



**8-КЛАСС
ҮЧҮН
ТАРБИЯЛЫК
САБАКТАР**



8-класс
(жыл бою 34 саат, 4 саат класс жетекчинин
ыктыярындагы саат)

Бул бөлүмдөгү айрым тарбиялык сабактардын иштелмелери педагогика илимдеринин кандидаты, доцент Батма Абдухамидованын иш тажрыйбасынан алынды. Автордун макулдугу менен китепке киргизилди.

№1 сабак
МАКСАТЫҢЫЗ БЕЛГИЛҮҮ БОЛСУН

Максатын туура коё албаган кемеге эч бир шамал жардам бере албайт.

Конфуций

Сабактын максаты:

Окуучулар максат коюунун маанисин түшүнүшөт. Максатка жетүүгө аракет кылууну үйрөнүшөт.

Мугалим үчүн материалдар:

Көрүнүп тургандай эле максат – кылынуусу керек болгон бир ишти соңуна чыгаруу болуп саналат. Мүдөө – болсо баруу керек болгон жер. Бул эки термин, бири-бирин толуктаган маанилүү элементтер.

Инсандын каалаган натыйжага жетүүсү үчүн төмөндөгү эки суроого ачык жана так жооп берүү керек:

1. Максатымды жана мүдөөмдү туура белгилегенминби?
2. Жашоомду бул максатка жана мүдөөмө ылайыктуу пландай алганмынбы?

Бир инсандын так ушул суроолордун үстүндө туруусу керек болгон чекит. Бул суроолорго сөзсүз түрдө жооп берүүсү керек.

Туура максат жана мүдөө белгилениши керек.

Инсан жашоодо эмне боло тургандыгына жана эмнени каалап жаткандыгына чечим чыгаруусу керек. Эмне үчүн окуп жатат? Өзү тандаган окууну бүткөндөн кийин эмне болууну каалап жатат? Өзү каалаган жерге жеткенден кийин бактылуу боло ала тургандыгына жана бардык проблемаларынын чечиле тургандыгына канчалык даражада ишенүүдө?

Келечегине байланыштуу маалыматтарды кимден же болбосо кимдерден алуусу керек? Досторунун, мугалиминин, ата-энесинин жана туугандарынын сунуштары канчалык даражада туура жана так? Булардын кайсынысы этибарга алынуусу керек?

Бардык мына ушундай суроолор инсандын башын толтурат, кээ бир убакытта ичинен чыга албай турган даражада депрессия жана чечкинсиздикти пайда кылат.

Мындай учурда эмне кылуу керек?

Депрессияга түшүүгө жана буларды проблема кылууга эч кажет жок.

Төмөндөгүдөй кылуу керек:

1. Алгач өзүңүздүн таланттарыңызды белгилөөңүз зарыл.

2. Бул таланттарыңыз менен эмнелерди кыла аласыз мына ошого чечимиңизди чыгарыңыз. Башкача айтканда кайсыл тармакта ийгиликке жетишишиңизге ишенесиз? Бул маселеде өзүңүздүн көз карашыңызды тактаңыз.

Так илимдерге жетишээрлик деңгээлде кызыгууңуз жок болсо, гуманитардык тармактарда чечим чыгаруу керек болот. Гуманитардык тармакта кетүүгө чечим чыгарсаңыз, дарыгер болууну максат кылууңуз орунсуз.

3. Тандаган тармагыңызга тиешелүү каалаган кесиптерди белгилеңиз.

4. Тармакка тиешелүү максат мүдөөңүздү белгилеп жатып төмөндөгү пункттарга көңүл буруңуз:

- Тандаган тармагыңызда иштеген бир ошол кесиптин ээси менен сүйлөшүңүз.
- Өзүңүздүн таланттарыңыздын ошол ишке ылайыктуу болуп болбогондугун жакшы эсептеп чыгарыңыз.

- Тажрыйбалуу жана өз ишин мыкты билген мугалимдериңиздин көз караштарын сураңыз.

5. Аныктамаларыңызды тизмектеп бир тармакка тиешелүү чечимиңизди ортого коюңуз.

6. Чечим түзүп жатып, максатыңыз жана мүдөөңүз ар тараптуу канааттандырыларлык болсун. Башкача айтканда тандай турган максатыңыз жана мүдөөңүз эки жагынан канааттандырыларлык болушу керек. Алар:

Тандай турган кесибиңиз же болбосо өзүңүз каалаган иш сизге жетишээрлик пайда алып келиши керек. Башкача айтканда акча.

Ошол ишти кылып жатып өзүңүз ырахат алышыңыз жана каалоо менен кылышыңыз керек. Ошол эле учурда ал ишти кылып жатып, коомго да пайдалуу болушуңуз керек.

7. Бекиткен максатыңыз жана мүдөөңүз, 100% сизди канааттандырбашы мүмкүн. Тактап айтканда, 100% канааттандырышы да күтүлбөйт. Кирешеси көп жана зыяндары аз болгонунун бир тандоо себеби болгондугун унутпаңыз.

Тандаган максатыңызды жүзөгө ашыруу жана мүдөөңүзгө жетүү үчүн эмнелер кылынуусу керек?

Максатыңыз жана мүдөөңүз белгилүү болсо, анда иштин маанилүү бир бөлүгү артта калды дегендик. Мындан ары бир гана аракет калды. Аракет болсо, белгилүү бир тартиптин айланасында болбосо, каалаган натыйжага жетүүгө болбойт. Кээ бир окуучулар максатын белгилеп мүдөөсүн максатына айкалыштырса да, муну аткара албай жатышат. Муну төмөндөгүчө ачыкташат:

- «Эмгектенишим керектигин билемин, бирок кыла албай жатам».
- «Китебими ачам, бирок окуй албай жатам».
- «Сабак даярдаган столума отуруу жана китептерими ачуу, мен үчүн өлүмдөй сезилет».
- «Эгер апам менен атамдын көзөмөлү болбосо, эч окубайм».

Сабак окуунун оор көрүнүүсүнүн кээ бир себептери бар. Алар төмөндөгүчө:

1. Ден соолук проблемалары бар.
2. Психологиялык проблемалар бар.
3. Кайсы бир окуянын таасиринде болушу мүмкүн.

4. Айланасындагы достору баш аламан тартипсиз, алардын таасири астында калышы мүмкүн.

5. Мектебин, классын жана мугалимин сүйбөйт.

6. Системалуу окуу тартиби жок.

7. Ийгиликсиз болуу коркунучунда.

8. Өзүнө жол көрсөтө турган адам таппай жатышы мүмкүн.

Максатына жетүү үчүн жогорудагы проблемалар чечилүүсү керек.

Максатыңызга жетүү үчүн төмөндөгү иштерди аткарышыңыз зарыл:

1. Максатыңызга жетүү үчүн кылына турган иштериңизди белгилеп, пландаңыз. Күнүмдүк, жумалык, айлык жана жылдык түрдүүчө пландарды түзүңүз жана сөзсүз түрдө аны аткарыңыз.

2. Ишиңизди орундатуу үчүн ал ишти бир гана сиз аткара ала тургандыгыңызды жана башкасынын бир мүмкүнчүлүк менен да аткара албай тургандыгын, мүмкүн эмес экендигине ишенишиңиз керек.

3. Иштериңизде канчалык ийгиликке жетишкендигиңизди натыйжаларга карап туруп билиңиз.

4. Досторуңузду жакшы тандаңыз, досторуңуз сизди окууга үндөп жатабы же тескерисинче тоскоол болуп жатабы? Бул нерсеге көңүл буруңуз. Эгер тоскоол болуп жатса тезинен ал досторуңуздан айрылыңыз.

5. Үйрөнүүнү жана үйрөнүү куралдарын өздөштүрүңүз. Катардагы эле жана ойду келди эмес, илимий жана метод менен иштеңиз.

6. Тажрыйбалуу мугалимдериңиздин кеп-кеңештерине көңү буруңуз.

7. Ата-энеңиз менен кагылышпаңыз, алардын моралдык жана материалдык колдоолорун алыңыз. Тартиптүү бир үй-бүлөлүк жашооңуз болсун. Тартиптүү үй-бүлө жашоосу ийгиликти арттырат.

8. Ийгиликсиз болгонуңузда үрөйүңүз учпасын. Себеби ийгиликсиздик, ийгиликке жетүү үчүн өтө маанилүү башталгыч.

9. Ийгиликтин, программалуу, үзгүлтүксүз жана бир калыпта иштөөнүн натыйжасында болорун унутпаңыз.

10. Убакытты туура пайдаланыңыз. «Кийинчерээк кылына турган иштин, эч кылынбай турган иш болгондугун» унутпаңыз.

11. Өз кесибин мыкты билген адамдардан жардам сураңыз.

12. Мүмкүн болушунча билим берүү технологиясын колдонуңуз. Ар дайым, адамды чыныгы максатынан четтеткен бош эле оюн күлкү жана убакыт өлтүрүү каалоосу болушу мүмкүн. Эң биринчи инсандын напси жана сезимдери бул нерсени каалайт. Инсан, ар дайым максатын акылында жана жүрөгүндө тутта алса, булардын таасиринден өзүнү куткара алат.

Эгер тескерисинче болсо сезимдерибизге жана напсибизге жага турган бош нерселер менен алек болобуз. Окууну каалап жатып, бирок окуй албай жаткан окуучулардын көпчүлүгү, окуу үчүн өздөрүнө тиешелүү чындыгында кабыл алган бир себептери болбогондор. Ушундай бир окуучуларга, жакшы досторду тандап, иштөө программаларын түзүүгө жана аны аткарууларына кеңеш беребиз.

Аябай маанилүү бир жарышта ийгиликке жетишүү үчүн көптөгөн тер төгүүнү жана бир канча кыйынчылыктарды талап кылгандыгы чындык. Терлебестен жана

кыйынчылык көрбөстөн ийгиликке жетишүү мүмкүн эмес. Бир жарышка катышканыбызды мына ушул нерселерди көз алдыбызга алуубуз керек.

Жогорудагы жумуштарды аткарууда кыйналып жаткан окуучулар болсо, бир канча достору менен күнүмдүк же жумалык бир канча иш аракеттерди пландаштырып биргеликте аткаруулары керек. Эгерде жакшы достор тандалган болсо, программаны жеңилдештирет жана ийгиликтерди арттырат.

Эч унутулбашы керек, ийгиликке жетүүдөн башка чарабыз болбогон бир доордо жашап жатабыз. Ийгиликсиздикке эч ким сыйлык бербейт. Башкаларынын ийгиликтерине жашынып жана аны менен сыймыктануу болсо, пайдасыз.

№2 сабак

ЖАКШЫ ЖАШОО ПРОГРАММАСЫН ТҮЗҮҢҮЗ

(Ата-энелер үчүн өтүлүүчү тарбиялык сабак)

Убакыт – чөлдө аккан сууга окшош. Аны жакшы пайдалансаңыз жашоо табасыз. Кайсы гана белгилүү инсандын жашоосун иликтебеңиз, убакытты чөлдөгү суу сыяктуу кылдаттык менен колдонгондугун көрөсүз.

Зүбейр Гүндүзалп

Сабактын максаты:

Ата-энелер жакшы жашоо тууралуу түшүнүккө ээ болушат. Жашоо программасын түзүүнү үйрөнүшөт.

Мугалим үчүн материалдар:

Артка кайтууга болбогон же ордун толтурууга да болбогон бир гана байге, убакыт болуп эсептелет. «Келечегин куткарууну» каалаган ар бир инсан, убакытты чөлдөгү суу сыяктуу өтө кылдаттык менен колдонушу шарт. Анын бир тамчысы да текке кетпей, чөлдүн ысыктыгы себептүү жутулуп калбашы зарыл. «Ийгиликке жетишүү» туурасындагы бардык көз караштардын орток чекити «убакытты пландуу» пайдалануу жана бул нерсени өмүр бою аткаруу.

Тагыраак айтканда, жашоосун жакшы программалаган жана бул программаларды жүзөгө ашырууда тырышчаактык кылган ар бир инсан өзү каалаган ийгиликке жетише алат.

Бир инсандын жашоо программасында эмнелер болушу керек?

1. Өзүңүз түзүп чыккан программаңызга баш ийишиңиз керек. Ийгилигиңиз мына ушул жолдордон басып өтөөрүнө ишениңиз.

2. Күнүмдүк жашооңузду дүрбөлөңдөн узак туруңуз. Үнсүз, жай жана чечкиндүү болуңуз.

3. Өзүңүздү бир максатка, бир мүдөөгө жана бир идеалга буруңуз. Өтө көп нерсе кылуу, эч нерсе кылбагандык дегендик. Бардык нерсени аткарууну каалаган адам эч нерсе аткара албайт.

4. Үйүңүздө колуңуздан келишинче толеранттуу чөйрө курууга аракеттениңиз. Бейпил бир үй-бүлө, ийгиликтүү инсандарды чыгарат.

5. Үй-бүлөдө бири-бириңерди колдогула, аткарып жаткан жумушуңузду аксатпоого жана бири-бириңерге жардам берүүгө маани бериңиз.

6. Экономикалык күчүңүздү сарамжалдуу колдонуңуз. Акчанын жоктугу ар кайсы программаны аксатат.

7. Бир үйгө эгедер болууга аракет кылыңыз. Себеби, үй-бүлө тынчсыздыгынын маанилүү бир бөлүгү ижарадан улам ортого чыгат.

8. Жумушуңузду өтө жакшы бир деңгээлде аткарыңыз. Ишинде үлгү болгон киши, урмат-сый жана кызыгуу ойготот. Бул ийгилигиңизди арттырат.

9. Достук тобуңузду өтө кылдаттык менен куруңуз. Досторуңуз жумушуңузга колдоо көрсөтүп жардам бериши керек. Убакытыңызды алган жана жумушуңузга тосколдук кылган досуңузду ошол замат таштаңыз.

10. Туруктуу, ыкластуу жана эки жүздүүлүк кылбаган достор менен достошуңуз. Кыйынчылыкта жаныңда болгон дос чыныгы дос.

11. Күнүмдүк пландарыңызды бөлмөңүзгө илип коюңуз. Эрте менен уйкудан ойгонгонуңузда эле эмне кыла тургандыгыңызды кыскача конспект кылып жазып алыңыз. Кечинде келгениңизде, күн бою эмне кылгандарыңыз тууралуу өзүңүзгө эсебин бериңиз.

12. Телефон чалууларды, каттарды, зыяраттарды унутта калтырбаңыз. Досторуңуз менен тез-тез кабарлашып туруңуз, аларга маани берип колдоо көрсөтүңүз.

13. Айлана-чөйрөңүздөгү жакыр окуучуга же болбосо студентке жардам бериңиз. Студент окутуу же анын окутулуусуна жардам берүүнү адатка айландырыңыз. Бул жан дүйнөңүздү бейпилдик менен толтурат.

14. Ибадаттарыңызды эч убакта аксатпаңыз. Себеби сиз пендесиз. Бир пенденин эң маанилүү милдети жаратканынын алдында милдеттерин аткаруу болуп саналат.

15. Инсандар менен болгон мамиледе, соода сатыкта, кошуналыкта жана иштериңизде үлгүлүү кыймыл-аракетте болуңуз. Бейпилдикте жашоонун жолу, инсандардын ыраазычылыгын жана батасын алуудан өтөт.

16. Уйкуңузду тартипке алыңыз. Уйкуну көзөмөл кыла албагандар, көзөмөлсүз жашоого туура келет. Ийгиликке жетишүү, бир гана уйкуну тартипке салуу менен байланыштуу. Жыйырма жаштагы инсандар үчүн идеалдуу уйку 5 саат.

17. Улууларды тез-тез зыярат кылып, көңүлдөрүн алыңыз. Бул дүйнөдөн көз жумгандарды да тирүүлөр сыяктуу унутпаңыз. Аларды да зыярат кылып туруңуз.

18. Адал акча табыңыз жана адал тамактарды жеңиз. Арамдан тапкандарыңыз адалдан тапкандарыңызды да булгайт. Айрыкча, арам акча жүрөктү жана жан дүйнөнү ырахатсыз кылат, үй-бүлөнүн бейпилдигин кирдетет жана карартат.

19. Ийгиликке жетишкен инсандардын жашоо таржымалдарын окуңуз. Эгерде айлана-чөйрөңүздө жашагандар болсо кабар алып туруңуз. Алардын берген кеп-кеңештерин назарга алыңыз. Себеби, ийгиликтүү жашоо, ийгиликке жетишүүчүлөргө бир канча мүмкүнчүлүктөрдү сунат.

№3 сабак

КИТЕП ОКУУНУ КӨНҮМҮШ АДАТКА АЙЛАНДЫРЫҢЫЗ

Окуу ушунчалык бир таттуу, башка эч нерсе анын даамына жетпейт. Окуунун даамын таткан жашоонун да даамын татып баштайт.

Али Серт

Сабактын максаты:

Окуучулар окуунун маанилүүлүгүн түшүнүшөт, жакшы окуу тууралуу пикирлерди окушат жана пайдаланышат.

Мугалим үчүн материалдар:

Окууну көнүмүш адатка айландыруу максатында канчалаган түрдүүчө методдор иштелип жана бир канчасы ийгиликтерге жетишкен. Бул методдордун орток пикирлерине көңүлдү буруп, бул принциптердин арасында чыныгы аракеттин окуган инсанга түшө тургандыгын баса белгилеп кетүү керек. Бардык жөндөмдөр сыяктуу эле, окуу жөндөмдүүлүгүн да өнүктүрүүгө болот. Окуган инсан жогорудагыларды аткарганда окууну көнүмүш адатка айландырууда эч кимдин жардамына муктаждыгы калбагандыгын көрөт.

Бир китепти бир эле жолу окуп бир чекеге таштап коюу болбойт, убакыттын өтүшү менен кайталап окуп туруу керек. Үйрөнүүнүн бир гана шарты кайталоо. Бардык окугандарыбызды акылыбызда сактай албашыбыз мүмкүн, бул психологиялык жана физиологиялык чындык. Бир китеп шаар сыяктуу. Ал шаарда бир эле жолу айлануу жетишсиз. Мүмкүн болсо шаарда бир аз калуу керек жана кээ бир маанилүү жерлерди кайра айлануу пайдалуу болот.

Адаттагыдай эле окуу формасы, билимге болгон чаңкообузду кандырбайт. Бул үчүн жашоонун ар кадамында болгондой эле, окууда жана түшүнүүдө бир план жана программа керектелет. Окууну адатка айландыруу жана окулган нерселерден пайдалана билүү үчүн бир канча принциптерди билүү жана жүзөгө ашыруу шарт.

Көргөндөрүбүз жана жасагандарыбыз, тажрыйба да окуу да билимди арттырат. Ийгиликтин алгачкы сыры, тажрыйбаны билим менен айкалыштыруу же болбосо билимди тажрыйба менен бышыктоо. Мына ошондуктан ар бир инсандын көп-көп окууга муктаждыгы бар. Жалгыз, акылдын жетилүүсү, окулган нерселердин түшүнүктүү болуусуна байланыштуу.

Бир жазууну мааниси менен түшүнүү, ал да бир өнөр. Биз мунун атын окуу жана түшүнүү деп атайбыз. Окулган билимдин практика жүзүнө ашырылуусу, аны түшүнүү менен гана мүмкүн болот. Окуунун адатка айландырылуусу жана уланып туруусу үчүн кээ бир нерселерге маани берилүүсү керек. Кыскача төмөндөгүчө:

1. Учурдагы аз окуган адам менен көп окуган адамдын өздүк жана коомдогу ордун салыштырыңыз.

2. Окуунун сизге алып келген пайдаларын ойлонуңуз.

3. Окуунун бир канча проблемаларды чечкендигин, психологиялык рахат тартуулаганын, эң жакын дос болгондугун, өмүрдүн ар бир мүнөтүнүн бош кетүүсүнө жол бербегендигин билиңиз.

4. Бир адат, тырышчактык, ырахат жана уланып туруу менен болот. Окуу темасында өзүңүзгө өзүңүз сөз бериңиз жана мында тырышчаактыкты көрсөтүңүз. Бир канча убакыттан кийин мунун жыйынтыгы алынат.

5. Китеп окууну сиз үчүн кызыктуу болгон темадан баштаңыз. Кызыгууңуз артсын жана каалооңуз болсун.

6. Досторуңузга китеп белек кылыңыз.

7. Китеп окуу үчүн күчтүү бир каалоо керек. Китеп окуу каалоосу төмөндөгүчө түзүлөт:

а) досторуңуздун арасында сөзгө ээ болууңуз үчүн;

б) ырахаттанып сүйлөшүү жана оригиналдуу пикирлерге ээ болуу үчүн;

в) класстын же болбосо мектептин эң жакшысы болуу үчүн;

г) келечегиңизге эң жакшы инвестиция тартуу үчүн;

д) жазуучу же болбосо газета журналдарга макалаларды жазуу үчүн;

ж) билимдүү инсан болуу үчүн.

8. Бош убакытыңызды китеп окуу менен өткөрүңүз.

9. Китеп окуу планыңызда сөзсүз түдө болсун. Күнүнө ушунчалык, саат мынчада... «Жумасына же болбосо айына мынча китеп окуйм» сыяктуу өзүңүзгө максат коюуңуз.

10. Окуунун алгачкы баскычы, окууга даярдык болуп саналат. Окууну улантып туруу маанилүү болсо, алгач план түзүү зарыл. Өзгөчө сабак даярдоо максатында окуу сөзсүз түрдө план менен болуш керек. Бул иш жараяны күнүгө бир убакытта болуусу керек. Эмнени эмне үчүн окушубузду жакшы билишибиз керек.

11. Окуу, иш жараяны, дайыма уланып турган болсо отурган жер мааниге ээ. Отурган жериңизден баштап дубалдагы сүрөттөргө чейин бардык нерсе бизге таасирин тийгизет. Көбүнчө терезенин астына олтурбоо керек. Үндөн алыс жана бош дубалга караган столдо окуу дагы да жакшы болот.

12. Окуп жаткан мезгилде тамактануу көңүлдү бурат.

13. Китеп – окуу үчүн. Китепке эч качан жазуу жазылбайт. Бир гана маанилүү жерлеринин асты сызылат.

14. Окуу жараяны тик олтурган отургучта дагы да пайдалуу болот.

15. Китептин беттери ортоң кол менен жана беттин оң үстү тарабынан ачылыт. Бармак сууланган абалда астынан ачылбайт.

16. Китептин беттеринин четтери бүктөлбөйт. Китептин кайсыл жерине келген болсок, ошол жерге кичинекей бир кагаз коюлат. Кээ бир том-том китептерде ушул максатта китептин четине жип орнотулат.

17. Сыйлык болуп берилген китептер өзгөчө дагы жакшы колдонулушу керек.

18. Китепкананын китептери убагында тапшырылышы керек.

19. Үйдө окуп жатканда сөзсүз алдында сөздүк болуусу зарыл.

20. Сапарда эң жакшы дос китеп. Китепсиз узун жолго чыгылбайт.

21. Китеп эң жакшы дос, ал корголуусу керек.

22. Окууга байланыштуу үйрөнгөндөрүңүздү колдонуу жана адатка айландыруу үчүн күнүмдүк окугандарыңыздан газета журналдардан тартып китепке чейин да пайдаланууга аракет кылыңыз.

Коомдун ичинде жашаган ар бир инсан, өзгөчө окуучулар, дайыма окуп туруулары зарыл. Себеби, билимдин жана технологиянын өтө тез темпте өнүгүп турган учурунда, жашоодо ийгиликке жетишүү мүмкүн эмес.

№4 сабак

КЫЛГАН ИШИҢИЗГЕ МААНИ БЕРИҢИЗ!

Ийгиликтин эң жакшысы жана эң жогоркусу, өз ишин мыкты аткаргандык.

Франклин Росевелт

Сабактын максаты:

Окуучулар ар бир ишке маани бериш керек экендигин билишет. Эмгекчилдикке, баамчылдыкка үйрөнүшөт..

Мугалим үчүн материалдар:

Коомдо кийинишинен жасаган ишине, олтуруп турганынан сүйлөшүнө чейин, ар бир кыймыл аракетин баалаган инсандар бар. Буларды чындыгында сүйөбүз жана баалайбыз, бирок бул даражага кантип жеткендигин тууралуу эч ойлонбойбуз. Чындыгында, ар бир ишин көңүл коюу менен аткаргандар жана тырышчаактык көрсөткөндөр, ар бир нерсенин акысын бергендер чындыгында үлгүлүү инсандар.

Кемчиликтүү, башкача айтканда жарым-жартылай болгон иш адамдын жан дүйнөсүн ырахатсыз кылат. Эң жакшы деңгээлде аткарылган бир иш алып келген сыйлык жана куттуктоолор адамга бактылуулук жана бейпилдик тартуулайт. Ошондуктан, баштаган ишке маани берилүүсү жана көңүл коюлуусу керек жана эң жакшы деңгээлде болуусу үчүн аракет кылуусу шарт. Бир гүл букетин жасоону кааласаңыз сатуучунун жардамында эң жакшысын жасаңыз. Бир чогулушка бара жатсаңыз, киного тартылууга бара жаткандай актерлор сыяктуу кийимиңизге маани бериңиз. Себеби, азыркы учурда сырткы көрүнүшкө чындыгында көп көңүл бурулууда. Батыштык бир саясатчынын төмөндөгүдөй сөзү бар: «Чачтарымы тарап жатып, бир гана чачтарымды ойлономун».

Эч убакта «ушунчалыгы да жетиштүү!» - деп ишиңизди таштабаңыз. Ийгиликке жетишүүдө, аткарылган ишти, айлана-чөйрөнү сүйүүнүн жана чөйрөдөгү инсандарга жакшылык кылуунун чоң ролу бар.

Иштеген ишиңизди сүйбөсөңүз, өзүңүз сүйгөн бир ишти аткарганга аракет кылыңыз. Эгерде тандоо укугуңуз жок болсо, ошол иште иштөөгө мажбур болсоңуз, ошол ишти сүйүүгө аракет кылыңыз. Жараткан инсанды бир канча ишти иштей ала турган жана бир канча иште ийгиликке жетише ала турган жөндөмдүүлүктө жараткан. Өтө сүйгөн ишиңизде ийгиликке жетишүү үчүн аз гана иштегениңиз да жетиштүү болушу мүмкүн. Сүйбөгөн жана иштөөгө мажбур болгон бир иште болсо, өтө көп аракет жана иштөөңүз менен ийгиликке жетише аласыз.

Эркиңизди жана сезимдериңизди зордоп, жасаган иштериңиздин жакшы жактарын табып сүйгөнгө аракет жасаңыз. Бир канча убакыттан кийин ал ишти чындап эле сүйүп калганыңызды көрөсүз. Бул сөздөрүбүз менен «Сүйбөгөн жана жактырбаган ишиңерди аткаргыла» дегибиз келген жок. Ар кандай шарттарга байланыштуу тандоо укугуңуз жок болсо, ал ишти аткарууга мажбур болсоңуз, «Аны сүйүүгө аракет кылыңыз» дегибиз келип жатат.

Ишти сүйүүнүн жанында, чөйрөнү жана инсандарды сүйүүнүн да чоң ролу бар. Кек сактоо, душмандык жана жек көрүү сыяктуу сезимдер, физиологиялык жактан аксоолорго дуушар кылуу менен бирге органдарыбызда ар кандай бузулууларга жол ачып, алардын өз милдеттерин аткарууда кыйынчылык туудургандай эле жакшы

сезимдер, сүйүү жана жардамдашуу да органдарыбыздын милдеттерин жакшы аткарышына себепчи болот.

Аткарылган жумуштун формасы, адамдын ким экендигин ортого коет. Башкача айтканда адам жасаган иштери менен өлчөнөт. Коомдо ийгиликке жетүүнүн эң маанилүү жолдорунун бири, жасалган ишке маани берүү.

№5 сабак СҮЙҮҮНҮН КҮЧҮН КОЛДОНУП, КҮЧТҮҮ БОЛ!

Учурдагы акылы тайкынын дабаасы бир гана сүйүү. Себеби, сүйүү бир даары, жашоо жана күч.

Мухаммед Ыкбал

Сабактын максаты:

Окуучулар сүйүү тууралуу маалымат алышат. Инсандарга сүйүп мамиле кылуунун, сүйүүнүн баркын түшүнүшөт.

Мугалим үчүн материалдар:

Сүйүүнүн өтө чоң бир күч болгондугу, заман өткөн сайын дагы да жакшы билинип жатат. Акча, мал-мүлк, күч жана аброй инсандардын бактылуу болууларына жетиштүү болгон эмес. Тескерисинче инсандардын өзүмчүлдүк сезимдерин козгоп, бөлүнүп жарылууга жана душмандык кылууларына жол ачкан.

Инсандарды бири-бирине байланыштырып турган, жардамдашууну арттырган, бөлүшүп жана биримдикте жашоону үйрөткөн күч – сүйүү. Сүйүү азайган жерде кек сактоо, ичи тардык, амалкөйлүк, душмандык жана баш көтөрүү ортого чыгат. Бүгүнкү күндө эң көп нааразычылык туудурган тема так ушул эмеспи? Сүйүү толо бир жылмаюудан, мээримдүү көз караштан, жылуу сөздөн тасирдүүрөөк, дагы да күчтүү эмне болушу мүмкүн? Бүгүнкү күндө инсандар «көп нерсени колго киргизгендигине» кубанбастан, тескерисинче «сүйүүнү» жоготкондугунан улам капаланууда.

Албетте сүйүүнүн эң жакшысы, тазасы жана эң узун өмүрлүүсү, эч бир пайда көздөлбөгөн сүйүү болуп саналат. Бокс боюнча дүйнөлүк чемпион Мухаммед Али Клейиндин төмөндөгү аныктамасы да темабызга мисал боло алат: *«Чемпион болгон убагымда, эски шымымды кийип, эски шапка кийип, сакал коюп мени эч ким тааныбаган бир шаарчага барып айланам жана мени бир гана мен болгонум үчүн, башкача айтканда турган турпатым боюнча сүйгөн бир инсан тапканга чейин бул ишимди улантам. Тапканымда болсо, 250 миң долларлык үйүмө алып барам. Машиналарымды жана жамгыр жааганда колдонгон жогор жагы тосулган бакчамды көрсөтүп, ага баары сеники, себеби сен мени мен болгондугум үчүн сүйөсүң деп айтамын».*

Сүйүү деген эмне? Кантип табылат жана кандай колдонулат?

1. Сүйүү бир казына, киреше жана күч. Бул күчтү колдонгон адам коомдун эң байы. Ушундай бай инсан болууну каалайсызбы?

2. Чыныгы сүйүү, эч кандай пайда көздөлбөгөн таза жана дурус. Канчалык коруган сайын азаят. Ал эми канчалык колдонулса көбөйөт.

3. Жүрөктү жарытып туруучу бул сүйүү. Сүйүүсү түгөнгөн бир жүрөк менен жолго чыккан болсоңуз ар кайсы куштарга жем болосуз.

4. Эне тилиңизден башка бир тилди үйрөнүүнү каалап жатсаңыз, алгач жүрөктөрдү бири-бирине байланыштырган универсалдуу сүйүү тилин үйрөнүңүз.

5. Аябай сүйкүмдүү болууну каалап жатсаңыз, алгач өзүңүз да өтө күчтүү сүйө билүүңүз зарыл.

6. Душмандарыңызды да сүйө билүүнүз зарыл, себеби сиздин кемчиликтериңизди бир гана алар ачык айта алышат.

7. Жараткан, сүйүктүүлөрдү сүйгөндөрдүн дубасы менен коргойт.

8. Сүйүктүү инсандарыңыздын жакшы тараптарын гана көрүп сүйө билиңиз, аларды колдоңуз жана сүйүүңүздү жашартыңыз.

9. Сүйүктүүлөрүңүзгө жана досторуңузга сүйүүңүздү билдириңиз. Балдарыңызды кучактаңыз жана беттеринен эркелеңиз (өөп). Бул сүйүүнү жашартат жана арттырат.

10. Жек көргөн инсандарыңызды да сүйүлө ала турган тараптарын издеңиз. Болбосо, дүнүйө бири-бирине душман, инсандар үчүн тозокко айланат. Айрыкча сизди сүйгөндөрдү эле сүйүү, ал сүйүү эмес жөн гана бир соода-сатык, алыш-бериш.

11. Эгерде сүйүлүүнү кааласаңыз, сиз да сүйө билиңиз жана сүйүлүүгө ылайыктуу болуңуз.

12. Айта кетчү дагы бир маанилүү нерсе, ар кайсы убакытта сүйүүгө ылайыктуу нерселердин бар болгондугу чындык.

13. Сүйүүдө ар дайым аша чабуудан алыс болуңуз, орто жол тутунуңуз. Себеби сүйүү менен жек көрүүнүн ортосунда өтө ничке сызык бар. Ошондуктан, кээ бир убакытта бири-бирине болгон душмандыктар, жек көрүүлөр жана ыраатсыздык сүйүүдөн келип чыгат.

14. Жеңил колго кирген сүйүү, узун жашабайт. Себеби инсан, ар кандай кыйынчылыктарга туш болуунун негизинде сүйөт, сүйүүсү өнүгөт жана узун өмүрлүү болот.

Инсан сүйүүнү жетээрлик даражада албаса, оорутат. Жада калса адистер инсандын нормадан сырткары кыймыл-аракеттери, психологиялык бузулуулар көбүнчө, сүйүүнүн жетишсиздигинен улам келип чыккандыгын белгилешкен. Андан сырткары изилдөөчүлөр, физиологиялык ооруулардын да болжол менен 100% дын 87% пайызы жетишээрлик деңгээлде сүйүү ала албаганынан улам келип чыккандыган айтышкан.

Сүйүү эң жогорку киреше жана эң жогорку бир күч болсо, инсандын да эң маанилүү иши сүйүп сүйүлө билүүсү жана аны менен жашап, бул дүйнөдөн кайтуусу керек.

№6 сабак

АЧУУҢДУ ЖЕҢЕ БИЛ!

Ачууланган учуруңузда чөйрөңүздөгүлөрдөн да көбүрөөк өзүңүзгө зыян жеткирген болосуз. Психологиялык дүйнөңүздө ачуудан дагы жогору душман жок.

Гари Аванс

Сабактын максаты:

Окуучулар ачуунун арты өкүнүч экенин билишет. Ачууну баса билүүгө үйрөнүшөт.

Мугалим үчүн материалдар:

Ачуулануу, адамдын өз ичинде же болбосо башкалар менен болгон мамилелерде ортого чыккан «жан дүйнөнү сыккан» кыймыл-аракеттер.

Инсандар эмне үчүн ачууланышат?

Нормалдуу инсандар убагы келгенде, ачууланышат. Бул албетте табийгый нерсе. Бирок кээ бир инсандар ачууланганда аябай чектен ашат. Өзүн-өзү көзөмөлдөй албай калат. Үй-бүлөдө ата-энесинин, мектепте мугалимдин жана коомдо чоңдордун үстөмдүгүнө кабылган инсандар, келечектеги жашоосунда башкаларга чорт, чыдамы жок жана сабырсыз бир кыймыл-аракетте болушат. Кол астында иштеген инсандарга карата сабырсыз, корс болгон бул инсандар өздөрү сезбестен чөйрөсүндөгү инсандарды дайыма бактысыз кылышат.

Кээ бир убакытта өзүбүз да ичинде жашап жаткан маданият ачууланууга мажбур кылат. Кээ бир учурда мугалимдер окуучуларга күтүлбөгөн корс мүнөздөрүн көрсөтүшөт. Маанилүүлүктөрүн, кабагы бүркөлгөн, ачуулуу кыймыл-аракеттери менен далилдегенге аракет кылышат. Ошондуктан окуучулар же болбосо ата-энелер менен жаңжалга жол ачышат. Албетте биздин бул ачуулуу кыймыл-аракеттерибиз убак-убагы менен психологиялык дүйнөбүзгө чоң залакасын тийгизет. Өзүбүздөн өзүбүз узакташа баштайбыз. Андан кийин өзүнө болгон ишеничин жоготкон, чочулаган жана артка чегинген же тескерисинче агрессивдүү жашоого бажбур болобуз. Кызуукандуулук бир жолу жашообузга мөөрүн ургандан кийин, башка балекеттердин жана проблемалардын аягына жетпейт жана өткөн чактын таасири менен, күн өткөн сайын дагы да ачуулуу абалга келебиз.

