Ү.Калиев атындагы Чолпон
Орто мектебинин директору
_________ М. Термечиков
"02" сентябрь 2021-жыл

Үтүр Калиев атындагы Чолпон жалпы орто билим берүү мектебиндеги "Кыздар кеңешинин" 2021-2022-окуу жылына карата түзүлгөн иш планы.

	Иш чаранын аталышы	Мөөнөтү	Жооптуулар	Ресурстар	Күтүлүүчү натыйжалар
1	Мектепте жалпы кыздардын тизмесин алуу,каттоо	Сентябрь	"Кыздар кеңешинин төрайымы",соц педагог	Кыздар тизмесин алуу	Иш план бекитүү
2	"Кыздар кеңешинин" жыйналышын өткөрүү. 1.Мектептин ички тартиби менен тааныштыруу. 2.Кыздардын өзүн алып жүрүүсү боюнча маалымат берүү.	Сентябрь	"Кыздар кеңешинин төрайымы",Улуу тарбиячы,соц педагог, директор	Пландар,ички тартип боюнча жобо	Жыйналыш өткөрүлөт, маалымат бериле
3	Кыздар ортосунда укук бузуучулукту алдын алуу боюнча сабак өтүү	Октябрь	Соц.педагог, тарбиячылар	Сабактын шилтемеси	Тарбиялык сабактар өтүлөт.
4	"Кызга кырк үйдон тыюу" деген темада тегерек стол өтүү	Октябрь	"Кыздар кеңешинин төрайымы",Улуу тарбиячы,соц педагог жана ар бир класстын тарбиячылары	Доклад,тех каражаттар ж.б	Тегерек стол өтөт талкуу жүрө Адептүүлүккө тарбияланышат.
5	Кыздардын өздүк гигиенасын текшерип туруу	Ар жумада	"Кыздар кеңешинин төрайымы"	Көрсөтмөлөр	Ден-соолугуна ка көрүшөт
6	Кылмыштуулук жана диний экстремизм боюнча ички иштер бөлүмүнүн кызматкерлери менен жолугушуу уюштуруу	Ноябрь	Соц педагог,Ички иштер бөлүмүнүн жаш өспүрүмдөр менен иштөө инспексиясынын инспектору,	Керектүү материалдар Чогултулат тех каражаттар колдонулат.	Тарбиялык сабактар,дебаттар өткөрүлөт

			мектеп администрация-сы		
7	1-декабрь СПИДке каршы күрөшүүнүн эл аралык күнүнө карата медициналык кызматкерлер менен жолугушууларды уюштуруу	1-декабрь	Соц .педагог, медицина кызматкерлери жана тарбиячылар	Мектеп ичинде жүрүштөр уюштурулат,дил баяндар жазылат	Тарбиялык сааттар ,мед кызматкерлери менен түшүндүрүү иштери жүргүзүлөт
8	Кыздар арасында туура диний билим алуу боюнча тартылган кинотасмаларды көсөтүү	Декабрь	Улуу тарбиячы,соц педагог жана тарбиячылар	Тех.каражаттар колдонулат	Кино тасма боюнча дил баяндар жазылат
9	Кыргыз Республикасынын “Балдар жөнүндөгү Кодексин”кыздарга жеткирүү	Январь	Соц.педагог	Керектүү материалдар	Докладдар чогултулат,мыйзам ,кодекс менен таанышышат
10	Кыздар арасында волейбол,баскетбол,чурко о турнирин өткөрүү	Февраль	“Кыздар кеңешинин төрайымы”	“Спорттук Кыргызстан программасы	Спорттук мелдештер өткөрүлөт
11	“Мектеп периси” (кыздар арасында конкурс өткөрүү)	Март	Соц.педагог, “Кыздар кеңешинин төрайымы	Конкурстун сценарийи ,көрсөтмө куралдар	Конкурс өткөрүлөт, окуучулар өз өнөрүн тартуулашат
12	“Сүйүү жашоонун мааниси”, “Эрте жашта турмуш куруунун кесепети”,Кыздар арасында дебат.	Апрель	Тарбия иштерди уюштуруучу класс жетекчи	Дебаттын планы,көрсөтмө куралдар,	Эрте никенин терс жактарын түшүнүшөт
13	“Мен келечектеги энемин” дил баяндар конкурсу(8-11-класстын кыздар арасында)	Май	Класс жетекчи	Анализдер	Жыл жыйынтыгы чыгат

Тарбия иштери боюнча

директордун орун басары : Арыкбаева Э.Ө

Үтүр Калиев атындагы Чолпон жалпы орто билим берүүчү мектеби

Тема: Кыздар үчүн өспүрүм курактагы денени алып жүрүү гигиенасы.

