

**Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyi
kollegiyasının 17 dekabr 2018-ci il tarixli
25 sayılı qərarı ilə təsdiq edilmişdir**

**ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNİN
ÜMUMİ ORTA TƏHSİL SƏVİYYƏSİNDƏ
REPRODUKTİV SAĞLAMLIĞIN TƏDRİSİ ÜZRƏ
METODİK TÖVSIYƏ**

Bakı - 2019

U 34 “Ümumtəhsil məktəblərinin ümumi orta təhsil səviyyəsində reproduktiv sağlamlığın tədrisi üzrə metodik tövsiyə”. Bakı, 2019. – 79 səh. Tiraj 2000.

Tərtibatçılar: G.H.Hüseynova, b.f.d., K.F.Mahmudova, p.f.d.,
T.N.Hüseynov, t.f.d.,
N.Z.Seyidov, t.f.d., V.M.Yaqublu,
A.H.Məmmədova, K.Z.Aşumova

Rəyçilər: Ə.Əliyev adına Azərbaycan Dövlət Həkimləri
Təkmilləşdirmə İnstitutunun “Mamalıq və Ginekologiya”
kafedrasının müdiri t.ü.e.d. prof. L.Rzaquliyeva
Elmi-Tədqiqat Mamalıq və Ginekologiya İnstitutunun
direktoru t.ü.e.d. prof. C.Qurbanova

“Ümumtəhsil məktəblərinin ümumi orta təhsil səviyyəsində reproduktiv sağlamlığın tədrisi üzrə metodik tövsiyə”
Azərbaycan Respublikasının Prezidentinin 07 İyul 2011-ci il tarixli 1621 nömrəli Sərəncamı ilə təsdiq olunmuş “Azərbaycan gəncliyi 2011-2015-ci illərdə” Dövlət Proqramının 6.6.3-cü bəndinin icrasının təmin edilməsi məqsədilə Təhsil Nazirliyi, Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi və “Ümidli Gələcək” Gənclər İctimai Birliyinin birgə söyləri nəticəsində hazırlanmışdır.

MÜNDƏRİCAT

İzahat vərəqi.....	4
Nümunəvi məşğələlər.....	8
Mən və mənim əhatəm.....	8
Gigiyena və düzgün qidalanma sağlamlığın əsasıdır.....	13
Zərərli vərdişlər: siqaret çəkmək.....	19
Zərərli vərdişlər: alkoqolizm və narkomaniya.....	25
Təhlükəsiz informasiya axtarışı.....	31
Gəncliyin ilk baharı.....	38
Reproduktiv sağlamlıq nədir.....	45
Yeniyetmələrin sirləri.....	47
Elmi-populyar materiallar.....	53
Tövsiyə olunan ədəbiyyat.....	75
İstifadə edilmiş ədəbiyyat.....	77

İZAHAT VƏRƏQİ

İnsan sağlamlığı perinatal, körpəlik, uşaqlıq və yeniyetməlik dövrlərindəki inkişaf şəraiti ilə müəyyənləşir. Lazımı şəraitlə təmin olunmayan uşaqlar böyüyüb nəsilvermə mərhələsinə qədəm qoyanda bir sıra ciddi xəstəliklərlə üzləşirlər. Bu səbəbdən uşaq və yeniyetmələrin reproduktiv sağlamlığının vaxtında qayğısına qalmaq xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Reproduktiv sağlamlıq hazırda ölkənin ümumtəhsil məktəblərində ayrıca fənn kimi tədris edilməsə belə, onun ayrı-ayrı komponentləri Həyat bilgisi, Biologiya, Fiziki tərbiyə fənlərində diqqət mərkəzində saxlanılır. Müasir tibb reproduktiv sağlamlığı insan sağlamlığının tərkib hissəsi kimi qəbul edir. Terminin tərfi 2002-ci ildə Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) tərəfindən müəyyən edilmişdir. Reproduktiv sağlamlıq dedikdə sadəcə xəstəliklərin olmaması deyil, cinsiyyətlə bağlı fiziki, ruhi və sosial rifah halı nəzərdə tutulur. Bu isə uşaq yaşlarından tərbiyə olunmalı və qayğısına qalınmalı bir sahədir.

Bir sıra dövlət sənədlərində uşaq və yeniyetmələrin reproduktiv sağlamlığına xüsusi diqqət yetirmək qarşıya məqsəd kimi qoyulur. Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 2011-ci il 7 iyul tarixli Sərəncamı ilə təsdiq edilmiş “Azərbaycan gəncliyi 2011-2015-ci illərdə Dövlət Proqramı”nda da bu məsələyə toxunulur. Sənədin “Gənclərin sağlamlığının qorunması və həssas qruplardan olan gənclərin dəstəklənməsi” başlıqlı 6.6-cı bəndinin 3 alt-bəndi bu mövzuya toxunur:

- 6.6.1. Rayon və şəhərlərdə zərərli vərdişlərin profilaktikası ilə bağlı seminar, konfrans, trening, sərgi, festival, müsabiqə, mədəni-kütləvi aksiya və təşviqat kampaniyalarının keçirilməsi, sosial reklam çarxlarının hazırlanması və televiziya kanallarında işıqlandırılması, teatr tamaşalarının hazırlanması, onların rayon və şəhərlərdə nümayişinin təşkil olunması;
- 6.6.3. Sağlam həyat tərzi və reproduktiv sağlamlıq sahəsində maarifləndirmə işinin genişləndirilməsi;
- 6.6.5. Erkən nikahların qarşısının alınması məqsədilə maarifləndirmə işinin aparılması.

Dövlət Proqramında həmin işləri icra etməyə məsul qurumlar kimi Təhsil Nazirliyi və Səhiyyə Nazirliyi müəyyən edilmişdir. Bu vəsait də həmin Nazirliklərin birgə səyi nəticəsində ərsəyə gəlmişdir. Vəsait üzərində həm həkimlər, həm də metodist-müəllimlər çalışmış, burada təklif olunan dərs nümunələri ölkənin bir sıra məktəblərində sınaqdan keçirilmişdir.

Vəsaitin əsas məqsədi özünə və başqalarına hörmət edən, situasiyanı və şəxsi davranışını təhlil və idarə edən, öz sağlamlığı üçün məsuliyyət daşıyan inamlı şəxsiyyətin formalaşmasına kömək etməkdir.

Bu məqsədə çatmaq üçün aşağıda göstərilən 3 qrup vəzifəni yerinə yetirmək vacibdir:

1. **Yeni məlumatın çatdırılması.** Şagirdlər reproduktiv sağlamlıq, təhlükəsiz cinsi davranış, zərərli vərdişlər və asılılıq, böhran vəziyyəti və s. barədə etibarlı məlumat almalıdırlar.
2. **Sağlamlıq məsələlərinə canlı marağın formalaşdırılması.** Emosional cəlb olunma vasitəsilə şagirdlər riskli davranışın müxtəlif formalarına, problemlərin konstruktiv həllinə şəxsi münasibət formalaşdırmalı, sağlamlığın açarının öz əllərində olduğunu anlamalıdırlar.
3. **Sağlamlığa münasibətdə şəxsi davranış vərdişlərinin formalaşdırılması.** Fiziki aktivliyin təmin edilməsi, rəşional qidalanmanın təşkili və davamlı psixososial vəziyyətin saxlanılması zərurəti şagirdlərə çatdırılmalıdır.

Dünya təcrübəsi göstərir ki, cinsi tərbiyədən imtina cəmiyyətdə zorakılıq, yeniyetmə və uşaq intiharı, sağlamlıq problemlərinin çoxalması ilə nəticələnir. Yüz illər boyu cinsi tərbiyə dini ənənələr əsasında aparılmışdır. XX əsrin II yarısında bu məsələyə həkimlər, müəllimlər qoşulmuşlar. Lakin qeyd etmək lazımdır ki, hər iki ifratçılıq – həm puritan, həm də ifrat açıq münasibət uşaqların psixi sağlamlığına mənfi təsir göstərir.

Şagirdlərdə yeniyetməlik dövrünün başlanma müddətini nəzərə alsaq, vəsaitdə yer alan mövzularda onların maarifləndirilməsinə böyük ehtiyac vardır. Reprodaktiv sağlamlıq kursunun məşğələlərini VI sinifdən başlayaraq həm dərs, həm də sinif saatları hesabına tədris etmək tövsiyə edilir. Təbii ki, bu məşğələlər mütləq şagirdlərin yaş səviyyəsinə uyğun təşkil olunmalıdır. Bu məşğələləri sinif rəhbəri ilə

birlikdə Biologiya müəllimi, məktəbin həkimi və ya tibb bacısı, müvafiq təcrübəyə malik valideyn, icma nümayəndəsi, dəvət olunmuş mütəxəssis keçirə bilər. Məşğələləri oğlan və qızlar üçün ayrı keçirmək daha məqsədəuyğundur. Dərs ilinin əvvəlində keçirilən valideyn iclasında valideynlərə şagirdlərin yeniyetməlik dövrü ilə bağlı maarifləndirilməsi istiqamətində iş aparılacağı barədə məlumat verilə bilər. Vəsəitdə təklif olunan məşğələlərdən eyni zamanda Həyat bilgisi, Biologiya fənləri üzrə müvafiq məzmun standartlarının reallaşdırılması zamanı yararlanmaq olar. Məşğələlərdə elmi-kütləvi mühazirələr, səmimi müzakirə və aydınlaşdırmalar, sorğular, psixoloji oyunlar, müxtəlif situasiyaların təhlili daha çox səmərə verir. Müxtəlif video-materiallardan, mətbuat material-larından istifadə məşğələlərin səmərəsini yüksəldə bilər. Məşğələlər zamanı şagirdlərə fərdi yanaşmanın təmin olunması, onların rastlaşdığı, müəllimin müşahidə etdiyi konkret problemlər üzərində dayanma məşğələlərin daha maraqlı keçməsinə səbəb olacaqdır.

Müəllimin məşğələləri olduğu kimi tətbiq etməsi tövsiyə edilir. Bu halda həssas məsələlərin işıqlandırılmasında daha rahat və düşünülmüş, sınaqdan keçmiş üsullar müəllimin köməkçisi olacaqdır. Şagirdlərin reaksiyasına diqqət yetirmək, uğurlu və ya problemli məqamlarla bağlı xüsusi qeydlər aparmaq yaxşı olar. Bu qeydlər məşğələlərin təkmilləşdirilməsi barədə yeni fikirlərin formalaşmasına kömək edəcək, daha da peşəkar məşğələlərin keçirilməsinə təkan verəcək. Məşğələlərə digər müəllim həmkarları dəvət etmək, dərsin sonunda müzakirə aparmaq faydalı olar.

Şagirdlərə aşağıdakı mövzularda məşğələlərin keçirilməsi nəzərdə tutulur:

1. Mən və mənim əhatəm
2. Gigiyena və düzgün qidalanma sağlamlığın əsasıdır
3. Zərərli vərdişlər: Siqaret çəkmək
4. Zərərli vərdişlər: Alkoqolizm və narkomaniya
5. Təhlükəsiz informasiya axtarışı
6. Gəncliyin ilk baharı
7. Reproduktiv sağlamlıq nədir
8. Yeniyetmələrin sirləri

Təklif olunan məşğələləri müəllimlər ümumi orta təhsil səviyyəsinin VI sinfindən başlayaraq aşağıdakı məzmun standartlarının reallaşdırılması zamanı keçirə bilirlər:

Həyat bilgisi 6

- 3.1.1. Ünsiyyət mədəniyyətinin formalaşmasına təsir edən amilləri dəyərləndirir.
- 3.2.1. Əxlaq və davranış normalarının cəmiyyətin həyatındakı rol və əhəmiyyətini izah edir.

Həyat bilgisi 7

- 4.1.1. Sağlam həyat tərzini şərtləndirən amillərin əhəmiyyətini əsaslandırır.
- 3.2.1. Müxtəlif əxlaqi keyfiyyətləri nümunələrlə əsaslandırır.

Həyat bilgisi 8

- 4.1.1. Reproduktiv sağlamlığın qorunmasını sağlam həyat tərzinin əsas şərti kimi dəyərləndirir.

Biologiya 8

- 1.1.2. İnsan orqanizminin təşkil səviyyələrini təsvir edir.
- 2.1.1. İnsan orqanizmində baş verən bioloji prosesləri izah edir.
- 2.1.2. Zərərli vərdişlərin insan orqanizminə mənfi təsirini izah edir.
- 3.2.1. Sağlamlığın qorunması qaydalarını izah edir.

Vəsaitdə verilən elmi-kütləvi materiallar sadəcə müəllimlərin məlumatlanması üçün nəzərdə tutulmuşdur.

NÜMUNƏVİ MƏŞĞƏLƏLƏR

Mən və mənim əhatəm

Məşğələnin sonunda şagirdlər:

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

Üsul və fəaliyyət növləri:

- ▶ 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 xasiyyətnamə yazır:

- ▶ İnsanlara qarşı mehribandırımı?
- ▶ SəxavətliDIRMI?
- ▶ Xasiyyətində hansı müsbət cəhətlər vardır?
- ▶ Xasiyyətində nəyi dəyişdirməlidir?
- ▶ Bunu necə edə bilər?
- ▶ Dostları çoxdurmu?
- ▶ Dostları onu başa düşürmü?
- ▶ Sınıf yoldaşları arasında birlik yarada bilərmi?

