

«Таза мурас» улуттук кампаниясынын алкагында жалпы билим берүү уюмдарында класстан тышкаркы иштерде аткарылуучу иш-чараларды өткөрүү боюнча методикалык сунуштар

Кыргыз Республикасынын демилгеси боюнча 2021-жылдын 16-декабрында БУУнун Башкы Ассамблеясынын 76-сессиясынын катышуучулары 2022-жылды "Тоолорду туруктуу өнүктүрүү эл аралык жылы" деп жарыялоо жөнүндө резолюциясын бир добуштан колдошкон. Кыргыз Республикасынын Президенти С.Н. Жапаров "2022-жылды Тоолордун экосистемасын коргоо жана климаттык туруктуулук жылы деп жарыялоо жөнүндө" Жарлыгына кол койду.

Кыргыз Республикасынын Министрлер Кабинетинин Төрагасы А.У. Жапаровдун 2022-жылдын 6-сентябрдагы №23-4225 «Таза мурас» улуттук кампаниясын өткөрүү боюнча тапшырмасы берилди.

Ал тапшырманы аткаруу максатында Кыргыз Республикасынын билим берүү жана илим министрлигинин 2022-жылынын 12-сентябрында №1775/1 буйругу чыккан. Буйруктун негизинде 2022-жылдын 17-сентябрынан 31-октябрына чейин «Таза мурас» улуттук кампаниясы билим берүү уюмдарында өткөрүлүүсү тийиш. Иш-чараларды өткөрүү боюнча методикалык сунуштар даярдалды.

Киришүү. «Таза үрөндөн өнгөн дан, дыйканды байытат, таза ниеттен чыккан сөз адамды марытат» – деген накыл сөз бар. Тарбиялык системабызда сакталып келе жаткан таза мурастарды жаш муунга жеткирсек б.а. түшүндүрсөк, үйрөтсөк, көндүрсөк, келечекте коом тазарат, – деген үмүттө **«Таза мурас» улуттук кампаниясы** уюштурулууда.

Тазалык – өмүр булагы. Мурас – бул мурунку муундан кийинки муунга калган материалдык жана руханий баалуулуктар. Коомдун таза болушу үчүн материалдык жана руханий мурастарыбызды таза сакташыбыз абзел. Эң оболу табигый чөйрө таза болсо, адамдын ден-соолугу чың болот. Биринчи байлык – ден соолук. Ошондуктан төмөндө экологиялык тарбияга арналган сабактын темалары сунушталды.

Балдар тазалыкка үйрөтүлгөн шартта айлана-чөйрө таза болот. Тазалык – ден соолукка өбөлгө. Экинчи коомдук пайдалуу эмгектин алкагындагы иш-чаралар сунушталды. Балдардын денесинин, ички руханий абалынын да тазалыгына да көңүл бөлүү керек. Ички жана сырткы тазалык – соолук белгиси. Мектептерде **«Таза мурас» кампаниясына** арналган атайын бир айлык (месячник) өткөрүүнү сунуштайбыз. Анда адептик, руханий, экологиялык, дене тарбияга арналган иш-чараларга көңүл бөлүү максатка ылайык. «Сен таза болсоң, мен таза болсом, коом таза болот» (И.Раззаков).

I. Экологиялык тарбияга арналган сабактардын темалары

1-класс. Табиятты бүлүндүрүү – адепсиздик. Табияттын каргышы. Гүлдөр, өсүмдүктөр – абаны тазалап турат. Ар бир кыйылган дарак – соолуган өмүр сыяктуу. Жаныбарлар биздин байлык.

2-класс. Айлана-чөйрөнү коргоо – атуулдук милдет. Тазалык – жарым ыйман.

3-класс. Табият менен таттуу мамиле. Эртең кыямат болот десе да, бүгүн бир көчөт тигип кой. Канаттууларды корго.

4-класс. Табиятты сүй! Туулган жердин топурагы алтын. Ысык-Көл – кыргыз бермети.

