

ÜMUMİ TƏHSİL MÜƏSSİSƏLƏRİNİN  
VIII-IX SİNİFLƏRİNDƏ  
REPRODUKTİV SAĞLAMLIQ  
MÖVZUSUNDA MƏŞĞƏLƏLƏR ÜZRƏ  
METODİKİ VƏSAİT

**“Ümumi təhsil müəssisələrinin VIII-IX siniflərində reproduktiv sağlamlıq mövzusunda məşğələlər üzrə metodiki vəsait”** Azərbaycan Respublikasının Prezidentinin 07 iyul 2011-ci il tarixli 1621 nömrəli Sərəncamı ilə təsdiq olunmuş “Azərbaycan Gəncliyi 2011-2015-ci illərdə” Dövlət Proqramının 6.6.3-cü bəndinin, Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 2020-ci il 23 iyun tarixli 213 nömrəli Qərarı ilə təsdiq edilmiş “Gənclər arasında ailənin və nikahın əhəmiyyəti, onun qorunması, və möhkəmləndirilməsi məqsədilə erkən nikahın və qohumlar arasında nikahın mənfi nəticələrinə dair maarifləndirmə Qaydası”ndan irəli gələn məsələlərin icrasının təmin edilməsi məqsədilə Elm və Təhsil Nazirliyi, Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi və “Ümidli Gələcək” Gənclər İctimai Birliyinin birgə səyləri nəticəsində hazırlanmışdır.

## MÜNDƏRİCAT

|   |    |
|---|----|
| İzahat vərəqi.....  | 2  |
| <b>VIII SINIF</b>   |    |
| <b>VALİDEYN İCLASININ NÜMUNƏVİ SSENARİSİ</b> .....                        | 4  |
| Ssenari 1.....  | 4  |
| <b>NÜMUNƏVİ MƏŞĞƏLƏLƏR</b> .....  | 7  |
| <b>I məşğələ.</b> Mən və mənim əhatəm .....                               | 7  |
| <b>II məşğələ.</b> Gigiyena və düzgün qidalanma sağlamlığın əsasıdır..... | 11 |
| <b>III məşğələ.</b> Zərərli vərdişlər: Siqaret çəkmək.....                | 16 |
| <b>IV məşğələ.</b> Zərərli vərdişlər. Alkoqolizm və narkomaniya.....      | 21 |
| <b>V məşğələ.</b> Erkən nikahın fəsadları.....                            | 25 |
| <b>IX SINIF</b>   |    |
| <b>VALİDEYN İCLASININ NÜMUNƏVİ SSENARİSİ</b> .....                        | 29 |
| Ssenari 2.....  | 29 |
| <b>NÜMUNƏVİ MƏŞĞƏLƏLƏR</b> .....  | 33 |
| <b>I məşğələ.</b> Təhlükəsiz informasiya axtarışı .....                   | 33 |
| <b>II məşğələ.</b> Gəncliyin ilk baharı .....                             | 36 |
| <b>III məşğələ.</b> Reproduktiv sağlamlıq nədir.....                      | 40 |
| <b>IV məşğələ.</b> Yeniyyətlərin sirləri .....                            | 43 |
| <b>V məşğələ.</b> Qohumlararası nikahların fəsadları.....                 | 47 |



## VALİDEYN İCLASININ NÜMUNƏVİ SSENARİSİ

(İclasa analar, nənələr yaxud digər qadın qohumlar, qəyyumlar dəvət edilir)



### SSENARİ 1

Hörmətli valideynlər,

Gəlin əvvəlcə "Pantomima" adlı bir çalışmanı yerinə yetirək. Bu çalışma insanları bir-birinə alıdırır və qrupda baş verənlərə diqqətli olmağı öyrədir.

Təlimat belədir: Gəlin dairə yaradaq və bir-birimizə xəyali əşyalar bağışlayaq. Başlayaq. (Məsələn, bir qızılgülü qırdığınızı, onu iylədiyinizi, təsadüfən barmağınızı onun tikanı ilə yaraladığınızı, yaralı barmağınızı ağzınıza apardığınızı pantomima şəklində göstərin. Sonra həmin xəyali gülü yanınızda duran şəxsə təqdim edin. Həmin adam özünü gül hədiyyə edilmiş adam kimi apar-malı, həmin güllə istədiyi hərəkəti etməli, sonra isə özü hər hansı bir başqa əşyanı (məsələn, eynək, ağır çanta, pişik balası və s.) hərəkətləri ilə təsvir edib, ondan sonra dayanan şəxsə təqdim etməlidir. Əşya və hərəkətləriniz barədə danışmaq lazım deyil, çalışın ancaq pantomima vasitəsilə ünsiyyət qurasınız.

Bir neçə dəfədən sonra valideynlərə müraciət edin:

Əla, biz indi daha vacib və dəyərlə bir şeyi bir-birimizə bağış-layacağıq-bu, "inamdır". Təsəvvür edin ki, inam şüşə şarın içindədir.

Özünüzü şüşə şar daşıyan adam kimi aparın. Şarı tumarlayın. Ehtiyatla yanınızda dayanan adama verin. Özünüzün və başqa-larının hərəkətlərinə diqqət edin.

Şüşə şarı ötürmək bacarığınız sizin haqqınızda çox şey deyir. Siz mənə və qrupumuza inanırsınız mı? Öz təcrübənizi bölüşməyə, başqalarının hekayələrinə diqqətlə yanaşmağa hazırsınız mı?

Xəyali şüşə şar bir dövrə vurduqdan sonra valideynlərə çalışmada iştirak etdikləri üçün təşəkkür edin və iclasın məqsədini açıqlayın.

İndi bugünkü iclasımızın məqsədi barədə danışmaq vaxtıdır. Görüşümüzün məqsədi cinsi yetişkənlik dövrünə qədəm qoymuş uşaqlarımızın labüd problemləri barədə məsləhətləşmələr aparmaqdan ibarətdir. Müzakirə edəcəyimiz suallar belədir:

Valideynlər və onların övladları yeniyetməlik dövrü böhranını necə qarşılmalıdırlar? Bu böhran zamanı münasibətləri, qarşılıqlı anlaşmanı və inamı necə qorumaq lazımdır?

Yeniyetmələrlə reproduktiv sağlamlıq, əks cinslər arasında münasibətlər, sevgi, dostluq barədə necə danışmaq lazımdır?

Cinsi zorakılıq, QİÇS və cinsi yolla yoluxan infeksiyaların qarşısını necə almaq olar?

Zərərli vərdişlərə aludə olmaq təhlükəsindən şagirdləri necə qorumaq olar? Bir sözlə, reproduktiv sağlamlığı necə qorumalı?

Cinsi yetişkənlik dövrü insan həyatında mühüm mərhələdir. Bu mərhələnin öz xüsusiyyətləri vardır. Söhbətə keçməzdən əvvəl sizinlə keçmişə qayıdıb öz həyatınızda cinsi yetişkənlik dövründə hansı təcrübəni yaşadığınızı yada salmaq yaxşı olar. Əziz valideynlər, siz bu suallara cavab verməyə bilirsiniz, əsas odur ki, həmin hadisəni və hadisə ilə bağlı hisslərinizi yada salasınız.

Gəlin, xatırlayaq:

Sizdə ilk dəfə aybaşı (menstruasiya) başlayan zaman bu hadisəyə hazır idiniz mi? Kimsə sizə bu barədə əvvəlcədən məlumat vermişdimi? Hansı formada? Məlumatın əsas ismarıcı nə idi?

Aybaşı başlayan zaman nə hiss etdiniz? Hiss və həyəcanınızı kiminlə bölüşdünüz? Özünüzü nə dərəcədə rahat hiss edirdiniz? Qızınızın eyni həyəcanı yaşamağını istərdiniz mi?

Sizcə, bu gün qızlara aybaşı haqqında hansı informasiya, nə zaman və hansı formada verilməlidir?

Bu söhbətlər zamanı hansı problemlər yarana bilər?

Məktəb bu işdə sizə hansı köməyi göstərə bilər?

Bütün fikirlərə qulaq asın, qarışıq fikirlərə aydınlaşdırıcı suallar verin, sonda auditoriyanın fikirlərini ümumiləşdirib lövhədə qeyd edin: **Beləliklə, sizin gəldiyiniz ümumi nəticə budur ki, qızlar aybaşı barədə məlumatı...**

İndi gəlin oğlanlar barədə danışaq.

Onlarda gedən cinsi yetkinləşmə prosesi barədə siz valideyn olaraq nə bilirsiniz?

Oğlanlarda başlayan pollusiya barədə informasiya onlara kim tərəfindən və hansı formada verilməlidir?

Oğlan övladlarımız qızlarda, qızlar isə oğlanlarda gedən dəyişikliklər barədə bizdən məlumat almalıdırlarmı?

Cavablara qulaq asın, yanlış fikirləri həmin dəqiqə rədd etməyə çalışmayın. Bütün cavablara diqqətlə qulaq asın, ziddiyətli fikirləri özünüzdə qeyd edin, sonra çıxışınızda həmin fikirlərə münasibət bildirin: **Beləliklə, sizin gəldiyiniz ümumi nəticə budur ki, oğlanlar cinsi yetişkənlik barədə məlumatı...**

Auditoriyanın bu ümumiləşmiş fikrini də lövhədə qeyd etdikdən sonra aşağıdakıları söyləyin:

Hörmətli valideynlər, məktəbin missiyasından biri də uşaqların təhlükəsiz şəraitdə sağlam böyüməsinə şərait yaratmaq, uşağa özünü və başqalarını tanımağa kömək etməkdir. Ümumi sağlamlığımızın bir qolu olan reproduktiv sağlamlığın əsası uşaq yaşlarından qoyulur və onun nəticəsi insanı bütün ömrü boyu təqib edir. Lakin sağlamlıq və sağlam həyat tərzini anlaşıqları uşaq və yeniyetmələr üçün hələ dərin mənə kəsb etmir, bu yaşda insan sağlamlıq barədə heç düşünmür. Onların başqa prioritetləri vardır: dünyanı öyrənmək və bu dünyada öz yerlərini müəyyən etmək. Biz böyüklər anlayırıq ki, sağlamlıq sonsuz deyil-o da təbii resurslar kimi tükənir. Təbiəti vəhşicəsinə talamaq kimi sağlamlığı şüursuz şəkildə təhlükəyə atmaq da yolverilməzdir. Vaxtında lazımı informasiya almayan gənc qız və oğlanlar ailə həyatı qurandan sonra bir sıra problemlərlə üzləşirlər. Çox zaman bu problemlərin əsas səbəbi nadanlıq olur. Dünya pedaqoji praktikasında şagirdlərə reproduktiv sağlamlıq barədə vaxtında zəruri məlumat vermək təcrübəsi geniş yayılmışdır. Biz də bu məsələyə diqqət yetirməyi vacib bilirik. Bizim sinif saatlarında vaxtaşırı şagirdlərlə bu barədə söhbət aparılacaqdır. Həmin söhbətləri qızlar və oğlanlar üçün ayrı-ayrılıqda keçirməyi planlaşdırırıq.

Məşğələlər aktualıq, informativlik və fəallıq prinsipləri əsasında qurulacaqdır. Bu prinsiplər nə deməkdir? Aktualıq prinsipi özündə onu ehtiva edir ki, bu məşğələlərdə toxunulan məsələlər doğrudan da yeniyetmələrin maraq dairəsindədir, onlar özləri bu barədə daha çox bilmək istəyirlər. Demək, bu məşğələlər onlar üçün maraqlı olacaqdır. Informativlik prinsipi

onu nəzərdə tutur ki, şagirdlər zəruri və mötəbər informasiya alacaqlar. Fəallıq prinsipi isə tələb edir ki, məşğələlər şagirdlərin iştirakı ilə interaktiv formada keçirilsin; onlar müxtəlif rollu oyunlarda iştirak edəcək, müzakirələrə qoşulacaq, onları narahat edən sualları səsləndirəcəklər.

Gəlin indi biz də həmin fəaliyyətlərdən birində iştirak edək. Tapşırıq belədir: siz 3 qrupda birləşin və təsəvvür edin ki, aşpaz-sınız. I qrup bizim üçün xoşbəxtliyin, II qrup sağlamlığın, III qrup möhkəm ailənin reseptini hazırlamalıdır. Bu "xörək"lərin tərkibi əlbəttə ki, ərzaq deyil, sizin təklif etdiyiniz xüsusiyyətlər olacaqdır. 10 dəqiqə vaxtınız vardır. Çalışın ki, reseptiniz orijinal, qeyri-adi olsun. Sonda biz bütün reseptlərlə tanış olacaq və ümumiləşdirmə aparacağıq. Sizə misal kimi, məsələn, "dostluq" üçün hazırladığım resepti oxuya bilərəm:

"Hörmət-500 qr, sədaqət-300 qr, ümumi marağ-50 qr, səbir-200 qr, çətinliklər-zövqə görə. Bütün bunları asta-asta qarışdırıb isti bir yerdə uzun müddət saxlamalı. Bu xörək yaxşı-yaxşı bisməlidir. İsti yeyilir."

Reseptlər hazır olduqdan sonra bütün qruplar öz işlərini təqdim edirlər. Sonra fəaliyyətin təhlilini aparın:

Xoşbəxtlik xörəyində əsas inqrediyent nədir? Nə üçün belə fikirləşirsiniz?

Bəs sağlamlıq xörəyində?

Möhkəm ailə üçün əsas inqrediyent nədir?

Hansı resepti hazırlamaq sizdən daha çox əmək tələb etdi? Niyə?

Bütün cavablara qulaq asın, lazımı ümumiləşdirmə aparın:

Fikir verin ki, adətən xoşbəxtlik və möhkəm ailə anlayışları barədə danışanda da sağlamlıq onların tərkib hissəsi kimi göstərilir. Biz övladlarımızı gələcəkdə möhkəm və sağlam ailə sahibi kimi görmək istəyiriksə, bu barədə vaxtında tədbir görməliyik.

Sonra söyləyin:

Yəqin əmin oldunuz ki, fəallıq prinsipi şagirdləri mövzu ətrafında səfərbər edəcək və bu yolla biz onlara lazımı bilik və

bacarıqları çatdıracağıq. Dərs ili ərzində biz uşaqlarla aşağıdakı mövzularda məşğələlər keçirəcəyik:

"Mən və mənim əhatəm"

"Gigiyena və düzgün qidalanma sağlamlığının əsasıdır"

"Zərərli vərdişlər: Siqaret çəkmək"

"Zərərli vərdişlər: Alkoqolizm və narkomaniya"

"Erkən nikahın fəsadları"

Sizdən xahiş edirik ki, bizə bu işdə yardım göstərsiniz. İndi isə gəlin iclasın əvvəlində qeyd etdiyimiz fikirlərə bir də nəzər salaq:

Hansı müddəaları və necə redaktə edərdiniz?

Valideynlərə şərait yaradın ki, lövhədə yazılmış fikirlərə düzəlişlər etsinlər.

Bu redaktə nə dərəcədə əhəmiyyətlidir?

Cavablara qulaq asın, lazım gəldikdə yönləndirici suallarla auditoriyanı istiqamətləndirin. Sonda valideynlərin reproduktiv sağlamlıq və məşğələlərin təşkili barədə suallarını cavablandırın. Vaxt ayıraraq iclasda iştirak etdikləri üçün təşəkkür edin.



## NÜMUNƏVİ MƏŞĞƏLƏLƏR

MƏŞĞƏLƏ 1

# MƏN VƏ MƏNİM ƏHATƏM

### MƏŞĞƏLƏNİN SONUNDA ŞAĞİRD LƏR:

- Dostluğun onlar üçün əhəmiyyəti barədə fikir söyləyir.
- Dosta və dostluğa verilən tələblər formalaşdırır.
- Yeniyetmə oğlan və qız arasında dostluq münasibətlərinin mahiyyətini aydınlaşdırır.

### ÜSUL VƏ FƏALİYYƏT NÖVLƏRİ:

- müzakirə
- insert
- diskussiya

**RESURSLAR:** suallar yazılmış vərəqlər, "Yeniyetməlik və dostluq" mətninin çoxaldılmış nüsxələri.



Məşğələni “Mən kiməm?” fəaliyyəti ilə başlayın. Bunun üçün hər bir şagird kağızda ad və soyadını yazır. Kağızlar qarışdırılır və hər kəs birini götürərək kağızda adı yazılmış şagird haqda aşağıdakı suallar əsasında qısa xasiyyətname yazır:

- İnsanlara qarşı mehribandırmı?
- Səxavətli idirmi?
- Xasiyyətində hansı müsbət cəhətlər vardır?
- Xasiyyətində nəyi dəyişdirməlidir?
- Bunu necə edə bilər?
- Dostları çoxdurmu?
- Dostları onu başa düşürmü?
- Sınıf yoldaşları arasında birlik yarada bilirmi?

Əgər kiməsə öz adı yazılmış vərəq düşərsə, özü haqda yazır. Eyni kağızda iki-üç nəfər qeydlər etdikdən sonra vərəqlər sahiblərinə ötürülür və hər kəs onun haqqında yazılanları oxuyur. Bu fəaliyyət insanların səni necə gördüyünü göstərir. Nəticədə insanların səni necə qəbul etdiklərini, hansı xarakterik cizgilərinin olduğunu öyrənirsən, davranışındakı hansı xüsusiyyətlərinə görə insanları cəlb etdiyini və ya özündən uzaqlaşdırmağın haqda tam təsəvvürə malik olursan.

Şagirdlərə öz vərəqləri ilə tanış olmaq üçün bir neçə dəqiqə vaxt verin, onların bu haqda nə fikirləşdiklərini və nə hiss etdiklərini soruşun. Fikir və hissləri ayırd etməkdə onlara kömək edin.

Məşğələnin növbəti mərhələsində sinifdəki ümumi ab-havanı müzakirə edin:

- Sizin fikrinizcə, sinfinizdəki uşaqların hamısı bir-biri ilə mehribandırlarmı?
- Mehriban davranışı fərqləndirən əsas əlamətlər hansılardır?
- Keçən il nisbətən bu il dostluq münasibətində dəyişikliklər baş veribmi?
- Sinifdə uşaqlar arasında qruplaşmalar gedirmi və nəyin əsasında? Qruplaşmaları birləşdirən nədir?
- Sizin fikrinizcə, dostu necə tapırlar?
- Dostluğun meyarları hansılardır?
- Yeniyyətə oğlan və qız arasında əsl dostluq mümkündürmü?

Şagirdlərin fikirlərinə qulaq asdıqdan sonra aşağıdakı məlumatı onlarla bölüşün. Siz bu elmi-populyar məqaləni aramla sinifə oxuya bilərsiniz və ya çap edib cütüklərə paylaya bilərsiniz. Tapşırığı bu şəkildə təqdim edə bilərsiniz:

*Məşğələnin əvvəlində siz özünüz və dostluq etmək bacarığınız barədə sinif yoldaşlarınızın fikirləri ilə tanış oldunuz. İndi isə gəlin, psixoloq və sosioloq alimlərin yeniyyətəlik yaşlarında dostluğun əhəmiyyəti və xüsusiyyətləri barədə fikirlərinə qulaq asa (fikirlərini oxuya). Bu elmi-populyar məqalə yeniyyətəlik dövrünü uzun illər boyu müxtəlif rəqurlardan öyrənən alimlərin tədqiqatının nəticəsidir. Məqaləni diqqətlə dinləyin (oxuyun), razılaştığınız fikirləri “+”, qəbul etmədiyiniz fikirləri “-”, mübahisəli fikirləri “?” işarəsi ilə qeyd edin.*

## YENİYETMƏ VƏ DOSTLUQ

*Yeniyyətə yaşlarında uzun illər davam edən dostluq əlaqələri yaranır. Bəzən yeniyyətənin o qədər dostu olur ki, valideynlər təəcüblənirlər: bunlar doğrudanmı dostdurlar? Bəlkə yeniyyətə ümumi maraqları olan dost seçə bilmir? Yeniyyətlər həvəslə digərləri ilə tanış olurlar. Qarşılıqlı maraq və ətraf mühiti birlikdə dərk etmək həvəsi onlar üçün xüsusi dəyər kəsb edir. Bu, o qədər əyləncəli məşğuliyyətə çevrilir ki, uşaqlar dünyadakı hər şeyi: dərslərini, evdəki öhdəliklərini və digərlərini yaddan çıxarırlar. Bu zaman ünsiyyət və dostluq ilk plana keçir.*

*Hər bir yeniyyətə yaxın dost arzulayır. Həm də elə bir dost ki, özü kimi ona yüz faiz etibar etsin və bu dost ona sadıq olsun. Belə dostun tapılması yeniyyətənin həyatında böyük əhəmiyyətə malik olacaq. Dostdan oxşarlıq, anlayış, qəbul etmə gözləyirlər. Yeniyyətə emosional cəhətdən artıq valideynlərindən az asılı olur. O, böyüklərin müdaxiləsi qadağan olunan şəxsi həyata malik olmaq istəyir. Ona görə dostuna bütün sirlərini etibar edəcək, ondan məsləhət alacaq, onunla problemlərini müzakirə edəcək.*

*Məhz ideallaşdırma və gənlik maksimalizmi dostluq münasibətlərinə paradoksallığın izlərini qoyur. Bir tərəfdən yeganə sadıq dost tələb, digər tərəfdən isə dostların tez-tez dəyişdirilməsi. Çox zaman eyni cinsdən, sosial statusdan, eyni qabiliyyətləri olan (düzdür, bəzən dostlar öz çatışmayan əlamətlərini tamamlamaq üçün dostu əks qabiliyyətli şəxslər sırasından seçirlər) yeniyyətlər dostluq edirlər. Dostluq seçici xarakter daşıyır və yeniyyətlər bu münasibətləri qoruyurlar. Lakin yeniyyətəlik yaşında maksimalizm səciyyəvidir. Onlar hər şeyi ziddiyyətli görür, onların fikirləri çox kəskin və qəti olur. Onlar nüanslara fikir verməklə özlərini çətinliyə salmırlar. Məhz bu səbəbdən çox tez-tez onların ağızından bağışlanmayan xəyanət sözü çıxır. Xəyanət dedikdə isə hər şey nəzərdə tutula bilər, məsələn: o mənə vaxtında zəng etmədi və bizim dostluğumuza xəyanət etdi. Dostun necə olması haqqında hər bir uşağın öz təsəvvürü var (çox zaman bu səthi görüntüdür). Əgər real davranış*

*hər hansı şəkildə idealdan geri qalırsa, o zaman həmyaşıdı qeyri-dostlar sırasına keçir.*

*Müvəffəqiyyətli olmaq, həmyaşıdlarının arasında təsdiqlənmək yeniyyətə üçün çox vacibdir. Bu səbəbdən yeniyyətənin şəxsiyyətinin formalaşmasında referent qrup-yeniyyətənin baxışlarını və həyat tərzini qəbul etdiyi qrup böyük rol oynayır. Bu qrup həyatda, sinifdə, dərində, qonşuluqda və s. ola bilər. Məhz bu zaman valideynlər xüsusi ilə diqqətli olmalıdırlar, belə ki, bu qrup uşağın gözündə valideynlərindən daha çox nüfuza malik olur və onun davranışlarına və digərləri ilə münasibətlərinə təsir edir. Uşaq məhz bu qrupun üzvlərinin fikirlərinə qulaq asacaq, məhz burada özünü təsdiq etməyə çalışacaq.*

*Niyə yeniyyətlər qruplara bu qədər meyillidirlər? Bənzərsiz olmaq və özlərini təsdiq etmək arzularına baxmayaraq, yeniyyətlər*



öz yanlarında kimisə hiss etməyi, kiməsə lazımlı olmağı istəyirlər. “Biz” anlayışı verən qruplar onları özünü güclü hiss etməyə, daxili mövqelərini təsdiq etməyə kömək edir, lakin bəzən düşünülməmiş hərəkətlərə yönəldir. Belə ki, yeniyetmələrin heç biri tək qalmaq istəmir, qrup isə-gücdür, dostluqdur. Özlərinin müəyyən dəstəyə aidliyətini, mənsubiyyətini qeyd etmək üçün onlar eyni görünüşlü (eyni tərzdə) geyim geyinir, gizli işarələr sistemini hazırlayır, danışqlarında müəyyən jarqon sözlərdən istifadə edirlər. Bu, qrupun üzvləri arasındakı məsafəni qısaldır, yaxın münasibətləri qeyd edir. Ən çətini isə yalnızlıqdakı gərəksizlik hissidir. Tək qaldıqda yeniyetmədə kompleks yaranır, o təşviş hiss edir və özünü itirir. Qrupdakı bu tələbi, hissi biz tənhalıq qarşısında qorxu adlandırırıq.

