сөз башы

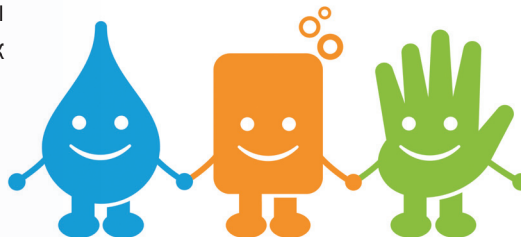
Мектептердеги Суу, санитария жана гигиена (ССГ) коопсуз, таза ичүүчү суу менен камсыз кылып, жакшыртылган санитардык шарттарды түзүп, балдар жана алардын үй-бүлөлөрүн өмүр бою ден соолукта болууга алпарат. Ар бир мектепте жана ар бир балага сууну, санитарияны жана гигиенаны жеткиликтүү кылуу эң оор маселелердин бири болушу мүмкүн. Бирок, мектептер базалык суу ресурстарына жана санитардык кызматтарга, гигиенаны окутуп үйрөтүүгө жеткиликтүүлүктү камсыз кылуу зарыл болгон маанилүү орун болуп саналат.



## Башкалар менен иштөө

Бул колдонмо окутууга тартылган жана балдар менен иштеген адамдар үчүн багытталган. Ал балдар жана алардын үй-бүлөлөрү менен иштөөдө колдонуу жана көнүмүш адаттарды калыптандыруу үчүн жөнөкөй стратегияларды камтыйт.

ССГ программалары мектептерде эле жүргүзүлбөйт. Башка уюмдар жана коомдук топтор да ССГнын жакшы тажрыйбаларынын мисалдарын колдонуп келишет. Бул агенттиктердин тажрыйбалары натыйжалуу пландаштырууну жана программаларды аткарууну камсыз кылуу үчүн мүмкүн болгон бардык жерлерде тең колдонулушу керек.



## Көптү билүү үчүн

Мектептердеги ССГ тууралуу көбүрөөк билүү үчүн билим берүүнүн жергиликтүү бөлүмү же Билим берүү жана илим министрлиги менен байланышыңыздар. Ошондой эле, сиздер ЮНИСЕФ жана ЮНИСЕФтин регионалдык өкүлдөрү менен да байланыша аласыздар.



## ② Киришүү

### Бул колдонмо тууралуу

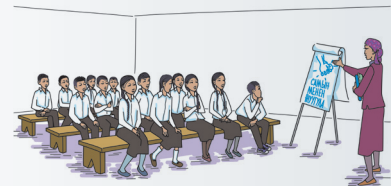
Колдонмо балдарга суу, санитария жана гигиена боюнча билимин өркүндөтүү үчүн эң зарыл болгон маалымат берет. Бул крандарды орнотуу, дааратканаларды куруу боюнча техникалык китеп эмес. Анын ордуна ал ССГ боюнча коопсуз жүрүм-турумду калыптандыра турган көрсөтмөлөрдү камтыйт. Бул болсо өз учурунда балдарга, алардын үй-бүлөлөрүнө жана мугалимдерге өмүрүнө коркунуч келтирген оорулардан оолак болуп, дени сак жашоосуна өбөлгө түзөт. Балдар жашаган ар бир айыл, ар бир шаар жана мектеп ар башка, андыктан берилген сунуштар, идеялар жергиликтүү кырдаалга жараша ылайыкташтырылуусу керек. Флеш-карттардын топтому колдонмого толуктоо катары берилген. Флеш-карттагы сүрөттөр Кыргызстан үчүн ыңгайлаштырылган.

### Бул колдонмо кимдер үчүн?

Колдонмо мектептерде балдар менен иштеген адамдар үчүн багытталган. Колдонмону пайдалануу атайын ССГ боюнча билим алууну же адистештирилген даярдыктан өтүүнү талап кылбайт.

### Мамиле

Мамиле балдарды ийкемдүү, көндүм алдырууга кызыктыруу жана окутуу үчүн үч негизги принципти камтыйт:



- **Көрүнүшү:** ССГга ынак мектептер экенин – баары билишет.
- **Катыштыруу:** Мүмкүнчүлүгү чектелген балдар да камтылып, балдардын баары маалыматтын жана иш-аракеттердин ээси болушат.
- **Туруктуулук:** Жүрүм-турумдун туруктуу өзгөрүшүн колдоо үчүн, ССГ маалыматтары мезгил-мезгили менен кайталанып турат.

ССГнын колдонмосунун максаты балдарды окуп үйрөнгөн темаларын иш жүзүндө аткарууга жөндөмдүү кылуу болуп саналат. Жуманын ар бир күнүнө арналган ССГнын жети темасы бар. Алгачкы үч тема мектепте сабак башталгандан тартып үч ай ичинде үйрөтүлөт, себеби алар ден соолук үчүн эң орчундуу темалар. Кийинки төрт теманы окуу жылынын башка бардык убактысында пландаштырууга болот. Ошондой эле, ар бир мектеп өзүнүн (бир айга бир тема) ССГ боюнча айлык планын түзө алат.

Ар бир тема үчүн иш жүзүндөгү аракеттер берилген. Аларды өз алдынча аракет катары да, же математика, тил ж. б. негизги предметтерге жуурулуштуруп колдонсо да болот. Бардык аракеттер кичинекей жана чоң балдардын керектөөсүнө жараша ылайыкташтырылып колдонулушу мүмкүн.

### ССГ темалары

- 1-тема: Колду самын менен жуу
- 2-тема: Экскременттерден коопсуз арылуу
- 3-тема: Коопсуз ичүүчү суу
- 4-тема: Балдар жана кыздар үчүн жеке гигиена
- 5-тема: Мектебизди таза кармоо
- 6-тема: ССГ мектептен тышкаркы жерлерде
- 7-тема: Геофагия же топурак жемей адаты

## 3 Балдар жана ССГ

Күндөлүк турмушта балдар аларга таасирин тийгизе турган чечимдерге катышууга укугу бар.

Чоң кишилер сыяктуу эле балдар да өзүнө жана үй-бүлөсүнө жакшы жашоону каалашат. Алар абдан жакшы байланышчылар (коммуникаторлор), мыкты идеяларга жана ишкерлик жөндөмдүүлүккө ээ. Бирок балдарга алардын жаш өзгөчөлүктөрүнө ылайык, ишенимдүү маалымат керек. Мындай маалыматы бар балдар, башкаларга да жакшы жакка өзгөрүүгө жардам бере алышат.



Балдар алардын өмүрүнө жана ден соолугуна коркунуч келтирген кырдаалдарга жана ооруларга көбүрөөк кабылышат, мисалы: ич өткөк, дем алуу жолдорунун ачык инфекциялары, безгек, кызылча (корь), ошондой эле көздүн инфекциялары, мите-куртттар, уваба (холера) жана чала тоюу (жетишсиз тамактануу).

Начар тамактанган бала ич өткөктөн кийин калыбына келе албай өлүмгө учурашы мүмкүн. Өздүк тазалыктын тажрыйбаларын билбегендик, талапка ылайык ичүүчү суунун жоктугу жана санитардык шарттардын талапка жооп бербегендиги бул коркунучтарды ого бетер көбөйтөт.

### Ич өткөктү айырмалап билүү жана дарылай билүү

Кесепетин болтурбаш үчүн балдар ич өткөктүн (диарея) белгилерин айырмалап билүүсү жана тез арада жардам сурап кайрылуусу керек. Муну жасай албаса, ал денесинде суу жок калгандыктан мерт болуп калышы мүмкүн. Ич өткөктүн кеңири тараган белгилери төмөнкүлөр:

- Демейдегиден көбүрөөк заңдоо
- Демейдегиден көбүрөөк суу ичүү
- Баштын айлануусу жана баштын оорусу
- Чарчоо
- Кусуу
- Демейдегиге караганда ооздун, эриндин жана көздүн кургашы
- Заара кылуусу демейдегиден азыраак.



Балдардын мектебиндеги жана жашаган жериндеги медициналык кызматкерлер ата-энелерди сууну кабылына келтирүү ыкмасын (регидрацияга) үйрөтүшү керек. Балдар даярдалган регидронду ичишет, ал чаңкоону, кусууну токтотот жана ич өтүү аркылуу суюктуктун бөлүнүп чыгуусун төмөндөтөт. Алар балдарга ошондой эле цинк таблеткасын бере алышат. Балдар ооруган мезгилде өтө маанилүү:

- Даараткананы колдонушу, ачык жерге заара кылууга олтурбоо
- Кеткен суюктукту калыбына келтирүү үчүн демейдегиден көбүрөөк суу ичиши
- Оору менен күрөшүү үчүн эң аз болсо дагы тамак жеши
- Дааратканага барып келгенден кийин жана тамак жээрдin алдында колун самындап жуушу керек.



## Балдар жана жетилген курактагы адамдар кандайча ооруп калышы мүмкүн

Балдар жана чоң кишилер үчүн кеңири тараган жугуу жолу – заңдагы куурчакчаларды (личинкаларды) жутуп алуу болуп саналат. Диаграмма \*«заң-ооз» аркылуу (фекалдык-оралдык) жугуу жолун көрсөтөт. Диаграммада заңдагы куурчакчалар (личинкалар) чымын, кир кол, суу жана тамак-аштар аркылуу адамдан адамга берилишин көрсөтөт.

## Жугузууну токтотуу үчүн туруктуу бөгөттөрдү түзүү

«Фекалдык-оралдык» жол менен инфекциянын берилиши качан гана балдар менен чоң кишилер бөгөттөрдү үзгүлтүксүз жана туура колдонгондо токтойт. Оору жугузууга тоскоол болуу үчүн үч негизги бөгөт бар:

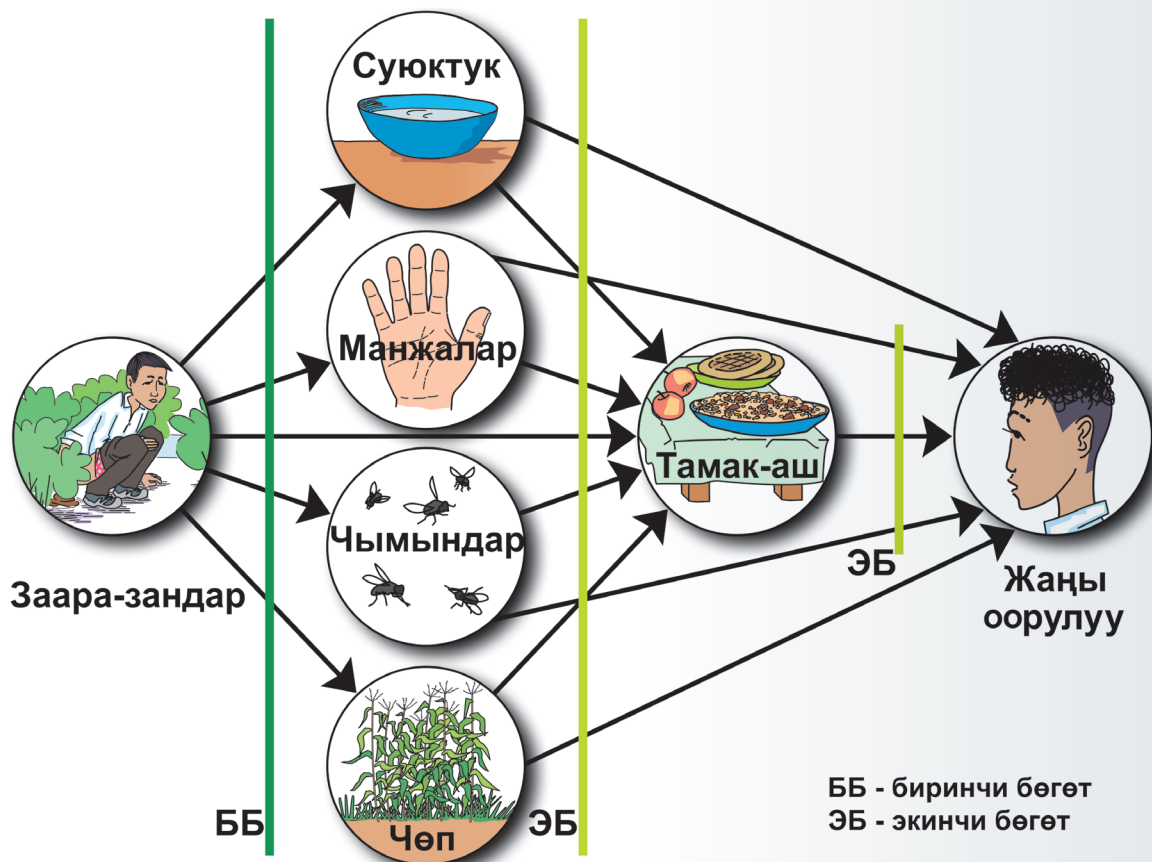
- Бардык адамдар дааратканадан кийин же кичине баланын көчүгүн жуугандан кийин, тамак-ашка кол тийгизээр алдында, тамак ичүү алдында колун самындап жуушу керек.
- Ачык жерде заара кылууга, заңдоого болбойт – даараткананы колдонуу зарыл.

Бардык адамдар талапка ылайык топтолгон, ташылып келинген, текшерилген, сакталган жана туура колдонулган сууну гана ичиши керек.

Балдар өзүн оорулардан, айрыкча ич өткөктөн кантип коргонууну билиши жана түшүнүшү парз.

Алардын түшүнүгү алардын жашына карата жана канчалык жөнөкөй түшүндүргөнгө жараша болот.

\*«Зандаң-оозго» (фекалдык-оралдык) жугуу жолдору – бул оору козгогучу заң менен булганган суу, тамак-аш, үй тиричилигиндеги буюм-тайым аркылуу организмге келип түшүүсү.



## 4 ССГга - ынак мектептер

ССГ мектеп бул бардыгы – балдар, мугалимдер жана мектептин көпчүлүк жамааты чың ден соолук үчүн үч негизги тажрыйбаны колдонгон жер:

- Бардык адамдар дааратканадан кийин, тамак-ашка кол тийгизээр алдында, тамак ичүү алдында колун самындап жуушу керек.
- Ачык жерде заара кылууга, заңдоого болбойт, дааратканы колдонуу зарыл.
- Бардык адамдар талапка ылайык топтолуп, ташылып келинген, текшерилген, сакталган жана туура колдонулган сууну гана ичиши керек.



ССГ мектептерде үч негизги принцип менен жетектелет: программа көрүнүктүү, мазмундуу жана туруктуу болушу шарт.

### Коомдун ичиндеги көрүнүш

ССГ мектептерде программасынын иштей баштоосун орчундуу окуя катары белгилөө зарыл. Балдар, мугалимдер жана балдардын ата-энелери иш-аракеттерди пландаштырууга жана ишке ашырууга катышуусу керек. Бул окутууда оң натыйжа берет. Календардык жылдын ичинде колдон келишинче көбүрөөк жамааттардын катышуусу программанын узак мөөнөткө чейин иштөөсүн колдоого, айрыкча жетишкендиктерге мониторинг жүргүзүү маселесинде жардам берет. Флеш-карта, плакаттар сыяктуу аспаптарды колдонуу жана «бетме-бет» баарлашуу коомчулуктун ичинде баамдап билүүнү жогорулатат.

### ССГга - ынак мектептер

ЮНИСЕФ “ССГ мектептерде мониторинг пакети” аттуу мектептердеги мониторингдин сапатын жакшыртуу жана улуттук мониторинг системасын бекемдөө үчүн нускама иштеп чыкты. Аны [www.unicef.org/wash/schools](http://www.unicef.org/wash/schools) сайтынан табууга болот.

### Катыштыруу – ар бир балага жеткиликтүү болуш үчүн

ССГнын сапаты билимдин жеткиликтүүлүгүнө жардам бериши же тоскоол кылышы мүмкүн. Мектептен тышкаркы жерлердеги суунун, санитариянын жана гигиенанын начардыгы; көпчүлүк балдар оорулуу, мектепке келе алышпайт, себеби алар дайыма ич өткөктөн жана мите курттардан жабыркашат дегендикти билдирет. Чоң класстарда окуган кыздар айдын бир учурунда мектепке бара алышпайт, себеби алар үчүн айыз тазалыгын сактай турган шарттар жок. Мүмкүнчүлүгү чектелген балдар мектепке бара алышпайт, себеби алар үчүн ССГ шарттары түзүлбөгөн, даараткана, жуунуучу, бөлмө шарттары жеткиликтүү эмес. Балдардын жана кыздардын сабак даярдоого убактысы абдан аз, себеби алар көпчүлүк убактысын суу ташуу менен өткөрүшөт.



ССГнын начар шарттары балдарга жана алардын билим алуусуна кандай терс таасирин тийгизээрин түшүндүрүү, мектептерге жана коомчулукка чечүүнүн жолун табууга жардам берет. Бул маалыматтар сурамжылоо жолдору менен алынышы мүмкүн, балдар «көздөр» жана «кулактар» болуп, көргөн билгендерин, уккандарын айтып келишет. Бул дагы балдарга ССГ алардын үй-бүлөсү үчүн кандай мааниси бар экендигин ойлонууга түртөт.



Мектепте ким болбосун ССГны алып барууну колдошу мүмкүн. Балдар тарабынан түзүлгөн кыймыл топтордун аракеттери, мисалы, ден соолук

кружоктору жана комитеттери, мугалимдерди же ата-эне волонтерлерди колдоодо ишмердиктин ар кыл түрлөрү үчүн жоопкерчиликти алышы ыктымал. Ата-энелер комитети башка ата-энелерди да аларга кошулуусуна шыктандырат. Коомчулук менен мектеп биргеликте аракет кылган жерлерде ССГ планын бир жылга кабыл алып, ар кимдин аткара турган иштерин так аныктап, ар бир катышуучуга ролдорду жана жоопкерчиликти бөлүштүрөт. Бул планда жакшыртыла турган санитардык объекттер, ай сайын алына турган буюмдар (мисалы самын), ар кандай иш-чараны уюштура турган күндөрдүн тизмеси жана мониторинг өткөрө турган мезгилдер аныкталат.

**Туруктуулук үчүн - эмне жасалды.** Мектептер жалпы тазалык шарттарын уюштурууга программага жетекчилик жоопкер, мектептеги суу түйүндөрүн колдонуу, дааратканалардын кол жуугучтардын тазалыгын сактоо, кол жууй турган шарттардын түзүлүүсү жана коомдук жана өздүк тазалык боюнча билим, маалымат берүү. Бул өзүнө күн сайын кароо, аяр мамиле кылуу, санитардык объектилерди туура колдонууга мониторинг жасоо, убакыттын өтүшү менен тазалык куралдары, буюмдары эскирсе же түгөнсө, аларды жаңыртып турууну камтыйт.

Суу, санитария жана гигиенага ынак мектептер болуу үчүн – убакыт жана аракеттенүү керек. Анын ийгилиги көп нерселерге байланыштуу, андыктан адегенде олуттуу маселелерди (приоритеттерди) аныктап алып, андан кийин ошого жараша ар бир иш-аракет үчүн көбүрөөк адамдарды тартуу керек. **Шаша көп ишти бир учурда баштап жана чала жасагандан көрө, аз болсо да саз болсун деп, аз ишти сапаттуу жасаган артык.**



## 5 ССГ боюнча жүрүм-турумга жана тажрыйбага окутуу

Жүрүм-турумду өзгөртүү же жаңы тажрыйбаларды кабыл алуу оңой эмес. Балдар көпчүлүк учурда унутуп калышы мүмкүн, же андан да кызыгыраак бир нерсе менен алектенүүсү мүмкүн. Эгерде ССГны күндөлүк турмуштун бир бөлүгү катары орнотсо алсак, анда бул жаңы тажрыйбаларды аларга көнүмүш адат катары «байлап» коё алабыз, б. а. көндүрө алабыз.



### Күнүмдүк адаттарды орнотуу

ССГ тууралуу айтылган сөздөрдү жана кайрылууларды күн сайын колдонуу менен бул жаңы тажрыйбалар баланын күнүмдүк турмушуна сиңип, адат болуп калуусуна жетишүүгө болот. Бул сөздөрдү жана кайрылууларды күнүгө сабактын алдында же чогулуштарда кайталап туруу зарыл. Бул жөнөкөй ыкма ССГнын жакшы адаттарын жана жакшы көнүмүш жүрүм-турумдарын, тажрыйбаларын калыптандырат.

Балдар, тазалык тууралуу ырларды ырдап, театрлаштырылган оюндарды коюп, кайрылууларды күн бою кайталап туруу үчүн жоопкер балдарды бекитип, бул иш-чараны башкарууну өз колуна ала алат.



Бардыгы колдорун такай самындап жууп турууну калыптандыруу үчүн мектептеги эртең мененки тамак алдындагы убакытты абдан жакшы пайдаланса болот. Бул жалпы мектептик тажрыйбаны координациялоо балдар жана чоң кишилер жакшы гигиенаны өзүнүн күнүнүн маанилүү жана социалдык бөлүгү катары кабыл ала баштаганын билдирет.

## Заара-заң тууралуу айтуу

Заара-заң тууралуу айтпай туруп ССГ тууралуу түшүнүп билүү мүмкүн эмес. «Бок» деген сөздөн уялуу же ага кыжалат болуу балдарга өмүрдү сактоочу ыктарды алууга жардам бербейт.

«Бок» деген термин көпчүлүк балдарга айрыкча кичинекей балдарга тааныш эмес болушу мүмкүн. Бирок алар жергиликтүү тилдеги терминди, «кака» дегенди түшүнөт. Бул табу-сөздү кадимки сүйлөшүү учурларында колдонуу менен бул маанини аларга түшүнүктүү жана эсинде сакталып кала тургандай кылууга болот.