Инсан ачуулуу абалында, бир чаян сыяктуу өзүн-өзү чагат. Ачуу деңиздеги бороон сыяктуу. Бороон токтогон убакытта деле толкун боло берет. Ачуулуу адамдар, алкогольдуу ичимдиктерди же болбосо апийим колдонгон сыяктуу мас болушат жана өздөрүнө-өздөрү ээ чыга албай калышат. Кокусунан ачууланган инсандар, кудум эле апийим колдонгон жана ага байланып калган сыяктуу өздөрүнө да башкаларына да зыян беришет. Мындай инсандарды дарылоо, жаман сапаттарды адатка айландырган адамдарды тарбиялоодон да оор.

Ачууну кантип жеңе алабыз?

Бейгамдык кандай колго алынат?

Алгач ачуулуу убакытты түшүнүү керек. Ачуулануу эч качан жөн жайынан келбейт. Сөзсүз түрдө белги берет, келгендигин билдирет. Ысытылган сууда алгач көбүктөр пайда болот, ачууланган инсанда да ушул сыяктуу алгач көбүктөр көрүнөт. Инсандын кыймыл-аракеттери өзгөрүп баштайт, ачуусу сүйлөгөн сөздөрүнө чагылат.

Бул инсандардын руханий абалы жүзүнөн окулат. Копмейр айтканындай эле: «Сүйлөшүү бир коңгуроонун чалуусу сыяктуу. Инсан бул адамдын үнүнөн ачууланып жаткандыгын дароо түшүнөт. Ачууланган адамдын үнүнүн тону өзгөргөндүгүн байкабаган адам жок».

Ачуубузду келип жатканын сезгенибизде, дароо анын буйругунан чыгууга аракеттенишибиз керек. Бир убакытта өткөн чактын жана келер чактын кайгыларынан узакташышыбыз керек. Ошол убакыттагы окуяны чоңойтпостон, ачуулануунун себептерин иликтешибиз керек.

Ачууланган инсан ошол убакытта мүмкүн болсо сүйлөбөгөндүгү дагы жакшы. Эгер сүйлөгөнгө мажбур болгон болсо, ал убакта жумшак сөз менен тонун өзгөртүп сүйлөөсү керек. Азирети Сулайман билдиргендей: «Жумшак жана жылуу бир жооп ачууну азайтат, ал эми оор жана катуу сөздөр ачууну күчөтөт».

Эч унутулбашы керек болгон нерсе, ачуулануу бир сезим, ошондуктан башка сезимдер сыяктуу көзөмөлгө алууга болот. Акимдин жанында кылмышкер: «өзүмдү жоготтум!» деп туура эмес сөздүн же болбосо кыймыл-аракеттин кызуу кандуулук учурунда болгондугун кабыл кылышат. Чынында күнөөкөрлөр, ачуулуу абалында сабырдуу тута алышканда, балким өздөрүн жоготпой эле жана ошол кылмышты да жасабайт эле.

Мевлана Желалиддин Руми: «Чыдамкай бол, себеби сабыр жокчулуктун ачкычы. Сабырсыздык менен эч ким бул буктурмадан кутулган эмес» деген. Бир нерсени жакшы билишибиз керек, ар кайсы инсандын ар бир сүйлөгөн сөзүнө ошол замат жооп берүүгө мажбур эмеспиз.

Бир макалада: «Бир ачууну, бир мүнөт убакытта басуу астында тута алган адам, бир күндүк кайгы-кападан кутулат» делинет. Ал тургай көз ирмемдик бир убакытта ачуулануу, кээ бир убакта өмүр бою кайгы-муңга себепчи болушу мүмкүн.

Жинденүүнүн кечиктирилүүсү инсандын анатомиялык жана физиологоиялык түзүлүшү жагынан мүмкүн болот. Ал төмөндөгүчө: Мээнин астында гипоталамус аттуу нерв клеткалары бар. Гипоталамус сезимдерибизди жөнгө салып турат. Анын милдети, сезимдерди реакцияга айландырып мээнин алдыңкы булчуңуна жөнөтүү. Гипоталамус сезимдердин, ал эми мээ болсо ой жүгүртүүнүн борбору болуп саналат. Бирөө бизге акаарат кылып жаткан болсо, биз да ага ачууланган болсок, мындай абалда кабар алгач гипоталамуска келет.

Эгер ачуулуу убагыбызда ошол жерге такалып туруп калсак, мунун аягы жамандык менен аякташы мүмкүн. Ошол убакытта бардык нерсени бир аз да болсо кечиктире алган болсок, гипоталамус кабарды баш мээге жиберет.

Эгер каршылашкан акаарат менен баш мээнин борборунда анализдеген болсок, проблемабыз ой жүгүртүүнүн натыйжасында чечилет. Чынында ачуулуу адамдарда проблемалар баш мээде эмес гипоталамуста чечилүүгө мажбур кылат. Бирөөгө бакыруудан мурун, онго чейин санай алсак бакырууга эч муктаждык калбайт.

Мындай убакытта өзүнө-өзү эгедер чыга алгандар, толкундуу деңиздеги капитандар сыяктуу болуп калат. Унутулбай турган нерсе, жакшы капитандар толкундуу деңизде да жетишишет. Ачуулуу убагыбызда дайыма алдыбыздагы адамдын эмне үчүн андай кылгандыгын ойлонушубуз керек.

Ошондуктан аны бир аз убакыт робот катары көрсөк, мында бир коркунуч жок. Мындан башка жолу болбогондугун жана бул нерсеге мажбур калганыбызды ырахаттык менен кабыл кылышыбыз керек. Өзүбүздү анын ордуна коюп көрүп, аны бир себептүү деп билип жакшы мамиледе болушубуз шарт.

Мындай абалда өзүбүздү эч качан адилеттүү деп ойлобошубуз керек. Себеби адилеттүү болуу бактылуу болууга жетиштүү эмес. Адилеттүүлүктү коргоо менен, бактылуулукту ага курбандыкка чала албайбыз. Мындай абалдарда маңдайыбыздагы инсанды кечирип, өзүбүздү улуулашыбыз керек.

Эч күмөнсүз ачуунун дарысы сабыр болуп саналат. Сабырдын ачууну жеңе алуусу үчүн, ачуунун бир чечим жолу болбогондугун, пайдасынан зыяны көбүрөөк экендигин түшүнүшүбүз керек.

№7 сабак
ЖАШООҢДУ ЖЕҢИЛДЕТ
(Ата-энелер үчүн өтүлүүчү тарбиялык сабак)

Жашоону жеңилдетүү жана бейпилдикте жашоо үчүн, жашоонун оңой жана практикалык тараптарын билүү керек. Байлык, бийлик жана акча менен жашоо жеңилдеп калбайт.

Харолд Шериян

Сабактын максаты:

Ата-энелер жашоо үчүн жакшы шарт түзүү адамга байланыштуу экенин билишет. Жашоону жеңилдетүүнү үйрөнүшөт.

Мугалим үчүн материалдар:

Инсан үчүн жашоо бир канча кыйынчылыктар менен коштолгон. Кыйынчылыктардан жана проблемалардан ашып өтүү үчүн, жеңил жана практикалык жолдор бар. Бул жолдорду билбесек кыйынчылыктар жана проблемалар дагы да артат жана инсанды түгөтөт. Жашоодо биз каалабаган кокусунан келген проблемаларга жана коркунучтарга даяр турушубуз керек.

Жашоону жеңилдетүү үчүн алдын алуулар:

1. Кандай гана проблемалар болбосун дүрбөлөң кылып стресске кабылбастан токтоо болуңуз.
2. Проблемалардын жеңил тарабынан баштаңыз жана кыйын тарабынан чыгуу жолун издеңиз. Жеңил тарабынан баштасаңыз үмүтүңүз күчөйт жана кыйын тарабында сабырдуу боло аласыз.
3. Жакшы дос тандаңыз, себеби ийгилик же болбосо ийгиликсиздиктин жанында достун таасири аябай чоң.
4. Достугуңузда туруктуу болуңуз. Алар кыйынчылыкка кабылган оор абалында жанында туруп колдоочусу болуңуз. Сиздин да оор күндөрүңүздө жаныңызда колдоп туруучу достор болсун.
5. Душмандарыңызга аяр мамиле жасаңыз. Кечирүү менен аларды досторуңузга айландырыңыз.
6. Башкаларга карата өтө кечиримдүү болуңуз, өзүңүзгө болсо эч качан.
7. Жүрүш-турушуңузду сүйүү жана урмат сый менен кооздоңуз. Жакшы адеп-ахлак ар кайсы жаштагы инсандарды сулуу көрсөтөт.
8. Улууларга урмат көрсөтүңүз аларга жардам бериңиз жана дубасын алыңыз. Кичүүлөргө маани бериңиз жана аларды сүйүңүз, ыраазычылыктарын алыңыз. Ошентип, айлана-чөйрөңүз сүйүүгө толот.
9. Жакырларды, проблемасы бар жана оорукчан инсандарды колдоп, аларга жардам көрсөтсөңүз, сизге да кыйынчылыкта жардам берүүчүлөр жана колдоочулар чыгат.
10. Пенделик милдеттериңизди так аткарып, тообо келтирип Жараткандан тилениңиз. Ички жан дүйнөңүз арууланып, психологиялык дүйнөңүз ырахатта болот жана сизге бейпил жашоо тартуулайт.
11. Улуулар кечиримдүү болушат, ал эми кичүүлөр кек сакташат.

12. Кыйынчылыктардан жана проблемалардан качкан инсан мунун беделин эң чоң проблемага түшүү менен өтөйт.

13. Убакыт убакыты менен белгилүү адамдардын жашоого болгон күрөштөрү туурасындагы китептерди окуп, алардан өзүңүзгө үлгү алыңыз.

14. Күнүнө сөзсүз түрдө үнүңүздү чыгарып китеп окууну адатка айландырыңыз. Убакыт өткөндөн кийин сүйлөшүү сөздөрүн туура жана так чыгарганды үйрөнгөнүңүздү сезесиз.

15. Ар дайым кайрыла ала турган жакшы бир китепканага эгедер болуңуз. Томос Карлелин айткан сыяктуу: «Жакшы тандалып алынган китеп коллекциясы чыныгы бир университет сыяктуу».

16. Дос тандаган сыяктуу эле, китеп жана жазуучу тандаңыз. Даамы оозуңузда кала турган жакшы китеп окуңуз жана башкаларга да сунуштаңыз.

17. Үйрөнүүнү үйрөнүңүз. Себеби үйрөнүүнү үйрөнүү, жашоону болушунча жеңилдештирет.

18. Илимге жаңылык киргизүүгө аракеттениңиз. Бул сизге билимдин кантип алынуусун жана жүзөгө ашырылуусун үйрөнүүдөн башталат.

19. Мээни билимдерди ташуучу эмес, иштетүү үчүн колдонуңуз. Эң маанилүүсү жашоодо өзүң каалаган нерсеңе жетишүү жөндөмдүүлүгүн өөчүтүү.

20. Билим байлык. Бул байлык акыл фабрикасында иштелип чыгып, пикирлерге, проекттерге, ситемаларга жана үрөөндөргө айланат.

21. Канчалык көп билгениңиз эмес, балким билимдериңиздин канчалык даражада ишке жарагандыгы, сизге эмне бере алгандыгы маанилүү.

22. Жашоону жеңилдетүүнүн дагы бир жолу, үй-бүлө атуулдарына ар дайым кокусунан келген проблемаларга даяр туруусун эстетип туруу.

23. Үйүңүздү, от алуу, сел басуу жана уурулук сыяктуу апааттардан коргоо үчүн чара көрүңүз.

24. Үйүңүздө дары-дармектер кутучасы жана шашылыш телөфон орнотуңуз жана үй-бүлөңүздөгүлөргө аларды кантип колдонууну үйрөтүңүз.

25. Мүмкүнчүлүктөрүңүздү акысы менен колдонуңуз. Өзүңүздү карыз алууга үйрөтпөңүз.

26. Каалоолорго эмес, муктаждыктарга маани бериңиз. Модалар жана реклама болгонун эмес, арзан бирок сапаттуусун тандаңыз.

27. Ар бир кымбат товар сапаттуу болот деп ойлобоңуз.

28. Бир нерсени сатып жатып тартып сатыңыз, алганда да тартып алыңыз. Али аягына чыкпаган ишке акча төлөбөңүз. Көрбөгөн эле бир нерсени сатып албаңыз.

29. Окубаган кагазга кол койбоңуз жана окуп жатып да шашылбаңыз.

30. Эч качан сөз менен эле келишим түзбөңүз. Адамдарга ишениңиз, ал да жазылуу келишим менен бышыкталсын. Андай болбосо досторуңузду да акчаңызды да жоготуп аласыз.

31. Соода сатык кылып жатканда акчаны сиз бере тургандыгыңызды унутпаңыз. Курсагыңыз ач абалда алыш-бериш кылбаңыз. Алган товарларыңыздын кепилдигин көздөн кечириңиз.

32. Сөзсүз кошумча акчаңыз болсун.

33. Бир товарды сатып алып жатып канчалык даражада ошол товарды каалап жаткандыгыңызды билдиртпеңиз.

34. Кошуналарды жакшы тандаңыз. Балдарыңыздын мугалимдерин иликтеңиз.

35. Жакшылык кылыңыз, себеби инсандар жакшылыктын кулу болушат.

36. Сизге айтылган ар бир сөзгө көңүл бура бербеңиз. Чечимдерди бир тараптуу кабыл албаңыз.

Жашоону жеңилдетүү өзүңүздүн колуңузда. Албетте жашоону татаалдаштыруу да... Унутпаңыз жашоосун жеңлидештирүүнү, оңдоону жана пландаштырууну каалаган инсан муну сөзсүз түрдө ишке ашырат.

№8 сабак

ДЕН СОЛУКТА ЖАШООНУН СЫРЛАРЫН БИЛИҢИЗ!

(Ата-энелер үчүн өтүлүүчү тарбиялык сабак)

Технологиянын өнүгүүсү жана жашоо стандарттарынын жогорулашы, ден соолукту жана бейпилдүүлүктү эмес, оорууну жана проблеманы алып келди. Ошондуктан инсан өтө билимдүү жана сергек болууга мажбур.

Айхан Сонгар

Сабактын максаты:

Ата-энелер ден соолугун сактоо үчүн таза жүрүүгө, күнүмдүк эрежелерди колдонууга үйрөнүшөт.

Мугалим үчүн материалдар:

Инсандардын иштеринде, ибадаттарында жана жеке жашоосунда, бейпил жашоодо жашоосунун бирден-бир негизи ден соолукта болгондугу. Ден соолугу чың бир инсан дүйнөлүк жана акыреттик милдеттерин дагы да жеңил жасай алат жана бул нерседен ырахат ала алат.

Ден соолукта жашоонун сырлары төмөндөгүчө:

1. Эне сүтү болуусу керек: Балдарыбызды алгачкы алты айда бир гана эне сүтү менен тамактандыруу керек. Балдарга алты айлыктан кийин деле кошумча тамактар менен биргеликте эки жашка чейин уланып туруусу өтө зарыл жана пайдалуу. Эне сүтү баланын бир канча оорулардан оолак тутат. Эне сүтү менен азыктанган бала анемиядан алыс жана зирек болот.

2. Балага сүйүү жана мээримдүү мамиле жасоо: Балага сүйүү менен жада калса мээрим менен мамиле кылуу абдан маанилүү. Бул сезим жагымдуу аура пайда кылат. Бала бир гана сүйүү жана сүйүлүү үчүн жаратылган. Баланын сүйүлүүсү бул, коомго аралашып, ылайыкташып бир инсан катары жашай ала турган даражада жетилүүсү.

3. Үй-бүлө чөйрөсүндө жашоосу зарыл: Үй-бүлө, инсан жаралгандан бери уланып келген жана бардык коомдордун башаты болуп саналат. Үй-бүлө урпактардын улануусун камсыздайт жана үй-бүлөдөгү атуулдарга жылуу бир чөйрө тартуулайт. Ошондуктан, орто жол тутунган үй-бүлөдө жашоо, ырахатсыздыктардын алдын алат.

4. Дайыма кыймыл-аракетте болуу керек: Денебиз ушундай бир түзүлүшкө ээ, дайыма машыгып турууну талап кылат. Пландуу машыгуу дене түзүлүшүбүз үчүн шарт. Басуу, чуркоо, тепкичтерден чыгуу, сүзүү жана велосипет айдоо эң жакшы машыгуу. Аны жасап жатып өзүбүздү мажбурлабашыбыз керек жана өтө аша чапкан деңгээлде өзүбүздү чарчатып алуудан алыс болушубуз шарт.

Физиологиялык кыймыл-аракеттин азаюусунан бир канча оорулар ортого чыккан. Жүрөк, тамыр жана бел ооруулары, ашыкча семиргендик, баш ооруулары, кан басымдын көтөрүлүп-түшүп турушу, психологиялык жактан бузулуулар жана ачуулануу сыяктуу.

5. Ашыкча семирүүдөн алыс болуу зарыл: семирүү денедө ашыкча майлардын топтолуусунун натыйжасында пайда болот. Өнүккөн өлкөлөрдө ашыкча

семирүү ден соолук маселелеринин эң маанилүүлөрүнөн болуп саналат. Семирүүнүн ден соолукка өтө көп коркунучтары бар.

Семирүүнүн жана анын ден соолукка алып келген коркунучуна эң жакшы чечимди төмөндөгүчө насаатын алсак болот: «Курсагыңар ачпастан туруп дасторконго отурбагыла жана тойбостон туруп дасторкондон турбагыла».

6. Ырааттуу (тең салмактуу) азыктануу: Изилдөөлөргө караганда эрте мененки тамактануунун эртерээк болуусу дагы да пайдалуу экендиги аныкталган. Ал эми түштө өз убагында тамактануу зарыл. Кечки тамактанууда болсо, жеңилерээк жана уктоодон 4 саат мурун тамактануу сунуш кылынат.

Азыктар бир эле түрдүү болбостон, ар кайсы түрлөрүнөн азыктануу керек. Башкача айтканда Жараткан инсандарга тартуу жана адал кылган түрдүүчө азыктардан колдонуубуз зарыл. Колдонуп жатып ысырапка жол бербестен жана өтө аз да колдонбостон орто пайдалануубуз шарт.

7. Азык-түлүктөрдүн табийгыйларын колдонууга аракет кылышыбыз керек: Жасалма кумшекердин ордуна бал жана кайнатылган мөмө ширесин, ал эми шириндиктердин ордуна мөмө-жемиштерге көбүрөөк басым жасашыбыз керек. Маргариндин ордуна зейтун майын жана кам каймак, тазаланган азык-түлүктүн ордуна табийгый болгонунан тандашыбыз шарт.

8. Уйку орто жана жетиштүү болуш керек: Уйку да – ач калганда тамактануу, суусаганда суу ичүү, чарчаганда дем алуу сыяктуу физиологиялык бир муктаждык. Инсандын дене жана руханий жан дүйнөсүн соо кармайт (айыктырат же камсыздайт). Нерв системабызды жөнгө салат жана дене боюбузду эс алдырат.

Күнүмдүк проблемаларыбыздан алыстатат. Эрте менен ойгонгонубузда зээнибиздин дем алган жана ар дайымкыдан ийкемдүү болгондугун байкайбыз. Бирок аз уйку сыяктуу көп уктагандык да зыяндуу. Айрыкча күн чыкпастан туруп кыймыл-аракет кылып баштагандар башкаларга караганда активдүүрөөк болушат.

9. Айлана-чөйрөдөгүлөр менен ынтымактуу болушубуз керек: Өзүбүзгө да башкаларга да карата сүйүүгө толо болушубуз керек. Жакшы мүнөздөрүбүздү билип, жаман сапаттарыбызды оңдоого аракет кылуубуз зарыл. Үй-бүлөбүзгө, кошуналарыбызга жана айылдаштарыбызга карата көрө албастык кылбашыбыз жана кек сактабашыбыз керек. Сүйүүбүз да жек көрүүбүз да улуу максаттар үчүн болуусу шарт.

10. Стресстен жана санаа тартуудан алыс болуубуз керек: Руханий ыраатсыздыктар дене боюбузду да, зээнибизди да чарчатат жана бир канча проблемалардын чыгуусуна себеп болот. Ошондуктан ашыкча стресстерден алыс болуубуз зарыл.

11. Чылым, алкогольдуу ичимдиктер жана баңги заттар эч убакта колдонулбашы керек: Бул үч заттын зыяндары бар. Ден соолукта жашоону каалаган инсан бул үчөөнөн алыс туруусу керек.

12. Кумар сыяктуу оюндардан алыс болуу шарт.

13. Зына, сойкулук сыяктуу адепсиз мамилелерден алыс болуу керек: Мындай мамилелер руханиятты астын-үстүн кылат жана жүрөктү чарчатат, жада калса СПИД ооруусунан баштап кээ бир жыныстык оорууларга алып барат.

14. Күн нурунда көп калбаш керек: Өзгөчө чак түш убагында күндүн нуру териге терс таасирлерин тийгизет. Тери рагы жана башка ооруулар ортого чыгат.

15. Эс алууга чыгуу керек: Аба жана чөйрөнүн алмашуусу адамдын ден соолугуна бир топ пайдалуу. Дени сак жашоонун кандай мааниге ээ экендигин билүүнү каалаган адам, ооруканаларды жана мазарларды тез-тез зыярат кылып туруусу керек. Ал жерлерден ден соолук туурасында аябай чоң сабактарды алса болот.

№9 сабак

АБИЙИРДҮҮ, ЧЫНЧЫЛ ЖАШАҢЫЗ ЖАНА БАКТЫЛУУ БОЛУҢУЗ!

Эч кандай бир күч, абийирдүү жашоочолук таасирдүү эмес. Жашоо инсанга ийгиликти жана бактылуулукту бербейт. Аларды кандай алууну сиз билишиңиз керек.

Паскаль

Сабактын максаты:

Окуучулар абийирдүүлүккө, чынчылдыкка үйрөнүшөт. Бактылуулуктун маанисин түшүнүшөт.

Мугалим үчүн материалдар:

Жашоодо бейпилдикте жана бактылуулукта жашоону каалагандар «чынчыл жана дурус» жашап, ички дүйнөсү бейпилдикке жетишүүсү керек. Ички дүйнөсү ырахатта болгон кишинин, жашоосу да бейпилдикте болот.

Жакырчылыктан аябай байлыкка жетишкен досумдун төмөндөгү сөздөрү ойлондурбай койбойт: «Бир инсандын адалдан мал-мүлк тапканына ишенүүсү, иштерин туура жана дурус кылганын билүүсүнчөлүк аны бактылуу кыла турган, жүрөгүн жана ички дүйнөсүн ырахатка толтурган эч кандай нерсе жок. Иштерим чоңоё баштаган сайын дагы да көп мал-мүлк табууга болгон кызыгуу көбөйгөн сайын, мени ич-ичимден кемирген бир ырахатсыздык башталды. Бул ушунчалык бир күч алды, жада калса депрессияга түшүүмө себепчи болду.

Инсандын ички дүйнөсү тараза сыяктуу, кылган бардык иштеринин туура же туура эмес экендигин андан суроо керек. Жашоодо ички дүйнөсүнүн жана жүрөгүнүн ырахатта болуусун каалаган инсан, туура, дурус жашашы керек жана арам жолго жолобоо керек. Бактылуулуктун жолу да дал ушул.

Абийирдүү, чынчыл жана бактылуу болуунун сыры эмнеде:

1. «Жакшы көргөн, жакшы ойлонот, жакшы ойлонгон жашоосунан ырахат алат». Жашоодон ырахат алып, бактылуу болууну кааласаңыз жакшы көрүңүз жана жакшы ойлонуңуз. Жашоодо ар дайым позитивдүү кароону адатка айландырыңыз.

Келечегиңизди ойлоп сарсанаа болбостон, бир аз убакыт болсо да учурда ээ болгон ырыскыларды ойлонуңуз жана булардын эмне экендиги туурасында акыл калчап, ой гимнастикасын жасаңыз. Ошондо сиз баркына бара албаган канчалаган көп нерселерге ээ болгондугуңузду байкайсыз:

- Жоктон бар болгонуңузду ойлонуңуз;
- Жараткан сизди инсан кылып жараткандыгын ойлонуңуз;
- Андан да инсандардын ичинде ыймандуу бир момун-мусулман катары жашап жаткандыгыңызды ойлонуңуз;
- Эркин бир инсан болгондугуңузду ойлонуңуз;
- Дене мүчөлөрүңүз орду ордунда болгондугун билиңиз жана булардын баалуулуктарынын үстүндө ой жүгүртүңүз;
- Андан да эң эле маанилүүсү акылыңыздын, рухуңузду жана физиологиялык жактан ден соолугуңузду ордунда болгондугун ойлонуңуз;
- Дагы сүйө билген бир жүрөккө ээ болгондугуңузга жана башкалар тараптан сүйүлгөндүгүңүздү ойлонуңуз.

2. Инсанга, жашоого жана окуяларга туура кароону үйрөнүңүз. Жарым стакан сууну да толо көрө ала турган даражада көз карашыңызды өнүктүрүңүз жана муну жашооңузду философиясына айландырыңыз. Инсанга караганыңызда анын ыйманы, акылы, жүрөгү, эрктүүлүгү, жоомарттыгы сыяктуу сулуулуктары акылыңызга келсин. Эгерде алгач эле караганыңызда анын кемчиликтерин көрсөңүз, анда сизде проблема бар дегендик.

3. Ар дайым сиз жактырган нерселерди алууңуз мүмкүн эмес. Ошондуктан ала турган нерселерди жактырганга аракеттениңиз. Ошондо гана бактылуулукка жетише аласыз.

4. Бактылуулуктун сырын издеп жатсаңыз, карылык келе электен мурун жаштыктын, ооруга чалдыгып калардан мурун саламаттыктын, жакыр болуудан мурун байлыктын, өлүмдөн мурун жашоонун, алек болуудан мурун бош убакыттын баркын билиңиз.

5. Жашоодогу кыйынчылыктардын айынан песимисттикке түшүп дароо эле моюн сунуп калбаңыз. Эч бир кайгы-капа чексиз эмес. Унутпаңыз инсандарды кубаныч эмес, кайгы тарбиялайт.

6. Бакыттын сырттан келип сизди таба тургандыгын эч качан күтпөңүз. Ар ким өзүнүн бактылуулугунун даярдоочусу.

7. Тез-тез жүрөгүңүздү жоктоп туруңуз! Мен да: «Башкалардын бактылуулугунан тең бөлүшө алып жатамынбы?» - деп өзүңүздөн сураңыз. Эгер муну аткарып жаткан болсоңуз, чындыгында бактылуу бир инсансыз жана өзүңүздү жетиштирүүдө бир канча жолду басып өтүптүрсүз дегендик.

8. Бактылуулук, ким болгондугуңузга же болбосо, эмнелерге ээ болгондугуңузга эмес, эмнени ойлоп жаткандыгыңызга байланыштуу.

9. Акча менен өлчөнгөн бардык нерселерди жоготконуңузга, аркада бир гана «сиз» каласыз. Бул чындык сизди адамгерчилик менен курчасын, эч качан жоготпой турган бир барлыкка жана байлыкка эгедер боло аласыз.

10. Жылмаюуңузду инсандардан аябаңыз жана көп-көп жылмайыңыз. Себеби жылмаюу жүздүн зекети болуп саналат. Жада калса нарк баасы жок жана беделине баа да бычылбайт.

11. Кайгы-капа жана ачуулануу сыяктуу сезимдерден бирөөсү жогорулап баштаганда, аларды көрмөксөнгө албастан, алар менен беттешиңиз. Аларды кабыл кылыңыз жана керек болсо аларды тынчтандыруу үчүн эмне кылышыңыз керектиги жөнүндө тандоо укугун колдонуп, чечим чыгарууга өзүңүздү мажбурлаңыз.

12. Азаптын жана кыйынчылыктарды жашоонун бир бөлүгү катары кабыл кылыңыз жана эч качан арызданбаңыз. Анткени алар бизге жашоонун мүмкүнчүлүктөрүнүн баркын үйрөтөт.

13. Дүйнөдөгү соода сатыгыңыз акырет соода сатыгыңызга тоскоолдук болбосун. Бул тең салмактуулукту кура албасаңыз, бир чоподон жасалган кумура үчүн бир баштык алтын берген акмактардан болуп каласыз.

14. Бир жеке инсан катары бактылуулук жана бактысыздыктын жооптуусу өзүңүз болгондугуңузду билиңиз. Ошентип дарттын дабасы өзүңүз экендигиңиздин баркына барып, айлана-чөйрөдөгүлөрдү айыптоодон алыс болуңуз. Муну менен ички жан дүйнөңүз менен эсеп кысап кыласыз, жүрөгүңүздүн күчүнүн,

жөндөмдүүлүктөрүңүздүн, мүмкүнчүлүктөрүңүздүн баркына барып жана аларды дагы да өнүктүрүүнүн жолдорун издейсиз.

15. Бактылуулук айланаңызда айланып жатат, бирок сиз аңдабай жатасыз. Шашпастан айлана-чөйрөңүзгө көңүл коюп караңыз. Бактылуулуктун аркасынан чуркап олтуруп, шашмалыктан даттанып олтуруп калгандардан болбоңуз.

16. Позитивдүү инсан болуңуз. Пессимист болбоңуз. Энергияңызды бардык активдүү инсандар сыяктуу пайдалуу жана тасирдүү боло ала турган жерлерде каржылаңыз.

17. Акчаны, бутта туруу үчүн жана жашооңузду улантуу үчүн бир каражат катары көрүңүз.

18. Сизди өтө кубандыруучу нерселердин ошол эле учурда сиздин балекетиңиздин да себепчиси болуп калышы мүмкүн экендигин эч качан унутпаңыз. Унутпаңыз, өтө аша чапкан көңүл ачуулар, кийинчерээк эч чыдай алгыс азапты алып келиши мүмкүн.

19. Сизге арналган жашоо авантюрасында (жоруктарында) бактылуу болуу жана өзүңүз менен өзүңүз түшүнүшүп жашоону каалап жатсаңыз, сүйгөн, жөндөмдүү болгондугуңузга ишенгениңиз жана арзуу менен кыла ала турган бир иш кылыңыз. Ашпоз болсоңуз ашпозчулук, архитектор болсоңуз архитекторлук, мугалим болсоңуз мугалимдик... Себеби изилдөөлөргө караганда, инсандын зат алмашуусунун (метаболизм) өзү каалабаган бир ишти кылып жатканда бузулгандыгын, ал эми өзү каалаган ишти кылып жатканда ордуна келгендигин аныкташкан.

20. Жакшылыкты издеп жатсаңыз, бардык иштерди жакшылыкка жоруңуз. Жакшы жашоону каалап жатсаңыз, кандай жашоону жакшы билиңиз. Бактылуу жашоонун жолу, бактылуулукту көрө билгендиктен өтөт.

Бир канча бактысыз инсандардын арасында бактылуу болуу кыйын эмес. Инсандардын эмне үчүн бактысыз болгондуктарына кароо да бактылуулук үчүн жетиштүү болот.

№10 сабак

ИЙГИЛИКТҮҮ БОЛУУНУН ЖОЛДОРУН ҮЙРӨНҮҢҮЗ

Жашоодо ийгиликке акыл, билим, тажрыйба, алдын алуу жана системалуу иштөө менен жетүүгө болот. Плансыз жашоо, бош жерди казуу, иштерди мүмкүнчүлүккө калтыруу ийкемдүүлүгү, ийгилик эмес, зыян алып келет.

Дейл Карнеги

Сабактын максаты:

Окуучулар ийгилик эмне экендигин түшүнүшөт. Ийгиликке жетүүнүн жолдорун билишет.

Мугалим үчүн материалдар:

Коомдун жана иш жүзүндөгү жашоонун барган сайын башаламандыкка кабылуусу, инсандардын ийгиликке жетишүү мүмкүнчүлүктөрүнүн темпинин да азаюусуна себепчи болду. Ошондуктан акыркы жылдары ийгиликке байланыштуу бир канча иштер жасалууда.

Учурда «ийгиликсиздик» эски жылдардагыдан дагы да оор натыйжаларды ортого чыгарууда. Өткөн жылдардагы ынтымакта жашаган коомдо ийгиликсиз инсандардын жардамына чуркаган инсандар табылса, ал эми азыркы учурда ийгиликсиз болгон инсандарга өткөн жылдардагыдай маани берилбей жатат. Бул абал, инсандардын ийгиликтүү болуудан башка чаралары болбогондугун ортого коет.

Илгери ийгиликсиздикке түшкөн инсандардын жоготууларынын ордун толтуруу деген рух жана түшүнүк бар эле. Бирок азыркы учурда жоготууга дуушар болгон инсанга адатыбызча кубанып, анын эзилип түгөнүүсүн тамаша кылып гана калуудабыз. Бул болсо ийгиликке жетүүдөн башка чара калбагандыгын өтө жакшы далилдеп турат.

Ийгиликтүү болуунун сыры эмнеде? Кантип ийгиликке жетишүүгө болот?

1. Ийгилик – ийгиликке ишенүү менен башталат. «Аткарам, ийгиликке жетишем» дегениңиздин өзү ийгиликтин жолундагы алгачкы маанилүү доорду басып өтүңүз дегендик.

2. Ийгиликке жетишүүдө, каалоо, тырышчаактык жана сабыр өтө маанилүү. Каалоо менен башталган ар кайсы бир иш, тырышчаактык менен улантылып, сабыр менен аяктай алат. Андай болбосо жарым жолдо каласыз.

3. Ийгиликке жетишүүдө пландуу иштөө аябай маанилүү. Пландуу иш кылсаңыз сөзсүз ийгиликке жетишесиз.

4. Дароо жеңилип, баштаган ишиңизди жарым жолдо таштабаңыз. Жеңилүүнүн эң биринчи себептеринен бири, сабырсыздык менен баштаган ишин аягына жеткирбегендик болуп саналат.

5. Өтө көп окушуңуз жана иштешиңиз керек. Келечек, бош олтургандыкы эмес.

6. Зеригүүнүн дарысы иш менен алек болуу. Бош убакыт сыгылууга алып келет.

7. «Улуу адам» болуунун беделі бар. Улуу адамдар «Улуу адам» болууну каалаган инсандардын арасынан чыгат.

8. Улуу (чоң) адамдардын улуу идеалдары, ал эми кичине адамдардын болсо, кичине каалоолору бар.

9. Ийгиликсиздикке кабылбастан ийгилик келбейт. Ийгиликсиздик, ийгилик үчүн бир башталгыч.

10. Жеңилүүдөн корккон, ийгиликти узактан туруп тамаша кылууга мажбур болот.

11. Ири (чоң же улуу) ойлонуп, чоң-чоң идеалдарга талапкер болуңуз. Ири ойлонуу, мээни жана акыл-эсти өнүктүрөт, жөндөмдүүлүктү арттырат.

12. Кемчиликсиздикти эмес, ийгиликти мүдөө кылыңыз. Кемчиликсиздик кемчиликтер менен, ал эми ийгилик да ийгиликсиздик менен башталат.

13. Башкалардан үлгү алыңыз. Бирок күзгүсү эмес, өзүңүз болгонго аракет кылыңыз.

14. Уйкуңузду көзөмөлгө алгандыгыңыз, жетишээрлик деңгээлде уйкуну адатка айландырууңуз, ийгиликке жетүүдө маанилүү роль ойнойт. Уйкунун кулу болбогондор, уйкудан уурдаган сааттарын иштөөгө арнагандар ийгиликтин астына баруусу шарт эмес. Себеби ийгилик алардын астына келет.

15. Сизди ийгиликке алып барган достук тайпасын тандаңыз. Жумушуңузга жана окууңузга тоскоолдук кылган достордон алыс болуңуз.

16. Үй-бүлөдө бейпилдик жана система түзүңүз. Себеби бейпил бир үй-бүлө ийгиликке ылайыктуу чөйрө түзөт.

17. Канчалык бай болсоңуз болуңуз, акчаңызды үнөмдүү колдонууну адатка айландырыңыз. Себеби киреше канчалык көп болсо да, чыгашага акча жетиштире албай каласыз.

18. Ар бир инсандын дүйнөсүндө бир жөндөмдүүлүгү бар. Аны таап чыгарыңыз.

19. Ар бир инсандын рухунда ойготууну күткөн дөө жатат. Ал дөөнү ойготуңуз.

20. Бүгүнкү күндүн ишин эртеңкиге калтырбаңыз, себеби эртеңки күндүн да өзүнө жараша иши болот.