Мугалим: Турумбаева А.Э.

Тема № 4а: Кыздар үчүн өспүрүм курактагы денени алып жүрүү гигиенасы

(медициналык кызматкерлер менен бирге жүргүзүлөт)

Максаты:

Өспүрүм курактагы денени алып жүрүү гигиенасынын өзгөчөлүктөрү тууралуу билимдери калыптанат.

Күтүлгөн жыйынтыктар:

Болуп жаткан өзгөрүүлөргө жеке жоопкерчилик менен мамиле кылуусун калыптандырат. Күнүмдүк турмушта денени алып жүрүүнүн өздүк гигиенасын сактоо көндүмдөрүн пайда кылат жана жеке гигиеналык каражаттарды тандоону билет.

Жабдуулар:

Бор, тактай, үйдөн даярдаган тапшырмалар («өспүрүм курак» жана «жыныстык жетилүү»), флипчарт, маркерлер.

Эскертүү: Бул сабакты балдар жана кыздар үчүн өзүнчө өткөрүү талапка ылайык.

Класстык сааттын жүрүшү
Киришүү

Айына бир жолу кыздардын турмушунда бир нече "өзгөчө күндөр" болот. Бул сенин организмиңдин өзгөчөлүгүнө жараша алып караганда, кандай жол менен жүрө тургандыгын бүгүн силер менен бирге карап көрөлү.

Негизги бөлүк

1-кадам
Мээ чабуулу: Кыздардагы "өзгөчө күндөр" дегенде биз эмнени түшүнөбүз?
Окуучулардын болжолдуу жооптору:

- Айыз
- Этек кири
- Критикалык күндөр
- Менсис

Мугалим: «Айыз (Менструация)» (бул жерде термин катары алабыз) латынча «mensis» (ай), бул «ай цикли» дегенди билдирет. Болжол менен 10–14 жашында алгачкы айызы пайда боло баштайт. Айыз – бул, жыныс жолдору аркылуу айына бир жолу бир нече күнгө созулуучу кадимки кан агуу процесси.

2-кадам
Мини-лекция:
Айына бир жолу бир нече күнгө чейин жатындын былжыр чели (эндометрий) кан менен кошо сыртка чыгып турат. Ушул процесс айыз деп аталат. Бул ар бир аялдын организминде болот. Кыздардын жшоосундагы эң алгачкы айыз

“менархе” деп аталат. Адатта ал 12-13 жашта пайда болот. Ал процесс 9-15 жаш аралыгында пайда болуусу мүмкүн, анткени ал ар түрдүү факторлордон көз каранды (физикалык өөрчүү абалын, дене түзүлүшүн, тукум куучулук, тамактануу ж.б эске алуу керек). Айыз цикли – бул айыздын биринчи күнүнөн кийинки айдагы айыздын биринчи күнүнө чейинки аралык. Алгачкы бир нече айдын ичинде цикл туруктуу болбоосу, көбүнчө кечигүү менен коштолуусу мүмкүн. Орточо айыз циклы 28-30 күнгө созулат. Өзүңдүн циклыңды билүү үчүн бир нече айда ар бир айыздын башталган күнүн белгиле андан соң алардын “ортосундагы күндөрдү” сана. Чынында бир эле цифра пайда болуусу керек – бул сенин циклыңдын узактыгы болуп эсептелет. Айыз өзү адатта 3-7 күнгө созулат.
Айыздын алгачкы белгилери болуп ичтин төмөн жагынын жана белдин ооруксунуусу болуп саналат. Бул сезимдер жатындын жыйрылышы менен чакырылат, анын жыйынтыгында кандуу суюктук сыртка бөлүнүп чыгат. Бир айыз мезгилинде 60-80 мл кан жоготот. Айыздын башталышына эки жума калганда кандагы гормондорунун деңгээлинин өзгөрүүсү байкалат, бул адамдын маанайына абдан таасир этет. Айыз циклынын башталышында көбүнчө чарчоо, маанайы чөгүү же кыжырдануу, ал эми бүткөндөн кийин маанайы көтөрүлүү жана өзүн сергек сезүү пайда болот.