Көпчүлүк тилдерде адамдын заңына карата бардыгы колдонгон жөнөкөй сөздөр бар, алар ар кайсы тилде ар кандай угулат. Алардын айрымдары бул жерде: кака (французча); пан (вьетнамча); ут-джаа-ра (тайландча); мави (суахиличе); фезес же мерда (португалча); какка (итальянча); мазу (тонгчо); гол (пуштуча); тинжа (индонезияча); пуу же пууп (англисче); какита же кака (испанча); ааи (тамилче); биян биян (кытайча); паикана же хагуу (бангладешче); какка (арабча), бок (кыргызча).

## Балдар - ССГ лидери

Балдар окуп үйрөнүп жана башка балдарды кошо алганда, маалыматты башка адамдарга бере баштаганда алар «тең ата окутуучулар» болуп калышат. Бул формалдуу түрдө бет ачарларды (презентация) жана ролдук оюндарды колдонуу менен ишке ашса, формалдуу эмес түрдө алардын сүйлөшүү, баарлашуу учурунда жана оюндары аркылуу ишке ашат.



Тең чуштардын бири-бирине, «тең-теңине» билим берүүсү бул мектептин ичинде да мектептен тышкары жерде да натыйжалуу болуп эсептелет. Мисалы, балдар мектептеги радио түйүнү же айылдагы (же базардагы) радиотүйүнү аркылуу суунун үйдө туура сакталышы жана колдонушу тууралуу, колду самын менен жуугандын мааниси жөнүндө кулактандырууларды айтып турса болот.

Жашына ылайык келген туура маалымат берүү балдардын туура тандоосуна жардам берет.

## Балдардын ден соолук клубдары жана ССГ комитеттери

Балдардын ден соолук клубдары жана ССГ комитеттери балдарга маалымат берүү ишмердүүлүгүн алып барууга жана жетишкендиктерге иштин жүрүшүнө көзөмөл жасоого мүмкүнчүлүк берет. Балдар ден соолук клубдарына же ССГ комитетине



жазылуу менен гигиенанын жакшы ыктарын үйрөнүүгө шарт түзө алышат. Топтор жаштарына карата бөлүнөт (ар кыл курактагылар, улуу жаштагы жана кичи жаштагы балдар үчүн ар кыл топтор) же жынысына жараша бөлүнөт. Мүмкүнчүлүгү чектелген балдар дайыма курбуларынын арасындагы ишмердүүлүккө катышуусу керек.

## Ишмердүүлүк жөнүндө айтып жана көрсөтүп бер

«Ишмердүүлүк жөнүндө айтып жана көрсөтүп бер» – балдардын курбулары, ата-энелер, мугалимдер ассоциациясынын мүчөлөрү (АЭМА) жана кеңири коомчулук менен майрамдоо жана билимдери, ийгиликтери менен бөлүшүүсү дегенди билдирет. Бул балдардын алардын ССГга ынак мектептериндеги ийгиликтери менен бөлүшүүсүнүн эң сонун ыкмасы болуп саналат. Төмөнкү сүйлөмдөрдү бул көнүгүүдө колдонууга болот:

*Ишмердүүлүк:*

**Бир бала башка бала менен билимин бөлүшүп жатат.**

**Балдардын тобу жетишкендиктерин балдардын башка тобуна көрсөтүп жатышат.**

**Бир бала үй-бүлө мүчөлөрү жана кошуналары менен маектешип жатат.**

**Балдардын тобу чогулган элдин көзүнчө жазып жана оюн тартуулашат.**

**Мектептегилердин бардыгы ССГнын атайын иш-чараларына катышышат.**

**Балдардын чакан тобу чоңдорду жана башка балдарды тажрыйбалык ишмердүүлүккө тартат.**

**Жашы улуураак бала кичине балдарга окуяларды айтып берип жатат.**

**Бала чоң кишилерге заң-зааралар алып келген коркунучтар тууралуу көрсөтүп берүүдө.**

*Талкуунун үлгүлөрү:*

«Кел, мен сага даараткана кайда жайгашканын жана аны кантип колдонуу керек экендигин көрсөтөйүн».

«Бүгүн биздин класс мектебиздин тазалыгын сактоого кандай аракеттерди жасап жатканыбызды айтып берет».

«Мектептен биз колубузду дааратканадан келгенден кийин жана тамак ичүү алдында самындап жууш керек экенибизди үйрөндүк. Эгер биз андай кылбасак, баарыбыз тең ооруп калышыбыз мүмкүн...»

«Бизди өзүңүздөргө чакырганыңыздарга чоң ырахмат. Биздин ичүүчү суу жөнүндө оюнуздан ырахат алдыңыздар деген үмүттөбүз...»

«Келерки ай, эл аралык колду жуу күнү болот жана дүйнө жүзүндөгү бардык мектептер бул күндү майрамдашат... Келгиле, аларга биз да кошулалы!»

«Саламатсызбы, биз мектепте тазалап жыйноо күнүн өткөрүп жатабыз. Сиз бизге жардам бере аласызбы?»

«Менин атым... Бүгүн мен Сиздерге .... жөнүндө окуяны айтып берем...»

(Какашкаларды көрсөтүп айтып жатат) «Бул жерде биз кимдир бирөөнүн какашкасын көрүп жатабыз. Бул өтө жийиркеничтүү!» (мурдунузду чүйрүнүз).

## Мактоолор жана мүнөздөмөлөр (сын пикирлер)

Балдарды, мугалимдерди жана чоңдорду (АЭМAnын мүчөлөрүндөй) мактап коюу өтө маанилүү. Бул аларды сыймыктанууга, ССГ боюнча туруктуу ишмердикти өнүктүрүүгө түрткү берүүгө алып келет. ССГ ишмердигине тартылган балдарды сыйлоонун көп жолдору бар, ал төмөндөгүлөрдү ичине камтыйт:

- Балдарды ССГнын өкүлдөрү же чемпиондору деп дайындоо
- ССГнын жетишкендиктери үчүн сертификаттарды берүү
- Театрлаштырылган оюндарды көрсөтүү жана акцияларды өткөрүү
- Сиңирген эмгегине же жылдызчалардын диаграммасын пайдалануусуна жараша ССГнын жетишкендиктерин сыйлоо.

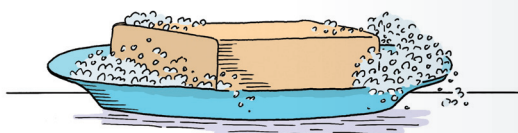


## 6 Биринчи тема: Колду самын менен жуу

Колду самын менен жууган өмүрдү сактап калат. Бул абдан маанилүү кайрылуулардын бири, себеби ал ич өткөктүн жана курч кармаган дем алуу жолдорунун инфекцияларын алдын алуунун өтө жөнөкөй жана өтө натыйжалуу жолу.

Балдар муну билиши керек:

- Колду жалаң эле суу менен жууган жетишсиз – самынды дайыма колдонуу керек.
- Колду самын менен жууй турган кооптуу учурлар: (1) дааратканадан кийин; (2) тамак-ашка кол тийгизээрде же тамак жээрдин алдында; (3) баланын көчүгүн жуугандан кийин жана баланы тоскондон кийин, баланы дааратканага алпарып келгенден кийин.



Балдар жана чоң кишилер көпчүлүк учурда, алар колун самын менен жууш керектигин билишет, бирок ар кандай себептер менен муну жасашпайт, мисалы, «менин колум кирдеген жок» же «Мен колумду жууш керек экенимди, билем, бирок мен жуубай койсом эч ким деле муну байкабайт» деп жооткотушат.

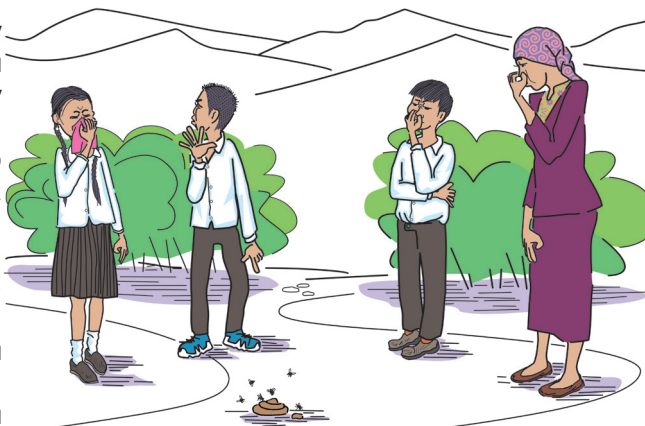
### Эски адаттарды өзгөртүү

Бул кооптуу учурларда колун самын менен жууш керектигин эстеп калуу көпчүлүк учурда эски адаттардан арылууга алып келет. Бул албетте оңой эмес, биринчи эле сабактан кийин жүрүм-турум адаттары өзгөрүп кетпейт. Ал үчүн мугалимдер жана үй-бүлөлөр тарабынан үзгүлтүксүз аракеттер керек. Гигиена боюнча жаңы жүрүм-турумду калыптандыруу адамдарды ишенидирүүнү талап кылат. Ал демейде «түрткү берүү» формасында болот – көргөн же уккан тажрыйбаны далил катары келтиришет. Бул адамдарды өзгөрүүгө шыктандырат, себеби алар капыстан эле мунун чыныгы себептерин көрө башташат.

### Сиз заңды жейт белеңиз?

Заңды (какашкаларды) жейсиңби деген сөздүн өзү эле өтө жийиркеничтүү. Бирок дааратканага барып келгенден кийин жана тамак ичүү алдында колду самындап жуубаса ал ошондой эле болот. Колдор, заара-заңдарда болгон оору чакыруучу патогендер (мителер, бактериялар) менен аргасыз байланышта болот. Бул мите курттар көрүнбөйт, бирок алар ал жакта. Жуулбаган колдор тамак-ашты кармайт, андан кийин албетте ал патогендер тамак аштар менен бирге оозго келип түшөт.

Качан гана балдар жана чоң адамдар муну түшүнүп баштаганда алар өздөрүн жаман сезе башташат. Бул жаман болуу сезими аларга колдорун дайыма самындап жууп туруш керек экендигин эсинен чыгарбоого түрткү болот.



## Колду самындап жууган жакшы адаттарды калыптандыруу

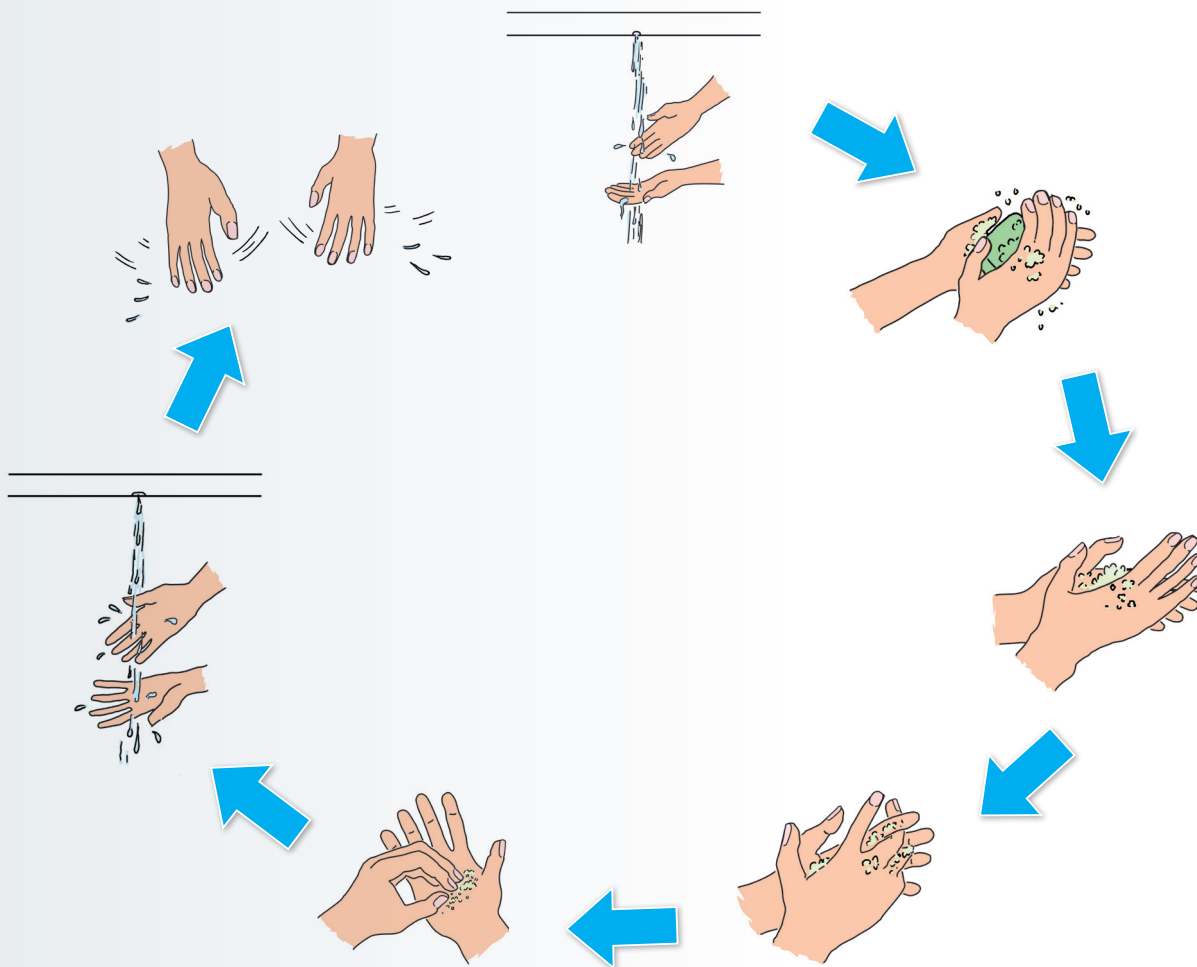
Балдарга бир адамдан экинчи адамга мите курттар жуга тургандыгын айтып окутуу анча, кызыксыз болушу мүмкүн. Бала колун самындап жууп жатканда ден соолук жөнүндө ойлоноору күмөн. Ошон үчүн кандай болсо да, алар кызыккандай себептерди издөө жана түшүндүрүү колду самындап жуудурууга багытталган олуттуу кадам болуп саналат.



Колду самындап жууш керектигин ар бир баланын жаш өзгөчөлүгүнө жараша жаңыча жана шайкеш түшүндүрүүнүн, жеткирүүнүн жолдорун издөө жана колдонуу натыйжа бериши мүмкүн. Оюндар, театрлаштырылган оюн-зооктор, ырлар, ыргактар жана обон, күүлөр мунун баары балдардын көңүл ачуу менен бирге маанилүү маалыматты эстеп калышына жардам берет.

## Балдарга кантип кол жуушту үйрөтөбүз

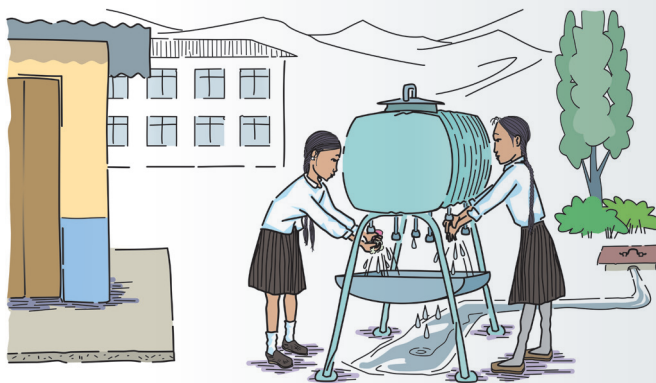
Схемада колду туура жуугандын тартиби, ырааттуулугу көрсөтүлгөн. Ошондой эле ойлоп чыгарылган ыр же поэма балдардын колду туура жуугандын тартибин эсинде сактап калуусуна жардам берет.





## Кол жууганга керектүү буюмдар

Ар бир мектепте даараткананын жанында кол жууй турган жайлардын болушу шарт. Кол жуугучтардын ар кандай түрлөрү бар, мисалы, түбү өйдө каратылган кран (пластик бөтөлкө) жана башка туруктуу куралдар – ылайыкталып тешилген суу түтүктөрү. Мындай жайлардын жанында дайыма самын жана суу болушу керек экендигине балдар кам көрүшүнө өбөлгө түзөт.



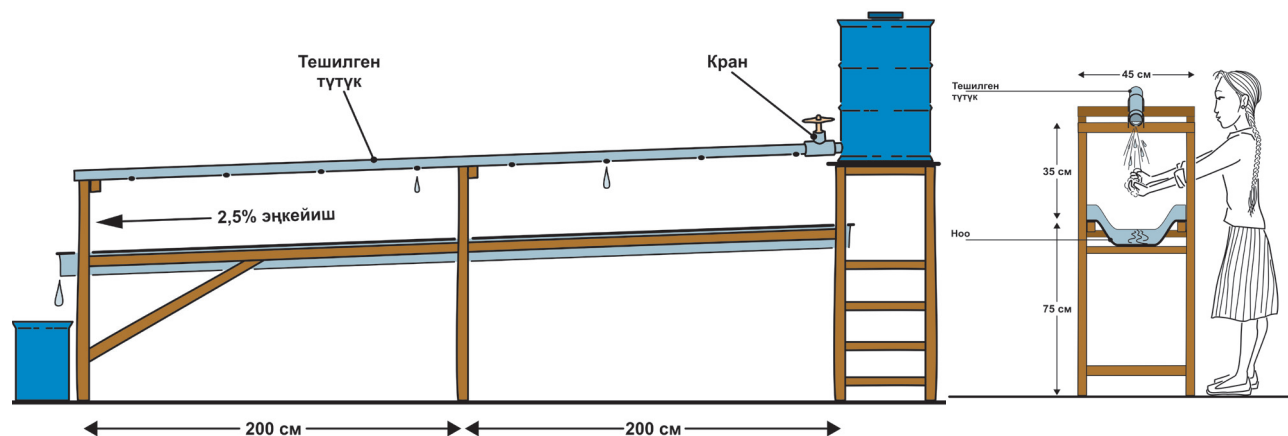
## Тешилген түтүк түрүндөгү кол жуугуч

Тешилген түтүк (перфорацияланган) же шланга сыяктуу кол жуугучтар өтө сарамжалдуу болот, кол жууганга болгону 2 литр суу коротуу менен жыйырмага жакын бала бир эле учурда колдорун жууй алышат.

Ал тактайдан, цинктелген түтүк же, поливинил хром (ПВХ) түтүктөн жасалат – ал турсун суу түтүктөрүнөн, кудуктардан жана суунун басымынан көз каранды болбойт.

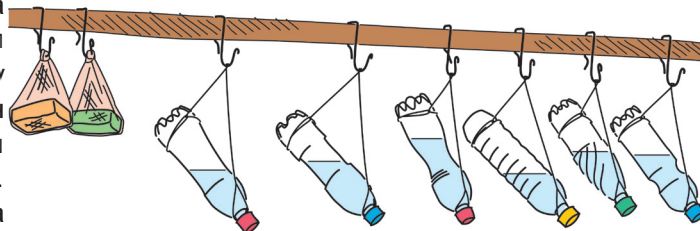
Суу жабык идиште, контейнерде же чоң челекте сакталат, ал челекке түтүк өткөрүлгөн, ал эми түтүктүн капталдарындагы майда тешикчелерден суу чубуруп агып турат.

Кол жууш үчүн тешилген түтүк системасын төмөнкү схемага негизделип мектептерде орнотууга болот:

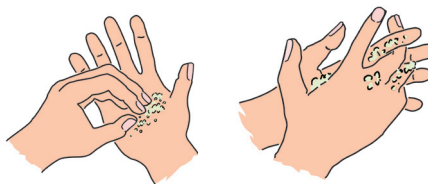


## Түбү өйдө каратылган кран

Ресурстар чектелген учурларда түбү өйдө каратылган крандар кол жуугучтун эң жөнөкөй жана натыйжалуу шарттарын түзөт. Түбү өйдө каратылган крандар суунун колдонулган бош пластик бөтөлкөлөрүнөн жасалат. Аларды жөнөкөй эле тактайга, мамыга же бактын бутактарына илип коюуга болот. Баарынан дагы алар кичинекей балдардын жана мүмкүнчүлүгү чектелген балдардын колу жете тургандай жерде болушу керек. Самын анын жанында, жерден өйдөрөөк жайгаштырылышы зарыл.



Бир нече түбү өйдө каратылган крандар бир нече баланын (мисалы, ондон ашык) бир эле учурда колдорун жууганга мүмкүнчүлүк берет. Түбү өйдө каратылган крандар балдар тарабынан жамааттардын, коомчулуктун мүчөлөрүнүн жардамы менен оңой эле жасалат. Мындай кол жуугуч жасалса, анда балдар өздөрү суунун деңгээлин күнгө текшерип, зарыл болгон учурда, самын түгөнүп калганда, самынды коюп турушат. Колдо болгон бөтөлкөлөргө жараша ар бир класс өзүнүн кол жуугучун жасап алса болот.

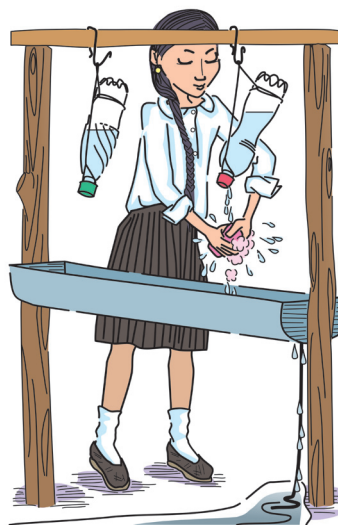


*Түбү өйдө каратылган крандарды кантип жасоо керек*

**1-кадам:** Илгич жасоо үчүн, бөтөлкөнүн мойнунан жана төмөн жагынан жип менен байлагыла. Жипти чечип кайра байлаганга ыңгайлуу болушу үчүн моюн жагына илмегин калтыргыла (эгерде бөтөлкө илинбей жатса илмек жасагыла).