21. Ден соолукта болууга маани бериңиз. Ден соолуктун ийгиликтеги ролу талашсыз.

22. Керексиз коркуудан жана санаркоодон алыс болуңуз. Жөнөкөй ачууланууларды тезинен унутуңуз. Сиздин ачууңузду келтирген бул окуянын арзып арзыбагандыгын жакшылап ойлонуңуз.

23. Буулукканыңызда, ал жерден алыстаңыз жана саякатка чыгыңыз.

24. Жөндөмдүүлүктөрүңүзгө карап максат коюңуз. Иштериңизди мына ушул максатка ылайык пландаңыз. Баштаган ишиңизди эч качан эртеңкиге калтырбаңыз жана пландан жүз бурбаңыз.

25. Бир темада жетик болгонго аракет кылыңыз жана бир тармакта бышканга аракеттениңиз. Унутпаңыз бардык нерсени кылууну каалаган, эч нерсе кыла албайт.

26. Иш планыңызды маңдайыңызга асыңыз. Күндө кечинде эмнелерди кылгандыгыңызды эсеп-кысап кылыңыз жана планыңыз менен салыштырыңыз.

27. Иштөө жана окуу үчүн ыңгайлуу жер жана убакыт издебеңиз. Ийгиликке жетишүүнү каалаган инсан үчүн кандай гана жер кандай гана убакыт болбосун баары ыңгайлуу.

28. Проблемаларыңызды жана ийгиликке жетише турган иштериңизди бөлүкчөлөргө бөлүңүз. Эң кичинесинен эң чоңуна карай бир жол издеңиз. Кичине иштерди аткарып жатканда чоң иштерге да каалоо артат.

29. Иштеп жатып эс алыңыз, эс алып жатып иштеңиз.

30. Ишиңизде кыйынчылыктарга туш болгондо коркпоңуз. Унутпаңыз эң маанилүү ийгиликтер эң кыйын тоскоолдуктардан кийин келген.

Жашоодо ийгиликке жетүүнүн жолдорун билүү, ийгиликке жеткенчелик маанилүү. Ийгиликке жетүү жолдорун билген инсан, бир жолу эмес, ар дайым ийгиликке жетишет.

№11 сабак

САБАК АТКАРУУ СИСТЕМАСЫН ТҮЗҮҢҮЗ

Пландуу жана системалуу сабак кылуу адаты болбогондордун ийгиликтери төмөн жана убактылуу болот. Узун өмүрлүү ийгиликтер, узун өмүрлүү эмгек талап кылат.

Невжат Ялчынташ

Сабактын максаты:

Окуучулар сабак окуунун системасын түшүнүшөт. Сабак окуунун эрежелерин үйрөнүшөт.

Мугалим үчүн материалдар:

Бир адам иштерин жакшы пландаштырып, керектүү маалыматтарды, материалдарды топтошу мүмкүн. Бирок иштөө чөйрөсү жакшы системага туура келбеген болсо же болбосо иштөө учурунда кээ бир куралдарга маани берилбей жаткан болсо, күткөн ийгилигине жетишүүсү мүмкүн эмес.

Ийгиликтүү сабак окуу болуусу үчүн, төмөндөгү куралдарга маани берүүсү керек:

1. Сабак окуп жатып кээ бир проблемалардан кутулуунуз зарыл. Оюңузду бөлгөн бир канча санаркоолордон жана кыялдануудан арылуунуз керек.

2. Иштөө чөйрөсүн сырттан келген таасирлерден арылтыңыз. Достордун, коноктордун, чоңдордун маектери, телевизор, музыканын үнү, телофон же болбосо эшиктин үнү сыяктуу тышкарыдан келген үн тынчтыгыңызды бузат, иштериңизге терс таасирин тийгизет. Булардан алысташыңыз керек.

3. Ачка же өтө ашказаныңыз толо убагында иштебешиңиз керек.

4. Сизге таасирин тийгизген окуялар, капалануулар, санаркоолор, толкундоолор же кээ бир күтүүлөр сабак окууңузду бузушу мүмкүн.

5. Ашыкча уйкусуздук, чарчоо, үзгүлтүксүз иштөө абалыңызды бузушу мүмкүн.

6. Сабак окуган жериңиз көп ысык да, көп суук да болбошу керек.

7. Сабак окуп жатып музыка угуу концентрацияңызды бузушу мүмкүн.

8. Сабак кылган бөлмөңүздөгү ар кандай сүрөт, афиша сыяктуу көңүлдү бурган нерселер үзгүлтүксүз кызыгууңузду таркатып, мотивацияңызга таасир этиши мүмкүн.

9. Сабак окуп жатып тез-тез отуруп-тура бербештиңиз үчүн сизге керектүү бардык курал жарактарыңызды, керектүү маалыматтарыңызды жаныңызга алып алышыңыз керек.

10. Сабак окуп жатып, убакытты туура жана таасирдүү колдонгонуңуздан көңүлүңүз ток болуусу керек.

11. Иштеп жатып үзгүлтүксүз өзүңүздү көзөмөл кылышыңыз керек.

12. Убакытты туура пайдалануу үчүн телевизордон алыс турууга аракеттениңиз же болбосо сөзсүз көрүшүңүз керек болгон программа болсо, ошол программанын убактысына эс алуу убакытыңызды туштаңыз.

13. Иштеп жаткандагы эс алуулар өтө узун да кыска да болбошу керек. Көңүлдү бурбай турган даражада болуусу шарт.

14. Жазып чыккан пландарыңызга баш ийип ийбегендигиңизди сөзсүз байкап турушуңуз керек.

15. Окуп жаткан бөлмөдө өтө сыгылып кетсеңиз, бөлмөлөрдү алмаштырыңыз.

16. Окууну тамактан кийин дароо эмес, бир аз эс алгандан кийин баштаңыз.

17. Иштөө убактысын 45-50 мүнөт, ал эми эс алуу убактысын 10 мүнөт айланасында болгону жакшы.

18. Бир сабакты аткарып жатып ошол сабакка жакын сабакка өтпөңүз. Бир-биринен айырмаланган сабактарды биринин артынан бирин койсоңуз, зерикпейсиз жана тажабайсыз.

19. Ар күнү иштешиңиз керек. Үзгүлтүксүз, тажабастан иштөөнү улантышыңыз шарт. Акылыңызга келген ар кандай шылтоолорго көңүл бурбашыңыз керек.

20. Ар кимдин акыл-эсинин, окулган нерселерди кабыл алуу убактысы түрдүүчө. Бул убакыттарды белгилеп, сөзсүз убактысы келгенде китеп окууга олтуруу керек.

21. Китепти баштоодон мурун, китепти ар тараптан көзүңүздөн өткөрүңүз жана ал тууралуу бир пикир болсун.

22. Окуп жаткан бөлүм акырын жана көңүл коюп окулуусу керек. Маанилүү жерлеринин асты сызылса болот.

23. Жаңы үйрөнгөн нерселерди кайталап туруу зарыл.

24. Иштеп жатып өзгөчө, кыскача аныктама блокнотун колдонуу аябай пайдалуу. Эске тутууга жардам берет.

25. Сабактарды кызыгуу менен алып баруу керек. Мугалимдин маани берген жерлерин кыскача конспектилөө зарыл. Себеби суроолор ошол жерлерден берилиши мүмкүн.

Убакыттын пландуу колдонулуусу баарынан мурун, адаттарды жана чечимсиздиктердин алдын алат. Жашоосунда план менен гана жүргөн жана белгилүү убакыттарда белгилүү нерселерди адатка айландырган адам чечим чыгарууну сезбейт.

Оюн, күчүн жана убактысын дагы да пайдалуу колдонуу мүмкүнчүлүгүнө жетишет. Инсан, ишке бара жатып, кайсы жол менен бара тургандыгын, кайсы унаага чыга тургандыгын ар күнү эрте менен ойлонуп, көптөгөн чечимдерди кабыл алуусу да ошончолук пайдасыз, убакыттан уттура турган, энергиясы бош эле каржылана турган жана сарсанаа туудурган бир жол болуп саналат.

Кыскасы, убакытты пландоо жана эң жакшы формада пайдаланууну адатка айландыруу, инсандын аткара ала турган эң чоң күч, эң чоң киреше жана ден соолугу чың ийгилик каражаты болуп саналат. Бул каражатка азыркы күндө жашап жаткан инсандардын ар дайымкыдан дагы да жуктаждыгы бар.

№12 сабак

СТРЕССИЗ ЖАШООНУ ҮЙРӨНҮҮҮЗ

(Ата-энелер үчүн өтүлүүчү тарбиялык сабак)

Стресстен алыстоо, инсанды жана дүйнөнү туура чечмелөө менен гана болот. Муну аткаруунун жолу, инсандын жана дүйнөнүн жаратылуу максатын жакшы билүү керек. Туура көз караштагы жана туура ой жүгүртө алаган адам эң аз стресс менен жашаган адам.

Х.Селйе

Сабактын максаты:

Окуучулар стресс жөнүндө маалымат алышат. Стресске кабылбоонун жолдорун үйрөнүшөт.

Мугалим үчүн материалдар:

Учурдагы эң маанилүү маселеге айланган «стресстен» алыс жашоо мүмкүнбү? Бул суроо азыркы күндө стресстин ичинде жашаган ар бир инсандын эң эле маанилүү суроосу болуп саналат. Өзгөчө, ийгиликке жетишүү аракетинде болгон окуучу үчүн маанилүү болгон маселе.

Стресстен алыстоо, эч болбогондо дагы да аз стресс менен жашоо же болбосо, стресс менен биргеликте жашоону улантуу мүмкүн.

Буларды төмөндөгүчө иреттесек болот:

1. Адам өзүн-өзү тануусу, билүүсү керек. Башкача айтканда өз-өзүнө ачылыш жасоосу керек.

Дагы да аз стресс менен жашоонун эң маанилүү кадамдарынан бири, адамдын өзүн-өзү таануусу жана өзүнүн чегин жакшы билүүсү. Чегараларын тааныбаган, билбеген адамды бир канча коркунуч күтүүдө. Себеби стресс инсандын психологиялык жана физиологиялык күчүн зордоосу менен ортого чыгат. Көбүрөөк ички сезимдерден келип чыгат. Инсандын чегараларын жана күчүн таныбоосу жана өтө жогорку деңгээлде бир нерсени күтүүсү, ички чыңалуусун жана стресстин арттырат.

Адам жашоого окуяларга чече ала турган даражада аралашуусу керек. Максатты жете ала турган жерге коюусу шарт

2. Инсандын жашоосунда туш болгон окуяларга туура анализ жүргүзүүнү, көз караштарын кеңири алууну үйрөнүүсү керек.

Ар бир окуянын сөзсүз түрдө жакшы тарабы болушу мүмкүн. Ар бир окуядан жакшы гана сабактарды алуу ар дайым мүмкүн. Жалгыз, окуяларга тар көз караш менен карап, кайгы жана ырахатсыздык берген жана проблема алып келүүчү тараптарын гана көрүү, стрессти арттырат жана инсанды жашоосунан таятат. Эч унутулбашы керек болгон нерсе «Жакшы көргөн, жакшы ойлонот, жакшы ойлонгон болсо, жашоосунан ырахат алат».

3. Адам өзү менен, үй-бүлөсү менен, коом менен жана дүйнөсү менен ынтымакта жашоосу керек. Өзүнө жана айланасына душман болгон бир адам, дос тутуна албайт. Жалгыз, чөйрөсүндөгү душмандарды арттырат жана чоңойтот.

Инсан, өзү менен жана чөйрөсү менен келише албаса, көз карашы жана көрүүсү нормалдуу эмес. Өзүнүн ички дүйнөсүнө шуңгуган, психологиялык проблемаларынан

кутула албаган, ички жан дүйнөсүн кура албаган жана өзү менен өзү ынтымакта боло албаган бир адамдын көз караштары, дүйнөгө болгон көз караштары жана пайдалануу техникасы аз жана ката дегендик. Бул адам эмне кыла алат?

Мунун жообу өтө оңой. Өзү менен өзү ынтымакта болуусу керек. Өзү менен өзү ынтымакта болгон адам айлана-чөйрөсүндөгү адамдар менен тез тил табышат. Инсан өзү менен өзү ынтымакта болуусу үчүн, өзүн тез-тез сыноодон өткөрүп туруусу зарыл. көз караштарына сын пикир айткан досторунун сын пикирлерин туура кабыл алуусу керек. Өзүнүн айынан келип чыккан катачылыктарды жок кылууга аракеттенүүсү зарыл.

4. Жашоонуңду, максатыңыз жана мүдөөңүз менен бириктирүүңүз зарыл. Эгерде белгилүү бир жерге чейин барууну, кээ бир күтүп жаткан нерселериңизге жетишүүнү каалап жатсаңыз, жашоонуңуз, көз караштарыңыз жана максатыңыз бир бүтүндүктү түзүүсү керек.

Эгерде түшүнүктөрүңүз менен кыймыл-аракеттериңиз, кыймыл-аракеттериңиз менен максатыңыз бири-бирине дал келбей жатса, жашоодо күткөн ийгиликтериңизге эч качан жетише албайсыз. Көз карашыңыз, сүйлөгөн сөздөрүңүз, кыймыл-аракеттериңиз жана максатыңыз бири-бирине дал келүүсү зарыл.

5. Инсан, дүйнөгө жана айланасындагы инсандарга, башындагы тажатма көз караштары менен карабоосу керек. Инсан, мамилелеринде жана окуяларды анализдөөдө ийилчээк жана эркин болуусу керек. Адамдарга өзүнүн гана күзгүсүнөн көрүү, ага тынымсыз стресс берет. Себеби эч кимди кандай кааласа ошондой көрө албайт. Адам, түрдүүчө инсандар менен түрдүүчө көз караштар менен түрдүүчө кыймыл-аракеттер менен жашоону үйрөнүүсү керек.

6. Каалабаган жана ошол учур үчүн ырахатсыздык берген бир иш менен бетме-бет келип калсаңыз, эч качан ал ишти кечендетпеңиз. Учурда тырышчаактык кылып бүтүрүңүз. Ошентип кечигүүнү жана ал ишти үстүңүздө жүк болууну алып келген стресстен арыласыз. Унутпаңыз бактылуулук жолунда эң маанилүү кадам, эркиңиздин сыртындагы нерселерге капалануудан баш тартуу менен ташталат.

7. Кээ бир инсандар, стресс берүүчү окуялардын таасиринен алыстоо үчүн, алкогольдуу ичимдиктерди ичүүнү жана даарыланууну тандашат.

Аң сезимди бузуучу окуялардын үй-бүлө проблемаларынын, экономикалык проблемалардын, коркуу, жалгыздык жана ишинде артка кетүү сыяктуу окуялардын артынан ичкилик колдонуу адатка айланып калган. Дары жана алкоголь проблемалары бар инсандар, ырахаттанууга аракет кылышат, бирок аягында алкоголь жана дары-дармекке толо идиштерге айланып, дары-дармектерди көнүмүш адатка айландырып, ыңгайлуу бир формада кантип ырахатка жетүү жолдорун үйрөнбөстөн, дарылардын ырахатка жеткирүүсүнө ишенишет. Ал проблемаларга жаңылыштык менен чечим чыгарат. Дары-дармектерге ишенип, дары ичүүнү адатка айландырып, бир канча башка оорууларга жол ачат жана сатрессти ортого чыгарат. Дары колдонуучу, бузук чөйрөгө түшөт. Стресстен кутулуу үчүн дагы да көп дары колдонот. Бул болсо барган сайын андан да көп стресске алып келет. Мындан ары ал адам ушунчалык бир абалга келет, стресстен кутуулуу үчүн алкоголь стрессине кабылат. Алкоголдуу стресс болсо, нормалдуу жашоодогу стресстерден дагы да коркунучтуу.

8. Стресстүү адам көпчүлүк убакытта эле чындыкты кабыл кыла бербейт. Ал акылында проблемаларынын өлчөмүн чоңойто берет. Кыйынчылыктардын ичине ушунчалык шуңгуп кеткенинен улам, жада калса чындык менен кыялды бири-биринен айырмалай албай калат. Адамдын проблемалары чындык жана маанилүү болушу мүмкүн; бузулган үй-бүлө, жалгыздык, акчасыздык жана ооруулуу бир балээгэ ээ болушу сыяктуу. Бирок шал болгонго чейин буларга киришип кетүү чечим алып келбейт. Чечимдер, акыл менен кеңешүү жана жашоонун көзөмөлгө алынуусу керек болгон сезимдердин жетилүүсүнөн чечилет.

9. Китеп окуу, жазуу иштери, спорт менен машыгуу, таза абада сейилдөө, системалуу машыгуулар жана саякатка чыгуу стресстин азайуусунда чоң роль ойнойт. Ызы-чуу, жаман нерселер менен акыл-эстин чарчоосун арттырган маанилүү себепчилерден бири.

10. Стрессти азайтуучу дагы бир маанилүү маселе, адамдагы ишеним, адеп-ахлак күчүнүн таасирдүү болуусу жана адеп-ахлак баалуулуктарынын жашоо менен бүтүндөшүүсү болуп саналат. Адамдын стресстен арылуусунда адеп-ахлактык баалуулуктар маанилүү роль ойнойт. Өзгөчө диний насааттардын тотолитардык түшүнүккө түрткөндүгү жана коргоочу бир кол чатырдын ролун ойногондугу билинүүдө.

Ошентип кокустук, белгилүү бир илим, эрк жана кудурети менен иш кылуу кыймылы ортого чыгууда. Бул алкакта жандуу жана жансыздын милдеттери болгондугу өзүнүн аракети менен жашай албай тургандыгы ортого чыгат. Ааламын өзүнөн өзү пайда болгондугун кабыл кылган жана өз огунда гана жашаган инсандын стресс менен ийгиликке жетишүүсү кыйын. Фанатизмден жана мазхапчылыктан арылган чыныгы инсан: болуп жаткан окуялардын көрүнгөн тарабына эмес, аркасындагы философияга карайт. Жакшы көрөт, жакшы ойлонот, жашоосунан ырахат алат. «Алла Таала эмне кылса да эң жакшысын кылат» дейт. Бардык эле нерсени өзүнө дарт кыла бербейт. Дүйнөнүн кайгысын, кесепетин өзүнө албайт. Стресстен арылуу жана алыстоо учурубездун инсандары үчүн маанилүү проблемалардын бири. Инсан алгач өзүн, кийинчерээк ырахатсыз кылган окуяны тааныбастан жана эркин колдонуу менен жеңе ала тургандыгына ишенбестен туруп стресстен кутулуусу өтө кыйын болот.

№13 сабак

МЕН СЕНИН ЖҮРӨГҮҢМҮН!

Сабактын максаты:

Окуучулар жүрөк жөнүндө маалымат алышат. Жүрөктүн адам организмдеги эң негизги орган экенин түшүнүшөт.

Сабактын жабдылышы:

Жүрөктүн монологу.

Сабактын жүрүшү:

Мугалим окуучуларга текстти окууга көрсөтмө берет же өзү көрктүү окуп берет.

Мен сенин жүрөгүңмүн

Акыл, сен жарык дүйнөгө келгенден бир канча ай мурун мен сен үчүн иштей баштадым. Ошол күндөн тартып бир мүнөт да токтобостон сен үчүн “тык-тык” деп сокконума карабастан сен бир дагы жолу “бул ким” деп сурап койбодуң. Менин сенин денеңдин мотору болгон, “жүрөк” деп аталган органыңмын. Ушунча жылдан бери мени укпаганың жана мага кызыкпаганың үчүн бүгүн сага өзүм жөнүндө көп нерсе айтып берүүнү эп көрдүм.

Сен энеңдин курсагында 19 күндүк кезиңде мен өзгөчө клеткалардан пайда боло баштадым. Башында түтүк сымал элем. Анан бара-бара сүйрү формага келип, аягында бөлмөчөлөргө бөлүнө баштадым. Түпкүрүндө баарыбыз бир эле клеткадан пайда болдук. Болгону убакыттын өтүшү менен кээ бирлери нерв, тери, булчуң ж.б. клеткаларга айланып кетти. Сен энеңдин курсагында 22 күндүк кезиңде менин клеткаларым параддагы жоокерлердей бирдей ыргакта кыймылдай баштады. Бул кыймылды сен “жүрөктүн согушу” деп коесуң. Акыл, сен чуркаган кезиңде денеге көбүрөөк кан кетсин деп мен батыраак сого баштайм. Ушул кезде гана сен мени байкайсың. Бирок тилекке каршы “бул эмне болгон орган” деп кызыгып деле койбойсуң. Кудум эле мен түбөлүккө чейин ушинтип сого берчүдөй, мага такыр маани бербейсиң. Муну деле туура түшүнөм. Бирок мени чындап капа кылганы – мени сага белек кылып берген бирөөнү ойлобогонуң. Бул бир чети сенин катаң эмес го дейм. Анткени мектепте анатомия сабагынан берген мугалим мени бир гана канды айлантып берген насос катары түшүндүрүп жатпайбы. Мына ушул маалыматтар менен катар менин канчалык укмуш түзүлүшкө ээ экенимди, мынчалык сонун органдын өзүнөн-өзү жаратылып калбастыгын түшүндүрүп берсе, баары мен жөнүндө жакшыраак билип калышпайт беле. Мен сенин жүрөгүңмүн жана сенин денеңде көп жылдардан бери тынымсыз кызмат кылып келем. Мен сенин мээңе же башка органыңа кан жибербей койсом, сен заматта өлөсүң. Ошондуктан мен сенин жакын досуңмун. “Дос күйдүрүп айтат, душман сүйдүрүп айтат” дегендей, мен бүгүн сага кээ бир чындыктарды күйдүрүп айтам. Максатым – сага жана сага окшогондорго өз кадырымды билгизүү.

Адам денесинин эң кичинекей бөлүктөрү болгон жана саны 100 триллионго жеткен клеткалардын ар биринин тамактануусу, дем алуусу жана кир заттардан арылуусу мага байланыштуу. Анткени менин тынымсыз иштөөмдүн натыйжасында гана алардын муктаждыктары орундалат. Ошондуктан эненин курсагында эч бир орган иштей электе мен иштей баштайм. Канчалык иштээримди мен өзүм да

билбейм. Анткени кээде эч себепсиз эле Жараткан мага “токто” деп буйрук берсе, мен токтоп калам. Бирок жан алгыч периште көбүнчө эч себепсиз эле мага “токто” деп айтпайт. Ансыз деле менин токтоп калышым үчүн себептер өтө көп. Ар кандай оорулар, кырсыктар, кырсыктардын натыйжасында пайда болгон жаракаттар мени бат эле иштен чыгарат. Алгач ичимдеги өзгөчө программалардын натыйжасында денемдеги канды сактап калууга далбас урам. Бирок кырсыктан кийин эң кыска убакыттын ичинде тийиштүү чара көрүлбөсө, менин колдумдан эч нерсе келбей калат. Мен уудан да бат таасирленем. Бирок мени адамдардын туура эмес жашоосу, туура эмес тамактануусу, жалкоолугу жана дээрлик кыймылдабаганы, анысы аз келгенсип өз ара чатакташып, кейип-кепчип, ачууланып жүргөнү өтө көп капа кылат. Бир нерсе болуп калса эле, дароо “догдурду чакыргыла, таблетка бергиле, жүрөктү уксагыла” деп киресиңер. Мейли, ага да макулмун, бирок мени ушундай жаман абалга алып келгенге чейин акылыңар кайда эле?

Акыл! Мен сага дагы бир жолу айтам. Эгер мен бүгүн чарчап өз ишимди аткарбай койсом, өзүдү күнөөлүү деп бил. Дайыма майлуу тамактарды жейсиң. Менин кошунам ашказан да сага нааразы. Ага да ашкыча шыкап жатыпсың. Ал кыйналса, мага да күч келип жатат. Сен ашказандын үчтөн бирин тамак, үчтөн бирин суу, калган үчтөн бирин аба ээлеши керектигин билбейсиңби? Мөмө-жемиштерден көбүрөөк жесең деле ыраазы элем, бирок майлуу, куурулган тамактарды неге мынчалык көп жейсиң дейм да? Бир күнү булардын баарынын эсебин сураганда эмне кылаарыңды өзүң да билбей каласың. Албетте, дүйнө ырыскыларынан да пайдалануу керек, бирок ар бир нерсенин өз өлчөмү бар экенин да унутпоо керек. Алдыңа келген аштын баарын эле жей берсең, анда менин бөлмөлөрүмө май толуп, бөлмөлөрүмдүн эшиктери ачылбай, натыйжада мен иштей албай калам.

Эртеден кечке телевизордун маңдайында отурасың. Мүмкүнчүлүк болсо, үйүңдүн жанындагы дүкөнгө да машина менен бармаксың. Мынчалык жалкоолук сага канчалык чоң зыян алып келерин билсең гана. Күнүгө беш маал аткарылган ибадатты да, жылына бир ай кармалган оронону да аткарбаганың өзүң үчүн гана чоң зыян экенин эсиңден чыгарбагын. 4 цилиндрлүү машиналар сыяктуу, мен да төрт клапандуу (бөлмөлүү) органмын. Жогору жагымдагы бөлүктөрүм дүлөйчө, астыңкы жактарым болсо карынча деп аталат. Оң дүлөйчөм менен оң карынчамда денемдеги “кир” кандар, ал эми сол карынча менен сол дүлөйчөдө “таза кандар” бар. Жогору жактагы дүлөйчөлөрдүн милдети канды карынчаларга өткөрүп берүү болгондугуна байланыштуу, алардын согуу ылдамдыгы анчалык күчтүү эмес. Ал эми сол карынчанын милдети дененин бүт органдарына канды жеткирип берүү болгондуктан анын согуу күчү да өтө жогору. Ал ушунчалык, бат согот, менден чыккан кан эң эле кеч дегенде 23 секунданын ичинде кайра мага келет. Албетте, өз ара канчалык айырма болсо да, бул бөлмөлөрдүн өз ара ыргактуу иштөөсү өтө маанилүү. Эгер булардын кайсы бири ишин жайлатып калса, анда менин иштөөм да бузулат. Дүлөйчөлөрдүн жана карынчаларын, алардын клапандарынын бири-бири менен ыргактуу иштөөсүн камсыз кылган менде кичинекей мээ бар. Анын жардамы менен мен сага жакшы кызмат кыла алам. Бирок кан тамырларымдагы майлар көбөйгөндө, клапандарымдын ооздору тарыганда менин кызматым да бузула баштайт. Буларды силер ар кандай оорулардын аттары менен атайсыңар. Жүрөктүн

бөлмөлөрүн бири-биринен бөлүп турган клапандардын туура иштөөсү үчүн алардын ич жактары атайын жиптер менен тартылган. Ушундай жол менен гана кандын агымы менен ачылган клапандар кайра жабылуу мүмкүнчүлүгүнө ээ болот. Мунун менен катар аткарган ишиңе жараша мен да иштөө ылдамдыгыңды өзгөртүп турам. Мисалы, уктап жатканыңды акырын, күнүмдүк жашооңдо орто темп менен, ал эми чуркап баратканыңда же оор жумуштарды аткарганыңда бат-баттан согуп калам. Албетте, булардын баарын сен үчүн кылып жатканымды билбейсиң. Ошондуктан мага да, мени сага белек кылып бергенге да такыр рахмат айтпайсың.

Ушунча ишти кылып жатып эмне менен тамактанасың деген суроо пайда болушу мүмкүн. Эң көп колдонгон тамктарымдын бири – глюкоза. Бул барда түзүлүшүңдөгү өзгөчө сапатка байланышуу таптакыр чарчоону билбейм. Ар жолку согуунун ортосунда секунданын ондон биринчелик кыска убакытка э с алам.

Акыл сага өтө жөнөкөй бир суроо узатайын. Сен эртеден кечке көрүп отурган телевизорду жасаган бирөө барбы же ал өзүнөн өзү пайда болуп калганбы?

(Н.Муктаралиев, Шоокум, 2014, август)

№14 сабак

КЫРГЫЗДЫН БИЙИГИ – АДАМ

Сабактын максаты:

Окуучулар адам түшүнүгүн чечмелей алышат. Адам насилин аңдап түшүнүшөт. Адамдын коомдогу ордун көрсөтө алышат.

Сабактын жабдылышы:

Темага арналган текст.

Сабактын жүрүшү:

Мугалим окуучуларга текстти окууга көрсөтмө берет же өзү окуп берет. Текстти окугандан кийин класста талкуулашат.

Мугалим үчүн текст:

Дүйнө тааным окууларында адегенде (“А” дегенде) жаратылыш жаралган, андан адам төрөлгөн, анан коом курулган. Адам – бул экөөнүн данакери. Демек, табият менен коомду таанып-билүү адамдан башталып, адамдан бүтүш керек. Ошондуктан, Адам “улуу” деп табияттын мыйзамын урматтап, “кичүү” деп коомдун эрежесин сыйлашы парз. Кыргыз баласы “ушул жерим”, “бул жериме” деп денесин көрсөтүп сүйлөйт. Жер менен адамдын денеси киндиктеш, тамыры бир. Адам төрөлгөндө өзүнүн атын оозанат: (аа-а) А-дам. Кыргыз наристелеринин тили да ушул тыбыштан баштап чыгат: “А-та” (ат берет), “А-па” (“ап” – тамак берет). Наристелерге Адамбек, Адамкалый, Адамаалы деген аттар коюлат. “Манаста” адам түшүнүгү “жаран” деген сөз менен да берилет (“Жабыратып айтабыз, Жарандардын көөнү үчүн”).

Абалтан ата-бабабыз Адам насилин артыкча аңдап, астейдил баалаган? “Адам адам менен адам”, “Адам болуу аста-аста” – булар адам парасатын ардактоонун өрнөгү. “Адамдын адамы”, “Адам экен”, “Адам болуптур” – адамга мындан өткөн бийик баа жок. “Ал адам эмес”, “Адамдык сапаты жок”, “Адам санынан чыгып калыптыр” – булар адамдык асыл касиетин жоготкондорго чыгарылган бүтүм.

Кыргыздар бардык нерседен Адам сыпатын көрүп, ага аяр мамиле жасайт: тоо сурданат, токой күңгүрөнөт, тербел уктайт, көл көшүйт, күн жылмайт, жер ойгонот, бороон ышкырат, арпа-буудайдын башы, жүгөрүнүн чачы бар, боз үйдүн бөйрөгү, керегенин көзү, ууктун чыканагы, комуздун кулагы болот, жаныбарлардын (жаны барлардын) теги бар: Камбар-Ата, Чолпон-Ата, Зеңги-Баба, кулк (кылык)-мүнөздөр да адам сындуу: сезим уяң, акыл көрөгөч, достук чынчыл, пейил мээримдүү, махабат ишенчээк, кастык ташбоор келет...

Ушунун баары – Адам ааламынын айкөлдүгүнүн, чексиздигинин, көркөмдүгүнүн үзүрү. Кыргыз үчүн көөнөрбөс дөөлөт, алмашкыс асылнарк – адамдын кандайдыр бир белгиси: улуту, дини же даражасы эмес, анын адамдык парасаты. Ошондуктан, кыргыздар урпагын “Кыргыз бол” деп эмес, “Адам бол” деп тарбиялайт. Ааламда ар нерсенин чеги бар, асты адам болуунун чеги жок. “Адам болуу аста-аста” жүрөт. Ал үчүн Адам болууну каалоо, анан талбаган мээнет, тайманбаган эрк керек. Адам чечкиндүү кадамдарды жасоо менен гана Адам болуп өсүп-жетилет.

Кыргыздар Адам насили комуздун үч кылындай үч башаттан куралат деп билет. “Манас” жомогундагы үч баатырдын элеси буга таасын айгине. Манастын дили ак жана кула (Аккула). Ак – жакшылыктын символу. Коңурбайдын дили ала жана кара

(Алгара). Кара-жамандыктын символу. Мына ушул эки күрөшкөн күчтүн ортосунда кимисине болушарын билбей түбөлүк азап чеккен адам касиети – акыл-эс. Мына ушундай албан акыл-эс, терең билим менен эрк-күчтүн ээсин сыпаттаган Алманбеттин дили – сары жана ала (Сарала): “Сабырдын түбү – сары алтын”, “Саргара жортсоң, кызара бөртөсүң”.

Адамдын карама-каршылыктуу (ак, кара) ниет-пейили менен ак-эс (сары) жөндөмүнүн биримдигин сыпаттап, анын айкөл, асыл, адамгөй бир бүтүн жан дүйнөсүнө тургузулган бул рухий эпикалык эстелик – дүйнөлүк маданияттагы Тримурти (буддизм), Троица (христианчылык), Үч ирекет (мусулманчылык) сыяктуу бир бүтүн философиялык акыйкаттын уникалдуу модели. Адам акыйкатты “ооба”, “жок”, “калыс” деп аныктайт. Демек, баары адамдын өзүнө байланыштуу: “Жакшы болсоң – өзүңө, жаман болсоң – өзүңө, өйдө карап түкүрсөң, кайра түшөт көзүңө”. Адам ушундай тандоо жөндөмүнө эгедер экендиги менен асыл, талыкпай Адам болууга талпынгандыгы менен бийик. Өкүттүү жери – “Адам асыл экенин Адам өзү сезе электиги...”

(“Шоокум” журналы №8 (13), август, 2007-жыл)

№15 сабак

КЫРГЫЗДЫН БАЙЛЫГЫ – СӨЗ

Сабактын максаты:

- Окуучулар сөз тууралуу түшүнүккө ээ болушат;
- Сөз жөнүндө айткан белгилүү инсандардын пикирлерин түшүнүп, пайдалана алышат;
- Бири-биринин пикирин баалоону үйрөнүшөт;
- Маанилүү сүйлөөгө үйрөнүшөт;
- Сөздүн маанилерин чечмелегенге көнүгүшөт.

Сабактын жабдылышы:

Окуучуларга таркатылуучу текст, ватмандар, маркерлер.

Сабактын жүрүшү:

Мугалим окуучуларга текстти окуп берет же таратып берет. Окуучулар текстти окуп жатып түшүнүксүз жерлери болсо маркер менен белгилеп барат. Текст тууралуу класста талкуу уюштурулат.

Мугалим үчүн текст:

Сөз адам баласы менен жашташ. Адегенде (“А” дегенде) сөз болгон. Бардык нерсенин башаты (баш аты) болгон сыңары, “Өңгөнү коюп, Манасты айт” деп, кыргыздар сөз атасы “Манастан” баштайт. Адам урпагы тургузган сөз мунарасы – ошол “Манас” жомогу да “Мурункулардан калган сөз” деп башталат. Сөз өнөрү, рухий башат бардык эле элдерде ар убак бийик, асылнарк катары кастарланып келет.

Асыресе, дүйнөдө сөзгө жардымын деген калк жок. Бирок, ага төр берген эл чанда. Кыргыздар – ошолордун бири, “Өнөр алды – кызыл тил”, “Көз жетпегенге сөз жетет”, “Баш кесмек бар, тил кесмек жок”, “Сөзүң өлгөнчө, өзүң өл”... Булар – сөз кадырын туя билген элдин ой тыянагы.

Сөз – аалам жана адам сырын изилдеген универсалдуу амал. Анын табиятын таануу үчүн эң майда тилдик бирдиктерден тартып (ээ, уу), эң татаал философемаларга (“Төгөрөктүн төрт бурчу”), мифологемаларга (“Асман-Жердин тирөөчү, Ай менен күндүн ширөөсү”) чейин сүңгүп кирүү керек. Тил сыры – эң абалкы, эң татаал, эң купуя табышмактын бири, ал ачылса, адам акылы жаңы сереге көтөрүлөрү шексиз. “Сыр” кыргыз тилинде бир нече мааниге ээ: 1. Купуя ой-пикир; 2. Кооздоочу боек. Мындан ар бир купуя нерсе кооз болот, ал эми кооздук купуя келет деген бирдиктүү ой тыянагы келип чыгат.

Ошол купуя, кооз, сырдуу тыбыштар кантип сөзгө, сөз тилге, тил кепке айланды? Тыбыштын жаңы – ой десек, денеси – тамга. Тыбыш ойго, мааниге ээ болгондо сөзгө, сөз тилге, тил кепке айланат. “Сөз ойдун сандыгы”. Демек, тил – ойду тилүүчү аспап, ал эми кеп – аны кепке (формага) келтирүүчү курал.