İstənilən kollektivdə seçicilik münasibətləri yaranır. Dostluq münasibətləri, adətən, kollektivin bütün üzvləri arasında yaranır. Yeniyetmələrin kollektivində münasibətlər eyni prinsiplə qurulur. Yeniyetmə yaşlarında uşaqlarda, adətən, vərdislər, meyillər, bacarıqlar artıq olduqca aydın şəkildə formalaşır. Hər bir yeniyetmə hər hansı xüsusiyyətlərin fərdi (individual) dəstinə malik olur. Bu yaşda hər bir insanda artıq xasiyyətin əsas xüsusiyyətləri formalaşmış olur. Yeniyetmələrdə psixi proseslərin-təfəkkür, yaddaş, qavrama və təxəyyülün inkişafı müxtəlif səviyyədədir. Yeniyetmə digər uşaqlardan sinir sisteminin xüsusiyyətləri, temperamenti ilə fərqlənir. Bundan başqa, formalaşdığı mühit də yeniyetmədə öz izini qoymuşdur. Yeniyetmə dostunda onun üçün əhəmiyyətli olan hansı keyfiyyətlərinin olduğunu bilir. Buna görə şəxsi ünsiyyət üçün dostun seçilməsi həmişə fərdidir, eyni zamanda sadıq dost yeniyetmə üçün çox vacibdir.

Kiçikyaşlı uşaqlarla müqayisədə, yeniyetmə yaşında dostlara qarşı tələblər daha böyük və ciddidir. Oyunlar zamanı sadəcə birlikdə vaxt keçirmək, eyni sinifdə oxumaq və hətta ümumi maraqlar yeniyetməni qane etmir. Yeniyetmənin tələbi artır, o, dostunun onu anlamasını, onun dərdinə şərik olmasını və hətta müəyyən dərəcədə dostunun onun özünün bir hissəsi olmasını istəyir. Yeniyetmələr hesab edirlər ki, əsl dost həmişə kömək etməli, heç zaman xahişə imtina etməməli, heç zaman bələdə qoymamalı, pis hadisələr zamanı dərdə şərik olmalı, pis vəziyyətdə qoymamalı, satmamalı, məsləhət verə bilməli, sirri qorunmalı və boş şeylərə görə qəlb sındırmamalıdır. Demək olar ki, yeniyetmə dostunda ideal insanı görmək istəyir.

Bəzən ideal dost axtarışı yeniyetməni dost haqqında ilkin təsəvvürlərinə uyğun gəlməyən dostluqlara gətirib çıxarır. Sinifdə və ya həyətdə layiqli dost tapmayan və ya keçmiş dostu ilə hər hansı münaqişə nəticəsində münasibətlərində soyuqluq yaranmış yeniyetmə pis vəziyyətə düşə bilər. Tək qalmamaq üçün yeni ünsiyyət dairəsi tapmağa çalışaraq, o, təsadüfi əlaqələrə girə bilər. Əgər yeniyetmənin valideynləri ilə etimadlı münasibətləri yoxdursa və problemlərini bölüşmək üçün heç kəs yoxdursa, təsadüfi dostluq təhlükəli ola bilər.

Dostlar yeniyetmələrə böyük təsir göstərə bilərlər. Əgər valideynlər övladlarının münasib olmayan insanla dostluq etdiyini görürlərsə, bu insanların mənfə cəhətləri barədə uşaqlarını məlumatlandırmalıdır. Bu, valideynlərdən böyük bacarıq, səy və səmimiyyət tələb edir. Lakin dost yeniyetməyə müsbət təsir edirsə, yeniyetmə məktəbdə nailiyyətini artırır, özündə yeni istedadlar aşkara çıxarır, həmçinin yaxın insanlarla münasibətləri dəyişə və onlarla yaxınlaşa bilər.

Beləliklə, dostluq yeniyetmə üçün böyük əhəmiyyətə malikdir və onda öz gücünə inam yaradır.

Əgər şagirdlər mətni özləri oxuyacaqlarsa, onlara oxumaq və vərəqdə qeydlər aparmaq üçün 20 dəqiqə vaxt verin. Sonra bir neçə şagirdi öz qeydləri ilə bölüşməyə dəvət edin. Əsas diqqəti şagirdlərin qəbul etmədikləri və mübahisə doğuran qeydlərə yönəldin. Onların arqumentlərini dinləyin. Ola bilər ki, eyni fikir bir şagirdə məqbul, başqasına mübahisəli görünsün. Həmin şagirdlərə diskussiya aparmaq üçün şərait yaradın.

#### Məşğələni aşağıdakı tezislərlə ümumiləşdirə bilərsiniz:

- dostluq meyarları yeniyetməlik dövründə dəyişir və genişlənir;
- yeniyetmənin dostları onun ən yaxın adamları olur, xarakterlərində ciddi fərq olmur;
- dostların çox olması üçün insanın rəftarı əsas şərtlərdəndir;
- dostun yoxdursa, bəlkə səbəb səndədir?
- dostluqda yoldaşlarını və qrup üzvlərini anlamaq da əsas şərtidir;
- dostların fikir və hisslərinə hörmət etmək vacibdir.



## NÜMUNƏVİ MƏŞĞƏLƏLƏR

### MƏŞĞƏLƏ 2

## GİGİYENA VƏ DÜZGÜN QİDALANMA SAĞLAMLIĞIN ƏSASIDIR

#### MƏŞĞƏLƏNİN SONUNDA ŞAĞİRD LƏR:

- Gigiyena barədə zəruri informasiya qazanırlar.
- Şəxsi və ümumi gigiyena qaydalarını şərh edirlər.
- Ətraf mühitin insan sağlamlığına təsirini izah edirlər.

#### İŞ ÜSULLARI VƏ FORMALARI:

- beyin həmləsi
- müzakirə
- qrupla iş
- auksion

#### RESURLAR: plakatlər, şəkillər.



Şagirdləri bir fəaliyyətə dəvət edin. Oyunun qaydalarını izah edin: hamı ümumi dairədə toplanır. Müəllim kiçik topu şagirdlərdən birinə atır və sağlamlıqla bağlı bir söz/söz birləşməsi deyir (nümunə üçün), topu tutan şagird sağlamlıqla bağlı bir söz və ya söz birləşməsi deyib, topu başqa bir şagirdə atır. Topu tutan növbəti şagird həmin mövzuda yeni bir söz və ya söz birləşməsi deyir. Top hər bir şagirdin əlində olana qədər oyun davam edir.

Oyunda iştirak etdikləri üçün şagirdlərə təşəkkür edin və dərsin mövzusunun elan edin. Əgər şagirdlər oyun zamanı “gigiyena” sözündən istifadə etmişdilsə, belə deyə bilərsiniz: “Bugünkü məşğələmizin mövzusu sizin oyun zamanı yada saldıığınız gigiyenadır”. Əgər bu söz yada düşməyibdirsə: “Bugünkü məşğələmizin mövzusu sizin oyun zamanı unuduğunuz gigiyenadır. Daha doğrusu mövzu belə səslənir: “Gigiyena və düzgün qidalanma sağlamlığının əsasıdır”. Siz bir neçə şəkil göstərib onları şərh edə bilərsiniz. Məsələn, parta arxasında belini əyən şagird, hündürdaban ayaqqabı geyinmiş yeniyetmə qız, yarıqaranlıq sinif otağı, düzgün qidalanmayan oğlan və s.

Məşğələnin növbəti mərhələsində şagirdləri 4 qrupda (stomatoloqlar, dermatoloqlar, diyetoloqlar, terapevtlər) birləşdirin. Hər qrupun adının mənasını şagirdlərə başa salın. Bütün qruplara aşağıdakı materialı 1 nüsxədə çap edib verin. Tapşırıq belədir: təqdim olunmuş materialdan və/və ya əlavə mənbələrdən istifadə etməklə qruplar “peşə”lərinə uyğun “yaddaş kartı - gigiyenik qaydalar” hazırlamalıdırlar. Məsələn, Stomatoloqlar qrupu təqdim olunmuş materialdan və əlavə mənbələrdən istifadə etməklə dişlərin və ağız boşluğunun gigiyenasını təmin edən məsləhətlər toplusu hazırlayır. Qaydaları maraqlı və cəlbedici hazırlamağı təklif edin. Bu məqsədlə şagirdlər şəkil çəkmə, videoçarx da hazırlaya bilərlər.

#### İstifadə üçün material

“Gigiyena” sözü “hygienos” yunan sözündən əmələ gəlib və “sağlamlıq gətirən” deməkdir. Gigiyena xarici mühitin fiziki, kimyəvi, bioloji və ictimai amillərinin əhəlinin sağlamlığına göstərdiyi təsiri öyrənən elmdir. Gigiyena ətraf mühiti yalnız onun insan orqanizminə təsiri nöqtəyi-nəzərindən öyrənir. Həmçinin gigiyenani insanın sağlamlığını qorumaq haqqında elm adlandırılır. Gigi-

yena sahəsində insan sağlamlığının qorunması üçün bir çox qaydalar işlənilib hazırlanmışdır. Bu qaydalar iki qrupa bölünür: ümumi və şəxsi gigiyena qaydaları. Müasir biliklərə əsaslanan şəxsi gigiyena qaydaları gündəlik vərdislərə çevrilməlidir. Çünki bu qaydalara əməl etməklə sağlamlığımızı qoruya bilərik.

Sadə, gündəlik yerinə yetirilən gigiyenik prosedurlar insanın sağlam olmasına, orqanizmin normal inkişafına kömək edir, yüksək iş qabiliyyətini və aktivliyi saxlayır. Uşaqlıqdan şəxsi gigiyenaya riayət olunanda, sonralar bu vərdislər sağlamlığın şüurlu qorunmasına çevrilir.

Gigiyenik qaydalara əməl etmək həmyaşdılarla, həm də digər insanlarla ünsiyyət və sosial əlaqələrin qurulmasını asanlaşdırır. Təmiz saçlar, səliqəli dırnaqlar və təravət insan haqda yaxşı ilk təəssürat yaratmağa kömək edir.

Müntəzəm gigiyenik prosedurlar yeniyetməliklə bağlı bir çox problemlərdən və xəstəliklərdən qoruya bilər, məsələn, dəri problemləri (sızanaqlar), infeksiya xəstəlikləri və s.

Dərinin 5 əsas funksiyası vardır - qoruyucu, tənzimləyici, sekretor (böyrəklərə kömək), tənəffüs, metabolik (vit. D). Yeniyetməlik dövründə cinsi hormonların təsiri nəticəsində dərinin yağlanması artır və sızanaqlar (akne) əmələ gəlir. Ən çox sızanaqlar üzdə, sinədə, belin yuxarı hissəsində müşahidə olunur. Bəzi yeniyetmələrdə sızanaqların yaranmasına irsi meyillilik də səbəb ola bilər. Qidada ədviyyat, qəhvə, kakao, tünd çay, yağların və karbohidratların çox olması sızanağın kəskinləşməsi ilə nəticələnə bilər. Sızanaqların profilaktikası dərinin mükəmməl təmizliyi və piy vəzi axarı tıxaclarının qarşısının alınmasıdır. Bundan ötrü üz isti su və keyfiyyətli neytral sabunla yuyulmalı, sonra soyuq su ilə yaxalanmalıdır. Lazım gəldikdə dərinin yağlılığını azaltmaq üçün onu 2%-li salisil spirti ilə silmək olar. Fiziki aktivlik çox olduqda və idmandan sonra əlavə olaraq yuyunmaq tələb olunur. Sızanaqlar çox olduqda və yeniyetmədə narahatlıq yaratdıqda dəri həkiminə və ya həkim-kosmetoloqa müraciət edilməlidir. Yeniyetməlik dövründə qoltuqaltı və cinsiyyət üzvləri (genital) nahiyələrdəki tər vəziləri aktivləşir və bu da xoşagəlməyən xarakterik iyini yaranmasına səbəb olur. Ona görə yeniyetmələrə gündəlik duş qəbulundan sonra an-

tiperspirant və ya dezodorantdan istifadə etmək məsləhət görülür. Dezodorant və antiperspirant arasında seçim tərləmənin intensivliyindən və yeniyetmənin şəxsi seçimindən asılıdır. Daha yaxşı olardı ki, gənclər gümrahlıq üçün səhər duş, axşam isə günün gərginliyini götürmək üçün vanna qəbul etsinlər.

Yeniyetməlik dövründə saçlar daha tez yağlanır və mütəmadi qulluq tələb edir. Yağlı saçlar daha tez-tez, quru saçlar isə həftədə 1 və ya 2 dəfə yuyulmalıdır. Saçın xüsusiyyətindən asılı olaraq (yağlı və ya quru) müvafiq növ şampun istifadə edilir. Baş yuyan zaman dərinin dırnaqlarla cızmaq/zədələmək olmaz. Saçlar iltihabla su ilə yaxşıca yaxalanmalıdır. Dəsmalla qurudulduqda saçları bərk sıxmaq və burmaq məsləhət deyil. Qalın və uzun saçlar üçün sey-rək dişli daraq istifadə olunmalıdır, sonra isə fırça-daraq və ya sıx dişli daraqla daranmalıdır.

Duş və ya vanna qəbulundan sonra dırnaqlar daha rahat kəsilir: əl dırnaqları həftədə bir dəfə, ayaqlarda isə iki həftədən bir. Dırnağın iti kənarlarının dəriyə batmaması üçün onlar əllərdə yarımdairəvi formada kəsilməlidir. Ayaq dırnaqları düz kəsilməlidir. Pis ayaq qoxusunun qarşısını almaq üçün ayaqları sabunla yuduqdan sonra yaxşı qurulamaq lazımdır. Ayaqqabıların və corabların təbii materiallardan olması da buna kömək edir.

Dişlər fırça ilə damaqdan dişlərin ucu istiqamətində təmizlənməlidir, arxa dişlər, daxili və çeynəyən səthlər və dilin üstü də unudulmamalıdır. Dişlər gündə 2-3 dəfə: səhər və günorta yeməkdən sonra və axşam yatağa getməzdən əvvəl fırça və diş tozu/məcunu ilə təmizlənməlidir. Hər yeməkdən sonra ağız boşluğu yaxalanmalıdır və gündə bir dəfə dişlərin arası flos (bu məqsəd üçün hazırlanmış xüsusi ip) ilə təmizlənməlidir ki, yemək qalıqları dişləri çürüdən mikrobların çoxalmasına səbəb olmasın. Çox isti və çox soyuq yeməklər diş minasını zədələyir. Yeməklərin normal temperaturda olmasına fikir vermək lazımdır. Dişlər ağrımasa da ildə iki dəfə diş həkiminin müayinəsi vacibdir. Dişlərin zədələnməsinin qarşısını almaq müalicə etməkdən daha

asandır.

Yeniyetməlik dövründə skeletin sümükləşməsi prosesi gedir. Bədən uzun müddət düzgün olmayan vəziyyətdə qaldıqda və birtərəfli yüklənməyə məruz qaldıqda fəqərələrdə və bel sütununda əyrintilər əmələ gəlir (kifoz, skolioz və lordoz). Belə dəyişikliklər, xüsusilə, uşağın stulda və ya parta arxasında düzgün oturmaması nəticəsində əmələ gələ bilər. Əgər şagird daim sinəsi ilə partanın qabaq hissəsinə söykənsə, o zaman döş qəfəsinin inkişafında müxtəlif pozğunluqlar əmələ gələ bilər. Bu da öz növbəsində ağız ciyərlərin, ürəyin və iri qan damarlarının fəaliyyətinə mənfi təsir göstərir. Qızlarda çanağın normal inkişafına mane olan vəziyyət xüsusi diqqət tələb edir. Tez-tez bərk səth üzərində tullanmaq, hündürdaban ayaqqabı geymək bədən quruluşunda dəyişiklik yarada bilər. Rahat olmayan mebel, dar paltar və ayaqqabı, dar yaxalıq və dar bel qayışı iri qan damarlarını sıxır, toxumaların qidalanmasının pozulmasına səbəb olur.



## DÜZGÜN QİDALANMA

Yeniyyətlərin yediklərinin yarısı meyvə və tərəvəz olmalıdır. Təzə, konservləşdirilmiş və qurudulmuş meyvələr mümkün qədər tez-tez qəbul edilməlidir. Tərəvəzlər həm çiy, həm də bişmiş halda gündə bir neçə dəfə qəbul edilməlidir. Daha çox tünd yaşıl yarpaqlı, qırmızı və narıncı tərəvəzlərdən istifadə edilməlidir. Tünd yaşıl yarpaqlı tərəvəzlərə brokkoli, ispanaq, kahı və kələm daxildir. Narıncı və qırmızı tərəvəzlərə misal kimi yerökünü, balqabağı və qırmızı bibəri göstərmək olar. Yaxşı olar ki, qəbul edilən karbohidratların heç olmasa yarısı bütöv dənli məhsullar olsun. Süd məmulatları kalsiumun əsas mənbəyi olaraq hər gün qəbul edilməlidir. Yağlılığı aşağı olan məmulatlara (qatıq, kəsmik, pendir və s.) üstünlük verilməlidir. Ət və digər zülal mənbəyi: yağsız mal və quş ətinə suda və ya közdə bişmiş şəkildə hazırlamaq məsləhətdir. Hər həftə balıq və digər dəniz məhsulları, yumurta və paxlalıların qəbulu tövsiyə edilir. Doymuş yağların qəbulunu məhdudlaşdırmaq lazımdır. Bunlara marqarin, kərə yağı, piylər aiddir. Daha çox polidoydurulmamış (qarğıdalı, günəbaxan) və mono-doydurulmamış (zeytun, qoz, badam, fındıq və s.) yağlardan istifadə edilməlidir.

**Yeniyyətlərin qidalanması ilə bağlı vacib məsələlər.** Yeniyyətlər arasında dəmir çatışmazlığı qidalanma ilə bağlı olan çatışmazlıqların ən yayılmış növüdür. Bu dövrdə bədənin böyüməsi, qanın və əzələlərin həcmində artımın görə yeniyyətlərdə dəmir defisitli anemiyanın ehtimalı yüksəkdir. Bədən çəkisinin artması və qızlarda başlanan aybaşılar dəmir defisitinin yaranması üçün əlavə səbəblərdir. Yeniyyətlərin qidalanmasında dəmirlə zəngin olan qida məhsullarının istifadəsi zəruridir. Bunlara ət, balıq, paxlalılar, tünd yaşıl yarpaqlı tərəvəzlər, qoz, fındıq, badam, yer fındığı, keşyu və dəmirlə zənginləşdirilmiş məhsullar (sıyıqlar, peçenye və s.) aiddir.

Bədəndə olan kalsiumun 99%-i skeletdə yerləşir. Sümüklərin çəkisinin sürətlə artması məhz yeniyyətməlik dövründə baş verir. Böyük insanın sümük kütləsinin 45% yeniyyətməlik dövründə əmələ gəlir. Sümük kütləsinə sərf olunan kalsium qidadan götürülür. Sümük kütləsinin artması qızlarda əsasən 10-14 yaş arasında, oğ-

lanlarda isə 12-16 yaş arasında baş verir. Qidada olan kalsiumun ancaq 30%-i mənimsənir və ona görə möhkəm sümüklərin əmələ gəlməsi üçün qidada kifayət qədər kalsium olmalıdır. Gündəlik olaraq süd, qatıq, kəsmik, pendir kimi məmulatlar qəbul edilməlidir.