5-класс. Кыргыз жергесиндеги өсүмдүктөр, жаныбарлар дүйнөсү.

6-класс. Табигый дүйнөгө карата адамдын туура мамилеси. Жаныбарларды, жандуу жаратылышты коргоо, өсүмдүк, гүл өстүрүү. Жер-суу аталыштары. Атына заты төп келген, асман “тиреген” Ала-Тоо, чүрөктөй көлдөр кимде бар? Ооматтуу Ошум – сыймыгым. Сулайман тоо – керемет кенч. Каракол, Кең Чүй, Талас, Жалал-Абад, Баткен, Нарын.

7-класс. Кыргызстандын экологиялык маселелери. Табиятка катаал мамиле кылса, табият катаал жазалайт, ага карата мисалдар. Кыргызстан – биздин Мекенибиз. Ата Мекенибиздин тоолорун, сууларын, талааларын, токойлорун коргойлу. Ата Мекендин табигатынын оору-соолугунун адамга, үй-бүлөгө таасири.

8-класс. Мен дүйнө үчүн, дүйнө мен үчүн жаралган. Табияттын сырлары. Экосистема жөнүндө түшүнүк. Жер планетасындагы жашаган элдердин экологияга мамилеси.

9-класс. Катаклизмдин (табияттагы жана коомдук турмуштагы кыйратуучу чоң төңкөрүштүн) табигаты. Экологиялык кризистин зыяны.

10-класс. Табияттын сулуулугун сактайлы. Табиятты сүйүүгө тарбиялоо. Жазгы токойдун, тоонун, талаанын, көлдүн ж.б. кооздугу. Өзү жашаган жердин табигатын сүйүүгө карата көрсөтмөлүү маск.

1. 11-класс. Суу – өмүрдүн булагы. Суу сыйлаган зор болот. Алтындай болгон аккан суу. Табигый (жандуу) таза сууну сактоо.

II. Коомдук пайдалуу эмгектин алкагында иш-чаралар

1. Класстык кабинетти, спорт залды, терезелерди тазалоо, ремонтко катышуу.
2. Мектептин тегерегин, көчөнү жашылдандырууга, гүл өстүрүүгө катышуу, спорт аянтчасын жабдуу.
3. Китепканада эски китептердин мукабаларын оңдоо, ийримдерге, көркөм өнөр чыгармачылыгына керектүү жасалгаларды тазалоо.
4. Класста, мектепте дежур болуу.
5. Көрсөтмө куралдардын, дубал газеталардын ж.б. эстетикалык жагына көңүл бөлүү, класс жетекчилерге жардам берүү.
6. Кенже балдардын тарбиялык иштерине катышуу.
7. Суу сактагыч көлмөлөрдү, парктарды тазалоого катышуу, табиятты коргоо.
8. Көчөлөрдү, үйлөрдү тазалоо боюнча ишембиликке, жекшембиликке катышуу.
9. Металл сыныктарын, кагаз макултураларды чогултуу.
10. Айыл чарба түшүм чогултууга жардам берүү, үрөн чогултуу, көчөт отургузуу, айыл чарба зыянкечтерине каршы күрөшүүгө ата-энелерге жардам берүү, жемиш багынын жумалыгына, токой күнүнө, канаттууларды коргоо күнүнө катышуу.
11. Балдар бакчасына жардам берүү, аларга оюнчук жасоого жардам берүү.
12. Ардагерлерлерге жардам берүү.
13. Өзүн өзү тейлөө, өз кийимин өзү жууп, үтүктөө.