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 etməyin 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 hisləri 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?
- ▶ Yeniyetmə 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 cütlüklərə 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 yeniyetməlik yaşlarında dostluğun əhəmiyyəti və xüsusiyyətləri barədə fikirlərinə qulaq asağ (fikirlərini oxuyağ). Bu elmi-kütləvi məqalə uzun illər boyu yeniyetməlik dövrünü müxtəlif bucaqlardan öyrənən alimlərin tədqiqatının nəticəsidir. Məqaləni diqqətlə dinləyin (oxuyun), razılaşığınız fikirləri “+”, qəbul etmədiyiniz fikirləri “-“, mübahisəli fikirləri “?” işarəsi ilə qeyd edin.

Yeniyetmə və dostluq

Yeniyetmə yaşlarında uzun illər davam edən dostluq əlaqələri yaranır. Bəzən yeniyetmənin o qədər dostu olur ki, valideynlər təəccüblənirlər: bunlar doğrudanmı dostdurlar? Bəlkə yeniyetmə ümumi maraqları olan dost seçə bilmir? Yeniyetmələr həvəsle 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 yeniyetmə 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 yeniyetmənin həyatında böyük əhəmiyyətə malik olacaq. Dostdan oxşarlıq, anlayış, qəbul etmə gözləyirlər. Yeniyetmə 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 gənclik maksimalizmi dostluq münasibətlərində paradoksallığın izlərini qoyur. Bir tərəfdən yeganə sadıq dostu 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) yeniyetmələr dostluq edirlər. Dostluq seçici xarakter daşıyır və yeniyetmələr bu münasibətləri qoruyurlar. Lakin yeniyetməlik yaşında maksimalizm səciyyəvidir. Onlar hər şeyi ziddiyyətli görür, fikirləri çox kəskin və qəti olur. Onlar incəliklərə fikir verməklə özlərini çətinliyə salmırlar. Məhz bu səbəbdən, tez-tez onların ağzından 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 yeniyetmə üçün çox vacibdir. Bu səbəbdən yeniyetmənin şəxsiyyətinin formalaşmasında referent qrup – yeniyetmənin baxışlarını və həyat tərzini qəbul etdiyi qrup böyük rol oynayır. Bu qrup həyətdə, sinifdə, dərnikdə, qonşuluqda və s. ola bilər. Məhz bu zaman valideynlər xüsusilə diqqətli olmalıdırlar, belə ki, bu qrup uşağın gözündə valideynlərindən daha çox nüfuzə 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 yeniyetmələr qruplara bu qədər meyillidirlər? Bənzərsiz olmaq və özlərini təsdiq etmək arzularına baxmayaraq, yeniyetmələr 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 aidiyyətini, mənsubiyyətini qeyd etmək üçün onlar eyni tərzdə geyinir, gizli işarələr sistemini hazırlayır, danışıqlarında müəyyən jargon 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 yaranmır. Yeniyetmələrin kollektivində münasibətlər eyni prinsiplə qurulur. Yeniyetmə yaşlarında uşaqlarda, adətən, vərdişlər, meyillər, bacarıqlar 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 keyfiyyətlərin olduğunu bilir. Buna görə şəxsi ünsiyyət üçün dostun seçilməsi həmişə fərddir, 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 bəladə qoymamalı, pis hadisələr zamanı

dərdə şərik olmalı, pis vəziyyətdə qoymamalı, satmamalı, məsləhət verə bilməli, sirri qorumalı 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. Sınıfdə 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 mənfi cəhətləri barədə uşaqlarını məlumatlandırmalıdırlar. Bu, valideynlərdən böyük bacarıq, səy və səmimiyyət tələb edir. Lakin dost yeniyetməyə müsbət təsir edirsə, yeniyetmə məktəbdə nailiyyətini artırmağa, özündə yeni istedadlar aşkara çıxarar, 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;
- ▶ əgər dostun yoxdursa, onda günahkar sən özünsən;
- ▶ dostluqda yoldaşlarını və qrup üzvlərini anlamaq da əsas şərtidir;
- ▶ dostların fikir və hisslərinə hörmət etmək vacibdir.

GİGIYENA VƏ DÜZGÜN QİDALANMA SAĞLAMLIĞIN ƏSASIDIR

Məşğələnin sonunda şagirdlər:

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

İş üsulları və formaları:

- ▶ beyin həmləsi
- ▶ müzakirə
- ▶ qrupla iş
- ▶ auksion

Resurslar: plakatlar, şəkillər, slaydlar.

Məşğələnin gedişatı

Şagirdləri bir oyuna 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 dərslərin mövzusunda elan edin. Əgər şagirdlər oyun zamanı “gigiyena” sözündən istifadə etmişdirsə, 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 sağlamlığın əsasıdır”. Siz slaydda bir neçə şəkil göstərərək 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 qrupa (Stomatoloqlar, Dermatoloqlar, Diyetoloqlar, Terapevtlər) ayırın. 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 adlarındakı “peşə”lərə uyğun “yaddaş kartı - gigiyenik qaydalar” hazırlamaladırlar. 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 əhalinin sağlamlığına göstərdiyi təsiri öyrənən elmdir. Gigiyena ətraf mühiti ancaq onun insan orqanizminə təsiri nöqtəyi-nəzərindən öyrənir. Həmçinin, gigiyenani insanın sağlamlığını qorumaq haqqında elm adlandırma bilirik. Gigiyena sahəsində insan sağlamlığının qorunması üçün bir çox qaydalar işlənib 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 bilirik.

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

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

Müntəzəm gigiyenik prosedurlar yeniyetməni yeniyetməlik dövrü ilə 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 meyillik 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 iyin yaranmasına səbəb olur. Ona görə yeniyetmələrə gündəlik duş qəbulundan sonra antiperspirant 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 ilıq su ilə yaxşıca yaxalanmalıdır. Dəsmalla qurudulduqda saçları bərk sıxmaq və burmaq məsləhət deyil. Qalın və uzun saçlar üçün seyrək 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 yarım dairəvi formada kəsilməlidir. Ayaq dırnaqları düz kəsilməlidir. Pis ayaq qoxusunun qarşısını almaq üçün ayaqları sabunla yuduqdan sonra

yaxşı qurulmaq 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 vasitəsi ilə, diş tozu və ya diş pastası 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 fəqərələr birtərəfli yüklənməyə məruz qaldıqda onurğa 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 ağ 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 qidalanma. Yeniyetmələrin 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, kəmə və kələm də daxildir. Narıncı və qırmızı tərəvəzlərə misal kimi

yerkökünü, 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 daha aşağı olan məmulatlara (qatıq, kəsmik, pendir və s.) üstünlük verilməlidir. Ət və digər zülal mənbəyi: yağsız mal və quş ətini suda və ya közdə bişmiş şəkildə hazırlamaq məsləhətdir. Hər həftə balıq və digər dəniz məhsulları, yumurta və paxlalıların qəbulu tövsiyə edilir. Marqarin, piylər kimi doymuş yağların qəbulunu məhdudlaşdırmaq lazımdır. Daha çox polidoymamış (qarğıdalı, günəbaxan) və mono-doymamış (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 həcmnin artdığına 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, keşyü və dəmirlə zənginləşdirilmiş məhsullar (sıyıqlar, peçenye və s.) aiddir.

Bədəndə olan kalsiumun 99%-i skeletdə yerləşir. Sümüklərin çəkisinin sürətlə artması məhz yeniyyətlilik dövründə baş verir. Böyük insanın sümük kütləsinin 45%-i yeniyyətlilik dövründə əmələ gəlir. Sümük kütləsinə sərf olunan kalsium qidadan götürülür. Sümük kütləsinin artması qızlarda əsasən 10-14 yaş arasında, oğlanlarda 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. Gündə bir neçə dəfə süd, qatıq, kəsmik, pendir kimi məmulatlar qəbul edilməlidir.

Sümüklərin inkişafı üçün kalsiumla yanaşı, fosfor və D vitamini lazımdır. Fosfor həcminə görə insan bədəninə kalsiumdan sonra ikinci yer tutur. Bədəndə olan fosforun 85%-i sümük və dişlərdə cəmləşir. Fosfor böyrəklərdə tullantıların süzülünə yardım edir və bədəndə enerji ehtiyatının saxlanması və istifadəsində iştirak edir. Fosfor bütün hüceyrələrin və toxumaların böyüməsi, bərpası və

genetik “kərpic” olan RNT və DRN turşuların 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 mübadiləsini 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 gəlir, damaq və diş problemləri yarana bilər.

Qida ilə qəbul olunan kalsiumun sümüklərə ötürülməsi üçün fiziki aktivlik çox önəmlidir. Xüsusilə yük qaldırmaqla məşqlər, 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 insanlar ürək xəstəlikləri, müəyyən xərçəng növləri, şəkərli diabetdən ölmək risklərini azaldırırlar. Onlar bədən çəkirlərini daha yaxşı idarə edirlər, fiziki gərginliyə daha davamlı olurlar. Onların əzələ və sümükləri daha sağlam, psixoloji durumu 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. Yeniyetməlik 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 etmiş olacaqlar. Hazırlanmış qaydaları sinfin divarından ası bilərsiniz ki, bir müddət diqqət mərkəzində olsun. Metodun üstünlüyü 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 refleksiyasını 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 (Auksion üsulu ilə). Ən çox atalar sözü səsləndirən qrup qalib elan edilir.

ZƏRƏRLİ VƏRDIŞLƏR: SİQARET ÇƏKMƏK

Məşğələnin sonunda şagirdlər:

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

Üsul və fəaliyyət növləri

Beyin həmləsi, diskussiya, qruplarda iş.

Resurslar

Mövzuya uyğun reklam və plakatlar, qəzet və jurnal materialları, təhlükəli vəziyyətlərin təsviri olan kartlar, iri kağız vərəqləri, flomasterlər, markerlər, siqaret kötükləri toplanmış su ilə dolu şüşə qab.

Məşğələnin gedişatı

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 barədə cavablarını səsləndirməyə yönəldin. Şagirdlər çətinlik çəkdikdə özünüz əlavələr edin, hər yeni söz və ifadənin izahını verin. Zərərli vərdişlər haqqında söhbətinizi siqaret çəkmək üzərində modelləşdirin.

- ▶ Maraqlıdır, insanlar nə üçün siqaret çəkirlər? Onları buna nə vadar edir?

Şagirdlərin cavablarını lövhədə yazın, səslənməyən səbəbləri özünüz əlavə edin. Şagirdlər təxminən aşağıdakı cavabları verə bilərlər:

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

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 əks-arqument gətirin. Bu zaman səbir və dözümlülük nümayiş etdirmək, fikirləri zor gücünə deyil, tutarlı arqumentlərlə təsbit etmək vacibdir. Məsələn, arqumentlər və əks-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 (Kütləvi İnformasiya Vasitələri) dəbə gətirmişdir. Onlar öz məhsullarının satılmasında maraqlıdırlar. Əslində isə siqaret çəkən insan heç də cəlbədicə deyil: saralmış dişlər, ağızdan gələn pis qoxu və daimi öskürək. Əslində, indi idmanla məşğul olmaq və sağlam həyat tərzini 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 zamanı bitki mənşəli 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 5 milyon insan dünyasını dəyişir. Tütünçəkmənin yayılma tendensiyası azalmasa, proqnozlara görə 2020-ci ilə qədər hər il 10 milyon adam vaxtından əvvəl dünyasını

dəyişəcək, 2030-cu ilə qədər isə 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 (statistik əlaqə) qeyd edirlər. Cinsi zəiflik siqaret çəkənlər arasında 3 dəfə çox yayılmışdır. Gün ərzində iki qutu siqaret çəkən kişilərdə impotent olma riski, siqaret çəkməyənlərlə müqayisədə 40% yüksəkdir. Siqaret çəkən qadınlar sonsuzluqdan əziyyət çəkə bilirlər, hamiləlik dövrü onlarda problemlə 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 qişası 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 binələrində;
- ▶ vağzalların bütün növlərində, aeroportlarda, yeraltı keçidlərdə, metro stansiyalarında;
- ▶ ictimai nəqliyyatın bütün növlərində, uzaq tədqiqat qatarları, siqaretçəkmə üçün xüsusi yerlərin ayrıldığı sərnəşin 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 problemlərinə gətirib çıxarır. Asılılıq necə yaranır? Yorgun olanda uzanmaq, ac olduqda qida qəbul etmək, keçirilmiş stressdən 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 sistemətik istifadəyə çevrilərək vərdiş yaradır. Qəbullararası fasilə getdikcə azalır, dozalar artır. Orqanizmdə bir çox proseslər sıradan çıxır, zərərli maddələr bütün sistemləri dağdır. 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 dedikdə KİV-dəki reklamlar, dostların təklifləri, başqalarına (daha çox böyüklərə) oxşamaq arzusu, işbazların təkidi və s. nəzərdə tutulur. Cidd-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 müəyyənləşdirək. Verilmiş vəziyyətlər üçün tutarlı imtina cavabı hazırlayın (tapşırıq qruplarda icra oluna bilər).