Sümüklərin inkişafı üçün kalsiumla yanaşı, fosfor və D vitamini lazımdır. Fosfor həcmində görə insan bədəndə kalsiumdan sonra ikinci yer tutur. Bədəndə olan fosforun 85%-i sümük və dişlərdə cəmləşir. Fosfor böyrəklərdə tullantıların süzülünməsinə yardım edir və bədəndə enerji ehtiyatının saxlanması və istifadəsində iştirak edir. Fosfor bütün hüceyrələrin və toxumaların böyüməsi, bərpası və genetik "kərpic" olan DNT və RNT molekulalarının yaradılmasında iştirak edir. O, eləcə də digər vitaminlər və mineralların, xüsusilə D vitamini, yod, maqnezium və sinkin tənzimlənməsində və istifadə edilməsində iştirak edir. Fosforun əsas mənbələri ət, yumurta, süd məhsulları, qoz, fındıq və paxlalılardır. Qeyd etmək lazımdır ki, həddindən artıq fosforun qəbul edilməsi orqanizmi zəhərləyə bilər. Zəhərlənmə diareya, orqanların və yumşaq toxumaların kalsifikasiyasına (bərkiməsinə) gətirə bilər və orqanizmdə dəmir, kalsium, maqnezium və sinkin mübadiləsinə poza bilər. Vitamin/mineral qida əlavələri qəbul edənlər və şirin qazlı içkiləri tez-tez qəbul edənlər bunları nəzərə almalıdırlar. Bədəndə fosforun səviyyəsi həddindən çox olduqda, kalsiuma ehtiyac da artır və kalsium ehtiyatlarından istifadə olunur. Nəticədə osteoporoz əmələ gələ, damaq və diş problemləri yarana bilər.

Qida ilə qəbul olunan kalsiumun sümüklərə ötürülməsi üçün fiziki aktivlik çox önəmlidir. Xüsusilə ağırlıq qaldırma məşqləri, eləcə də velosiped sürmək, gimnastika, topla oyunlar, rəqs kimi gündə 30-60 dəqiqə ərzində həyata keçirilən fiziki aktivlik sümüklərin əmələ gəlməsi və möhkəmlənməsinə yardım edir. Oturaq həyat tərzini geniş yayılmaqdadır. Daha aktiv insanlarda ürək xəstəlikləri, bəzi xərçəng növləri, şəkərli diabetdən ölmək riskləri azalır. Onlar bədən çəkirlərini daha yaxşı idarə edirlər, fiziki gərginliyə daha davamlı olurlar. Onların əzələ və sümükləri daha sağlam, psixoloji durumu isə normal, həyat keyfiyyəti yüksək olur. Fiziki aktivlik

mütəmadi, mümkün qədər hər gün yerinə yetirilməlidir. O, adi vərdişə çevrilmiş yükləmədən artıq olmalı və böyük əzələ qruplarının cəlb edilməsi ilə həyata keçirilməlidir. Fiziki aktivlik həm ömrü uzadır, həm də yaşanan illərin keyfiyyətini artırmağa yardım edir. Yeniyyətməlik dövründə düzgün qidalanma və aktiv həyat tərzini sağlamlığın bünövrəsidir.

İş üçün qruplara 20 dəqiqə vaxt verin. Vaxt tamam olduqda təqdimatları dinləyin. Nəticədə şagirdlər 4 nöqtəyi-nəzərdən hazırlanmış gigiyenik qaydalar toplusu əldə edəcəklər. Hazırlanmış qaydaları sinfin divarından asa bilərsiniz ki, bir müddət diqqət mərkəzində olsun. Metodun özəlliyi ondadır ki, eyni materialı şagirdlər

müxtəlif nöqtəyi-nəzərdən təhlil etməyi və zəruri informasiya tapıb emal etməyi öyrənirlər. Bu fəal metod öyrənilən mövzunu (gigiyena) daha yaxşı qavramağa xidmət edir.

Sonda bu suallar vasitəsilə məşğələnin refleksiyanı təşkil edin:

- Məşğələdə nə öyrəndiniz?
- Hansı gigiyenik qaydalar sizin üçün yeni idi?
- Hansı sualınıza cavab tapa bilmədiniz?

Əgər sinif sürətlə işləyirsə və sizin vaxtınız qalıbsa, qrupları sağlamlıqla bağlı atalar sözlərini yada salmağa dəvət edin (Aukşion üsulu ilə). Ən çox atalar sözü səsləndirən qrup qalib elan edilir.





NÜMUNƏVI  
MƏŞĞƏLƏLƏR

MƏŞĞƏLƏ 3

ZƏRƏRLİ VƏRDIŞLƏR:  
SIQARET ÇƏKMƏK

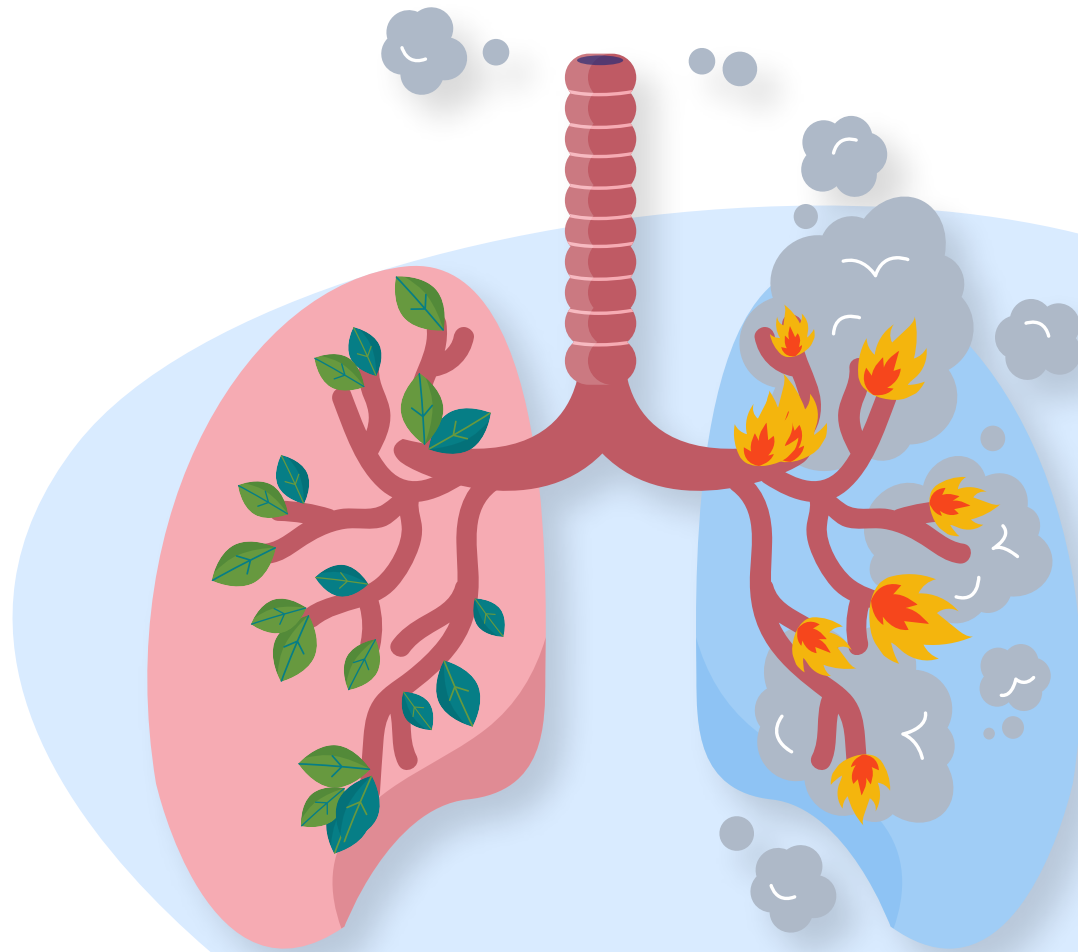
## MƏŞĞƏLƏNİN SONUNDA ŞAĞIRDLƏR:

- Zərərli vərdişləri şərh edirlər.
- Siqaret çəkməyin sağlamlığa ziyanını izah edirlər.
- Təzyiqin növləri və təzyiqə müqavimət yollarını şərh edirlər.

## İŞ ÜSULLARI VƏ FORMALARI:

- Beyin həmləsi, diskussiya, qruplarda iş.

**RESURSLAR:** Mövzuya uyğun reklam və plakatlar, qəzet və jurnal materialları, təhlükəli vəziyyətlərin təsviri ilə kartlar, iri kağız vərəqləri, markerlər, siqaret kötökləri toplanmış su ilə dolu şüşə qab.



## MƏŞĞƏLƏNİN GEDİŞATI

Məşğələnin əvvəlində şagirdlərə bu suallarla müraciət edin:

- Zərərli maddələr dedikdə ağılınıza nə gəlir?
- Zərərli vərdişlər ifadəsi nəyi nəzərdə tutur?

Şagirdləri tütün, alkoqol, narkotik, neyrotrop (psixotrop) dərmanlar; siqaret çəkmək, spirtli içkilər, narkotik maddələr, neyrotrop dərmanlar qəbul etmək cavablarını səsləndirməyə yönəldin. Şagirdlər çətinlik çəkdikdə özünüz əlavələr edin və hər yeni söz və ifadənin izahını verin. Sonra aşağıdakı suallara səmimi cavab verməyi xahiş edin:

- Sizlərdən kim siqaret çəkir?
- Kim nə vaxtsa dadına baxıb?

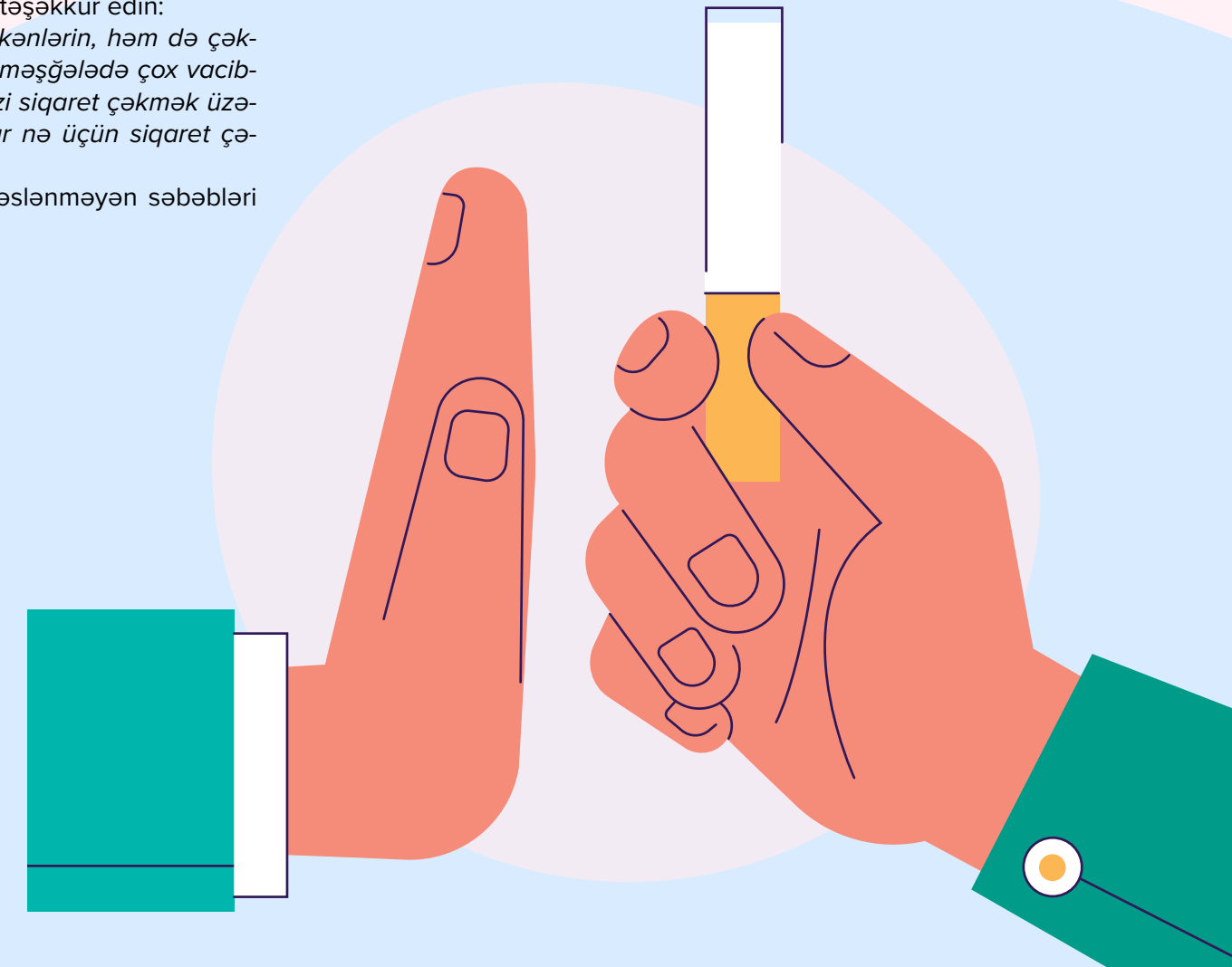
Səmimi cavab verdikləri üçün şagirdlərə təşəkkür edin:

– Çox sağ olun, sizin hamınızın-həm çəkənlərin, həm də çəkməyənlərin fikir və mövqeyi bizim bugünkü məşğələdə çox vacibdir. Biz zərərli vərdişlər haqqında söhbətimizi siqaret çəkmək üzərində modelləşdirəcəyik. Maraqlıdır, insanlar nə üçün siqaret çəkirlər? Onları buna nə vadar edir?

Şagirdlərin cavablarını lövhədə yazın, səslənməyən səbəbləri özünüz əlavə edin. Məsələn:

- İnsan özünü böyük hiss edir;
- Dostlarım çəkir;
- Siqaret çəkmək dəbdədir;
- Dadına baxmaq maraqlı idi;
- Stresdən azad olmaq üçün;
- Səbəbsiz, elə-belə.

Sonra qrupu iki yarımqrupa bölün. Birinci qrupa siqaret çəkməyin əleyhinə, ikinci qrupa isə lehinə arqumentlər yazmağı tapşırın. Yarımqruplara iri vərəqlər, markerlər verin və tapşırığı 5 dəqiqə ərzində tamamlamağı xahiş edin. İşlər hazır olduqda, təqdimatı təşkil edin. Siqaret çəkməyin lehinə arqumentlər hazırlamış qrupun hər bir müddəasına ümumi səylərlə kontr-arqument gətirin. Bu zaman səbir və dözümlülük nümayiş etdirmək, fikirləri zor gücünə deyil, tutarlı arqumentlərlə təsbit etmək vacibdir. Məsələn, arqumentlər və kontr-arqumentlər cədvəli belə ola bilər:



| Lehinə                              | Əleyhinə  |
|-------------------------------------|---|
| Siqaret çəkmək insanı sakitləşdirir | Sizə elə gəlmirmi ki, siqaret əmzik rolunu oynayır: nə qədər ki, ağzınızdadır, sakitsiniz, qurtaran kimi narahat olursunuz. Sakitliyə başqa, daha sağlam üsullarla nail olmaq olar, məsələn, autotreninq, nəfəs gimnastikası, idman. Bu gün alimlər sübut ediblər ki, siqaret çəkmək əsəb sistemini qıcıqlandırır, ürək döyüntüsünü çoxaldır. |
| Siqaret çəkmək dəbdədir             | Siqaret çəkməyi tütün istehsalçıları və onların sifarişi ilə KİV dəbə gətirmişdir. Onlar öz məhsullarının satılmasında maraqlıdırlar. Əslində isə siqaret çəkən insan heç də cəlbedici deyil: saralmış dişlər, ağızdan gələn pis qoxu və daimi öskürək. Əslində, indi idmanla məşğul olmaq və sağlam həyat təzi keçirmək dəbdədir.            |
| Hamı çəkir                          | Siz hamı kimi olmaq istəyirsiniz? Buna ki, “sürü instinkti” deyirlər. Fərd olaraq başqalarından yaxşı mənada seçilmək daha maraqlıdır.  |

Məşğələnin bu hissəsində bir gün əvvəldən içində su olan qaba yığılmış siqaret kötüklərini şagirdlərə nümayiş etdirin və siqaretin sağlamlığa zərəri barədə danışın: Bu saralmış məhlula fikir verin. Belə bir vəziyyət siqaret çəkən adamın ağciyərlərində də müşahidə olunur.



## SIQARETÇƏKMƏ

*Bitki mənşəli preparatların pirolitik inhalyasiyasıdır. Onların tərkibindəki yavaş-yavaş közərən aktiv maddələr nəfəsə çəkilən hava axınında orqanizmə daxil olaraq, yenidən buxarlanır və sonra ağciyərlərə və tənəffüs yollarına sorulur. Tərkibindəki psixoaktiv maddələr qana və baş beyinə tez nüfuz edir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının məlumatlarına görə, dünyada tütünçəkmə ilə əlaqəli yaranan xəstəliklərdən hər 6 saniyədə orta hesabla 1 insan, hər il isə 5000000 insan dünyasını dəyişir. Tütünçəkmənin yayılma tendensiyası azalmasa, proqnozlara görə 2030-cu ilə qədər tütün çəkmə vaxtından əvvəl ölümə səbəb olan ən güclü faktorlardan birinə çevriləcək. Tütünün istifadəsi ilə yaranan xəstəliklərə ürəyi və ağciyərləri zədələyən xəstəliklər daxildir. Tədqiqatçılar tütünçəkmə ilə impotensiyanın korrelyasiyasını qeyd edirlər. Cinsi zəiflik siqaret çəkənlər arasında 3 dəfə çox yayılmışdır. Gün ərzində iki qutu siqaretçəkən kişilərdə impotent olma riski, siqaret çəkməyənlərlə müqayisədə 40% yüksəkdir. Siqaret çəkən qadınlar sonsuzluqdan əziyyət çəkə bilirlər, hamiləlik dövrü onlarda problemli keçir. Ümumilikdə nikotin yumurtalıqların fəaliyyətinə mənfi təsir göstərir, menopauza daha tez başlayır. Siqaret çəkən qadınlar daha tez qocalırlar. Belə qadınların körpələri daha cılız və çəlimsiz doğulur, onlarda erkən yaşlarda ölüm riski yüksək olur. Çünki siqaretin tərkibindəki toksinlər dölün inkişafına mənfi təsir göstərir.*

*Siqaret-xərçəng xəstəliyi səbəblərinin üçdə bir hissəsini təşkil edir. Əgər insan gün ərzində 10 ədəd siqaret çəkirsə, ağ ciyər xərçənginə tutulmaq riskini 24 dəfə çoxaldır. Siqaretə aludəlik xronik bronxit xəstəliyinin də səbəblərindəndir. Bu zaman ağ ciyərdə gedən nəfəs yolları daralmış və zədələnmiş, ağ ciyər hüceyrələri isə ölmüş olur. Təngnəfəslik yarananacan artıq bronxların selikli qıçası məhv olmuş vəziyyətdə olur. Qəfil ölümlərin səbəbi damarların yığılması və ürəyin işemik xəstəliyidir ki, bu da siqaret çəkənlərdə 2 dəfə çox təsadüf edilir. Siqaret tüstüsünün qatı iyi*

*dəriyə, nəfəs yollarına və paltara çökür. Sarımtıl-boz dişlər, ağızdan gələn pis qoxu da siqaret çəkənləri təqib edir. Üzün və əllərin dərisi nikotinin təsiri altında sarımtıl-boz rəng alır. Tez bir zamanda üzün dərisi alma qurusuna bənzəyir. Nikotin zəhərlənməsinə yalnız siqaret çəkən özü deyil, yaxınlıqdakı adamlar da məruz qalır. Buna passiv siqaret çəkmə deyirlər. Bunu nəzərə alaraq bir sıra qabaqalayıcı tədbirlər həyata keçirilir, siqaret çəkməyə ictimai yerlərdə qadağa qoyulur.*

*Siqaretçəkmə qadağandır (bu məqsəd üçün xüsusi ayrılmış yerlər istisna olmaqla):*

- səhiyyə, mədəniyyət, təhsil, idman müəssisələrində (təşkilatlarında), əhaliyə xidmət göstərən ticarət və məişət obyektlərində;
- tütün məhsulları hazırlayan və vətəndaşlara xidmət üçün təyinatları olan obyektlərdən, ventilyasiya sistemləri olan binalardan başqa ictimai qidalanma yerlərində;
- dövlət idarəetmə orqanlarının, yerli icra və idarəetmə orqanlarının, təşkilatlarının binalarında;
- vağzalların bütün növlərində, aeroportlarda, yeraltı keçidlərdə, metro stansiyalarında;
- ictimai nəqliyyatın bütün növlərində, uzaq tədqiqat qatarları, siqaretçəkmə üçün xüsusi yerlərin ayrıldığı sənişin gəmiləri və təyyarələri istisna olmaqla qatarların vaqonlarında, gəmilərdə, təyyarələrdə;
- bir neçə kirayənişinin yaşadığı mənzillərin yardımçı otaqlarında;
- yaşayış evlərinin yardımçı otaqlarında-girişlərdə, zirzəmilərdə, çardaqlarda;
- ictimai nəqliyyat dayanacaqlarında;
- parklarda və şəhər bağlarında.

*Biz bu gün sizinlə daha çox siqaret və onun ziyanı barədə danışdıq. Digər zərərli maddələr və vərdişlər də insan üçün təhlükədir. Onlar hamısı asılılıq yaradır ki, bu da ciddi sağlamlıq prob-*

lemlərinə gətirib çıxarır. Asılılıq necə yaranır? Yorğun olanda uzanmaq, ac olduqda qida qəbul etmək, keçirilmiş stresdən sonra bir stəkan su içmək insanın əhvalını dəyişir, bəzi hallarda isə yüksəldir. Buna səbəb orqanizmdə yaranan endorfinlərdir. Onlara “xoş əhval zülalları” da deyirlər. Lakin bu zülalları bəzən başqa yolla da artırmaq olur: zərərli maddələr, o cümlədən spirtli içkilər, narkotiklər və digər toksiki vasitələrdən ilk istifadədə orqanizmdə endorfinlər yaranır. Buna görə də içki içmiş, siqaret çəkmiş, narkotik qəbul etmiş insanın əhvalı yüksəlir, o, qısa müddətə rahatlanır. Növbəti istifadələr zamanı orqanizm artıq qəbul edilmiş dozalara cavab vermir, əhvalın yüksəlməsi üçün daha böyük miqdarda maddə tələb olunur. Beləliklə, psixoloji asılılıq yaranır. İnsan hər dəfə çətinliyə düşəndə o maddələrdən istifadə etməyə başlayır, vaxtaşırı istifadə sistemə keçərək vərdiş yaradır. Qəbullararası fasilə getdikcə azalır, dozalar artır. Orqanizmdə bir çox proseslər sıradan çıxır, zərərli maddələr bütün sistemləri dağıdır. Proseslər o qədər dərinləşir ki, zərərli maddəni vaxtında qəbul etməyən insanda fiziki pozğunluqlar, ağrılar baş verir. Beləliklə, fiziki asılılıq yaranır.