Тамга дегенибиз – таамп калган тыбыш, анын сүрүлүп, оюлуп, чегилип тартылган сүрөтү. “Сүрөттүн” уңгусу – сүз: 1. Айбат, сес; 2. Тегизде, жылмала; 3. Кыр, тазала; 4. Сыйпа, жугуз дегендей маанилерди берет. Байыркы адамдын денесине сүртүп түшүрүлгөн белгилерде сүр (айбат, сес) болбосо, анда ал сүрөт сырдуу мааниге ээ болмок эмес. Бала сүйлөгөндөн мурда сүрөт тартат. Ошентип, ар бир сөздө, тамгада алгачкы адамдын ааламдык сыры бугуп жатат. Адам мына ушундай “сырдуу

сүрөттөрдөн” куралып, сөз деп аталган (ат алган) бөтөнчө бир турмуш чындыгынын койнунда жашайт. Ошондуктан, А. М. Хайдеггер тилди “дүйнөнүн үйү” деп атаган.

“Томуктай баштын ичине тоодой сөздү батырган” (Б.Сарногоев) тоолук элдин түбөлүк жашоо мыйзамы тууралуу Улуу сөз – “Манастагы” ой толгомунун тереңдигин, кенендигин, чебердигин, көркөмдүгүн... караңыз:

Ошол күндөн ушул күн
Төккөн кумдай күн өттү,
Түгөнбөс нечен түн өттү,
Эсеп жеткис жыл өттү.
Сай ташындай жан өттү,
Санаттагы кан өттү,
Сыр найзалуу шер өттү.
Аты калып, наркы жок
Эчен түрлүү эл өттү.
Ошол күндөн ушул күн
Коо бузулуп, сай болду.
Асты үстүнө айланып,
Сай бузулуп, тоо болду.
Тоо бузулуп, коо болду.
Калдайып жаткан бул жердин
Кайсы жери соо болду.
Ошол күндөн ушул күн
Деңиз кургап, чөл болду.
Чөл бузулуп, көл болду.
Түз бузулуп, төр болду.
Чокусу көктү тиреген
Тоо бузулуп, саз болду.
Жер бетинде элдердин
Көп чайпалып, аз болду...

Бай Жакып: “Сөөгү бышып катыксын, сөз айтууга жатыксын”, - деп, бала Манасты Ошпурга табыштап бергенинде элдин таалим-тарбиялык түпкү мүдөөсү таасын чагылган.

Тилде ар бир сөздүн өз орду, жөнү, жүгү, даамы, баамы... бар. Ошого жараша: накыл сөз, насаат сөз, масел сөз, үлгү сөз, санат сөз, нарктуу сөз, керээз сөз, кайрат сөз, айбат сөз... болуп улана берет. “Сөз атасы – кулак”. Угарман болбой, сөз чыкпайт.

Кыргыз тили улама (Агглютинативдик) тил катары табияттан азыктанып, турмуштан сабак алган тил: ээ десе адамды, уу десе аңды түшүнөбүз. Адам сүйлөсө (сөз - ла), кой маа-райт, уй мөө-рөйт, жылкы ки-и-шенейт, эшек – а-ай-й-кырат, бака чар-р-дайт, карышкыр у-у-луйт, ар бир жаныбарды өз-өзүнчө чакырып (по-по, ме-ме, мый-мый), өз-өзүнчө айдайбыз (чык, пыш, түт, кош, чек, өш, чу). Бул көрүнүштөр - тилдин байыркылыгынын да, элдин турмуш ыңгайынын да таасын айгагы. Анын ички мүмкүнчүлүгү өтө кеңири: сөздөгү бир эле тыбышты алмаштырса, анын мааниси толук өзгөрөт: сөз, саз, соз, сез, суз, сиз, сыз; уңгуга улам жаңы мүчөлөрдү

уласа, сөздүн мааниси кеңейип, жаңы сөз жарала берет: тегирменчилердикиндегилерденсиздерби?

Ө, ү, ң тыбыштары сыяктуу “с” тыбышы да улуттук белгиге ээ. Ага байыркы грек тилиндегидей (логос, эпос, этнос...) бөтөнчө эмоционалдык-экспрессивдүүлүк мүнөздүү: эс, сөс, манас, мурас, комус, намыс, кымыс... Өз атын башка да, ташка да жазып келген байыркы элдин өз аты да буларга уйкаш – Кыргыз.

Адабий көркөм мурастарыбызды астейдил кылдат карап көрсөк, аларда да акыл таанымыбыз, улуттук санаа-сезимибиз үчүн омоктуу ойлор бугуп жатканы байкалат. Ат коюу – чоң жоопкерчилик. Мисалы, адам атында анын тагдыры катылат: Кожонун көз жашы (“Кожожаш”), Курмандык – максаттуу өлүм (“Курманбек”), Жаңылган Мырза кыз баяны (“Жаңыл Мырза”), Кедей Кан болгондо (“Кедейкан”), Олжо болгон ойрон уул (“Олжобай менен Кишимжан”)... Тилибиздеги сөздүн курамы 40-60 миң (К.Юдахин. Кыргызча-орусча сөздүк, К.Карсаев. Орфографиялык сөздүк) дегенибиз менен, “Манас” жомогунда 100 миңден ашык сөз бар экендигин илимпоздор далилдеп жүрүшөт. Мындан тышкары, тилде сөздүктөргө кирбеген (мисалы, орой-одоно) да сөздөр болот. Ал эми тилибиздеги “бою бир карыш, ою миң карыш” омоним сөздөр тууралуу (3260 сөз 8122 мааниге ээ) өзүнчө сөз кылууга болот.

Улуу ойчул-тилчи В. Фон Гумбольт: “Менин улутумдун тилинин арым-алкагы менин дүйнө таанымымдын арым-алкагын аныктайт”, - деп жазган. Психологдор да тигил же бул нерсени, кубулушту атаган сөздүн төрткүнүн туура, терең аңдап-түшүнүү адамдын материалдык байлыкка ээ болуусун кыйла жеңилдетерин аныкташкан.

Бул өңүттө бүгүнкү жагдайыбыз кандай? Чынында, абал кабатыр кылбай койбойт. Айталы, конституция, референдум, идеология, демократия, партия, президент, депутат, губернатор, мэр... деген сөздөр тилибизге кирген менен, дилибизге кире элек. Талапкерди тандоону шайлоо дейбиз.

Жогорку жана Кеңеш деген сөздөр бири-бирине айкалышпайт. Себеби, кеңештин акылдуусу, акылсызы болот, бирок жогоркусу, ортоңкусу, төмөнкүсү болбойт. Нарк заманын базар деп атап алдык. Аны коштогон бизнес, брокер, менеджер, маркетинг, дилер, модератор... деген түшүнүктөрдүн төркүнү али бүдөмүк. Баарынан да, акчаны (ак+ча ак эмес, акка окшош нерсе) чыныгы байлык деп эсептеп, “Байып кет” деп опурталдуу бата бере баштадык. Байып кетүү болгонунан ажыроону да билдирет. Непадам тилек орундалып адам жайдак калса кантет...

Эне тилинде жазуу эрежебиз тактала элек. Алиппе (араб.алиф-бе), Азбука (славян. аз-буки) менен чектелип, балдарыбызга А-буну (кыргыз. а – суроо, бу - жооп) үйрөтүүчү окуу китебин бере элекпиз.

Орхон-Энесай кыргыз тамгалары ай-талаада, кокту-колотто, ачык асман алдында жатат. Саймалуу-Таш, Тамга-Таш... улам упуранып жок болууда. Аларды калыбына келтирип, кастарлап урунуунун ордуна улам бир элдин тамгасынын арасында (латын, араб, орус) адашып жүрөбүз... Булар Кыргыз-Атанын уулу кылар иш эмес!

Байлык – мурасталып калтырар казына. Сөз – эл байлыгы, эл казынасы. Биз кен чалгындап, жер астындагы байлыкты таап, ошол аркылуу эл турмушун жакшыртууга умтулабыз. Ал да керек. Бирок, ал байлык эртедир-кечтир түгөнөт. Анын ордуна өлүү

талаа, жансыз тоо-таш, жабырланган табият калат. Ал эми тил байлыгын изилдөө, анын койнун чалгындоо “түгөнгөн сайын түтөгөн, алган сайын арбыган, сузган сайын көбөйгөн” көрөңгөлүү казына болуп, укум-тукумубузду шердентип, сыймыктантып, урпактарыбыздын ой-сезимин өрчүтүп, ар-намысын курчутуп турат. Дилиң оңолсо тилиң, сөзүң оңолсо өзүң оңолосуң. Бу жалганда бардык нерсенин түбү – өлүк (түбөлүк). Өлбөгөн нерсе – касиеттүү нерсе. Ал тил, сөз. Акын жазгандай: “Жараткан бергенин бүт койбой алат. Бир гана жагымдуу сөз аман калат”. Сөз атасы өлбөсүн...

(С.Иптаров, “Шоокум” журналы, №9 (14), сентябрь, 2007-жыл.)

№16 сабак

КЫРГЫЗДЫН АЗДЕГИ – АТ

Сабактын максаты:

- Окуучулар "ат" түшүнүгүнүн маанисин билишет;
- Ат коюнун маанисин түшүнүшөт;
- Бири-биринин пикирин баалоону үйрөнүшөт;
- Маанилүү сүйлөөгө үйрөнүшөт;
- Сөздүн маанилерин чечмелегенге көнүгүшөт.

Сабактын жабдылышы:

Окуучуларга таркатылуучу текст, ватмандар, маркерлер.

Сабактын жүрүшү:

Мугалим окуучуларга текстти окуп берет же таратып берет. Окуучулар текстти окуп жатып түшүнүксүз жерлери болсо маркер менен белгилеп барат. Текст тууралуу класста талкуу уюштурулат.

Мугалим үчүн текст:

Кыргыз элинде адам акылын чымыраткан бир табышмак айтылат: “Жаратканга жабышкан. Бул эмне?” Соболдун жандырмагы ат (ысым) деп чечмеленет. Демек, дүйнө ат алган (аталган) зат. Атсыз зат, затсыз ат болбойт. Ат –заттын маңызын билдирсе, зат – ошол маңыздын таризин сыпаттайт. Ат менен заттын, мазмун менен форманын төптүгү (“Атына заты жарашуу”) – төгөрөгү төптүктүн, абсолюттуу гармониянын символу. Жаманатты (жаман аттуу) болуу бүтүндүн бүлүнүшүн, толуктун чайпалышын билдирет. Ошондуктан, эл ичинде “Атын атаса, куту сүйүнөт”, “Жакшы деген бир ат бар кууса жеткис, жаман деген бир ат бар жууса кеткис” дегендей адептик нускалар айтылат. “Атын булгоо”, “Атын сатуу”, “Атын өчүрүү” – оор жосун, ооматтын колдон кеткени...

“Ат” түшүнүгү бир нече мааниге ээ: 1. Жылкы; 2. Ысым; 3. Буйрук этиш сөз. Бул маанилери ар башка кубулуштардын бардыгынын ички табиятына, түпкү маңызына учкулдук, ыкчамдык, динамикалуулук мүнөздүү. “Зат” түшүнүгүн биз нерсе, буюм катары туюмдайбыз, ага туруктуулук, статикалуулук мүнөздүү. Зат – предметтик дүйнө, ат – анын кеби. Зат убактылуу, ат түбөлүктүү. Ар бир зат белгилүү бир маңыздын аманаты (аман, башкача айтканда, тирүү аты). Бул мааниде, адамдын аты (ысымы) андан ата-энеси, эли журту күткөн үмүт-тилекти чагылдырып, анын жашоосунун маңызын аныктап турса, ал эми анын заты (тулку-турпаты) ошол үмүт-тилек, ой-максат катылган ажайып сандык сыяктуу: “Ачыла элек сандыкта бычыла элек кундуз бар”. Демек, адам тагдыры анын дал ушул кош башаттын кайсынысына артыкчылык берип жашап өткөнү менен аныкталат.

Кыргыздардын салттуу элдик маданиятында адамдын кимдигин аныктоодо “аты-жөнү” деген сөз колдонулат. Мында “ат” адамдын ысымын билдирсе, ал эми “жөнү” анын тек-жайын, инсандык сапаттарын, социалдык абалын ж.б. жагдайларын билдирет. Тилеке каршы, кээде бил бул сөздүн төркүнүн өтө тайкы баалап, “жөн эле” деген сөздү кыргыздардын беймаңыз, беймаксат жашоосун сыпаттаган сөз катары түшүнүп жүрөбүз. Насилинде бул сөз – атпай ааламдын абсолюттуу тартибинен тартып адам коомундагы акылга сыярлык жашоо ыңгайына чейинки айныксыз

эрежени туюнтуп турган, “бою бир карыш, ою миң карыш” залкар да, чалкар да сөз. Анын камтыган арымы менен маанилик маңызы “маданият” деген өтө терең философиялык түшүнүк менен барабар. Мисалы, маданияттуу жүрүм-турум – жөндүү жүрүм-турум, ойлоо маданияты – ойлоо жөнү ж.б. Айтмакчы, адам эмне үчүн төрөлөт? Күн эмне үчүн чыгат? Жаратылыш эмне үчүн өзгөрөт? Албетте, жөн эле. Себеби, жөндүүлүк – бар бирликтин башкы мыйзамы, ал эми өз жөнү менен болуу, жөнүн сактай билүү, жөндүү иш кылуу – адептүүлүктүн далили. Андыктан, мындай абсолюттуу турмуштук эрежени сыпаттаган бул сөзгө алдаганча аздектүү мамиле басашыбыз керек.

Элибизде мына ушул философиялык-онтологиялык акыйкаттын маңызы. “Ат – адамдын канаты” деген макал менен аныкталып, “атка” (ысымга) артыкча касиет берилип, алардын теңдиги биринин кемдиги менен аныкталат. “Беш кол тең эмес”. Теңдик дегенибиз – кемдик: “Бири кем дүйнө”. Кемдик – бөтөнчөлүк. Бөтөнчөлүк менен жалпылыктын биримдиги – төптүк.

Биз жогоруда белгилегендей, кыргыз эли өзүнүн рухий-маданий, философиялык-педагогикалык ой-санаасында затка эмес, атка, бойго эмес, ойго төр берип, аларга аздектүү мамиле жасап келген. Бул нарктуу салт бүгүн эгемендүү мамлекеттин эркин жарандары тарабынан кандай сакталып, түшүнүлүп, улантылып жатат? Тилекке каршы, ойдогудай деп айтууга али эрте. Айталы, бүгүн элибиздин баш аттарынан, туу түшүнүктөрүнөн болгон. “Кыргыз” этнониминин, “Манас” антропониминин, “Бишкек” топониминин этимологиясы да, семантикасы да алиге бүдөмүк. Андан да өкүнүчтүүсү – турмуштук жана коомдук мааниси терең эске алынып, төрт тарабы төп өлчөнүп, ток этер ойго токтолуп, соңу тийиштүү мыйзам актыларында так аныкталбагандыктан, өлкөнүн түпкүлүктүү калкы болгон кыргыздардын өз аты-жөнүн туура айтып, туура жазуусунда алиге башаламандык орун алып келе жатат. Ал эми акыйкатта бул маселе улуттун өзүн өзү аңдап-таануусунун олуттуу бир танабы катары сап башында турушу керек эле. Бул жагдайга коомдук пикир да көп кайрылып, ар түрдүү сунуш-пикирлер айтылып келе жатат. Тилекке каршы, бул иш улам барган сайын бир нукка түшүнүүнүн ордуна ого бетер “андаалап”, чачкындалып, бейбагыт мүнөзгө ээ болуп барат. Ошонун айынан, бүгүн элибиздин нарктуу ысым ыйгаруу салты гана эмес, анын атуулдарынын ата-жөнүн туура айтуу, жазуу эрежеси да миң кубулуп, көрүнгөнгө окшошуп барат. Алардын айрымдарын келтирели:

1. Орусча көнгөн үлгүдө жазгандар: Асанов Болот Үсөнович, Алиева Бермет Исаевна (кээде “овна”, “овичи” жок да жазылат);

2. Атасынын атына “тегин” деген сөздү кошуп жазгандар: Талант Аскартегин ж.б.;

3. “Уулу”, “кызы” деген сөздөрдү колдонуп жазгандар: Темир уулу Канат, Бектен кызы Бермет;

4. “Тегин”, “уулу” деген сөздөрдү колдонуп жазгандар: Мамбет Асан тегин Акун уулу;

5. Түрк же кытайлык кыргыздардын үлгүсүндө жазгандар: Акмат Турду ж.б.

6. Орусча-кыргызча аралаш үлгүдө жазгандар: Жапаров Таштан Шайык уулу, Эргешева Гүлай Зарлык кызы;

7. Элдик санжыра нугунда жазгандар: Качкынбайдын Кадырбек, Сейтаалынын Кеңеши ж.б.

8. Араб, иран, тажик элдеринин үлгүсүндө жазгандар: Акун Ашыр Али ж.б.

Бир эле калктын уул-кыздарынын аты-жөнүн айтуу, жазуудагы мындай башаламандык зилинде изги көрүнүш эмес. Ырас, адамга кандай ат коюу - ата-эненин эрки. Ошол эле учурда анын маңызы терең, айтылышы кулакка угумдуу болуп, элдин абалтан келаткан ысым ыроолоо эрежеси сакталуу менен алардын бир түрдө айтылышы жана жазылышы ошол элдин этникалык жалпылыгын, бүтүндүгүн гана көрсөтпөстөн анын руханий, акыл-эс тамырынын бекемдигин улашкерлигин, тилдик татымынын кылдаттыгын, жалпы эле адеп маданиятынын деңгээлин да көрсөтөт.

("Шоокум" журналы, №10 (15), октябрь, 2007-жыл)

№17 сабак

ТООБА КЫЛУУ

Сабактын максаты:

- Окуучулар тооба кылуу, шүгүрчүлүк келтирүүнү үйрөнүшөт;
- Тооба кылбоонун зыянын түшүнүшөт;
- Бири-биринин пикирин баалоону үйрөнүшөт;

Сабактын жабдылышы:

Окуучуларга таркатылуучу текст, ватмандар, маркерлер, проектр, слайддар.

Сабактын жүрүшү:

1-кадам: Мугалим окуучуларга тооба тууралуу түшүнүк берет.

Мугалимдин сөзү:

Тооба кылуу, Жараткандын бергенине топук кылуу бул адам баласынын чоң касиети. Топуктуу болбосоң, тооба калбасаң – бир нерсени көрөсүң дешет.

Кыргыздар барга да, жокко да тооба кылган. «Малым аз деп кейиби, малы жоктор бар», «Атым жок деп кийиби, ат минүүгө буту жоктор бар» дешет.

Тооба келтирүү – чоң маданият. «Жашаган ар бир күнүмө канимет», «Ушул күндү көрсөткөнгө тооба» дешет көптү көргөн карылар.

Тообанын башка мааниси да бар: ал – тазалануу, оңолуу, башка жол тандоо.

«Чыныгы тооба – жасап койгон жараксыз иштерине өкүнүп, ошол жүйөөсүз иштеринин баш тартуу.

Тооба – күнөөкөрдү козголоңдун баткагынан тазалайт.

Тооба – жырткычтын жолунун түгөнгөн чеги, пайдалуу иштер жүрүүчү көчөнүн нугу, башаты.

Тооба – бул өзүнүн орунсуз иштеринен бушайман болуу.

Кимде-ким ошого жетише алса, ал өзүнүн жасаган орунсуз жана ыксыз иштерин эстеп таңданат. Ошол олдоксон иштерди экинчи ирет жасабоого бел байлайт. Ошону менен жарабаган иштерди жасоого чек коёт. Ийри жолдон баш тартып, түз жолго кадам таштайт» («Акыл берметтери» китебинен)

2-кадам: Мугалим окуучуларды 2 топко бөлүп, ар бир топко бирден текст берет. Окуучулар текстти окуп, топто талкуулашат.

1-топко текст.

Айтылуу байлардын бири Түгөл байдыкына Санжы сынчы барып калат. Сөздөн сөз чыгып отурап, сынчы байдын байбичесинен сурайт?

- Байбиче, малыңар канчага жетти?

Байбиче айтат:

- Канча экенин билбеймин, жылына он эки карыш кан менен тикме чүлүк кылдырып, жылына туулган торпоктордун мурдуна тактырсак, чүлүк жетпей калып, бир кыйла торпоктун мурду көзөлбөй калат жана бир күндө жалаң кара кашкасынан үч жүз торпок биттелет. Жылкынын эсебин билбейм!

Бул жоопко баш чайкап, мал эсебин ала албай **Санжы** сынчы айтат:

- Байбиче, ошончо малыңар бар экен, азыр эми дүнүйөгө көзүң тойдубу?

Суроону угуп туруп байбиче айтыптыр:

- Оо, сынчым, бу дүнүйө дегениң курусун, көз деген тойбойт экен. Бир күнү байым талаадан тоодак атып келди, анан ошол тоодакты алабаканга илип койсом, чаткаягында майы сызгырылып жерге тамганда жез чарачык табакты алдына тосуп койсом, ал үч жолу толду. Ошого гана көзүм тойду.

Ушундай. Адамдын көзү май басып калганда тойбойт. Тооба келтирбейт. Барга топук кылбайт. Дагы болсо экен, дагы байый берсем дейт. Элде болбосо да менде болсо дейт.

2-топко текст.

Уламыш боюнча Жараткан сен муну жейсиң, а сен муну жейсиң деп өзү жан-жаныбарларга жараткандан кийин ырыскыларын кошо айтыптыр, кошо жаратыптыр. Ошондон кийин ар бир жандуу жаныбар ырыскысын терип жей баштайт. Бир гана бөрү уктап калып ырыскыдан куру калыптыр. Не кыларын билбей Жаратканга жалынып барат. Бөрүгө берейин десе, ырыскы жок, акыры айласы кетип айтыптыр: «Сенин ырыскың алдыңда, алдыңдан эмне чыкса жей бер». Ошондон кийин «Бөрү азыгы жолдон» дейт.

Бөрүдөн башка жаныбарлар ырыскысына тооба деп, топук кылып келет, ал эми бөрү болсо, ыраазы болбой, алдынан он кой чыкса да, тытмалап өлтүрүп кете берет дейт. Айрым адамдарды да дал ушул бөрүгө салыштырышат.

№18 сабак АЧУУГА АЛДЫРБОО

Сабактын максаты:

- Окуучулар ачууга алдыруунун зыян экенин билишет;
- Ачуу келгенде акыл менен токтотууну үйрөнүшөт;

Сабактын жабдылышы:

Проектр, слайддар.

Сабактын жүрүшү:

1-кадам: Мугалим окуучуларга слайд аркылуу теманы түшүндүрөт. Сабактын аягында суроолорду берип жыйынтыктайт.

1-слайд.

Кыргыздардын «ачуу – душман, акыл – дос» деген накыл сөзү кылымдарды карытып, ар бир адамдын тагдырында ар кандай көрүнүштө жашап келет. Ата-бабаларыбыз «ачууга алдырба», «ачуусу мурдунун учунда» деп айтат. «Бир колуңдун ачуусун экинчи колуң менен бас» деген насаат көп кайталанат. Дайым эле «бир колубуздун ачуусун бир колубуз менен баса алабызбы?»..

2-слайд.

Бул да кыйын, ачуу деген айттырбай, дедирбей басып келип калат. Үй-бүлөдөгү ынтымактын кетиши, эки достун бири-бирин карабай калышы, бир эл менен экинчисинин жоо болушу, уруулар, уруктар арасында болуп келген уруш-чабыштар – бул алардын ачууга алдырышына, келген ачуусун токтото албай калышына байланыштуу.

3-слайд.

Адамдар тарыхта ачууну токтотуунун ар кандай жолдорун издешкен: бирөөлөр ичинен миңге чейин санап чыккан; бирөөлөр комуз күүсүн уккан; бирөөлөр бир нерсени тарс бөлө чапкан; бирөөлөр ээн талаага чыгып кеткен; бирөөлөр өкүрүп-бакырып ыйлаган, бирөөлөр каткырып күлүп жиберген...

Ошентсек да ачуу – душман ар дайым биздин алдыбызга күтүлбөгөндөй келе калат да, тагдырыбызды тайкы жолго баштап жөнөйт...

4-слайд.

Аябай ачуусу келген Искендер Зулкарнаинга анын ошол абалын өткөрүп ийүү үчүн даанышманы Арасту мындай деп койчу экен: «Ачуу жана катуу урушуу өзүңдөн жогору турган адамдарга багытталууга тийиш. Сага тең келе турган адам болсо бул дүйнөдө жок!»

5-слайд.

Дагы бир хандын ачуусу өтө чукул экен, анысы элге, өлкөгө оорго түшүп, көп көйгөйлөрдү жаратыптыр. Кандай кылыштын айласын таппаган увазир бир күнү хандын каршысындагы дубалга эле «Ачуу келсе, акыл кетет» деп бадырайтып жазып коюптур. Бул жазуу ар дайым бет маңдайында турган үчүн хан кандайдыр бир чечим чыгарарда ачууга алдырбай, тигил жазуудан өрнөк ала баштаптыр.

6-слайд.

Элибиз ачууга ар дайым акылды каршы коёт да ачуунун шайтанынан, ачуунун каарынан акыл менен чыгат.

7-слайд.

Профессор Акеш Иманов кыргызга аттын кашкасындай таанымал Сарт акенин акыл тууралуу айткандарын жыйынтыктап мындай жазат: «Акыл-насаат сөз – тунук акылдын доошу, өчпөгөн доош. Шарты келсе, чоң дарыя да соолот, көл да соолот, ал эми укум-тукумдун кен азыгы болгон тунук акыл доошу соолбойт. Калайык-калк күлазык кылган бардык нерсенин угуттуу өзөгү, өчпөс очогу, баш-көзү – акыл. Ошондуктан калайык-калк жакшы акылга муюйт, баш ийет.

Акыл – өмүр дабасы, ынтымактын ачкычы, асыл сөздүн кутман энеси, калыстыктын, адилеттиктин атасы, жашоонун жол башчысы. Акылдын өлчөөсү да, чеги да кенен. Ал баарын – жаман менен жакшыны, арам менен адалды, адилеттик менен арамзалыкты, жокчулук менен токчулукту, жыргал менен тозокту, бак-таалай менен шорду, күлкү менен ыйды, койчу, тиричиликте болгондун баарын бүт тескейт, бүт көтөрөт. Акылы жетик Адам ушунун баарын бирдей көтөрөт: башына бакыт конгондо көкөлөбөйт; башына тозок түшкөндө мүңкүрөбөйт».

8-слайд.

Дал ушул Сарт акеге окшогон акылман кишилер кыргыз баатырларынын, хандарынын, бектеринин жанында жүрүп, алардын ачуусун басып турган, мындай адамдар каарданган кол башчыларга «баатыр, бир ачуунду мага бер» деп далай-далай уруш-чабыштардан, кыргын-бозгундардан караламан калкты сактап калган. Мындайда баатырлар, эл башылар да ачуу үстүндө билбей туура эмес нерселерди жасап алса, ачуусу тараганда курун башына салып, же тартуусун алып тигил кишинин алдына келген, ал гана эмес ал адамдын жалпы туургандарынын, уруусунун, айылынын астынан өткөн. Астынан өтүү да чоң маданият, элдик педагогикалык эреже болгон. Эң негизгиси адамдар бири-бирин ачуудан алыс болууга тарбиялаган, балдарды ошого үйрөткөн «ачуу – душман, акыл – дос» деп ошон үчүн айтышкан.

№19 сабак СҮТКОРЛУК

Сабактын максаты:

- Окуучулар сүткорлук жаман адат экенин билишет;
- Сүткорлук менен жан бакпоого үйрөнүшөт;

Сабактын жабдылышы:

Проектр, слайддар.

Сабактын жүрүшү:

1-кадам: Мугалим окуучуларга слайд аркылуу теманы түшүндүрөт. Сабактын аягында суроолорду берип жыйынтыктайт.

1-слайд.

Сүткорлук деген эмне? Сүткорлук – бекер жерден акча, же башка мүлк табуу, жатып ичээрлик. Кыргыздарда да азыр рынок шартына өтүү менен адамдар совет мезгилине караганда ачкөзүрөөк жана байлыкты көбүрөөк самоочу болуп баратат.

2-слайд.

Соңку жылдары Кыргызстанда эң кеңири тараган байлык топтоонун түрү – пайыз менен акча берүү. Айталык, акчасы бар бирөө башка бир зарыккан адамга пулун карматат, бир айда үстүнө мынча пайыз туусун, үстөк кошулсун деген шарт коёт. Тиги акчасы өз убагында тийсин үчүн күрөөгө үйүн, машинасын, алтын буюмдарын, же башка нерселерин убактылуу арзан баада баалап, алып турат. Мында берүүчү киши ошол акчасы тигил алуучунун ажатын ачабы, керегине жарайбы, аны менин иши жок, бир гана нерсеси – акча үстүнө акча кошуу. Мына ушул нерсе – сүткорлук. Бул иштебей туруп, үйүнөн чыкпай туруп байлыгын көбөйтүү.

3-слайд.

Илгери кыргыздар арасында да мындайлар болгон. Мисалы, бир байыраак адам кедейирээгине саан уй берген, сүтүн ичип тур да, кийин мындай нерсе кошуп бересиң деп, сүтакы сураган, же жазында дыйканга бир пуд үрөндүк эгин берген, күздө эки пуд кылып бересиң деп. Мына ушуну ал кезде «көтөрмө», «көтөрмөлүк» деп коюшкан. Көтөрмөчүлөр атайын ушундай жолдор менен байлык топтоп, каражанын гана эмес, бала-чакасын да баккан. Бирок эл арасында «көтөрмөчүлөр жалчыбайт» деген сөз тараган. Чын эле алардын тапканы көп учурда өздөрүнө буйруган эмес.

4-слайд.

Нурмолдо акын «Көтөрмө жесең, көтөрүм болосуң, көп алсаң, көрүнбөй жоголосуң», «Көтөрмө берген мейли болсун досуң, мейли боордошуң, мөөнөтүндө төлөшүң керек, бербегендин уулу – кул, кызы – күң, катыны – тул» деп калкка насаатын айтып ырдаган.

5-слайд.

Мухаммед пайгамбарыбыз жети нерседен сактаныңыз деп, ошонун бирине ушул сүткорлукту айткан.

Сүткорлук менен табылган акча арам, ошол жол менен табылган мүлк адамга буйрубайт, ошол акчага сатып жеген тамак-аш макүрү.

6-слайд.

Турмуштан көрүп атпайбызбы, бирөөлөргө үстөгү менен карыз акча бергендердин ичинен жарып кеткендери жокко эсе, элибиз айтат эмеспи «тешип чыгат» деп, анын сыңарындай «тешип чыккан» учурлар абдан эле көп болду. Ушундайлардын айынан үстөгү менен акча берип, анан өндүрө албай кылмыш кылгандар, күрөөгө буюмун коюп, анысын алдырып ийгендер, же чет жактарга качып кеткендер, аты-жөнүн алмаштырып алгандар аябай эле арбындап кетти.

7-слайд.

Букаралык **Мухаммед Арфий (1172-1177)** мындай бир окуяны жазып калтырыптыр: Басралык бир кишинин бир нече саан кою бар экен, ал ошол койлорунун нак сүтүн ичип, калганына суу кошуп базарга сатчу. Бир күнү ага койчусу эскертет: «Эй, кожо, мындай кылба, аягы жаман болот», - дейт. Көнбөйт. Сүткө суу кошо берет. Бир күнү тоодон катуу кыян сел жүрөт да, койлордун бири калбай агып кетет. Кечинде койчу айылга жалгыз кайтып келет. Аны көргөн кожо койлорунун дайынын сурайт. Ошондо койчу айтат: «Сүткө сен кошкон суулар бири бирине кошулуп көбөйүп отуруп сел болду да койлоруңду агызып кетти», - дейт.

Мындай көрүнүштү кыргыз бабалар эзелтеден мынтип айтып келген: «Сайдыккы – сайга, суунуку – сууга». Демек, сүткорлук да ошондой – сайга кетет, үй-бүлөнүн жакшылыктарына буйрубай, талаага коройт.

8-слайд.

Жогорудагы эле аалым дагы бир рабаят келтирет: Ааламды кыдырган жергезерлердин бири мындай окуяны айтыптыр. Ошол киши жигиттик күч-кубатка толуп турган жылдарда өзү жалгыз жолго чыгат. Көп жол басып сапары бир күн чөлдөгү рабат дарбазага алып келет. Аердин ээси ушундай жалгыз-жарым өткөн жолоочуларга конууга жай, унаасына жем-чөп берип жакшы тосуп алат экен да, түн оодарып, аны өлтүрүп, мал-мүлкүн ээлеп, «ким көрдү» кылып коёт экен. Бул жолу да конокту куунак тосуп алат, шарап да тартуу кылат. Үй ээсинин баласы мейман менен кошо жатмак болот: балага босогого, жолоочуга төргө орун салат. Конок түшүнөт да, бала менен алышып, күрөшүп, аны аябай чарчатат, акыры аны өзүнүн ордуна - төргө жаткырат да, өзү улагада калат. Бир убак рабат дарбаза ээси бычак көтөрүп келет да, улагадагы мейманды баласы экен деп аттап өтүп, төрдөгү өз уулунун башын шарт кесип алат.

Мына кыянаттыктын, арам байлыктын акыры - караниет киши жалгыз перзентинен ажырап калды, Алла Таала наамартты ошентип жазалады.

9-слайд.

Өзгөн районунун Жалпак-Таш айылында «**Карынбайды** жуткан жер» деген аймак бар. Чыгыштын классикалык адабияттарында ачкөздүктөн жер жуткан **Корун** (*кыргыздарга таралышы **Карынбай, Карымбай***) жөнүндө көп айтылат. Ал сүткорлугунан, пенделерге кайрымдуу болбогонунан жерге жутулат, мал-мүлкү таш болуп кыяматка чейин калтырылат. **Карынбайдын** малынын көптүгүн ушундан билиңиз, аларды сугарып жатканда чоң бир дарыя соолуп, аягына акпай калчу экен. Өзү болсо малын союп жегенге ыраа көрбөй арам өлгөндөрдү жеп салчу экен. Жараткан малындан жетим-жесирге каралаш десе болбоптур, мына эмесе деп кара жерге «тарт» деп буюруган экен. Жер болсо буйрукту аткарып **Карынбайдын** соро баштаптыр, дале кайрымдуу болбоптур, кекиртегине чейин соруптур, эми кайрымдуу

болор десе, дагы дале жардыларга малымдан беремин деп айтпаптыр. Жер биротоло соруп кетиптир, малы кийикке, кою аркарга, эчкиси тоо эчкиге, ую бугуга, жылкысы жапайы жылкыга, эшеги куланга айланып кетиптир да, кийиздери, төшөктөрү жалпак таш болуп катып калыптыр.

Хадистерде айтылат: «Дүнүйөгө кызыгуу түйшүк ашырат, ташбоор кылат».

10-слайд.

Сүткорлук жөнүндө **А.Данте** «Кудайлар тамашасынын» айтылуу «Тозок» деген главасында мынтип жазат:

Адам өлөт, бирок анын өнөрүн

Алып калат кийинки укум-тукумдар.

Кудай кулун, пайгамбардын үммөтүн

Кунт койдуруп шакирт кылат улуктар,

Жазып кеткен Турмуш деген китепке,

Жашоого да, гүлдөөгө да укук бар.

А сүткөрдө эмне болсун билекте? –

Алат, сатат, кайда Жерди барктамак,

Табийгатты жутсам деген тилекте *(Э.Турсуновдун котормосу)*

Сүткордуку ушундай. Ал бир оору, аны айыктыруу өтө кыйын, анын дарысын табуу да кыйын, андыктан да бул ооруну жугузуп алуудан сактануу керек.

№20 сабак АРАККОРЛУК

Сабактын максаты:

- Окуучулар аракорлук жаман адат экенин билишет;
- Арактын кесепетин, анын жашоого тийгизген таасирин айтып бере алышат;

Сабактын жабдылышы:

Проектр, слайддар.

Сабактын жүрүшү:

1-кадам: Мугалим окуучуларга слайд аркылуу теманы түшүндүрөт. Сабактын аягында суроолорду берип жыйынтыктайт.

1-слайд.