- Vəziyyət 1. Bir qrup yeniyetmə ilə həyətdə oynayırınsız. Birdən onların biri cibindən ağ toz çıxarır və dadına baxmağı təklif edir. Digər yeniyetmələr sizi həvəsləndirir.
- Vəziyyət 2. Qonşuluqda sizdən yaşca böyük olan yeniyetmə sizə siqaret kimi bükülmüş nəyi isə çəkməyi təklif edir. Onun sözünə görə, bu sizin xoşunuza gələcək.
- Vəziyyət 3. Aptekin yaxınlığında içində həblər olan bağlama tapmışınız. Dostlarınız onların dadına baxmağı təklif edir.
- Vəziyyət 4. Yoldaşlarından birinin ad günüdür. Təklif edir ki, gəl bu gün spirtli içki içək.

Qrupların işinin müzakirəsi “Hansı qrupun arqumentləri daha tutarlı idi?” sualı ətrafında aparılmalıdır.

Məşğələnin refleksiyasını aşağıdakı yarımçıq cümlələri tamamlayaraq təşkil edin:

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

ZƏRƏRLİ VƏRDİŞLƏR: ALKOQOLİZM VƏ NARKOMANIYA

Məşğələnin sonunda şagirdlər:

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

Üsul və fəaliyyət növləri:

- ▶ “Problemlər ağacı”, rollu oyun, qruplarla iş

Resurslar: plakatlar, fotosəkillər, videofilmlər, yapışqanlı kağızlar.

Məşğələnin gedişatı

Məşğələni bu sözlərlə başlayın:

Siz əvvəlki məşğələlərdə zərərli maddələr və zərərli vərdişlər haqqında məlumat əldə etmişiniz. Siqaret çəkməyin insan orqanizminə təsiri barədə artıq danışıbmışıq. 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 narkoasililiğin 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 yapışdırsınlar. Şagirdlərin ideyaları tükəndikdə onlara aşağıdakı fikirlərlə kömək edə bilərsiniz:

Səbəblər: tənhalıq, məcbur edilmək, əyləncə xatirinə, kompaniyadan geri qalmamaq üçün, ailədə problemlər, müəllimlə münasıqə, böyük görünmək həvəsi, həyati 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 flomaster 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 sevincici sərxoşluq (eyforiya, “kef”) vəziyyətidir. Bu vəziyyət daha sonra boşluq, ətrafdan narazılıq (daxildə və ətrafda boşluq), depressiya hissi ilə əvəz olunur.

Narkotik (yunanca *narcosis* – süslüyə səbəb olan) – ÜST (Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı) tərəfindən verilən tərifə görə - stupor, koma və ya ağrıya qarşı hissizlik (hissiyyatın itməsi) yaradan kimyəvi agentdir. Qeyd edilən terminlər – stupor və koma – huş pozğunluğunun mərhələləridir.

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

Tibbi meyar – qeyri-tibbi istifadələri ilə əlaqədar, MSS spesifik təsir göstərən (stimullaşdırıcı, sedativ, halüsinatif 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 sisteminə təsir edən və psixikani dəyişən maddə psixoaktiv maddədir. Psixi funksiyalara təsir edən, psixi fəaliyyəti tənzimləyə bilən və tibbdə psixi xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunan psixoaktiv maddələri psixotropolar adlandırırlar. Psixoaktiv maddələr və psixotrop maddələr sinonimdir. Qanunvericilik tərəfindən qadağan edilən psixoaktiv maddələr narkotik hesab edilir.

Narkomaniyanın 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 xronik 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 obyektini (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, sevdiyin insanı, ailəni, sonra HƏYATINI itirə bilərsən.
- ▶ Dözülməz ağrılara və tənhalığa düşürsən; artıq həyatı geri qaytarmağın mümkün olmadığını dərk edəcəksən.
- ▶ Sən zövq hissini, həyat eşqini itirəcəksən.
- ▶ Ağrıdan qıvrılmamaq üçün narkotik lazım olacaq, növbəti dozanı axtararkən isə artıq keif 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.
- ▶ Narkotiklər valideynlərlə birlikdə səni QİSMƏN xilas edə bilsə də, Sən heç zaman əvvəl olduğun kimi olmayacaqsan.

Toksikomaniya – narkomaniyanın bir növüdür, bu zaman narkotik əvəzinə sinir sisteminə, 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 – barbiturlara, 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 yeniliklərin, qeyri-adiyyətlərin 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 edilməməsinə 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 sisteminə 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.

Spirтли 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.

Spirтли içkilər qəbul edilməsinin mənfi nəticələri qadınlar üçün daha çoxdur. Qadın hamiləlik zamanı spirтли 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.

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

Spirтли 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 vərdişləri 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. Məsəl 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 kompakt disk üçün saxlayıram.”
5. Uzaqlaş. Hər zaman qalxıb məkanı tərk edə bilərsən. Əgər sən “yox” deyibənsə 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 spirтли 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 çətindir?
 - ▶ Real həyatda dost və tanışlara “yox” demək çətindir? 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.

TƏHLÜKƏSİZ İNFORMASIYA AXTARIŞI

Məşğələnin sonunda şagirdlər:

- ▶ Etibarlı informasiya mənbəyi anlayışını izah edəcəklər;
- ▶ Onları maraqlandıran intim suallara cavab axtarmaq üçün taktika müəyyənləşdirəcəklər.

Üsul və fəaliyyət növləri:

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

Resurslar:

- ▶ Göz bağlamaq üçün yaylıqlar

Məşğələnin gedişatı

Məşğələnin əvvəlində şagirdlərlə aşağıdakı istiqamətdə müzakirə təşkil edin:

Yeniyyətmənin yaş dövrü ilə bağlı 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
▶ müəllimlər | ▶ kitablar,
jurnallar |
| ▶ dostum
(rəfiqəm) | ▶ internet | |

Gəlin bu siyahıdakı “informasiya mənbələrini” təhlil edək.

Adətən, siz bu tipli suallarınızı valideynlərinizə, müəllimlərinizə verməkdən çəkinirsiniz. Sizin üçün ən rahat informasiya kanalı həmyaşıdlarınızdır. Ancaq unutmayın ki, bu halda informasiya birtərəfli və qeyri-mötəbər ola bilər. Çox zaman bəzi yeniyyətmələr həqiqətə uyğun olmayan və ya kobud məzmunlu informasiya yaymaqla həmyaşıdlarında psixosomasiya 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 böyük 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 mənfəət tərəfi odur ki, doğru olmayan, etik normalara uyğun olmayan informasiyanın qarşısını almaq mümkün olmur. Hərdən insanlar yanılaraq hesab edirlər ki, internet səhifələrində yerləşdirilmiş informasiya ən müasir, qiymətli və düzgündür.

Ancaq informasiya mənbələrini tənqidi qiymətləndirmək üçün bir neçə meyar vardır. Əsas meyar mənbənin və ya veb-səhifənin 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** – kommersiya təşkilatlarında istifadə edilir; **org** - əsasən gəlirsiz işləyən ictimai təşkilatların saytıdır.

Emosiyalarınızı tanıyandan və idarə etməyi öyrəndəndən 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 yaylıqla bağlayırlar, bələdçilər onları sınıfdə bir dövrə gəzdirir və sonra onlara təqdim edəcəyim şəkli “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 şəkllə baxır və öz təəssüratı ilə real şəkli müqayisə edir.

Şagirdlərə gözlərini bağlamaq üçün yaylıqlar verin. Hər bir bələdçiyə bir şəkil təqdim edin, şəkli sözlərlə “korlara” bacardıqları

qədər aydın izah etməyi tapşırırsınız. Oyunun gedişatına nəzarət edin. 5 dəqiqədən sonra şəkilləri yığın, rolları dəyişdirin və yeni şəkillər paylaşın. Növbəti 5 dəqiqə bitdikdə oyunu dayandırın. Hərəyə ona izah edilən şəkllə baxmaq üçün 1 dəqiqə vaxt verin. Şagirdləri bu suallar ətrafında refleksiyyaya 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 şəkli sizə nə dərəcədə dəqiq izah edə bilmişdi?
- ▶ Şəklın obrazı sizin beyninizdə nə dərəcədə təhrif olunmuşdu?
- ▶ Bələdçiniz “informasiya kanalı” kimi nə dərəcədə uğurlu idi?
- ▶ “Informasiya 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, reproduktiv 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 I yerdə qeyd edir, qalanlarını isə azalan sıra ilə düzür.

Bir neçə şagirdin reyting cədvəli ilə tanış olun və onların sıralama arqumentlərinə qulaq asın.

Gələcək məşğələlərin qurulmasında sizə kömək məqsədilə aşağıda verilmiş sorğu vərəqini məşğələnin sonunda şagirdlərə paylaşın və sualları anonim cavablandırmağı xahiş edin.

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

Sorğu vərəqi

(2, 4, 5, 6,7 və 8-ci suallara bir neçə cavab verilə bilər)

1. Cinsiniz

Qız

Oğlan

2. Cinsi yetişkənlik, bu zaman baş verən dəyişikliklər barədə geniş məlumatı kimdən (haradan) alırsınız və gələcəkdə kimdən almaq istəyirsiniz? Fikrinizi əsaslandırın.

Həkimdən

Valideynimdən

Müəllimdən

Xüsusi ədəbiyyatdan

Dostlarımdan

3. Sizin özünüzdən, xarici görünüşünüzdən xoşunuz gəlirmi? Fikrinizi əsaslandırın.

Bəli

Xeyr

Bilmirəm

4. Sizin ailədə münasibətlər necədir? Başqa bir variantınız varsa əlavə edin.

- Səmimi
- Münaqişəli
- Gərgin
- Dostcasına

Başqa _____

5. Ailənizdə ən gizli hisslərinizi deyə biləcəyiniz bir adam varmı? Səbəbini və kim olduğunu qeyd edin.

6. Cinsi yetişkənlik barədə ilk informasiyanı kimdən almısınız?

- Valideynlərimdən
- Sınıf yoldaşlarımdan
- Özümdən böyük dostlarımdan
- Tibb işçisindən
- Kitablardan
- Müəllimimdən
- Televiziyadan
- İnternetdən
- Ailə üzvlərimdən

7. Sizcə, ailə insana nə verməlidir?

- Tənhalıqdan qurtuluş
- Valideyn olmaq şansı
- Cəmiyyətdə status
- Doğmalığ
- Məsuliyyət
- Xoşbəxtlik

Digər _____

8. Aşağıdakılardan hansı barədə siz daha çox informasiya almaq istərdiniz?(bir neçəsini qeyd edə bilərsiniz)

- Hamiləlik
- Erkən nikah
- Cinsi yolla yoluxan xəstəliklər və onlardan qorunma
- Zərərli vərdişlər
- Gigiyenik qaydalar
- Sağlam ailə

Başqa _____

GƏNCLİYİN İLK BAHARI

(Məşğələ oğlan və qızlar üçün ayrılıqda təşkil olunur)

Məşğələnin sonunda şagirdlər:

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

İş üsulları:

- ✓ İstiqamətləndirilmiş mühazirə
- ✓ Müzakirə

Resurslar:

- ✓ Multimedia qurğuları, insanın (hər iki cinsin) reproduktiv sistemini əks etdirən şəkillər, slaydlar, film, plakatlar

QEYD: Əvvəlki məşğələnin sonunda keçirilmiş sorğunun təhlilinin nəticələrindən bu və bundan sonrakı məşğələlərin gedişatında yararlanın və onları maraqlandıran məqamlara toxunun.

Məşğələnin gedişatı

Məşğələnin əvvəlində şagirdləri bu suallar ətrafında fikirləşməyə dəvət edin:

- ✓ Artıq sizin 13-14 yaşınız var. Kəcən ilə nisbətən bu il siz özünüzdə və yaşıdlarınızda 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 adi 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, uşaqlıq 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
- ✓ Son yeniyetməlik – 17-19 yaş

Yeniyetməlik dövründə müşahidə olunan dəyişiklikləri belə qruplaşdırmaq olar:

- ✓ cinsi yetişkənlik
- ✓ fiziki dəyişikliklər
- ✓ düşünmə qabiliyyətində dəyişikliklər
- ✓ davranışda (sosial və qarşılıqlı təsirlərdə, münasibətlərdə) dəyişikliklər

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

Oğlanlarda baş verən cinsi yetişkənlik və fiziki dəyişikliklər¹

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

Oğlanlarda, adətən, cinsi yetişkənliyin 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

¹ Yalnız oğlanlarla keçirilən məşğələlərə aiddir.

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 bədənin iyi dəyişir. Dəridə sızanaqlar inkişaf edə bilər.

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

Oğlanlar – səhərlər xarici cinsiyyət üzvləri yaxşıca yuyulmalıdır. Gecə pollusiyasından (yaş yuxular) sonra alt paltarda və yataqda sperma qalır və yuyulmadıqda dəridə iltihabi proses törədə bilər. Bunun qarşısını almaq üçün pollusiyadan sonra alt paltarını və yataq dəsti dəyişməlidir.