Yeniyetməlik dövründə sizə qarşı edilən təzyiqlərə davam gətirməyi və “yox” deməyi öyrənmək olduqca vacibdir. Təzyiqlər de-

#### Düzgün cavablar

1. Qəti şəkildə “yox” demək və çıxıb getmək.
2. Şprisə əl vurmamaq.
3. Qəti şəkildə “yox” demək və çıxıb getmək.
4. Həblərə əl vurmamaq.
5. Şüşəyə əl vurmamaq.

Məşğələnin refleksiyasını aşağıdakı yarımçıq cümlələri tamamlamaqla təşkil edin:

- Bu gün öyrəndim ki, ...
- Mənim üçün aktual olan informasiya ...

dikdə KİV-dəki reklamlar, dostların təklifləri, başqalarına (daha çox böyüklərə) oxşamaq arzusu, işbazların təkidi və s. nəzərdə tutulur. Ciddi-cəhdlə inandırma da təzyiğin bir növüdür. Bu cür insanlara etibar etmək olmaz. Onlara rədd cavabı verməyi öyrənmək lazımdır.

İndi isə gəlin, müxtəlif situasiyaları nəzərdən keçirək və təhlükəsiz davranış modellərini araşdıraq.

**Vəziyyət 1.** Bir qrup yeniyetmə ilə həyətdə oynayrsınız. Birdən onların biri cibindən ağ toz çıxarır və dadına baxmağı təklif edir. Digər yeniyetmələr sizi həvəsləndirir.

**Vəziyyət 2.** Şənbə günü həyətdə işləmiş şpris tapmışsınız.

**Vəziyyət 3.** Qonşuluqda sizdən yaşca böyük olan yeniyetmə sizə siqaret kimi bükülmüş nəyi isə çəkməyi təklif edir. Onun sözüünə görə, bu sizin xoşunuza gələcək.

**Vəziyyət 4.** Aptekin yaxınlığında içində həblər olan bağlama tapmışsınız. Dostlarınız onların dadına baxmağı təklif edir.

**Vəziyyət 5.** İsti yay günüdür, siz susamışsınız. Skamyada yarıdolu içki şüşəsi görürsünüz. Şüşənin sahibi yoxdur.



## NÜMUNƏVİ MƏŞĞƏLƏLƏR

MƏŞĞƏLƏ 4

### ZƏRƏRLİ VƏRDIŞLƏR: ALKOQOLİZM VƏ NARKOMANIYA

#### MƏŞĞƏLƏNİN SONUNDA ŞAĞIRDLAR:

- Alkoqolizm və narkomaniyanın sağlamlığa vurduğu ziyanı izah edirlər. Zərərli vərdişlərə “yox” demək strategiyasını şərh edirlər.

#### İŞ ÜSULLARI VƏ FORMALARI:

- “Problemlər ağacı”, rollu oyun, qruplarla iş

**RESURSLAR:** plakatlar, fotosəkillər, video-filmlər, yapışqanlı kağızlar.



Məşğələni bu sözlərlə başlayın:

*Siz keçən məşğələdə zərərli maddələr və zərərli vərdişlər haqqında məlumat əldə etmişiniz. Siqaret çəkməyin insan orqanizminə təsiri barədə artıq danışmışıq. Bu gün biz başqa iki zərərli vərdiş-alkoqolizm və narkomaniya haqqında söhbət aparacağıq. Gəlin əvvəlcə “Problemlər ağacı” adlı bir tapşırığı yerinə yetirək. Bunun üçün 2 qrupda birləşin. Birinci qrup insanı narkotiklərdən istifadə etməyə təhrik edən səbəbləri, ikinci qrup isə narkoasililiyin nəticələrini yazacaqdır. Hər bir fikri sizə verilmiş yapışqanlı kağızlarda qeyd edin. Bunun üçün 3 dəqiqə vaxtınız vardır.*

Şagirdlər qruplarda işləyərkən əvvəlcədən böyük plakatda sxematik çəkilmiş ağac şəklini lövhədən asın. Şəkildə ağacın kökləri və budaqları iri və aydın göstərməlidir. Vaxt tamam olduqda qruplardan xahiş edin ki, səbəblər yazılmış kağızları ağacın köklərinə, nəticələr yazılmış kağızları isə budaqlara yapışdırınsınlar. Şagirdlərin ideyaları tükəndikdə onlara aşağıdakı fikirlərlə kömək edə bilərsiniz:

*Səbəblər: tənhalıq, məcbur edilmək, əyləncə xatirinə, kampa niyadan geri qalmamaq üçün, ailədə problemlər, müəllimlə münaqişə, böyük görünmək həvəsi, həyatı faciə, nə olduğunu bilməmək, maraq, problemləri unutmaq üçün, imtina edə bilməmək, ...*

*Nəticələr: dostları itirmək, ailədə problemlər, pulsuzluq, oğurluq, pul üçün əşyaları satmaq, ailədən ayrılmaq, xəstəlik, sağlamlıq problemləri, işi itirmək, hər şeyə marağın itməsi, QİÇS-ə yoluxmaq, tənhalıq, psixi problemlər, uşaq doğmaq şansının azalması, səfillik, qanunların pozulması və həbsxana həyatı, ölüm,...*

Şagirdlərlə birlikdə “Problemlər ağacı”na nəzər salın. Fikir verin ki, hərdən eyni şey həm səbəb, həm də nəticə ola bilər. Məsələn, “tənhalıq”, “ailədə problemlər” və s. Sonra isə şagirdlərin diqqətini ona yönəldin ki, ilk baxışda adi bir səbəb çox ağır nəticələrə gətirə bilər. Qırmızı marker ilə kökdəki “əyləncə xatirinə” sözlərini budaqdakı “həbsxana”, kökdəki “maraq” sözünü budaqdakı “ölüm” sözü ilə və s. birləşdirin.

Tapşırığın təhlilindən sonra alkoqolizm və narkomaniya barədə aşağıdakı informasiyanı çatdırın:

**Narkotiklər**-ilk növbədə sinir hüceyrələrini zədələyən və insan orqanizmini bərpa olunmaz şəkildə dağıdan zəhərli maddələrdir; digər zəhərli maddələrdən fərqlənən bu maddə qısamüddətli, hətta birdəfəlik qəbuldan sonra kəskin fiziki və psixi asılılıq yaradır. Bu zəhərli maddələrdən bəzilərinin mənfi təsiri qısamüddətli sevidirici sərxoşluq (eyforiya, “kef”) vəziyyətidir. Bu vəziyyət daha sonra boşluq, ətrafdan narazılıq (daxildə və ətrafda boşluq), depressiya hissi ilə əvəz olunur.

Narkotik (yunanca narcosis-süstlüyə səbəb olan)-ÜST tərəfindən verilən tərifə görə-stupor, koma və ya ağrıya qarşı hissizlik (hissiyatın itməsi) yaradan kimyəvi agentdir. Qeyd edilən terminlər-stupor və koma-huş pozğunluğunun mərhələləridir.

Üç meyar cavab verən maddələri narkotik vasitə (narkotik) hesab edirlər:

**Tibbi meyar**-qeyri-tibbi istifadələri ilə əlaqədar mərkəzi sinir sistemə spesifik təsir göstərən (stimullaşdırıcı, sedativ, halüsinaativ və digərləri) maddələr, dərman vasitələridir.

Sosial meyar-nəzərdən keçirilən maddənin qeyri-tibbi istifadəsi böyük miqyası əhatə edir və vurulan zərər sosial əhəmiyyət kəsb edir.

**Hüquqi meyar**-dərman rəsmi şəkildə narkotik kimi qəbul edilmiş və narkotik vasitələr siyahısına daxil edilmişdir.

Sinir sistemə təsir edən və psixikanı dəyişən maddə psixooaktiv maddədir. Psixi funksiyalara təsir edən, psixi fəaliyyəti tənzimləyə bilən və tıbdə psixi xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunan psixooaktiv maddələri psixotropolar adlandırırlar. Psixooaktiv maddələr və psixotrop maddələr sinonimdir. Qanunvericilik tərəfindən qadağan edilən psixooaktiv maddələr narkotik hesab edilir.

Narkomanianın iki aspektini nəzərdən keçirmək lazımdır:

1. Fərdi (fərdi-bioloji, fərdi-psixoloji)-bu zaman söhbət ayrı-ayrı narkomaniya hallarından gedir. Bu da bir şəxsin, onun ailəsinin və yaxınlarının fəlakətinə səbəb olur. Bu halda qeyd etmək lazımdır ki, narkomaniya -orqanizmin zəhərli narkotik maddələrlə xroniki şəkildə zəhərlənməsinə səbəb olan qüsurlu həyat tərzinin, psixi pozuntunun nəticəsidir. Bu zaman narkoman narkotik maddəyə qarşı güclü meyil və kəskin fiziki asılılıq hiss edir.

2. Dövlət və ictimai-narkomaniya mütəşəkkil cinayətkar biznes fəaliyyətinin nəticəsidir. Bu zaman narkoman istismar obyekt (müxtəlif cinayətlərin rahat və itaətli icraçısı) və eyni zamanda narkotik tacirlərinin qeyri-qanuni varlanması üçün vasitədir.

**Narkotiklər sizə nə edə bilər?**

– Sən həmişəlik özünü, öz azadlığını, sevdiyini insanı, ailəni, sonra HƏYATINI itirə bilərsən.

– Dözülməz ağrılara və tənhalığa düçar edir; artıq həyatı geri qaytarmağın mümkün olmadığını dərk edəcəksən.

– Sən zövq hissini, həyat eşqini itirəcəksən.

– Ağrıdan qıvrılmamaq üçün narkotik lazım olacaq, növbəti dozunu axtararkən isə artıq zövq olmayacaq.

– Narkotik sənə orqanizmini tamamilə məhv edəcək.

– Narkotiklərə olan meylin və asılılığın öhdəsindən gəlmək olduqca çətinidir.

– Narkotik-narkotik tacirinin əlindəki tilovdur, ondan qurtulmaq olduqca çətinidir.

– Narkoloqlar valideynlərlə birlikdə səni QİSMƏN xilas edə bilsə də, sən heç zaman əvvəl olduğun kimi olmayacaqsan.

**Toksikomaniya**-narkomanianın bir növüdür, bu zaman narkotik əvəzinə sinir sistemə, beyinə təsir edən zəhərli maddələrdən istifadə edilir. Adətən bunlar üzvü həlledicilərdir: yapışdırıcı, lak, benzin. Toksimaniya hətta erkən yaşlı uşaqlarda da rast gəlinir. Təhlükəli gedişat ilə fərqlənir və kəmağıllılığın inkişafını sürətləndirir.

Öyrəşmə və meyillilik yalnız narkotik təsir göstərən maddələrə qarşı deyil, digər preparatlara-barbituratlara, stimulyatorlara, psixotrop maddələrə, yuxu gətiricilərə qarşı da yarana bilər. Narkotik effekti almaq üçün onları böyük dozada qəbul edirlər. Belə adamların hərəkətləri ləng, düşüncələri keyləşmiş olur. Daha sonra ağıl zəifliyi ilə müşayiət edilən psixoorqanik əlamətlər inkişaf edir.

Nə üçün narkotiklər əsasən gənclərin problemi hesab edilir? Həqiqətən, narkotik qəbul edənlərin əksəriyyəti gənclərdir. Bunun asan izahı var: narkomanlar ahıl yaşlarına çatmadan, çox tez ölürlər. 13-19 yaşlarındakı gənclər psixi cəhətdən daha həssas olduqları zaman böhran dövrü keçirirlər. Ümumiyyətlə, gənclər yenilik-

lərin, qeyri-adiliklərin axtarışına meyillidirlər, təqlidə cəhd edirlər, öz imkanlarını yüksək qiymətləndirirlər. Müasir gənclər problemlərin artdığı və sevginin azaldığı xüsusilə ağır dövrdə yaşayırlar. Hərdən kütləvi informasiya vasitələri insanların düşüncəsindəki ənənəvi dəyərlər sistemini dəyişməyə, xeyir və şər anlayışları arasındakı sərhədləri pozmağa, günahı davranış norması kimi qəbul etdirməyə cəhd edirlər. Bu neyrotizasiyaya, reallığın qəbul edilməsinə səbəb olur. Mənəvi məqsədyönlülük olmadıqda fantaziyalar dünyasına qaçış cəhdi yaranır. Narkotik satıcılarına işləyən narkoman-dostlara “kef” vəziyyətini cazibədar şəkildə təsvir edir. Dayanıqsız psixikaya və formalaşmamış mənəvi dəyərlər sistemə malik insanlar tezliklə onların təsiri altına düşür.

**Alkoqolizm.** Spirtli içki qəbul edən insanda dəri damarlarının genişlənməsi alkoqolun orqanizmdən kənar edilməsi üçün bir reaksiyadır. Dəri damarlarının bu cür genişlənməsi ürəyi təmin edən damarlarda müşahidə edilmədiyindən, alkoqol qəbul edən şəxsdə hüceyrələrin oksigen alması təhlükəli şəkildə azalır və bu da infarkt riskini artırır.

Spirtli içki qəbul edən şəxsin qanındakı alkoqol müəyyən miqdardan artıq olarsa, o zaman kəskin zəhərlənmə baş verir. Nəticədə, insan tənəffüs iflicindən məhv olur.

Alkoqolun müntəzəm qəbulundan meydana çıxan xəstəliklər:

- həzm sistemi ilə əlaqədar olan xəstəliklər;
- ağızın selikli qişasının xərçəngi;
- yemək borusunun iltihabı;
- yemək borusunun xərçəngi.

Spirtli içkilər ağız boşluğu, qırtlaq və yemək borusunun xərçəngi ilə birlikdə, digər orqanların da xərçəngi riskini artırır. Məsələn, pivə qadınlarda süd vəzisi, kişilərdə isə böyrək, sidik kisəsi və yoğun bağırsağ xərçəngi ehtimalını artırır.

Spirtli içkilərin qəbul edilməsinin mənfi nəticələri qadınlar üçün daha çoxdur. Qadın hamiləlik zamanı spirtli içki qəbul edərsə, onun cinsi hüceyrələri bundan zərər çəkir və belə

hallarda, ümumiyyətlə, uşaqların anadangəlmə qüsurlarla və ya anomaliyalarla doğulma ehtimalı xeyli artır. Bu cür uşaqlarda inkişaf zəifləyir, sümüklərdə patologiya müşahidə edilir, onların vaxtından əvvəl doğulma və ya ölü doğulması ehtimalı artır.

Yğıncaqlarda, şənlik mərasimlərində böyükləri təqlid edən yeniyetmələr (və ya daha kiçik yaşlı uşaqlar) spirtli içkinin dadına baxdıqda, onun tamı və təsiri çox hallarda onların xoşuna gəlir. Belə hal tək-tük yeniyetmələri bir daha spirtli içkidən istifadə etməməyə sövq edir. Bəziləri ilk təcrübəyə fikir verməyərək, yenə də təsadüfi hallarda alkoqoldan istifadə etməyə başlayır, bəziləri isə, əksinə olaraq, spirtli içkilərin dadına daha tez-tez baxmağa başlayırlar. Spirtli içkinin kiçik miqdarından əhval əvvəl qalxsa da, sonradan baş ağrısı, ürəkbulanma, qusma halları baş verir. Amma belə hallara baxmayaraq, yeniyetmələr yaşadları arasında “nüfuz” qazanmaq üçün vaxtaşırı olaraq spirtli içkilərdən istifadə etməyə başlayırlar.

Əlbəttə ki, alkoqola qurşanmağın səbəbi çox vaxt daxili, psixoloji problemlərlə əlaqədar olur. Adətən, alkoqola meyilli insanlar özlərini tənha hiss edir, onlarda bəzi uğursuzluqlardan özünəgüvənə və özünüqiyətləndirmə aşağı olur, bəzi hallarda isə ətrafdakıların düzgün olmayan hərəkətlərindən “küsərək” rahatlığı içkidə tapırlar. Belə insanların iradəsi çox vaxt zəif olur, onlar “yox” deməyə ürək etmirlər.

Spirtli içkilərdən müntəzəm istifadə edənlərdə alkoqola dözümlülük artır və bu səbəbdən sərxoşluq effektinə çatmaq üçün daha böyük dozalar tələb olunur və içki həyatın əsas şərtinə çevrilir.

Şagirdləri mövzu ilə bağlı bir neçə maarifləndirici şüar hazırlamağa dəvət edin. Tapşırıq qrup şəklində yerinə yetirilir.

Məşğələnin son mərhələsində “Yox” deməyin 5 yolu barədə danışın.

Zərərli vərdisləri olan dost və yoldaşlarımızın təkidlərinə necə məhəl qoymayaq? Mütəxəssislər 5 müdafiə strategiyası təklif edirlər:

1. Birbaşa “Yox” de. Sadəcə “yox” və ya “yox, çox sağ ol” de. Əlavə bir şey deməyə ehtiyac yoxdur.

2. Eyni ifadəni dəfələrlə təkrarla. İmtina etdiyini dəfələrlə təkrarla. Misal üçün “yox, çox sağ ol” ifadəsini lazım olan qədər təkrar et. İsrar edən təkrardan bezəcək.

3. Başqa bir şey təklif elə. Söhbəti yeni bir iş təklif etməklə dəyişdir. Məsələn, “Bəlkə futbol oynamağa gedək?” və ya “Bəlkə video oyun oynayaq?”

4. Səbəb göstər. “Yox” de və öz fikrini əsaslandır. Məsələn, deyə bilərsən: “Xeyr, siqaret mənim paltarlarımda pis qoxu qoyur” və ya “Xeyr, çox sağol. Mən öz pulumu yeni disk üçün saxlayıram.”

5. Uzaqlaş. Hər zaman qalxıb məkanı tərk edə bilərsən. Əgər sən “yox” deyibsənsə və israr edən tərəf hələ də öz dediyinin üzərindədirsə, o zaman qalx və get. Dostunu itirməkdən qorxma. Əsl dost sənə ilk imtinanı hörmətlə qarşılayacaq.

Bu strategiyaları rollu oyunda sınaqdan keçirməyi şagirdlərə təklif edin. 6 nəfər könüllü dəvət edin. Onları kiçik dairədə əyləşdirin. Qalan şagirdləri onların ətrafında böyük dairədə yerləşdirin. Könüllülərə 2-3 dəqiqə vaxt verin ki, təklif və təkidlərə tutarlı imtina cavabı hazırlasınlar. Onların hər biri növbə ilə narkotik, siqaret və ya spirtli içki təklif edənə, sonra isə imtina edənə çevrilirlər. Təklif ən azı 40-50 saniyə davam etməlidir. Hər bir iştirakçıya başlamaq və qurtarmaq barədə siqnalı müəllim verir. Bu zaman böyük dairədəki şagirdlər müşahidə aparır və ən tutarlı arqumentləri qeyd edirlər.

Oyunun sonunda könüllülərə təşəkkür edin və onlara bu sualları verin:

– Özünüzü təklif edən rolunda necə hiss edirdiniz?

– İmtina edən rolunda necə hiss edirdiniz?

– İmtina etmək çətindirmi?

– Real həyatda dost və tanışlara “yox” demək çətindirmi?

Niyə?

İndi böyük dairədə müşahidə edənlərə müraciət edin:

– Kimin arqumentləri daha tutarlı idi?

– Kim daha inandırıcı idi?

– Siz hansı arqumentləri təklif edərdiniz?

Şagirdlərə məşğələdə iştirak etdikləri üçün təşəkkür edin.



## NÜMUNƏVİ MƏŞĞƏLƏLƏR

MƏŞĞƏLƏ 5

### ERKƏN NİKAHIN FƏSADLARI

#### MƏŞĞƏLƏNİN SONUNDA ŞAĞİRD LƏR:

- ailə və onun funksiyaları ilə bağlı fikirlərini əsaslandırırırlar;
- erkən nikah anlayışını şərh edirlər;
- erkən ailə qurmağın fiziki, psixoloji və maddi problemlərini izah edirlər.

#### İŞ ÜSULLARI VƏ FORMALARI:

- beyin həmləsi;
- qrupla iş.

**RESURSLAR:** şəkillər, informativ mətnin çoxaldılmış nüsxələri.



Şagirdlərə müxtəlif tərkibli ailələrin şəkillərini (tam ailə, tək valideynli ailə, məsələn, yalnız ata və uşaq təsvir edilmiş şəkil, çox gənc yaşda nikaha girmiş ailə və s.) nümayiş etdirin. Aşağıdakı sualları ardıcılıqla verin:

– Şəkillərdə nə təsvir edilmişdir? Bir sözlə ifadə edin.

– Bu ailələr bir-birindən nə ilə fərqlənir?

– Ailələr, sizcə, nə üçün yaranır?

– Ailənin hansı funksiyaları vardır?

– Şəkillərdəki ailələr (tam ailə, tək valideynli ailə, çox gənc yaşda nikaha girmiş ailə) ailə funksiyalarını yerinə yetirərkən hansı çətinliklərlə üzləşə bilər?