3-кадам

Жекече практикалык иш «Айыз календарын толтуруу»

Айыз календары эмне үчүн керек?

Айыз календары ар бир кызга керек. Айыз календары циклдын өзгөрүүсүн билүүгө, нормалдуу айыз циклын түзүү үчүн өз убагында врачка кайрылууга да жардам берет. Айыз календарында адатта башталган күнү жана аяктаган күнү белгиленет. Ар бир айда айыз канынын агуу мүнөзү, анын узактыгы, интенсивдүүлүгү, оорутуусу белгиленет. Ушул маалыматтар аркылуу аялдардын ден соолугу тууралуу билүүгө болгондуктан бул өтө маанилүү. Айыз календарындагы бардык белгилер ар бир аял өзү ойлоп тапкан атайын белгилер аркылуу жасалат.

	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1								
2								
3							/	
4							x/x	
5							x/x	
6							x/x	
7							x/x	
8						/	/	
9						x/x		
10						x/x		
11						x/x		
12						x/x		
13						/		
14								
15								
16								

/ – аз өлчөмдөгү кан аралаш суюктуктун бөлүнүп чыгуусу,
x – кадимкидей,
x/x – көлөмдүү суюктук

Айыз узактыгынын жана интенсивдүүлүгүнүн мындай белгилери бул күндөр үчүн каражаттарды туура тандоого жардам берет.

4-кадам

«Өздүк гигиена» эрежелери.
Айыз күндөрүндө өзгөчө так сакталуучу эрежелер:

1. Өздүк гигиена каражаттарын туура тандоо (прокладки).
2. Прокладкаларды алмаштыргандан кийин жана ага чейин колду таза жуу.
3. Күн сайын душ кабыл алуу же жыныс мүчөлөрүн таза жуу (чылапчын жана жылуу суу).
4. Бул күндөрү ваннада жуунууга, ысык мончого түшүүгө болбойт.
5. Инфекцияны жугузуп албоо үчүн алдыдан артты карай жуунуу керек.
6. Ич кийимдерди дайыма алмаштырып туруу керек.
7. Прокладкаларды ар бир төрт саатта алмаштырып туруу керек. Түнкү прокладкаларды гана түнү бою калтырууга жана ойгонгон мезгилде алмаштырса болот.

5-кадам
Практикалык иш
Тапшырма: «көргөзмө үстөлчө» (кыздар тобунда): ар түрдүү калыңдыктагы прокладка, жөнөкөй жана "канатчасы" бар прокладка, күндүзгү жана түнкү прокладка, тампондор, дакиден жасалган прокладкалар, кебез ткандарынын кесиндилери. Кезек-кезеги менен үстөлчөлөргө келип өзүңөрдүн тандооңор боюнча гигиеналык каражаттарды кантип колдонуу тууралуу айтып бергиле жана аны сатып алууда эмнелерге көңүл буруу керек.

Кошумча маалыматтар:
1. бир нече пайдалуу кеңештер «гигиеналык каражат катары кебез ткандарын жуу эрежелери»,
2. муздак сууга жуу керек,
3. самындын жылуу эритиндисине жуу керек,
4. кебез тканын 10 мүнөткө "Агартуучу каражатка" чылап коюу (резина мээлейлерди пайдалануу менен),
5. ткандарды кан тактарынан арылта жуу,
6. сууга бир нече жолу чайкап туруп жайып коюу керек,
7. эки тарабынан тең үтүктөп туруп кийинки айыз келгенге чейин ич кийимдердин арасына салып коюу керек.

Жыйынтыктоо:

«Жыныс органдарынын гигиенасы» викторинасы
Тапшырма: Викторинанын суроолоруна дептерге жооп бергиле.