Ага-буга шылтоолоп ичип кетүү адамдын алсыздыгы, жараткандын киши баласына берген мүмкүнчүлүгүн пайдалана албай калгандык. Адам табияттын берген чоң тартуусу болгон акылдан пайдаланыш керек эле, жакшыны жамандан, пакизалыкты куниктиктен, адалды арамдан ажырата билиши керек эле, бирок көп адамдар шайтан жолуна азгырылып дал ушул жерден айныйт. Адал-пак ырыскыны арам кылып алган адамдын өзүнүн күнөөсү чоң.

2-кадам: Мугалим окуучуларга икаяны окуп берет. Класста талкуулашат.

Икая.

Насириддин Бурканиддин уулу Рабгузий *(13-14-кылымдарда Хорезмде жашаган)* мындай бир икаяны келтирет: Наалаты шайтан жүзүм уругун уурдайт. Канча-канча издешсе да аны таба алышпайт. Канча бир айбандардан сурап чыгат, эч ким билбейт, ыңжыңсыз жоголуптур. Акыры шайтанды кармап алышат. Шайтат айтат: «мага ошол жүзүм уругуна үч мертебе суу куйганга уруксат берсеңер, мен ошол үрөндү силерге таап берем», - дейт. Нух алейхисалам маакул болот. Ошондо шайтан урукту таап берет. Топон суудан аман калгандар жерге түшкөн соң ошол урукту себет. Убада боюнча шайтан үч жолу суу куят: биринчисинде – түлкүнүн; экинчисинде – арстандын; үчүнчүсүндө – доңуздуң канын себет. Ошентип жүзүм ширесинен май (шарап) кылышат. Ким андан ичкен болсо, адегенде түлкүчөсүнөн мурда көрүп-билбегендер менен дале шыйпаңдап дос болот, анан андан өтүп, көрүнгөндү качырып, күчүн көрсөтүп, арстан болот, марттыгы кармап адамдардан соога-белек аябай калат, үчүнчүсүндө – чылк мас болот да, доңуз кейпин кийет.

Ошентип, бул шайтандын адамдарга кылган кыянаттыгынын акыбети, шайтандын тамагы деп айтылып келет. Улуулар ошол шайтандын жолуна түшүп кеткен, шайтан оокатына азгырылган адамдардын шору өзүндө деп айтышат.

Азыр бүт дүйнөгө тараган «алкоголь» деген сөз түпкүлүгү араб сөзү, «ал кул» деген сөздөр, бизчеси «акыл уурдамак», «акылдан айнытмак» деген маанилерде. Мухаммед пайгамбарыбызга чейин Арабстан жарым аралында жана кураиш уруусунда ичкиликпоздук аябай катуу өөрчүп кеткен экен. Бир уруу экинчи бир уруу менен өлгөн төөнүн куну үчүн кырк жыл согушуп, акындар ичкиликте көкөлөтө мактап, арак ичүүгө үндөп ырлар жазып, рухий идеал ыймансыздыкка ооп кеткен. А түгүл берешен марттыгы менен бүт араб урууларына дайын болгон Кайс акынга

атасынын өлтүрүлгөнүн угузушканда кызып отурган неме май ичүүнү атасынын өлүмүнөн да өөдө койгон.

3-кадам: Мугалим слайд аркылуу түшүндүрүүнү улантат.

2-слайд.

Ошол мас кылуучу суюктуктарга каршы мамлекеттер, жалпы коом кандай гана иш-чараларды көрсө да, ал жоюлбаган. Байыркы Румда ичкиликпоздорду дарга асканга чейин барган. Бизде дале андроповдук-лигачевдук доордо жалпы мамлекеттик деңгээлде арака каршы катуу күрөш жүргөн: арака сатуу аябагандай азайтылган, жүзүм плантациялары талкаланган, бирок мас кылуучу жасалма ичимдиктер чыккан, акыраягы баары бир эл, мамлекет арака жеңилип берген.

3-слайд.

Кураны каримде курмадан жана жүзүмдөн мас кыла турган шарап алууга да болорлугу, ошол эле кезде андан таза, пакиза ырыскы да алууга мүмкүндүгү айтылат, ал ошол адамдын акыл-идирегине байланыштуу, бирөө акмак кылчу, айбан кылчу суюктук алат да, бирөө денесине жана рухуна пайда бере турган витаминдүү азыктарды алат. Алла Тааланын бул түшүндүргөнүн түшүнгөндөр болду, түшүнбөгөндөр болду. Кийинки жолу жараткан адамдарга май ичиш, кумар ойнош арам экендигин көзгө сая көрсөттү. Ичимдикке берилген адам улуу-кичүүнү көзгө илбей жаман адаттарды кылат, адепсиздигин көрсөтөт: какырынат, түкүрүнөт, сөгүнүп-сагынат, ургаачылардын көзүнчө эркектер, же тескерисинче, эркектердин көзүнчө ургаачылар ыймандык чекти сактай албай калат, ортодогу уят деген тосмо жоюлат. Азыр келининен доолап арака ичкен, же келини менен кайыненеси кагыштырып арака шыңгыраткан улуу-кичүүлөрдү көп эле көрүп жүрбөйбүзбү, аларга ыйман берсин дегенден башка эмне айтасың...

4-слайд.

Арабстанда адамдардын ичимдиктен кайтышынын дагы бир себеби мындай окуяга байланыштырылат: Мадинада Мухаммед пайгамбарыбыздын сабаларынын бири Абдырахман бин Авф жакындарын дасторконго чакырып, зыяпаттап, аларга май тартуу кылат. Шам намазынын убакты-сааты келип, меймандарга намаз окуш керек болот, ошондо бирөөсү имамдыкка өтөт. Ал да шире кайф эле. Бир убак намаз сүрөөлөрүн айтып атып, кыргызчага которуп айтканда «эй, динсиздер, сиздер сыйынган нерсеге мен сыйынбаймын» деген аяттын ордуна адашып: «эй, динсиздер, сиздер сыйынган нерсеге мен да сыйынамын» деп салат. Карабайсызбы, мусулманчылыктын эң чоң катасы кетирилет, башка диндегилер отко, сууга, ташка, даракка, бутка, уйга сыйынып келсе, ислам дини ошолордон баш тартып, жалгыз гана Алла Таалага сыйынып келсе, ошону суу таптакыр тескери айтылып кетсе, болгондо да шам намазынын үн чыгарып окулуучу жеринде ушинтип атса. Буга эмне айыптуу? Албетте, акыл-эсти алган масчылык, арака айыптуу. Ошондо дагы көбү бул окуяны көрүп туруп арактан кайтат, анын эсти алар кесепетин түшүнүшөт.

5-слайд.

Улуу Карл (742-814-жылдар) доорунда май ичип биринчи жолу колго түшкөндөрдү кандайдыр бир имарат ичинде жазаласа, экинчи жолкусунда эл алдына чыгарып жазалаган, үчүнчүсүндө болсо өлтүрүлгөн. Арабстанда эркин адам (кул эмес дегеним) май ичип колго түшсө 40 жолу, кул колго түшсө 80 жолу балак алынган.

Байыркы Индияда болсо андай адамдардын оозуна күмүш, коргошун, жез ээритип коюп таштаган, брахмандын аялы ичкен болсо маңдайына бөтөлкө формасында «мөөр» басып үйдөн айдап жиберешкен. Орусиянын Самара аймагында ичкиликтен өлгөн кишилерди кургакчылык, каатчылык алып келет деп мүрзөгө койбой, дарыяга агызып ийген, же токойдун ичине алып барып, өтө терең жер казып көөмп салган учурлар болгон.

6-слайд.

Малайзияда «жыттанып» колго түшкөн айдоочу болсо жанына аялын кошо алып келип камап салып, жазалаган. Түркияда мындай айдоочуларга 30 чакырым тыным албай жөө басууга туура келсе, Сальвадордо өлүм жазасына өкүм кылынган учурлар кездешет.

7-слайд.

Бир убакта Орусия империясында аракты дары катары көп колдончу экен, 1915-жылы дарыгер Пирогов алкоголь терс таасир этпеген адам организмде бир да орган жок экендигин айтып, муну дары катары колдонуудан алып салуу сунушун өкмөткө киргизген. Эгер адамдын канында 0,1-0,15 пайыз алкоголь болсо кишинин өзүн өзү башкаруусу бузулат, 0,3 пайыз болсо киши эсинен кетет, 0,5 пайыз болсо дем алуусу кыйындап, өлүп калышы да ыктымал. Эгер киши 150-200 грамм арак ичсе, жок дегенде 8-10 саатка чейин организмди өзгөртүп турат, жарым литр ичсе, таасири бир суткага дейре сакталат. Жалпысы адам денесинде, канында алкоголь он күнгө чейин жоголбойт дейт, андай болсо, ошончо күн адам ишке жөндөмсүз, ошончо күн урук таштап, тукум көбөйтүүгө акысы жок. Киши эгер жумасына бир-эки жолу гана ичсе, анда «алкоголь» дарты башталды дей бериңиз, эгер ичкен күндөр менен ичпеген күндөр теңелип баратса, ал адамдын аңга кулап бараткандыгы, эми анын «баш оорусу» башталат, себепсиз да, бирөөлөрдү ээрчип да, өзү жалгыз-жарым да ичүүгө кынык алат. Бара-бара аны бери тартуу кыйын болот, ооруну да, акыл-насаатты да укпай, ар-намысын жоготот, жалгыз гана эңсегени вино, арак, самогон болот. Бул адамдын коомго да, эл-журтка да пайдасы тийбейт, бул ааламга зыян кылуу үчүн гана келген неме деп түшүнүлөт.

8-слайд.

Мухаммед пайгамбарга чейин араб урууларында аракка абдан берилип кеткендей азыркы кыргыздарда да арактын артынан түшкөн бүтүндөй айылдар, үй-бүлөлөр, адамдар арбындап кетти. А түгүл улуттук салтка арак аралашты. Белгилүү салттаануучу Амантур Акматалиев «Уйкулук» деген жаңы адат жөнүндө мындай жазат: «Бул кийин чыккан, оюн-чындан жаралган, жапырт таралган, ичимдикке байланышкан, «уктап калба» деген сөздөн алынган, кунары анча эмес адат. «Шылтоого – шыноо», бирдеме доолашып ичүү. Ал бөтөлкө бузат. Ичилет. «Уктабай барып кел» деген алкоо айтылат.

Анан кайра айылга тарткандагы доолашуусу - «базарлык». Мында да бөтөлкөнүн шору. «Ал базарлык алып келет эле» деп жол кароолор...

Уйкулук жана базарлык – бөтөлкө достордун бирдемеге тогоп, жүйөөлөшүү аркылуу бирдеме ичүүдөгү өз ара ынтымагы. Албетте, муну каадалуу салт кылып жайылтуунун кажети жок. Чынында, илгерки базарлык соода-сатыкка байланыштуу башкараак болгон».

Мына ушинтип аракка байланышкан жаңы салттардын пайда болушу эл ыйманын дүрбөлөңгө салып, азыр эми калктын айрым катмары диндин ыйык майрамдары - Орозо айтты, Курман айтты, ислам дини пайда болгонго чейинки Нооруз майрамын да бөтөлкө менен тосууну адат кылып алышты. Ыйык айттарда көчөлөрдө оозу буркурап, же ичип алып тополоң салып жүргөндөрдү байкап эле жүрбөйбүзбү.

Улуттук салтты, элдик жөрөлгөлөрдү ичимдик менен коштоо – улутка кылган чыккынчылык. Азыр өлгөн жерге маркумдун жакындарына көңүл айтуу үчүн арак көтөрүп баргандар, «суусундук жуткуруу» бул кыргызга душмандардын кыла турган иши. «Маркум атаң ушуну жакшы көрчү эле» деп уялбай өлгөн кишиге көө жаап, өздөрү ичүү үчүн жол табуу, шылтоо издөө адамдардын адепсиздиги.

Мындайды тыйып койбогон күнөө баарыбызда бар.

Инсан баласынын акылдан айнып, кылмышка барышынын да бирден бир себеби ушул – арак. Түрмөдөгүлөрдүн көпчүлүгү кылмыштарын ичкилик ичип алып жасагандар.

9-слайд.

Имам Насойй азирети Осмон мындай бир раваят келтирет: «Араккорлуктан сактангыла, себеби, ал бардык балакеттердин энеси. Илгерки замандарда ыйман-ынсаптуу бир жакшы адам болгон. Жеңил мүнөз аялдардын бири аны жолдон азгырмак болот. Ошо максат менен досторунун бирин ал кишиге жиберет. «Биз сизди бир ишке күбө өтүп берсин деп такилип кылып жатабыз», - дейт чакырган жубан. Киши жакшы ниет менен келет, келсе, аерде баягы жеңил мүнөз аял, бир бала жана бир карапа ичимдик (май) бар экен. Аял эшигин жаап, «мен сени өзүм менен бир күн түнөтүүгө чакырдым, жок, ага көнбөсөң мынабул майды ичесиң, ага да көнбөсөң тиги турган баланы өлтүрөсүң» деген талап коюптур. Кишинин айласы кетет, эң оңою деп май ичет, мас болот, ошол мастыгы менен аялга да ниети бузулат, баланын да жанын кыят.

Ушул окуя силерге ибарат болсун, май менен ыйман бири-бирине карама-каршы экендигине Алла өзү күбө».

10-слайд.

Аалым Ризоуддин бин Фахриддин минтет: «Аялы менен балдары бар адам чөйчөккө куюлган ичкиликте колуна алса эмне сөздөрдү сүйлөйт болду экен? Балким тили сүйлөбөсө да дили буларды айтса керек: «Эй, жандан артык көргөн үй-бүлөм. Менин силерге калтырып кетээр байлыгым, дөөлөтүм жок. Бул жашоодон эмне тапкан болсом, ушул шише менен мына бул чөйчөк бардыгын тең бүтүрдү».

11-слайд.

Дагы бир аалым Максудийге кеп келебин берели: «Ичкиликке берилген адам – жандуу өлүк, үй-бүлөсү үчүн өзүнчө эле бир кара балээ. Бул бечаранын ичкиликке баш-оту менен кирип кетишине кимдер себепкер болду? Душмандарбы? Эч качан! Адам уулу ичүүнү душмандарынан үйрөнбөйт. Эч бир душман өз душманына: «Кана жүрчү, бир аз ичип көңүлүбүздү көтөрүп келели» деп, анын колунан тартып, үлпөтчүлүккө сүйрөбөйт. Бул жалпыга маалим чындык. Ал бечараны ичимдик ичүүгө үндөөчү, эң бир жийиркеничтүү абалга түшүүсүнө себепкер болгон экижүздүү

достору. Ал байкуш качан гана адам сапатынан чыккандан кийин аны маскара кылып, санга кошпой күлүп жүрүүчүлөр да дал ошол өзүнүн «ынак» достору».

12-слайд.

Кайковус таалимчи айтылуу «Кабуснаама» китебинде айтат: «Араккорлуктун акыбети эки нерседир – же кеселман болуу, же салсаяктык күндө калуу. Шарапкор же мас болот, же маркум болот».

13-слайд.

«Ичпегендик – очокко отун, казанга – эт, дасторконго – нан, мамлекетке – киреше, капчыкка – акча, денеге – күч, үстү-башка – кийим-кече, мээге – акыл, үй-бүлөгө - тынчылык тартуулайт» дейт Б.Франклин. Демек ичкен адам өзүнө гана эмес үй-бүлөсүнө, мамлекетине ушунчалык зыян келтирет.

№21 сабак

БИЛИМ ГАНА АДАМДЫ ЭРКИН ЖАНА БИЙИК КЫЛАТ

Сабактын максаттары:

- окуучуларга билимдин кадыр-баркын сездирүү, терең билим алуу аркылуу көптөгөн жакшы ийгиликтерге жетишүүгө, түрдүү өнөрлөргө ээ болууга мүмкүн экендигин түшүндүрүү;
- татыктуу билим алуу менен Ата Мекенибизге кызмат кылган, эли-журттун керегине жараган инсандардан болууга тарбиялоо;
- биримдикке, ынтымактуулукка, эмгекчилдикке ж.б. асыл сапаттарга тарбиялоо.

Колдонулуучу материалдар: Түстүү сүрөттөр, ватмандар, маркерлер, Ж.Баласагын "Кут алчу билим", "Макал-лакаптар".

Сабактын жүрүшү:

1. Уюштуруу (класста жагымдуу жагдай түзүү)

Мугалим Жусуп Баласагындын "Кут алчу билим" китебинен үзүндүнү көркөм окуйт.

*Айткым келди, о акылман, сөз жайы, –
Окуу, билим пайдасынан баштайын.*

*Окуу – түндө алдыңдагы шам чырак,
Билим алсаң маңдай ачык жаркырап.*

*Окуу, билим көп нерсеге жеткирет,
Бул экөөнөн урмат-сыйды көп көрөт.*

*Сокур дешет билимсизди – жөн дебе,
Окуу гана жарык чачат дүйнөгө.*

Мугалим: Балдар, бул ыр саптары кайсы автордун, эмне деген чыгармасынан үзүндү экендигин билесиңерби?

Балдар: Билебиз. Жусуп Баласагындын "Кут алчу билим" чыгармасынан.

Мугалим: Туура айтасыңар, балдар. Силер да окуу, мектеп, билим жөнүндө билгениңерди айтып көргүлөчү?

Окуучулар:

- Билими күчтүү миңди жыгат, билеги күчтүү бирди жыгат.
- Китеп – билим булагы, билим – өнөр чырагы.
- Билимдүүнүн түнү – күн, билимсиздин күнү – түн.
- Акыл айга жеткирет, өнөр көккө жеткирет.
- Китепсиз билим жок, билимсиз өмүр жок.
- Ким көп окуса, ал көптү билет.
- Китеп – мүлк, оокат, нан,
Китеп окубаган адам ал – наадан.
- Китеп – билим,

Билимиң менен баалан.

Мугалим: Азаматсыңар, балдар. Силер окуу, билим, билим кени болгон китеп жөнүндө эң жакшы макалдарды, накыл кептерди айтып бердиңер. Байкадыңарбы, биздин бүгүнкү тарбиялык сабагыбыз кандай темада экен?

Окуучулар: Окуу, билим тууралуу экен.

(Доскага тема жазылат)

Тема: "Билим гана адамды эркин жана бийик кылат".

Мугалим: Балдар, бүгүнкү 1-сентябрь – Билим күнүнө жана 31-август Өлкөбүздүн Эгемендүүлүк күнүнө карата мен силерге атайын кайрылуу кат даярдап келдим. Алгач ошону окуп берейин, көңүл коюп уккулачы.

(Мугалим кайрылууну окуп берет)

Кымбаттуу жаш жеткинчектер!

Силерди жаңы окуу жылыңардын башталышы менен чын дилден куттуктайм!

Билим күнү бардык кыргызстандыктар үчүн жакшы башталыштардын, ачылыштардын жана ийгиликтердин символу болуп калды. Илим, билимдеги ийгиликтер – бул Кыргызстандын келечеги эмеспи!

Билим күнү жөн гана майрам эмес, ал – ийгиликке жетишүү үчүн тынбай эмгектенүү, өмүр бою өзүн-өзү өркүндөтүүнүн үстүндө иштөө зарылдыгын эске салуучу улуу күн.

Эгемендүү мамлекетибиз – биздин ыйык Мекенибиз. Эс тартып чоңойгон сайын силер өз Мекениңерге, эли-журтуңарга карыздар экениңерди түшүнө баштайсыңар. Анткени Ата Мекенибиз силерди асырап өстүрүп, ырыстуу балалыкты тартуу кылып отурат. Силер ошол бир боор жерден, бир тууган элден баштап дүйнөнү тааный баштагансыңар. Сулуулугуна сөз жеткис, учу-кыйырына көз жеткис Ата Мекенди бизге ата-бабаларыбыз мураска калтырган. Эми силер да Ата Журтту, ата мурастарын көздүн карегиндей сактап, өзүңөрдөн кийинки урпактарга ыйык таберик катары өткөрүп берүү – атуулдук парзыңар да, карызыңар да экенин унутпашыңар керек.

Ар бир жаш өспүрүм өз Мекенинин, жашап өткөн ата-бабаларынын тарыхын окуп-билүүгө жана андан таалим-тарбия алууга милдеттүү. Өз элинин, жеринин тарыхын, эне тилин, салт-санаасын, каада-салтын жана рухий казынасын жетик билген, аны жашаган заманына, мезгилине жараша баалап түшүнө алган, таалим-тарбиялуу, билимдүү жаш адам гана өз алдына келечек максатын кое билет жана турмуштагы өз чыйырын туура салып, ордун таба алат. "Максатсыз адам – канатсыз куш" деген накыл кеп бар элибизде. Анын сыңарындай, бул жашоодо ар бир адам улуу максат жетеленип, илгери үмүт, таза ниет менен иштеп, көрөңгөлүү өмүр, ишенимдүү кең келечекке ишенип жашоосу абзел.

Биз тээ ак чач замандардан бери нечен кылымдарды карытып жашап келген түптүү элибиздин тарыхы, дүйнөдө теңдеши жок алп дастан "Манасты" жараткан эне тилибиз – кыргыз тили, каада-салты, маданияты жана өлбөс-өчпөс эрдиги менен сыймыктанууга толук татыктуу элбиз. Ушундай улуу мурастарыбызды эч качан, эч убакта унутпай, урпактарыбызга чыпчыргасын коротпой жеткирип, толуктап алып жүрүүбүз зарыл. Жаш достор, силер Эгемендүү Кыргыз Республикасында эркин, ырыстуу, бактылуу балалыкта жашап, билим-тарбия алып жатасыңар. Мындай бактыны силерге өткөн ата-бабаларыбыз, улуу муундарыбыз, ата-энелерибиз кан-

жанын аябаган күрөшү, бүт өмүрүн арнаган эмгеги жана аруу тилек-максаттары менен нуска кылышкан.

Улуу бабаларыбыздын жолун аталарыбыз уланткан, аталардын жолун биз улап келе жатабыз, ал эми биздин жолду силер, силердин жолуңарды кийинки жаш муундар улантышат. Ошентип муундардын өз ара байланышы үзүлбөй, элибиз тарыхта изин жоготпой жашай берет.

Буюрса, силер келечекте биздин ордубузду татыктуу басышыңар керек. Ал үчүн акыл-эстүү болуп эрезеге жетип, "ийне менен кудук казгандай" терең билим алып, ар түрдүү өнөр-кесиптин ээси болууга аракеттенүүңөр керек.

Улуу инсаныбыз Исхак Раззаков "Сен ак болсоң, мен ак болсом, коом да таза болот" дегендей, дилиңер да, пейилиңер да, эмгегиңер да аруу, таза болсун. Залкар жазуучубуз Ч.Айтматов: "Адамга эң кыйыны – күн сайын адам болуу", –деп туура белгилеген. Ар бир күндө чыныгы АДАМ деген атка татыктуу болуп, адамдык менен, адалдык менен жашап, иштөөгө жашыңардан чын дилден ниеттенгиле.

Улуу муундардын салтын улап, ириде, силерге өмүр тартуулап, адам кылган ата-энеңерди, жаш муундардын жаркын келечеги үчүн билимин, өмүрүн арнап, албан эмгек кылган ардактуу кесиптин ээси мугалимдерди сыйлагыла жана урматтагыла. Ата-энени, устатты сыйлоо, улууну урматтоо – элибизде келе жаткан нарктуу салт, ыйык милдет.

Кыргыз элибиздин улуттук кызыкчылыгын, ар-намысын жана аброюн бийик тутуп, эркин республикабыздын туусун бийик көтөрүп, өлкөбүздүн өнүгүшү үчүн өз салымыңарды аябагыла.

Ата-бабаларыбыздын эрдигин, көсөмдүгүн, айкөлдүгүн, кеменгерлигин, эмгекчилдигин жана ариеттүүлүгүн кан-жаныңарга сиңирип, ар кандай шарттарда силер да сабырдуу, акылман, ар намыстуу, бирдиктүү болгула.

Кымбаттуу жаш атуулдар! Ата Мекенибиздин, кутман элибиздин жаркын келечеги, ата мурастарыбыздын муундан-муунга өтүп жашашы силердин ар бириңердин жоопкерчилигиңерге, аракетинерге, эмгегиңерге жараша болорун унутпагыла!

Ар бир айтылган сөздөр кулагыңарга кыттай уюп, жүрөгүңөрдүн толтосунан орун алып, акыл-сезимиңерде оттой жанып турсун. Силердин келечегиңер кең, бактылуу, ырыстуу жана ооматтуу болушун каалайм!

Мугалим: Эми билим жөнүндө улуу адамдардын айткан сөздөрүнө кулак төшөп көрөлүчү.

Балдар:

- "Китеп окуган адам эч нерсе окубаган адамдан алда канча жогору турат". **В.Г.Белинский**

- "Адамдар китеп окуганды таштаса, анда алар ой ойлонуудан да калат".

Д.Дидро

- "Бул кылымда китептен сүйүктүү дос жок". **А.Навои**

- "Мен үчүн китеп алтын тактыдан да кымбат". **В.Шекспир**

- "Билим адам жанына чындыктын үрөнүн себүүчү курал". **Я.А.Коменский**

- "Билимден ашкан күч жок". **М.Горький**

(Жогорудагы улуу адамдардын айткан сөздөрүнүн маанисин чогуу талдап, ар бири өз пикирлерин ортого салышат.)

Мугалим: Биздин залкар жазуучуларыбыз окуу, билим, китеп тууралуу жазылган ырларынан көркөм окууга кезек берели.

1-окуучу:

*Китеп – менин тунук таза булагым,
Китеп – менин өчпөс жарык чырагым.
Көптү окуп, көптү билип китептен,
Мекениме талбай кызмат кыламын.*

*Китепти сүй, баркын бил,
Китептин көп акылы.
Ким китепке дос болсо,
Ал ошонун жакыны.*

2-окуучу:

*Билим кени – китеп,
Тарбия кени – мектеп.
Ким китепти көп окуса,
Ал көптү билет.*

*Андыктан аны барктай билүү керек,
Китеп бизге чын жолдош,
Китеп бизге анык дос,
Пайдаланып китептен
Акылыңа акыл кош.*

3-окуучу:

*Кимде ким окуй билсе, олжо табар,
Кимде ким билим алса – олжо алар.
Илимдүү асыл адам чындыгында,
Билимдүү – өкүмдарга керек тура.*

*Адамдар ар нерсеге жетиш үчүн,
Жумшаган колдун күчүн, илим күчүн.*

*Акылдуу, илимдүүлөр улуу асылдар,
Билим менен бек күчү ишке ашар.*

*Жеткирди миң-миңдеген ачылышка,
Сага даңк илим күчү – урмат сага!*

*Өнөргө ээ болосуң окуу менен,
Аз болсо да билимде пайда кенен.*

(Ж.Баласагын)

Мугалим: Балдар, келгиле азыр үч топко бөлүнүп алып, "Билимдүү адам", "Сүйүктүү кесип", "Кызмат кылуу" деген сөз айкаштарынын айланасында кластер түзүп көрөлү.

(Ар бир топко ватман, маркер берилип, өз алдынча иштешет. Кичи топтор менен иштөөдө "Ар бир пикир баалуу" деген принцип эске алынышы зарыл. Андан соң түзгөн кластерлери боюнча сүйлөп беришет.)

"Билимдүү адам"

- көп окуйт
- көп изденет
- эмгекчил болот
- алган билимин турмушта колдоно билет
- башкаларга жардам берүүнү унутпайт
- керектүү маалыматтарды түрдүү булактардан ала билет
- өз оюн ортого салып, пикир бөлүшөт, ж.б.

"Сүйүктүү кесип"

- мугалим
- врач
- куруучу
- менеджер
- юрист
- экономист, ж.б.

"Кызмат кылуу"

- өлкөбүздүн келечеги болгон балдарга терең билим-тарбия берүү;
- элдин ден соолугун чыңдоо, кам көрүү;
- сапаттуу, кооз, бекем үйлөрдү куруу, ж.б.

Андан соң "Билимдүүгө дүйнө жарык" деген темада окуучулар 5 мүнөттүк эссе жазышат жана өз ойлорун ортого салышат.

Мугалим сабакты жыйынтыктайт: Балдар, силер билимдүү-илимдүү, маданияттуу, өнөрлүү жаштардан болсоңор, өлкөбүздүн келечеги кең болот. Илим-билимдүү жаштар мамлекеттин экономикасын көтөрүүгө, айыл чарба, өнөр жайын өнүктүрүүгө, элдин маданиятын гүлдөтүүгө, өзүлөрүнөн кийинки муундар үчүн ар тараптан эң мыкты шарттарды түзүүгө кам көрүшөт. Ошондуктан ар бир окуучу алтынга тете убактысын текке кетирбей, өз убагында көптү окуп, көптү билүүгө аракеттениши керек. Ошондой эле билимди максаттуу алып, аны өз турмушунда практикада колдонуп, өзүнө да, элге да, мекенге да пайдасын тийгизүү зарыл экендигин унутпашы керек.

Үйгө тапшырма:

1. "Билим гана адамды эркин жана бийик кылат" аттуу темада дил баян жазып келүү;
2. Билим, тарбия, мектеп, мугалим тууралуу ыр, макал-лакап, накыл кептерди чогултуу.

№22 сабак

АТА ЖУРТУМ – АТА МУРАСЫМ

Сабактын максаты:

– Окуучуларды өз эли-жеринин тарыхын, ата-бабадан калган улуу мурастарын, элге эмгеги сиңген, эл сыймыктанган инсандарын билип жүрүүсү үчүн түрдүү булактардан маалыматтарды берүү;

– Мекен алдындагы алардын жоопкерчилигин арттыруу, атуулдук парзын аткаруу, ата мурастарын сактоо зарылдыгын туюндуруу;

– Патриоттукка, намыскөйлүккө, ынтымак-достукка, эмгекчилдикке, кең пейилдикке, ж.б. асыл сапаттарга тарбиялоо.

Сабактын жабдылышы: КРнын Гимни, Мекенибиздин жаратылышынын кооздугун чагылдырган түстүү сүрөттөр, географиялык карта, улуу баатырлардын, инсандардын портреттери, иллюстрациялар, Республикабыздын Желеги, Герби, магнитофон, компьютер.

Сабактын жүрүшү:

– **Уюштуруу** (класста жагымдуу жагдай түзүү)

Сабак Кыргыз Республикасынын Гимни менен башталат.

– КРнын Гимни аткарылат. («Кыргыз көчү» күүсү жаңырып турат)

Магнитофондон акылман атанын үнү угулат:

– Уккун, балам!

Байыркыдан калган улама сөз:

Өткөнгө акаарат кылсаң,

Кайткыс каргышка каласың,

Асырасаң – асыл акыл табасың.

«Асыл – таштан, акыл – жаштан»,

«Атанын сөзү – акылдын көзү».

Ата журтуңду сакта,

Кутман элиңди баркта.

Бул улукман кептер кулагыңа күмүш сырга болсун!

Андан соң акылман эненин үнү угулат:

– Каралдым, балам,

Баба сөзүн тыңда,

Ата салтын,

Ата мурасын сакта.

Эне адебин баркта.

Улууну урматта,

Кичүүнү ызатта.

Акылман бол,

Берешен бол,

Айкөл бол!

Сабырдуу бол,

Кайрымдуу бол,

Эсен бол!

«Манас», «Манастай» алп дастанды жараткан эне тилибиз, боз үйүбүз, комузубуз, ак калпак-ак элчегибиз – укумдан-тукумга берилип келе жаткан баа жеткис, касиеттүү тумарыбыз – баарынан ыйык. Өткөндөрдөн калган ыйыктарыбыз силер үчүн көөнөрбөс мурас, эскирбес мүлк, бөксөрбөс кенч болсун!

2 окуучу «Манас» эпосунан үзүндү айтышат.

Акылман ата:

Ата-бабаң өткөн жериңди сүй,
Түптүү кыргыз элиңди сүй.
Элиң сүйлөгөн эне тилиңди сүй,
Ата Мекенге, элге, эне тилге
Кошой, Бакай, Манас атаңдай күй!

Мугалим: Балдар, мына баарыбыз акылга дыйкан акылман атабыздын, мээримини көлдөй энебиздин баасыз кеп-кеңешин уктук. Бул айтылгандарды жүрөктүн түпкүрүнө сактап, чын дилден аткаруу баарыбыздын перзенттик парзыбыз.

Бүгүнкү сабагыбыздын темасы «Ата журтум, ата мурасым – сыймыгым!» деп аталат. Балдар, анда эмесе, кезекти поэзиялык мүнөткө берели.

Окуучулар (жарыша): Макул, жакшы болот.

(Ата мекенди, кыргыз элинин улуулугун, кыргыз жеринин сулуулугун даңктаган ырлардан көркөм окушат)

1-окуучу:

Учу-кыйыры кең мекен,
Алдейлеген энем сен.
Бүт дүйнөнү кыдырсам,
Табалбайм сага тең.

2-окуучу:

Демиң мага жалындай,
Ташың кымбат жанымдай.
Тунук кашка сууларың,
Жүрүп турган канымдай.

3-окуучу:

Булагыңдан суу ичем,
Гүлзаныңдан гүл үзөм.
Балдан таттуу сезилет,
Бак алмаңдан мен жесем.

4-окуучу:

Көңүлүмдө жаттаймын,
Жүрөгүмдө сактаймын.
Алтын, күмүш каухарга
Алмашпаймын, сатпаймын.

5-окуучу:

Жатка ыраа көрбөймүн,
Көз артканга бербеймин.
Зордукчуга тарттырбай,
Жергем сени жердеймин.

(Т. Үмөталиев)

Мугалим: Эми, балдар, айткылачы, силер Ата журт дегенди кандай түшүнөсүңөр? (Окуучулар мүмкүнчүлүктөрүнө жараша жооп беришет. Мугалим алардын айткандарына толуктоо, кошумчалоолорду киргизип турса жакшы болот.)

1-окуучу: «Ата Журт» дегенде биз ата конуш, туулуп-өскөн жер, Атамекен сыяктуу түшүнүктөрдү аңдап билебиз. Ал – эзелден жердеп, ата-бабабыз жашап өткөн аймакты туюндурат.

2-окуучу: «Ата конуш» аталганы – сенин атаң да ошол жерден агарып-көгөргөн. Ата жолун баласы улантат, ошентип муундардын өз ара байланышы үзүлбөйт.

3-окуучу: Кыргыздарды Орто Азиядагы эң байыркы элдерден деп жүрүшөт. Аны тарыхтагы маалыматтар, далилдер ырастап келет. Ошол байыркы баатыр кыргыз элинин ыйык журту – аскасы асман тиреген касиеттүү Ала-Тоо!

4-окуучу: Ак мөңгүлүү Ала-Тообуз көзгө сүйкүм, жүрөккө кымбат. Эзелтеден эле Ала-Тоого көз арткан душман көп болгон. Бирок баатыр Манас бабабыз баш болуп, көптөгөн баатырларыбыз, жоокер кыргыз эли өз Ата журту Ала-Тоо үчүн жан аябай салгылашып, сандаган жоонун күлүн көккө сапырган. Ата журтун көздүн карегиндей сактап келишкен.

5-окуучу: Алар Семетей, Сейтек, Барсбек, Курманбек, Эр Табылды, Тагай бий, Кубат бий, Атаке, Жаңыл мырза, Ормон хан, Алымбек датка, Курманжан датка, Байтик, Шабдан ж.б. эр жүрөк баатырларыбыз.

6-окуучу: Душмандардын баскынчылык согуштарынын кесепетинен ар кандай тагдырга дуушар болгон кыргыз эли он жети жылдан бери эгемендүү эркин өлкө катары өз алдынча түтүн булата баштады.

7-окуучу: Улуттук белгилери болгон: Тууга, Гимнге жана Гербге ээ болду. Мамлекетибиз – Кыргыз Республикасы аталды. Эгемен Кыргызстанда сексенге жакын ар түрдүү улут өкүлдөрү «бир жакадан баш, бир жеңден кол чыгарып» ынтымактуу жашап жатышат.

8-окуучу: Адамда бир гана Атамекени бар! Аны көз карегиндей ыйык сактап, сүйүп, даңазасын арттыруу – ар бирибиздин атуулдук парзыбыз.

Мугалим: Атажуртубуз эмне себептен Ала-Тоо аталып калганын билесиңерби, балдар?

9-окуучу: Ооба, билебиз. Кыргызстандын аймагынын көп бөлүгүн тоолор ээлеп турат. Бөксө тоолор жана улуу тоолор, башынан мөңгү кетпеген бийик тоо кыркалары алда кайдан шаңкайып көзгө көрүнөт. Айрым тоо чокулары жай мезгилинде күңгөй жагынан кары эригендиктен, ала-телек тартып калат. Бир жери ак, бир жери кара. Ошол себептүү, Ала-Тоо аталган.