III. “Таза мурас” улуттук кампаниясына арналган айлыкта өткөрүлүүчү (месячник) иш-чаралар

1. Элдин таза мурасы – эскирбес руханий баалуулук (ачык сабак).
2. Экологиялык долбоорлордун конкурсу.
3. Табият таанууга, жаратылышты коргоого, ден соолукту чыңдоого арналган китептер менен тааныштыруу.
4. Балдардын ден соолугунун чың болушунда, тазалыктын, гигиеналык маселелердин мааниси жөнүндө аңгемелер.
5. Медицина кызматкери менен бирдикте, ден соолукта жашоонун зарыл шарттары (туура тамактануу, витамин, кыймыл ж.б.) боюнча лекциялар.
6. Коомдун тазарышы үчүн жарандардын адебинин, руханий тазалыгынын маанисин ачууга арналган иш-чаралар.
7. Ден соолукту чыңдоого арналган оюндар.
8. Табигый материалдардан жазалган буюмдардын көргөзмөсү.
9. “Коомдун тазарышы үчүн мен мындай салым кошкум келет” дил баяны.
10. “Таза коом”, “Таза мурас” деген темада дубал газета чыгаруу. Ага керектүү материалдар:

**Психологдор окуучулардын ички (рухий) тазалыгын
камсыз кылуу үчүн төмөнкүдөй кеңеш беришет:**

- Биздин оюбуз, сезимдерибиз таза болсо, жашообуз көңүлдүү болот.
- Оюбуз сезимибиз таза болуш үчүн аракетчил болгула.
- Адамга жакшылык кылсаңар, ыраазы болуп, батасын берет, бата менен эл көгөрөт.
- Ийгиликтүү учурду, ыраазы болгондогу сөздү, батаны эстегиле, жаман окуяны, бактысыз учурду унутууга аракеттенгиле.
- Көрүнгөндү туурабагыла, өзүңөрдүн жакшы сапатыңарды өнүктүргүлө.
- Бирөөнүн ийгилигине ичи тардык кылбагыла, көрө албастыктан, кек сактоодон арылгыла. Алар ички дүйнөңөрдү булгап турат.
- Позитивдүү нерсеге (ишке, билимге, ийримге ж.б.) көңүлүңөрдү бөлгүлө. Негативдүү ойдон кутулгула.
- Өзүнөр кызыккан, билимди, көңүлүнө жаккан ишти тапкыла.
- Сизге жакпаган адамды ойлобогула.

Организмди тазалоо үчүн диетологдор төмөнкүдөй кеңеш беришет:

- Ашыкча тамак жебегиле, анда клеткалардын ишин жеңилдетесиз (артыкбаш иштен бошотосуз), алар жаңыланып, организмдин ооруга туруштук берүүсүн бекемдейт.
- Ар түрдүү рациондогу витаминдүү, натуралдык азык-заттарды жегиле.
- Жашылча-жемиштерди көбүрөөк жегиле, алар организмдеги калдыктарды (шлактарды) чыгарууга өбөлгө болот.
- Таза абага, күнгө чыгып дем алгыла, таза суу ичкиле.
- Жумасына бир күнү алма, айран менен азыктанып, организмди эс алдыргыла.
- Менюну туура тандоо стресстен кутулууга жардам берет.

Дене тазалыгы үчүн спортсмендер төмөнкүдөй кеңеш беришет:

- Эртең менен эрте туруп, физикалык көнүгүү жасап, жуунгула.
- Жөө басуу, лифтсиз жогору чыгуу пайдалуу.
- Көп кыймылдагыла, сегиз минуттан жогору кыймылдоо өмүрдү узартат. Кыймыл аркылуу дене керексиз заттардан тазаланат.
- Уйкуңарды кандыргыла, бирок көп уктабагыла, 17-18 градус бөлмөдө уктасаңар, күчүнөр калыбына келет.
- Спорттун кыймылдуу түрүн тандаңыз, анда организм эндорфин гармондорун иштеп чыгарат, аны бакыттын гармондору дешет. Сиз өзүңүздү жеңил, бактылуу сезесиз. Ден соолукта болгула, бактылуу узак жашагыла!

Жумабаева Г.А., КББАнын Тарбия,
социалдаштыруу, жана мектептен
сырткары билим берүү лабораториясынын
жетектөөчү илимий кызматкери, п.и.к.