Qızlarda baş verən cinsi yetişkənlik və fiziki dəyişikliklər²

Qızlarda, adətən cinsi yetişkənliyin 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 diyetə 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 bədənin 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 edirlərmidi? Bu dəyişikliklər onlara necə təsir edir? Lazımı informasiyanı kimlərdən alırlar?

Aydındır ki, bu qədər ciddi fiziki dəyişikliklər psixoemosional sferada da dəyişikliklər tələb edir.

² Yalnız qızlarla keçirilən məşğələlərə aiddir

-Sizcə bu dəyişikliklər nələrdir?

Müzakirələrdə qeyd edilməyən məsələləri bu material əsasında şagirdlərin nəzərinə çatdırın.

Yeniyyətmələrdə psixoemosional və davranış dəyişiklikləri

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

Yeniyyətmələr bu yaşda gərginliyə, həyəcana və fəallığa can atırlar. Doğrudan da, gur musiqi, dəhşət kinofilmləri onları daha çox cəlb edir. Ola bilər ki, bəzi yeniyyətmələrdə 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, yeniyyətmələr arasında ölüm statistikasında öz əksini tapır: ölümlərin dördədən üçü bədbəxt hadisə nəticəsində baş verir. Testosteron oğlan yeniyyətmələri hər 6 saniyədə bir əks cins haqqında fikirləşməyə vadar edir. Eyni zamanda oğlanların düşüncəsi “yeniđenqurmadaır”. Bütün bunlar bəzən fəlakətə gətirib çıxarır.

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

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

Əslində, yeniyyətmələrin beyni yetişmə prosesindədir və bu da onların davranışlarında öz əksini tapır. Əvvəllər yeniyyətmələrin davranış xüsusiyyətlərinin səbəbini hormonlarda görürdülər. Amma tədqiqatlar göstərir ki, yeniyyətmələrdə hormonların səviyyəsi ilə pis davranışın əlaqəsi yoxdur və ya çox zəifdir. Yeniyyətmələrin inadkarlığı, tərsliyi testosteron hormonlarının təsirindən deyil, onlarla əlaqədə olan insanların

təsirindən irəli gəlir. Ona görə də kiminlə ünsiyyətdə olduğunuza fikir verin.

Siz öz müstəqilliyinizi təsdiq etmək, hüdudlarını 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 nəsillər arasında olan uyğunsuzluğu bəzən daha da dərinləşdirir.

Müasir elmi tədqiqatlar yeniyetmələrin mühitlə uyğunlaşmamağının yeni səbəbini təqdim edir. Nizamsız əhval-ruhiyyə və davranışın səbəbi beyində baş verən qeyri-hamar inkişafdadır. Məsələn zehni yetişkənlikdə deyil. Tədqiqatların əksəriyyəti göstərir ki, yeniyetmələrdə abstrakt təfəkkür, yaddaş və planlaşdırmaq üçün formal bacarıq 15-16 yaşında tam formalaşır. Bu gün sizə risk barədə fərzi 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 çətinləşir. 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 axtarışı idarə edir.

Sosial təzyiqlə 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 səbəb olur. İnsanın beyni 20 yaşda tam yetişir.

Asılılıq növlərinin əksəriyyəti yeniyetməlik dövründə əmələ gəlir. Tədqiqatların nəticələri göstərir ki, yeniyetmələrdə asılılıq böyüklərlə müqayisədə daha tez və maddələrin daha kiçik dozasının təsiri altında yaranır.

Yeniyyətlərin orqanizmində hasil edilən adrenal stress hormonları, cinsi hormonlar və böyümə hormonları beynin inkişafına öz təsirlərini göstərir. Yeniyyətmə oğlanlarda testosteronun hasil edilməsi 10 dəfə artır.

Beyində yenidənqurma prosesləri pis istiqamətdə də gedə bilər və psixiatrik xəstəliklərə gətirə bilər. Stress yaddaşın möhkəmlənməsinə cavabdeh olan *hippocampus* adlı beyin sahəsinin 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 çətinlikdir. Bu, ondan irəli gəlir ki, sizdə sirkad ritmi pozulur. Qozavari vəzin (epifizin) ixrac etdiyi melatonin hormonu insanın yuxusunu müəyyən edir. Bu hormonun istehsalı işıqdan asılıdır. Bir tərəfdən siz gec yatdıgınıza 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 yeniyyətlər 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.

Yuxu vərdişləri. Yeniyyətlər kifayət qədər yatmalı və istirahət etməlidirlər. Yuxunun çatışmazlığı və ya pis keyfiyyəti onların fikirləşmə, fikrini cəmləşdirmə, dərsdə iştirak qabiliyyətinə təsir göstərir. Buna görə onlara yardım göstərmək lazımdır ki vaxtında yatağa getsinlər.

Normal yuxu dövrü təxminən hər 24 saatdan bir olur. Bu dövr sirkad ritmi adlandırılır. Bioloji ritmin sirkad forması bir növ işıq və temperatur təsirləri ilə ontogenez dövrdə orqanizmin qazandığı, «bioloji saatlar» vasitəsi ilə həyata keçirilir.

Yuxudan qabaq aktivliyi azaltsınlar – yatmadan 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 yeniyyətləlik 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.

REPRODUKTİV SAĞLAMLIQ NƏDİR

(Məşğələ oğlan və qızlar üçün ayrılıqda təşkil olunur)

Məşğələnin sonunda şagirdlər:

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

İş üsulları:

- ✓ Fikirləş – cütlükdə bölüş – ümumiləşdir
- ✓ Müzakirə

Resurslar:

- ✓ Multimedia qurğuları, insanın (hər iki cinsin) reproduktiv sistemini əks etdirən şəkillər

Məşğələnin gedişatı

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.

Təlimçi üçün qeyd

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 tərifini 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 tərifini müqayisə edin. Fərqli məqamları müzakirə edin. Sonra aşağıdakıları söyləyin:

Reproduktiv sağlamlıq ümumi sağlamlığın vacib tərkib hissəsidir. Reproduktiv sözü çoxmənalı sözdür, tibbdə bu söz

çoxalma, nəsilvermə, nəsilartırma mənasında işlənir. Reproduktiv 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 bilərik:

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

YENİYETMƏLƏRİN SİRLƏRİ

(Məşğələ qızlar üçün təşkil olunur)

Məşğələnin sonunda şagirdlər:

- ▶ Cinsi yetişkənlik dövründə qızların orqanizmində baş verən anatomik və fizioloji dəyişiklikləri şərh edirlər;
- ▶ Şəxsi və intim gigiyena vərdişlərini inkişaf etdirirlər.

İs üsul və formaları:

- ▶ mühazirə, müzakirə, viktorina, qruplarda iş.

Resurslar:

- ▶ Proyektor, interaktiv löhvə, nümayiş üçün material (slydlar, şəkillər, rəngli kartlar), cinsiyyət sisteminə, mayalanmaya, şəxsi və intim gigiyenaya, idman növlərinə, sağlam qidalanmaya aid olan plakatlar.

Məşğələnin gedişatı

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 qrupa ayırın. Hər qrupa onlara maraqlı olan bir və ya bir neçə plakat ayırın və əvvəlki dərslərdə alınan biliklərə əsasən, plakatın mövzusunə 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 yaransa, mühazirənin sonunda onlara cavab verəcəyəm.

Biz artıq bilirik 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 doğulmasına səbəb olan orqanlardan ibarətdir. Qadın reproduktiv sisteminin quruluşunu bir daha da dəqiqləşdirək.

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.

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 hormonu estrogendir.

Aybaşı dövrü mürəkkəb və vacib tsiklik prosesdir. Aybaşı tsikli zamanı hormonların səviyyəsinin dəyişməsi nəticəsində reproduktiv sistemdə və bütün orqanizmdə dəyişikliklər baş verir (yumurta hüceyrəsi yetişir, onun mayalanması və inkişafı üçün şərait yaranır).

Aybaşı müddəti belə hesablanır: əvvəlki qanaxmanın birinci günündən növbəti qanaxmanın ilk gününə kimi. Normada aybaşı tsiklinin müddəti 21 gündən 35 günə qədərdir, əsasən 28 günlük müşahidə olunur.

Cinsi yetişkənlik dövründə qızların orqanizmindəki ən əsas dəyişkənlik – menstrasiyanın başlanmasıdır. Bu cinsi yetkinliyin əlamətidir və qızlarda/qadınlarda aylıq qanaxmanın olmasıdır (adətən 3-7 gün). Təxminən ayda bir dəfə uşaqlığın selikli qişası qopur və qanlı möhtəviyyət şəklində xaricə ifraz olunur. Müxtəlif qızlarda menstrasiya müxtəlif dövrlərdə (9-16 yaş arasında) başlayır. Menstrual tsikl – qadın reproduktivliyinin əsasıdır. 1,5-2 il müddətində aybaşı tsikli qeyri-müntəzəm ola bilər. Aybaşı zamanı itirilən qanın miqdarı müxtəlif qadınlarda müxtəlifdir, lakin adətən 5-8 xörək qaşığından çox olmur.

Qeyri-müntəzəm menstrual tsiklin 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 tsiklin pozulması fiziki və psixoloji yükün artıqlığı, taqətdən salan pəhrizlər, kəskin iqlim dəyişikliyi ilə də ortaya çıxa bilər.

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;
- ▶ Şəxsi və intim gigiyena.

Uzun minilliklər ərzində qadınların intim gigiyenası bəşəriyyətin gözəl yarısı üçün 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 paltarı hər gün dəyişilməlidir; aybaşı zamanı ehtiyac olduqda daha tez-tez.

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, ılıq duş qəbul etmək məsləhət görülür. Cinsi yetişkənlik dövrü başladıqda xarici cinsiyyət üzvlərinin təmizliyinə daha da ciddi yanaşılmalıdır, çünki qadın hormonlarının təsiri nəticəsində uşaqlıq yolunun təbii ifrazatı daha da çoxalır. Bu ifrazat genital nahiyədə və ya alt paltarda yığılaraq dərini 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 arxaya 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 cızmamaq üçün suyu silmirlər, qurudurlar. Uşaqlıq yolunun yalnız ətrafındakı dərini 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 tapşırıqın 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:

- ▶ Yumurta hüceyrəsi uşaqlıqda əmələ gəlir;
- ▶ Yumurtalıq cüt orqandır;
- ▶ Gigiyena düzgün qidalanma haqqında elmdir;
- ▶ Estrogen kişi hormonudur.

Şagirdlər üçün həyati baxımdan vacib olan digər suallar da qoya bilərsiniz.

Məşğələnin refleksiyasını 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.

ELMI-KÜTLƏVİ MATERİALLAR

Yeniyyətlərin reproduktiv sisteminin anatomiyası və fizioloji xüsusiyyətləri

Uşaqların inkişaf mərhələləri:

- ▶ **Körpəlik dövrü** – doğulduğu gündən bir yaşa qədərdir. Bu dövrdə intensiv boy və çəki artımı baş verir, orta bədən uzunluğu 25 sm artır və 75-80 sm-ə çatır, çəki üç dəfə artır - 10,5-12 kq olur. Oturmağa (6 ay) və yeriməyə (1 yaş) başlayır. İlk 8 dişi çıxır. Şertsiz reflekslərlə doğulur (göz qırpma, sorma, udma, defekasiya, sidiyə getmə və s.). Tədricən şərtli reflekslər inkişaf edir: baxır, gülür, səsə başını çevirir. Nitq inkişaf etməyə başlayır: qısa sözlər deyir.
- ▶ **Erkən uşaqlıq dövrü** – 3 yaşa qədərdir. Bu dövr danışma, psixoloji və hərəkət bacarıqlarının sürətli təkmilləşməsi və boyartımı ilə səciyyələnir.
- ▶ **Birinci uşaqlıq dövrü** – üç yaşdan 6-7 yaşa qədər sayılır. Kiçik motorika bacarıqları aktiv inkişaf edir, əllər və ayaqlar uzanır.
- ▶ **İkinci uşaqlıq dövrü** – altı-yeddi yaşdan 10 yaşa qədər sayılır. Əzələ sistemi güclü inkişaf edir. Bədən çəkisi və boy artır. Parta arxasında düzgün oturmamaqdan, ağır portfel daşımaqdan və digər amillərdən onurğa sütunu əyilə bilər; düzgün qidalanmamaqdan mədə-bağırsaq xəstəlikləri əmələ gələ bilər; gigiyena qaydalarına riayət olunmaması bir çox hallarda helmintozların, bağırsaq infeksiyalarının və kəskin virus hepatitlərinin baş verməsinə səbəb olur.
- ▶ **Yeniyyətməlik dövrü** – on yaşdan 19-a qədər (ÜST). Yeniyyətməlik uşaqlıq və yetkinlik arasındakı keçid dövrüdür və həyatın ikinci dekadasını əhatə edir. Yeniyyətmə artıq uşaq deyil, lakin hələ yetkin də sayıla bilməz. İnsan həyatında həlledici dövrlərdən biridir. Yeniyyətməlik dövründə baş verən çox vacib bioloji, sosial, iqtisadi və demoqrafik hadisələr yetkinlik həyatına bir pillədir.