**2-кадам:** Бөтөлкөгө суу толтургула. Эгерде буралып бекиле турган капкагы болсо, ал бекем буралгандыгын текшергиле жана анын үстүнөн бир нече кичине тешикчелерди жасагыла. Бул бөтөлкөнү кыйшайтканда суу агышы үчүн керек.

**3-кадам:** Бөтөлкөнү алкакка, тактайга же мамыга, бөтөлкө суунун салмагын колдонуп салаңдап тургандай кылып илип койгула.



Түбү өйдө каратылган кранды колдонуу үчүн, суу акырындан тамчылай баштаганча бөтөлкөнү сиздин колуңуз тарапка акырын кыйшайтыңыз. Эгер суу тезирээктен тамчыласа, анда суу тез эле түгөнүп калат!

Түбү өйдө каратылган крандын дизайны ар бир жердин жергиликтүү шарттарына жараша ылайыкташтырылышы мүмкүн. Кээ бир өлкөлөрдө кол менен бөтөлкөнү кармабаш үчүн педаль менен баса турган системаны колдонушат.

## 7 Экинчи тема: Экскременттерден (заара - заңдардан) коопсуз арылуу

Экскременттерден (заара жана заң) туура арылуу ич өткөк оорусунун таралышына бөгөт коёт. Ушул себептен адамдардын бардыгы даараткананы колдонушу керек. Түзгө отуруу – дааратканада эмес ачык жерде отуруу заара-заңдан арылуунун туура эмес жолдору болуп калат. Даараткананы кандайча колдонуу керектигин үйрөнүп жатып, балдар төмөнкүлөрдү билиши керек:

- Ачык жерге түзгө отурууга болбойт – дайыма даараткананы колдонуу керек, же атайын өзүнчө даярдалган жерге баруу керек.
- Заара-заңдан туура арылуу оорулардын коркунучун азайтат.
- Дааратканалар таза кармалышы керек.

Бардык мектептерде дааратканалар болушу талапка ылайык. Эгер ал жок болсо, ата-энелер, жамаат уюмдары, коомчулуктун өкүлдөрү жана жергиликтүү бийликтер мектеп дааратканасын курууга жардам бериши керек.

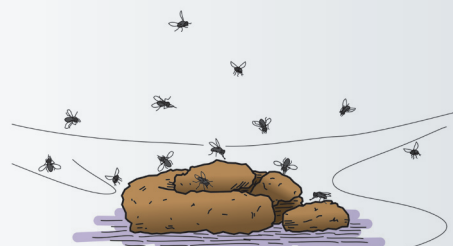
### Дааратканаларды колдонуу

Мектептерде жана үй-бүлөдө, кайсы жерде казылган чуңкурдан жасалган дааратканалар бар болсо аны колдонууну балдарга үйрөтүү керек. Кээ бир балдар даараткананын мындай түрүн билбеши мүмкүн, башкалары болсо бул эмне үчүн керек экендигин билбеши да ыктымал. Ошондуктан кимдир бирөө убактысын коротуп муну кандайча колдонуу керектигин көрсөтүп бериши керек.

Дааратканалардын ар кандай түрлөрү тууралуу атайын маалыматты, алар кандайча иштей тургандыгын жана алардын бардык балдарга жеткиликтүүлүгүнө ынаныш үчүн, жергиликтүү жана эл аралык уюмдардан, Айылдык ден соолук комитеттеринен, Ичүүчү сууну колдонуучулардын айылдык коомдук бирикмесинен (ИСКАКБ – СООППВ) маалымат алууга болот.

Дааратканалар жагымсыз жыттан, чымындардын, чиркейлердин жана башка колдонуучулар тарабынан булгангандыгынын кесепетинен улам колдонгонго көңүлү тартпашы мүмкүн. Караңгы дааратканалар кичинекей балдар, айрыкча кыздар үчүн, коркунучтуу болот, себеби алар түн ичинде же таң эрте дааратканага жалгыз баруудан, аларга кимдир бирөөлөр зомбулук көрсөтөт, же бирөөлөр тийишет же зордуктап кетет деп коркушат.

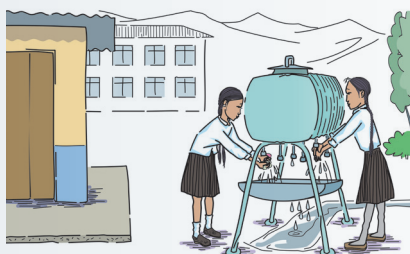
Ар кыл коомчулукта дааратканаларды колдонууга байланыштуу ар түрдүү жок нерсеге ишенген ырым-жырымдар бар. Балдарга таасир берүүчү мындай ырым-жырымдар болгон жерде аларга чындыкты түшүндүрүп, алардын коркуусун жок кылуу керек.



## Дааратканаларды таза кармоо

Даараткана качан гана таза болгондо колдонулат. Даараткананы күнүгө таза кармоо эрежелерине, милдеттерине төмөнкүлөр кирет:

- Даараткананын дубалдарын, плиталарын щёткалап тазалоо, шыпыруу жана полдорун жууп туруу
- Таштанды салган челекти бошотуп туруу
- Тазалоочу каражаттарды алмаштырып туруу
- Чуңкурга күл толтуруп туруу (экосанитардык дааратканалар)
- Кол жууй турган сууну жана самынды түгөнүп калбас үчүн текшерип, толуктап, жаңыртып туруу
- Эшиктер жана кулпулар, илгичтер жакшы иштеп жаткандыгын, сынбагандыгын текшерип туруу
- Даараткананын айланасында суу, көлчүк жана таштанды жок экендигин карап, тазалап туруу.

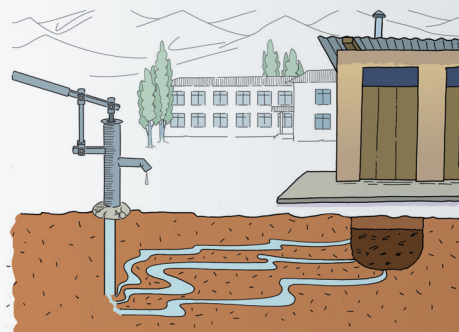


## 8 Үчүнчү тема: Коопсуз ичүүчү суу

Мектеп окуучулары жана мугалимдер ичкенге, тамак-аш даярдоого жана жеке тазалыкты сактоого жете турган өлчөмдө коопсуз сууга муктаж.

Балдар буларды үйрөнүшү керек:

- Ар дайым сууну ишенимдүү булактардан гана алып колдонуу.
- Ичүүчү суу коопсуз шарттарда сакталышын көзөмөлдөп туруу.
- Ичүүчү сууну туура топтоп, сактап жана туура колдонууга үйрөнүү.
- Кир жана булганыч суу ден соолукка зыян алып келээрин дайыма эстөө зарыл.
- Коопсуз, таза суу табуу кыйын болгон учурларда, бийликтегилер жана жардам көрсөтүүчү агенттиктер суу жеткирип бериши керек.



### Мектептеги ичүүчү суу

Балдарга ичүү үчүн күнүнө 1–2 литр суу керектелет. Бул суу класста же башка жерде болобу, бирок аларга жеткиликтүү болгон жерде сакталышы керек. Ичүүчү суу таза канистраларда же башка контейнерлерде, кир колдордон, ылайланып же чымын-чиркейлерден булганбашы үчүн үстүнө капкагы жабыла турган идиштерде сакталышы керек.

Мүмкүнчүлүккө жараша ар бир баланын өзүнүн кружкасы, эң жакшысы бөтөлкөсү же башка өзү үчүн суу куя турган контейнери болушу керек. Мектепте суу ошондой эле тамак даярдаганга, жыйнап тазалаганга жана кол жууганга керек.



### Сууну топтоо

Ичүүчү таза суу менен камсыз кылуу чектелүү болгондуктан, адамдар сууну өзөндөрдөн, көлмөлөрдөн, кудуктардан, цистерналардан жана жасалма көлмөлөрдөн, суу сактагычтардан алууга мажбур болушат. Ал жактагы суу булганып калышы мүмкүн. Балдар бул өзүнө тааныш суу булактарынан суу алып жатып алардын ден соолугу үчүн коркунуч алып келе тургандыгын аңдай беришпейт. Ал гана турсун коркунуч төмөнкү жерлерде кездешет:

- Адамдар суу булактарына же алардын жанына заара ушатышат
- Малдар, жаныбарлар дагы ошол эле суудан ичишет
- Өлгөн жаныбарлардын сөөктөрүнүн калдыктары да ошол эле суу булактарынын жанында калышы мүмкүн
- Суу булактары бузулган дааратканын жанында жайгашкан
- Суу тазалоочу жабдуунун бузулгандыгынан үчүн суу мындан ары тазаланбайт
- Нөшөрлөгөн жамгыр жана суу каптоо болгон, ал эми жамгыр суусун агыза турган дренаждар өтө жаман абалда
- Жогору жактан аккан кир суу булактарга жана көлмөлөргө куюлат.



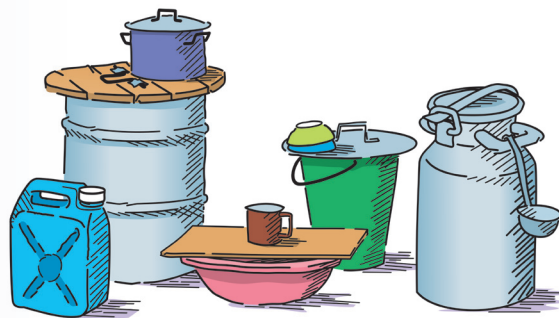
Колдон келишинче ичүүчү суу атайын курулган цистерналардан, суу сактоочу идиштерден, кудуктардан же суу соргучтан (насостордон) алынышы керек.



### Сууну ташып келүү жана сактоо

Суу таза жана оозу жабылган контейнерлерде чогултулуп ташылып келиши керек.

Үй шарттарында суу кирдеп калбаш үчүн оозу жабык контейнерлерде сакталышы керек. Контейнерлерди балдар жете албай турган жерлерге коюу зарыл. Ичүүчү суу контейнерлерден таза идиштерге (табак, чараларга, чакаларга) куюлушу керек.



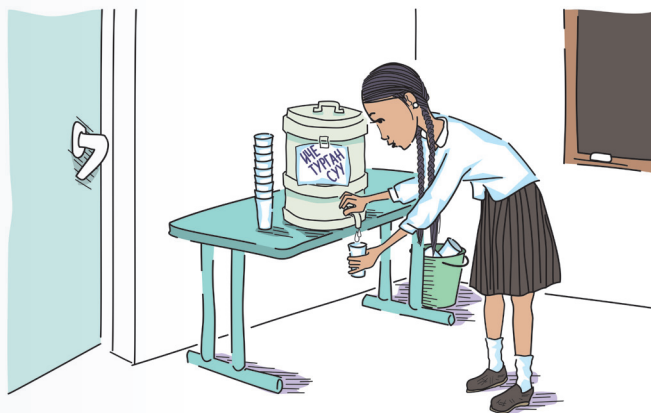
### Сууну тазалоо

Сууну тазалоо аны ичүү үчүн коопсуз кылат. Жергиликтүү шарттарга жараша сууну тазалоонун кеңири белгилүү ыкмасы кездешет:

Ысытуу (кайнатуу) менен, химикаттар (хлор) же күн нуру менен **дезинфекциялоо**.

Сууну керамикалык же кумдуу фильтр аркылуу чыпкалоо, **фильтрациялоо**.

Жер-жерлерде кайсы гана ыкма колдонулбасын, балдар иче турган сууну кандайча тазалоо керек экендиги жөнүндө билиши керек. Эгер хлорин таблеткалары колдонулса, балдар анын сунуш кылынган өлчөмүн жана сактоо процедурасын билиши керек. Эгер жугушсуздандыруу (дезинфекциялоо) үчүн ысытуу, кайнатуу ыкмасы колдонулса, анда суу эң кеминде 10 мүнөт кайнашы керек. Бул болсо анын тутумундагы патогендердин (зыяндуу микроорганизмдердин) бардыгы тең өлгөндүгүнө ишеним берет.



Кайнатылган суу кайрадан булганып калбасы үчүн оозу жабык идиште 24 саатка чейин сакталышы керек. Суунун бир азыраак бөлүгүн күн нуру аркылуу жугушсуздандырууга болот. Бул үчүн демейде чыпкаланган сууну бөтөлкөлөргө толтуруп күн жакшы тийген жерге (көпчүлүк учурда чатырга) 6 саат коюшат.



### Сууну коопсуз сактоо

Суу бир гана ичүү жана тамак жасоо үчүн эле керек эмес. Ал ошондой эле киринүү жана кир жууш үчүн, оюн үчүн да колдонулат.

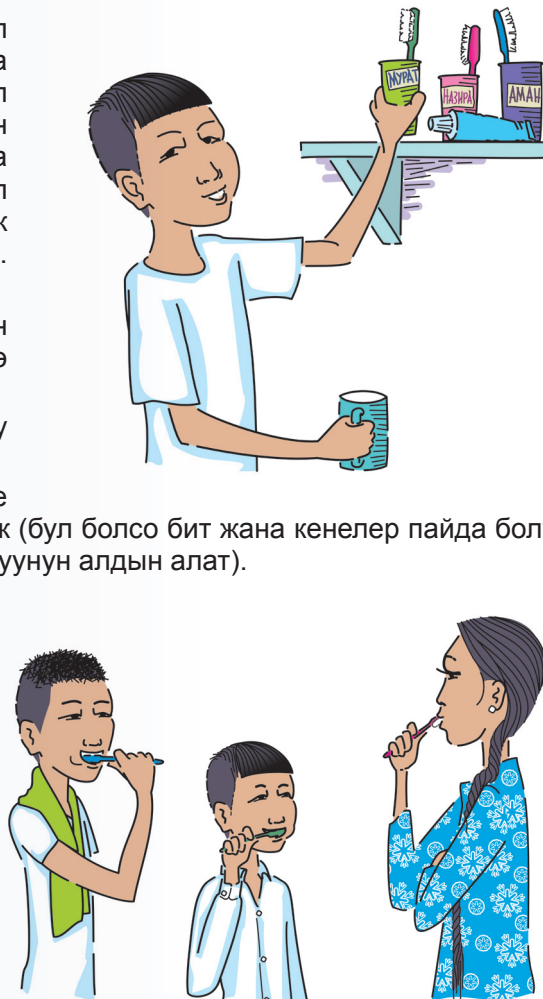


## 9 Төртүнчү тема: Балдар жана кыздар үчүн жеке тазалык (гигиена)

Балдар жеке (өздүк) тазалыктын жакшы жүрүм-турумдарын карманууну, аларга дайыма эскертип турууга муктаж болушат. Алар бала чагында үйрөнгөн нерселер өмүр бою эсинде сакталып калат. Колдорун самын менен жуугандан башка балдар күнүгө тиштерин жууп жана буту-колундагы тырмактары өссө өздөрү алып туруусу керек. Чоң кыздар ошондой эле этек кир мезгилиндеги тазалыкка үйрөнүүсү зарыл. Балдардын бардыгы тең:

- Колундагы жана бутундагы тырмактарын дайыма кыркып, таза тыкан жүрүүгө үйрөнүүсү керек.
- Тиштерин эң кеминде күнүгө 2 жолу жуушу керек.
- Чачтарын таза кармап, артына байлап же өрүп, дайыма тарап турушу талапка ылайык (бул болсо бит жана кенелер пайда болуп, анын натыйжасында котур менен ооруп калуунун алдын алат).

Ар бир баланын өзүнүн жеке тазалык куралдарынын топтому болушу керек. Анын ичине тиш пастасы, тиш щёткасы, тырмак алгыч, самын, сүлгү жана тарак камтылат. Чоңдор балдарга бул шаймандардын кайсынысын кайсы учурда колдонушу керектигин үйрөтүүсү өтө маанилүү. Тиштерди тазалоо чоңдор (ата-энелер, мугалимдер) тарабынан күнүгө, ал эми тырмактарды алуу бир жумада бир жолу көзөмөлгө алынышы керек.



### Айыз гигиенасын калыптандыруу

Чоң кыздарда (9–14 жаш) ай сайын 3–7 күнгө созулган айыз келүү процесси болот. Табу (тыюу салынган темада) жана мифтердин жоромолдордун натыйжасында ачык сүйлөшө албаган түнт кыздарга караганда, мугалимдер жана аялдар менен бул тууралуу ачык сүйлөшкөн кыздарда айыз процесси эч кандай татаалдашуусу жок жакшыраак өтөт. Чоң кыздар бул тууралуу билүүгө мүмкүнчүлүгү болгону маанилүү:

- Айыз кыздын организмнин өнүгүүсүнүн нормалдуу көрүнүшү болуп саналат.
- Айыз учурунда мектепке баруу бул кадимкидей көрүнүш.
- Айыз – бул кыздардын организмнин ай сайын болуучу өзүн-өзү тазалоочу процесси. Бул заара кылуу же заңдоо сыяктуу эле кадимкидей көрүнүш, андыктан мындан уялуунун кереги жок. Бирок айыз учурунда санитардык жана гигиеналык эрежелерди сактоо керек, б. а. тазалыкты сактоо өтө маанилүү.
- Колдон келишинче бир жолку колдонуучу гигиеналык каражаттарды (прокладкаларды) төшөөчү кездемени же атайын чүпүрөктөрдү колдонуу керек, аларды ар бир 3–4 саатта бир алмаштырып туруу зарыл.
- Прокладканы кездемени же атайын чүпүрөктөрдү, гигиеналык каражаттарды алмаштыруу учурунда сырткы жыныс органдарын суу менен самындап жууп туруу талапка ылайык.
- Прокладканы кездемени же атайын чүпүрөктөрдү колдонгон учурда аларды үзгүлтүксүз



алмаштырып жана жууп туруу керек.

- Төшөөчү кездемени же атайын чүпүрөктөрдү (прокладкаларды) кармагандан, колдонгондон кийин сөзсүз түрдө колду самындап жууш керек.
- Айыз учурундагы ичтин оорутуусу жана түйүлүшү кадимкидей эле көрүнүш. Оорутууну төмөндөтүү үчүн, ал кызга өзүнчө бөлүнүп жана эс алуу сунуш кылынат (мисалы, медпункт).
- Кыздар үчүн дааратканалар кыздар тарабынан гана колдонулушу керек. Ар бир кыз жалгыз калууга, уялуу жана шылдыңдоодон алыс болууга акысы бар.

## Мектепте айыз гигиенасын калыптандыруу

Айына бир жолу бир нече күндүн ичинде жыныстык жактан жетилген кыздарда кадимки табигый жолдор менен организмдеги кан жана ткандардан турган суюктук жатындан бөлүнүп чыгат. Бул процесс айыздык кан кетүүлөр деп аталат. Бул учурда кыздар төшөөчү кездемени (прокладкаларды) же атайын чүпүрөктөрдү (же дакилерди - марлилерди) колдонушат.

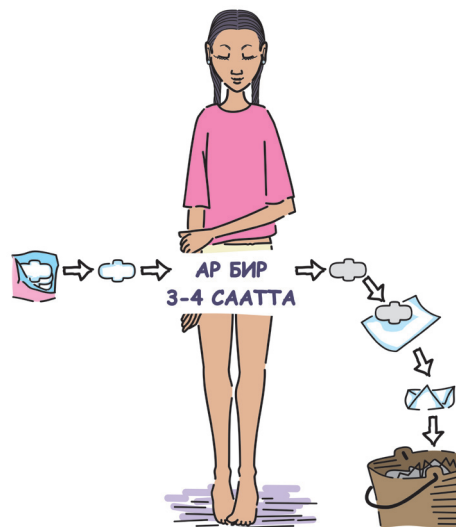
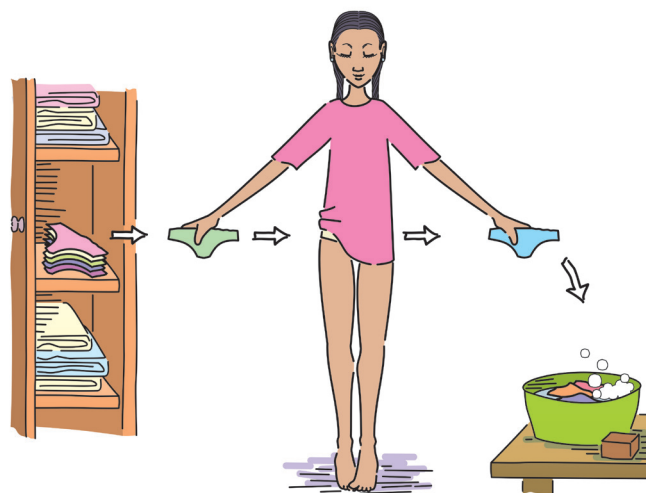
Көпчүлүк кыздар үчүн гигиеналык төшөөчү кездеме (прокладкалар) жеткиликтүү болсо да, кай бир кыздар жууп кайра колдоно турган атайы чүпүрөктөрдү же дакини (марли) колдонушат.

Тазалык боюнча негизги чакырыктарга кошумча, мектептер кыздар үчүн дагы кошумча шарттарды түзүшү керек:

- Ичинен бекитиле турган эшиги бар дааратканалар менен камсыз кылуу.
- Айыз учурунда колдонуу үчүн гигиеналык төшөөчү кездеме (прокладкалар) жана атайы чүпүрөктөрдү же дакини (марли) камсыз кылуу.
- Жуунуу үчүн суу жана самын менен камсыз кылуу.
- Сырткы жыныс органдарын жууш үчүн суу жана самын менен камсыз кылуу.
- Оорутуусу басылганча атайын бир жерде отуруп туруу үчүн мүмкүнчүлүк берүү.