Суроолор	**Жооптор**
Жыныс мүчөлөрүн кантип туура жуу керек?	Ичеги инфекциясын жуктуруп албоо үчүн кыздар алдыдан артты карай жуунууга тийиш
Жыныс органдарын жуу үчүн кандай сууну пайдалануу керек?	Таза, жылуу сууну
Жыныс мүчөлөрүн жуу аралыгы кандай болууга тийиш?	Күнүгө
Айыз мезгилинде прокладка катары эмнени пайдалануу керек?	Атайын даярдалган прокладкаларды, тампондорду, бир нече кабатка бүктөлгөн таза кебез ткандары.
Прокладкаларды канча убакытта бир алмаштырып туруу керек?	Прокладкаларды ар бир 4 саатта алмаштырып туруу керек
Айыз мезгилинде жуунууга болобу?	Ачык көлмөлөргө түшүүгө жана ванна кабыл алууга болбойт.

Протокол

Ү.Калиев атындагы Чолпон орто мектебинде 2020-2021-окуу жылында «Кыздар учун өспүрүм курактагы дени алып жүрүү гигиенасы» деген темада тегерек стол 7-8-9-10-11-класстар ,окуучулар мугалимдер арасында тегерек стол откорулүп төмөндөгүдой маселелер каралды 2021-жылы 7-октябрь.

Катышуучулар.

Мугалимдер-10

Окуучулар 7-8-9-10-11-кл

Фап кызматкери -1

Каралуучу маселелер.

1.Кыздар өспүрүм курактагы денени алып жүрүү гигиенасы менен тааныштыруу .

2.«Өздук гигиена» эрежелери.

Тарбия иштеринин башчысы Арыкбаева Элмира кыздардын жүрүм –туруму өзун-өзу алып жүрүүсу эрте турмуш курусуу жөнүндө жана өзун таза тыкан алып жүрүсү жөнүндө айтып өтту . Угулду «кыздар кенешинин жетектөчүсү Турумбаева Акылжан берилди ал төмөндогүлөргө токтолду. Өспурум курактагы денени алып жүрүү гигиенасы бул айына бир жолу кыздардын турмушунда бир нече «өзгөчө күндөр» болот. Бул силердин организминердин өзгөчөлугүнө жараша болот .Айына бир жолу бир нече күнгө чейин жатындын былжыр чели (эндометрий) кан менен кошо сыртка чыгып турат .Ушул процесс айыз деп аталат. Бул ар бир кыздын организминде болот кыздардын жашоосунда эн алгачкы айыз «Менархе» деп аталат. Адатта ал 12-13 жашта пайда болот. Ал процесс 9-15 жаш аралыгында пайда болуусу мүмкүн , анткени ал ар турдуу факторлордон көз каранды .Айыз колендары Циклдын өзгорүсүн билүүгө, нормалдуу айыз циклин түзүү үчун өз убагында врачка кайрылууга жардам берет.Айыз календарында адатта башталган күнү жана аяктаган күнү белгиленет.

11-класстын окуучусу Эрматова Насият

«Өздук гигиена» эрежелерине токтолду.

Айыз күнүндө өзгөчө так сакталуучу эрежелер төмөндөкүлөр болуп эсептелет.

- 1.Өздүк гигиена каражаттарын туура тандоо (продкладки)
- 2.Пракладкаларды алмаштыргандан кийин жана ага чейин колду таза жуу.
- 3.Күн сайын душ кабыл алуу же жыныс мүчөлөрүн таза жуу.
- 4. Бул күндөрдү ваннада жуунуугаю,ысык ,мончого түшүүгө болбойт.
- 5.Инфекцияны жугузуп албоо үчүн алдын артты карай жуунуу керек.
- 6.Ич кийимдерди дайыма алмаштырып туруу керек.
- 7.Прокладкаларды ар бир төрт саатта алмаштырып туруу керек. Түнкү проклаткаларды гана түеү бою калтырууга жана ойгонгон мезгилде алмашырса болот.
  Окуучулар арасынан да түшүнбөгөн суроолорун беришти.Окуучуларга викториналык суроолор берилди.Анкетаны да толдурушту.

Чогулушка катышкан окуучулар мугалимдер кошумча-малыматтарын айтып, төмөндөгүдөй чечимге келишти

Чечим

- Жыныстык жетилүү мезгилинде өздүк гигиенаны сактоого өзгөчө көңүл бурулуп кыздардын арасында түшүндүрүү иштери жүгүзүлсүн.
- Өздүк гигиенаны сактоо үчүн керектүү шарттар ата-энелерине милдеттендирилсин.