Yeniyetməlik və gənclik geniş imkanlar üçün bir pəncərədir:

- ▶ Ölkənin iqtisadi inkişafı, eləcə də şəxsin öz imkanlarının və bacarıqlarının inkişafı və həyatda tətbiq edə bilməsi gənclərin sağlamlığı və təhsil səviyyəsi ilə sıx əlaqəlidir.
- ▶ Gənclər cəmiyyətin iqtisadi və sosial inkişafını təmin edən lokomotividir.
- ▶ Ölkənin gələcəyi üçün ən əhəmiyyətli investisiyalardan biri gənclərin sağlamlığına və inkişafına qoyulandır.

Yeniyetmələrdə çoxsaylı dəyişikliklər müxtəlif yaşlarda baş verir. Bunu nəzərə alaraq yeniyetməlik dövrü şərti olaraq bölünür:

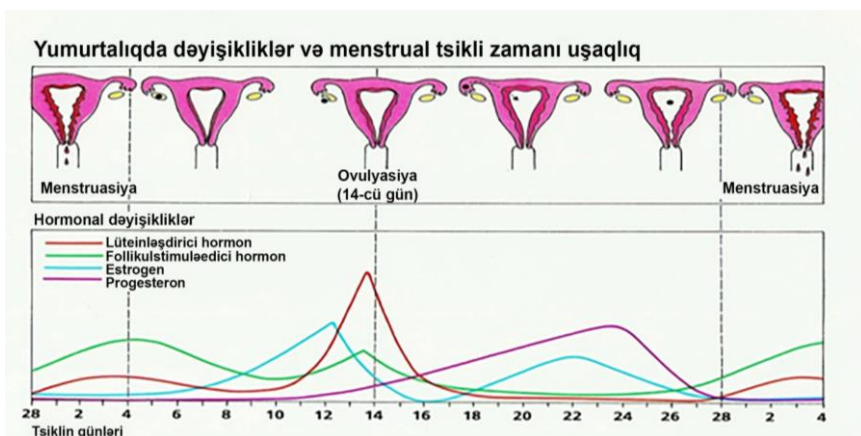
- ▶ erkən yeniyetməlik – 10-13 yaş
- ▶ orta – 14-16 yaş
- ▶ son – 17-19 yaş

Yeniyetməlik dövründə müşahidə olunan dəyişikliklər:

- ▶ cinsi yetişkənlik
- ▶ fiziki dəyişikliklər
- ▶ düşünmə qabiliyyətinin dəyişməsi
- ▶ sosial və qarşılıqlı təsirlərdə (münasibətlərdə) dəyişikliklər
- ▶ davranışda dəyişikliklər

Cinsi yetişkənlik – qız və oğlanın yetkinliyə keçid dövrünün bir əlamətidir. Cinsi yetişkənlik yeniyetməlik dövrünün əvvəlində başlayır, adətən 9-14 yaşlarında baş verir. Cinsi yetişkənlik dövründə mürəkkəb proseslər yalnız cinsiyyət orqanlarında deyil, bütün orqanizmdə gedir və bir çox fiziki dəyişikliklərə səbəb olur. Cinsi yetişkənlik və bununla bağlı cinsi əlamətlərin inkişafı (döşlər, tüklənmə, səs, bədən forması) cavabdeh olan hormonlar tərəfindən tənzimlənir.

Reproduktiv sistemin fiziologiyası. Aybaşı dövrü



Şəkil 1. Reproduktiv sistemin fiziologiyası. Aybaşı dövrü

Reproduktiv sağlamlıq və ailə planlaşdırması

Sağlam ailənin səciyyəvi xüsusiyyətləri aşağıdakılardır:

- ✓ sadiqlik
- ✓ birgə vaxtın keçirilməsi
- ✓ ünsiyyət
- ✓ mənəviyyət
- ✓ minnətdarlıq
- ✓ problemləri birgə həll etmə bacarığı

Sadiqlik – bütün ailə üzvlərinin bir-birinə sədaqəti, vəfalılığı və münasibətlərdə sabitliyidir. Nikaha sadiqlik ailənin möhkəm olmasının ən əsas şərtidir. Ailə və onun maraqları/işi digərlərindən üstün - birinci yerdə olmalıdır. Sağlam ailə öz üzvlərinin inkişafı üçün vacib olan və irəliləməyinə kömək edən fəaliyyət/istiqlamət seçir.

Sağlam ailələr vaxtı birlikdə keçirirlər. Vacib məqamlardan biri (bu gün bir çox ailələrdə olmayan) ailənin birgə yemək vaxtıdır. Bunu birlikdə həm yeməkdən ləzzət almaq, həm də hər ailə üzvünün

həyatında baş verənlər haqda danışmaq üçün sərf edirlər. Ailələr birlikdə oynamağa və hamıya ləzzət edən nəyisə bütün ailə üzvləri ilə birlikdə etməyə vaxt sərf edirlər, ailə ənənələri yaradırlar (ad günləri, bayramlar və digər vacib hadisələr və s.).

Ünsiyyət sağlam ailənin vacib amillərindən biridir. Bura dinləmək və bir-birinə dəstək daxildir. Uşağın valideynin sözüne qulaq asması kimi, valideynin də uşağı dinləməsi vacibdir. Ünsiyyətə hər bir ailədə baş verə bilən münaqişə/konflikt də daxildir. Sağlam ailə münaqişəni ədalətlə müzakirə və həll edə bilir.

Minnətdarlıq – sağlam ailədə bir-birinə bir heyranlıq var, ailə üzvləri bir-birinə hörmət və hər bir ailə üzvünün töhfəsinə/işinə görə təşəkkür edir. Hər bir ailə üzvünün nailiyyəti başqaları tərəfindən dəyərləndirilir. Hər bir ailə üzvü digərində yalnız yaxşı cəhətləri görməyə çalışır

Mənəviyyat olan ailələrdə rifah hissi vardır. Belə ailələr uşaqlara yaxşını pisdən seçməyi, düzgün qərar qəbul etməyi öyrədir, valideynlər uşaqlarına yaxşı nümunə olmaq istəyirlər.

Problemləri həll etmə bacarığı – sağlam ailələr baş verə biləcək böhran vəziyyətlərdən çıxma bilirlər. Ailələrdə kiçik və ya böyük böhran ola bilər, amma sağlam ailə problemin həllini tapa bilər. Çox vaxt üzvlərin bir-birinin dəstəyinə ehtiyacları olur. Sağlam ailələr öz problemlərini həll edə bilmədikdə, onun həlli üçün ailədən kənara müraciət etməyi də bacarır.

Ailə planlaşdırılması nədir və bu haqda nəyi bilmək vacibdir?

Ailə dövlətin təməli, insanlığın, bəşəriyyətin də davamı üçün çox önəmli bir ünsürdür. Ailə məsələsi bütün dövrlərdə bütün insanları, dövlətləri düşündürən, onlar üçün hər şeydən zəruri olan bir məsələdir. Ailənin necə olması, təməlinin nə üzərində qurulması, övladların tərbiyəsi millətin və dövlətin gələcəyinin əsas şərtlərindəndir.

Ailə planlaşdırma xidmətləri reproduktiv yaşda olan kişi və qadınlar üçün nə vaxt və neçə yaşda uşağa sahib olmaq, uşaqlar arasında fasilənin qoyulma müddəti ilə bağlı məlumatlanmanı təmin edir.

- ▶ Hamiləlik üçün optimal yaş 18-35-dir.
- ▶ Doğuşdan növbəti hamiləliyə qədər ən azı 2 il fasilə olmalıdır.
- ▶ Doğuşların sayı dörd və daha çox olduqda ana və uşağın sağlamlığı üçün risk artır.
- ▶ Hamiləliyin planlaşdırılması və hamiləlikdən qorunmaq üçün bir sıra təhlükəsiz və effektiv metodlar mövcuddur.
- ▶ Cütlüyün hər ikisi ailənin planlaşdırılmasının sağlamlıqla bağlı üstünlükləri və mövcud olan seçimlər barədə məlumatlı olmalıdır.
- ▶ Kişi və qadınlar, o cümlədən yeniyetmələr də ailənin planlaşdırılması üçün özləri cavabdehdir.

Arzuolunmaz hamiləliyin aqibəti: 2011-ci ildə Azərbaycanda keçirilmiş sorğu göstərir ki, hamiləliklərin 41% süni abortlarla (arzuolunmaz hamiləliyin pozulması məqsədilə icra olunan ginekoloji əməliyyat) nəticələnir. Abort etdirən hamilələrin bir qismini yeniyetmələr və gənc qadınlar təşkil edir. Lakin unutmamaq olmaz ki, bəzi vəziyyətlərdə abortlar qaçılmaz olsa da, əksər hallarda hamiləliyin qarşısını almaq mümkündür. İnsanlar lazım olduqda müxtəlif etibarlı üsullardan (kontraseptiv) istifadə edərək hamiləliyin qarşısını alırlar. Bunun üçün müxtəlif səbəblər, o cümlədən hamiləliyin qadının sağlamlığına zərər verməsi səbəb ola bilər.

Abort bəzi hallarda xoşagəlməz və bəzən təhlükəli nəticələrə gətirib çıxara bilər:

- ▶ Uşaqlıqdankənar hamiləliyin ehtimalı bir neçə dəfə artır.
- ▶ İnfeksiyon fəsadların ehtimalı böyükdür.
- ▶ Uşaqlığın dəşilməsi ehtimalı var.
- ▶ Bəzi hallarda sonsuzluq yarana bilər.

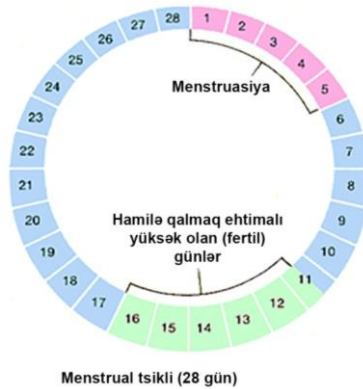
- ▶ Sonrakı doğuşlarda fəsadların olma ehtimalı artır və bununla bağlı yeni doğulmuşların xəstələnmə, şikəstlik və ölüm halları artır.
- ▶ Vaxtından əvvəl doğuşların və özbaşına düşüklərin (uşaqsalmaların) sayı artır.
- ▶ Kiçik çanaq orqanlarının iltihabi xəstəliklərinin sayı artır.

Mayalanma, hamiləlik və sağlam doğuş

Nəsilartma (reproduksiya).

Bütün canlılar çoxalma – reproduksiya (lat. sözündən “*re-*“ təkrar və “*productio-*“ özünəbənzər yaratmaq) qabiliyyətinə qadirdilər. Bununla canlı təbiət cansızdan fərqlənir. Reproduksiya insanlarda nəsilartma adlanır.

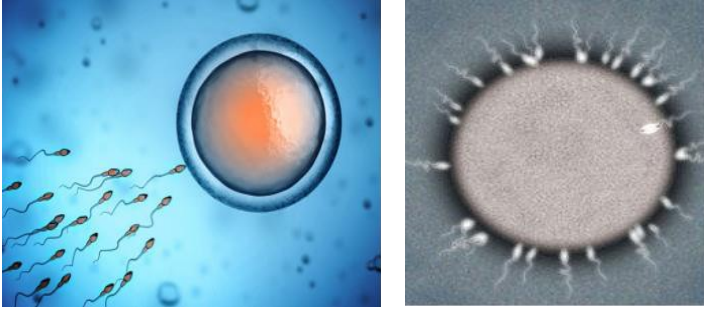
Kişi və qadın ovulyasiyaya yaxın günlərdə cinsi əlaqədə olsa, mayalanma baş verə bilər (*Şəkil 2*).



Şəkil 2. Menstrual tsikl (sxematik)

İnsanların nəsilartırma prosesində 2 növ cinsi hüceyrə (qamətlər) iştirak edir: kişi cinsi hüceyrəsi və ya spermatozoid və qadın cinsi hüceyrəsi – yumurtahüceyrə. Eyakulyasiya zamanı 1,5-5,0 ml sperma qadının uşaqlıq yoluna daxil olur; spermanın tərkibində 75-100 milyona qədər (40 milyondan az olmamaq şərti ilə) spermatozoidlər vardır. Onlar “üzərək” uşaqlıq yolundan uşaqlıq boynuna, sonra isə uşaqlıq boşluğuna daxil olurlar və yumurta

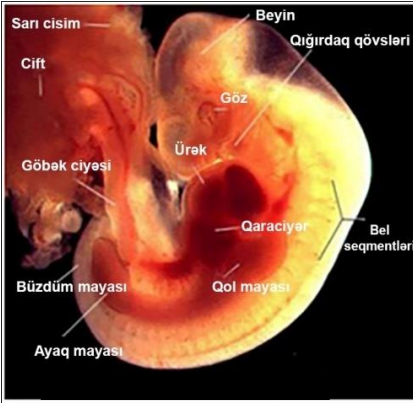
hüceyrəsi ilə *fallop* borusunda görüşürlər. Adətən, yumurtahüceyrəyə yalnız bir spermatozoid daxil olur və onunla birləşir mayalanma baş verir (Şəkil 3).