Ар бир кыз өзүнүн айыздык циклы тууралуу күндөлүк толтура билүүсү керек. Бул болсо ага кийинки айда кайсы учурда айызы келээрин аныктап жана мектепке бара электе керектүү нерселерин даярдап алуусуна шарт түзөт.

Мындай эсепти кадимки эле жылнааманын (календарь) жардамы менен өтө жөнөкөй эле жүргүзүүгө болот. Карап көрсөк, мисалы, эгерде бир айда анын айыздык кан кетүүлөрү 10-январда болсо, ал эми кийинки айда 5-февралда болсо, бул цикл 26 күнгө туура келет. Ар бир кыздын циклы ар башкача болот, бирок көпчүлүк кыздардыкы ушул сыяктуу экендигин бир нече ай бою күндөлүккө жазып жүрүп аныктоого болот.



# 10 Бешинчи тема: Мектебибизди таза кармайлы

Мектептин айлана-тегереги гигиеналык жактан алганда туура эмес кармалса, бул ар бир адамдын ден соолугу жана коопсуздугу үчүн зыяндуу болушу мүмкүн. ССГга ынак мектептер айлана-тегерекке, имаратка жана мектептин ыңгайлуулуктарына кам көрүшөт.

Балдар буларды билүүгө тийиш:

Биз өзүбүздүн тазаланган иче турган суубузду жерден бийик турган атайы жайларда жана жаныбарлар жетпеген жерлерде сактайбыз.



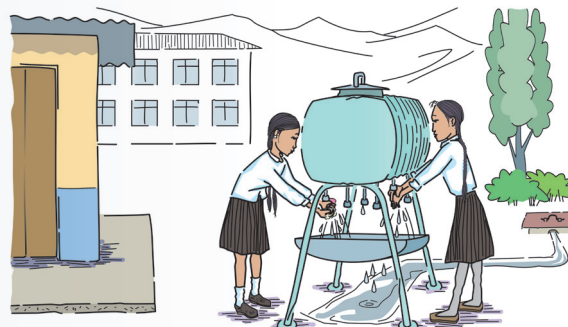
Биз ачык жерге отуруп заара ушатууну колдобойбуз – биз өзүбүздүн дааратканаларды пайдаланабыз жана колубузду самындап жууйбуз.



Биз мектептин айланасындагы аянтча таштандыдан таза болушуна үзгүлтүксүз көз салабыз.



Биз өзүбүздүн суу алуучу жайыбызды жакшы абалда кармайбыз жана пайдаланылган суу үчүн топтоочу жайыбыз бар. Эгерде бул мүмкүн болсо биз топтоочу жайдагы топтолгон кир сууну бактар үчүн пайдаланабыз.



Биз дааратканаларыбыздын туура пайдаланылышына көз салып жана аларды үзгүлтүксүз тазалап турабыз.



Бизде таштанды жана кир суусу жок, ойной турган коопсуз жайыбыз бар.



Биз өзүбүздүн ыңгайлуулуктарды урматтоого жана колдоого кеңири коомчулукту тартабыз.

Алар биз менен ал ыңгайлуулуктарды бөлүшөбү же жокпу ага карабай тартабыз.



Балдар алардын мектебинин курчап турган чөйрөсүнүн мониторингине оңой эле тартылышы мүмкүн:

- ССГнын тажрыйбалары боюнча ишмердүүлүктү колдоо үчүн жөнөкөй анкеталык изилдөө жүргүзүү менен
- Маалыматтарды чогултуу, графика жасоо, жетишкендиктерге анализ жасоо жана анализдөө менен
- Ишмердүүлүктүн ар кандай түрлөрүн пландап, уюштуруп жана жакшыртуу менен.

ССГ мониторингинин күнүн өткөрүү санитардык объекттер таза кармалып, иштеп жана бардыгы баалап жатканына ынанууга жардам берет.

# 11 Алтынчы тема: ССГ мектептен тышкаркы жерлерде

Балдар үй-бүлөнүн, коомчулуктун жана социалдык топтун маанилүү мүчөсү болуп саналат. Мыкты коммуникаторлор катары балдар мектептин чегинен сырткары жерлерде кеңири коомчулукка өмүрдү сактоочу маалыматтарды алып жүрүүгө кыйла жөндөмдүү. Балдар ССГ ар бири үчүн маанилүү экендигин, биз бардыгыбыз өзүбүздүн ден соолугубузга жана биз жашап жаткан жер үчүн жоопкерчиликти экендигибизди билүүгө тийиш.



Балдар ССГ тууралуу айтышы үчүн абдан көп себептер бар.

Мисалы:

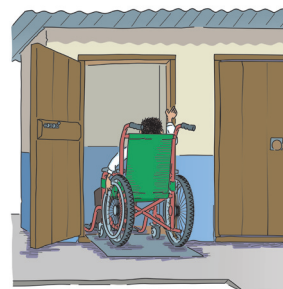
- ССГ тууралуу алар дагы билүүгө тийиш болгон аялуу балдар дайыма эле мектепке бара беришпейт.
- Балдар башка балдардын жана чоңдордун жүрүм-турумуна таасирин тийгизиши мүмкүн жана тийгизе алышат.
- Мектеп баланын күнүнүн бир эле бөлүгү болуп саналат – мектептен тышкары адамдар дагы аларга таасирин тийгизишет.
- Балдарга ден соолугу чың бойдон калуу үчүн, өзүн коргоп жана бири-бирине жардам берүү үчүн туура маалымат керек.
- Ич өткөктүн алдын алуу жана төмөндөтүү боюнча иш-чаралар уюмдагылардын бардыгы гигиена, суу жана санитария боюнча жакшы жүрүм-турумдан үлгү алууга тийиш экендигин билдирет.



## ССГнын жакшы тажрыйбасын алдыга жылдыруу

Мектептен тышкары пикир алышуу үчүн кыйла маанилүү үч маалымат:

1. Дайыма даараткананы пайдалангыла – ачык жерге заара ушатууга болбойт.
2. Ымыркайлардын заарасын дааратканага төккүлө.
3. Колду кооптуу учурларда – даараткананы пайдаланган соң, кичинекей баланын алдын жуугандан кийин жана тамакка кол тийгизердин жана тамактануунун алдында самындап жуугула.
4. Алынып келип, тазаланган, тиешелүү тартипте сакталган коопсуз иче турган сууну гана пайдалангыла.



## Балдарды тарбиячы катары колдоо

Балдарды тарбиячынын ролунда колдоо өзүн-өзү баалоосун өнүктүрөт жана сергек жүрүм-турумду бекемдейт.

Балдарды так маалымат менен камсыздоо менен бирге, алар адамдар үчүн түшүнүктүү, кызыктуу жана маанилүү болгон материалдарды пайдаланып жатканын керек. Балдарга колдоо көрсөтүү, кандай жүрүм-турум курчаган чөйрөгө таасир берерине жана өзгөртө аларын жана алардын ийгиликтери менен балдардын бөлүшүүсүнө ыкмаларды табуу үчүн зарыл.



# 1-тиркеме: Темалар жана көнүгүүлөр

Таблицада мектеп окуучулары менен сабак өтүүдө пайдаланылышы жана ылайыкталышы мүмкүн болгон темалар жана көнүгүүлөр көрсөтүлгөн. Ар бир көнүгүүнүн сүрөттөлүшү 2-тиркемеде бар.

Тема	Көнүгүү	Көнүгүү	Флеш-карттарга шилтеме
<b>Биринчи тема:</b> Колду самын менен жуу	<b>Менин колумду кыс!</b>	Кир жана бактериялар бир адамдан экинчи адамга кандай өтө тургандыгын көрсөтүү.	1, 2, 3
	<b>Көрүнбөгөн нерсени көрүнө турган кылуу!</b>	Эгерде биз колду жуубасак «таза колдор» кандай көрүнө тургандыгын көрсөтүү.	1, 2, 3
	<b>Мени тез кармап ал!</b>	Ич өткөк адамдан адамга кандай тез жуга тургандыгын көрсөтүү.	Тиркелбейт
	<b>Бактылуу колдор, капалуу колдор!</b>	Бактылуу кол – бул самын менен жуулган кол, капалуу кол самын менен жуулбаган кол экендигине басым жасоо менен кайрылууну күчөтүү жана колдорду самын менен жууганды унутуп калуу кандай оңой экендигин көрсөтүү.	Тиркелбейт
	<b>Мектептердеги ССГ оюну-жыландар жана тепкичтер</b>	ССГ кайрылууну колду самындап жууганды камтуу менен күчөтүү.	5, 113
	<b>5ке чейин санайбыз, 10го чейин санайбыз</b>	Балдарга колдорду самындап жуугандын туура ыкмасын көрсөтүү.	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
	<b>Түбү өйдө каратылган кран жасайбыз</b>	Колдорду жууш үчүн жөнөкөй эле аспап жасап жана аны пайдаланууну көрсөтүү.	2, 3, 13, 14
<b>Экинчи тема:</b> Заң-зааралардан коопсуз арылуу	<b>Ич өткөктүн жайылышына бөгөт коюу</b>	Балдарга ич өткөк кандай жайыла тургандыгын жана ага кантип бөгөт коюуга боло тургандыгын түшүнүүгө жардам берүү.	1, 2, 3, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21
	<b>«Эки бала»</b>	Балдарга ден соолуктун начар болуусунун себептерин жана саламаттыкты жакшырта турган адаттарды аныктоого жардам берүү.	22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29

Тема	Көнүгүү	Көнүгүү	Флеш-карттарга шилтеме
	<b>Ачык жерге түзгө отурууга жол бербейбиз!</b>	Мектепте гигиенанын начар тажрыйбаларын аныктоо, кыйла сергек жүрүм-турум жана аракеттерге мотивация үчүн өз ара жийиркенүү менен бөлүшүүнү аныктоо.	15, 30, 31, 32
	<b>Мага шашылыш жардам керек!</b>	Балдарды алардын ичи өтүп жаткандыгын аныктоону жана алар эмне кылуусу керектигин үйрөтүү.	22, 25, 30, 33, 34, 35, 36, 37
	<b>Ар бири үчүн даараткана!</b>	Балдарга ар бир бала аларда дене бой жагынан көйгөйлөр болсо дагы даараткананы пайдаланууга муктаж экендигин түшүндүрүүгө жардам берүү.	38, 39, 40, 41, 42, 54
	<b>Дааратканаларды пайдалануудагы жакшы сезимдер</b>	Балдарды мектеп дааратканалары менен тааныштыруу жана аларды пайдалануудагы кандай гана коркунуч болбосун жеңүү.	43, 67, 70
<b>Үчүнчү тема:</b> <b>Иче турган коопсуз суу</b>	<b>Бир стакан суу?</b>	Ачык жерде түзгө олтуруу жана жийиркенүүнүн ортосунда байланыш жүргүзүү жана эмне үчүн иче турган суу тазаланышы керектигин билүү.	16, 17, 18, 19, 44
	<b>Суунун булактары</b>	Балдар сууну кайсы жерден алууга аракеттенүүгө тийиш экендигин аныктап биле тургандыгына көздүн жетиши.	24, 28, 45, 46, 47, 48, 49, 104
	<b>Суу жарыштары</b>	Балдарга сууну коопсуз жол менен алып жана ташып келүү кандай маанилүү экендигин көрсөтүү.	46, 50, 51
	<b>Сууну тазалоо</b>	Сууну тазалоонун негиздерине үйрөтүү.	28, 52, 53
	<b>Ичүүчү сууну сактоо жана пайдалануу</b>	Ичүүчү суу кайда сактала тургандыгын жана аны пайдалануу эрежелерин макулдашуу.	51, 56, 57, 59
<b>Төртүнчү тема:</b> <b>Балдар жана кыздар үчүн жеке (өздүк) тазалык</b>	<b>Таза тиштер, бажырайган жылмаюу!</b>	Балдарды күн сайын тиштерди кандай тазалоо керектигине үйрөтүү.	60, 61

Тема	Көнүгүү	Көнүгүү	Флеш-карттарга шилтеме
	<b>Фактылар, тажрыйба алмашуу жөнүндө сөздөр</b>	Чоңураак кыздарга айыз тууралуу айтуу жана анын учурунда мектепте болуу дурус эле экендигин түшүнүүгө жардамдашуу.	Эскертүү: бул көнүгүүдө сиз өзүңүздүн флеш-картыңызды даярдап аласыз.
	<b>Айыз гигиенасын калыптандыруу, мектепте айызды башкара билүү</b>	Бул убакытты мектепте жеңилірээк өткөрүү мүмкүнчүлүгүнө ээ болуу үчүн тажрыйбалык аракеттерди макулдашуу.	62, 63
<b>Бешинчи тема: Мектебизди таза кармайлы</b>	<b>ССГ Мониторинг күнү</b>	Мектеп планына ССГ мониторинг күнүн киргизүү жана балдарды өзүнүн мектебин тазалыкта кармоого жоопкерчилик алышына түрткү берүү.	23, 24, 28, 37, 64, 66, 67, 68, 69, 109
	<b>Биздин тегерегибиздеги суу</b>	Мектептен кийин сууну кайдан издөө керектигин жана эмне үчүн экендигин аныктоо.	24, 46, 49, 56, 57, 108
	<b>Айырмачылыктарды тапкыла!</b>	Дааратканаларды тазалыкта кармоого мектеп тартибин киргизүү жана балдарды аларга көз салууга үзгүлтүксүз ишмердүүлүккө тартуу.	70, 71, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105
<b>Алтынчы тема: Мектептен тышкары ССГ</b>	<b>Колду жуунун бүткүл дүйнөлүк күнү</b>	Колду жуунун маанилүү экендигин топторго, коомчулукка жеткирүү жана көңүл ачуу! Колду жуунун бүткүл дүйнөлүк күнү боюнча кошумча маалыматты <a href="http://www.globalhandwashingday.org">www.globalhandwashingday.org</a> сайтынан табууга болот.	72, 73, 74, 76, 98, 106, 107
	<b>Коомчулуктун картасын түзүү</b>	Ачык жерде түзгө олтуруу (заңдоо) жийиркеничтүү болуп саналаарын жана ал токтотулушу керектигин топтун мүчөлөрүнө көрсөтүү.	32, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82
<b>Жетинчи тема: Геофагия же топурак жемей адаты</b>	<b>Сак болгула, мите-курттар!</b>	Балдарга топурак жемей адаты мите-курт ооруларынын/гельминтоздордун өнүгүүсүнө алып келе тургандыгын түшүндүрүү.	Тиркелбейт

## 2-тиркеме: Ишмердүүлүктү баяндап жазуу

### Биринчи тема: Колду самын менен жуу

Көнүгүү: Менин колумду кыс!

**Максаты:** Бактериялар жана мите курттар бир адамдан экинчи адамга кандай өтө тургандыгын көрсөтүү

**Структурасы:** 10–12 бала менен ойноо  
**Убактысы:** 15 мүнөт

#### Эскертүү:

- Колдорду самындап туура жуу көрүнбөгөн нерселерден арылуу үчүн маанилүү.

#### Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Бир окуучунун алаканына күл, көмүр же бордун чаңын сепкиле.

Балдарды узун тилкеге турууну өтүнгүлө.

Окуучу «кир колдору менен» биринчи баланын колун кысат жана андан кийин аны кийинки баланын колун кысуусун өтүнөт.

Колдорду сызыкты бойлото кезек менен кысууну өтүнгүлө.

Канча баланын колунда күл, көмүр же бордун чаңы калган? Ал гана эмес кичинекей дагы так эсептелет.

Бул биздин дааратканага баргандан кийин колду самындап жууганды унутуп калганда боло турган нерсе экендигин түшүндүргүлө.

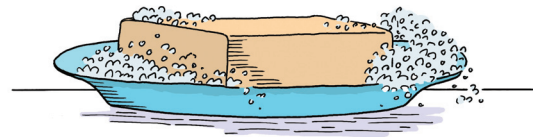
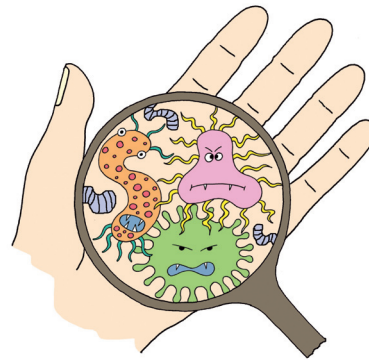
Биз муну кантип токтото алабыз? Балдардын сунуштарын уккула.

«Колу кир» биринчи окуучудан аларды самындап жууп жана бардыгына көрсөтүүсүн өтүнгүлө. «Кир» эми чыккандыгын бардыгы көрүшсүн.

#### Материалдар:

Күл, көмүр же бордун чаңы

Кумган суусу менен, кол жууш үчүн самын



**Флеш-карталарга шилтеме**  
1, 2, 3



# Биринчи тема: Колду самын менен жуу

Көнүгүү: Көрүнбөгөн нерсени көрүнө турган кылуу! (тиешелүү аспаптардын жардамы менен)

**Максаты:** Эгерде биз аларды самындап жуубасак, иш жүзүндө «таза» колдор кандай көрүнө тургандыгын көрсөтүү

**Структурасы:** Кичинекей топтор же бүтүндөй бир класс  
**Убактысы:** 1 саатка чейин

## Эскертүү:

- Glo Germ зыянсыз, ал оору пайда кылбайт, зыян келтирбейт жана балдарды жана чоңдорду ууландырбайт.
- Чоңдор Glo Germ колдонууга көзөмөл кылууга тийиш.
- Тажрыйбаны жасоо оңой жана балдар чындап эле ырахат алышат!

## Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

1. Glo Germ шишесин жакшылап чайкап жана бир аз суюктукту алаканга сыгып алгыла. Glo Germ эки колго колдор үчүн лосьон сыйпагандай кылып сыйпайсыз.
2. Колдор толугу менен, өзгөчө тырмактын алды, тырмак эттеринин жанында жана манжалардын арасына да суюктук сүйкөлгөндүгүн текшерип. Ашыкчасын кагаз салфетка менен аарчып салгыла. Тактар калбашы үчүн Glo Germди кийимден алыс кармагыла.
3. Колдорду алакандагы “күйүп турган бактерияларды” көрүү үчүн ультра көгүш лампанын алдына койгула. Мындай көрсөтүү караңгылатылган бөлмөдө жакшы байкалат.
4. Колдорду ССГ мектептерде деген ыкманы колдонуу менен самындап жуугула. Колдорду өзгөчө баш бармактарга, тырмактын тегерегине жана манжалардын арасына көңүл буруу менен ультракөгүш лампанын алдына койгула. Дагы эле жарык болуп турган колдун кайсы гана бөлүгү болбосун «бактерияларды» жана колдорду дагы кыйла дыкат жууй турган жерлерди табат.

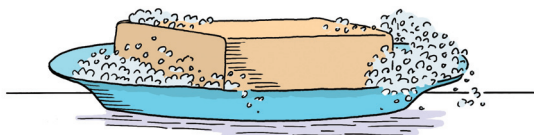
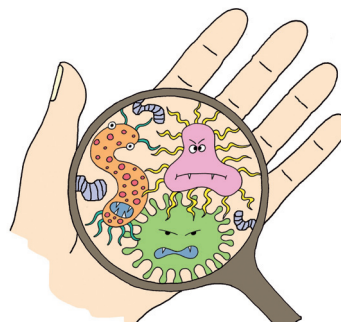
Эскертүү: Эгерде тери кургап же жарылып кеткен болсо, колдорду нормалдуу жууганда Glo Germди толук жууп чыгаруу кыйын болот. Мындай учурларда бактерияларды дагы жууп кетирүү кыйыныраак.

## Материалдар:

Glo Germ топтому буларды камтыйт:

1 кол менен иштөөчү ультра көгүш жарык бергич 21 LED  
1 шише Glo Germ гель (75–100 жолу колдонууга)

1 Glo Germ күкүмүнүн шишеси (болжол менен 150–200 көрсөтүү үчүн)  
3 батарейка



**Флеш-карталарга шилтеме-карты**

1, 2, 3

# Биринчи тема: Колду самын менен жуу

Көнүгүү: Мени тез кармап ал!

**Максаты:** Ич өткөк адамдан адамга кандай тез жайыла тургандыгын көрсөтүү

**Структурасы:** 10–12 бала менен ойноо

**Убактысы:** 15 мүнөт

**Эскертүүлөр:** Ким болбосун, анын ичинде сен дагы ич өткөктү абдан оңой жуктуруп алышың мүмкүн.

## Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Балдардын бири же мугалим «ич өткөк менен оорумуш» болот жана дарактын (же стол, стул, же дубалдын) каршысына бир канча метр алыстыкта турган 10 баладан турган сызыкка жүзүн буруп турат.

Ичи өткөн адам «Баскыла!» деп кыйкырат. Бардык 10 бала аларды ичи өткөн адам кармай калбагандай даракка чыгууга аракеттенишет. Бирок алар секире гана алышат!

Ичи өткөн адам дагы балдар турган сызыкка секире баштайт жана аларга «белги» коюга (жанына жетип же аларга колун тийгизүүгө) аракеттенет.

«Оорулуу» тийип кеткен кайсы гана бала болбосун эми ичи өткөк оорусуна чалдыкты. Бул балдар арттагы сызыкка бурулуп жана башкалар даракка жеткенге чейин аларды белгилеши керек. Бул нерсе бардык балдар «ооруп» калганга чейин улана берет.

## Материалдар:

Эч кандай материалдардын кереги жок

## Флеш-картага шилтеме берүү

Тиркелбейт

# Биринчи тема: Колду самын менен жуу

Көнүгүү: Бактылуу колдор, капалуу колдор!

**Максаты:** Бактылуу колдор бул самындап жуулган колдор экендигине басым жасоо менен кайрылууну күчөтүү жана колдорду самындап жууганды кантип оңой эле унутуп калууга болорун көрсөтүү

**Структурасы:** 10–12 бала менен ойноо

**Убактысы:** 15 мүнөт

## Эскертүүлөр:

- Бактылуу колдор булар жуулган колдор экендиги тууралуу идея дагы балдарга колдорду кооптуу учурларда самындап жууш керектигин эсине салат – «Ким бактылуу колго ээ? Ким капалуу колго ээ?»

## Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Балдарга алардын алакаандары бактылуу, анткени алар самындап жуулган деп айткыла.

Колдун сырткы бети капалуу, анткени бул тарапты самындап жуушкан эмес.

Аларды Сизге карап туруусун өтүнгүлө.

Оюнду «мага самындап жуулган колдорду көрсөткүлөчү» деген сөздөн баштагыла. Балдар колдорун көтөрүп, анын бактылуу жагын Сизге көрсөтөт.

Андан кийин самындап жуулбаган колдорду көрсөтүүнү өтүнгүлө. Балдар капалуу жагын көрсөтүү үчүн колдорун бурушат.

Балдардан «мага бактылуу колдоруңарды көрсөткүлө» же «мага капалуу колдоруңарды көрсөткүлө» деп өтүнүүнү уланта бергиле.

Ылдамдык алуу менен оюнду уланта бергиле. Эгерде бала туура эмес тарапты көрсөтсө, анда ал отурат. Аягында бир бала туруп калмайынча отура берүүгө тийиш.

## Материалдар:

Эч кандай материалдардын кереги жок

## Флеш-картага шилтеме берүү

Тиркелбейт

# Биринчи тема: Колду самын менен жуу

Көнүгүү: Мектептеги ССГ оюну – жыландар жана тепкичтер

**Максаты:** ССГ кайрылууну колдорду самындап жуу менен күчөтүү

**Структурасы:** 2–4 бала менен ойноо  
**Убактысы:** 1 саат 30 мүнөт

## Эскертүүлөр:

- Балдар картондун же жыгачтын кесиндилеринде, өздөрүнүн ССГ кайрылууларын коюу менен өздөрүнүн версияларын жасай алышат.

## Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Ар бир баланын фишкасы же кичинекей ташы же шишеден алынган капкагы болушу керек.

Оюнчулар өздөрүнүн фишкаларын 1 деген номер менен чарчынын ичине коюшу керек. Бул оюндун башталышын түшүндүрөт.

Оюнчулар ойной турган сөөктү ыргытышат жана фишканы кадамдардын тиешелүү санына карата (бир кадам бул бир чарчы) жылдырышат.

Ордунда токтоп туруу менен оюнчу сүрөт менен таанышуусу керек (мисалы, «колдорду самындап жууп жаткандай болуу» же «артка 2 кадам баруу»).

Эгерде оюнчу тепкичтин төмөнкү бөлүгүнө токтосо ал аны менен жогору карай көтөрүлүшү керек.

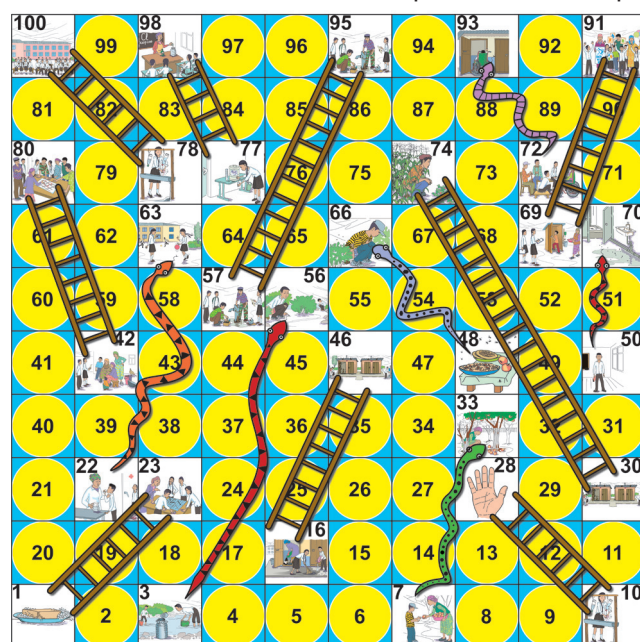
Бул оюнчуну ута турган жерге алып келет. Эгерде оюнчу жыландын өөдө жагына токтосо ал төмөн карай түшүүгө тийиш.

100 - чарчыга ким биринчи жетсе ошол жеңет.

## Материалдар:

Жыландын жана тепкичтин ойноочу тактасы, фишка же кичинекей таш же шишенин капкагы, ойноочу сөөк.

Мектептеги ССГ оюн – жыландар жана тепкичтер



**Флеш-карталарга шилтеме**  
5, 113

# Биринчи тема: Колду самын менен жуу

Көнүгүү: 5ке чейин санайбыз, 10го чейин санайбыз

**Максаты:** Балдарга колду самындап жуугандын туура ыкмасын көрсөтүү

**Структурасы:** Кол жууй турган жердин тегерегиндеги кичинекей топтор же бүтүндөй бир класс

**Убактысы:** 1 саатка чейин

## Эскертүүлөр:

- Бул эсептегенди үйрөнүп жаткан кенже балдар үчүн жакшы иш-чара.
- Чоң балдар кол жууганды эскертүү тууралуу ырларды же ыргактарды 5 же 10 сөздөн турган сүйлөмдөрдү пайдалануу менен ойлоп чыгара алышат.

## Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Флеш-картанын кадамдарын ээрчүү менен колдорду самындап жуугандын туура ыкмасын көрсөткүлө.

Муну жасоо менен колдорду жуу тууралуу рифмаларды пайдалангыла. Мисалы:

«Мен өзүмдүн колдорумду жуушум керек». (5 сөз)

«Мен өзүмдүн колдорумду дааратканага баргандан кийин самын менен жуушум керек» (10 сөз).

Өзүңөрдүн колуңарды санасаңар болот (кичинекей балдар үчүн).

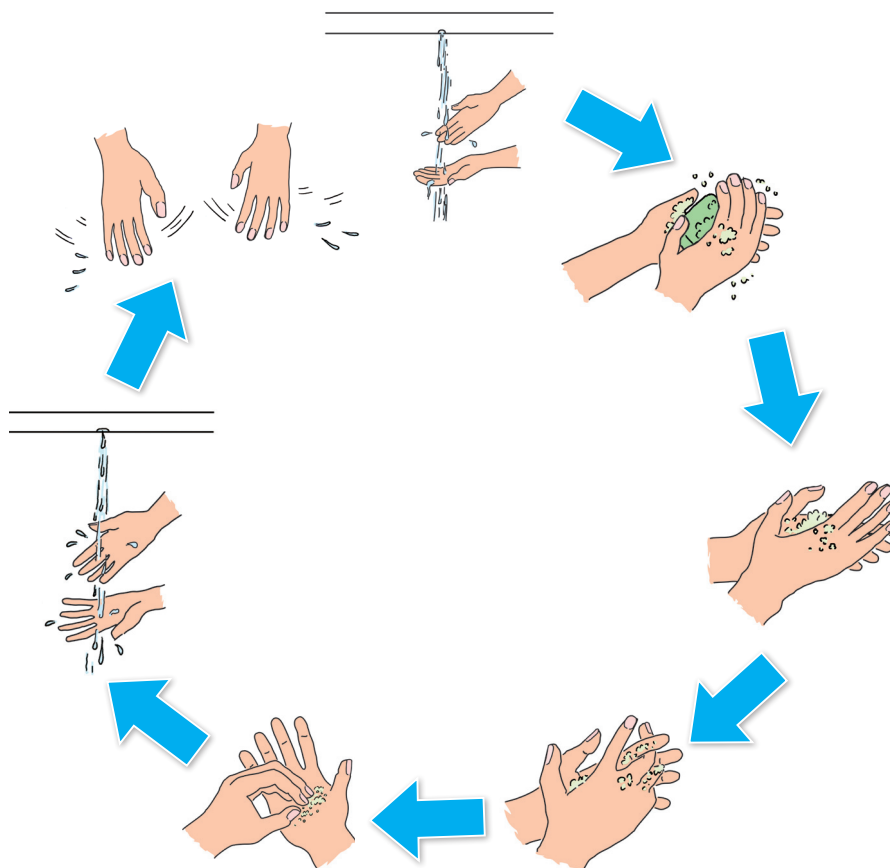
Балдарды Сиздердин кадамдарды жана сөздөрдү кайталоо менен өздөрүнүн колдорун жуу тажрыйбасына чакыргыла.

Балдарды аларга колдорду жуу боюнча кадамдарды эстеп калууга жардам берүү үчүн жаңы ритмдерди жасоону өтүнгүлө.

Балдарды кыйла эсте калган уйкаштар үчүн добуш берүүнү өтүнгүлө.

## Материалдар:

Самын, кол жууш үчүн суу



## Флеш-карталарга шилтеме

6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

# Биринчи тема: Колду самын менен жуу

Көнүгүү: Түбү өйдө каратылган кран жасайбыз

**Максаты:** Колдорду жууш үчүн жөнөкөй аспап жасоо жана сууну пайдаланууну көрсөтүү

**Түзүлүшү:** Кичинекей топтор  
**Убактысы:** 2 саатка чейин

## Эскертүүлөр:

- Бул жөнөкөй аспаптын жасалышы колду самындап жууган тажрыйбаны бекемдейт, ошондой эле, колду жууганга аз эле өлчөмдөгү суу кетээрин көрсөтөт.

## Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Түбү өйдө каратылган крандар колду жууш үчүн суу куючу катары пайдаланылат. Алар суу чектелүү болгондо аны пайдалануунун натыйжалуу ыкмасы болуп саналат.

Түбү өйдө каратылган крандар алкакка, бактын бутагына же даараткананын жанындагы устунга илинет. Алар кичинекей балдарды кошкондо кол оңой жете тургандай болушу керек. Самын жерден бийик жерге коюлат же ал дагы илинет.

Түбү өйдө каратылган кранды кантип жасоо керек:

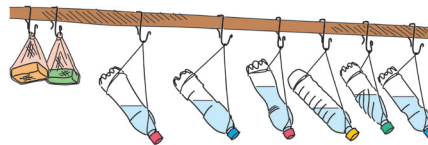
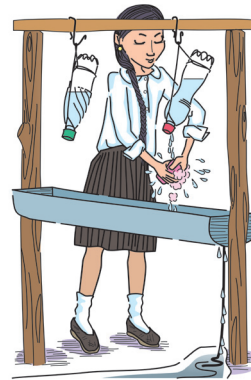
- Шишенин жогорку жана төмөнкү бөлүгүнө жипти илгич жасоо үчүн байлап койгула. Жогору жагында жипти чечип жана кайра байлап коё тургандай кылып түйүп койгула.
- Шишеге суу толтургула. Шишени суунун салмагын пайдалануу менен ал тигинен тургандай кылып алкакка байлап койгула.

Алкакка бир канча шишелерди илип коюуга болот.

Түбү өйдө каратылган кранды пайдалануу үчүн шишени Сиздин колуңузга суу акырындап тамчыламайынча акырын кыйшайткыла. Эгерде суу өтө тез куюла турган болсо, анда шише өтө тез бошойт!

## Материалдар:

Бош контейнерлер (суусундуктар үчүн шишелер) жана жип.  
Сүрөттөрдүн топтому: Түбү өйдө каратылган кран



**Флеш-карталарга шилтеме**  
2, 3, 13, 14

## Экинчи тема: Экскременттерден коопсуз арылуу

Көнүгүү: Ич өткөктүн жайылышына бөгөт коюу

**Максаты:** Балдарга ич өткөк кандай таркай тургандыгын жана ага кантип бөгөт коюуга боло тургандыгын түшүнүүгө жардам берүү

**Түзүлүшү:** Мугалим менен бирге же мугалимсиз кичинекей топтор  
**Убактысы:** 1 саат 30 мүнөт

### Эскертүүлөр:

- Балдарга ич өткөккө алып келиши мүмкүн болгон окуялардын тартибин (же ырааттуулугун) жана ооруга бөгөт коюуга эмне жардам берерин түшүнүү үчүн, флеш-карталардын сүрөттөрүнүн тоptomун пайдалангыла.
- Кичинекей балдар менен чогуу иштеген жакшы. Чоң балдар анча чоң эмес топтордо өз алдынча иштей алышат.
- Сиз кайрылууга же жүрүм-турумга үйрөтүп жаткан балдардын курактарына карата бардык карталарды пайдаланып же аларды топторго бөлө аласыз.

### Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

**А мамилеси:** Балдарга ырааттуу түрдө бирден флеш-карталарды көрсөткүлө жана аларды эмне көрүп тургандыгын айтып берүүнү өтүнгүлө. Жооптор тууралуу сүйлөшкүлө жана суроо бергиле. Кайсы гана болбосун туура идеяларды талкуулагыла.

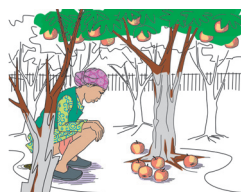
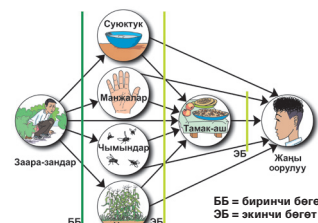
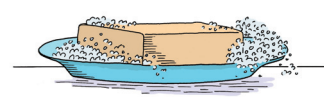
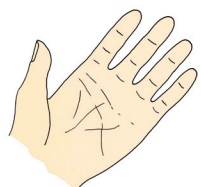
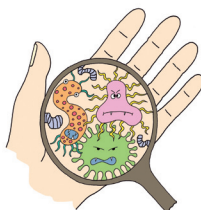
**Б мамилеси:** Карталардын тоptomун туура эмес тартипте таркаткыла. Алардан карталарды туура тартипте жайгаштырууну өтүнгүлө. Топко алар жасап жаткан нерсени чогуу талкуулоого мүмкүндүк бергиле.

Айрым балдар башкалардан көп билишет, айрым жооптор туура эмес болот. Бул мааниге ээ эмес. Топту карталарды жайгаштыруунун алар чогуу макул боло турган тартиби боюнча ыкка келүүгө түрткү бергиле.

Андан ары алардан флеш-карталар боюнча окуяны айтып берүүнү өтүнгүлө. Аларга бардык туура эмес нерселерди түшүндүргүлө. Алардан алар көрүп турган кырдаалды кантип жакшырта алаарын сурагыла.

**В мамилеси:** Балдарга диаграмманы көрсөткүлө жана аны сүрөттөрдү колдонуу менен кайра калыбына келтирүүнү өтүнгүлө. Эми аларды оорунун берилишине бөгөт коюу үчүн «тоскоолдук» түзгөн сүрөттөрдү табууну өтүнгүлө.

**Г мамилеси:** Балдардан сүрөттү же картинкалардын ырааттуулугун тандоону жана алар көрүп турган нерсени жазуу жүзүндө сүрөттөп берүүнү өтүнгүлө.



### Флеш-карталарга шилтеме

1, 2, 3, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21

## Экинчи тема: Экскременттерден коопсуз арылуу

Көнүгүү: «Эки бала»

**Максаты:** Балдарга оорунун себептерин жана ден соолуктун чың болушуна көмөк көрсөтүүчү тажрыйбаларды аныктоого жардам берүү

**Түзүлүшү:** Чакан топтор  
**Убактысы:** 1 саат

### Эскертүү:

- Балдарга сергек жүрүм-турум жана оору пайда кылган себептердин ортосундагы айырмачылыкты көрүү үчүн «эки бала» – «бактылуу» бала (саламаттыгы чың) жана «капалуу» бала (ден соолугу начар) деп аталган флеш – картанын топтомун пайдалангыла.
- Кичинекей балдар менен чогуу иштеген жакшы. Чоң балдар анча чоң эмес топтордо өз алдынча иштей алышат.
- Сиздер бардык флеш-карталарды пайдаланып жана аларды Сиз кайрылууга же жүрүм-турумга үйрөтүп жаткан топтордогу балдардын курагына карата курамдарга бөлүштүрө аласыз.

### Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Балдарга бирөөсү ден соолугу чың (бактылуу) баланыкы, экинчиси ден соолугу начар «капалуу» баланыкы болгон эки сүрөттү көрсөткүлө.

Балдарды топторго бөлгүлө. Ар бир топко кокустан тандалган карталардын топтомун бергиле.

Алардан эки куту карта чогултуусун өтүнгүлө. Бирөөсүнө балага ден соолугу чың боюнча бактылуу) кала берүүгө жардам берүүчү сүрөттөрү, экинчисине баланын ден соолугун буза турган (капалуу) сүрөттөрү бар карта берилсин.

Ар бир топту карта алмашууга жана аларды ден соолугу чың жана ден соолугу начар баланын алдына коюуну өтүнгүлө.

Балдар бирге иштеп жатканда флеш-карталар тууралуу талкуулоосуна жол бергиле.

Эмне үчүн алар ар бир карта боюнча чечим кабыл алышты? Алардын бардыгы макулбу? Класска бир келишимге келүүлөрүнө жардам бергиле жана кандай гана болбосун туура эмес идеяларды түшүндүргүлө.

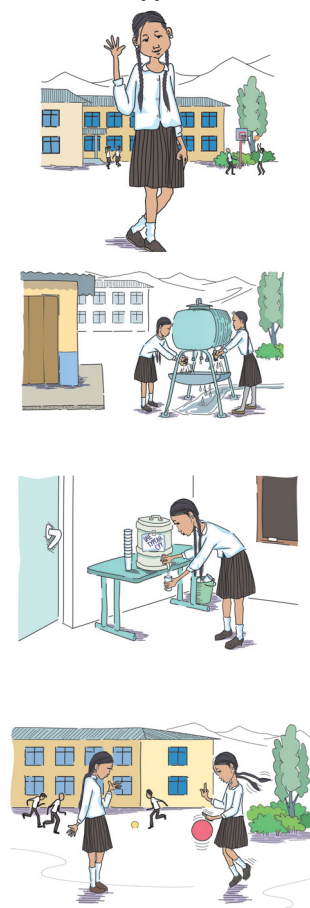
### Материалдар:

«Эки бала» (флеш-карталардын сүрөттөрүнүн топтому)

Капалуу бала:



Бактылуу бала:



### Флеш-карталарга шилтеме

Бул көнүгүүдө жуп флеш-карталардын сүрөттөрү пайдаланылат:

22 жана 26, 23 жана 27, 24 жана 28, 25 жана 29



## Экинчи тема: Экскременттерден коопсуз арылуу

Көнгүгү: Ачык жерде түзгө отурууга (заңдоого) жол бербейбиз!

**Максаты:** Мектептеги гигиенанын начар тажрыйбасын көрсөтүп, ошону менен бирге мыкты жүрүм-турум жана аракеттерге түрткү берүүчү өз ара жийиркенүү тууралуу пикир алмашуу

**Түзүлүшү:** Бүтүндөй бир класс же мугалим менен чакан топтор  
**Убакыт:** 3 саат

### Эскертүүлөр:

- Мугалим бул иш-чараны өткөрүүгө жана өңү, кебетеси же аракеттери менен жийиркенүүсүн көрсөтүүгө даяр болууга тийиш.
- Балдарды жийиркенүүнү көрсөтүүгө жана алар мындай учурда эмнени сезе тургандыгын айтууга түрткү берүү.
- Бул иш-чараны коомдун мүчөлөрү менен мектепте же коңшулар менен өткөрүүгө болот.

### Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Балдарды диаграмма менен тааныштыргыла (же эскерткиле). Эмне болоорун түшүндүргүлө жана тоскоолдуктар (бөгөттөр) тууралуу айтып бергиле.

Балдарды мектептин тегерегиндеги – ыңгайлуу жерлерге, имараттар жана курчап турган аймакка эс алууга ээрчитип алгыла.

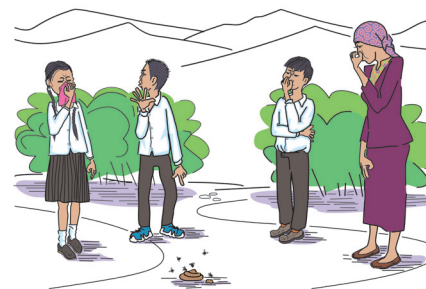
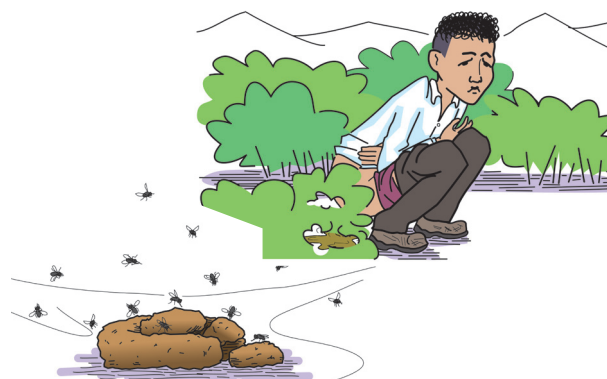
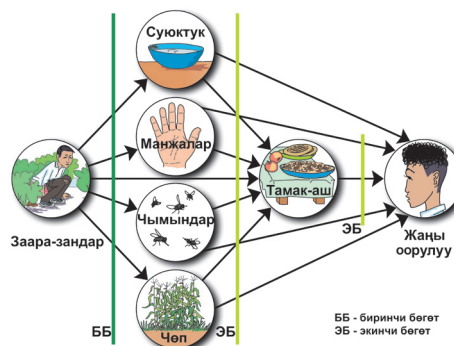
Сиз ден соолук үчүн коркунучту көргөн сайын (мисалы ачык жердеги заң, таштанды, таза эмес даараткана, чымындар, пайдаланылган суу): «Бул эмне?», «Эмне үчүн бул дааратканада эмес?», «Бул жерде ким серүүндөп жүрөт?», «Мен силердин заңыңарды жейминби?» деп үнүңөрдү катуу чыгарып сурагыла.