Мугалим: Азаматсыңар, балдар! Мен силердин жоопторуңарга абдан ыраазы болдум. Эми элибиз «кыргыз» атын өчүрбөй, кылымдардан жашап келе жаткан түптүү эл. Кыргыз эли, анын муундан-муунга сактап жеткирген баалуу мурастары, салттары жөнүндө да айта кетели.

1-окуучу:

Кемер кур, кемсел, өтүк, ак калпагым,
Кээ бирөө билбей жүрөт анын баркын.
Элиме белги берип тааныттырган,

Атыңдан кагылайын кыргыз калкым.

2-окуучу:

Үйүнө мейман келсе, жүзү жарык,

Мал союп, сактап келген ата салтын.

Кызытып кымыз берип, май жедирген,

Салтыңдан кагылайын кыргыз калкым.

(Бул ырдын мазмунуна жараша кыргыздын улуттук кийимдери, буюмдары, каада-салты, нарк-дөөлөттөрү жөнүндө мугалим, окуучулар көрсөтмөлүү сүйлөп берише эң жакшы болот)

Мугалим: «Элсиз тил болбойт, тилсиз эл болбойт». Анын сыңарындай кыргыздын кыргыздыгы анын эне тили аркылуу билинет, эне тили аркылуу даңкталат. Дүйнөдө теңдеши жок алп «Манастай» дастандарды жараткан эне тилибиз кыргыз тили жөнүндө эмнелерди айта аласыңар?

1-окуучу:

Эне тилим – өз тилим,

Эси жоктук иш кылат,

Өзүнүн эне тилинде

Сүйлөбөсө сөздү ким.

2-окуучу:

Уккан сайын көшүгөн,

Эне тилим – эгизим.

Сүзүп өттүм өзүнөн,

Акыл-билим деңизин.

3-окуучу:

Эне тилим – намысым,

Эне тилим – арым да.

Билбейм жолдун алысын,

Эне тилим барында.

4-окуучу:

Эне тилим – карегим,

Сенде менин дарегим.

Сен турганда мен бармын,

Сен турганда бар элим.

5-окуучу:

Эне тилге кайрылып,

Бак-таалайлуу болмокмун.

Эне тилден айрылып,

Калган күнү мен жокмун.

(Т.Арыков)

6-окуучу:

Эне тилим эчен кылым карыткан,

Эч ким аны өчүрө албайт тарыхтан.

7-окуучу:

Жер бетинде кыргыз жашап турганда,
Кыргыз тили өлбөс-өспөс болуп түбөлүккө жашай берет!

Мугалим: Азаматсыңар, балдар. Эми кыргыз элибиз үчүн өмүрүн арнап эмгектенген уул-кыздары эң эле көп. Алар: И.Раззаков, К.Тыныстанов, И.Арабаев, Ч.Айтматов ж.б. Биз бул улуу инсандарыбызды унутпай, алардын жолун жолдошубуз керек.

1-окуучу: Чыңгыз Айтматов атабыз дүйнө жүзүнө белгилүү жазуучу. Ал жөнүндө Байдылда Сарногоев минтип ыр жазган:

Кыргыз десе Чыңгыз келет эсима,
Чыңгыз десе кыргыз келет эсима.
Кыргызым деп, Чыңгызым деп эргисем,
Кубангандан жаш кылгырат көзүмө.

2-окуучу: Чыңгыз ата жөнүндө минтип ырдагым келет:

Сүйөнүп түпкү атасы Манасына,
Сүйөнүп тагдыр берген талантына,
Дүйнөнү дүңгүрөттү кыргыз уулу,
Олтуруп учкул кылым канатына!

Мугалим: Балдар, эми ата-бабадан калган дагы бир эң ыйык мурасыбыз – ички биримдигибиз болуп саналат.

Элибиздин ырыс-кешиктүү, келечектүү, дөөлөттүү жашоосу үчүн биринчи кезекте ынтымак керектигин унутпагыла. Аз гана кыргыз эли уй бөйрөгүндөй бөлүнүп ыдырабасын, жерибизден кут кетпесин. Түндүк-түштүк, Нарын-Талас деп бөлүнбөйлү.

1-окуучу: Атактуу Соң-Көл – Нарыным,
Алдырбас бийик намысым!
Жердеген Айкал Манасым,
Таласым – менин канатым!

2-окуучу: Баткеним менин байлыгым –
Бактыга бүткөн бар дүйнөм.
Ордолуу Ошум – опол тоом!
Жалал-Абад – жан дүйнөм!

3-окуучу: Сыймыктанам, сүйөмүн,
Сары-Өзөн, Чүйүм – тирегим!
Ысык-Көл сенсиң – карегим!
Соолбос өмүр мүрөгүм!

4-окуучу: Түндүгүм менен Түштүгүм,
Сен барда жарык күн-түнүм!
Ала-Тоом – ыйык түнөгүм,
Бишкегим – соккон жүрөгүм!

(С.Байгазиев)

Мугалим: Балдар, биз бүгүнкү сабагыбызда Ата Журт, ата мурасыбыз жөнүндө азыноолак сөз кылдык. Бул тема – мындан ары да биздин ар бир сабагыбызда сөз боло бере турган улуу тема.

Жакшы окуп, жакшы жүрүшүңөр –

Ата журтка, кыргыз элине кошкон үлүшүңөр! – деп айткым келет. Силер Ата Мекениңердин келечеги, үмүтү, ишеничи экениңерди унутпагыла!

Ата Журтту, кыргызды, ата мурасты коргоп, сактап, өмүр берүү – баарыбыздын ыйык парзыбыз жана карызыбыз!

Сабакты окуучулар Манас атанын Антын чогуу айтуу менен аякташат:

Алты сан аман турганда,

Ыйык кыргыз жеримди,

Душмандын буту баскыча,

Асыл кыргыз элимди,

Тебелетип бөтөнгө,

Кор кылып карап жаткыча,

Туулбай туна чөгөйүн!

Аткарбасам антымды,

Төшү түктүү жер урсун,

Көкө Теңир өзү урсун!!!

№23 сабак

ЭЛ ЧЕТИНЕ ЖОО КЕЛСЕ, ЖАН АЯГАН ЖИГИТПИ?

Сабактын максаты:

- Окуучуларды эл-жерди сүйүүгө, аны көз карегиндей коргоого тарбиялоо.
- Эл коргогон баатырлардын эрдиктерин баяндоо менен патриот, ар- намыстуу, Ата Журттун чыныгы атуулу болууга шыктандыруу.

Балдардын өз ойлорун эркин айтып, өз ара пикир алышуусуна жетишүү ж.б.

Сабактын башкы идеясы:

«Эр жигит эл четинде, жоо бетинде», «Ата Мекеним менсиз жашаса жашаар, бирок мен Ата Мекенимсиз жашай албайм».

Сабактын жабдылышы: «Манас» томдугу, китептер, магнитофон, сүрөттөр, иллюстрациялар, газета-журналдар, ырлар, элдик макал-лакаптар.

Сабактын жүрүшү:

1. Уюштуруу (класста жагымдуу жагдай түзүү). Мугалим тактага сабактын темасын жана андагы башкы идеяларды жазып илип коет да, адегенде, балдардын көңүлүн «Манас» эпосунан үзүндү угууга бурат (магнитофондон эпостон үзүндү уктурулат).

Акылман Кошойдун жаш Манаска айтып турган кеңеши

«Кенен ойло башынан,
Кебелбес болсун казынаң,
Калың бороон, катуу күн,
Кулунум, канчалык өтөр башыңан.
Кыр-кырда кыргыз элиңе,
Кызыккан жандар дагы бар,
Кылчайбай канды агызар,
Кызыталактын баары бар,
Элиңди түгөл башкарып,
Өз алдыңча болгондо,
Сени таштап койбос жепжеке.
Суроодон угар дайныңды,
Күтүнбөстөн сен жатсаң,
Бир күнү чабар айлыңды.
Ошого моюн бербеске,
Ок өтпөгөн тон камда,
Куусаң жетпей калбаска,
Ок жетпеген ат камда...»

Акылман Кошой атабыздын жаш Манаска «жаман айтпай жакшы жок» дегендей, кыргыз жерине, кутман элине көз арткан душман бөөдө кырсык салып кетпесин, бейкам жатпай, эл-жериндин бейпилдиги үчүн сак болуп, «ат үстүндө куш уйку салып», эл чегинде камдуу болгула» деп айткан даанышман насаатынын мааниси эч качан жоголбой, бүгүнкү, эртеңки күндө да, жалпы кыргыз урпагына сабак болорун

мындан бир нече жыл мурда болгон Баткен коогалаңы дагы бир ирет далилдебедеби?!

Бүгүнкү биздин тарбиялык сабагыбыз да дал ошол каргашалуу окуяны эске түшүрүү менен, ал баарыбыз үчүн унутулгус сабак болорун дагы көңүлүбүзгө жат кылууну алдына коет.

Баткен окуясы бүгүнкү күндүн баатырларды жаратты. Көптөгөн эр жигиттердин катарында душмандар менен болгон кармашта милициянын ага сержанты Касым Шадыбековдун көрсөткөн эрдигинен чакан көрүнүшкө көңүл бөлөлү.

Окуучулардын аткаруусундагы инсценировка.

Эл унутпас эрдик

Автор:

1999-жыл. Август айы. Эл адаттагыдай эле бейпил турмушун өткөрүп жаткан. Күндөрдүн биринде тоо этектей конгон Зардалы айылына «куралчан адамдар келип, элдин тынчтыгын бузуп, арам ниеттерин ишке ашырууга аракет жасап жатышат» деген кабар шамалдай тарайт. Тийиштүү чаралар көрүлө баштайт.

Бул мезгилде милициянын ага сержанты Касым Шадыбеков ден соолугу жакшы болбой, дарылануу үчүн отпусмага чыккан. Өлкөбүзгө Баткен аркылуу кол салган эл аралык террористтик каракчылардын дайнын угар замат, оорусун да унутуп, Касым ага тезинен ички иштер бөлүмүнө кайрылат. Зардалы тарапка жөнөөгө тапшырма алып, даярдана баштайт. Анын ден соолугуна аялы, ата-энеси кабатырланышат.

1-көрүнүш

Аялы: Касым, ушул акыбалың менен кантип барасың? Толук дарыланып, айыккан соң барсаң деле болот да.

Касым: Эл башына каргаша түшүп турган кезде, оорудум деп элден калып, үйдө жатып алганым болбос. Анын үстүнө, оозуна алы жетпегендер «Касым калп эле оорудум деп, душман менен кармашуудан качты» дебесин. Эмне бар, эмне жок, барганда көрө жатарбыз.

А көрөкчө, сен короо-жайды карап, балдарга баш-көз болуп, элдин катарында тиричиликти өткөрүп тур. Кош, аман тургула. (Баары менен коштошот)

2-көрүнүш

Автор: Касым түз эле душмандар ордологон Зардалы тарапка жөнөйт. «Кокус ишиң болбосо, Кожашканга барбагын. Зарыл ишиң болбосо, Зардалыга барбагын» деген табигаты катаал, жолу татаал жер ушул.

Айыл өкмөтүнүн имараты. Кабинетте Зардалы айыл өкмөтүнүн башчынын орун басары менен Касым «карасакалчандардын» жолуна бөгөт коюп, аларды колго түшүрүүнүн планын кеңешип жаткан кезде, кайдан-жайдан келгени белгисиз, беш-алты террорист шапа-шупа кирип келишет. Эч кеп-сөзгө келишпей эле, өкмөт башчынын орун басарын атып салышат. Ал эми Касымдын колуна кишен салышып, жексур каракчылар тоого карай алып кетишет.

Душмандар жайгашкан тоо арасы. Келген күнү эле Касымдын үстүндөгү кийимин сууруп алышкан. Жука көйнөкчөн, буту жылаңайлак. Таң атканча титиреп үшүп чыгат.

Алардын канкор жетекчиси Касымды суракка алып жатат.

Моджахед: Ии, жолдош ага сержант. Айтчы, бизге каршы өкмөт тарабынан кандай даярдыктар көрүлүп жатат?

Касым: (тайманбай, башын бийик көтөрүп) Билбейм.

Моджахед: (кызуулана) Ай, кызыл шапке, аны айтпасаң кой. Сен бул жердин коён жатагына чейин билсең керек? (көкүрөгүнөн жулкулдата кармап) Сөздүн кыскасы, бизге Өзбекстанга өтүп кеткенге коридор керек. Өзүң жол баштап, ар кандай тоскоолдуктардан өткөрүп, биздин бир тал чачыбызга зыян келтирбей, өзбектердин чегарасына чыгарып койсоң эле колуң да, жолуң да бош болот.

Касым: (чечкиндүү) Жок! Эч качан! Мен жол баштап, өз жеримди силерге тепсетпейм.

Автор: Касымдын минтип тайманбай, чечкиндүү жооп бериши алардын кыжырын келтирди. Каракчылар аны кыйноого алып, кордоп, жанын көзүнө көрсөтүштү. Бирок, Касым ого бетер чыйралды. Жигиттик ар намысын өз жанынан да бийик койду.

Моджахед: (бир аз жумшара) Ай, жигит, сенин жаныңды аманат коёюн. Бала-бакыраңа, ата-энеңе аман барып, тынч жашагың келеби? Анан да, бизге жасаган кызматыңдын акысын берейин.

Касым: (душмандын көзүнө тике карап) Мен өз элиме кыянаттык кылып, ишенимин актабай, душманга жол ачып бербейм. Менин жигиттик ар намысым акча менен ченелбейт. Өз эли-жеримди сатып, тирүү жүргөнчө, төшү түктүү жер астында жатканым абзел. А бала-чакам, ата-энем эл менен бирге болот.

Автор: Касымдын бул жообуна душмандын эми чындап жини келди. Кайраттуу, эржүрөк кыргыз жигитинин сөзүндө бекем турарына, аларга баш ийбешине көзү жеткен канкорлор кетпес кеги, өчпөс өчү бар сымал кордукту көрсөтүштү. Ошончо азапты жалгыз тартты. Колго түшкөнүнө толук 15 күн болду.

Булар турган негизги жери Кожашкендеги мазар эле. Адаттарынча жер которуу мезгили келдиби, алар Зардалыга карай жөнөштү. Ошондой учурдан пайдаланууну чечти.

3-көрүнүш

Жыйырмага жакын сакалчандар арасында улам бир чөңөрдү басат, жылаңайлак буту учтуу ташка тийип сыйрылып, кыйналып басып келатты. Бир маалда бутун кармаган болуп артта калат. Капарында эч нерсе жок сакалчандар кылчайган деле жок. Илкий басып кете беришет. Иш көз ачып-жумганча жасалды. Эмелеки алы жок кейиптенип келаткан Касым илбирстей учуп жетип, сакалчандардын арткысын шилиге чаап калды. Капарында эч нерсе жок келаткан эме каршылык көрсөтө албай жыгылат. Баары артына кылчайып караганча Касым тигинин колундагы мылтыгын жулуп алып, тытырата атууга үлгүрдү. Эки-үчөө кулайт. Бул учурда жанагы жарадар болуп калганы арт жактан келет да, Касымдын желкесин көздөй бычак урат. Канча күндөн бери бечара кейпин кийип келген немеден алдангандарына бир жагы ыза болушуп, башка-көзгө тепкилеп киришти. Касымдын чала жан болгон денесин окоп үчүн казылган оюкка көмкөрөсүнөн түшүрүшөт да, чоң таш менен бастырып, үстүнө топурак шилеп салышат.

(К.Токтобаеванын «Жоокерлер кушка айланып учуп жүрөт» китебинен пайдаланылды).

Автор: Ошентип, шер Манастын тукуму, Баткендин чыгаан бир кулуну Касым Шадыбеков жанкечтилердин экөөн өлтүрүп, экөөн жарадар кылган соң, карамурут жигит курагында өлүмгө тике карап, бул жарык дүйнө менен кош айтышты.

Касым ага өлгөн жок! Аны ар намысы, атажурту, эли үчүн жан берген эрдиги түбөлүк өлбөс кылып кайра жаратты...

Ага сержант Касым Шадыбековдун жаркын элеси, баатырдыгы өз замандаштарына, кийинки муундарга үлгү- өрнөк катары жашай берет.

Автордун сөзүнөн кийин, мугалим бул окуя боюнча суроо-жооп аркылуу окуучулардын пикирин угуп, өз ара баарлашуу уюштурат.

Мугалим: Балдар, жогоруда айтылгандай, Баткен окуясы баарыбызга бейкуттуктун, коопсуздуктун баасын, динге жамынышкан бандиттердин ачык жүзүн көрсөттү. Эми силерге жалпы кыргызстандык улан-кыздарга, окумуштуу, залкар инсан С.Байгазиев жазган каттан үзүндү окуп берейин. Ар бир сөзүнө баа берип, жүрөгүңөргө бекем сактап алгыла.

«Ала-Тоону Манастай сүй, Ата Журтуңа Кошойдой күй!»

«...Жаш мекендеш, сенин даркан Манас бабанын жолун жолдоп, салтын улап, Атажуртуңду пир тутуп, анын алдындагы атуулдук милдетинди, жоопкерчилигинди жакшы туюп, эл-жерин үчүн берилип, ак кызмат өтөөрүңө ишенебиз. Алатоо мекенибиз өзүнүн ар-намыстуу уул-кыздары менен күчтүү болмок. Эгер колуңдан чоң иш келбесе, эл үчүн, айланадагылар үчүн кыпындай болсо да, бир жакшылык иш жасоого аракет кыл. Албетте, өз жаныңды бак, бирок сөзүң, оюң менен, толгонууларың, кыял-санааң, ынанымың менен Атажуртуң менен бирге бол, мекениңе тынымсыз жакшылык тиле. Өзүңдүн жүрөк каның Атажурттун бой-тамырларындагы кан менен кошо айланып турсун. Сенин инсандык баа-баркың Мекениң менен болгон бекем байланышыңда. Артыкбаш болбос, терең маанилүү адеп-ахлак чен-өлчөмдөрүнө таянып, эл-журттун, ата-бабаларыбыздын өз уул-кыздарына Жеңижок акындын оозу менен айткан каалоо-талаптарын, сага насыяттаган нускоо сөзүн дагы бир жолу алдыңа таштайын:

Тогузу болгун жылдыздын,
Туйгуну болгун кыргыздын,
Жетиси болгун жылдыздын,
Жетиги бол кыргыздын!
Учу болгун кылычтын,
Учкуну болгун кыргыздын,
Сабы болгун кылычтын,
Сазы болгун кыргыздын!

Дагы бир орчундуу нерсеге терең түшүнүүң зарыл, кадырлуу урпак. Бир боор мекениңди азаттыгы, эркиндиги, көз карандысыздыгы бардыгынан кымбат, бардыгынан жогору асыл нарк. Манас атабыз дал ушул Атажурт эркиндиги үчүн кара башын сайып, өрт кечип, күрөшкө чыккан. Журт боштондугу жөнүндөгү улуу идеяны Манас ата сага мураска калтырган. Билип кой, мекендеш, тарых ырастаган, «Манас» далилдеген, эгерим Атаконушуң, эли журтуң чоочун үстөмчүл кара күчтүн кол алдында, бийлигинде болсо, булуттуу көктүн астындагы, муңдуу чөптүн үстүндөгү өмүрүң, тагдыры кор. Этек-жеңиңди жайылтпай, канат-куйругуңду кыркып турат.

Дүмүрүң түбүнөн казылат, түркүгүң суурулат. Өз Атажуртуңда бутту кенен сунуп, атуул катары алчактап жашай албайсың. Эркин жериң болсо, эркин элиң болсо, өз тагдырыңа өзүң кожоюн болсоң гана сен сыймыктуу кишисиң, толук кандуу инсансың, бактылуу адамсың, атаконушундун эркесисиң. Эркиндигибиз – эң башкы дөөлөтүбүз! Ошон үчүн Атажуртуңдун боштондугун, Алатооңдун азаттыгын, элиндин эркиндигин, республикаңдын эгемендүүлүгүн көздүн карегиндей сактоо сенин эң биринчи атуулдук милдетиң, азаматтык парзың, тууганым...»

(«Илим, инновациялар жана турмуш» журналы. 2003. №2. С.Байгазиев. 58-61-беттер)

Мугалим жогорудагы каттын мазмунун окуучулар менен бирге талдап, анын тарбиялык маанисинен канчалык таасир алгандыгын анализдейт. Сабактын акырында «Мен атамекенимди коргоого кантип колкабыш кыла алам» деген темада дилбаян жазып келүүнү тапшырма берет.

Мугалим: Балдар, силер билесиңерби, быйылкы жылдын 22-октябрында Баткен окуясынын баатырларына арналган «Аскердик монумент» ачылды. Монументти ачып жатып президентибиз Аскар Акаев кыргызстандык жоокерлердин эржүрөктүүлүгүнө, баатырлыгына, туруктуулугуна жана патриоттуулугуна жогору баа берип, таазим эте тургандыгын билдирди. Чындыгында, мындай эрдикке баарыбыз тең сый-урмат менен мамиле жасообуз керек. Азыр мен силерге кооз гүлдөрдү таратам. Ар бир гүлдүн арт жагына элдик улуу сөздөр макалдар, залкар ойлор жазылган. Алардын маанисин чечмелеген соң, биз гүлдөрүбүздү баатырлардын монументине урмат менен коёбуз.

Окуучуларга тапшырма катары берилүүчү даанышман сөздөр жана алардын кыскача чечмелениши мындайча.

1. «Бир жакадан баш, бир колдон жең чыгаруу». Душманга эч качан колтук ачпай, «бир жакадан баш, бир жеңден кол чыгарган ички биримдикте» ынтымактуу жашоо.

2. «Коёнду камыш, эрди намыс өлтүрөт». Элибиздин уул-кыздары, баарыбыз ар намыстуу, патриот, атажурттун эр жүрөк атуулу болууга умтулуу.

3. «Чептен эрдин күчү бек». Калетсиз сөз. Манас атабыз, баатыр агаларыбыз сыяктуу биз эр жүрөк, тайманбас болсок, элибизди да, жерибизди да душманга кор кылдырбайбыз.

4. «Эр энеден туулат, эли үчүн өлөт». Баткен бүгүнкү күндүн баатырларын жаратты. Чыныгы эрдик көрсөтүп, эл-жер үчүн курман болгон агаларыбыздын баатырдыгын, жаркын элесин эч качан унутпайбыз, аларды үлгү тутабыз.

5. «Сен ооруба, мен ооруюн, Ата Журт». А.Осмоновдун ырынан көркөм окуу.

6. «Атажуртуңду Манастай сүй, Ала-Тооңо Кошойдой күй».

Мына ушундай талдоо иштерин улай, Советбек Байгазиев жазган каттын аягы окулат.

«...Ээ улан-кыздар, жаш мамлекетибиздин эгемендүүлүгүнүн боосунун бекем болушу үчүн эки эселеп, жүз эселеп камкордук көрүүнүн зарылдыгы бар. Ар кандай бороондорго туруштук берүү үчүн Ата Журт – боз үйүбүздүн желбоосун илгерки ата-бабаларыбыз өңдөнүп көшөрүп бекем кармоого тийишпиз. Эгер биз мекенибизге Манас атабызча чындап күйсөк, Мекенибиз деп Кошойчо, Манасча жалындап күйсөк, Ала-Тоонун азаттыгынан ажыраганча туулбай туна чөгөлү, тирүү жүрбөй өлөлү деп,

башты канжыгага байлап койсок, илим-билимге канык жана күнү-түнү тынбаган өжөр мээнеткеч боло билсек, анда Ата Журтубузду ок өтпөгөн тону, ок жетпеген аты, душман бузуп өтө алгыс чеби болгонубуз ошол!»

7. «Эр жигит эл четинде, жоо бетинде».

Достор, «эр жигит эл четинде, жоо бетинде» дегендей, ар дайым мекен сакчылыгында ар намыс менен туруп, чегарабызга душманды жолотпой, кутман элибизди, ыйык жерибизди коргоого, мекен келечеги үчүн илим-билимдүү болуп, ак жашап, ак иштөөгө кыргыз элинин атуулу катары убада берели! Убада бере алабызбы, балдар?

Окуучулар: (жапырт) Убада беребиз!

Мугалим: Рахмат, балдар, силердин жообуңарга мен абдан ыраазы болуп толкунданып турам жана бул шертти аткарган кыргыздын уул-кыздарынан болоруңарга чоң ишеничтемин. Эми гүлүңөрдү Баткен окуясынын баатырларына арналган монументке койгонго толук акыңар бар. (Окуучулар сүрөткө түшүрүлгөн монументтин жанына гүлдөрүн коюшат).

Андан соң, жалпы «**Жоокер ыры**» деген ырды ырдап, сабакты жыйынтыкташат. (Сөзү, обону С.Бейшекеевдики)

Жоокер ыры.

Элимдин бейпилдигин
Намыска бек сактаймын.
Энеке, ак сүтүңдү,
Эл коргоп мен актаймын!

Кайырма:

Эр жигит эл четинде,
Азамат жоо бетинде.
Алыста кыргыз элим
Ар дайым сезимимде.
Кутмандуу чегарамды
Душманга аралатпайм.
Атаке, сөзүм берем,
Жүзүңдү жер каратпайм!

№24 сабак

«СИЗ КЕТИРГЕН ЖАҢЫЛЫШТЫКТЫ КАЙТАЛАБАЙЫН»

Сабактын максаты:

- Окуучуларды ата-энени сыйлоого, урматтоого, эмгектерин баалай билүүгө, алар үчүн кам көрүүгө үйрөтүү үчүн түрдүү булактардан маалыматтарды берүү;
- Ата-эне алдындагы алардын жоопкерчилигин арттыруу, балалык парзын аткаруу зарылдыгын туюндуруу;
- Адамгерчиликке, мээримдүүлүккө, боорукерликке, намыскөйлүккө, эмгекчилдикке, ж.б. асыл сапаттарга тарбиялоо.

Сабактын жабдылышы: иллюстрациялар, магнитофон, компьютер.

Сабактын жүрүшү:

– **Уюштуруу** (класста жагымдуу жагдай түзүү)

(Магнитофондон Т.Казаковдун аткаруусунда «Насыйкат» ыры уктурулат)

Бул насыйкат, бул насыйкат,

Бул насыйкат мага калган,

Бул насыйкат сага калган.

Калган керээз бабалардан,

Өттү насыйкат тоолордон,

Талаалардан ээ-э-эй.

Мугалим: Балдар, бүгүн биз силер менен ар кайсы убактан ушул күнгө чейин эл арасынан чогултулган мурас, табылгаларыбыздын негизинде тарбиялык сабагыбызды өтөбүз.

Магнитофондон акылман атанын үнү угулат:

– Уккун, балам! Байыркыдан калган улама сөз: Өткөнгө акаарат кылсаң, кайткыс каргышка каласың. Асырасаң – асыл акыл табасың. «Асыл – таштан, акыл – жаштан», «Атанын сөзү – акылдын көзү». Бул накыл кептер кулагыңа күмүш сырга болсун!

Андан соң акылман эненин мээрим төгө сүйлөгөн үнү угулат:

– Каралдым, балам, баба сөзүн тыңда, ата салтын, эне адебин баркта. Улууну урматта, кичүүнү ызатта. Акылман бол, берешен бол, айкөл бол! Сабырдуу бол, кайрымдуу бол, эсен бол!

Өткөндөрдөн калган ыйыктарыбыз силер үчүн көөнөрбөс мурас, эскирбес мүлк, бөксөрбөс кенч болсун!

Мугалим: Балдар, мына баарыбыз акылга дыйкан акылман атабыздын, мээримини көлдөй энебиздин баасыз кеп-кеңешин уктук. Бүгүнкү сабагыбыздын темасы көөнө замандардан бери түптүү кыргыз элибиздин канына сиңип, таалим-тарбиянын башаты болгон акылман кептерге байланыштуу болсун. (Доскага сабактын темасы жазылат)

Силер менен бирге бүгүнкү сабагыбыздын максатына жетүү үчүн мына бул китепчелерди пайдаланабыз. Бул китепчелерди айылда жашаган ата-энелердин, чоң ата-чоң-энелердин жардамы менен чогултуп түзгөнүбүздү айта кетели.

1-китепчезибиз «Аталар сөзү – акылдын көзү»

(Мугалим китепчинин баш сөзүн окуйт, андан соң бөлүмдөр боюнча окуучулар өзүлөрү тааныштырышат, жана алардын маанилерин чогуу талкуулашат)

Баш сөз

Күндөлүк турмушубузда өзүбүздөн улуу адамдардан көптөгөн насаат сөздөрдү тынымсыз угуп эле жүрөбүз. Негедир, көпчүлүгүбүз анча маани бербейбиз. Бирок, бул насаат сөздөрдүн түпкүрүндө улуу маани жатат. Диний көз карашта да, илим жагында да моралдык-эстетикалык жактан тарбиялык касиети зор асыл сөздөр улуттук педагогикабыздын түгөнбөс байлыгы.

1-бөлүм. Дасторкон четинде отуруунун маданияты

1. Тамакты дасторконсуз ичпе.
2. Дасторконду тескерисинен салба.
3. Дасторконго отурганда өзүңдөн улуулардан өйдө өтүп отурба.
4. Отурганда жаныңдагыларга сыртыңды салып отурба.
5. Тамакка озунуп кол салба.
6. Нанды эки колдоп сындыр.
7. Чайды оң колуң менен сун.
8. Тамак жеп бүткөндө өзүңдөн улуулардан мурда кол аарчып турба, зарыл жумушуң болсо, уруксат сура.
9. Дасторконго бата кылбай туруп кетпе.

2-бөлүм. Тазалык – ден соолук

1. Жолго, агын сууга кир суу төкпө.
2. Түнкүсүн идиштерди жуубай калтырба.
3. Шыпырынды менен күлдү аралаштырба, тебелебе.
4. Агын сууга түкүрбө.
5. Конок келгенде үй шыпырба.
6. Колуңду оозуңа салба.
7. Чайдын чамасын жерге төкпө.
8. Суунун, туздун бетин ачык калтырба.

3-бөлүм. Кайрымдуулук – адамгерчилик

1. Бирөөлөргө жакшылык кылууну унутпа.
2. Беймаал убакта оорулуунун абалын сураба.
3. Бирөөгө ор казба.
4. Бей-бечара, мусапырга күлбө, жакшылык кыл.
5. Бирөөнүн дилин оорутпа.
6. Бей-бечарага, жетим-сагырга, мусапырга кайыр, садага берип жүр.

4-бөлүм. Абийир – баарынан кымбат

1. Кыз бала чачын кыркпайт. Чач – жарым ырыскы.
2. Аманатка кыянатчылык кылба.
3. Урулук – уят иш.
4. Бекерчиден безе кач, ушакчыдан узак кач.
5. Атага каяша сүйлөбө, энеге каарыңды төкпө.
6. Жакшы тилек кыл. Жаштын тилегин Кудай берет.
7. Мээнеттин арты – ыракат. Эмгектен качпа.
8. Улуулардын жолун кыя кесип өтпө.

Мугалим: Баарыңарга чоң ыракмат. Эми, балдар, **2-китепчезибиз** менен таанышалы.

«Кептин көркү да, төркүнү да – макал»

1. Коон палектеш, алма сабакташ.
2. Жараны тырмасаң ырбайт.
Сөздү чукусуң көбөйөт.
3. Оор ташты суу албайт.
4. Ынсабың болсо, берекең да болот.
5. Адепти бейадептен үйрөн.

Мугалим: Демек, балдар, макалдар төгүн жерден эле чыга бербейт экен. Акылман элибиз акыл таразасында нечен ирет калчап, турмуштук бай тажрыйбасында далилдеп чыгарган кыска, нуска сөздөр биз үчүн алтын эреже десек жаңылышпайбыз.

Сөзүбүз кургак болбосун үчүн бир болгон окуяны жомоктоп айткан акылмандын сөзүнө кулак төшөйлү.

3-китеп. Омоктуу ойлор – жомокто

«Илгери-илгери өткөн заманда бир кемпир-чал болуптур. Алардын зарыгып көргөн жалгыз уулу болот. Уулу эр жетип, үйлөнөт. Ал да жалгыз уулдуу болот. Кемпир кокус ооруп, каза табат да, абышка уулу менен келининин колун карап, карылыкты башынан кечирет. Көздөн калып карыгат, эшик-эликке кеңири чыга албай зарыгат. Алдына койгон чай-тамагын жөндөп иче албайт. Колу калтырап, төгүп-чачып ичип жүдөйт.

Келин заарын чачып, карганып-шиленип кайнатасын кордойт. Күйөөсүнүн кулак кужурун алат: «Атаңдын көзүн жок кыл. Алжыган абышка тажатты мени. Же мени де, же атаңды де. Экөөбүздүн бирибизди танда». Акыры уулу өзүнчө ой токтотот. «Атам көрөрүн көрдү, ичээрин ичти, жээрин жеди. Айтса-айтпаса, өзү да жүдөдү, бизди да кыйнады. Бир эсебин таап, көздөн жок кылайын». Уулу атасына кайрылды:

– Атаке, бир ордуңузда отуруп эриктиңиз го, – деди. Жүрүңүз, жер кыдыртып, эл аралатып келейин.

Ата жүзүнө кызыл жүгүрүп, ушунчалык сүйүнүп кетти.

– Макул, айланайын. Ырас айтасың. Каякка кыдыртасың мени?

– Таза абалуу, бийик шаркыратмалуу тоого алып чыгайын. Таза аба жутуп, сергип каласыз. Анан калк аралатайын.

Уулу айтканындай эле атасын бийик тоого көтөрүп чыгат. Шаркыратманын шары, түркүн куштардын мукам сайраганы карыянын мээсин толтурат, көңүлүн көкөлөтөт.

– Ата, сиз ушул жерде эс алып отура туруңуз. Мен төмөн айылда бир жумушум бар эле. Ошону бүтүрүп келейин, кайтарымда ала кетем.

Ата башын ийкеди. Уулу ошол бойдон атасына кайрылдады.

Зарыга уулун күткөн азиз чал ордунан туруп басам деп, ылдыйга кулап, башы ташка жанчылып кетип, жан берди. Карыянын сөөгү карга-кузгунга жем болду...

Арадан куштай сызып мезгил өтө берди. Атасын таштап кеткен уулдун баласы да эр жетип, үйлүү-жайлуу болду. Акылы кыска келиндин өмүрү да кыска болуп,

жалгыз уулунун күнүн көрбөй, чын дүйнөгө кетет. Эми «келме-кезек» дегендей саатсыз уул карылыкка моюн сунуп, эки көздөн калып, өмүрдүн кышы башталып, жанагы баласы менен келининин колун карап, күн кечире баштайт.

«Ашка – балээ, көчкө – жүк» деп келини карганып- шиленип зекий баштады. Үйбүлөдө «артыкбаш» сезилген кары ата көз көрүнөө эле өз балдарынан кордукту көрүп, азап тартты. Өзгөчө, келининин көрөйүн деген көзү жок. Эки сөзүнүн бири эле «алжыган атаңды жок кыл» болду да калды.

Аялынын заар тилинен чыга албаган күйөөсү атасына таң азанда келип:

– Ата, жүрүңүз, жер кыдыртып, сергитип келейин, – дейт.

Атасы макул болот. Атасын жонуна көтөрүп, улуу тоонун башына чыкты уулу.

Ата сурайт:

– Балам, шаркыратмалуу тоого чыктыкбы?

– Ооба, кайдан билдиңиз?

Ата оор үшкүрүнүп:

– Ээ, балам, кете бер. Мен ыраазымын. «Атаңды кандай сыйласаң, өз балаңдан ошондой ызаат көрөсүң» деген чын тура. Мен да бир кезде өз атамды аялымдын тилине кирип, дал ушул жерге таштап кетип, кайра кабар алган эмес элем, – деп эрини бүлкүлдөп, муундары калчылдап ыйлап жиберди.

Уулу да көз жашын көлдөтүп, чоң жаңылышканын сезип, атасынын бутуна жыгылды:

– Атаке, кечириңиз!? Сиз кетирген жаңылыштыкты мен кайталабайын. Төрүмдө кадырлап, сый-урматта багайын.

Атасын көтөргөн уулу шагдам басып, үйүн көздөй жөнөдү...