Şəkil 3. Yumurta hüceyrənin mayalanması

Mayalanmanın baş verməsi hamiləliyin başlanması deməkdir. Hamiləliyin ilk əlamətlərindən biri aybaşı tsiklinin kəsilməsidir. Mayalanmış yumurtahüceyrə ziqota çevrilir və o uşaqlıq borusunda bölünərək çoxhüceyrəli **rüşeymə/embriona** çevrilir. Bir həftəyə boru vasitəsi ilə uşaqlıq boşluğuna çatır və onun daxili qatına (endometrium) yapışaraq (implantasiya) oradan qidalanmağa başlayır. Ziqotun bölünməsi nəticəsində yaranmış 8 həftəlik çoxhüceyrəli rüşeym və ya embrion əlin baş barmağı boyda olur. Lakin, buna baxmayaraq, onun bütün hissələri - beyni və sinirləri, ürəyi və qanı, mədə və bağırsaqları, əzələləri və dərisi formalaşır.

Bətdaxili inkişafın döl mərhələsi 9-cu həftədən başlayır və doğuşa qədər davam edir (Şəkil 4).



4 həftə



8 həftə

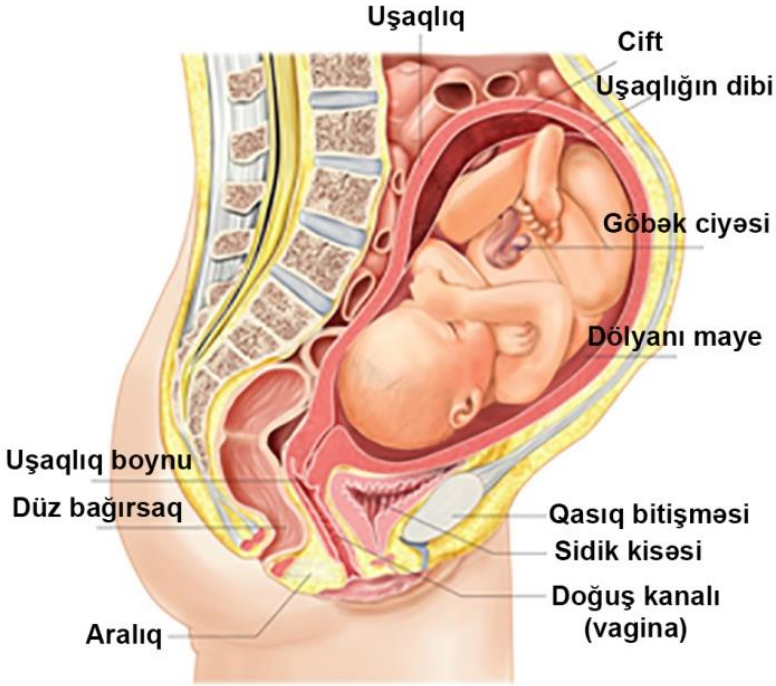


16 həftə 28 həftə

Şəkil 4. Dölün ana bətnində inkişafı, həftələrlə

Dölün inkişafını ananın orqanizmi təmin edir. Düzgün inkişaf üçün dölə mühafizə, oksigen və qida/ su lazımdır. Mexaniki zərbələrdən və silkələnmədən dölü uşaqlıq özü və döl kisəsindəki (amnion) dölyanı maye mühafizə edir. Dölə oksigen və qida ananın qanından cift (plasenta) vasitəsilə çatdırılır; Cift ziqotun müəyyən hüceyrələrindən yaranan uşaqlığın divarına bitişmiş süngərəbənzər, disk şəklində olan strukturdur və göbək ciyəsi vasitəsi ilə döllə əlaqəni təmin edir.

Ümumiyyətlə hamiləlik müddəti 280 gün və ya təxminən 9 aydır (Şəkil 5).



Şəkil 5. Dölün ana bətnində yerləşməsi (hamiləlik, sxematik)

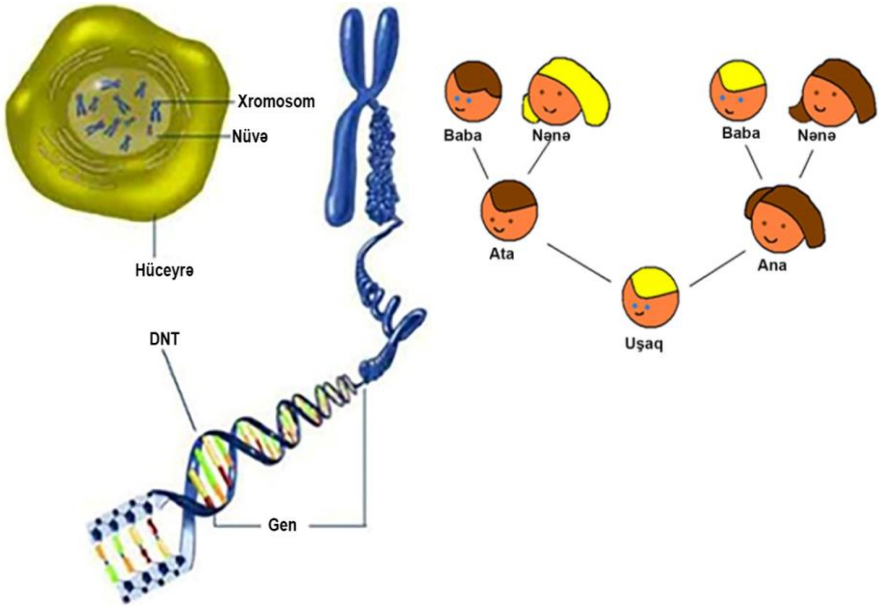
Körpə doğulmağa hazır olduqda, onun başı uşaqlıq boynuna təzyiqlə göstərir və o, körpənin xaric olunması üçün yumşalmağa və açılmağa başlayır. Bu zaman təzyiqlə nəticəsində döl kəsəsi cırıla bilər və dölyanı maye açılıb uşaqlıq yolundan axa bilər.

Doğuş yığılmaları (sancılar) uşaqlıq divarlarının vaxtaşırı yığılmaları səbəbindən başlayır, bu da hipofizin istehsal etdiyi oksitosin hormonunun təsirindəndir. Yığılmalar vaxtı uşaqlıq boynu genişlənməyə və açılmağa başlayır. Bir neçə saatdan sonra uşaqlıq boynu kifayət qədər açılır və körpə uşaqlıq boynundan və uşaqlıq yolundan keçərək (doğuş kanalını təşkil edirlər) uşaqlıqdan xaric olunur/ doğulur. Adətən əvvəlcə körpənin başı gəlir. Körpə doğulduqdan sonra göbək ciyəsi görünür və kəsilir.

Doğuşun son mərhələsi ciftin uşaqlıq divarlarından ayrılması və bütün qişalarla birgə xaric olunmasıdır.

İrsi əlamətlərin ötürülməsi

Digər canlılar kimi, insanlar da özlərinin müəyyən səciyyəvi əlamətlərini genlər vasitəsilə gələcək nəsle ötürürlər. Valideynlərdən keçən genlər uşaqları ailənin digər üzvlərinə oxşadır, ancaq eyni zamanda da hər bir uşağın özünəməxsus fərdi xüsusiyyətləri olur. Bu genlər ata və ananın qamətlərində olan xromosomlarda yerləşir (Şəkil 6).



Şəkil 6. İrsiyyəti formalaşdıran genlər

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. Azərbaycanda 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, uşaqılıq 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
- ▶ İntihar cəhdləri
- ▶ Kriminal və cəmiyyətə zidd davranış

Cinsi zorakılıq - böyüklər tərəfindən cinsi şəhvət və ya mənfəət əldə etmək məqsədi ilə uşağın razılığı olduqda və ya olmadıqda, onun 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 xüsusiyyətləri:

- ▶ Depressiya və ya aqressiv davranış;
- ▶ Özünü öldürmək hədələri və ya cəhdləri;
- ▶ Pis vərdişlər;
- ▶ Evdən qaçmaq;
- ▶ Daha zəiflərə qarşı zorakılıq və s.

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 göstərilmir. 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
- ▶ Pıntilik, pis qoxu
- ▶ Çəki və boya görə həmyaşıdlardan geriləmə
- ▶ Pedikulyoz, qoturluq

- ▶ Tez-tez baş verən “bədbəxt hadisələr”
- ▶ İrinli və xronik infeksiyon xəstəliklər
- ▶ Dişlərdə karies
- ▶ Lazımi peyvəndlərin alınmaması
- ▶ Nitqdə və psixi inkişafda geriləmə

Etinasız münasibət görəən uşaqların davranış xüsusiyyətləri:

- ▶ Daim ac və susuzdur;
- ▶ Tez-tez dərslər buraxır.

Davranışın dəyişkənliyi:

- ▶ İnfantildir və ya böyüyün roluna girir;
- ▶ Aqressivdir və ya özünə qapanır, ruh düşkünlüyü var;
- ▶ Yaxşıya-pisə fərq qoymadan dostluq edir, ünsiyyət qura bilmir;
- ▶ Zıyan gətirməyə meyillidir, heyvanlara qarşı qəddardır.

Psixoloji (emosional) zorakılıq – uşaqlarda 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 gəlinir. Onun baş verməsində sosial və rəsəlik mexanizmi böyük rol oynayır. Vaxtı ilə zorakılığa məruz qalmış hər üçüncü valideyn özü də zorakılıq edir.

Psixoloji (emosional) zorakılığa aiddir:

- ▶ Fiziki güc tətbiq etməməklə uşağın hədələnməsi, ləyaqətinin təhqir edilməsi və alçaldılması, aşkarcasına qəbul edilməməsi və daim tənqid olunması
- ▶ Uşağın lazımi stimullardan məhrum edilməsi, təhlükəsiz əhatədə olmaq və valideyn məhəbbəti kimi əsas ehtiyaclarının nəzərə alınmaması
- ▶ Valideyn tələbkarlığının uşağın yaşı və inkişaf səviyyəsinə uyğun olmaması
- ▶ Uşaqlarda 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

Zorakılığın daha çox baş verdiyi ailələrin xüsusiyyətləri:

- ▶ Cəzanın tərbiyə üsulu olduğuna əminlik
- ▶ Valideynlərin tələbkarlığı uşağın yaşı və inkişaf səviyyəsinə uyğun deyil
- ▶ Emosional-psixoloji mühit pozulmuşdur
- ▶ Valideynlər gənkdir
- ▶ Valideynlər stress vəziyyətindədir
- ▶ Valideynlər (və ya biri) zərərli vərdislərdən əziyyət çəkir
- ▶ Valideynlərin (və ya birinin) psixi xəstəlikləri vardır
- ▶ Patriarxal-avtoritar qaydalar mövcuddur
- ▶ Uşağın valideynlərlə münasibətləri pisdir
- ▶ Ana işdə həddindən artıq məşğuldur
- ▶ Uşaq uzun müddət doğma atasız yaşamışdır
- ▶ Atalıq və ya anasının məşuqu olub
- ▶ Ana xroniki xəstədir, əlildir və ya əksər vaxtı xəstəxanadadır
- ▶ Sosial və iqtisadi həyat səviyyəsi aşağıdır. Ailənin çoxsaylı problemləri vardır
- ▶ Valideynlərdən birinin və ya hər ikisinin xroniki xəstəlikləri, əlilliyi, əqli geriliyi vardır;
- ▶ Uşaqılıqda 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 problemlı ailələrdə baş verir və belə ailələrin uşaqları asanlıqla insan alverinin qurbanına çevrilə bilər, narkomanıyaya, alkoqolizmə cəlb oluna bilərlər.

Uşaqlara qarşı zorakılığın profilaktikası müxtəlif səviyyələrdə aparılmalıdır. Əhalinin 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.

Yeniyyətlərin sağlam həyat tərzı. Yeniyyətlərin qidalanma vərdışləri

Qida qəbulunda qəribəlik və arıqlama arzusu yeniyyətlərdə bir çox hallarda növbəti yeməyin təxirə salınmasına, qidanın qaydasız qəbul edilməsinə gətirib çıxarır. Əsasən, səhər yeməyi təxirə salınır. Səhər yeməyi lazım olan enerji və qidalandırıcı maddələrin təmin edilməsində mühüm rol oynayır və məktəbdə fikrin cəmləşməsinə və dərslərdə fəal iştiraka yardım göstərir. Uşaqlar bir dəfəyə böyük həcmdə qida qəbul edə bilmir və növbəti qida qəbulundan əvvəl acırlar. Arada qəlyanaltılar onların enerji tələbatlarının ödənilməsinə yardım göstərir. Adətən, yeniyyətlərin enerji tələbatı onların böyümə sürətinə uyğun olur. Onlar əksər hallarda böyümə və inkişaf üçün lazım olan enerji və qidalandırıcı maddələri artmış iştahanın hesabına ödəyir. Stress və emosional məyusluq qidaların həddindən az və ya həddindən çox qəbul edilməsinə və yeniyyətlərin enerji balansına ciddi təsir göstərə bilər. İnfeksiyalar, əsəbilik, aybaşılar, diş və dəri problemləri iştahanın pozulmasına gətirib çıxara bilər. Emosional stress qidalanma qəribəliklərinə və arıqlamaya meyilliliyə, nəticədə isə *anorexia nervosa* kimi qidalanma xəstəliyinə səbəb ola bilər. Digər tərəfdən uşaq və yeniyyətlər arasında piylənmə halları artmaqdadır: bədənin artıq çəkisi onların emosional və fiziki sağlamlığına təsir edir. Piylənmənin səbəbləri sosial-iqtisadi, biokimyəvi, genetik və psixoloji faktorların qarışıqlı əlaqəsindədir. Tədqiqatlar göstərir ki, piylənmədən əziyyət çəkən yeniyyətlərin əksəriyyəti az hərəkət edir.