Балдар менен курчап турган айлана-чөйрө кандай жагымсыз экендигин талкуулагыла. Алардан: «Силер мектебиңерди ушундай көрүүнү каалайсыңарбы?» деп сурагыла. Жийиркенүүгө басым жасагыла.

Класска кайтып келип, балдар менен иштеп жана мектептин чоң картасын тарткыла, көйгөйлөр турган жерлерди белгилегиле. Ошондой эле суу алуучу жерлерди жана даараткананы белгилегиле.

Абалды кантип оңдоого болот? Мектеп үчүн эмне жакшы план болуп берет? Балдардан бул тууралуу ойлонууну өтүнгүлө. Алар менен макулдашылган аракеттердин, мисалы: ачык жерге түзгө отурууга (заңдоого) жол берилбейт, даараткананы тазалоонун расписаниеси, таштандыны топтоо, иче турган суу үчүн коопсуз жерлерди уюштуруунун тизмесин түзүүнү өтүнгүлө.

### Материалдар:



### Флеш-карталарга шилтеме

15, 30, 31, 32

## Экинчи тема: Экскременттерден коопсуз арылуу

Көнүгүү: «Мага шашылыш жардам керек»

**Максаты:** Балдарды ич өткөктү билишине жана мындай учурда эмне кылуу керектигине үйрөтүү

**Түзүлүшү:** Чакан топтор  
**Убакыт:** Мамилеге 1 саат

### Эскертүүлөр:

- Бул иш чара кичинекей докторлорду даярдоо үчүн эмес, балдар алар ооруп калгандыгын сезүүгө жана качан жардам суроо керектигин билерин аныктоо үчүн керек.
- Иче турган таза сууну пайдаланууну, дааратканадан кийин жана тамак ичээрдin алдында колдорду самындап жууганды көрсөтүүнү - жашоодогу турмуштук зарылдык аракеттери катары көрсөткүлө.
- Оюндарды, инсценировкаларды уюштуруу бул көнүгүүнү көрсөтүүнүн натыйжалуу ыкмалары болуп саналат.
- Мамилени балдардын курагына жараша ылайыкташтыруу сунушталат.

### Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

**А мамилеси:** Балдарга капалуу көрүнгөн баланын сүрөтүн көрсөткүлө. Алардан: «Бала эмне үчүн капалуу?», «Балким ал ооруп жүрбөсүн?» деп сурагыла. Ушул эле баланын, бирок ачык жерге түзгө отуруп (заңдап) жаткан сүрөтүн көрсөткүлө.

Анын ичи өтүп жатат жана ал өзүн оорулуу сезип жатат.

Баладан мындайда эмне сезе тургандыгын сурагыла. Ич өткөктүн белгилери тууралуу сүйлөшкүлө. Балдардан кимдир-бирөөндө буга чейин ушундай белгилер болгонун сурагыла. Силер дагы ушундай кырдаалга туш болгонуңарды түшүндүргүлө.

Биз өзүбүздүн ооруп жатканыбызды сезгенде эмне кылышыбыз керек? Биз кимге айтабыз? Биз кайда барабыз? Медицина кызматкери оорулуу балдарды кабыл алып жаткан сүрөттөрдү көрсөтүңүз жана ага токтолуңуз.

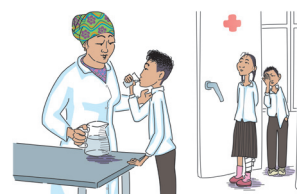
Кайрылууну коопсуз сууну ичүү жана колду самындап жуу бекемдейт.

**Б мамилеси:** Чоң балдардын тобунан кенже балдарга жана же уюмдун мүчөлөрүнө ич өткөктү кандай аныктоо керектиги жана туура аракеттенүү үчүн кыска оюн инсценировканы көрсөтүүнү өтүнгүлө.

Бул иш-чара мурдагыларын бекемдейт.

### Материалдар:

Флеш-карталардагы сүрөттөр



**Флеш-карталарга шилтеме**  
22, 25, 30, 33, 34, 35, 36, 37

## Экинчи тема: Экскременттерден коопсуз арылуу

Көнүгүү: Ар бири үчүн даараткана!

**Максаты:** Балдарга алар дене бой жагынан мүмкүнчүлүгү чектелген болсо дагы ар бири дааратканадан пайдаланууга тийиш экендигин түшүнүүгө жардам берүү

**Түзүлүшү:** Бүтүндөй бир класс ролдук оюндарга тартылган  
**Убакыт:** 3 саат

### Эскертүүлөр:

- Дене бой жагынан мүмкүнчүлүгү чектелген балдар жана чоң кишилерге дааратканага кирүү жана пайдалануу үчүн атайы шарттар зарыл. Кээде өкүм сүргөн ыңгайсыздыктарды жеңүүгө жардам бере ала турган анча чоң эмес өзгөрүүлөрдү киргизүү жетиштүү.
- Бул муктаждыктарды түшүнгөн балдар жана чоң кишилер мектеп дааратканаларын бардыгы колдонгондой болушуна салым кошо алышат. План түзгүлө жана аны аткаргыла. Ал гана эмес кичинекей эле катышуу дагы мааниге ээ.
- Бул ишмердүүлүккө катышууга дене бой жагынан мүмкүнчүлүгү чектелген балдарды тартууда кылдат болгула. Алар айырмаланып турарын жана ошондуктан жолдоштору менен бирдей эместигин кыйытуунун ордуна алардын ишенимдүүлүгүн жогорулата турган ыкмаларды тапкыла. Бул балдар да башкалар сыяктуу эле укуктарга ээ.

### Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Бир чоң баракка даараткананын тешигинин сөлөкөтүн тарткыла. Аны өлчөмү боюнча чыныгы кылып жасагыла! Бул Силердин көрсөтүүчү даараткана тактаңар! Эгерде Сизде кагаз жок болсо, анда даараткананын тактасын жерге таякча менен тарткыла.

Оюнга эки волонтердун катышуусун өтүнгүлө. Биринчисинен анын буту тизеден төмөн кесилгендей кылуусун (бир бутун бүгүп жана секирүү); экинчисинен жарым-жартылай көзү көрбөгөндөй болуусун (көздөрүн жүлжүйтүп жана ары-бери басуу) өтүнгүлө.

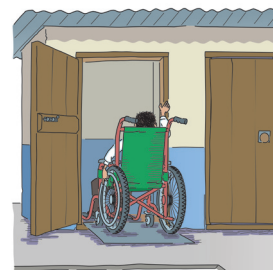
Ар бир волонтерду тартылган дааратканага кирүүсүн өтүнгүлө. Башкаларына тынч гана байкоо жүргүзүп жана ар бир волонтер бет келишип жаткан кыйынчылыктарды белгилөөнү өтүнгүлө.

Волонтер «чөк түшүп» отулары менен же жок дегенде тешиктин үстүнө турган соң, анын буттарынын жайгашуусун чийгиле (бул анын буту кайда болгондугун, ал эми иш жүзүндө ал кайда болуусу керектигин көрсөтөт). Эми кезек даараткананы башка балдардын анткорлонуп колдонушунда жана өздөрүнүн «тактадагы» позицияларын белгилөөдө турат.

Балдар эмнени байкашты (буттардын жайгашуусу ар кандай, жетүү жана отуруп туруу оор болдубу?). Муну кандай кылса жеңил болот? Балдардын идеяларына түрткү берүү үчүн сүрөттөрдү пайдалангыла. Мектеп дааратканаларын кантип ар кандай пайдалануучулар үчүн кыйла ыңгайлуу жана достук маанайда кылууга болот?

### Материалдар:

Чоң кагаз жана сүрөт тартуу үчүн калемсап жана калем же жерге сүрөт тартуу үчүн таякча



### Флеш-карталарга шилтеме

38, 39, 40, 41, 42, 54

## Экинчи тема: Экскременттерден коопсуз арылуу

Көнүгүү: Дааратканаларды пайдалануудагы жакшы сезимдер

**Максаты:** Балдарды мектеп дааратканалары менен тааныштыруу

**Түзүлүшү:** Бүт топ жана чакан топтор  
**Убакыт:** 2 саатка чейин

### Эскертүүлөр:

- Бул иш-чараны балдар мектепке биринчи жолу келип жатканда же мектеп биринчи жолу ачылып жатканда өткөргүлө.
- Бул иш чараны ар кандай балдардын муктаждыктарына ылайыктап ыңгайлаштыргыла, мисалы: жобо жана жынысы боюнча.
- Иш-чаранын учурунда идеяларды айткыла, бирок ошону менен бирге бири-бириңердин сезимдериңерди урматтагыла.
- Тескери маанайдагы же коркутуучу жоболорду күчөтпөгүлө, балдарды өзүн келесоо сезүүгө мажбур кылбагыла. Дайыма алар менен коркунучту азайтуу жолдорун ойлоп табуу жана даараткананы пайдалануудагы оң маанайдагы аспектилерге көңүл борборун топтоо үчүн иштегиле.

### Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Даараткананы көрсөткүлө (же сүрөттү көрсөткүлө) жана “Бул эмне?”, “Бул эмне үчүн колдонулат?” деп сурагыла. Даараткана заңдардан кутулуубуз үчүн коопсуз жер деп түшүндүргүлө.

Ар бир баладан алардын даараткана пайдалануудагы сезимдерин (жакшы же жаман сезимдер) аныктоо үчүн сүрөт тартууну (же сүйлөм/сөз жазууну) өтүнгүлө. Тапшырма аткарып жаткан учурда балдар өзүнүн ишин эч кимге көрсөтүшпөйт.

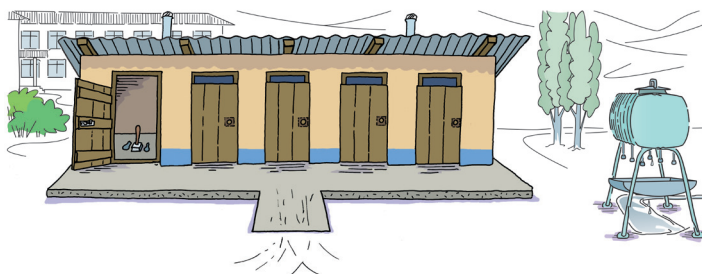
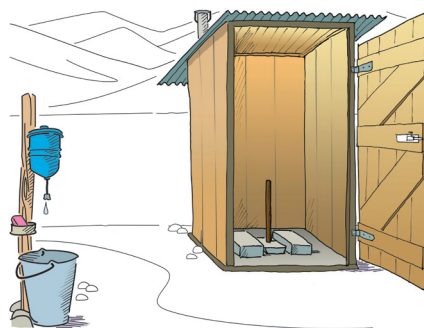
Бардык иштерди бир топтоп жана аралаштыргыла. Аткаруучунун атын атабастан ар бир сүрөттү топко көрсөтүп жана «Силер эмнени көрүп турасыңар?», «Бул сүрөт/сүйлөм/сөз эмне жөнүндө?» деп сурагыла. Топ ишти аткаруучу эмне айткысы келгендигин көрө алат же көрө албайт (бирок бул мааниге ээ эмес).

Ар бир ишке түшүндүрмө берүү менен бардык сүрөттөрдү иштеп чыккыла. Балдардын көз караштарын урматтагыла жана алардын коркуу сезимдерин таркатууга аракеттенгиле. Бардык кагаздарды столго койгула. Андан кийин балдардан аларды жалпы идеялар боюнча топтоосун (мисалы: коркунучтар жана артык көргөнү) өтүнгүлө.

Андан кийин чакан топтор менен (балдар жана кыздар өзүнчө) дааратканага барасыңар. Алардын коркуу сезимдерин жок кылгыла. Балдарга даараткананы кандай пайдалануу керектигин көрсөткүлө. Дааратканалар таза экендигин текшергиле. Дааратканалар тууралуу жакшы нерселерди макулдашкыла жана муну балдарга көп кайталагыла.

### Материалдар:

Кагаз жана карандаштар



### Флеш-картага шилтеме

43, 67, 70

# Үчүнчү тема: Суу

Көнүгүү: **Бир стакан суу**

**Максаты:** Балдарга ачык жерге отуруп заңдоо жана жийиркенүүнүн ортосунда байланышты жана эмне үчүн иче турган суу таза болушу керектигин билүүгө мүмкүндүк берүү

**Түзүлүшү:** Бүтүндөй бир класс, ачык жерде (жаныбар же адамдын заңы үйүлгөн жердин жанында)

**Убакыт:** 10 мүнөт

## Эскертүүлөр:

- Бул иш-чара жагымсыз жана көп убакытты албайт. Ал балдарга суу дайыма эле коопсуз эместигин жана аны тазалоо керектигин көрсөтөт.
- «Колуңарды дааратканадан кийин дайыма жууп жүргүлө!» деген кайрылууну бекемдөө.

## Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Тазаланган бир стакан суу сурагыла. Баланы стакандан бир аз ууртоону өтүнгүлө (бир ууртам, бир стаканды бүт эмес).

Бутакчанын учун заңдарга тийгизип, аны ошол эле учун бир стакан сууга салгыла. Кайрадан стаканды ошол эле балага бергиле. Анын ичүүсүн өтүнгүлө. Ал баш тартат. Ал эмне үчүн ичпей жатканын сурагыла.

Балдарга ачык жерге түзгө отуруу (заңдоо) жана ич өткөк тууралуу көнүгүүнү эскерткиле. Суу кантип оңой эле «кир» болуп кала тургандыгын түшүндүргүлө. Заңдар сууга келип түшөөрү менен алар аны булгайт. Алар сууда көрүнбөйт, бирок алар ошол жерде.

Балдарга ичинде заң бар стакан тартылган сүрөттү көрсөткүлө. Эгерде биз заңдарды көрө алсак, биз ушундай сууну ичет белек? ЖОК! Биз дайыма биздин иче турган сууну ишенимдүү жерден алууга жана ичээрдин алдында тазалоого тийиш экенибизди макулдашкыла.

Акырында бир класска канча тазаланган суу керек экендигин эсептеп чыккыла (бир адамга күнүнө 2 литрден эсептегиле).

## Материалдар:

Мектептеги иче турган бир стакан суу жаныбар/адамдын заңдары, бутакча



## Флеш-карталарга шилтеме

16, 17, 18, 19, 44

# Үчүнчү тема: Суу

Көнүгүү: Суунун булактары

**Максаты:** Балдар иче турган сууну кайдан алууга аракеттениши керектигин аныктоого үйрөнүшөт

**Түзүлүшү:** Бүтүндөй класс жана чакан топтор

**Убакыт:** 2 саатка чейин

## Эскертүүлөр:

- Суунун ишенимдүү булактары кырдаалдан кырдаалга чейин өзгөрө берет.
- Бул көнүгүүнү жергиликтүү кырдаалга жараша ыңгайлаштыргыла.

## Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Иче турган сууга багыт алгыла. «Экскременттерден коопсуз арылуу» темасында колдонулган диаграмманы карагыла. Балдарга биз иче турган суу алып жаткан жерге заңдар кандай оңой эле кирип кетерин эскерткиле, ошондуктан биз сууну ишенимдүү гана булактардан алышыбыз жана аны ичердин алдында тазалашыбыз керектигин эскерткиле.

Биздин суунун булагы ишенимдүү экендигин биз кантип билебиз? Балдарга сүрөттөрдү капыстан болуучу тартипте бергиле. Аларды «ишенимдүү» (ишенимге татыктуу) жана «ишенимсиздерге» (ишенимге татыксыз) бөлүүнү өтүнгүлө. Ар бир сүрөт жана чечим тууралуу талкуулоого убакыт бергиле. Балдарды алардын чечимдерин түшүндүрүүнү өтүнгүлө.

Ал туурабы же жокпу жана эмне үчүн экендигине комментарий берүү менен ар бири тууралуу сүйлөшкүлө. Бул билимдердин негизинде кир суу тууралуу башка мисалдарды сурагыла.

Мектептеги кырдаал кандай? Кыйла кеңири коомчулуктачы? Ар кандай булактардын картасын тарткыла же ачык заңдоо тууралуу жасалган картага кошкула (биринчи тема).

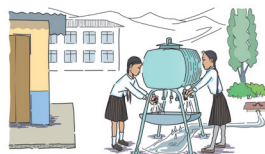
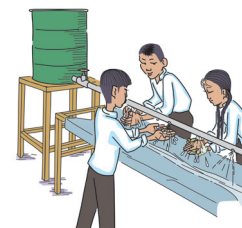
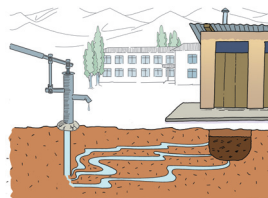
Балдарды алардын мектептери/уюмдары үчүн алардын уюмдарындагы ишенимдүү жана ишенимсиз булактар тууралуу маалыматтык плакат түзүүгө тарткыла.

## Материалдар:

### Жамандары:



### Жакшылары:



## Флеш-карталарга шилтеме

24, 28, 45, 47, 48, 49, 71, 104, 108

# Үчүнчү тема: Суу

## Көнүгүү: Суу жарыштары

**Максаты:** Балдарга сууну толтуруп, үйгө чейин таза жана төкпөй алып баруу канчалык маанилүү экендигин көрсөтүү

**Түзүлүшү:** Бүтүндөй класс  
**Убакыт:** 1 сааттан кем эмес

### Эскертүүлөр:

- Бул көнүгүүнү эгерде суу көп болсо аткаргыла, анткени анын айрым бир бөлүгү төгүлөт.
- Бул көнүгүүнү жасоо үчүн суу ташуучу контейнерлерди же сүрөттөрдүн топтомун пайдалангыла.

### Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Ар кандай суу контейнерлерин (чака, челектерди) полго тизип койгула.

Балдарды алардын үйүндө иче турган суу үчүн пайдаланылуучу суу контейнери менен катар турууну өтүнгүлө.

Балдарды алар суу толтура контейнерлер менен жарышып бара жаткандарын элестетүүнү өтүнгүлө. Эмне болушу мүмкүн?

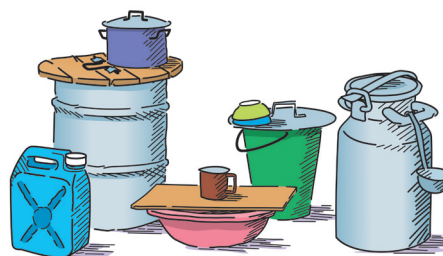
Алардын пикиринде эгерде канистра (челек), чака же чөйчөк колдонсо контейнерде канча суу калат?

Чакадагы, чөйчөктөгү суу эмне болушу мүмкүн? Чакага же чөйчөккө кандайдыр бир буюмдар түшүп кетиши же кир колдор салынып кетиши ыктымал.

Класста сүрөттөрдүн топтомун пайдалангыла жана балдар менен суу топтоо жана суу ташуунун мыкты ыкмаларын макулдашкыла. Критерий капкагы бар таза контейнерди (челекти) камтууга тийиш.

### Материалдар:

Суу үчүн ар кандай контейнерлер: мисалы, канистра (челек), чака, же чөйчөк



### Флеш-карталарга шилтеме

46, 50, 51

# Үчүнчү тема: Суу

Көнүгүү: Сууну тазалоо

**Максаты:** Балдарды суу тазалоонун негиздерине үйрөтүү

**Түзүлүшү:** Бүтүндөй класс

**Убакыт:** 1 саатка чейин

## Эскертүүлөр:

- Мектептеги иче турган суу дайыма анын булагына карабастан тазаланууга тийиш.
- Муну жасоо жергиликтүү тажрыйбалардан көз каранды болот. Тазалоонун ыкмасы жугушсуздандыруу (дезинфекциялоо) же чыпкалоо болмокчу.
- Көнүгүүгө илимий сабак катары мамиле кылгыла.
- Суу тазалоону күн сайын мугалимдер жана балдар тарабынан аткарыла турган тапшырмалардын тизмесине киргизгиле жана бул кандай жазыларын жана кандай мониторинг жасалаарын макулдашкыла.

## Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Балдарга биз иче турган суу коопсузбу же жокпу көрө албай турганыбызды эскерткиле.

Кабыл алынган жергиликтүү/мектеп тажрыйбасын пайдалануу менен сууну кантип тазалоо керектигин көрсөткүлө жана балдарды суу тазалоого тарткыла. Сүрөттөрдүн тоptomун пайдалангыла.

Биз химикаттарды, от, электр тогун жана күн нурларын (чатырга тырмышып чыгуу же сууга өтө эле көп хлор кошууда) пайдаланган учурда сак болушубуз керектигин түшүндүргүлө.

Кенже балдар бул ишмердүүлүккө чоң кишилердин же чоң балдардын көзөмөлү менен гана тартылышы мүмкүн экендигин эстен чыгарбагыла.

Мониторингди ишке ашыруу үчүн анча көп эмес балдарды тарткыла.

Биргелешип мектептеги иче турган сууну дайыма таза кармоо боюнча расписание иштеп чыккыла. Бул тазалоо ыкмаларын жана суунун зарыл болгон көлөмүн камтыйт. Күнүнө бир адамга 2 литр суу кете тургандыгын эсептегиле.

## Материалдар:

Флеш-карталардын сүрөттөрү:



Хлор кошуу



Кайнатуу



Чыпкалоо

**Флеш-карталарга шилтеме**

28, 52, 53



# Үчүнчү тема: Суу

Көнүгүү: Иче турган сууну сактоо жана пайдалануу

**Максаты:** Иче турган суу кайда коюларын жана колдонуу боюнча эрежелерди макулдашуу

**Түзүлүшү:** Бүтүндөй класс  
**Убакыт:** 1–2 саат

## Эскертүүлөр:

- Мектепте же ар бир класста балдардын жана кыздардын тобу иче турган сууга көзөмөл кылууга жоопкерчиликти ала алышат.

## Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Бул суу тазалоону көрсөткөн соң аткарыла турган тажрыйбалык ишмердүүлүк.

Суу начар сакталган сүрөттү көрсөткүлө. Эмне үчүн мындай кылууга болбой тургандыгын сурагыла.