Жомоктун мазмунун окуучулар менен бирге талкуулайбыз. Балдар өз ойлорун ата-энеге байланыштуу макал-лакаптар менен бирге ортого салышат. Мисалы: «Ата сыйлаган абийир табат, эне сыйлаган элге жагат», «Карысы бардын ырысы бар», «Ата-эне – үйдүн куту», «Карынын сөзүн капка сал».

Мугалим: Балдар, биз силер менен адабият сабагында кыргыз эл акындарынын санат-насыт ырларын көп ирет окуп жүрөбүз. Кана, силер кайсы акындын санат-насыттарынан жатка билесиңер?

(Окуучулар ырлардан жатка айтышат)

Мугалим: Чоң ыракмат. Эми мен силерди көпчүлүккө азырынча аты белгисиз, ырларынын таалим тарбиялык мааниси акын Молдо Жоронун санат, насыт, терме ырлары менен тааныштырайын. Бул акындын чыгармаларын уулу Жороев Апсаматтан, ошондой эле маркумдун замандаштарынан сурап жазып алып, атайын кол жазма китепче кылып түздүк. Китепче «**Молдо Жоро – Кишемиш акыны**» деп аталат. (Китепти окуучуларга көрсөтөм)

Айрым ырлары менен тааныштырайын.

«Көпкө жашайт өлбөгөн,

Каадасын билбейт көрбөгөн.

Узак жашайт өлбөгөн,

Урматын билбейт көрбөгөн», – көп айтчу экен көрөгөч, акылман акын.

«**Беш терме**» деген ырында :

«Калк чогулуп бул жерде,

Карап турат беш терме.

Эл чогулуп бул жерде,

Сунуш кылдым беш терме», – деп баштап, андан соң адамдагы беш нерсеге: адат, максат, жакшы, жаман, ниет-тилекти ыр сабында өз ой жүгүртүүсү менен чечмелеп кетет.

Мисалы, **ата-эне максаты** жөнүндө мындай дейт:

«Көк майданга жайылтып,

Кой кылганың – бир максат.

Эл-журтуңду чакырып,

Той кылганың – бир максат.

Уул үйлөп, той бериш –

Эр жигитке зор максат...»

Ал эми **жакшы менен жаман жөнүндө**:

«Ырда десе эли-журт,

Ырдабай карап тургандан,

Тил-оозу жок мал жакшы.

Сөз чыкпаган наадандан ,

Суусу жок, кургак сай жакшы.

Жаш балдар минип ойношко,

Жаш өспүрүм тай жакшы...»

«Жагалмайдай сар жаман,

Жаштарды жолдон чыгарган,

Эл ичинде гар (бузуку) жаман.

Марттык кылган жоомарттык,

Кембагалдык, жок жаман», – дейт.

«Санаттарында» болсо:

«Баш оорубай жатмак жок,

Башкага дардиң айтмак жок.

Өзүң менен бир тууган,

Бөлүшүп дардиң тартмак жок.

Башына кыйын иш түшпөй,

Кымбатың арзан сатмай жок.

Шайтандай бизге бакыл жок,

Ыймандай бизге жакын жок.

Өлүмдөй бизге душман жок,

Өткөн бир ишке пушман жок», – депадамзатты турмуштун ар кыл кырдаалына даяр болууга, ыймандуулукка, жарык дүйнөдө бармак тиштеп өкүнбөгөндөй болуп жашап өтүүгө үндөйт.

Окуучулар да Акын Молдо Жоронун ырлары боюнча өз ойлорун айтышат.

Мугалим: Демек, балдар, биз таалим-тарбиянын башатын үй-бүлөдөн алсак, түгөнгүс кенин айлана-чөйрөбүздөгү адамдардын жүрүм-турумунан, кылган

иштеринен, айткан акылман насаат сөздөрүнөн, ошондой эле билим берген мугалимдерден алат экенбиз. Жогоруда айтылгандардан силер чоң таасир алып, анын касиетин сезип, турмушуңарда пайдалана алсаңар, анда бүгүнкү биздин тарбиялык сабагыбыз өз максатына жетти деп ишенемин.

Үйгө тапшырма: «Карынын сөзүн капка сал», «Атанын сөзү – акылдын көзү», «Кайрымдуулук – адамгерчилик» деген темаларда дилбаян жазып келүү. Эр арасынан оозеки чыгармаларды дагы да чогултуу.

Окуучулар жалпы ырдап, сабакты жыйынтыкташат:

«Бул насыйкат, бул насыйкат,
Бул насыйкат сага калган,
Бул насыйкат мага калган.
Калган керээз бабалардан,
Жашай берет түбөлүккө урпактарда».

№25 сабак

ЭНЕ ТИЛИМ ЭЧЕН КЫЛЫМ КАРЫТКАН, ЭЧ КИМ АНЫ ӨЧҮРӨ АЛБАЙТ ТАРЫХТАН!

Сабактын максаты:

– Окуучулардын өз эли-жерин, эне тилибиз – мамлекеттик тилди, ата-бабадан калган улуу мурастарды урматтап аздектөөсү үчүн түрдүү булактардан маалыматтарды берүү;

– Мекен алдындагы алардын жоопкерчилигин арттыруу, атуулдук парзын аткаруу, ата мурастарын сактоо зарылдыгын туюндуруу, эне тилин сүйүүгө, сактоого умтулуу;

– Патриоттукка, намыскөйлүккө, ынтымак-достукка, ж.б. тарбиялоо.

Сабакта колдонулуучу дидактикалык каражаттар: КРнын Гимни, Кыргыз тилинин гимни, кыргыз комузу, «Манас», «Семетей», «Сейтек» жана да кенже баатырдык «Курманбек», «Эр табылды» ж.б. эпостору, Э.Ибраевдин, С.Рысбаевдин, Т.Арыковдун китептери, сүрөттөр, кыргыздын улуттук буюмдары, кийимдери, ж.б. этнографиялык маани-маңызы терең экспонаттар, макеттер ж.б.

Сабактын жүрүшү:

Сабак **Кыргыз Республикасынын Гимнин** аткаруу менен башталат.

Андан соң магнит тасмасынан «Манас» эпосу уктурулат, же окуучу «Манас» эпосунан үзүндү айтат.

(Сахнага окуучулар катар тизилип турушат)

Үзүндү айтылып бүткөн соң, **алып баруучу** бул монологду айтуу менен сабакты баштайт:

Алып баруучу: Кыргыз эли үчүн эмне ыйык?

1-окуучу: – Кыргыз эли үчүн Ала-Тоо ыйык!

2-окуучу: – Улуу «Манасы» ыйык!

3-окуучу: – Ак боз үйү ыйык!

4-окуучу: – Ак калпагы, ак элечеги ыйык!

5-окуучу: – Эне тили ыйык!

Алып баруучу:

Эне тил!

Кандай жөнөкөй, кандай бийик, кандай улуу сөз! Дал ушул сөз ар бирибиздин каныбызды ойготуп, акылыбызды арыштатып турат.

«Элди түбөлүк эл кылып турган – анын тили»,

«Тилим барда улутмун, тилим менен улукмун,

Эне тили болбосо аты аталбайт улуттун», – дегендей, эне тилибиз – кыргыз тилин, аны мамлекеттик тилибиз катары даңазалоо сабагын баштоого уруксат этиңиздер!

Алып баруучу:

Элибизди эл кылып, улут катары таанытып келаткан улуу белгибиз бул – эне тилибиз кыргыз тили.

«Элсиз тил болбойт, тилсиз эл болбойт». Анын сыңарындай, кыргыздын кыргыздыгы анын эне тили аркылуу билинет, эне тили аркылуу даңкталат. Дүйнөдө

теңдеши жок алп «Манастай» дастандарды жараткан эне тилибиз кыргыз тили жөнүндө эмнелерди айта аласыңар?

1-окуучу:

«Кыргыз тили кылымдарды карыткан,
Эч ким аны өчүрө албайт тарыхтан.

2-окуучу:

Кыргыз тили улуу «Манасын» сактап калды,
«Манас» кыргыз тилин өчүрбөй улантып келди.

3-окуучу:

Абалтадан салт-санаасын сактаган,
Акыл, оюн алыс жолдо тактаган.
Кылымдардан кылымдарды карыткан,
Кыргызымдын тили менен мактанам.

4-окуучу:

Эне тилим – өз тилим,
Эси жоктук иш кылат,
Өзүнүн эне тилинде
Сүйлөбөсө сөздү ким.

5-окуучу:

Уккан сайын көшүгөн,
Эне тилим – эгизим.
Сүзүп өттүм өзүнөн,
Акыл-билим деңизин.

6-окуучу:

Эне тилим – намысым,
Эне тилим – арым да.
Билбейм жолдун алысын,
Эне тилим барында.

7-окуучу:

Эне тилим – карегим,
Сенде менин дарегим.
Сен турганда мен бармын,
Сен турганда бар элим.

8-окуучу:

Эне тилге кайрылып,
Бак-таалайлуу болмокмун.
Эне тилден айрылып,
Калган күнү мен жокмун.

Алып баруучу:

Залкар жазуучубуз Ч. Айтматов: «Кылымдан кылым өтүп, кыргыз эли жер үстүндө жашап турса, кыргыз тили да жашай берет» – деп, абдан туура, таамай айткан.

Ошондо да, кылымдан кылым өтүп, акын Шайлообек агайыбыз айткандай, «Кыргызым» деп жулунганы менен, бир ооз кыргызча билбеген «манкурт» кыргыз эмес, руху, духу таза кыргыз жашап турса гана кыргыз тили жашап турмагын эстейли.

Балдар, силердин да эне тил тууралуу кандай ой толгоолоруңар бар?

1-окуучу: Эне тилинде сүйлөбөгөн адам Ата Журтунда жүрбөгөндөн эмне айырмасы бар?

2-окуучу: Эне тилинде ыр укпаган, эне тилинде төрт сап ыр билбеген адам чет элде жүргөндөн эмне айырмасы бар?

3-окуучу: Энесинин бешик ырын укпай чоңойгон бөбөк энесиз жетим өскөндөн эмне айырмасы бар?

4-окуучу: Ата салтын билбеген, аны турмушунда колдонуп жашабаган адам Ата Журтун чангандан айырмасы кайсы?

4-окуучу: Эне тилин билбесе, аны ардактап сүйбөсө, Ата Журтумду сүйөм деп көкүрөк каккандын эмне пайдасы бар?

Дал ушул учурда ак көйнөк, ак элечек Умай эне сахнага чыгат. Балдар энеге таазим кыла артка чегинишет.

Умай Эне элге кайрылат:

– О, ыйык Энелер, уул-кызыңар Ата Мекенинин анык азаматы болсун десеңер, эне тилин ыйык тутуп, таза сактасын десеңер, тээ бешикте жаткан кезинде ырдап берген бешик ырыңарды эр жеткен чагында кайрадан бир ирет ырдап бергилечи!

Ал ырдан уул-кызыңар Ата Мекенин, эне тилин сүйүү кандай ыйык экенин акыл-эси толгон кезинде дагы бир ирет билсин, туйсун, эсине салсын! Эне тилинин кандай ширин, кандай ыйык, кандай көркөм экенинине дагы бир ирет тамшанышсын! Суранам, ошенткилечи!

Эненин бешик «Бешик ыры» ырдалат (же магнитофондон уктурулат)

1-окуучу:

Эне менен эне тил, ата менен Ата Журт бирдей эле ыйык, бирдей эле кудурет-күчкө эгедер улуу түшүнүктөр адам өмүрүндө. Эне тили менен Ата Журтун ардактаган уул-кыздар – эл-журтуна улуу кызматын аябай кылган анык азаматтар!

2-окуучу:

Ошол үчүн мындай деп айткым келет: Энеден айрылган жетим эмес, эне тилинен айрылган – анык жетим. Атадан айрылган жетим эмес, Ата Журттан айрылган – анык жетим! Багыбыз тоодой болсун десең, энебиз да болсун, эне тилибиз да болсун! Атабыз да болсун, Ата Журтубуз да болсун!

Жеке номер аткарылат:

«Эне тил»

Эне тилин өксүтүп көп кордогон,
Анысына бир уялып койбогон.
Андайлардын аты кыргыз болсо да,
Эч убакта өзү кыргыз болбогон.

Кайырма:

Эне тилин билбеген,
Эси жогун аныктайт.
Эне тилин сүйбөгөн,
Элин сүйүп, жерин сүйүп жарытпайт.

Алып баруучу:

Тилге жолдош, үнгө дем,

Комузду кошуп ырдайлы.

Бабабыз черткен бул комуз,

Баркына жетип сыйлайлы.

Кыргыз күүлөрүнөн уктурулат, же окуучулар аткарышат.

Алып баруучу:

Макал – тилдин көркү.

Макал – сөздүн каймагы.

Окуучулар бири-бири менен макал-лакаптар айтышышат.

1. Ааламдын көркүн көз ачат,
Адамдын көркүн сөз ачат.
2. Адамды даңазалаган да сөз, маскаралаган да сөз.
3. Адам тилинен табат.
4. Адамдын даңкын чыгарган да тил,
Тарпын чыгарган да тил.
5. Адам сөзгө байланат,
Айбан чөпкө байланат.
6. Адам сөзүнөн сынат,
Уй мүйүзүнөн сынат.
6. Аз сүйлөсөң элиңе жагасың,
Көп сүйлөсөн балээге каласың.
7. Ата сөзү алга сүйрөйт адамды,
Эне сөзү эпке салат жаманды.
8. Ооздун көркү – тил,
Тилдин көркү – сөз.
9. Билимдүүнүн сөзү өткүр,
Өнөрлүүнүн көзү өткүр.
10. Бирөөнүн өзү баатыр,
Бирөөнүн сөзү батыр.
11. Бутунан чалынган турат,
Сөзүнөн чалынган турбайт.
12. Өнөр алды – кызыл тил.

Алып баруучу:

Кыргыз тили кылымдардан куралып,

Нечен катал мезгилдерде сыналып.

Бабалардан бизге калган таберик,

Урпактардан урпактарга уланып.

Кезекте кыз-жигиттер «Шырылдаң», «Бекбекей» ырларын аткарып беришет.

Алып баруучу:

Көзгө сүйкүм кыргыз бийин

Кимдер гана билбесин.

Кыргыз кыздар кызгалдактай,

Кулпурушуп бийлешсин.

(Кыргыз бийи кыздардын аткаруусунда)

Алып баруучу:

Сөз деген ачкыч – сырдашам десең,
Сөз деген аткыч – чырдашам десең.
Сөз деген тапкыч – ырдашам десең,
Сөз деген баскыч – кырды ашам десең.

Жаңылмачты бат айтып, тили жатык так айтып,
Сынашалы келгиле, жаңылбастан шар айтып.

(3-4 окуучу жаңылмач айтышышып, бирин экинчиси жаңылбай кайталап берүүсү керек)

Жалпы окуучулар хор аткарышат:

«Кыргыз калкым»

Кемер кур, кемсел, өтүк, ак калпагым,
Кээ бирөө билбей жүрөт анын баркын.
Элиме белги берип тааныттырган,
Атыңдан кагылайын кыргыз калкым.

Үйүнө мейман келсе, жүзү жарык,
Мал союп, сактап келген ата салтын.
Кызытып кымыз берип, май жедирген,
Салтыңдан кагылайын кыргыз калкым.

(Бул ырдын мазмунуна жараша кыргыздын улуттук кийимдери, буюмдары, каада-салты, нарк-дөөлөттөрү жөнүндө мугалим, окуучулар көрсөтмөлүү сүйлөп берише эң жакшы болот)

Алып баруучу:

Рахмат, силерге достор! Силер эне тилибиздин анык күйөрмандары, эне тилибизди таза, ыйык, бийик тутуп, ал гана эмес ата салтыбызды, улуу дөлөөттөрүбүздү сактай билгендигиңерди эл алдында далилдей алдыңар.

1-окуучу: Бирок да, өз эне тилине күйбөгөн, өз эне тилинде сүйлөбөгөн манкурттар арабызда жок эмес.

2-окуучу: Ооба, кызматтын кырына чыгып алып, кыргыз тилин шылдыңдай караган кыргыз жигиттерибиз далай эле бар. «Эмнени кор кылсаң, ошондон кордук көрөсүң», дегендей эне тилин ким кор тутса, ал ошонун эсесин тартпай койбойт. Эч нерсеси кемибеген хандын тузу кемиген сыяктуу, баары бир рухунун бир жери кемийт, аны өзү билбейт, салт-санаасынан алыстайт, тарыхынан алыстайт, айыл-апасына жат көрүнөт, тууган-туушкандарынан коомайланат, ата-бабасы сүйлөгөн эки ооз сөздүн сырын түшүнбөйт, өз элинин рухунда эркин балыктай сүзө албайт, эркин куштай уча албайт. Анан өз кандаштарынан акырындык менен четтей баштайт, ошондон чүнчүп-жүдөп, ошентип өз Ата Журтунда жүрүп андан билинбей өгөйлөнө баштайт. Анын өз эне тилинен запкы көргөнү – ошол эмеспи!

3-окуучу: Кээ бирөөлөр эне тилин чанып, башка тилде сүйлөсө эле тили буудай кууруп, торгойдой сайрап жатам деп ойлойт. Эне тилинде эки сөздүн башын тыңыраак кошуп сүйлөй албаган чалпоо башка тилде бакадай чардап жатканын байкабайт сыяктанат.

4-окуучу: Ошол үчүн публицист-окумуштуу С.Байгазиев айтып отурбайбы минтип: «Кыргыз тили пенделеринин кайдыгерлигинен азап чегип, өз Ата Мекенинде арыш керип өркүндөп өсө албай отурат. Мен Кыргызстандан кыргыз тилине кайдыгер академияга көрдүм. Кыргыз тилине кайдыгер көз менен караган министрди, депутатты көрдүм. Эне тилин унуткан Бишкектик Такинди көрдүм, эне тилим дебеген акимди көрдүм. Эне тил деп күйбөгөндү Оштон көрдүм, ошондой эле немени соттон көрдүм. Эне тилин сүйбөгөндү Чүйдөн көрдүм, ошондой эле манкуртту үйдөн көрдүм».

5-окуучу:

Аларга менин айтарым бул:

Атың кыргыз,
Затың башка,
Өзүң кыргыз,
Сөзүң башка,
Диниң кыргыз,
Тилиң башка
Болуп калсын дебесең –
Жыйындарда,
Курултайда,
Чогулушта,
Жолугушта,
Ажоң баштап,
Кожоң коштоп,

Өз тилиңде сүйлөгүн сен?

Алып баруучу:

Туура айтасыңар, достор. Силер айткан бул сөздөр баарыбызга чоң сабак болсун дейли.

«Адамдын эне тили – анын жан тамыры», «Дил бермети – тил» дегендей, жан дүйнөдөгү ой-тизмектерин эне тил аркылуу билдирип жүрөлү.

Анда эмесе, тээ алмустактан бери келе жаткан булбул тилдүү таңдайынан чаң чыккан, күлкүлүү кеби күн батырып, тамаша кеби таң атырган кыргыз элимдин урпактарына касиеттүү Умай энебиздин бал татыган батасын алып берели.

Умай Эне:

Касиеттүү эне тилибиздин уюткусу, көрөңгөсү болгон ак калпакуу элибиз жашап турганда кыргыз тили эч качан жоголбосуна, дүйнөлүк башка тилдер менен теңтайлаша өнүгүп, келечек урпактарга аалам мейкиндигине көкөлөтчү канат-бутак болоруна ишенебиз. Ошондуктан улуттук дөөлөт уюган эне тилибизди ыйык тутуп, даңазалап, көккө көкөлөтүп туу кылып көтөрүп алалык!

Ушул тилекке жеткизген улуу жолубуз байсалдуу, ак жолтой болсун!

О-о-мийин!

Баары чогуу айтышат:

Ата-бабаң өткөн жериңди сүй,
Түптүү **КЫРГЫЗ** элиңди сүй.
Элиң сүйлөгөн эне тилиңди сүй,

Ата Мекенге, элге, эне тилге
Кошой, Бакай, Манас атаңдай күй!
Сабак Кыргыз Республикасынын Мамлекеттик тили – Кыргыз тилинин Гимнин
аткаруу менен жыйынтыкталат.

№26 сабак

КЫРГЫЗДЫН АК КАЛПАГЫ

Сабактын максаттары:

- ата-бабадан бери улуу мурас катары келе жаткан ак калпак, анын тарыхы, кыргыз калпагынын символикасы, калпак жасоо ыкмасы, калпак тууралуу уламыштар жана макал-лакаптар тууралуу маалыматтарга ээ болушат;
- калпактын ыйыктыгын сезишет, аны кастарлоого үйрөнүшөт;
- патриоттук сезимдери ойгонуп, мекенчилдикке, атуулдукка тарбияланышат.

Сабактын жабдылышы: кыргыздын ак калпагынын түрлөрү, түстүү сүрөттөр, иллюстрациялар, макеттер, китептер

Пайдаланылган булактар:

1. Азаттык үналгысы: Эл үнү\Коом блогу
2. Азаттык үналгысы: Миң санат блогу
3. «Супер-инфо» гезити

«Кыргызымдын жигиттери» ыры жаңырат. Жалпы катышуучулардын шатырата кол чабуусунун коштоосунда сахнага ак калпакчан жигиттер чыга келишип, катар тизилишет.

Кыргызымдын жигиттери

(сөзү: К.Урмамбетовдуку, обону: Т.Нурматовдуку)

Ала качып, ала качып,
Аргымактар арыш керет.
Азанатып, азанатып,
Азаматтар намыска бек.
Шамдай жанып алышып,
Шамал менен жарышып,
Жүзүн сүртүп булутка,
Жүрөгү – от, каны ысык.

Ала-Тоону бел кылып,
Ата Журтту дем кылып.
Абалтадан шок болот,
Алоолонгон от болот.
А болбосо жок болот,
Кыргызымдын жигиттери!

Дүңгүрөтүп, дүңгүрөтүп,
Жердин үстүн тулпар келет.
Дүркүрөтүп, дүркүрөтүп,
Дүйнө жүзүн шумкар келет.
Кымыңдашат кыргыздар,
Жымыңдашат жылдыздар.
Ал анткени алардын,

Арасында Чыңгыз бар.

Аалам кезет жомоктой,
Ак калпагын жоготпой.
Акыл-эсин камчылап,
Аккуладай алкынат.
Ай-жылдызга талпынат,
Кыргызымдын жигиттери!

Учту мына, учту мына,
Айчүрөкпү же ак куубу?
Шукшурула, шукшурула,
Жигит шумкар сыяктуубу?
Закымдады кыз улам,
Жакындады боз улан.
Ана жетти, жетти, жетти,
Бек кучактап кетти, кетти, кетти.

Ак сүйүүгө бек болот,
Ак достукка чеп болот.
Кызыл гүлүң соолбосун,
Кыдыр болуп жолдошуң,
Кыраан Манас колдосун,
Кыргызымдын жигиттери!

Алып баруучу: Саламатсыздарбы ардактуу агай-эжелер, кымбаттуу окуучулар!
Белгилүү кинорежиссер Рыспек Жабиrowдун инициативасы менен 5-март Калпак күнү деп жарыяланды. Менимче, бул эң сонун жөрөлгө. Мына ушул улуу күн – жалпы кыргыз элинин майрамы. Баарыңыздардын АК КАЛПАК күнү менен чын жүрөктөн куттуктайбыз.

Акын агайыбыз Байдылда Сарногоевдин ыр саптары менен сөзүмдү баштамакчымын:

«Улутчул дешет билбеген,
Улутун кимдер сүйбөгөн...
Кызыл эт кезден торолтуп
Кыялым көккө күүлөгөн,
Кыргыз деп келгем дүйнөгө
Кыргыз деп өтөм дүйнөдөн».

Ооба, биз КЫРГЫЗ деген улуу элдин урпактарыбыз! Улуу МАНАС баатырдын тукумубуз! Биз КЫРГЫЗ болгондугубуз менен сыймыктанабыз!

Бүгүнкү кечебизде ата-бабадан бери улуу мурас катары келе жаткан АК КАЛПАК, анын тарыхы, кыргыз калпагынын символикасы, калпак жасоо ыкмасы, калпак тууралуу уламыштар жана макал-лакаптар тууралуу сөз кылмакчыбыз.

Анда эмесе, жигиттер, кезек силерде!

1-жигит: Кыргыз калпагы жашоо тиричиликке ыңгайлуу, ысыкта күндөн сактаган, суукта ызгардан коргогон, жылуу десе жылуу, жеңил жана жайлуу баш кийим. Калпактын актыгы анын аруулугун, актыгын, тазалыгын символдоштуруу менен акылдын тунуктугун сездирет.

Бирок, баарыбыз эле калпактын тарыхын биле бербейбиз. Калпак тарыхы – кыргыз тарыхы. Бул боюнча белгилүү маданиятка эмгек сиңирген ишкер Бекбай Алыкулов төмөндөгүлөрдү айтат. Сагымбай манасчынын бир эскерүүсүндө Манас баатыр мындайча сыпатталат: “Манастын кийген кийими – башында ак кийиз калпак, үстүндө боз төө чепкен”.

2-жигит: Ал эми бабалар тарыхын барактап көрсөк, андан ак калпак тууралуу оголе көп маалыматтарды учуратабыз. Алардын бирин-экисине токтоло кетели: Атактуу синолог Иакинф Бичуриндин кытай жазма булактарынан алган тарыхый даректеринде кыргыздар тууралуу толгон-токой маалыматтар берилген. Ошолордун биринде: “Кыргыздардын мамлекет башчысын Ажо деп аташат. Ал кышында башына кундуз тебетей, жайында жээктери алтын менен кыюуланган, төбөсү шоңшой, асты кайрылган кийиз ак калпак кийет. Ал эми калган элдин баары кийизден уютулган ак калпак кийишет”.

3-жигит: Өткөн кылымдын жетимишинчи жылдарынын башында археология илиминде чоң сенсация болгон. Ал Иле дарыясынын бир куймасы Ыссык өзөнүнүн боюнан “Алтын жоокердин” табылганы эле. Анын тулку үч миң алтын жасалга менен шөкөттөлгөн экен. Илимпоздорду баарынан кызыктырганы – анын баш кийими болду. Төбөсү 65 сантиметрче шоңшойгон кадимки кыргыз калпагына 150 алтын буюм – аркардын, канаттуу аттын, илбирстин миниатюралык статуэткалары, андан башка көптөгөн кооз жасалгалар кадалыптыр. Археология илиминде бул байыркы сак жоокери деп далилденип жүрөт.

4-жигит: Сактардын аты гана, башындагы калпагы гана калып, өздөрү азыр жок. Алар кайда кетти? “Дүйнөдө эч нерсе жоголбойт, биринен экинчисине гана өтүп турат” деген аксиомага таянсак, ошол байыркы сактардын урпактары бүгүнкү кыргыздар, казактар, каракалпактар, алтайлыктар, энесайлыктар, тувалар.

Нарын дарыясынын боюнда “төбөсү бийик ак кийиз калпактуу сактардын” (Геродот) доорунан бери көптөгөн окуялардын болгону да жарандык тарыхта, болмуш-санжыраларда жазылып, аңыз болуп айтылып калган. Алардын бири мындай: Токтогул суу сактагычы жайгашкан чөлкөмдө, мурдагы Кетмен-Төбө, эң байыркы аты Хайлому өрөөнүндө кадимки сактардын урпактары – ак калпакчан давандыктар кытай тарыхчысы Сыма-Сяндын замандашы, император У-Динин баскынчылык жортуулуна каршы салгылашта Ата Мекенин эрдик менен коргоп калган. Арадан жыйырма эки кылым өтүп, ошол эзелки элибиз бүгүн эгемендүү мамлекет болгондо, дүйнө жүзү бул жолу да аны байыркы ак калпагы менен тааныды. Ак калпакты башынан түшүрбөгөн айкөл Манастын урпактары катары, байыркы кыргыз боз үйдө жашап кымыз ичкен, шоңшойгон кийиз калпакчан сактардын түзмө-түз урпактары катары....”

Демек, кыргыз кыргыз болгондон бери ак калпагы башынан түшпөптүр.

5-жигит: Калпак – кыргыздын улуттук эркек баш кийими

Көбүнчө ак кийизден жасалгандыктан, **ак калпак** деп аталат. Ал алгач агыш (боз) кызгылт түстөгү кылчык, кийин ак уяң жүндөн жасалган. Бышык басылган кийизден төбөсү бийик, этеги тегерек бычылып, оймо-чийме түшүрүлбөй, төбөсүнө чок чыгарылбай, астарсыз, бир гана тигиш менен бириктирилип, ошол жери маңдай жагы деген. Бара-бара бычымы менен формасы өркүндөтүлүп, көркөмдөлө баштаган. Калпак – бул кыргыздардын кийим-кечектеринин ичинен эң ыйыгы. Анын касиетин аны кийип жүргөндөр сезе алышат. Бул байыркы баш кийимди кийген адам илгерки бабаларынын тарыхына тамырлашып, калайык калкынын тагдырына бекем байланат. Калпак – кыргыздын улуттук көркөм дөөлөттөрүнүн көрөңгөсү. Ата-бабадан кастарланып келе жаткан асыл мүлк. Кыргыз эли эл болуп түзүлгөндөн бери жашоонун, улуулуктун, тазалыктын, улуу күндүн символу, ыйык белгиси катары кастарлап, сүр тутуп, сөөлөт санап, көрк катары маанилүү шаң-салтанатка кийип жүргөндүгү жалпы дүйнө элине белгилүү. Кыргыз өмүрү 40-35 кылымга созулса, кыргыз калпагынын өмүрү да дал ошондой, узак уламалуу санжыра.

6-жигит: Калпак жөнүндө элдик макалдар

- Калпакчанды өлтүрүүгө болбойт.
- Калпакты жерге койбо.
- Калпагыңды жоготсоң, башыңды жоготосуң.
- Калпагыңды сатсаң, акылыңды сатасың.
- Калпакчан жүрсөң оорубайсың: калпак кышкысын жылытат да, жайкысын сергитет.
- Түнкүсүн калпагың ар дайым бут жагыңда эмес, баш жагыңда болсун.

7-жигит: Калпак жасоо ыкмасы

Калпакты ак кийизден жасайт. Формасы да ар урууда ар башкача жасалган. Калпактын кийизине уяң ак жүндү жууп-тазалап, тытып, андан соң гана пайдаланган. Кийиз даяр болгондон кийин көркөмдөлүп бычылып, кийин кыркылып алынат. Бычымдарды бири-бирине беттеп тиккен.

Оюлуп алынган кийиздин кырларын ак, кара, көк, жашыл тукабадан, чийбаркыттан, сатинден, макмалдан, баркыттан, кыжымдан кыюу коюп тигип чыккан. Кийинчерээк калпактын түрдүү формасы бычылып, бооруна оймо, түр салынып, өзгөчө кооздоп тигиле баштады. Азыркы күндө калпакты синтепондон да жасашат. Бул материалдан жасалган калпактын баасы кийизден жасалган калпакка салыштырмалуу бир топ арзан. Бирок сапаты жана пайдалуугу жагынан табигый жүндөн жасалган калпакка жетпейт.

8-жигит: Кыргыз калпагынын символикасы

А) Калпактын төбөсүндөгү кайчы сызык (кошуу формасындагы):

1. Күндүн аян белгиси.
2. Өмүрдүн, тиричиликтин, жалпы жашоонун символу.

Б) Төбөсүндөгү топ чачы:

1. Тукумдун, тамыры тереңге жайылуунун аян белгиси.
2. Тынчтыктын, жаркын турмуштун, токпейил жашоонун символу.
3. Күлгүн жаштыктын, оттуу курактын аян белгиси.

9-жигит: Калпакты иликтеген айрымдардын пикиринде кыргыздар уул-баласы балагатка жеткенге чейин, ага кыюусу жашыл калпак кийгизишкен. Мында болсо бала жаңыдан жаздын илебине багынган табияттын символун алып турат.

10-жигит: Качан бала балагат жашына келгенде, анын ордун кыюусу кызыл менен бастырылган калпак алмаштырган. Тактап айтканда, кызыл кыюулуу калпак аркылуу айыл эли толугу менен күйөө баланы тандап алуу укугуна ээ болушкан.

11-жигит: Ал эми жигит үйлөнгөндөн кийин кыз тарап «күйөө баштык» даярдап келип, ошол баштыктын ичине сала келишип, ага кыюусу кара болгон калпак кийгизишкен. Калпактын мындай түрү мырзанын үй-жайы бар экендигин, анын турмушу ак-карасы аралаш пендечиликке өткөндүгүн сырттан башкаларга сездирип турган.

12-жигит: Эгер ал адамдын өз айылынын алдында же өз уруусунун ичинде кадыры жогорулап, эл башкарууга кудурети жетип калса, анда туугандары, уруулаштары ал кишиге эч кандай башка түсү болбогон аппак калпак кийгизишкен. Ошол калпагынын актыгына карап аны төрдү көздөй өткөрүп жиберешкен. Экинчиден, мындай калпакты акка моюн сунган, калыстыгынан жазбаган адамдарга да кийүүгө мүмкүнчүлүк түзүлгөн.

13-жигит: Ал эми уруу башчылары, бийлик ээлери карапайым калктан айырмаланып турган. Алардын эл алдында даражасын көтөрө билген, азыр биз «Бакай калпак» деп атаган калпакты, балким, формасы башкача болсо да, бийиктиги алыстан көрүнгөн, төбөсү шуңшуюп турган, бастырылбаган калпакты кийишкен.

14-жигит: Кыргыз элин калпакты эң ыйын нерсе катары тутуп, "түңкүсүн калпагың ар дайым бут жагыңда эмес, баш жагыңда болсун" деп эскерттип келишкен.

Алып баруучу: Рахмат, достор. Силердин маалыматыңар аркылуу биз кыргыздын ак калпагы тууралуу дагы да терең билип алдык. Эми мен силердин көңүлүңөрдү калпак жөнүндөгү уламышка бурмакчымын: Биздин эрага чейин Алтайдан тартып, Грек, Рим мамлекеттерин багындырган Атилла (Бизде Адил) баатырдын жоокерлери бүтүндөй ак калпакчан жүргөндүгүн тарыхый булактардан көрөбүз. Анын далилдүү күбөсү катары 15-кылымда жарык көргөн Француз энциклопедиясында Атилланын атчан чабуул коюп бара жаткан калпакчан жоокерлеринин сүрөтү бар.

Калпак тууралуу дагы бир маалымат Искендер Зулхарнайын (Александр Македонский) жөнүндөгү уламышта кездешет. Күндөрдүн бир күнүндө түн ичинде Искендер Зулхарнайын жаткан чатырга эки жоокер кыз келип, күзөтчүсүнө кош миздүү бир кылыч, бир калпак жана адамдын куу мүсөн баш сөөгүн тапшырат. "Таң агарганча бизге жообун бергиле", - деп талап коюшат. Ошондо Искендер Зулхарнайын өзүнүн акылгөй аярларын чакырып бул эмненин жышааны экендигин чечкиле дейт. Аярларынан жөндүү жооп болбогон соң, кыздарды алдырып, оң тарабына отурган аярларынын биринен суратат: "Айткылачы, силер кайсы элденсиңер? Мобуреки алып келген куу баш, калпак, кылычтын мааниси эмнени туюнтат? Өзүңөр чечмелеп бергиле", - деп аларга жайдары жүз көрсөтөт. Эл кыйырын сактап, ат жалында шамал менен жарышып өскөн жоокер кыздар Искендерди теше тиктеп, түз качыра жообун айтат: "Биз кыргыз деген элденбиз, ушул улуу тоону мекендеп өмүр кечиребиз. Бизге катылган душмандын башы, алдагы куу мүсөн баштай алынып, ач бел, куу жондо

куурап жок болот, бу куу башты мобуреки кош миздүү кылыч алган, ал эми бул баш кийим – кыргыз калпагы. Анын төбөсүндөгү кайчылашкан кош сызык – Күндүн аян белгиси, кыргыз урпагы күндүн тукуму болуп саналат. Биз күндөн тараганбыз. Жүйөө билген кас-душман ыкка көнсө, биз күн нурундай мээрим төгөбүз, жок, кыл чайнашып, бет буруп жоолашам деген душманга биздин эл бул кош миздүү кылычтай чабылат. Калпак биздин кыргыз ажобузду сүр-сөөлөтү, сыймыгы, абийири, кадыр-сыйы, душманына сес берер опол тоодой олбур сүрү, биздин силерге алып келген жышааныбыз ушул! Буга эмне деп жооп айтасыңар?”