Şagirdlərin cavablarını ümumiləşdirərkən erkən, faktiki olaraq uşaq yaşında, ailə qurmuş şəxslərin üzləşdikləri problemləri xüsusi vurğulayın. Xatırladın ki, 18 yaşadək şəxslə bağlanmış nikah erkən nikah hesab edilir. Ailə və onun funksiyaları barədə aşağıdakı qısa məlumatı şagirdlərə çatdırın:

*Ailə qurmağa da hazırlaşmaq vacibdir və bu iş insandan müəyyən hazırlıq səviyyəsi tələb edir. Ailə məsuliyyətinin formalaşması gənclərdən həm vaxt, həm də ünsiyyət və davranış mədəniyyəti tələb edir. Nigaha daxil olmaq üçün yetkinlik yaşına çatmaq, müəyyən təhsil və peşə səviyyəsinə malik olmaq, seçilmiş şəxslə ər-arvadlıq və ailə borcu kimi məsələlərdə yekdillik, etik-psixoloji mədəniyyətə yiyələnmək, evdarlıq qabiliyyəti, ailənin müstəqil maddi həyatını qurmaq imkanı, tərbiyə bacarığı və s. lazımdır. Ailə üzvləri bir-birinə məişət birliyi, mənəvi cavabdehlik və qarşılıqlı köməklə bağlıdır. Ailə yaxın qohumların (kişi və qadının, valideynlərin və uşaqların və s.) birlikdə yaşadıkları qrupdur. Lakin buna adi qrup kimi baxmaq doğru deyildir. O, kiçik sosial qrupdur və cəmiyyətin ilkin özəyidir. Ailənin bir sra tarixi formaları mövcud olmuşdur. Ölkəmiz, o cümlədən dünyanın əksər ölkələri üçün monoqam (təknikahlı) ailə forması səciyyəvidir. Cəmiyyətimizdə monoqam ailə ər-arvadın qarşılıqlı məhəbbətinə, hörmətinə, səmimiyyətinə, onların bir-biri, eləcə də uşaqlar qarşısında borc daşımalarına əsaslanır.*

*Ailənin özünəməxsus funksiyaları vardır: reproduktiv, təsərrüfat-iqtisadi, tərbiyə, bərpaedici.*

**Ailənin reproduktiv funksiyası** ailə həyatının mühüm bir sahəsinə uşaqların doğulması sahəsinə ahatə edir. Valideynlər neçə uşaq istəyirlər? Onlar ailənin inkişafını necə planlaşdırırlar? Ailədə uşaqların sayı onun həyat tərzinin mühüm göstəricisidir. Ailənin inkişafı da uşaqların dünyaya gəlməsi ilə bilavasitə bağlıdır. Erkən nikahda doğulan uşaqlar fiziki, mənəvi və maddi cəhətdən formalaşmamış valideynlərlə üz-üzə qalırlar. Bu həm yetkinlik yaşına çatmamış valideynlər, həm də onların övladları üçün böyük imtahanlıdır.

Ailənin digər funksiyası **təsərrüfat-iqtisadi funksiyadır**. Bu funksiya ailənin mövcud olması üçün maddi şərait təmin etmək (ailə büdcəsini formalaşdırmaq), ailə üzvlərinin tələbatlarını ödəmək, ev təsərrüfatı ilə məşğul olmaq, ailəni idarə etmək kimi əsas cəhətləri özündə birləşdirir. Təhsili tamamlamadan, peşəyə yiyələnmədən, iş qurmadan erkən nikaha daxil olmuş şəxslər adətən maddi məhrumiyyətlərlə üzləşirlər.

Ailənin **tərbiyəvi funksiyası** da mühümdür. Ailədə valideynlər və övladlar mütəmadi olaraq bir-birini tərbiyə edirlər. Yetkinlik yaşına çatmamış valideynlər bu funksiyayı yerinə yetirməkdə əziyyət çəkirlər.

Ailə hər bir insan üçün sağlamlaşdırıcı, psixoterapevtik mühitdir. Ailənin bərpaedici funksiyası bu cəhəti nəzərə alır. Lakin psixosional dayanıqlılığı formalaşmamış şəxslər **ailənin bərpaedici funksiyasını** təmin edə bilmir, əksinə özünə və ətrafına dağıdıcı təsir göstərir.

Sonra şagirdlərə mövzu ilə bağlı aşağıdakı jurnalist araşdırmasını təqdim edin. Şagirdlərə mətni fərdi şəkildə oxumağı, sonra kiçik qrupda müzakirə edərək problemlər siyahısını və həmin problemlərin həlli yollarını hazırlamağı tapşırıq.

## İSTİFADƏ ÜÇÜN MATERIAL

*Bu günlərdə iki yeniyetmənin nişan mərasimindən çəkilmiş videonun sosial şəbəkələrdə yayılması gündəm oldu. Mövzunu psixoloq ilə müzakirə etdik.*

*Psixoloq bildirdi ki, erkən nikahlar təhsilsiz və mühafizəkar ailələrdə daha çox müşahidə olunur:*

*“Səbəb odur ki, həmin ailələr bir növ öz talelərini övladlarına yaşadırlar. Mənə görə, bu, psixoloji kasta sistemidir. Yəni insanlar öz talelərini bir-birinə ötürürlər”.*

*Psixoloq bu praktika ilə mübarizə aparmaq üçün nümunələrin göstərilməsini vacib hesab edir:*

*“Cəmiyyətin müəyyən hissəsi fədakarlıq etməlidir. Nümunələr söz yığınınından ibarət olmamalıdır. Nümunələri rəqəmsal platformalarda, əyani şəkildə həmin insanlara göstərmək lazımdır. Psixoloji tərəfdən isə fərdi və qrup görüşləri təşkil etmək olar ki, bu görüşlər ilk olaraq ailələrlə reallaşmalıdır”.*

*Mütəxəssisin sözlərinə görə, erkən nikaha sövq edilən uşaqların çox ciddi psixoloji travmaları yaranır:*

*“Bu isə bir müddət sonra patoloji hal alır. Patoloji hal aldıqdan sonra həmin uşağın həyata baxışı tamamilə qaranlıq olur. Erkən nikaha təhrik edilmiş uşaq gələcəkdə öz uşağını da erkən nikaha təhrik edir. Bu, bir növ estafet kimi bir ailədən, digərinə ötürülür. Həmin patoloji hal baş verdikdən sonra onun mütləq psixoloqa və psixi konsultasiyaya ehtiyacı olur. Postnatal depressiya anlayışı var. İnsan erkən nikaha təhrik olunduqdan, evlilik baş verdikdən və uşaq dünyaya gətirdikdən bir müddət sonra görür ki, həyat əvvəlki kimi olmayacaq. Onun həyatla bağlı fəaliyyəti əslində, fəaliyyətsizliyi olur. Sadə dillə ifadə etsək, həyatını yola verir. Belə olduğu halda, bir müddət sonra bu, intihar hallarına gətirib çıxarır. Biz müqayisələr aparsaq, görürük ki, xanımların intihar etməsinin səbəblərindən biri məhz onun keçmişdə erkən nikaha təhrik edilməsidir. O artıq həyatdan küsüb, TV-də, sosial şəbəkələrdə və ya digər insanların simasında alternativ həyatlar görür. Məsələn, kimsə təhsil alıb, karyerası var, cəmiyyətdə nüfuz sahibidir, onun həyatı isə tamamilə qaranlıqdır, heç bir çıxış yolu yoxdur. Onun üçün artıq heç bir uğur hekayəsi yoxdur”.*

*Sonda psixoloq maarifləndirmə işində müqayisələrin aparılması və nümunələrin göstərilməsinin vacibliyini vurğuladı:*

*“Məsələn, hər hansı qısa və ya tammətrajlı film təqdim edilə bilər ki, orada həmin hekayə əks olunsun və ona baxanda yeniyetmə öz həyatı ilə bağlı qərarlar verə bilər. Hansısa bir uğur qazanmış və hekayəsi olan insanlarla görüşlərin təşkil olunması, onların çıxışlarının yayılması, ictimai müzakirələrin təşkili və orada xüsusilə də, xanımların iştirakı yaxşı olar”.*

Material ilə tanış olduqdan sonra bir qrup şagird mövzu üzrə problemləri müəyyənləşdirir, digər qrup onların müzakirəsini izləyir. Sonra ikinci qrup birinci qrupun təklif etdiyi problemlərin həlli yollarını müzakirə edir, birinci qrup isə onların müzakirəsinə qulaq asır.

Şagirdlər problemləri müəyyənləşdirməkdə çətinlik çəkdikləri halda, aşağıdakılar problem kimi müzakirəyə təqdim oluna bilər:

### Problemlər:

1. yeniyetmələr ailənin funksiyaları barədə kifayət qədər məlumatlı deyillər;
2. erkən ailə quran insanlar fiziki və psixoloji problemlər yaşayırlar;
3. erkən ailə quran insanlar maddi məhrumiyyətlərlə üzləşirlər və s.

*Sonda məşğələnin ümumiləşdirməsini aparın. Şagirdlərə hiss və fikirlərini bildirmək üçün şərait yaradın.*

11 oktyabr BMT Baş Assambleyasının qərarı ilə Beynəlxalq Qızlar günü kimi qeyd edilir. Bu günün qeyd olunmasında əsas məqsəd diqqəti qızların hüquqlarının müdafiəsinə, oğlan və qızlar arasında gender bərabərliyinin təmin olunmasına, erkən nikahların qarşısının alınmasına və müxtəlif növ ayrı-seçkilikdən əziyyət çəkən qızlara yönəlməkdir.

Tədqiqatlara əsasən dünyada orta hesabla 20-24 yaş arasında olan hər üç qadıdan biri 18 yaşına çatmamış ailə qurur, bu cür qızların üçdə biri 15 yaşına çatmamış nikaha sövq edilir. Uşaq nikahı əsas insan haqlarının pozulması deməkdir və qızların həyatının bütün aspektlərinə mənfi təsir göstərir.

Erkən nikahlar qızları uşaqlıq çağından məhrum edir, onlar zorla təhsildən kənar qalırlar. Həmçinin erkən nikah irsi xəstəliklərə səbəb olur, sağlamlıq imkanları məhdud uşaqlar doğulur. Eyni zamanda fiziki, psixoloji sağlamlığa zərbə dəyir. Bu da sosial cəhətdən həssas qrupların sayının artması ilə nəticələnir.



Videoçarxa baxdıqdan sonra şagirdlərə hiss və fikirlərini bildirmək üçün şərait yaradın.



## VALİDEYN İCLASININ NÜMUNƏVİ SSENARİSİ

(İclasa analar, nənələr yaxud digər qadın qohumlar, qəyyumlar dəvət edilir)



### SSENARİ 2

Hörmətli valideynlər,

Ötən il olduğu kimi, bu il də sinif saatlarının bir hissəsi "Reproduktiv sağlamlıq" kursuna həsr ediləcəkdir. Keçən il biz şagirdlərlə "Mən və mənim əhatəm", "Gigiyena və düzgün qidalanma sağlamlığının əsasıdır", "Zərərli vərdişlər: Siqarət çəkmək", "Zərərli vərdişlər: Alkoqolizm və narkomaniya", "Erkən nikahın fəsadları" mövzularında məşğələlər aparmışdıq. Gəlin, bir qədər əvvələ qayıdaq:

Həmin məşğələlərdə iştirakdan sonra övladlarınızın davranışında hansı dəyişikliklər hiss etmişdiniz?

Auditoriyanın verdiyi cavabları iki sütunda qeyd edin: müsbət və mənfi dəyişiklikləri ayrı-ayrı qeyd etməklə. Sonra onların diqqətini bu qruplaşmaya cəlb edin. Müsbət dəyişikliklər münasibəti ilə onları təbrik edin. Mənfi dəyişikliklərlə bağlı müzakirələr aparın. Müzakirəni davam etdirmək üçün sizə bu suallar kömək edə bilər:

Sizcə, bu problemlərin kökü nədədir?

Problemi necə həll etmək olar? (Mənfi davranışı müsbət davranışa necə çevirmək olar?)

Fikirlərə diqqətlə qulaq asın, müdaxilə etmədən qeydlər aparın. Sonra yeni dərs ilində vaxt ayracağınız mövzular barədə məlumat verin:

1. "Təhlükəsiz informasiya axtarışı"
2. "Gəncliyin ilk baharı" (qızlar və oğlanlar üçün ayrılıqda);
3. "Reproduktiv sağlamlıq nədir" (qızlar və oğlanlar üçün ayrılıqda)
4. "Yeniyetmələrin sirləri" (qızlar üçün şəxsi gigiyena qaydaları)
5. "Qohumlararası nikahların fəsadları"

Bu gün isə sizinlə "Zorakılıq və onun növləri" barədə danışacağıq.

Zorakılıq sözü sizdə hansı assosiasiyalar yaradır?

Fikirlərə qulaq asın və lövhədə qeyd edin. Sonra aşağıdakı informasiyanı valideynlərin diqqətinə çatdırın.

### Uşaqlara qarşı zorakılıq və onun profilaktikası

Zorakılıq (kobud rəftar)-Uşaq sağlamlığına, onun həyatına, inkişafına və ləyaqətinə faktiki zərər vura bilən pis fiziki və/və ya emosional davranışın bütün formalarıdır. Azərbaycanca bütün məişət zorakılığı və ailədaxili cinayət hadisələrinin 40%-ni uşaqlara qarşı zorakılıq halları təşkil edir. Valideynlər, qəyyumlar tərəfindən uşaqlara qarşı kobud rəftar və qayğısızlıq uşaq sağlamlığına, onun yaşamasına, inkişafına təsir göstərir. İnsanlarla uşaq vaxtı qəddar davranışın çox ağır sosial nəticəsi vardır. Bu yalnız uşağın sağlamlığına, rifah və inkişafına mənfi təsir göstərmir, eyni vaxtda gələcək nəsillərin həyatını müəyyən edir. Uşaq böyüyüb yaşa dolanda və öz uşaqlarını böyüdəndə/tərbiyə edəndə, onların davranışı, əsasən, uşaqlıq təcrübələri ilə müəyyən olunacaq və qapalı bir dairə yaranacaqdır.

Zorakılığın (kobud rəftarın) 4 növü vardır:

1. Fiziki;
2. psixoloji (emosional);
3. cinsi;
4. etinasız münasibət (ehtiyaclarına biganəlik və ya mənəvi qəddarlıq).

Nədənsə, cəmiyyətdə “zorakılıq” sözü adətən cinsi və fiziki zorakılıqla assosiasiya olunur. Daha ağır nəticələri olan və digər zorakılıq növlərində də yer alan emosional zorakılıq kölgədə qalır, etinasız münasibət isə çoxları tərəfindən, ümumiyyətlə, zorakılıq kimi qiymətləndirilmir.

**Fiziki zorakılıq**-18 yaşına çatmayan uşağa qarşı fiziki və psixi sağlamlığın ciddi (tibbi yardım tələb edən) pozulmasına, inkişafdan geriləməyə gətirib çıxaran qəsdən travma və/və ya zədələrin vurulmasıdır.

Fiziki zorakılığa məruz qalmış yeniyetmələrin davranış xüsusiyyətləri:

- evdən qaçmaq halları;
- spirtli içkilərin və narkotik maddələrin istifadəsi;
- intihar cəhdləri;
- cəmiyyətə zidd və kriminal davranış.

**Cinsi zorakılıq**-böyüklər tərəfindən cinsi şəhvət və ya mənfəət əldə etmək məqsədi ilə uşağın razılığı olduqda və ya olmadıqda, onun özləri ilə cinsi hərəkətlərə cəlb edilməsidir. Uşağın cinsi əlaqəyə razılıq verməsi bunun zorakılıq olmamasına əsas vermir, çünki:

- böyükdən asılı olan uşaq sərbəst qərar verə bilmir;
- cinsi xarakterli hərəkətləri dərk etmir;
- onun üçün mənfi nəticələri qabaqcadan təsəvvür etmək iqtidarında deyil;

Cinsi zorakılığa məruz qalmış yeniyetmələrin davranış xüsusiyyətlərinə fikir verin:

- depressiya və ya aqressiv davranış;
- seksual xarakterli davranış;
- özünü öldürmək hədələri və ya cəhdləri;
- pis vərdişlər;
- evdən qaçmaq;
- daha zəiflərə qarşı zorakılıq (o cümlədən cinsi zorakılıq).

**Etinasız münasibət** (ehtiyaclarına biganəlik və ya mənəvi qəddarlıq)-uşağa adi qayğının göstərilməməsi, tərbiyəsinə dair öhdəliklərin vicdanla yerinə yetirilməməsi və nəticədə onun sağlamlığının və inkişafının pozulmasıdır. Ailədə etinasız münasibətlə üzləşən uşaq vaxtında qida, geyim, təhsil, tibbi yardımla təmin edilmir, yaşayış yeri olmur və ya yararsız olur. Ona nəzarət və qayğı göstərilir. Belə uşaq valideyn diqqət və məhəbbətinin nə olduğunu bilmir.

Uşağa qarşı etinasızlığın əlamətləri:

- yorğun, yuxulu görünüş, solğun sifət, şişkin göz qapaqları;
- mövsümə və ölçülərinə uyğun olmayan səliqəsiz geyim;
- pıtilik, pis qoxu;
- çəki və hündürlüyə görə həmyaşıdlardan geriləmə;
- pedikulyoz, qoturluq;
- tez-tez baş verən “bədbəxt hadisələr”, irinli və xronik infeksiyon xəstəlikləri;
- dişlərdə karies;

- lazımı peyvəndlərin alınmaması;
- nitqdə və psixi inkişafda geriləmə;

Etinasız münasibət görən uşaqların davranış xüsusiyyətləri:

- daim ac və susuzdur;
- tez-tez dərs buraxır.

Davranışın dəyişkənliyi:

- infantildir və ya böyüyün roluna girir;
- aqressivdir və ya özünə qapanır, ruh düşkünlüyü var;
- yaxşıya-pisə fərq qoymadan dostluq edir, ünsiyyət qura bilmir;
- ziyan gətirməyə meyillidir, heyvanlara qarşı qəddardır.

Psixoloji (emosional) zorakılıq-uşağda emosional inkişafın, davranışın və cəmiyyətə uyğunlaşma bacarıqlarının pozulmasına səbəb olan, bir dəfə və ya təkrarlanan psixi təsirin göstərilməsi, valideynlər, digər böyüklər tərəfindən uşağın rədd edilməsidir. Bir daha təkrar edək ki, bütün zorakılıq növləri bu və ya digər dərəcədə emosional zorakılıqla bağlıdır. Uşaqlara qarşı psixoloji (emosional) zorakılıq geniş yayılmışdır və bütün sosial qruplarda rast gəlir. Onun baş verməsində sosial vərəsəlik mexanizmi böyük rol oynayır. Vaxtı ilə zorakılığa məruz qalmış hər üçüncü valideyn özü də zorakılıq işlədir.

Psixoloji (emosional) zorakılığa aiddir:

- fiziki güc tətbiq etməməklə uşağın hədələnməsi, ləyaqətinin təhqir edilməsi və alçaldılması, aşkarcasına qəbul edilməməsi və daim tənqid olunması;
- uşağın lazımı stimullardan məhrum edilməsi, təhlükəsiz əhatədə olmaq və valideyn məhəbbəti kimi əsas ehtiyaclarının nəzərə alınmaması;
- valideyn tələbkarlığının uşağın yaşı və inkişaf səviyyəsinə uyğun olmaması;
- uşağda psixi travmaya səbəb olan kobud psixi təsirin göstərilməsi;

- uşağın qəsdən təcrid olunması;
- Uşağın qeyri-sosial və ya dağıdıcı davranışa (alkoqolizm, narkomanlıq və s.) cəlb edilməsi və ya həvəsləndirilməsi.

Psixoloji zorakılığa məruz qalmış yeniyetmənin xüsusiyyətləri:

- nitqində əhəmiyyətli dərəcədə çatışmazlıqlar;
- çətinliklə tərbiyə olunma, depressiya;
- aqressivliyin artması, özünü məhvə aparan davranış;
- özünü qiymətləndirmənin aşağı səviyyədə olması;
- tənhalıq hissi;
- dostların olmaması;
- psixosomatik xəstəliklər;
- həmyaşıdlarla müqayisədə ümumi inkişafda geriləmə.

Mühazirəni burada saxlayın, valideynlərə əşitdikləri barədə düşünməyə, fikirlərini söyləməyə, hissləri ilə bölüşməyə imkan verin. Özlərini bir valideyn kimi qiymətləndirməyə şərait yaradın. Sonra mühazirəni belə davam edin:

İndi isə gəlin zorakılıq daha çox baş verən ailələrin xüsusiyyətləri barədə danışaq:

- cəzanın tərbiyə üsulu olduğuna əminlik;
- valideynlərin tələbkarlığı uşağın yaşı və inkişaf səviyyəsinə uyğun deyil;
- valideynlərin (və ya birinin) psixi xəstəlikləri vardır;
- emosional-psixoloji mühit pozulmuşdur;
- valideynlər stres vəziyyətindədir;
- valideynlər (və ya biri) zərərli vərdişlərdən əziyyət çəkir;
- patriarxal-avtoritar qaydalar mövcuddur;
- uşağın valideynlərlə münasibətləri pisdır;
- valideyn işdə həddindən artıq məşğuldur;
- uşaq uzun müddət doğma atasız və ya anasız yaşamışdır;
- atalıq və ya anasının məşuqu olub;



- valideyn xroniki xəstədir, əlildir, əqli geriliyi vardır və ya əksər vaxtı xəstəxanadadır;
- valideynlər gənccir (yetkinlik yaşına çatmamışdır);
- sosial və maddi həyat səviyyəsi aşağıdır;
- ailənin çoxsaylı problemləri vardır;
- valideynlər uşaqlıqda kobud rəftarla və ya cinsi zorakılıqla qarşılaşmışlar;
- cəmiyyətdən təcrid olunmuşlar;
- arzu olunmayan hamiləlikdən doğulmuşlar;
- uşaqlar xoşagəlməz qohumlara oxşayırlar;
- uşaqların əlilliyi, irsi xəstəliyi, müəyyən xüsusiyyətləri vardır.

Göründüyü kimi, belə hallar daha çox problemlə ailələrdə baş verir və belə ailələrin uşaqları asanlıqla insan alverinin qurbanına çevrilə bilər, narkomaniyaya, alkoqolizmə cəlb oluna bilərlər.