Балдарды мектептен же класстан алардын иче турган суусун сактоо үчүн ылайыктуу жер табууну өтүнгүлө.

Бул жерди макулдашкыла жана балдарды аны даярдоого тарткыла. Суу куюлган идишке суу бардык балдардын колу жеткидей болгон идишти орнотуу керек. Балдар менен суу иче турган идишти пайдалануу маселесин макулдашкыла.

Көйгөйлөргө токтолгула. Мисалы: алар алып бара жатканда суунун төгүлүп кетишинен кантип качууга болот; толтурган соң сууну канчалык алыс алып баруу керек; суу куюучу идиш кандай тазаланат?

Балдарга алардын иче турган суусу кандай сакталаарын жана пайдаланыла тургандыгы тууралуу эрежелердин топтомун жасоого жардам бергиле.

Ичпей турган, жуунуучу жана даараткана, мектеп короосун тазалоочу суу кайсы жерде жана кандай сакталат? Балдар бул сууну ичүүгө **БОЛБОЙ** тургандыгын билерин текшергиле.

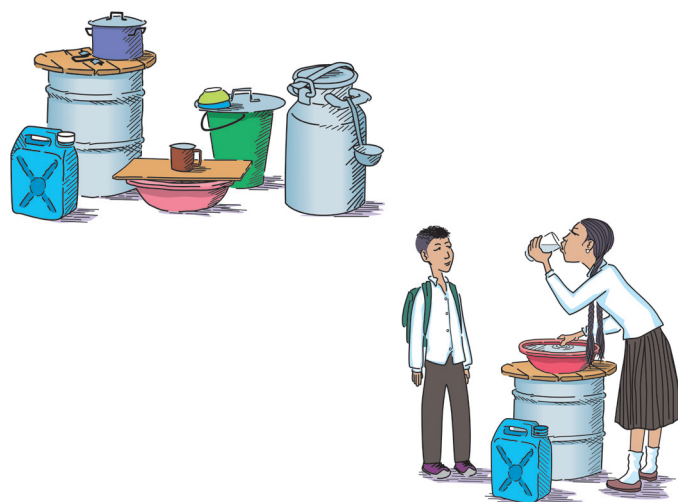
## Материалдар:

Стол же суу куйган контейнерди коюуга текче, иче турган суу куйган контейнер кружкалары менен

### Жаман:



### Жакшы:



## Флеш-карталарга шилтеме

56 жана 51

59 жана 57

# Төртүнчү тема: Балдар жана кыздар үчүн гигиена

Көнүгүү: Таза тиштер жана бажырайган жылмаюу!

**Максаты:** Балдарды тиштерди күн сайын кантип тазалоо керектигине үйрөтүү

**Түзүлүшү:** Бүт топ/кичинекей топтор  
**Убакыт:** 2 саатка чейин

## Эскертүүлөр:

- Бул көнүгүүнүн башталар алдында ар бир баланын жеке тиш щёткасы бар экендигин сурагыла.

## Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Ар бир баланы өзүнүн жүзүн бактылуу кылуусун сурангыла. Көпчүлүгү Сизге жылмайышат! «Силер кандай гана сүйкүмдүү жылмаясыңар, мага мектепте бардыгы жылмайып жүргөнүн көрүү жагат» деп айткыла.

Андан ары тиштер тууралуу сүйлөшкүлө. Алардан тиштер бизге эмне үчүн керек жана биз аларды кандай пайдалана турганыбызды сурагыла. Андан кийин сүйкүмдүү жылмаюу тиштердин арасында тыгылып калган тамактын калдыктарысыз таза, ак тиштер экендигин айткыла!

Ар бир баладан өзүнүн жүзүн, жылмаюусун тартууну жана сүрөттүн алдына кол коюну өтүнгүлө. Бул сүрөттөрдү бардыгына көрсөткүлө.

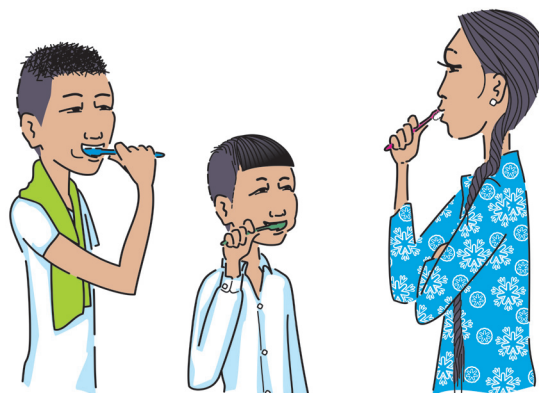
Андан кийин балдарга тиштерди кантип туура тазалоо керектигин көрсөткүлө. Балдарга алар тиштерди күнүнө эртең менен жана кечинде 2 жолу жууш керектигин айткыла.

Балдарга ар биринин жеке тиш щёткасы жана пастасы болушу керектигин айткыла. Бардыгы өзүнүн тиштерин тазаласын!

Алар менен үйдө тишти тазалоого жана щётканы тазалыкта кармоого ким жардам бере тургандыгын макулдашкыла.

## Материалдар:

Чоң барак кагаз, боёк, сүрөт тартуу үчүн башка каражаттар



**Флеш-карталарга шилтеме**

60, 61

# Төртүнчү тема: Балдар жана кыздар үчүн гигиена

Көнүгүү: Фактылар, тажрыйба алмашуу тууралуу сөздөр (чоң кыздар үчүн)

**Максаты:** Кыздарга айыз тууралуу айтуу жана ал келген учурда мектепте болуу нормалдуу экендигин түшүнүүгө жардам берүү

**Түзүлүшү:** Кичинекей топтор, чоң кыздар гана мугалим менен болот  
**Убактысы:** 2 саатка чейин

## Эскертүүлөр:

- Балким, бул кыздар мугалим менен айыз тууралуу биринчи жолу сүйлөшүп жатышы.
- Алар тартынып жана уялышы ыктымал.
- Кыздардын кичинекей топторун (3–4 адам) чогулткула жана алар менен башка балдардан алысыраак жерде иштегиле (алар укпашы үчүн).
- Флеш-карталардан бул Сиздердин аймактагы кыздарга түшүнүктүү болушу үчүн ишенимдерди тандагыла.

## Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Сунушталган ишенимдерди кагаздын кичинекей бөлүктөрүнө (флеш-карталарга) жазгыла (өзүнүн ишенимдери менен толуктоого болот).

Кыздарга өзүңүздүн тажрыйбаңызды колдонуу менен айыз тууралуу айтып бергиле.

Кыздарга Сиз даярдаган капыстан тандалган флеш-карталарды таратып бергиле. Аларды ар бирин карап чыгууну өтүнгүлө жана андагы туура ишенимдерби же жокпу макулдашыла.

Алар кээде жообун билбеши толук ыктымал. Сиз муну кийинчерек талкуулай аласыз.

Карталарды 3 кутуга бөлгүлө («Туура», «Туура эмес», «Билбеймин»).

Кыздардан алардын мааниси чечилишин түшүндүрүүнү сурангыла. Фактыларды келтирүү менен туура эмес ишенимдерди аяр талашкыла.

Эгерде сиз аларды ынандыра алсаңыз кыздар карталарды «Туура» деген кутуга салышы мүмкүн.

Кыздарга мектепте жана мектептен тышкары жерлерде айызды башкаруудагы өзүнүн жеке тажрыйбалары тууралуу сүйлөшүүгө убакыт бергиле.

Биргелешип алар башынан өткөргөн көйгөйлөрдү санагыла жана сүйлөшкүлө.

## Материалдар:

Кагаз же картон тактасы; калем же калем саптар

«Туура» жана «туура эмес» ишенимдерге бөлүү менен өзүңөрдүн флеш-карталарыңарды жасагыла.  
Мисалы:

## Туура:

- Чоң кыздардын айызы ай сайын келет
- Айыздык кан келүүлөр 3–7 күнгө чейин созулат
- Кош бойлуу аялдарда айыз мезгили болбойт
- Бул мезгил ичинде төшөлгөн нерсени (прокладканы) кездемени же атайы чүпүрөктөрдү алмаштыруу маанилүү
- Айыз учурунда мектепте болууга болот
- Эгерде бул мезгил ичинде сизди ооруксунтуу тынчыңызды алса, өзүнчө бөлүнүп жана эс алуу керек
- Дааратканага барган соң жана төшөлгөн нерсени же атайы чүпүрөктөрдү алмаштырган соң колдорду самындап жууш керек.

## Туура эмес:

- Айыз кир жана ден соолуктун туура эмес абалы болуп саналат
- Башкалар сизде ушул мезгил болуп жаткандыгын көрүп жана билиши уят
- Эгерде силер бул мезгил ичинде ооруксунууну сезсеңиз, анда бул жаман.
- Сиз эгерде бул мезгилдин ичинде чуркай турган болсоңуз өзүңүзгө зыян келтирип алышыңыз мүмкүн
- Кыздарга бул мезгил ичинде дааратканага барууга болбойт
- Сиздин айызыңыз келип жаткан учурда тамакты тандашыңыз керек.

# Төртүнчү тема: Балдар жана кыздар үчүн гигиена

Көнүгүү: Айыз гигиенасын калыптандыруу, мектепте айызды башкара билүү (чоң кыздар үчүн)

**Максаты:** Айызды жеңилдетүү үчүн тажрыйбалык иштерди макулдашуу

**Түзүлүшү:** Кичинекей топтор, чоң кыздар гана мугалим менен болот  
**Убактысы:** 2 саатка чейин

## Эскертүүлөр:

- Кыздарды айыздын учурунда бири-бирине жардам берүүгө даяр болууга түрткү берүү.
- Бул көнүгүүнү «фактылар, тажрыйба алмашуу тууралуу сөздөр» көнүгүүсүнөн кийин жасоо.

## Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Бул кыздардын айыз учурундагы жашоосун жеңилдетүү үчүн көнүгүү.

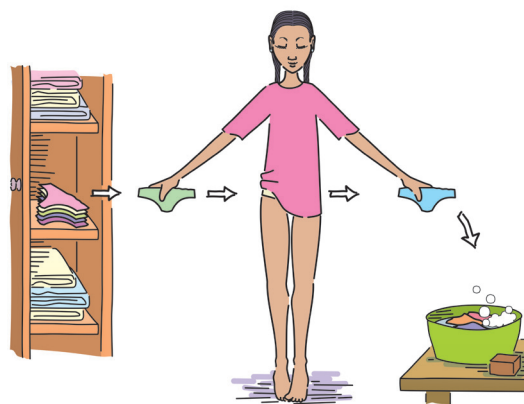
Муну кандайча жасоого боло тургандыгы тууралуу идеялар менен алмашуу үчүн сүрөттөрдү пайдалангыла.

Мисалы:

- Кыздар ооруп жатканда эс ала тургандай тынч, анчалык чоң эмес жай бөлүү.
- Кыздар алардын мезгилинде бири-бирине жардам берип жана колдоого катышуу системасын түзүү (кийимде тактардын издери жокпу кароо, даараткананын эшигин жаап кармап туруу ж. б.).
- Колду даараткананы пайдаланган соң, кирдеген төшөлгөн нерселерди/атайы чүпүрөктөрдү кармаган соң жана тамак ичердин алдында самындап жууштун мааниси.
- Кыздарга душка түшүүгө жана денесин үзгүлтүксүз жууп турууга, ошондой эле алар өздөрүн жаман сезе турган болсо эс алууга түрткү берүү.

Кыздардан мектепте жана мектептен тышкары жерде айыз учурундагы тазалыкты сактоо (айызды башкаруу) кандай болуп жаткандыгын такай сурап туруу.

**Материалдар:** Флеш-карталардагы сүрөттөр



**Флеш-карталарга шилтеме**

62, 63

# Бешинчи тема: Мектебибизди таза кармайлы

Көнүгүү: ССГ мониторинг күнү

**Максаты:** Мектептин аракеттер планына ССГ мониторинг күнүн киргизүү жана балдарды өзүнүн мектебин тазалыкта кармашына жоопкерчилик алуучу жагдайларды түзүү

**Түзүлүшү:** Чакан топтор

**Убакыт:** 1 күнгө чейин

## Эскертүүлөр:

- Кыздарга жана балдарга даараткананы кароо жана тазалоо боюнча такай тапшырма бергиле.
- Балдар зерикпеши үчүн ар кандай иштерди сунуштагыла.
- Айрым окуучулардын жакшы ишин белгилегиле (мектеп жыйындары учурунда сыйлоо аземи).

## Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Бактылуу мектептин (таза жана коопсуз) жана капалуу мектептин (кир жана коопсуз) сүрөттөрүн көрсөткүлө.

Биз кайсы мектепке барууну артык көрөбүз? Биздин мектеп менен сыймыктануу үчүн бизге эмне жардам берет?

Флеш-карталардын сүрөттөрүн пайдалануу менен мектебиңердин кармалышына ар кандай аспектилерден (санитария жана гигиенанын көз карашынан алганда) карагыла.

Балдар иштин кандай көлөмүн жасоо керектигин көрүшү үчүн мектептин айланасын кыдырып чыккыла.

Балдар менен эмне жана аны канчалык көп жасоо керектигин макулдашкыла. Балдардын жана кыздардын чакан топторун иштин ар кандай түрлөрүнө бөлүштүргүлө. Ар бир топко тигил же бул ишти кандай жасоо керектигин көрсөткүлө жана жабдууларды бергиле.

Мониторингдин планын түзүү үчүн балдарды тандагыла. Аны ар бир окуучу көрө ала тургандай кылып дубалга илип койгула.

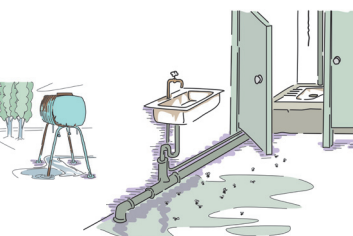
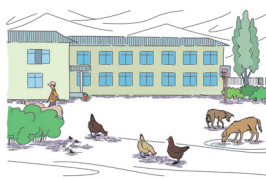
Биринчи расписание жана мониторингдин күнүн макулдашкыла (жума сайын же ай сайын өтүүчү).

Балдар арасында жумуштардын ар кандай түрлөрү канчалык көп алмашып турарын макулдашкыла. Коомчулуктун көбүрөөк бөлүгү кантип тартылат (мугалимдер, ата-энелер)?

Бул тема боюнча ишмердүүлүктүн кошумча түрлөрүн балдардын адаттарын колдоо жана чындоо үчүн пайдалангыла.

## Материалдар: Флеш-карталардын сүрөттөрү

### Капалуу мектеп:



### Бактылуу мектеп:



## Флеш-карталарга шилтеме

23, 24, 28, 37, 64, 66, 67, 68, 69, 109

# Бешинчи тема: Мектебибизди таза кармайлы

Көнүгүү: Биздин тегерегибиздеги суу

**Максаты:** Мектепте сууну кайдан жана эмне үчүн издөө керектигин аныктоо

**Түзүлүшү:** Бүт класс жана чакан топтор  
**Убакыт:** 2 саат

## Эскертүүлөр:

- Бул көнүгүү ССГ мониторинг күнүнүн ишмердүүлүгүн колдойт.

## Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Мектеп аймагынын тегерегинде сейилдегиле. Суу табылган жерлердин бардыгын аныктагыла жана белгилегиле. Мисалы: суунун негизги пункту (суу түтүктөрү, арык), суу токтогон көлмө, жаандын суусун топтоо үчүн идиш, иче турган сууну сактоочу бидондор, тамак жасай турган суу, суусу бар жуунгуч, даараткана үчүн суу куюлган идиштер, көлмө жана дренаждык каналдардын жерлери.

Ар бир жер тууралуу сүйлөшкүлө. Кандай көйгөйлөр болушу мүмкүндүгүн аныктагыла. Мисалы, дренаж каналдары токтоп калган сасык сууну пайда кылып, чиркейлерди өзүнө тартуу менен таштандыдан улам бүтөлүп калган.

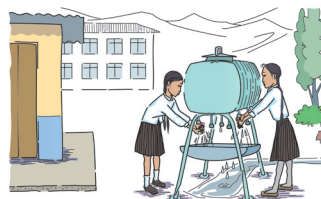
Бардыгыбызды чагат жана айрымдар безгек болушу мүмкүн!

Картада «Коркунуч жогору» же «Коркунуч» деген белги менен чоң көйгөйлөрдүн аймактарын белгилегиле. Бул жогорку коркунучтарды азайтуу үчүн эмне жасалышы мүмкүн экендигин макулдашкыла.

Бул мектептин айланасын тазалоо жана кароо боюнча үзгүлтүксүз милдеттерди камтыйт. Ким эмне кыла тургандыгын жана буга мониторинг кандай жасаларын макулдашкыла.

## Материалдар:

Кагаз жана карандаштар  
Флеш-карталар



**Флеш-карталарга шилтеме**

24, 46, 49, 56, 57, 108

# Бешинчи тема: Мектебибизди таза кармайлы

Көнүгүү: Айырмачылыктарды тапкыла!

**Максаты:** Мектептин күн тартибине дааратканаларды тазалыкта кармоону киргизүү жана балдарды аларга көзөмөл кылуу боюнча үзгүлтүксүз ишмердүүлүккө тартуу

**Түзүлүшү:** Чакан топтор

**Убакыт:** 2 саат

## Эскертүүлөр:

- Бул көнүгүү ССГ мониторинг күнүнүн ишмердүүлүгүн колдойт.
- Жуунгучтардын ар кандай түрлөрү бар сүрөттөрдү кошкула.
- Дааратканаларды күн сайын тазалыкта кармоо боюнча тапшырмалардын 18-беттеги тизмесине кайрылгыла.

## Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Флеш-карталардын топтомунан жуп сүрөттөрдү көрсөткүлө.

Балдардан эки сүрөттүн ортосундагы айырмачылыкты издөө менен алар көрүп турган нерсени сүрөттөп берүүнү өтүнгүлө. Аларды айырмачылыктардын санын эске тутуу үчүн эскертүү жазып коюну өтүнгүлө.

Ал жерде канча айырмачылык бар?

Балдарды Сиздерге айырмасын көрсөтүүнү өтүнгүлө.

Бул тууралуу толугураак сүйлөшкүлө.

Алар байкабай калган айырмачылыктарды белгилегиле.

Мисалы: бир сүрөттө даараткананын эшигинин кулпусу жок, экинчисинде бар.

Мектеп дааратканаларына көңүл бургула. Алар кандай көрүнөт? Дааратканага чогуу баргыла жана силер бирге өзгөртүүнү каалаган нерселерди белгилегиле.

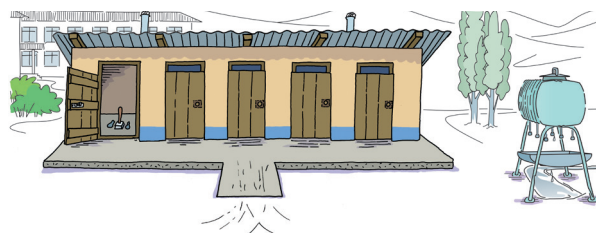
Дааратканаларды үзгүлтүксүз тазалоо тууралуу дагы бир жолу сүйлөшкүлө. Класстан мониторинг планын карап көргүлө жана аны аткаруу тууралуу сүйлөшкүлө.

Мониторинг кандай жүргүзүлүп жаткандыгына текшерүүчү баракча жасагыла.

## Материалдар:

Флеш-карталардын жуп топтомдору

### А сүрөтү:



### Б сүрөтү:



## Флеш-карталарга шилтеме

Бул көнүгүүдө 70 жана 71, 86 жана 87, 88 жана 89, 90 жана 91, 92 жана 93, 94 жана 95, 96 жана 97, 98 жана 99, 100 жана 101, 102 жана 103, 104 жана 105 флеш-карталардын жуптары пайдаланылат.

# Алтынчы тема: Мектептен тышкары ССГ

Көнүгүү: Колду жуунун бүткүл дүйнөлүк күнү

**Максаты:** Коом менен төмөндөгү билдирүүлөрдү алмашуу:

1. Колдорду суу менен эле жууган жетишсиз – сөзсүз самын пайдалануу керек.
2. Колду самындап жуу ал гана эмес киши көп жашаган тиричилик шарттарында дагы ооруларга бөгөт коё алат.
3. Дааратканага барган соң, баланын алдын жууган соң, тамакка кол тийгизердин жана тамактанардын алдында колдорду дайыма самындап жуугула.
4. Колду самындап жууш үчүн суунун анчалык чоң эмес көлөмү талап кылынат.

**Түзүлүшү:** Бүт мектеп

**Убактысы:** Иш-чаралардан көз каранды, бирок мүмкүн болушунча эртең менен эрте баштоо керек

**Эскертүүлөр:**

- Колду жуунун бүткүл дүйнөлүк күнү жыл сайын 15-октябрда өткөрүлөт. Бул күнү мектеп окуучулары «колду жуунун чабармандары» болушат. Алар өздөрүнүн уюмдары менен колду таза жуунун тажрыйбасын алмашат жана жакшы аракеттерин көрсөтүшөт.
- Бул күнү жергиликтүү, аймактык же улуттук деңгээлдерде ар кандай акцияларды жүргүзүүгө болот.

**Ишмердүүлүктү сүрөттөө:**

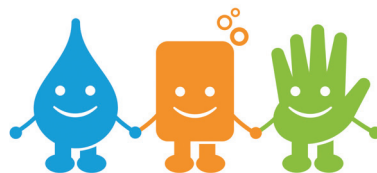
Ааламдык колду жуу күнүн өткөрүү боюнча белгилүү бир эреже жок. Өзүңөрдүн маалыматтык кампанияларыңарды мүмкүн болушунча көбүрөөк адам тарта тургандай кылып: спорт оюндарын, театрлаштырылган оюндар, концерттер, жүрүштөр ж. б.