Fiziki aktivliyin çatışmazlığı tək piylənmənin əmələ gəlməsinə deyil, gələcəkdə ürək xəstəliyi, müəyyən xərçəng növləri, diabet, hipertoniya, mədə-bağırsaq problemləri, eləcə də osteoporoz (sümüklərin sıxlığının azalması və kövrəkliyin artması) səbəb ola bilər.

Fiziki aktivlik tək bu problemlərin qarşısının alınması üçün deyil, eləcə də bədənin əyilmə qabiliyyəti (elastikliyi), balansın saxlanması, çeviklik və koordinasiyası, sümüklərin möhkəmlənməsi üçün vacibdir.

Uşaqılıq boynu xərçəngi

Qadının həyatı üçün ən böyük təhlükələrdən biri uşaqılıq boynu xərçəngidir. Dünyada təxminən, 1 milyondan artıq qadında uşaqılıq boynu xərçəngi var. Bunların əksəriyyəti üçün diaqnoz müəyyən edilməyib və xəstəliyi müalicə edib həyatını uzatmağa imkan yaradan tibbi xidmətlər əlçatan deyil. 2012-ci ildə 528000 yeni uşaqılıq boynu xərçəngi halları qeyd olunmuşdur və bu diaqnozu olan 266000 qadın həyatını itirmişdir. Onların 90%-i aşağı-orta gəliri olan ölkələrdə yaşayanlar olub. Ölən qadınların əksəriyyəti gənc yaşında olub. Bu ölümlər şəxsi faciə olmaqla yanaşı, həm ailələr, həm də cəmiyyət üçün böyük itkidir. Uşaqılıq boynu xərçəngi qarşısı alınmayan və xəstəliyin ilkin mərhələsində diaqnoz müəyyən edilən hallarda müalicə olunan xəstəliklərdən biridir. Bu xəstəliyə ən çox səbəb olan əlamətsiz və davamlı keçən onkogen xüsusiyyətinə malik olan insan papilloma virusunun (HPV) növləri tərəfindən yaranan infeksiyalardır. İnsan papilloma virusu ən çox yayılmış cinsi yol ilə yoluxan xəstəliklərdəndir. Cinsi fəaliyyətə başlamış kişi və qadınların əksəriyyəti tez bir zamanda HPV-na yoluxur. Yoluxma yalnız cinsi yolla deyil, qasıq nahiyəsində olan dəri kontaktı ilə də baş verə bilər.

Yeniyyətə və gənclər üçün həyatı təhlükə

Bu gün dünyada nikahsız uşaq dünyaya gətirib, övladı ilə tək qalan anaların sayı az deyil. Gənclərdə nikahdan kənar hamiləlik sosial stiqma (ləkə), təhlükəli abort, təhsildən uzaqlaşma, ailədə münafişə ilə müşayiət olunur.

Bizim cəmiyyətimizdə nikahdan kənar hamiləlik pislənir, bəyənilmir, qeyri-normal hesab edilir. Bu, yeniyyətə və onun ailəsi üçün ləkədir. Lakin əfsus ki, bir çox hallarda yeniyyətlərdə arzuolunmayan hamiləliklər baş verir. Bu zaman onlar üzvlərini təhlükəli/qeyri-qanuni aborta çevirirlər. Təhlükəli abort tibb müəssisəsində təlimləndirilmiş tibb işçisi tərəfindən deyil, istənilən şəxs tərəfindən hamiləliyin kəsilməsi üçün görülən tədbirlərə deyilir. Təhlükəli/qeyri-qanuni abort bir çox hallarda qanaxma, septisemiya, zədələnmə, sonsuzluq, depressiya əmələ gəlməsinə səbəb olur.

Hamilə yeniyyətə uşaq dünyaya gətirərsə, istər-istəməz təhsildən uzaqlaşmalı olur. Bu hamiləliklə bağlı sosial, əxlaqi və iqtisadi problemlərlə üzlaşmə ailədə münafişələrə təkan verir.

Körpə ölümlərinin tezliyi

Yeniyyətə analardan doğulan uşaqların azçəkili olması ehtimalı daha yüksəkdir və bununla bağlı onların xəstələnmə və ölüm ehtimalı da artır. Belə uşaqlar arasında perinatal ölüm (hamiləliyin 22-ci həftəsindən körpənin həyatının ilk 7 gününədək olan dövrü əhatə edir) 2-5 dəfə artıqdır. Gənc anaların uşaqları böyütmək üçün kifayət qədər bilikləri və ehtiyatları yoxdur, onların arasında daha çox xəstələnmə və ölüm halları təsadüf edilir.

Gənclərin cinsi yolla yoluxan infeksiyalara (CYYİ) yoluxma riski

Dünyada 333 milyon yeni CYYİ hallarının üçdə biri 25 yaşdan cavan olanların üzərinə düşür. HIV infeksiyaya yoluxmaların 50%-i 15-24 yaş arasında olanlarda baş verir. Hər gün 7000 cavan (10-24 yaşında) HIV-ə yoluxur. Yeniyyətlərin yoluxma ehtimalı ona görə daha yüksəkdir ki, onların müdafiə sistemi tam formalaşmayıb və selikli qişaların sekresiyası azdır, uşaqılıq boynunun örtüyü tam yetişməyib, uşaqılıq yolunun örtüyü nazikdir və onun turşuluğu azdır.

CYYİ-lər uşaqılıq boynu xərcəngi, çanağın iltihabi xəstəlikləri və uşaqılıqdankənar hamiləliyə gətirib çıxara bilər³.

Qırx ölkədə aparılan tədqiqat göstərir ki, cavanların yarısından çoxu HIV-in ötürülməsi yollarını dərk etmir. Gənc qadınlar, xüsusən infeksiyaya yoluxma riskinə məruzdur. Yeni yetmələrin əksəriyyəti HIV-ə yoluxduğunu bilmir. Yoluxma ilk dəfə hamiləlik vaxtında aşkar olunur. Nəticədə cavan qadın şoka düşür, infeksiyanın uşağa ötürülməsindən narahat olur. CYYİ-lərin yayılması yeni yetmələr arasında sürətlə artır. Süzənək, xlamidioz və sifilis kimi infeksiyaların qarşısının alınmasına fikir vermək lazımdır. 15-24 yaşında olan cavan qadınların arasında *trixomoniaz* daha geniş yayılmışdır.

CYYİ-lərin vaxtında aşkarlanması məqsədilə yeni yetmələr vaxtaşırı müayinədən keçirilməlidir. Mütəxəssislər hesab edirlər ki, bu tədbirlər müxtəlif maraqlı tərəflərin iştirakı ilə təşkil olunmalıdır. Yeni yetmələr onların gündəlik həyatına bilavasitə təsiri olan inkişaf fəaliyyətinin planlaşdırılması, tətbiq edilməsi və qiymətləndirməsinə aktiv şəkildə cəlb edilməlidir. Bu, xüsusilə reproduktiv və cinsi sağlamlığın qorumasına yönəldilmiş xidmətlərə aiddir. Tədqiqatlar göstərir ki, cinsi maarifləndirmə erkən cinsi fəallığa səbəb olmur. Əksinə, o, cinsi fəallığın təxirə salınmasında cavanlara dəstək verir, cinsi yolla yoluxan infeksiyaların qarşısının alınmasına şərait yaradır³.

Bu baxımdan yeni yetmələrin ehtiyacları aşağıdakılardır:

- ▶ təhlükəsiz və dəstəkverici mühitin olması;
- ▶ CYYİ barədə məlumatlı olması;
- ▶ onlarda olan sağlamlıq problemlərinin və şəxsi çətinliklərin həlli üçün səhiyyə xidmətləri və məsləhətçi əlçatan olması.

Cinsi maarifləndirməni kifayət qədər tez başlamaq vacibdir!

³http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/9241562889/en/

Erkən nikah

Ailə qurmaq xoşbəxtlikdir, amma erkən yaşında ailə qurularkən bunu demək çətindir, çünki belə hallarda uşaqların (əksər hallarda qızların) uşaqlıq dövrü kəsilib qısalmış olur və onların əsas hüquqları pozulur. Cinsi yetişkənlik və fiziki qabiliyyət ilə ümumi yetişkənlik, kamillik və həyatını idarə etmək qabiliyyəti arasında böyük fərq var. Qurana görə, nikaha girən ər və arvad maarifləndirilmiş və kamallı olmalıdır. Beləliklə, müqəddəs kitabda uşaq yaşında nikaha girilməsinə dəstək verən bir söz də yoxdur. Azərbaycan tərəfindən 1992-ci ildə ratifikasiya edilmiş Uşaq Hüquqları Konvensiyasında (UHK) qeyd olunur ki, 18 yaşına çatmamış olan hər bir kəs uşaq sayılır. Uşaq Hüquqları Konvensiyası uşaqların öz fikirlərini sərbəst ifadə etməsi hüququnu, eləcə də zərərli praktikalar, o cümlədən erkən ərə verilməkdən qorunmaq hüququnu təsdiq edir.

Erkən nikah fərdlərə, onların uşaqlarına, ümumilikdə ailə institutuna (sisteminə) və bütövlükdə cəmiyyətə mənfi təsir göstərir. Erkən nikaha girən qızlar ana və uşaq ölümü, təhsildən və inkişafdan məhrum edilmə, sosial və iş imkanlarının məhdudlaşması, yoxsulluq, məişət zorakılığı kimi ciddi problemlərlə üzləşir.

Nikahda olan gənc qadınlar çox vaxt ərindən asılı vəziyyətdə, həyat yoldaşının tam nəzarəti altında olur. 15-19 yaşında olan qadınlar digər yaş qruplarında olan qadınlarla müqayisədə ailədə qərarvermə prosesində daha az iştirak edir⁴.

58 faiz hallarda erkən nikah valideynlərin təzyiqli nəticəsində baş verir. Valideynlərin təzyiqli nəticəsində olan erkən nikahların üçündən biri qızın etirazına baxmayaraq baş verir. Səbəblərin bir qrupu Azərbaycanda mövcud olan ənənələr və mədəniyyət ilə, digəri isə cəmiyyətin sosial-iqtisadi durumu ilə bağlıdır. Hər iki qrupdan olan səbəblər bir-biri ilə sıx əlaqədədir. Müxtəlif regionlarda sorğu iştirakçıları müxtəlif səbəblər göstərirlər. Bir bölgədə daha çox iqtisadi problemlər və qızın öz arzusu göstərilirsə, digər bölgədə əsas səbəb kimi ənənə göstərilir.

⁴2011-ci ildə keçirilmiş Demografiya və Sağlamlıq Sorğusunun nəticələri əsasında.

Azərbaycanda aparılmış tədqiqata görə 42% hallarda erkən nikah qızın öz arzusu nəticəsində baş verir. Çox hallarda valideynlər də razı olur. Onlar qorxur ki, gələcəkdə qızını istəyən münasib adam olmayacaq, erkən nikah qızının bəxtidir və onu tənqə gətirmək lazım deyil. Digərləri qorxur ki, indi verməsələr, qız həmin adamla sonra qaçar, özünü və ailəsini ləkələyər.

Qaçırılmaların əksəriyyəti qızın öz razılığı ilə olsa da, əsl qaçırılmalara da rast gəlinir.

Bir sıra ailələr hesab edir ki, qızın həyatında ən böyük nailiyyət ərə getməkdir və buna nail olmaq üçün o, erkən yaşa, tamamlanmamış təhsilə baxmayaraq, nikaha girmək şansını əldən verməməlidir. Belə fikirlə böyüdülməyən yeniyetmə qız təhsilini davam etmək deyil, ərə getmək arzusunda olur. Azərbaycanda nikahdan əvvəl cinsi əlaqələrə cəmiyyət tərəfindən ciddi qadağa qoyulub.

Valideynlərin sosial və iqtisadi durumu və onlarda erkən nikaha qarşı olan münasibət arasında sıx əlaqə var. Erkən nikahın qəbul edilməsi təhsili aşağı səviyyədə olan valideynlər arasında daha çox yayılmışdır.

Bəzən çox geniş iqtisadi imkanlara malik olan ailələrdə də qızlarını erkən yaşında ərə verənlər olur. Onlar qızlarını öz dostlarının, şəriklərinin ailəsinə vermək, beləliklə, öz ətrafını daha da genişləndirmək/gücləndirmək, imkanlarını daha da artırmaq istəyirlər.