Uşaqlara qarşı zorakılığın profilaktikası müxtəlif səviyələrdə aparılmalıdır. Əhəlinin rifah halının yaxşılaşdırılması, ailəyə dəstək, tibbi nəzarətin gücləndirilməsi, zorakılıq problemi barədə cəmiyyətin məlumatlandırılması (kütləvi informasiya vasitələri ilə), zorakılıq baş vermiş ailələrdə zərərçəkənlərə tibbi yardım, məsləhətləşmə, sosial yardım və dəstəyin verilməsi və s. problemin aradan qaldırılması üçün əhəmiyyətlidir.

Sonda valideynlərin diqqətini iclasın əvvəlində qeydlər apardığınız sütunun “Mənfi dəyişikliklər” hissəsinə yönəldin. Belə bir sual verin:

– Sizcə, yeniyetmələrdəki bu mənfi xüsusiyyətlər hansı zorakılıq növünün nəticəsi ola bilər?

Hər mənfi xüsusiyyəti ayrı-ayrılıqda müzakirə edin, onu yarıdan zorakılıq növünü qarşısında yazın. Auditoriyanı bu qənaətə gətirin ki, yeniyetmələrdəki müxtəlif davranış pozğunluqlarını düzgün ünsiyyət və əməkdaşlıq qurmaq yolu ilə müsbət məcraya salmaq mümkündür, fiziki və emosional zorakılıq isə tərbiyə üsulu deyil, destruktiv davranışdır. Yeniyetmələrin tərbiyəsi ilə bağlı problemlər yarandıqda, mütəxəssisə, psixoloji ədəbiyyata müraciət etməyi məsləhət görün.

Vaxt ayıraraq iclasda iştirak etdiklərinə görə valideynlərə təşəkkür edin.



## NÜMUNƏVİ MƏŞĞƏLƏLƏR

MƏŞĞƏLƏ 1

### TƏHLÜKƏSİZ İNFORMASIYA AXTARIŞI

#### MƏŞĞƏLƏNİN SONUNDA ŞAĞİRD LƏR:

- “İntim” məfhumunu şərh edəcəklər;
- Etibarlı informasiya mənbəyi anlayışını izah edəcəklər;
- Onları maraqlandıran intim suallara cavab axtarmaq üçün taktika müəyyənləşdirəcəklər

#### İŞ ÜSULLARI VƏ FORMALARI:

- Müzakirə, rollu oyun “Kor və bələdçisi”, cütlərlə iş

**RESURSLAR:** Göz bağlamaq üçün yaylıqlar



Şagirdlərdən “intim” sözünün mənasını izah etməyi xahiş edin. Uşaqlar mənanı izah etməkdə çətinlik çəksələr, bu söz ətrafında klaster yaratmağı təklif edin. İdeyalara qulaq asdıqdan sonra sözün etimologiyasını izah edin:

*İntim* sözü latın dilindən (*intimus*) tərcümədə “alt qat, daxili, gizli, çox şəxsi” mənasını verir. Adətən, Azərbaycan dilində bu mənanı “məhrəm” sözü ilə ifadə edirlər. Cinsiyyətlə əlaqəli məsələlər müasir cəmiyyətdə intim mövzu hesab edilir. Lakin tarixən bu həmişə belə olmayıb. Qədim zamanlarda insanların cinsiyyətlə bağlı görüşləri xeyli fərqli olub. Bu barədə dini rəvayətlər də daxil olmaqla müxtəlif tarixi materiallar vardır.

Bu gün intim mövzuda söhbətlər müəyyən auditoriyada (adətən, kiçik qrupda, eynicinsli şəxslərlə) müvafiq leksika gözlənilməklə aparılır. Yeniyyətə insanın intim mövzuda xeyli sualları olur. Bu suallara haradan və necə cavab tapmaq hərdən çətinlik yaradır. Sizdə belə suallar yarananda kimə müraciət edirsiniz?

#### Cavabları lövhədə qeyd edin.

#### Güman ki, belə bir siyahı yaranacaq:

- |                    |               |                       |
|--------------------|---------------|-----------------------|
| – bacım (qardaşım) | – valideynlər | – internet            |
| – dostum (rəfiqəm) | – müəllimlər  | – kitablar, jurnallar |

Gəlin bu siyahıdakı “informasiya mənbələrini” təhlil edək.

Adətən, siz bu tipli suallarınızı valideynlərinizə, müəllimlərinizə verməkdən çəkinirsiniz. Sizin üçün ən rahat informasiya kanalı həmyaşıdlarınızdır. Lakin unutmayın ki, bu halda informasiya birtərəfli və qeyri-mötəbər ola bilər. Çox zaman bəzi yeniyyətlər həqiqətə uyğun olmayan və ya kobud məzmunlu informasiya yaymaqla həmyaşıdlarında psixoemosional pozğunluq yaradırlar. Odur ki, həmyaşıdları heç də həmişə mötəbər informasiya mənbəyi hesab etmək olmaz. Valideynlər və müəllimlər bu barədə sizə daha etibarlı məlumat ötürə bilərlər. Amma bu zaman sizinlə böyüklər arasında bir növ emosional gərginlik yarana bilər. Bu halda xüsusi hazırlığı olmayan böyük və elə siz özünüz də

*diskomfort* hiss edəcəksiniz. Odur ki, etibar etdiyiniz müəllimlərə, psixoloqa, həkimə bu suallarla müraciət etmək daha yaxşıdır. Başqa bir alternativ “Uşaq qaynar xətti”nə zəng etməkdir. Orada ixtisaslı psixoloqlar telefonla müvafiq sualları cavablandırırlar. Telefonda sual vermək sizin üçün psixoloji cəhətdən daha rahatdır. Kitab və jurnallarda da etibarlı informasiya tapmaq ehtimalı kifayət qədər böyükdür. Narahatlıq doğuran mənbələrdən biri internetdir. Sizcə, internetdə narahatlıq doğuran nədir?

Şagirdlərin cavablarını dinləyin. Fikirləri lövhədə qeyd edin.

İnterneti çox zaman böyük informasiya yolu adlandırırlar, çünki o, bütün dünya boyu sonsuz miqdarda kompüterləri və onların istifadəçilərini birləşdirir. Biz internetdən bir çox məqsədlər üçün istifadə edirik: tədqiqat, ünsiyyət, alış-veriş, əyləncə və s. Son vaxtlar internet daha tez-tez informasiya mənbəyi kimi istifadə olunur. Lakin çox vacibdir ki, informasiya dəqiq, mötəbər, yoxlanılmış olsun, insanların psixikasına əks-təsir göstərməsin. Vəziyyət isə belədir ki, bu gün praktik olaraq hər bir istifadəçi internetdə hər nə istəsə yerləşdirə bilər. Bu məqamın mənfi tərəfi odur ki, qeyri-səhih, etik normalara uyğun olmayan informasiyanın qarşısını almaq mümkün olmur. Hərdən insanlar yanılaraq hesab edirlər ki, internet səhifələrində yerləşdirilmiş informasiya ən aktual, qiymətli və düzgündür.

İnformasiya mənbələrini tənqidi qiymətləndirmək üçün bir neçə meyar vardır. Əsas meyar mənbənin və ya veb-sənədin müəllifinin etibarlılığıdır. Səhifənin mötəbərliyini öyrənmək üçün onun veb-ünvanını-URL -ünvanını müəyyənləşdirmək faydalıdır. Məsələn, **gov**-göstərir ki, bu, dövlət müəssisəsinin saytıdır; **edu**-təhsil müəssisəsinin, universitetlərin saytıdır; **com**-kommerciya təşkilatlarında istifadə edilir; **org**-əsasən gəlirsiz işləyən ictimai təşkilatların saytıdır.

Emosiyalarınızı tanıyandan və idarə etməyi öyrənəndən sonra neqativ hisslər yaradan saytlardan uzaq durmaq sizin üçün asan olacaq. Tam mənada kişi və ya qadın kimi böyümək üçün mənəvi, estetik və etik dəyərlər vacibdir.

İndi isə gəlin informasiya kanalının mötəbərliyi və etibarlılığının vacibliyini anlamaq üçün bir rollu oyunda iştirak edək. Oyunda iştirak edərkən hamınız növbə ilə kor adam və onun bələdçisi

*rolunda olacaqsınız. Gəlin cütlüklərə bölünək. Hər cütlükdə bir nəfər kor adam, o biri isə onun bələdçisi olacaq. “Korlar” gözlərini yayıqla bağlayırlar, bələdçilər onları sınıfdə bir dövrə gəzdirir və sonra onlara təqdim edəcəyim şəklə “korlara” izah edirlər. Sonra rollar dəyişir: sınıfdə bir dövrə vurandan sonra mənim paylayacağım başqa bir şəkil yeni “kora” izah edilir. Sonda hər bir “kor” ona izah edilən şəklə baxır və öz təəssüratı ilə real şəklə müqayisə edir.*

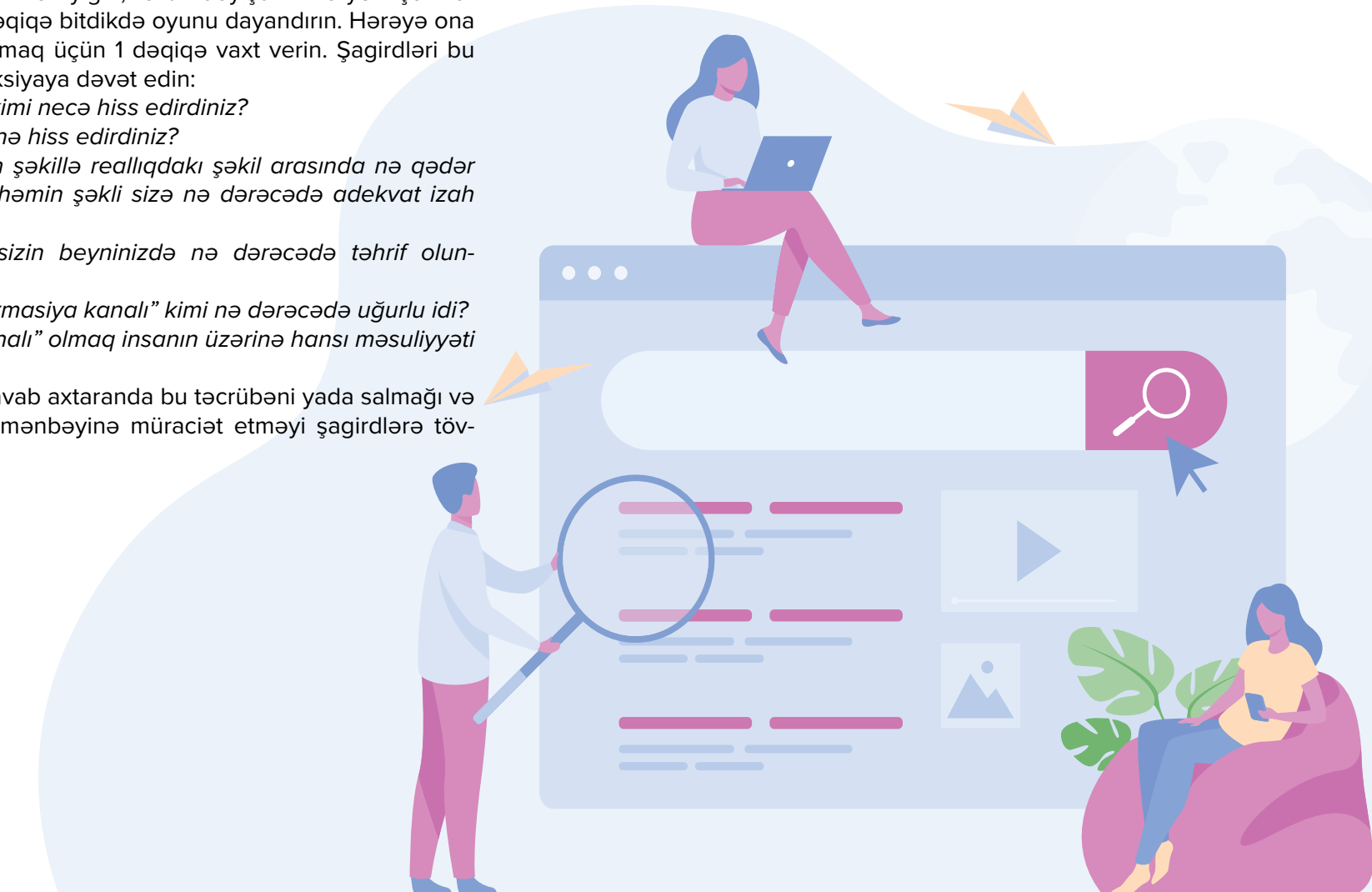
Şagirdlərə gözlərini bağlamaq üçün yayıqlar verin. Hər bir bələdçiyə bir şəkil təqdim edin, şəklə sözlərlə “korlara” bacardıqları qədər aydın izah etməyi tapşırıq. Oyunun gedişatına nəzarət edin. 5 dəqiqədən sonra şəkilləri yığın, rolları dəyişdirin və yeni şəkillər paylayın. Növbəti 5 dəqiqə bitdikdə oyunu dayandırın. Hərəyə ona izah edilən şəklə baxmaq üçün 1 dəqiqə vaxt verin. Şagirdləri bu suallar ətrafında refleksiya dəvət edin:

- Özünüzü “kor” kimi necə hiss edirdiniz?
- Bələdçi olanda nə hiss edirdiniz?
- Sizə izah edilən şəkillə reallıqdakı şəkil arasında nə qədər fərq var idi? Bələdçi həmin şəklə sizə nə dərəcədə adekvat izah edə bilmişdi?
- Şəklə obrazı sizin beyninizdə nə dərəcədə təhrif olmuşdu?
- Bələdçiniz “informasiya kanalı” kimi nə dərəcədə uğurlu idi?
- “İnformasiya kanalı” olmaq insanın üzərinə hansı məsuliyyəti qoyur?

Hər hansı suala cavab axtaranda bu təcrübəni yada salmağı və mötəbər informasiya mənbəyinə müraciət etməyi şagirdlərə tövsiyə edin.

Məşğələdə öyrəndiklərinə və şəxsi təcrübələrinə əsasən repd-rodaktiv sağlamlıq məsələlərində onları maraqlandıran suallara cavab tapmaq üçün informasiya mənbələrinin reyting cədvəlini qurmağı xahiş edin. Yəni bu cədvəldə şagird özü üçün ən mötəbər saydığı mənbəni birinci yerdə qeyd edir, qalanlarını isə azalan sıra ilə düzür.

Bir neçə şagirdin reyting cədvəli ilə tanış olun və onların sıralama arqumentlərinə qulaq asın. Məşğələdə iştirak etdikləri üçün şagirdlərə təşəkkür edin.



NÜMUNƏVI  
MƏŞĞƏLƏLƏR

MƏŞĞƏLƏ 2

## GƏNCLİYİN İLK BAHARI

## MƏŞĞƏLƏNİN SONUNDA ŞAĞIRDLƏR:

- Yetişənlik dövrünün əsas əlamətlərini sadalayırlar;
- Psixoemosional sahədə baş verən dəyişiklikləri şərh edirlər.

## İŞ ÜSULLARI VƏ FORMALARI:

- İstiqamətləndirilmiş mühazirə
- Müzakirə.

**RESURLAR:** Multimedia qurğuları (insanın (hər iki cinsin) reproduktiv sistemini əks etdirən şəkillər, film, plakatlar)



## MƏŞĞƏLƏNİN GEDİŞATI

Məşğələnin əvvəlində şagirdləri bu suallar ətrafında fikirləşməyə dəvət edin:

–Artıq sizin 14 yaşınız var. Kəcən ilə nisbətən bu il siz özünüzdə və yaşdılarınızda hansı dəyişikliklər görürsünüz?

–Xarici görünüşdə hansı dəyişikliklər müşahidə edirsiniz? Bəs davranışda nə baş verir?

–Sizcə, səbəb nədir?

Şagirdlərə düşünmək və fikirlərini formalaşdırmaq üçün vaxt verin. Söylənilən fikirləri şərh etmədən lövhəyə yazın. Sonra şagirdləri istiqamətlənmiş mühazirəyə qulaq asmağa dəvət edin. Bu mühazirənin adı mühazirədən fərqi ondadır ki, ara-sıra müəllimin istiqamətverici sualları ilə kəsilir və şagirdlər fəal müzakirəyə cəlb olunurlar.

Bu gün sizdə müşahidə edilən dəyişikliklər yeniyetməlik dövrünə qədəm qoymağınızla bağlıdır. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) yeniyetməlik dövrünü 10-19 yaş arasında müəyyən edir. Bu, uşaq və yetkinlik arasındakı keçid dövrüdür. Siz artıq uşaq deyilsiniz, lakin hələ yetkin də sayıla bilməzsiniz. Bu mərhələdə çox vacib bioloji və sosial dəyişmələr baş verir. 10-19 yaş arası kifayət qədər uzun müddətdir və bu dövr ərzində insan orqanizmində və həyatında çoxsaylı dəyişikliklər gedir. Bunu nəzərə alaraq, yeniyetməlik dövrü şərti olaraq 3 hissəyə bölünür:

– erkən yeniyetməlik-10-13 yaş;

– orta dövr yeniyetməlik-14-16 yaş;

– gec yeniyetməlik-17-19 yaş.

Yeniyetməlik dövründə müşahidə olunan dəyişiklikləri belə qruplaşdırmaq olar:

– cinsi yetişənlik;

– fiziki dəyişikliklər;

– düşünmə qabiliyyətində dəyişikliklər;

– davranışda (sosial və qarşılıqlı təsirlərdə, münasibətlərdə) dəyişikliklər.

**Cinsi yetişənlik**-yeniyetməlik dövrünün əvvəlində başlayır, adətən 9-14 yaşlarında baş verir. Cinsi yetişənlik dövründə bütün orqanizmdə mürəkkəb proseslər gedir və bir çox fiziki və fizioloji dəyişikliklərə səbəb olur. Cinsi yetişənlik və bununla bağlı cinsi əlamətlərin inkişafı (döşlər, tüklənmə, səs, bədən forması) cavabdeh olan hormonlar tərəfindən tənzimlənir.

**Oğlanlarda baş verən cinsi yetişənlik və fiziki dəyişikliklər**

Bu hissəni söyləməmişdən əvvəl xahiş edin ki, şagirdlər məşğələnin əvvəlində dedikləri əlamətlərə bir də nəzər salsınlar, sizin söylədiklərinizə əsasən o siyahıya əlavə və düzəlişlər etsinlər.

Oğlanlarda, adətən cinsi yetişənliyin fiziki əlamətləri qızlara nisbətən bir az gec-11-14 yaş arasında başlayır. Testosteron adlı kişi cinsi hormonu və digər hormonlar fiziki dəyişikliklərə səbəb olur. Oğlanın bədənini dəyişən vaxt onun beyni də inkişaf edir. Reproduktiv orqanlar inkişaf edir və insan nəsilartırma qabiliyyəti qazanır, yəni cinsi aktivlik qarşı tərəfin hamiləliyi ilə nəticələnə, yeniyetmə ata ola bilər. Oğlanların boyu və çəkisi artır. Müxtəlif nahiyələrdə tüklər əmələ gəlir, ayaqlardakı tüklər qalınlaşır. Əzələlər daha güclü olur. Səs telləri qalınlaşır, uzanır və səs kobudlaşır. Bədəndə qırmızı qan hüceyrələrinin hasil olunması artır. Dəridə tər və piy vəzilərinin fəaliyyəti daha da aktivləşir və bədənini iyi dəyişir. Dəridə aknelər inkişaf edə bilər.

Bütün bu sadalananlar normal və labüd dəyişikliklərdir. Bunu qəbul etmək və müvafiq həyat təzi aparmaq lazımdır.

**Qızlarda baş verən cinsi yetişənlik və fiziki dəyişikliklər**

İndi isə gəlin, qızlarda gedən proseslərə nəzər salaq. Qızlarda, adətən cinsi yetişənliyin fiziki əlamətləri oğlanlara nisbətən bir az tez-9-13 yaş arasında başlayır. Estrogen adlı qadın cinsi hormonu və digər hormonlar fiziki dəyişikliklərə səbəb olur. Bir çox qızlar 16 yaşına kimi tam inkişaf edir. Bəzi qızların inkişafı isə 18 yaşa kimi davam edə bilər. Boy və çəki sürətlə artır (odur ki, bu zaman arıqlamaq üçün ciddi diyetaya riayət etmək heç də düzgün deyil və pis nəticə verə bilər). Bəzi nahiyələrdə tüklər əmələ gəlir, süd vəziləri inkişaf etməyə başlayır. Dəridə tər və piy vəzilərinin fəaliyyəti daha da aktivləşir və bədənini iyi dəyişir. Dəridə aknelər inkişaf edə bilər. Yumurtalıqlar böyüməyə və hormon istehsal etməyə başlayır. Ovulyasiya (yumurta hüceyrəsinin yetişib yumurtalıqdan partlaması) və aybaşı (menstruasiya) başlayır. Nəsilartırma qabiliyyəti yaranır. Cinsi aktivlik hamiləliklə nəticələnə bilər.

Şagirdlərdən soruşun: mühazirənin bu hissəsində verilmiş müşahidələrdən hansını onlar diqqətsiz buraxmışdılar. Özlərində bu halları hiss edirləmi? Bu dəyişikliklər onlara necə təsir edir?

Aydındır ki, bu qədər ciddi fiziki dəyişikliklər psixoemosional sferada da dəyişikliklər tələb edir. Gəlin, bir qədər də bu barədə danışaq.

#### Yeniyetmələrdə psixo-emosional və davranış dəyişiklikləri

Bədəndə olan fiziki dəyişikliklərlə yanaşı yeniyetmələrin beyni də inkişaf edir, onların düşünmək bacarığı və emosional inkişafı özünəməxsus surətdə baş verir. Yeniyetmənin beynində olan dəyişikliklər isə onun davranışına və sosial bacarıqlarına təsir göstərir. O, özünə nəzarət və planlaşdırmanı, problemlərin həll edilməsini və qərar qəbul edilməsini öyrənməyə başlayır. Bu proses 20 və daha yuxarı yaşa kimi davam edir.