Балдарга эмне кылуу керектиги тууралуу идеялар көп. Идеяларга түрткү берүү үчүн сүрөттөрдү колдонула.

Эгерде жергиликтүү радиостанция болсо, аларды пландалган иш-чаралар тууралуу кабарлоону жана кампаниянын жүрүшүн чагылдырууну өтүнгүлө.

Колду жуунун бүткүл дүйнөлүк күнү боюнча маалымат, анын ичинде жол көрсөтүүчү жана логотип [www.globalhandwashingday.org](http://www.globalhandwashingday.org) интернетте бар.

**Материалдар:** Флеш-картанын сүрөттөрү



**Флеш-карталарга шилтеме**

72, 73, 74, 76, 98, 106, 107



# Алтынчы тема: Мектептен тышкары ССГ

Көнүгүү: Коомчулуктун картасын түзүү

**Максаты:** Коомдун мүчөлөрүнө ачык заңдоо жийиркеничтүү жана токтотулушу керектигин көрүүгө жардам берүү

**Түзүлүшү:** Кичинекей топтор  
**Убакыт:** Жок дегенде жарым күн

## Эскертүүлөр:

- Дайыма бул көнүгүүнү балдар эмне кылуу керектигин түшүнүүсү үчүн мектепте баштагыла (Экинчи тема: Экскременттерден коопсуз арылуу. Көнүгүү; «Ачык заңдоого жол жок!»).
- Балдарга алар «жийиркенүүнү» көрсөтө ала тургандай жана чоң кишилерди кырдаалды өзгөртүүгө түртүү үчүн жетекчиликти алууга мүмкүндүк бергиле.

## Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Мектепте алар эмнени үйрөнүшсө, алардын үй-бүлөлөрү жана коомчулук менен бөлүшүүгө балдарга түрткү берүү.

Флеш-карталардын тоptomун иште пайдалангыла.

Лидерлер сыяктуу эле балдар менен бирге айылдын аймагын, анын ичинде булганыч жерлерди кыдыргыла.

Сиз ден соолукка коркунучту көргөн сайын (мисалы, ачык турган заң, таштанды, таза эмес дааратканалар, чымындар, кир суу ж. б.) мунун тегерегинде чоң ызы-чуу салып: «Бул эмне?», «Эмне үчүн бул дааратканада эмес?», «Бул жерде ким жүрөт?» деп сураңыз.

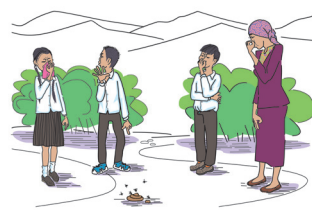
Коомчулук менен курчап турган чөйрөдөгү кырдаал канчалык жаман экендигин талкуулагыла. Алардан: «Силердин аймак ушундай көрүнүшүн каалайт белеңиз?» деп сураңыз. Жийиркенүү жана танданууну сезүү үчүн көңүл борборун топтогула.

Көйгөйлүү жерлерди белгилөө менен уюмдун чоң картасын тарткыла. Үйлөрдү жана алардын тегерегиндеги аймактарды дагы киргизгиле.

Суу, даараткана жана ачык заара кылган жерлерди кошкула. Бул маселелердин бардыгы кандайча оңдолот? Кырдаалды жакшыртуу боюнча жакшы план кандай болот?

Коомчулук менен алар аткарууга макул болгон аракеттердин тизмесин иштеп чыккыла. Мисалы, ачык турган заңды алып салуу, даараткананы тазалоо, таштандыны топтоо, үй шарттарында иче турган сууну сактоо үчүн шарттарды түзүү, дааратканалардын жанына жуунгучтарды орнотуу ж. б. боюнча расписание түзүү.

## Материалдар: Флеш-карталардын сүрөттөрү



**Флеш-карталарга шилтеме**  
32, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82

## 12 Жетинчи тема: Геофагия же топурак жемей адаты\*

Көпчүлүк балдарда жана чоң кишилерде топурак жемей (геофагия) адаты бар. Көпчүлүк учурда бул кош бойлуу аялдарда жана балдарда байкалат. Муну микроэлементтердин жана витаминдердин организмге жетишсиздиги менен байланыштырышат. Бирок, өзүнүн короосунан же кайсы бир жактагы талаалардан казып алып, эч көзөмөлсүз жеген топурак бул коркунуч алып келет. Жер кыртышы көпчүлүк оору козгогучтарынын жана ар кандай мите- курттардын (паразит-гельминттердин) жумурткаларынын, личинкаларынын жашоосу жана өнүгүшү үчүн жагымдуу чөйрө болуп саналат.

*2011-жылы айыл жергесинде жашаган бир кыз доктурга кайрылган. Анын айтуусунда, күнүгө мектептен келе жатканда ал курбу кызы экөө топурак (чопо) жеп жүрүшчү экен. Бир канча убакыт өткөндөн кийин анын ичи ооруй баштайт, ооруксунуп жана баш оору байкалат, ал эми заңында сөөлжанга окшошкон курттарды байкайт. Аны мите-курттарына текшерип, дарылоо дайындагандан кийин ал сакайып кетти.*

Ошондуктан, топуракты, чопону жеп жатып балдар мите-курттардын жумурткаларын жеп алышы ыктымал, алар организмде өнүгүп мите-курт (гельминтоз) ооруларын чакырат, алар: аскаридоз, токсокароз, эхинококкоз.

**Аскаридоз.** Аскарида курту, алардын личинкалары ичеги-карынга киргенден кийин кан ташыган капиллярлар аркылуу кандын агымы менен жүрүп, боорго жана өпкөгө тарайт. Аскариданын личинкаларын баш мээсинен, көздөрдөн жана башка органдардан да табышкан. Алар кандын сары суусу жана эритроциттер менен үзгүлтүксүз тамактанышат, аллергиялык көрүнүштөрдү пайда кылып кийинчерээк ар кайсы органдардын оор татаалданууларына алып келет.

**Токсокароз.** Токсокара – иттердин ичеги-карын жолдорунун митеси. Оорулуу иттер күнүнө миллиондогон личинкаларды жер кыртышына, кумдарга бөлүп чыгарат. Жада калса, жылдын суук мезгилдеринде да митенин жумурткалары жашоого жөндөмдүүлүгүн бир нече жылга чейин сактап кала берет. Топурак менен (топурак жеген учурда), кум менен (балдар үчүн жасалган кум аянтчасында ойногон учурда) кирдеген колдор аркылуу митенин жумурткалары оозго келип түшөт. Токсокароз балдар арасында теридеги ар кандай кычышуулар (дерматиттер), көздүн жабыркоосу ж. б. менен билинет.

**Эхинококкоз.** Эхинококк – бул дагы мите курту, үй айбандарынын иттердин, мышыктардын ичке ичегисинде (ач ичегисинде) жашайт. Өсүп жетилген жумурткалар айбандардын заңы аркылуу бөлүнүп чыгып, алардын жүндөрүн жана айлана чөйрөнү булгайт. Адамга оорулуу айбан менен байланышта болгондо, топурак жегенде, мөмө-жемиштерди же чөптөрдү чогултканда, мителердин жумурткалары менен булганган суу булактарынан суу ичкенде жугузуп алышы ыктымал. Органдарда, көпчүлүк учурда боордо, ал эхинококктун личинкаларынан киста (ыйлаакча) өсүп чыгат.

Алдын алуунун негизги чаралары:

- топурак жебеш керек;
- иттерди жана мышыктарды мите-курттарга текшерүүдөн өткөрүү;
- үй айбандары жана жер кыртышы менен байланышта болгондон кийин колду самындап жуу;
- жашылчаларды, тамакка кошуучу аш-көк чөптөрүн колдоноордун алдында жугушсуздандыруу;
- балдардын ойной турган аянтчаларын иттерин сейилдеткендерден коргоо.

Эгерде балдарда жана чоң кишилерде топурак жегиси келген каалоолор пайда болсо, врачтан кеңеш алуусу керек. Ал кишиге текшерүү белгилейт, зарыл болгон микроэлементтерди жана витаминдерди дайындап жазып берет.

\*7-сабак. “Сак болгула, мите-курттар!” көнүгүүсү Кыргызстан үчүн гана иштелип чыккан.

## Жетинчи тема: Геофагия же топурак жемей адаты

Көнүгүү: Сак болгула, мите-курттар!

**Максаты:** Балдарга топурак жемей адаты мите-курт ооруларынын/гельминтоздордун өнүгүүсүнө алып келе тургандыгын түшүндүрүү.

**Түзүлүшү:** Бүтүндөй бир класс  
**Убактысы:** 1-2 саат

### Эскертүүлөр:

- Бул көнүгүү өтүлгөн материалды дагы бир жолу бекемдеп кетет (колду самын менен жуу, заң-заарадан (экскременттерден) коопсуз арылуу).

### Ишмердүүлүктү сүрөттөө:

Класстагы балдарга мите-курт оорулары (гельминтоздор) тууралуу айтып бергиле. Балдар менен жугуу жолдору тууралуу сүйлөшкүлө жана аларга түшүндүрүп бергиле:

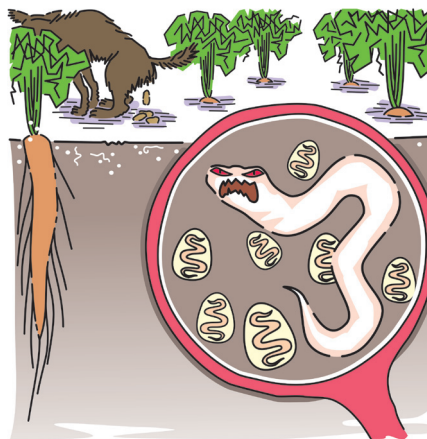
- эгер топурак жей турган болсо, анда мите-курттардын жумурткаларын кошо жеп алышы мүмкүн;
- мите-курттардын жумурткалары айбандардын, малдын, адамдардын заңы менен бирге жер кыртышына келип түшөт;
- короону, айрыкча балдар ойной турган аянтчаларды таза кармоо керек;
- эгер үйдө ит же мышык бар болсо анда ага мите-курттарга каршы таблеткаларды (дары-дармектерди) берип туруу талапка ылайык;
- ит-мышыктар менен ойногондон кийин сөзсүз түрдө колду самындап жууш керек.

Балдар менен көпчүлүк балдар жана чоң кишилер арасындагы топурак жемей адатынын (геофагия) коркунучтуу экендигин талкуулагыла. Балдардан алар мите-курттар тууралуу уккан бекен сурап көргүлө. Кимдир-бирөөнү мындай оору менен байланышкан окуяны айтып берүүсүн өтүнүңүз. Өзүңүздүн башыңыздан өткөн окуялардан айтып бериңиз.

Балдар менен төмөнкүлөр тууралуу эстеп жана айтып берүүсүнө мүмкүнчүлүк берип маектешиңиз:

- Алардын ит-мышыктары, үй айбандары кайда заңдашат?
- Алардын заңдарын, кыктарын ким тазалайт?
- Акыркы жолу качан аларга мите-курттарга каршы дары-дармектерди бердиңер эле?

Балдарга бул көнүгүү тууралуу алардын үй-бүлөсүнүн мүчөлөрү менен, айрыкча кичине бөбөктөрү, ини-карындаштары бар балдарга сүйлөшүүсүн өтүнүңүз.



## Флеш-карталарды колдонуу жана ылайыкташтыруу

1- жана 2- тиркемелерде 327 ар кандай ССГ көнүгүүлөр жана оюндар берилет. Флеш-карталардын сүрөттөрү ССГ темаларына жараша кайрылууларды күчтөндүрүү үчүн мектептерде колдонулат: (1) Колдорду самын менен жуу; (2) экскременттерден коопсуз арылуу; (3) Коопсуз ичүүчү суу; (4) Балдар жана кыздар үчүн өздүк тазалык; (5) Биздин мектептин тазалыкта кармалышы; (6) Мектептен тышкары ССГ; (7) Геофагия же топурак жеке алаты.

Иш жүзүндө, флешкарталар ишмердүүлүктүн бир бөлүгү катары каралып жана мектептердеги ССГ программаларына киргизилип колдонулушу керек.

Флеш-карталарды ылайыкташтырууда сиздин сүрөттөрдү даярдап бүтө электе алдын ала тестирилөө жүргүзүү зарыл. Алдын ала тестирилөө өзүнчө балдар менен же чакан топтордо жүргүзүлөт. Балдар чоң адамдар менен же өзүнүн жынысындагы башка балдар менен ачык сүйлөшө алышат. Эгер кайрылуулар эркек балдар үчүн гана же кыздар үчүн гана арналган болсо, анда албетте талкууну эркек адам же аял киши жүргүзсө андан да натыйжалуу болот.

Алдын ала тестирилөөдөн мурда балдар үчүн ачык суроолорду даярдап алыңыз. Мисалы: «Бул сүрөттөн эмнени көрүп жатасың?», «Бул сүрөттөн сен эмнени билдиң?», «Сага сүрөттөн эмнелер жакты?», Бул сүрөттөн сага эмнелер жаккан жок?», Бул суроолордун тизмеси сизге сүрөттөр боюнча талкуу жүргүзгөнгө жардам берет.

Балдардын тобун чогулткандан кийин сиз аларга өзүңүздү тааныштырып алып, эмне жасай тургандыгыңызды жана эмне үчүн экенин айтыңыз. Ар бир балага сүрөттөр жакшы көрүнүп жаткандыгынан ишеничте болуңуз. Сиз сүрөттүн ар кайсы бөлүктөрүн көрсөтүп суроо берүү менен баштасаңыз болот. «Силер бул тууралуу эмне ойлоп жатасыңар?» деп суроо бериңиз жана башка суроолорго өтүңүз.

Балдардын айткандарын кунт коюу менен угуңуз. Балдар сиз көрсөткөн сүрөткө кандайча жооп кылаарын, кандай мамиле көрсөтөөрүн толук айтып берүүсүнө мүмкүнчүлүк бериңиз. Ар дайым сезимтал жана сылык болуңуз: Балдарга сүйлөөгө мүмкүнчүлүк бериңиз. Аларды какпаңыз. Эгер алар сүрөттү түшүнбөсө аларды макоо экенин көрсөтө турган абал түзбөңүз, аларды ыңгайсыз абалда калтырбаңыз.

Бардык жоопторду жазып туруу маанилүү. Тестирилөөнү эки адам жүргүзгөнү жакшы. Бирөө суроо берет, экинчиси жоопторду жазып турат. Тестирилөөнү жогорку класстын окуучулары менен өткөрүүгө болот, алар сүрөттөрдү жана кайрылууларды түшүнөт. Чоң кишилер катышуучулардын жоопторун жазып жатканда алар суроо бере алышат.

Сиздин сүрөттөрдү балдар кызыктуу, так, темага ылайыктуу деп эсептей турганын жана көңүл бура алаарын аныктоого аракеттениңиз. Сиздин сүрөттөрдү түшүнүүгө аракет кылып жаткандагы балдардын негизги кыйынчылыктарын өзүңүзгө белгилеп алыңыз. Балдардын жоопторунун негизинде, алардын жакшы түшүнүүсү үчүн Сизге балким ал сүрөттөрдү алмаштырууга туура келет. Ар бир бала ал сүрөттөрдү өзүнчө, ар башкача түшүнө тургандыгын эсиңизден чыгарбаңыз. Демейде ар бир балага түшүнүктүү боло тургандай сүрөттү идеалдуу кылуу мүмкүн эмес.

Талкуунун лидери же жазып жаткан бала балдарды туура же кайсы бир конкреттүү жоопту берүүгө балдарга түрткү бербеш керек. Алар жөн гана жоопторду угуп жазып турушу керек. Башкалар милдеттенмеге жараша жүйөөсүн карап чыкканча кай бир комментарийлер олуттуу болушу мүмкүн. Мисалы, сизге суроо беришсе жооп беришиңиз керек. Ошондуктан, ар кандай коментарийлерди кантип кабыл алуу керек экендигин сиз өзүңүз аныкташыңыз керек.

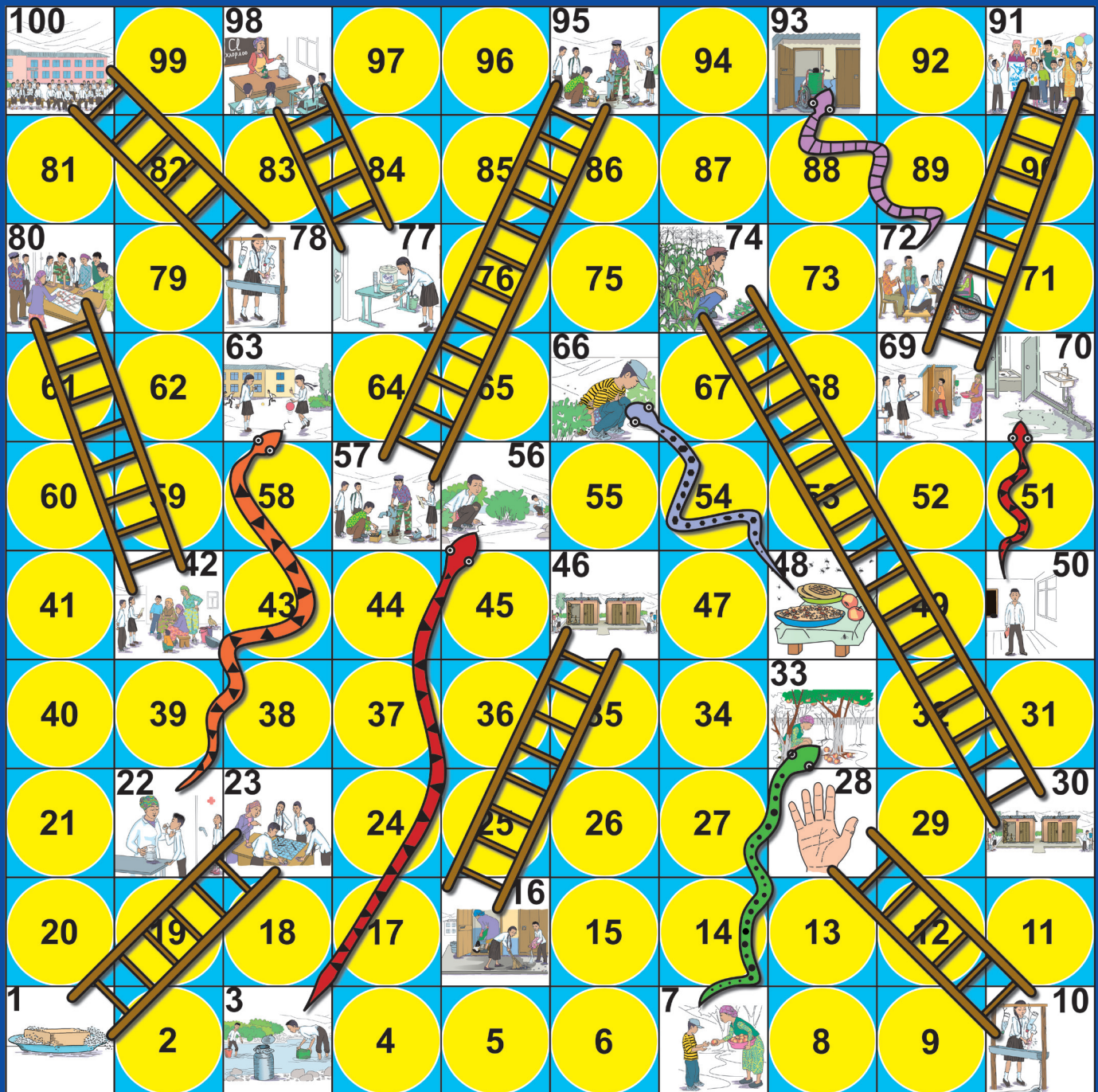
Таптакыр алдын ала тестирилөө өткөрбөй койгондон көрө, эң кичине тестирилөө өткөрүү да пайдалуу. Бул сиздин тигил же бул сүрөттүн балдарга түшүнүктүү болгонундай тартуу үчүн, балдардын арасында жүргүзүлгөн тестирилөө сиздин ыкмаңыз. Мектептерде ССГ темасы боюнча, алдын ала тестирилөөдөн кийин, балдарга кайрылуунун текстин түшүндүрүп бериңиз, сүрөттөрдө көрсөтүлгөн жана алардын берген бардык суроолоруна жооп бериңиз.

Бул колдонмо ЮНИСЕФтин Суу, Санитария жана Гигиена боюнча программасынын, Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министрлигинин жана Кыргыз Республикасынын Билим жана илим министрлигинин колдоосу алдында орус жана кыргыз тилине которулуп, ылайыкташтырылды

Колдонмону которуп ылайыкташтыруу боюнча авторлордун тобу:

Англис тилинен которгон	Абазбеков С. А.
Орус тилинен которгон	Абдраимова К. Д.
Орус текстинин редакторлору	Айтмурзаева Г. Т., Турусбеков Э. А.
Кыргыз текстинин редактору	Маткеримова Б. М., Турусбеков Э. А.
Сүрөтчүсү	Марченко С. А.
Көркөмдөөчү	Новосёлова Н. В.
КР ССМинин кеңешчилери	Нурматов З. Ш., Тойгонбаева В. С.
КР БИМинин кеңешчиси	Горкина В. А.

# ССГ мектептердеги оюндар – жылаан жана тепкич



**Сиздин мектептердеги ССГ таасир берүүдө, даярдыктан өтүүдө жана тажрыйба алмашууда бизге кошулуңуз.**

Мектептердеги ССГ боюнча ЮНИСЕФтин кеңешчиси Мурат Сахин менен байланышыңыз.  
[msahin@unicef.org](mailto:msahin@unicef.org) дареги боюнча жана көбүрөөк маалымат алуу үчүн  
[www.unicef.org/wash/schools](http://www.unicef.org/wash/schools) сайтына кириңиз.