Azərbaycanda, bir çox digər ölkələrdə olduğu kimi, ərə gedəndən sonra tezliklə uşaq sahibi olmaq qadının sosial durumunun tərkib hissəsidir. Ailələr bütün gücü ilə yeni evlənmişlərə onların mümkün qədər tez uşaq sahibi olması üçün təzyiq göstərir. Bu erkən nikahda olanlara da şamil edilir. Erkən hamiləlik və doğuşlar isə ölüm, vaxtından əvvəl doğuş, doğuş gedişində ağırlaşmalar, az-çəkili uşağın doğulması və uşağın sağ qalmaması riskini artırır.

Dünyada 15-19 yaşda olan qızların əsas ölüm səbəbi hamiləliklə bağlıdır. Bu yaşda olanların 20-24 yaşda olanlarla müqayisədə hamiləliklə bağlı ölüm ehtimalı 20-200% artır. 15 yaşından cavan olanların ölüm ehtimalı beş dəfə artır.

Erkən hamiləlik və doğuşların riskləri və mənfi nəticələri haqda kifayət qədər statistik məlumat mövcuddur.

Erkən hamiləliklə bağlı daha çox təsadüf edilən sağlamlıq problemləri:

- ▶ Hamiləliklə bağlı hipertoniya;
- ▶ Anemiya;
- ▶ Pre-eklampsiya (hamiləliyin 20-ci həftəsindən sonra qan təzyiqinin qalxması və sidikdə zülalın olması ilə müşayiət olunan xəstəlik);
- ▶ Doğuşdan sonra depressiya yeniyetmələrdə daha çox yayılmışdır.

Çanağın fiziki yetişkənliyinin başa çatmaması səbəbilə obstruksiya (bronxlardan havanın keçməsinin çətinləşməsi), ləng doğuş və qanaxmalar baş verir. İki milyon yeniyetmədə çanaq daxili orqanların zədələnməsi nəticəsində fistula və ya məsələn, düz bağırsağ, sidik kisəsi və uşaqlıq arasında patoloji birləşmə və ya əlaqə yaranır (hər il dünyada təxminən 100000 yeni hal qeydə alınır).

Erkən nikah eyni zamanda uşağın inkişafı, həyata hazırlığı, gələcəkdə ailəsinə və cəmiyyətə öz töhfəsinin verilməsi üçün vacib olan təhsil almaq hüququnun ixtisara salınmasına qaçılmaz olaraq səbəb olur. Ərə gedən yeniyetmələr təhsildən uzaqlaşır. Erkən nikaha girən yeniyetmələrin çox az faizi öz təhsilini davam etdirir.

Qızlar və qadınların təhsilinin aşağı səviyyədə olması onları ailədə asılı vəziyyətə salır. Bu həm də bütövlüklə cəmiyyətə mənfi təsir göstərir, onun inkişafını və tərəqqisini ləngidir.

Yeniyetmə yaşında ərə gedənlər bir çox hallarda özünü yalnız və təcrid olunmuş hiss edirlər. Onlar adət-ənənələrlə bağlı öz qohumlardan ayrılmış olur və ərə getdiyi ailədə problemlərlə üzləşəndə onu müdafiə edən çətin tapılır.

Erkən nikahlar bir çox hallarda qeyri-stabil olub boşanma ilə nəticələnir. Bu isə tək qadınların özünə deyil, onların uşaqlarına da mənfi təsir edir. Qadın erkən yaşında nikaha giribsə, onun təhsili aşağı səviyyədədirsə, gəlir əldə etmə bacarıqları məhduddursa, yoxsulluğa düşər olur. Nikah rəsmi qeyd olunmayan hallarda vəziyyət daha da ağır olur: qadının aliment almağa hüquqi əsası olmur.

Məktəb və müəllimlər erkən nikahın qarşısının alınmasında böyük rol oynaya bilər.

Azərbaycanda erkən nikaha girənlərin əksəriyyəti qızlardır, onlarla evlənənlərin yaşı isə 18-dən yuxarıdır. Azərbaycan Respublikasının cinayət məəcəlləsində 16 yaşına çatmamış şəxslə cinsi əlaqədə olan və ya cinsi xarakterli hərəkət edənlərə 3 il həbs cəzası müəyyənləşdirilib.

Rayon icra hakimiyyətlərinin nəzdində yetkinlik yaşına çatmayanların işləri və hüquqlarının müdafiəsi üzrə komissiyalar fəaliyyət göstərir. Komissiyanın vəzifələri uşaqların hüquqlarının qorunması, onların davranışına, məktəbdən yayınmasına və qanunsuz hərəkətlərin edilməməsinə nəzarət və bu sahədə mərkəzi və yerli dövlət strukturlarının əməkdaşlığının təmin olunmasıdır.

TÖVSIYƏ OLUNAN ƏDƏBİYYAT

(Uşaqların cinsi tərbiyəsində ən uğurlu dünya bestsellerləri sayılan bu ədəbiyyatı valideynlərə də tövsiyə edə bilərsiniz)

1. Mary L. Gavin, MD. All About Menstruation [Electronic resource]. Kids Health. - September 2013. - Available at: <http://kidshealth.org/kid/grow/periods/menstruation.html> (26.11.2015).
2. Mary L. Gavin, MD. Breasts and Bras [Electronic resource]. Kids Health. - January 2013. - Available at: http://kidshealth.org/kid/grow/breasts/breasts_bras.html (26.11.2015).
3. Mary L. Gavin, MD. Five Things Girls Want to Know About Periods [Electronic resource]. Kids Health. - June 2014. - Available at: http://kidshealth.org/kid/grow/periods/five_period.html (26.11.2015).
4. Mary L. Gavin, MD. Getting Your Period at School [Electronic resource]. Kids Health. - June 2014. - Available at: http://kidshealth.org/kid/grow/periods/period_school.html (26.11.2015).
5. Mary L. Gavin, MD. Pads and Tampons [Electronic resource]. Kids Health. - January 2014. - Available at: http://kidshealth.org/kid/grow/periods/pads_tampons.html (26.11.2015).
6. Mary L. Gavin, MD. Period Cramps [Electronic resource]. Kids Health. - June 2014. - Available at: http://kidshealth.org/kid/grow/periods/period_cramps.html (26.11.2015).
7. Mary L. Gavin, MD. Periods Ever End? [Electronic resource]. Kids Health. - June 2014. - Available at: http://kidshealth.org/kid/grow/periods/periods_end.html (26.11.2015).
8. Rupal Christine Gupta, MD. Changing Your Hair [Electronic resource]. Kids Health. - January 2015. - Available at: http://kidshealth.org/kid/grow/girlstuff/changing_hair.html (26.11.2015).

9. Алехо Родригес-Вида: Тело человека. Нескучная анатомия. - Лабиринт, 2015 г.
10. Верду К., Коэн Ж., Кантон Ж., Торджман Ж. Энциклопедия сексуальной жизни для детей 7-9 лет. Физиология и психология. М.: Дом, 1990.
11. Джерри Б. Мое тело меняется. Все, что хотят знать подростки и о чем стесняются говорить родители. - 2015, 48 стр.
12. Д.Лулан, Б. Мортен Месячные. Советы для девочек. 96 стр., 2012.
13. Долто Ф. На стороне ребенка. - Петербург-XXI век, 1997, 229 с.
14. Дюман В. Откуда я взялся? Сексуальная энциклопедия для детей 5-8 лет. - 2005.
15. О.Колпакова: Веселые Основы Безопасности Жизни для малышей. - 2012, 144 стр.
16. Катин П. "Клетки в клетке, или Откуда ты взялся?" [Djv-ZIP] Книжка-картинка. Рисунки А.Семенова. Для старшего дошкольного и младшего школьного возраста. - Москва: Издательство «Детская литература», 1984. - 1984 г.
17. Кэрол Д. Тайны анатомии. Розовый жираф, 2014 г.
18. Стальфельт П. Книга о любви.- Москва, 2008.
19. Хаффнер Д. От пеленок до первых свиданий. Что нужно знать родителям о сексуальном воспитании своих детей. - Рама Паблишинг, 2013 г.
20. Януш К. Как я появился на свет. - Мир Детства Медиа, 2010.

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. İnsan, sağlamlıq, gələcək: metodik tövsiyə, UNFPA, Azərbaycan Respublikasının Təhsil Nazirliyi. - Bakı, 2003.
2. Qasımov M.S., Sağlam həyat tərzı uğrunda: İkinci nəşr. - Bakı, 2005.
3. Qasımov M.S., Səmədzadə A.Z. Məktəblilərin gigiyenik tərbiyəsi üzrə metodik göstəriş: tədris metodik vəsaiti. - Bakı, 2007.
4. Qasımov M.S. və digərlər, Məktəblilərin gigiyena və sağlamlıq üzrə biliyini artırmaq üçün metodik tövsiyələr. - Bakı, 2007.
5. Məişət zorakılığında zərər çəkmiş yetkinlik yaşına çatmamış şəxslər üçün xüsusiəndirilmiş tibbi-psixoloji yardımın göstərilməsinə dair fərdi tövsiyələr. Azərbaycan Respublikasının Səhiyyə Nazirliyi. - Bakı, 2012.
6. Reprodaktiv sağlamlığın əsasları: 9-cu sinif şagirdləri üçün tədris tövsiyəsi. Azərbaycan Respublikasının Təhsil Nazirliyi, UNFPA. - Bakı, 2003.
7. Reprodaktiv sağlamlıq/Ailə planlaşdırılması üzrə klinik Protokollar. Azərbaycan Respublikasının Səhiyyə Nazirliyi. - Bakı, 2009.
8. Reprodaktiv sağlamlıq üzrə tədris vəsaiti. Azərbaycan Respublikasının Təhsil Nazirliyi, Azərbaycan Tibb Universiteti, USAID, Engender Health. - Bakı, 2010.
9. Yeniyetmə və gənclərə reprodaktiv məsələləri üzrə məsləhətvermə xidmətinə dair metodik vəsait. AR Səhiyyə Nazirliyi, Elmi-Tədqiqat Mamalıq və Ginekologiya İnstitutu. - Bakı, 2014.
10. “Yeniyetmələr üçün Sağlam Həyat Tərzi” həmyaşid təlimçilər üçün təlim vəsaiti. UNFPA, Azərbaycan Respublikasının Gənclər və İdman Nazirliyi. - Bakı, 2011.
11. Adolescent reproductive health [Electronic resource]. WHO, 2015. - Availabe at: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/maternal/reproductive_health/en/ (26.11.2015)
12. Adolescent Sexual and Reproductive Health [Electronic resource]: Toolkit for Humanitarian Settings. UNFPA and Save the Children. - 2009. - Availabe at: <https://www.unfpa.org/>

sites/default/files/pub-pdf/UNFPA_ASRHtoolkit_english.pdf
(26.11.2015)

13. Gallo M.A., Belles M. Reproductive Health And Safety Education 5 th Grade Update [Electronic resource]. - Availabe at: <http://www.cms.k12.nc.us/cmsdepartments/ci/health-phys-ed/Documents/RHASE%2003-06-2013.pdf> (26.11.2015)
14. Richard L. Sale, Ph.D. Characteristics of Healthy Families [Electronic resource]. University of North Texas, Center for Parent Education, P. O. Box 311337, Denton, Texas. 2001. - Availabe at: <http://parenteducation.unt.edu/resources/publication-university-north-texas-center-parent-education-partnership-texas-council-fam-1> (26.11.2015).
15. Early Marriages in Azerbaijan. Study on Child Marriages in Azerbaijan [Electronic resource]. Broşura. - Availabe at: http://www.unicef.org/azerbaijan/Brochure_Eng.pdf (26.11.2015)
16. Health for the World's Adolescents. A second chance in the second decade, summary. [Electronic resource]. - WHO, 2014. - Availabe at: <http://apps.who.int/adolescent/second-decade/> (26.11.2015).
17. Investing in our future: a framework for accelerating action for the sexual and reproductive health of young people [Electronic resource]. WHO - 2006: - Availabe at: <http://www.who.int/reproductivehealth/publications/adolescence/929061240X/en/> (26.11.2015).
18. Middle School Health Curriculum [Electronic resource]: Gledich N., updated -2014 - Availabe at: <http://www.d11.org/Instruction/Health/curriculum/Documents/MiddleSchoolHealthCurriculum.pdf> (26.11.2015).
19. ReproductiveHealth & Safety7thGrade, Slides Days 1-2 pdf [Electronic resource]: - Availabe at: <http://www.buncombe.k12.nc.us/cms/lib5/NC01000308/Centricity/Domain/18/7th%20%20Grade%20Slides%20%20Day%201%20and%202.pdf> (26.11.2015).
20. International Technical Guidance on Sexuality Education. [Electronic resource]: - 2009: Published by UNESCO. - Availabe at: https://gdhr.wa.gov.au/resources/guidelines/international1/-/asset_publisher/qF52kYMPz49s/content/international-technical-

guidance-on-sexuality-education-an-evidence-informed-
approach-for-schools-teachers-and-health-educators-unesco
(26.11.2015).

21. Bennour E. and Donaldio I. A guide for developing national policies on young people's sexual and reproductive health and rights. *Entre Nous* the European magazine for sexual and reproductive health. - 2009. No.69, p.8-10.
22. Профилактика и предупреждение насилия в детской среде. Методические рекомендации для руководителей общеобразовательных учреждений, практических психологов и социальных педагогов. - Симферополь, 2010.