Yeniyetmələr bu yaşda gərginliyə, həyəcana və fəallığa can atırlar. Doğrudan da gur musiqi, dəhşət kinofilmləri onları daha çox cəlb edir. Ola bilər ki, bəzi yeniyetmələrdə güclü həyəcan və yenilik axtarışları bir o qədər də ifadə olunmasın və həmin hisslər asanlıqla idarə edilir, digərlərində isə bu hisslər çox bürüzə verilir və bu hallarda özünü idarə etmək çətin olur. Bu, yeniyetmələr arasında ölüm statistikasında öz əksini tapır: ölümlərin dördə birini üçü bədbəxt hadisə nəticəsində baş verir. Testosteron oğlan yeniyetmələri hər 6 saniyə əks cins haqqında fikirləşməyə vadar edir. Eyni zamanda oğlanların düşüncəsi “yenidənqurmadadır”. Bütün bunlar bəzən fəlakətə gətirib çıxarır.

Beyin qabığına olan dəyişikliklər yeniyetmələrin başqa xüsusiyyətlərini də dərk etməyə kömək edir: məsələn, son dərəcədə eqoizm. Onlar başqalarının emosiyalarını ayırd etməkdə çətinlik çəkirlər.

Hərdən adama elə gəlir ki, yeniyetmələr sanki nazik buz qatı üzərində yeriyir və təhlükəni dərk etmirlər, öz əlamətlərindədirlər.

Əslində, yeniyetmələrin beyni yetişmə prosesindədir və bu da onların davranışlarında öz əksini tapır. Əvvəllər yeniyetmələrin davranış xüsusiyyətlərinin səbəbini hormonlarda görürdülər. Amma tədqiqatlar göstərir ki, yeniyetmələrdə hormonların səviyyəsi ilə pis davranışın əlaqəsi yoxdur və ya çox zəifdir. Yeniyetmələrin inadkarlığı, təsliyi testosteron hormonlarının təsirindən deyil, onlarla əlaqədə olan insanların təsirindən irəli gəlir. Ona görə də kiminlə ünsiyyətdə olduğunuza fikir verin.

Siz öz müstəqilliyinizi təsdiq etmək, hüdudlarınızı tədqiq etmək, risk etmək, qaydaları pozmaq, valideynlərinizə qarşı üsyan etmək

və eyni zamanda onlardan yardım və müdafiə gözləməyə meyillisiniz. Yeni həvəslər və romantik hisslər hərdən sizi ruhlandırmaq əvəzinə çaşdırır. Cəmiyyətdə baş verən mədəni dəyişikliklər nəsil-lər arasında olan uyğunsuzluğu bəzən daha da dərinləşdirir.

Müasir elmi tədqiqatlar yeniyetmələrin mühitlə uyğunlaşma-mağının yeni səbəbini təqdim edir. Nizamsız əhval-ruhiyyə və davranışın səbəbi beynində baş verən qeyri-hamar inkişafdadır. Məsələn zehni yetişkənlikdə deyil. Tədqiqatların əksəriyyəti göstərir ki, yeniyetmələrdə abstrakt təfəkkür, yaddaş və planlaşdırma bacarığı 15-16 yaşında tam formalaşır. Bu gün sizə risk barədə hipotetik sual versək, sizin cavabınız böyüklərin cavabından fərqlənməyəcək. Real həyatda isə yeniyetmələrə (böyüklərdən fərqli olaraq) başlanmış hərəkəti yarıyolda dayandırmaq, hərəkət etməzdən əvvəl düşünmək, hətta təhlükəsiz və riskli alternativlər arasında seçim etmək çətin gəlir. Siz asanlıqla başa düşürsünüz ki, içkili sürücünün avtomobilinə oturmaq təhlükəlidir və eyni zamanda reallıqda içkili insanın avtomobilinə oturmaq təklifini rədd etmək sizin üçün çətindir. Sizin qərar qəbul etmə prosesinə yeni təcrübə qazanmaq, güclü həyəcan keçirmək həvəsi, seksual və aqressiv meyillər və təhriklər təsir edir. Bəzən sizi güclü hisslər və duyğulara səbəb olan yeni təcrübə axtarışları idarə edir.

Sosial təzyiqa davam gətirmək də sizin üçün çətin olur. Zorakılıq, avtomobili ehtiyatsız sürmək, spirtli içkilər qəbul etmək kimi pis hərəkətlər, adətən, qrup şəklində və qrupun təzyiqi altında baş verir. Artıq sübuta yetirilmişdir ki, bu xüsusiyyətlərin əsasında yeniyetmələrin beyin strukturunda və fəaliyyətində olan dəyişikliklər durur. İnsanın beyni 20 yaşda tam yetişir.

Asılılıq növlərinin əksəriyyəti yeniyetməlik dövründə əmələ gəlir. Tədqiqatların nəticələri göstərir ki, yeniyetmələrdə cəmiyyət yüklərlə müqayisədə daha tez və maddələrin daha ləng təsiri nın təsiri altında yaranır.

Yeniyetmələrin orqanizmində hasil edilən adrenalin, kortizol, serotonin, monları, cinsi hormonlar və böyümə hormonları beyni öz təsirlərini göstərir. Yeniyetmə oğlanlarda testi keçirilməsi 10 dəfə artır.

Beyində yenidənqurma proseslərinin getməsi pəssimlik və depressiya da gedə bilər və psixiatrik xəstəliklərə gətirə bilər. Məhkəmə tədqiqatları möhkəmlənməsinə cavabdeh olan hippokampus sinin böyümə prosesini ləngidə bilər.

Başqa bir problem yuxu ilə bağlıdır. Hər bir valideyn bilir ki, sizin üçün gecə yatağa getmək və səhər yuxudan durmaq nə qədər çətindir. Bu, ondan irəli gəlir ki, sizdə sirkad ritmi pozulur. Epifiz vəzinin ixrac etdiyi melatonin hormonu insanın yuxusunu müəyyən edir. Bu hormonun istehsalı işıqdan asılıdır. Bir tərəfdən siz gec yatdıqınıza görə melatoninin istehsalı gec başlayır. Digər tərəfdən orqanizmin yuxu zamanı böyüməsinin təmin edilməsi və yuxuya artmış tələbatın (9 saat) ödənilməsi üçün melatonin daha çox hasil edilir. Nəticədə bir çox yeniyetmələr xroniki yuxudan doymamış olur və bu, əsəbilik, diqqətin cəmlənməsində çətinlik yaradır, məktəbdə göstəricilərini pisləşdirir. Bunlara əlavə olaraq sizdə sirkad dövrü uzanır (24.3 saat) və sizin üçün 24-saatlıq Günəş dövrünə uyğunlaşmaq çətin olur.

**Yatmaq vərədişləri.** Yeniyetmələr kifayət qədər yatmalı və istirahət etməlidirlər. Yuxunun çatışmazlığı və ya pis keyfiyyəti onların fikirləşmə, konsentrasiya, dərstdə iştirak qabiliyyətinə təsir göstərir. Buna görə onlara yardım göstərmək lazımdır ki vaxtında yatağa getsinlər, yatmadan qabaq aktivliyi azaltsınlar- yatmaz-

dan heç olmasa bir saat əvvəl televizora baxmağı dayandırsınlar və şəkəri bol olan qidaları, kofein tərkibli içkiləri qəbul etməsinlər. Uşaq yatan otaqda sakit, rahat mühit olmalıdır, onun mobil telefonu söndürülməlidir.

Beləliklə, biz bu gün sizinlə maraqlı və vacib bir məsələ barədə danışdıq: gəncliyin ilk baharı adlandırdığımız yeniyetməlik dövrünün əsas fizioloji və psixoemosional xüsusiyyətlərini nəzərdən keçirdik. Gəldiyimiz nəticə isə budur ki, həmin mərhələdə bədənimizdə gedən proseslər normal haldır, bu prosesləri şüurlu şəkildə qəbul etmək lazımdır. Psixoemosional sahəni isə idarə etməyi öyrənmək mümkündür.

İndi isə gəlin, görək bu gün nələri öyrəndik. Ümumi dairədə əyləşin və bu suallara cavab verin:

- Cinsi yetkinlik dövrünün hansı xüsusiyyətlərini öyrəndiniz?
- Yeni faktlarla əlaqədar sizdə hansı fikirlər yarandı?
- “Mən kiməm?” sualına necə cavab verərsiniz?

Şagirdlərə məşğələdə iştirak etdikləri üçün təşəkkür edin. Bu mövzuda istənilən sualla sizə müraciət edə biləcəklərini söyləyin.



NÜMUNƏVİ  
MƏŞĞƏLƏLƏR

MƏŞĞƏLƏ 3

## REPRODUKTİV SAĞLAMLIQ NƏDİR

## MƏŞĞƏLƏNİN SONUNDA ŞAĞİRD LƏR:

- Reproductive sağlamlıq məfhumunu izah edirlər;
- Qadın və kişi orqanizminin xüsusiyyətlərini şərh edirlər;
- Reproductive sağlamlığı qorumaq üçün şəxsi plan hazırlayırlar.

## İŞ ÜSULLARI VƏ FORMALARI:

- Fikirləş-cütlükdə bölüş – ümumiləşdirir;
- Müzakirə.

**RESURLAR:** –Multimedia qurğuları (insanın (hər iki cinsin) reproduktiv sistemini əks etdirən şəkillər)  
–Anonim sorğu vərəqləri



## MƏŞĞƏLƏNİN GEDİŞATI

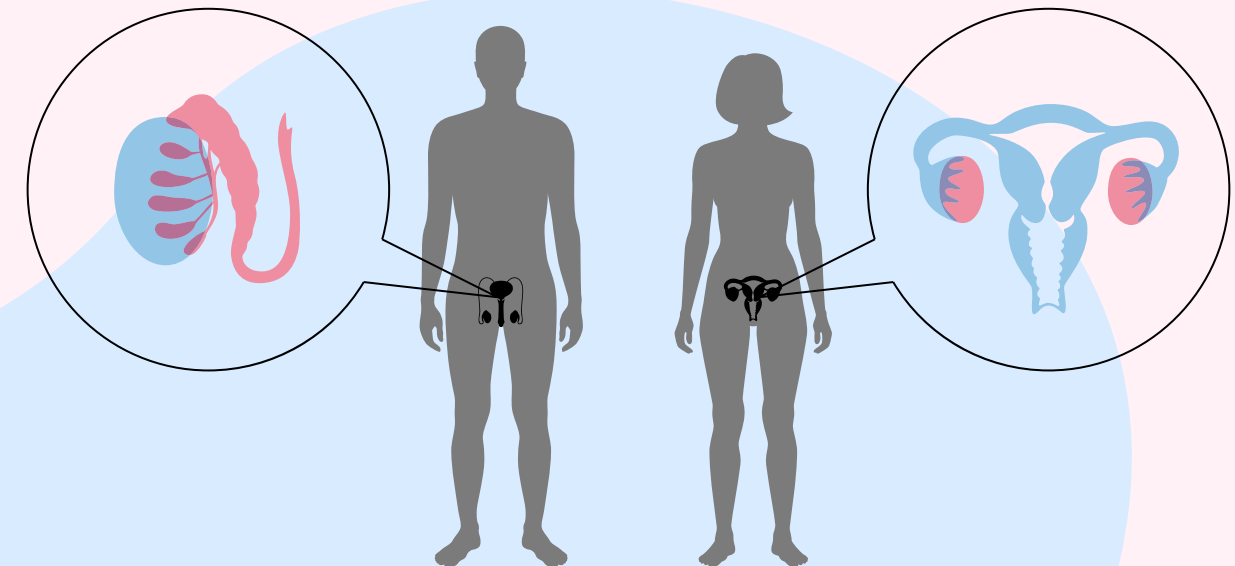
*Bu gün məşğələmiz reproduktiv sağlamlıq barədədir. Əvvəlcə gəlin, sağlamlığın tərifini verək. Sizcə, sağlamlıq nədir? Bu sözün tərifini fikirləşin, sonra parta yoldaşınızla bölüşün, ümumi bir tərif hazırlayıb sinfə təqdim edin.*

Şagirdlərə “Fikirləş-cütlükdə bölüş-ümumiləşdir” üsulu ilə işləmək üçün 3 dəqiqə vaxt verin. Vaxt bitdikdə cütlüklərin cavablarına qulaq asın, tərifləri lövhədə qeyd edin. Sonda təklif edilmiş təriflərin sırasından ən yaxşısını seçməyi və ya onların əsasında yeni bir tərif hazırlamağı xahiş edin. Sınıfın gəldiyi ümumi nəticəni iri hərflərlə lövhədə qeyd edin, sonra Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının sağlamlığa verdiyi tərfi slaydda (və ya əvvəlcədən yazılmış iri kağızda) göstərin:

**Sağlamlıq**-yalnız xəstəlik və fiziki qüsurların yoxluğu deyil, insanın tam fiziki, ruhi və sosial rifah halıdır.

İndi sinfin verdiyi tərif ilə rəsmi tərfi müqayisə edin. Fərqli məqamları müzakirə edin. Sonra aşağıdakıları söyləyin:

*Reproduktiv sağlamlıq ümumi sağlamlığın vacib tərkib hissəsidir. Reproductive sözü çoxmənalı sözdür, tibdə bu söz çoxalma, nəsilvermə, nəsilartırma mənasında işlənir. Reproductive sistem-çoxhüceyrəli canlı orqanizmlərdə (heyvanlar, bitkilər, göbələklər və s.) cinsi çoxalmaya cavabdeh olan orqanlar sistemidir. Deməli, reproduktiv sağlamlıq həmin sistemin normal fəaliyyət göstərməsidir. Əvvəlki tərifin şablonundan istifadə edərək reproduktiv sağlamlıq üçün belə bir tərif çıxara bilərsiniz:*



**Reproductive sağlamlıq-nəsilvermə sisteminin xəstəlik və fiziki qüsurlarının yoxluğu deyil, insanın tam fiziki, ruhi və sosial rifah halıdır.**

*Bu sistemin normal fəaliyyəti həm insan, həm də bütövlükdə cəmiyyət üçün vacibdir. Ağacın bitməsi və inkişafı üçün sağlam toxum, münbit torpaq, su və günəş şüası vacib olduğu kimi, insanın sağlam uşaq dünyaya gətirməsi üçün reproduktiv sağlamlığının qorunması vacibdir.*

**İndi isə gəlin, qadın və kişi reproduktiv sistemlərinin quruluşu ilə tanış olaq.**

Dərsin bu hissəsində reproduktiv sistemin şəkillərini multimedia qurğuları vasitəsilə və ya plakatlarda göstərib, ayrılıqda hər bir orqanın quruluşu və funksiyası barədə məlumat verin. Sonra şagirdləri bu sual ətrafında müzakirələrə dəvət edin:

*Sizcə, reproduktiv sağlamlığa nə ziyan vura bilər?*

İdeyalar tükəndikdə həyat təzi, qidalanma, zərərli vərdişlər, psixoloji vəziyyət və s. kimi faktorları şagirdlərin yadına salın. Verilən cavabları bu kateqoriyalar altında ümumiləşdirin. Məşğələnin sonunda şagirdləri “Reproductive sağlamlığı qorumaq üçün şəxsi plan” hazırlamağa dəvət edin. Bu iş üçün onlara 5 dəqiqə vaxt verin. Şagirdlər öz planlarını bütün siniflə bölüşə bilərlər (kənüllü şəkildə).

Sonda anonim sorğu vərəqini şagirdlərə paylayın və sualları cavablandırmağı xahiş edin.

**1. Cinsiniz**Qız Oğlan **2. Reproduktiv sağlamlıq barədə daha geniş məlumatı kimdən (haradan) almaq istərdiniz?**Həkimdən Valideynimdən Müəllimdən Xüsusi ədəbiyyatdan Dostlarımdan **3. Sizin özünüzdən, xarici görünüşünüzdən xoşunuz gəlirmi?**Bəli Xeyr Bilmirəm **4. Sizin ailədə münasibətlər necədir?**Səmimi Münaqişəli Gərgin Dostcasına Başqa **5. Ailənizdə ən gizli hisslərinizi deyə biləcəyiniz bir adam varmı?** (kim olduğunu yazın)**6. Cinsi yetişkənlik barədə ilk informasiyanı kimdən almısınız?**Valideynlərimdən Sinif yoldaşlarımdan Yaşlı dostlarımdan Tibb işçisindən Kitablardan **7. Sizcə, ailə insana nə verməlidir?**Tənhalıqdan qurtuluş Valideyn olmaq şansı İntim münasibətlər Cəmiyyətdə status Digər **8. Aşağıdakılardan hansı barədə siz daha çox informasiya almaq istərdiniz? (dairəyə alın)**

Hamiləlik, erkən nikah, cinsi yolla yoluxan xəstəliklər, zərərli vərdişlər

*Bu sorğu vərəqlərinin təhlili sinfinizin şagirdlərinin üzləşdikləri problemlər və onların maraq dairəsi barədə məlumat verəcək.*



# NÜMUNƏVİ MƏŞĞƏLƏLƏR

MƏŞĞƏLƏ 4

## YENİYETMƏLƏRİN SİRLƏRİ

**MƏŞĞƏLƏNİN SONUNDA ŞAĞİRD LƏR:**

- Qızlar cinsi yetkinlik dövründə onlarda baş verən anatomik və fizioloji dəyişiklikləri şərh edirlər;
- Şəxsi və intim gigiyena vərdişlərini inkişaf etdirirlər.

**İŞ ÜSULLARI VƏ FORMALARI:**

- müəhazirə, müzakirə, viktorina, qruplarda iş.

**RESURSLAR:**-Nümayiş üçün material (slaydlar, plakatlar, şəkillər, rəngli kartlar).  
– Cinsiyyət sisteminə, mayalanmaya, şəxsi və intim gigiyenaya, idman növlərinə, sağlam qidalanmaya aid plakatlar.



Sınıf otağında cinsiyyət sisteminə, şəxsi və intim gigiyenaya, idman növlərinə, sağlam qidalanmaya aid müxtəlif plakatlar asın.

Məşğələni qızlara bu sualları verməklə başlayın:

– Sizcə, dərs nə üçün ancaq qızlara keçirilir?

– Söhbət nədən gedəcək?

– Plakatlarda hansı mövzular əks olunub?

– Yeni və sizə maraqlı olan plakatlar hansılardır?

Şagirdləri dörd qrupda birləşdirin. Hər qrupa onlara maraqlı olan bir və ya bir necə plakat ayırın və əvvəlki dərslərdə alınan biliklərə əsasən, plakatın mövzusuna uyğun təqdimat hazırlamağı təklif edin. Bu iş üçün onlara 10 dəqiqə vaxt ayırın. Sonra hər qrupun nümayəndəsinin çıxışını təşkil edin. Təqdimat zamanı şagirdləri plakatlardan və şəkillərdən istifadəyə sövq edin. Uşaqlarla birlikdə əsas və düzgün fikirləri cəmləyib tezis şəklində lövhədə yazın. Plakatlarda qızlara tanış və aydın olmayan məlumatları, bununla bağlı ortaya çıxan sualları da lövhədə qeyd edin. Bundan sonra şagirdləri daha geniş məlumatla tanış etmək olar:

Bu gün biz cinsi yetkinlik dövründə qızların orqanizmində baş verən dəyişikliklər, qadın orqanizminin quruluşu, qadın gigiyenası və menstruasiya dövründə gigiyenik vasitələrin düzgün seçilməsi və istifadəsi haqqında söhbət edəcəyik. Əgər sizdə suallar yaranarsa, müəhazirənin sonunda onlara cavab verəcəyəm.

Biz artıq bilir ki, qızlarda baş verən cinsi yetişkənlik və fiziki dəyişikliklər bunlardır:

– Qızlarda, adətən, cinsi yetişkənliyin fiziki əlamətləri oğlanlara nisbətən bir az tez-9-13 yaş arasında başlayır.

– Estrogen və digər hormonlar fiziki dəyişikliklərə səbəb olur.

– Bir çox qızların cinsi inkişafı 16 yaşına kimi tamamlanır. Bəzi qızların cinsi inkişafı isə 18 yaşa kimi davam edir.

– Bu yaşlarda fiziki inkişafın da sürəti artır: boy və çəki sürətlə artır.

– Qasıq və qoltuqaltı nahiyələrdə tüklər əmələ gəlməyə başlayır.

– Süd vəziləri inkişaf etməyə başlayır, döş gilələri nahiyəsi həssas olur.

– Dəridə tər və piy vəzilərinin fəaliyyəti daha da aktivləşir və bədənin iyi dəyişir.

– Dəridə aknelər (sızanaqlar) inkişaf edə bilər.

– Yumurtalıqlar böyüməyə və hormon istehsal etməyə başlayır.

– Ovulyasiya və aybaşı (menstruasiya) başlayır.

– Nəsilartma qabiliyyəti yaranır. Cinsi aktivlik hamiləliklə nəticələnə bilər.

**Qadının reproduktiv sistemi.** Cinsiyyət sistemi reproduktiv sistem adlandırılır. O, cinsiyyət məhsullarının (hormonlar və cinsi hüceyrə) hazırlanmasında iştirak edən, mayalanma prosesini təmin edən, insanın doğulmasını təmin edən orqanlardan ibarətdir.

Qadın cinsiyyət sistemi cüt yumurtalıq və fallop borularından, uşaqlıqdan, uşaqlıq yolundan, böyük və kiçik cinsi dodaqlardan, klitordan, bartolin vəzilərindən ibarətdir. Yumurtalıqlarda, gələcək nəsil haqqında irsi infomasiya daşıyan və qadına uşaq sahibi olmaq imkanı verən hüceyrələr yerləşir. Yumurtalıqların iki əsas funksiyası vardır:

– cinsiyyət hüceyrələrinin saxlanması və aylıq yetişməsi;

– endokrin funksiya (yumurtalıqlar qana qadın cinsiyyət hormonları-estrogen, progesteron hormonları, həmçinin az miqdarda androgenlər (kişi cinsiyyət hormonları) ifraz edirlər).

Yumurtalıqları tənzim edən orqan baş beyində yerləşən və follikul-stimullaşdırıcı (FSH) və lüteinləşdirici (LH) hormonları sintez edən hipofizdir. Öz növbəsində, yumurtalıq hormonları üçün əsas hədəf orqanı uşaqlıqdır. Digər hədəf orqanlar süd vəziləri, uşaqlıq yolu, sidik kisəsi, dəri, saç follikulları, sümüklər, damarlar və s. Bu səbəbdən cinsiyyət hormonlarının çatışmazlığı çox müxtəlif şəkildə üzə çıxır.

**Cinsiyyət hormonlarının istehsalı.** Baş beyinin əsasında yerləşən hipofiz cinsi yetkinlik dövründə aktiv şəkildə hormonlar hazırlamağa başlayır. Hipofiz sizdə baş verən dəyişiklikləri tənzimləyən cinsiyyət hormonlarının hazırlanmasını stimullaşdırır, menstruasiyaya təsir edir və menstrual sikli tənzimləyir. Qadın cinsiyyət hormonları estrogenlərdir.

**Aybaşı dövrü (menstruasiya)** mürəkkəb və vacib siklik prosesdir. Aybaşı sikli zamanı hormonların səviyyəsinin dəyişməsi

nəticəsində reproduktiv sistemdə və bütün orqanizmdə dəyişikliklər baş verir (yumurta hüceyrəsi yetişir və onun mayalanması və inkişafı üçün şərait yaranır). Aybaşı dövrü müddəti belə hesablanır: əvvəlki qanaxmanın birinci günündən növbəti qanaxmanın ilk gününə kimi. Normada aybaşı siklinin müddəti 21 gündən 35 günə qədərdir, əsasən 28 günlük müşahidə olunur.

Qızlarda menstruasiya adətən 9-16 yaş arasında başlayır. Menstrual sikl-qadın reproduktivliyinin əsasıdır. Təxminən ayda bir dəfə uşaqlığın selikli qişası qopur və qanlı möhtəviyyət şəklində xaricə ifraz olunur.

İlk menstruasiyadan-menarxədə sonra 1,5-2 il müddətində aybaşı sikli qeyri-müntəzəm ola bilər. Aybaşı zamanı itirilən qanın miqdarı müxtəlif qadınlarda müxtəlifdir, lakin adətən 5-8 xörək qaşığından çox olmur.

Qeyri-müntəzəm menstrual siklin yaratdığı əsas patoloji vəziyyətlər:

1. qadın cinsiyyət sahəsinin infeksiyon-iltihab xəstəlikləri (uşaqlığın və uşaqlıq törəmələrinin iltihabı);

2. cinsiyyət hormonlarının istehsalının pozulması ilə əlaqəli xəstəliklər;

3. endokrin sistemin digər xəstəlikləri (məsələn, şəkərli diabet, böyrəküstü vəzlərin, qalxanvari vəzin və digərlərinin xəstəlikləri);

4. bədən çəkisinin pozulması (həm artıq, həm də az çəki).

Menstrual siklin pozulması fiziki və psixoloji yükün artıqlığı, taqətdən salan pəhrizlər, kəskin iqlim dəyişikliyi ilə də ortaya çıxır.

**Premenstrual sindrom (PMS).** Bu menstruasiyanın başlamasına 1-14 gün qalmış üzə çıxan sindromdur. Süd vəzilərinin həssaslığının artması, şişkinlik, baş ağrıları, iştahanın dəyişməsi, sızanaqların yaranması, qəbz və ya ishal, əzələlərin gərilməsi, qarında ağrı, əzginlik, yorğunluq, əsəbilik müşahidə oluna bilər.

**PMS zamanı tövsiyələr:**

– yağı, şəkəri az olan qidalar yemək;

– daha çox tərəvəz və meyvə yemək;

– qəhvə və duzdan az istifadə etmək;

– zülalla zəngin qida-balıq, ət, paxlalılar, yumurta yemək;

– orta ağırlıqlı fiziki məşqlər etmək;

– şəxsi və intim gigiyenaya əməl etmək.

Uzun minilliklər ərzində qadınların intim gigiyenası vacib məsələ olmuşdur.

**İntim gigiyena vasitələrini necə seçməli?** Aybaşı zamanı xüsusi bezlərdən istifadə etmək tövsiyə olunur. Yadda saxlamaq lazımdır ki, qanlı ifrazat hopmuş bezlər müntəzəm dəyişdirilməlidir, çünki artıq bir neçə saatdan sonra çirkli bezlər həm bakteriyaların aktiv çoxalma yerinə, həm də bununla bağlı xoşagəlməz spesifik iy mənbəyinə çevrilir. Buna görə bezlər gün ərzində ən azı 4-5 dəfə dəyişdirilməlidir və genital nahiyə 2-3 dəfə yuyulmalıdır. Alt paltar hər gün, aybaşı zamanı ehtiyac olduqda daha tez-tez dəyişilməlidir.

**Bədənin gigiyenası.** Aybaşı zamanı (kritik dövrlərdə) intim gigiyenaya xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Orqanizmin mühafizə gücünün aşağı düşməsi ilə əlaqədar, bu günlərdə cinsi orqanlar infeksiyalara qarşı həssas olur. Qan bakteriyaların yaşaması və çoxalması üçün ideal mühitdir. Bu zaman vanna qəbul etmək, hamamda və ya hovuzda çimmək deyil, ilıq duş qəbul etmək məsləhət görülür. İfrazat genital nahiyədə və ya alt paltarda yığılaraq dərinə qıcıqlandırır və qaşınma verir; belə hallarda mikroorqanizmlərin iştirakı iltihabi prosesinin başlanğıcına səbəb ola bilər. Bunun qarşısını yalnız gigiyenik tədbirlərlə almaq olar. Beləliklə, xarici tənəsül üzvləri təmiz saxlanmalıdır: gündə iki dəfədən az olmamaqla, öndən arxa dəliyə doğru isti su ilə təmiz yuyulmuş əllərlə yuyunmaq lazımdır. İnfeksiyaları anusdan uşaqlıq yoluna ötürməmək üçün, yuyunma və əllərin hərəkəti zamanı su axını öndən arxaya yönəlməlidir (həmçinin, təbii ehtiyacları icra etdikdən sonra yuyunanda da bu cür istiqamətlənməlidir). Güclü su axını uşaqlıq yoluna yönəltmək olmaz. Birbaşa güclü su axını həm qoruyucu qatları yuyur, həm də zərərli bakteriyaların uşaqlığa düşməsinə şərait yaratmaqla iltihab riskini artırır. Fərdi dəsmal təmiz və yumşaq olmalıdır. Cinsiyyət orqanlarına qulluq zamanı süngər və hamam lifindən istifadə etmək olmaz, süngər və hamam lifi ilə cinsiyyət orqanlarının çox həssas dərisində mikroskopik sıyrıqlar törətmək olar. Yuyunmadan sonra incə dəri örtüyünü cızmamalı üçün suyu silmirlər, qurudurlar. Uşaqlıq yolunun yalnız ətrafındakı dərinə sabun ilə yumaq olar.

Mühazirənin sonunda şagirdlərin suallarına cavab verin. Onların diqqətini öz təqdimatlarına yönəldin. Mühazirədə eşitdiklərinə əsasən öz təqdimatlarında düzəliş və əlavələr etmək üçün onlara 5 dəqiqə vaxt verin. İş zamanı qruplara yaxınlaşmaqla tapşırığın yerinə yetirilməsinə nəzarət edin.

Mövzu üzrə "Bəli-xeyr" viktorinası keçirin. Hər bir şagirdə qırmızı və yaşıl rəngli 2 kart paylayın. Tapşırığı belə izah edin:

Mən indi sizə müxtəlif mülahizələr söyləyəcəyəm. Əgər mülahizə doğrudursa, yaşıl kartı, səhvdirsə, qırmızı kartı qaldırın. Gəlin, başlayaq:

- Menstrual sikl 4 fazadan ibarətdir;
- Yumurta hüceyrəsi uşaqlıqda əmələ gəlir;
- Yumurtalıq cüt orqandır;
- Gigiyena düzgün qidalanma haqqında elmdir;

– Hipofiz baş beyinin əsasında yerləşir;

– Estrogen kişi hormonudur.

Məşğələnin refleksiyanı bu suallar əsasında təşkil edin:

– Məşğələ sizdə hansı fikirlər yaratdı?

– Məşğələ zamanı nə hiss edirdiniz?

Bu refleksiya şagirdlərə öz fikir və hisslərini ayırd etməkdə kömək edəcəkdir.



## NÜMUNƏVİ MƏŞĞƏLƏLƏR

MƏŞĞƏLƏ 5

### QOHUMLARARASI NİKAHLARIN FƏSADLARI

#### MƏŞĞƏLƏNİN SONUNDA ŞAĞİRDLER:

- Qohumlararası nikahların səbəblərini aydınlaşdırır və yarana biləcək fəsadları şərh edirlər;
- Azərbaycanda qohumlararası nikahların qarşısının alınması üçün həll yolları təklif edirlər.

#### İŞ ÜSULLARI VƏ FORMALARI:

- müəhazirə, müzakirə, cədvəl və sxemlərlə iş.

**RESURSLAR:** –Nümayiş üçün material (slaydlar, plakatlar).





Şagirdlərə mövzunu elan edin. “Qohumlar arasında nikah” anlayışının mənasını verin:

*Qohumlar arasında nikah-baba və (və ya) nənəsi ümumi olan şəxslər arasında bağlanmış nikahdır.*

Lövhədə səbəb-nəticə cədvəli çəkin. Səbəb/nəticə cədvəli müəyyən şəraitin nəticəsi kimi meydana çıxan əşya və hadisənin səbəblə əlaqəsini müəyyənləşdirir.

Məşğələni şagirdlərlə bu cədvəldə işləməklə başlayın:

Nümunə:

| Səbəb  | Nəticə   |
|--|--|
| Yüz illərdə insanlar onlara aid var-dövlətin dağılmaması, ailə böyükləri arasındakı bağları qorumaq və s. səbəblərdən qohumlararası nikahlar qururlar. | Qohumlararası nikahlar genetik xəstəlikləri artıran önəmli faktordur. Evliliklərin müəyyən hissəsi qohumlararası nikahların payına düşür. Genetik xəstəliklə doğulanların 8,4 faizi bu ailələrin payına düşür. |

**Şagirdləri daha dərinə düşünməyə istiqamətləndirən suallar:**

- Qeyd olunan səbəb mühüm amil sayılırmı?
- Nəticə həmişə səbəbə görə baş verirmi?
- Amillər fərqli olanda nəticə necə dəyişir?
- Nəticədə daha nə baş verir?
- Nə üçün hə, nə üçün yox?

Bu tapşırığın müzakirəsindən sonra şagirdlərə aşağıdakı məlumatları çatdırın.

**Qohumlararası nikahlarının səbəbləri və riskləri.** Yüz illərdə qohumlar arasında nikahlar bağlanır. Əmi uşaqları evlənilir, onlara xalauşağı, bibiuşağı da qoşulur. Heç kim gələcəkdə qarşılıqlarına çıxacaqlarını fikirləşmədən bu yola çıxır. Qohumlararası evlilik-

*lərdən törəyən bir çox xəstəlik olduğunu çoxumuz bilir. Bu cür ailələr adətən ailəyə aid var-dövlətin dağılmaması, ailə böyükləri arasındakı bağları qorumaq, qohumların evlilik və sosial-iqtisadi baxışlarının eyni olması səbəblərindən qurulur. Bəzən valideynlər belə evliliyin qurulması üçün övladlarına təzyiq göstərilir. Mütəxəssislər bildirirlər ki, əgər yad insanların evliliyi zamanı onların uşaqlarının qüsurlu olması riski 2-4 faizdirsə, qohumlararası evliliklərdə bu göstərici 4-8 faizdir. Yəni risk 2 dəfə artır. Ona görə də qohumlararası evliliyə qərar verən cütlüklər evlilik öncəsi və hamiləliyin ilk aylarında genetik araşdırmalar üçün mütəxəssislərə müraciət etməlidirlər. Həmin insanlara əvvəlcə “nəsil ağacı” qurulur. “Nəsil ağacında” ailədə hər hansı bir anormallıq, əqli gerilik və ölü doğuşların olub-olmadığı dəqiqləşdirilir. Əgər belə xəstəliklərə rast gəlinib, deməli, risk artır.*

*Qohumlararası evlilik ata soyundan gəlmiş kimi ana soyundan da gələ bilər. Hər ikisi eyni dərəcədə önəmlidir. Əmi uşaqlarının evliliyi 1-ci dərəcəli qohum evliliyi sayılır. Nəvə evliliklər isə 2-ci dərəcəli evliliklərdir.*

**Qohumlararası nikahlarının fəsadları genetik elmi tərəfindən təsdiqlənmişdir.**

*Hər insanda 23 cüt xromosom var. Hər bir cüt xromosomun biri anadan, digəri atadan gəlir. Xromosomlar müəyyən proteinlərdən (zülallardan) və DNT-dən təşkil olunub. DNT-nin funksiyalarını müəyyənləşdirən, kodlaşdıran hissələrinə isə gen deyilir. Bir və ya bir neçə gen bizdəki özəlliyin məlumatını özündə daşıyır. Qohum evliliklər eyni soydan gəldikləri üçün ana və atanın genlərinin sürətini daşıyırlar. Qohumlararası evliliklərdə zərərli genlərin bir-biri ilə qarşılaşma ehtimalı yüksəlir. Ona görə də onların uşaqlarının müəyyən xəstəliklərə tutulması ehtimalı çox yüksək olur. Qohumlararası nikahlar genetik xəstəlikləri artıran önəmli faktordur. Dünyada 20 faiz qohumlararası evliliklərdir. 8,4 faiz doğulan uşaqlar da bu ailələrin payına düşür. Əgər dünyada əngəlli doğulan uşaqlar 1 faizdirsə, qohumlararası evliliklərdə bu göstərici 9 faizdir. Belə ailələrdə ölü və yarımçıq doğuşların sayı yad evliliklərə nisbətən 2 dəfə çoxdur. Qohumlararası evliliklərdə ən çox rast gəlinən qan*

*xəstəlikləri, göz, qulaq, əzələ-sinir, ürək-damar, şəkər xəstəlikləri, əqli gerilik və s-dir. Qan xəstəlikləri arasında isə talassemiya və hemofiliya daha çox yayılıb.*

*Bir sorğuda qohum evliliklərə “indi belə bir evliliyə razı olardınız mı?” sualı verilib. Əksəriyyət çox peşman olduğunu, “bugünkü ağılimızla heç vaxt evlənməyə razı olmazdıq”-deyiblər.*

**Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının məlumatları.**

*ÜST-ün məlumatına görə, dünya əhalisinin 12 faizini sağlamlıq imkanları məhdud insanlar təşkil edir. Bu insanların əksəriyyətinin ana-ataları qohumdur. Konkretləşdirsək, dünyadakı sağlamlıq imkanları məhdud insanların 40,5 faizinin ata-anaları qohumdurlar. Onların 22 faizi fiziki, 44 faizi zehni problemlərdən əziyyət çəkir. Dünyada qohumlararası nikahların sayına gəlinə, qərb ölkələrində qohumlararası evliliklərə az rast gəlinir. Məsələn, İngiltərədə əhalinin 0.56 faizi, Hollandiyada 0.36 faizi, İsveçdə 0.90 faizi, Hindistanda 20 faizi, Yamaykada 44.44 faizi, Küveytdə 54.3 faizi qohumlarla evlidir. Almaniyada yəhudilərin 35.8 faizi, ABŞ-ın bəzi bölgələrində 56.6 faizi əmi uşağı, dayı uşağı ilə evlidir. Lakin ABŞ-ın 50 ştatından 24-də əmi, dayı, xala, bibi uşaqlarıyla, yəni 1-ci dərəcəli qohumlarla ailə qurmaq qadağandır. 6 ştatda evlənmək istəyən qohumların qarşısına bəzi şərtlər qoyulub. Məsələn, Arizonadakı qaydalara görə, yaşın 65-i keçib, və ikincidən biriniz sonsuzsunuzsa, onda evlənmə bilərsiniz. Danimarkada həkimlər miqranqlar arasında qüsurlarla doğulan uşaqların sayının sürətlə artdığını və inanılmaz səviyyəyə çatdığını bildiriblər. Ona görə də həkimlər qohumlararası nikahların qarşısını almaq üçün qanunların sərtləşdirilməsini istəyirlər.*

**Ölkəmizdə qohumlararası nikahlarla bağlı vəziyyət.**

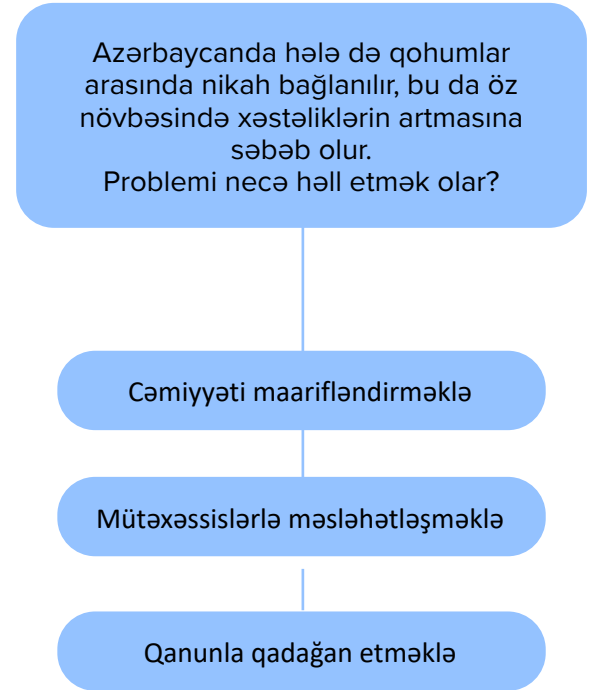
*Ölkəmizdə hələ də qohumlar arasında nikahlar bağlanılır. Qohumlararası nikahlar daha çox Şəki, Masallı və Bakıda yayılıb. BMT-inin Əhali Fondu Reproduktiv Sağlamlıq üzrə Milli Ofisinin məlumatına görə, həmin bölgələrdə irsi xəstəliklərin yayılma tempi 15 faiz təşkil edir. Müəyyən olunub ki, Azərbaycanda 10-dan çox irsi xəstəlik mövcuddur. Bunlar arasında ən çox yayılanı talassemiyadır. Bu xəstəliklə doğulan uşaqların sayı isə ilbəil artır. Azərbaycan Hemotoloqlar və Transfizioloqlar Cəmiyyətinin məlu-*

*matına görə, Azərbaycanda hər 12 nəfərdən 1-i talassemiya xəstəsidir. Bu xəstəliyin daşıyıcıları arasında evlənmə ehtimalı da çox yüksəkdir. Onların dünyaya xəstə uşaq gətirmə ehtimalı 25 faizdir. Uşaqların ana bətnində ölməsi, hamiləliyin erkən bitməsi, ölü doğulma, ürək qüsuru, uşaqların aşağı çəki ilə dünyaya gəlməsi faktlarına ən çox qohumlararası nikahlarda rast gəlinir. Hər il təxminən 300-dən çox uşaq xəstə doğulan valideyn Ailə Planlaşdırması Mərkəzinə müraciət edir. Bunlardan 6,9 faizi qohum ilə nikah quranlardır.*

Mühazirənin sonunda şagirdlərlə birlikdə cədvəl və sxemlərə yenidən nəzər salın. Mühazirədə eşitdiklərinə əsasən öz fikirlərində düzəliş və əlavələr etmək üçün onlara 5 dəqiqə vaxt verin.

Sonda müzakirə edilmiş və öyrənilmiş məlumatları ümumiləşdirərək dərsi yekunlaşdırın.

**Nümunə:**



## QOHUM EVLİLİYİ NƏDİR?

Qohum evliliyi ailə quran şəxslər arasında qan bağlılığının olmasıdır.

Bacı və qardaşın uşaqlarının bir-biri ilə nikaha daxil olması qohum evliliyi hesab olunur. Nikaha daxil olanlar arasında qan bağlılığı olduqda onların uşaqlarında bir sıra irsi xəstəliklərin meydana çıxması riski artmış olur.

İrsi xəstəliklərdən bəzilərinin əlamətləri uşaq doğulduqdan dərhal sonra müşahidə olunur. Lakin ehtimal irsi xəstəliklər də var ki, insan böyüdükdən sonra əlamətləri meydana çıxar və valideynlər çox vaxt bunun irsi xəstəlik olmasından şübhələnir.

### Məsələn,

Hantinqton xoreyası (mərkəzi sinir sisteminin progressivləşən irsi xəstəliyi) - 35 yaşdan sonra

Beyincik ataksiyası - 25 yaşdan sonra



Buna görə də mütləq olaraq cütlüklər evlənməzdən və uşaq dünyaya gətirməzdən əvvəl həkim-genetik tərəfindən müayinə olunmalıdırlar.



## QOHUM EVLİLİYİ HANSI XƏSTƏLİKLƏRİN YARANMASINA SƏBƏB OLUR?

### Ürək qüsurları

Qreyin və ya əsas qan damarlarının anormal formalaşması nəticəsində yaranan quruluş problemləri

### Talassemiya

genetik defekt nəticəsində hemoqlobin sintezinin pozulması və xroniki anemiya ilə xarakterizə olunan irsi qan xəstəliyi

### Hemofiliya

qanın laxtalanma xüsusiyyətinin pozulması ilə xarakterizə olunan irsi qan xəstəliyi

### Daun sindromu

xromosom sayının normadan artıq olması nəticəsində yaranan irsi xəstəlik

### Kistoz fibroz

yuxarı tənəffüs yolları, ağciyərlər, qaraciyər, tər vəziləri, mədəaltı vəzidə ciddi fəsadlara səbəb olan genetik xəstəlik

### Vilson-Konovalov xəstəliyi

göz, ürək, qaraciyər, beyin və digər orqanlarda artıq mis toplanması nəticəsində yaranan nadir irsi xəstəlik

### Uşaq serebral iflici

beynin zədələnməsinin dərəcəsi aslı olaraq çox yüngül hərəkət pozğunluğundan əlilliyə qədər gətirib çıxaran xəstəlik

### Uşaqlarda nitq, eşitmə və görme qüsuru

duyğu orqanları ilə bağlı genetik xəstəliklər (Tey-Saks sindromu, Leber sindromu və s.)