Сөзгө кулак төшөп турган Искендер Зулхарнайын башын силке отурган акылгөйлөрүнө карады. Акылгөйлөрү кыздарга жооп таппай отуруп калышты. Күзөтчүлөр жоокер кыздарды сыртка алып чыгып кетти. Көп өтпөй Искендердин бир жигити жоокер кыздарга калпак менен кылычты алып келип берди дагы: “Ажоңорго айта баргыла, ойлонууга азыраак убакыт берсин, үч төбөлүк бурсаттан соң жообун айтабыз”, - деп кыздарды узатып койду.

Көп өтпөй Искендер Зулхарнайын өз черүүлөрүн түн жамына көчүрүп, Чүй аймагынан чыгып кетти. Ошол күндөн биякка кыргыз калпагынын өмүрнаамасы, анын кадыр-сыйы, сүр-сөөлөтү мурдагыдан да артты.

1-окуучу: Калпакты байыркы баш кийимди кийген адам илгерки бабаларынын тарыхына тамырлашып, калайык калкынын тагдырына, салтына бекем байланат. Бирок мындай сезимдерге айрым жаштар маани бербей жүрүшкөн сыяктанат.

Айрым адамдарыбыз жаш балдар кийчү маңдай тилик калпакты кийүүнү модага айлантып, өзү да келген расмий меймандарга калпак кийгизип, кадырын-баркын кетирди. Ал тоолор кутмандуу кыргыз элинин мекени болгондуктан, анын жергиликтүү тургундары ыйык тутуп, калпакты символ кылышкан. Мындай көк мелжиген улуу тоолор жана ал тоолордо боз үй тигип жашаган чыйрак элдин маданияты, үрп-адаты сырттан келген конокторду кызыктырбай койбойт.

2-окуучу: Калпак – кыргыздардын кийимдеринин эң ыйыгы. Бирок калпакты чет өлкөлүктөргө, бейтааныш меймандарга кийгизүү адатка айланып баратат.

Элибиз баш кийимди өзгөчө аздектеген эмеспи. Андай болгон соң барктап кийим катары кийбеген, тепсендиге таштап салчу бөтөн элге калпакты кор кылып, аларга зордоп кийгизүүнүн зарылдыгы жок го. Мындай улуттук буюмду башкага кийгизбей, өзүбүз кийгенди качан үйрөнөбүз?! Адамды адам кылган анын башын ысыкта күндөн, суукта нымдан сактаган, кылым карыткан кыргыз калпагын сыймыктана кийгенди балдарыбызга үйрөтөлү.

Жыйынтыктоо

Алып баруучу: Калпактан өткөн кооз баш кийим жок. Ак калпак жөнүндө улуу манасчы Жусуп Мамай ата өтө жакшы түшүндүрөт. Каныкей энебизге чейин кыргыздар кара калпак кийип жүрчү экен. «Манаста» айтылат эмеспи, "Тармал ирик жыктырдым, таза жерге кырктырдым, кыздарга кылын тердирдим..." деп калпактын жасалуусу жакшы баяндалат. "Каныкей энебиз тартуулаган эң таза бул ак калпак эми кыяматка чейин кыргыздыкы болот".

КЫРГЫЗДЫН ЖИГИТТЕРИ *(Байдылда Сарногоев)*

Толкун болот деңиздин күчтүү жери,
Толкундай бол, кыргыздын жигиттери!
Токсон тогуз өнөрдүн ээси бол деп,
Тоолук эне төрөгөн сени, мени.

Чоку болот тоолордун бийик жери,
Чокудай бол, кыргыздын жигиттери!
Чок кармаган кол менен баатыр бол деп,
Чоң атабыз үйрөткөн сени, мени.

Бар бол, кыргыз элим! Бар болгула, кыргызымдын жигиттери! Кыргыз элимдин башынан ак калпагы эч качан түшпөсүн!

Эскертүү: Окуучулар жөндөмдүүлүктөрүнө жараша обондуу ырларды, улуттук бийлерди аткаруу, түрдүү өнөрлөрүн көрсөтүү менен кечени көркүнө чыгарышат.

№27 сабак БАР БОЛ, НООРУЗ!

Сабактын максаттары:

- окуучуларга Нооруз майрамы, анын тарыхы, жылнаамасы, сүмөлөктүн келип чыгышы, даярдалышы тууралуу кеңири маалымат берилет;
- ыймандуулукка, адептүүлүккө, улуу муундарды сыйлай билүү, ата-бабадан келе жаткан тарыхты, каада-салттарды унутпоо керектиги тууралуу ой-пикири калыптанат;
- окуучулардын чыгармачылык жөндөмдүүлүктөрүн өнүктүрүүгө шарт түзүлөт.

Сабактын формасы: адабий-музыкалык кече.

Сабактын жабдылышы: дубал газета, улуттук буюмдар, түстүү сүрөттөр ж.б.

Пайдаланылган булактар:

1. «Шоокум» журналы, 06.03.2007-ж.
2. “Эл билими” сайты
3. Интернет булактарынан: lira@super.kg

Сабактын жүрүшү. Уюштуруу (Кыргыздын күүсү жаңырып турат)

Сахнага Умай эне арча түтөтүп, Умай эне чыга келет. Залды кыдыра «Алас ырын» айтат:

Алас, алас, алас,
Ар балээден калас!
Желин айрылып сүт чык,
Жер айрылып көк чык.
Жаңы жыл жакшылыгын баштай берсин,
Эски жыл жакшылыгын таштай кетсин.
Шириндик тартсын тилиңди,
Отко тазарт дилиңди.
Алас, алас, алас,
Ар балээден калас!
Ноороздун ушул күнүндө,
Арча түтөп ар үйдө,
Шаттык, күлкү жаңырып,
Шаң жаңырсын көктөмдө!
Алас, алас, алас,
Ар балээден калас.
Айдан аман, жылдан эсен бололу.
Жакшылыкты теңир берди,
Жарык күндү кеңири берди,
Оробуз данга толсун!
Оозубуз нанга толсун!
Омийин!

Баары чогуу бата кылышат. Андан соң, алып баруучу Нооруз майрамы тууралуу ыр саптарын көркөм окуйт:

Нооруз майрам өзүнчө бир керемет,
Мына бүгүн күн менен түн теңелет.
Таттуу уйкунун кучагынан ойгонуп,
Жер энебиз бир калыпта термелет.

Баба дыйкан шаймандарын белендеп,
Кошко чыкты кара жерди тилем деп.
Үрөн себет бир Аллага жалынып,
Урпактарга кенен токок берсе деп.

Караңгыны жарга такап жарыктык,
Мына бүгүн күн аба дагы талыкшып,
Кас душмандар достошууга кез келди,
Көралбастык, жек көрүүнү багынтып.

(О.Намазбеков)

Окуучулар Нооруз майрамынын тарыхы, келип чыгышы, от менен Ноорузду байланышы, жылнаама, Нооруз тамагы сүмөлөк, майрамдык дасторкон тууралуу маалымат беришет:

2-окуучу: **Нооруз майрамы**

Байыркы бабаларыбыз табиятты дайыма өлүп-тирилип туруучу жандуу нерсе катары баалашкан. Чындыгында эле, ошондой. Күз мезгилинин келиши менен жер жүзүндө жаратылыш өзүнүн мурдагыдай көркөмдүгүн жоготорун көрүп жүрөбүз. Ал эми кыш мезгилинде табият жашоосун убактылуу токтотот.

Табияттын мындай кыймылсыз мезгили март айынын 20сына чейин уланат. Табият кыймылга келген жаз мезгилинин келиши менен, ал кайра тириле баштаган. Аны кыргыздар «табиятка амал кирди – жан кирди» деп аташат.

Март айынын 21-22-синен тартып күн акырындап узарып, түн кыскара баштайт. Жаратылыштын мына ушул кыймылга кирүү мезгилин күтүшкөн ата-бабаларыбыз жыл эсеби башталган улуу күндү Нооруз деп атап, аны – жаңы жыл, жаңы күн деп белгилешкен.

Бул күнү кыргыздар арча түтөтүп, үй ичин жана короо-жайын аласташкан. Аны менен бирге, кыргыздар бири-бирине жакшы каалоолорун билдиришкен, белектерин тартуулашкан.

Майрамдын алдында таза жуунуп, таза кийимдерин кийишкен. Үй ичи, короо жай, көчө тартипке салынып, тазаланган. Кир кийимдер жуулуп, бүтө элек иштер жаңы жылга калтырылбай бүткөрүлгөн.

Нооруз майрамында таарынычы бар адамдар бири-бирин кечеришип, жарашышкан. Бардык араздашуу эски жыл менен кетсин деп тилешкен. Нооруз дасторконуна жети түрдүү даамдан турган тамактарды коюшкан.

Кыргыздар жыл ажыраш күнүнө карата чоң көжө же сүмөлөк бышырышкан. Алар даяр болгондо айыл адамдары атайы үймө-үй кыдырып ооз тийишкен жана ал үйгө таза дилинен жакшы каалоолорду айтышкан.

Нооруз майрамы кайдан келбесин, анын символдору менен ритуалдары эмнени билдирбесин, кайсы ишенимге таандык болбосун – бул майрам миңдеген жылдар

бою жер бетиндеги көптөгөн элдерин чыныгы элдик майрамы катары калууда. Аны 2010-жылы БУУ адамзаттын маданий мурасы деп жарыя кылып, “Бардык элдердин Эл аралык майрамы” деп бекитип берген.

3-окуучу: **Ноороздун тарыхы**

«Ноороз» деген сөз байыркы фарс тилинин «науризи» деген сөзүнөн алынып, бизче «нау» – “жаңы”, «рузи» – “күн” деген маанини билдирет. Демек, “Ноороз” “Жаңы жыл” же “Жаңы күн” деп которулат. Бирок эл ичинде буга чейин “Ноороз – жаз майрамы” деген түшүнүктөр да жашап келген. Эл мурда календарь жок мезгилде жаздын кандай болорун дал ушул күнү билип, “бул күндөн баштап табияттын жаңылануусу башталат” дешчү. Бул күнү күн менен түн теңелет.

Тарыхтагы маалыматтарга таянсак, аталган майрам биздин заманга чейинки 7-6-кылымдарда эле пайда болгон жана Заостра аттуу пайгамбар негиз салуучусу катары белгилүү. Окумуштуулардын айтуусу боюнча, Ноорозда аткарылуучу жөрөлгөлөр ислам дини пайда болгонго чейин эле колдонулуп келген. Мисалы, эл бул майрамга 20 күн калганда “ушул жылы түшүм мол болсун” деген тилек менен карапа идиштерге арпа, буудай, буурчак өндүрүшкөн. Айрым бир маалыматтарда “Ноороз – Кудай Адамды жараткан жети күндүн биринчиси” деп берилет. Ал эми ислам дининде «Ноороз – периштелер сыйлаган күн, анткени алар ушул күнү жарык дүйнөдө пайда болушкан» деген да маалыматтар бар.

4-окуучу: **От жана Ноороз**

Мурда адамдар Ноорозду отту улуу жагып, аны тегеректей отуруп, түндүн бир оокумуна чейин тосушкан. Атүгүл, майрамдын алдында да короолордо же дөңсөө жерлерде оттор жагылып, анын үстүнөн ары-бери секирүү аркылуу “арамдыктан тазаланып жатабыз” деп ойлошкон. Ушундай тилек менен короодогу малын да отту айланта айдашкан. Андан соң «сенин кызыл нуруң мага келсин, менин сары оорум сага кетсин» деп кыйкырып отту айлана чуркап, “кырсык, капа-кайгы ушуну менен кетсин” деп суу толтурулган карапа идиштерди ыргытуу менен Жаңы жылды тосуп алышчу. Азыркы күндө Ноороз майрамында ак элечек кийген Умай эненин арча түтөтүп, аластап, «кайгы-капа, жамандык өткөн жыл менен кетсин» деп купуя тилек кылганы да ошондон улам калган көрүнүш болсо керек.

5-окуучу: **Ал эми бизде...**

Кыргыз эли байыртадан Ноороз майрамына чоң көңүл буруп, эски жылды узатуу, жаңы жылды тосуу үчүн ар кандай камылга көрүп келген. Мисалы, ар бир үйбүлө өз алдынча алдын-ала даярданып, жуунуп, таза кийимдерин кийишкен. Үй ичи, короо-жай, көчө тартипке салынып, тазаланган.

Ал эми майрамды өз деңгээлинде өткөрүү иш-аракеттерин «жыл ажыратыш» деп атап коюшкан. Ушундан улам «эски жыл ажырады, жаңы жыл жалгады» деп айтышкан. Бул күнү кыргыздар арча, адырашманды күйгүзүп, үй ичин жана короо-жайын аласташкан. Ошондой эле адамдар бири-бирине жакшы ой-тилектерин, каалоолорун билдиришип, белектерин тартуулашкан. Таарынычы барлар чын дилден бирин-бири кечирип, “бардык чыр-чатак, араздашуу эски жыл менен кетти” деп эсептешкен. Ошондуктан бул күнү бардык көйгөйдү унутуп, таарыныч, капачылыктарды артка таштап, Улуу күндү жагымдуу маанай менен тосуп алуу шарт.

6-окуучу: **Майрамдык дасторкон**

Нооруз майрамында дасторконго да өзгөчө көңүл буруу керек. Айта кетсек, дасторкондо жети түрдүү даамдан турган тамак болуусу шарт. Бирок бул ар бир үй-бүлөнүн жеке мүмкүнчүлүгүнө жана улуттук өзгөчөлүктөрүнө жараша болот. Мисалы, Орто Азиянын жана Жакынкы Чыгыш өлкөлөрүнүн көпчүлүгүндө Нооруз дасторконуна араб жазуусундагы «Сын» тамгасы менен башталган жети түрдүү тамак-аш жана тал, зайтун, бие, анар, тыт өңдүү дарактардын жети даана калемчеси коюлат. Андан тышкары, бир идишке суу, экинчи идишке кайсы бир дарактын жалбырагы калкып турушу абзел. Атайын бышырылган чоң нан, айран, сүт, быштак, жумуртка, канаттуунун эти, кургатылган мөмө-жемиштер, жаңгак, бадам, мисте, балык сыяктуулар болсо дасторконго сөзсүз коюлат. Ал эми кыргыздар Ноорузда арпа, буудай, жүгөрү өндүрүп, аны сокуга жанчып, акталган данынан сүмөлөк же көжө жасашкан. Аны үйгө келген меймандарга, жаштарга куюп беришкен. Бул адамдарга узун өмүр, жаштык жана бакыт каалоо дегендикке жатат. Анткени сүмөлөк менен көжө табияттын өлбөстүгүн, жашоо-турмуштун гүлдөп өнүгүүсүн аныктоочу улуттук даам катары бааланган.

7-окуучу: Жылнаама

Тарыхчылардын божомолунда, бул жылнаама чыгыш элинин илимпоздору тарабынан мындан бир канча кылым илгери берилген экен. Бирок ушул күнгө чейин өз маанисин жоготпой, сакталып келет.

Нооруз жекшемби күнү келсе...

Эл бул күндү Күнгө таандык деп эсептешкен. Нооруз жекшемби күнү келсе, ал жылы арзанчылык болбогону менен, токчулук өкүм сүрөт. Ушак, жаманчылык аз болуп, буудай мол болот. Өлүм-житим азаят.

Дүйшөмбү күнү келсе...

Бул күн Айга таандык. Жыл ичинде жамгыр көп жаап, өлкө падышачылыгынын күч-кудурети алсызданат. Табигый кырсык көп күтүлөт. Чөп, эгин жакшы чыгат.

Шейшемби күнү келсе...

Марска таандык күн. Бул жылда эгиндин эрте айдалганы жакшы. Арзанчылык болот. Элден ырайымдуулук качып, кул кожоюнунан, кыз энесинен, уул атасынан, аял эринен ажыраган көрүнүштөр көбөйөт. Калктын пейили тарыйт. Жыл аягында адам баласы чыгым тартат.

Шаршемби күнү келсе...

Меркурийге таандык күн болгондуктан, жыл ичинде каатчылык өкүм сүрөт. Ушак-айың, көрө албастык көп болот. Жыл аяктап калганда дан (*буудай, арпа*) кымбаттай баштайт. Жылан, чаян көбөйөт.

Бейшемби күнү келсе...

Бул күн Юпитерге таандык. Мөмө-жемиш мол болот. Ай, Күн тутулат. Оору көп болсо да, акыры жакшылык менен аяктайт. Бул жылы азыкты мол кылып камдоо абзел.

Жума күнү келсе...

Венерага таандык күн болуп эсептелет. Бул жылы өлкө башындагылардын абалы кыйындашы ыктымал. Жамгыр көп жаап, суук катуулайт. Жер-жемиш мол болуп, буудай, тарууга арзанчылык келет. Эгин кеч бышып, өлүм-житим азаят.

Ишемби күнү келсе...

Сатурнга таандык күн. Жылы бою ушак менен шек саноо көп болот. Жаз айларында шамал көп согуп, аба ырайы жамгырлуу болот. Түшүм ойдогудай алынат.

(Нуржамал Жийдебаева, lira@super.kg)

Мугалим: Ноорузга арналган тамак-аштын эң сыйлуусу, өткөрө сыйлуусу сүмөлөк менен чоң көжө болгон. Касиеттүү тамак **сүмөлөктүн келип чыгышы** тууралуу эл ичинде ар кандай уламыштар айтылат, алардын бирин угуп көрөлү:

Илгери өткөн заманда жаздын алгачкы айында калкты ачарчылык каптайт. Эл ичин өлүм-житим аралайт. Элдин айласы кетет. Эл тентийт. Тамак сурап чыркыраган балдардын үнү басылбайт. Эзелердин айлалары кетет. Мындай учурда адамдан амал качып кутулбайт тура. Ар кимиси колдорунда болгон тамак-аштарын ортого чыгарышат. Бирөөсү бир чымчым ун, экинчиси бир кашык майын, үчүнчүсү бир ууч талканын дагы бирөөлөрү үч-төрт кагын чогултушат. Тамак-аш чоң казандын жарымы болот. Ага толтура суу куюлуп, от жагылып, казан асылат. Ал кайнайын деп калганда кызыл чиедей тогуз баласын ээрчиткен жесир аял келет.

– Айланайын журтум, казаныңарга кошо турган эчтемем жок, мына тогуз тоголок таштан башка эч нерсе таппадым, жок дегенде мына бул тогуз балама ырыскы болуп кошо бышсын, – деп казанга салат.

Ал жакшылап демделип, суугандан кийин идиштерге салынат. Андай ширелүү, касиеттүү тамакты эл сүмөлөк деп аташат. Аны жаш-кары дебей сөөмөйлөрү менен илип жешет. Ал бир айга жетет. Калк ачкачылыктан аман калат.

Жыл өткөн сайын эгин өмүрүндө чыкпагандай чыгат. Мол түшүм алынат. Калк токчулукка жетишет. Кийин бара-бара жаңы жылды тосуудагы салттуу тамакка айланат.

8-окуучу: Сүмөлөктү даярдоонун жолдору

Сүмөлөктү даярдоонун камылгасы жаңы жылга 10-15 күн калганда башталат. Алгач 5 же 7 кг жакшы сапаттагы буудай тандалып алынгандан кийин тазаланып жуулат да, бир күн сууга чыланат. Эртеси көбө түшкөн буудайды супуранын, тактайдын бетине жайыш керек. Өтө кургап кетпеш үчүн улам суу чачып, ал жылуу жерде кармалат. Качан буудай өнүп, жарым карышка жакын калганда сокуга салынып жанчылат. Абдан эзилген буудай чараларга салынып, суу куюлат. Алгач бышыраарда уютулган буудай 5 кг болсо, казанга 10 кг акталган май куюлат. Майга жети токоч бышырып, аксакалдар куран окугандан кийин муздаган майдын 5 кг идишке куюп алынат. Даярдалып коюлган буудайдын ширелүү суусун дакиден өткөрүп сүзүп алып, казандын кулагынан бир карыштай кем кылып куюлат. Анан ага таза эленген ун салынып, бөлтөгү жоголгонго чейин чалынат. «Эртең жаңы жыл» деген күнү айылдын сыйлуу адамдары атайын сүмөлөк даярдалып жаткан үйгө чакырылат. Алар ун, мейиз, өрүк жана башка азыктардан ала келишип, майдалап-жанчып казанга салышат да, от жагып Кадыр Түн күтүп, сүмөлөктү бышыра башташат. Сүмөлөк бышканда казандын үстү жылуу жабылып 5-6 саатча демделет. Айыл аксакалдары, байбичелер келишип, маркумдарга куран окуп бата тилешкенден кийин казандын капкагы ачылат.

Сүмөлөктү бышыруунун негизги максаты – аны элге ооз тийгизип, алардын ыраазычылыгын жана сообун алуу.

Алып баруучу: Достор, Нооруз майрамы жакшылык алып келип, жергебизге берекенин, жакшылыктын, молчулуктун нуру төгүлсүн. Айдан аман, жылдан эсен бололу!

Нооруз майрамыңыздар куттуу болсун,
Үйүңөргө бакыт консун.
Башыңарга баш кошулуп,
Даныңарга дан кошулсун.

Ууртуңардан күлкү,
Жүзүңөрдөн нур кетпесин!
Быйылкы жыл жакшылыктын
Токчулуктун жылы болсун.

Окуучулар жалпы айтышат:

Арыба, Нооруз!
Келе бер, Нооруз!
Элибиз айдан аман, жылдан эсен болсун!
Талаабызга ак нан берсин!
Алдыбыздан ак дасторкон,
Башыбыздан бак-дөөлөт,
Ырыс-кешик, ынтымак,
Узун өмүр ырашкерчилик кетпесин!

Үйгө тапшырма: Нооруз майрамы, кыргыздын улуттук тамак-аштары, улуттук кийимдери, буюмдары, кол өнөрчүлүгү, каада-салттары ж.б. боюнча ар кайсы булактардан маалыматтарды таап келүү.

Эскертүү: *Кеченин жүрүшүндө ар түрдүү ырлар ырдалат, кыргыздын улуттук бийлери бийленет, улуттук каада-салттар, улуттук кийимдер, буюмдар, тамак-аштар, суусундуктар көрсөтүлөт, улуттук оюндар ойнолот.*

№28 сабак

САК БОЛ! ВИЧ/СПИД

Сабактын максаттары:

- ВИЧ\СПИД тууралуу кеңири маалымат алышат;
- жашоодо туура жолду тандоого багыт алышат;
- иммундук жетишсиздик көйгөйүн жойгонго аракеттенишет;
- СПИДдин адам жашоосундагы терс таасирлерин талдашат.

Сабактын жабдылышы: ВИЧ\СПИД жөнүндө маалымат берүүчү дубал газеталар, брошюралар ж.б.

I.Сабакка чейин:

Бул сабак эмне берет?

- ВИЧ\СПИД тууралуу кеңири маалымат алышат;
- ВИЧ\СПИД тууралуу талкууга катышышат;
- пайдалуу кеңештерди бергенге үйрөнүшөт.

II. Сабактын жүрүшү. Уюштуруу:

Мугалим: Биздин бүгүнкү сабагыбыз “Сак бол! ВИЧ/СПИД” деген темада болмокчу. Анда лекцияга көнүл бурабыз.

ВИЧ жана СПИД деген эмне?

Кыргыз калкы "кыргыз" болуп калыптанганы анын жазылбаган, айтылбаган мыйзамдары болгон. Ошол мыйзамдын негизинде калкыбыз улуу да, сулуу да, ал тургай ыйык да, бийик да болуп сакталып калган жана ушул күнгө чейин урпактары жашап келебиз. Тилекке каршы азыркы тапта күнүмдүк кызыкчылык, батыш элинин таасири, дагы толгон-токой себептер менен өз келечегибизге, калк келечегине өзүбүз балта чаап жатабыз. Айта берсек буга мисал толтура: Ошол эле ичимдикке берилүү, баңгичилик, ыйман-адептин жоктугу... Айтор, мунун баары келечек кыргыз калкына кедергисин тийгизип, мына ушундай оорунун жайылышына "жакшы жардамчы" болуп жатканы жан кейитет.

1-декабрь дүйнө эли тарабынан СПИДге каршы күрөшүү күнү болуп жарыяланып келет. Бул багытта бир эле бул күнү эмес, саат сайын аракет кылсак да, тескерисинче, ооругандардын саны көбөйүп жатканы эч кимге сыр да, таң калыштуу да эмес.

ВИЧ жана СПИД деген эмне?

ВИЧ кыргызча АИВ – бул:

А – адамдын

И – иммунно жетишсиздик

В – вирусу.

ВИЧ – бул көпкө чейин өзүнүн адам организмде бар экендиги билинбестен жашыруун сакталуусу менен өзгөчөлөнөт. Бул вирус тышкы чөйрөдө туруктуу эмес: 56°Сда 30 минутта, кайнатканда 5 минутта, химиялык жол менен тазалаганда (хлор, спирт, йод) жоголот.

Вирус радиацияга, ультрафиолет нурга, муздакка (-70° С) туруктуу берет. Вирус кургак үйдүн температурасында биологиялык чөйрөдө (канда, жыныс бездериндеги бөлүнүп чыккан суюктукта) бир канча сутка сакталат. ВИЧ изилдөө тарыхында

жөнөкөй жол менен жукканы белгисиз. Ал өзгөрүүгө ыңгайлуу, бир адамдын организмде вирустун көп түрү пайда болот. Вирустардын өзгөрүшү дарыларды ойлоп табууга жолтоо болуп, аны жоюуга мүмкүнчүлүк бербейт. ВИЧ оорусун жуктурган адамдар көп жыл бою (5 жылдан 15 жылга чейин) өз оорусу жөнүндө билбей жүрө берет, өзүн ден соолугу соо адамдардай сезет, бирок, вирус канында болгондуктан, тездик менен көбөйөт. Жугуштуу оорулуу адам ВИЧти башкалардан жугузуп алган учурдан баштап башкаларга жугуза берет. Ошол эле учурда оорунун белгилери башка оорулар менен аралашып, адам көп көңүл бурбайт: алы кетип, эч себепсиз дене ысып, ичтин өтүүсү, жөтөлүү, арыктоо ж.б. сезилет. Мындай оору бир канча аптада эч кандай дарыланбай өтүп кетет. Андан соң жашыруун мезгил башталат да, ал көп жылга созулат. ВИЧ менен СПИДге чейин өөрчүп жеткенче 10 же андан да көп жыл өтүшү мүмкүн.

СПИД-ЖИКС (жуктурулган иммун жетишсиздик синдрому) - оорунун акыркы баскычы. Акыркы баскычта адамдын иммундук системасы начарлай баштайт, организм ооруларга каршылык көрсөтө албай, айыктырууга мүмкүн болбойт: кургак учук, өпкөгө суук тийген, коркунучтуу шишик (рак) ж.б. СПИД тез өнүгүп, оор абалда өөрчүп, өлүмгө бат алып келет.

СПИД - (ЖИКС) термини ар кандай оорулардын белгилерин бириктирет, натыйжада организмдеги иммундук системанын начарлашына, акыры ВИЧ жугуштуу ооруга алып келет.

Ж = жуктурулган

И = иммундук

К = кем

С = синдром

ВИЧтин кан аркылуу жугушу:

- ВИЧтин жугуштуулук коркунучу баңгизатты тазаланбаган шприц, ийне менен пайдаланууда;
- Жугуштуу оорулуу кан жана канды алмаштыруучуларды, органдарды жана ткандарды алмаштырганда 100% жугуу коркунучу бар;
- Тазаланбаган аспаптар менен медициналык жана косметикалык процедураларды пайдаланганда (кулак көзөгөндө, териге сүрөт тартканда (татуировка), ар кайсы жерге сөйкө такканда (пирсинг) ж.б.;
- Башка бирөөнүн сакал алгыч устарасын, тиш тазалагычын колдонгондо кандын калдыгы калышы ыктымал.

Жыныстык жол

ВИЧ – жугуштуу оору оорулуу, адамдан сактанбаган жыныстык катнаштан өтөт. Канчалык жыныс катнаштагы адамдар көп болсо, ошончо коркунуч туулат. Жыныстык катнашуу жолу менен жуптун бирөөсүнөн жугуунун ыктымалдуулугу андан да көбөйөт.

Энеден балага

- Боюнда бар учурда жугуштуу оору энеден балага өтөт, бул көп факторго байланыштуу;
- Төрөп жатканда эненин каны менен бала байланышат;
- Баланы эмизген учурда эне сүтү аркылуу.

Кайсы учурда ВИЧ жукпайт?

- кол алышканда жана кучакташканда;
- сүйлөшкөндө, жөтөлгөндө жана чүчкүргөндө;
- үй жаныбарларынан;
- чымын-чиркей, курт-кумурска ж.б. чакканда;
- душ жана даараткананы пайдаланганда;
- көлмөлөргө түшкөндө;
- ашкана идиштерин колдонгондо;
- компьютер жана телефон менен иштегенде;
- коомдук унааларда;
- спорттук буюмдарды пайдаланганда ж.б.

Өбүшкөндө жугушу мүмкүнбү?

ВИЧти жугузуп алган адамдын шилекейинде вирустун концентрациясы анча көп эмес, ошондуктан өбүшүү коркунучтуу эмес. Ал эми, эгерде эринде же ооздун былжырлуу жеринде, тиштин бүйлөсүндө жара болсо ВИЧти жугузуп алуу мүмкүн.

Балдардагы ВИЧ-жугуштуулук:

ВИЧ-жугуштуулук, адатта, чоңдордо оорунун клиникасы эртерээк жана даана билинет, ал эми балдарда жаман оору менен коштолот. Көпчүлүк учурда баш мээсинин органикалык жактан бузулушу өөрчүйт. ВИЧ – жугуштуулук оору менен ооруган балдардын кыймыл-аракети кеч өнүгөт, боюнун өсүшү өзү курактуулардан артта калат, салмагы кемийт, психикасы бузулат. Өпкөсү, ичегилери, башка органдардын функциялары бузула баштайт да, балдардын эрте каза болушуна дуушар кылат. Бирок антиретровирустук терапиянын жүргүзүлүшү мындай балдардын жашоосун узартат.

ВИЧ – жугуштуу оорунун дүйнөдөгү абалы

Азыркы мезгилде ВИЧ бардык континентте тараган. Дүйнөдө жугуштуу бул оору кезикпеген бир да өлкө жок. Эң көп жугуп тараган – бул жаштардын тобу. Айрыкча 15-24 жаш курактагылар. ВИЧ жана СПИД жөнүндө биринчи жолу 1981-жылы АКШда басма бетинде жарык көргөн, бирок көп өтпөй эле мындай оорунун башка өлкөлөрдө да бар экендиги, айрыкча Африка өлкөлөрүндө кездешээри белгилүү болгон. 27 жылдын ичинде СПИДден 30 миллион адам каза болгон, азыркы тапта ВИЧ-СПИДге чалдыккан 47 миллион адам жашайт. ВИЧ-СПИД оорусунун айынан оорукчал адамдардын жашоосу 16 жылга кыскарып, орточо жашоосу 45-47 жылды түзөт.

СПИД Кыргызстанда

XX кылымдын чумасы аталган СПИД илдети Кыргызстанда кулачын кенен жайып, өрчүп турган кези. Кыргызстан СПИД илдети 25% көтөрүлгөн 7 өлкөнүн катарында. СПИД менен ооруган адамдардын саны 3789. Анын 3611и Кыргыз Республикасынын жараны, 178и чет элдик жарандар. Мунун ичинен 403ү СПИД илдетине чалдыгышкандар. Аталган илдетке кабылгандардын 2350сү ийне аркылуу жугузушкан. Булардын арасында наристелердин бар экени өкүндүрөт. ВИЧ жугузган жаш балдардын саны 283, анын ичинен 85и энеден балага жукса, 191 дарыгер стационарлардын кесепетинен болгон. Бир мезгилде ВИЧ жугузган балдардын энелери Ак үйдүн алдына митинге чыгышып, бир катар талаптарды коюшкан. ЖКда

бул маселе каралып, атайы токтом кабыл алынган. Токтомго ылайык, ведомство аралык комиссия түзүлүп, бул көйгөй боюнча улуттук программаны иштеп чыгуу тапшырмасы берилген. Жыйында ВИЧ-инфекцияга чалдыккан балдарга бөлүнүп жаткан 3 миң сомдук мамлекеттик пособиелерди 10 миң сомго көбөйтүп коюу сунушу киргизилген. Ошондой эле наристелердин тагдырына балта чапкан ак халатчандардын үстүнөн козголгон кылмыш иштерди жандандыруу тапшырмасы берилип, 3 айга чейин бул тапшырма аткарылсын дешкен.

Бул ооруга каршы күрөшүү калктын саламаттыгын сактоо жаатындагы мамлекеттик артыкчылыктуу милдеттердин бири. Ал 1982-жылдан бери белгилүү, дүйнөдөгү бардык өлкөлөрдө атайын каттоого алынат. Жуктуруучусу – вирусту алып жүргөн адам. Анын жугуусу: көбүнесе жыныстык катнаш аркылуу (айрыкча гомосексуалдык катнашта); боюндагы же төрөт учурунда энеден түйүлдүккө жана ; эмчек эмизген учурда баладан энеге; кан куйганда, ийне сайганда, ж. б. д. у. с. КР кылмыш-жаза мыйзамдарында билип туруп башка адамдарга ВИЧ-инфекциясын жугузуу коркунучуна дуушар кылгандыгы үчүн кылмыш жоопкерчилиги каралган.

Илдетке кабылгандар көбөйүүдө

Расмий маалыматтарга ылайык, Кыргызстанда ВИЧ/СПИДге кабылган 3 миң 200дөй адам бар. Алардын 42 пайызга жакыны Ош облусу жана Ош шаарына туура келет. Оорулуулардын 60 пайыздайы баңги зат колдонгондор болсо, 27 пайызы жыныстык жол менен вирусту жуктуруп алгандар. Ошондой эле ооруканадан чалдыгып, энесинен баласына жуккан учурлар да бар.

ВИЧке чалдыккандар көбөйүп жаткандыгынын себеби мындайча түшүндүрүлөт: Биздин мамлекет баңги заттарды ташуучу жолдун ортосунда турабыз. Мындан улам баңги колдонгондор көбөйүп жатат. Алар эрежелерди сактабайт. Айрыкча түрмөдөгү кишилердин арасында көп болуп жатат. Андан тышкары бул ооруга чалдыккандар Ош облусу менен Ош шаарында көп. Ошондой эле республикадагы бүт аймакта бул оорунун катталганы бар. Негизинен, Чүй облусунда, Бишкек шаарында, Жалал-Абад облусунда катталгандар арбын.

(Кыргызстанда оорунун энеден балага жуккан учурлар ВИЧ/СПИДге чалдыккандардын эки пайызын түзөт).

2000-жылы Кыргызстанда ВИЧ/СПИД илдети менен 53 учур катталса, 2005-жылы 171 адам ооруга кабылган. 2010-жылдын ичинде эле адамдын иммундук жетишсиздигине алып келген вирусту 687 адамга жуктуруп алган.

Адистердин баамында, катталбаган оорулуулар менен катар эле СПИДге чалдыкканын билбегендер да арбын болушу мүмкүн.

Кыргызстанда донор катары кан бергендердин арасынан жыл сайын онго жакын адамдын канында бул вирус табылат экен. БУУнун ВИЧ/СПИД программасы боюнча өлкөдөгү координатору **Дамира Бийбосунова** БУУга мүчө болгон өлкөлөрдүн ичинен Чыгыш Европа жана Борбор Азия өлкөлөрүндө, анын ичинде Кыргызстанда бул оору тамырын жайып жатканын белгилеп, абал көңүл жылытарлык эмес экендигин билдирген:

- Биз дүйнө жүзүндө СПИДдин өсүшү 25 пайызга көбөйгөн өлкөлөрдүн катарына киребиз. Бул беш өлкө: Грузия, Армения, Казакстан, Кыргызстан, Тажикстан. Бизде

алдын алып, профилактика кыла турган программалардын сексен пайызы чындап муктаж болгон катмарга жетпей жатат.

Дамира Бийбосунова маалымдагандай, Кыргызстан баш болгон Борбордук Азия жана Чыгыш Европа өлкөлөрүндө СПИДге кабылгандардын 60 пайызга жакыны ооруну жуктуруп алганын билишпейт. Дарылоо каражаттарынын жетиштүү болгонуна карабастан, оорулуулардын 19 пайызы гана дарылоо курстарынан өтүп келишет.

СПИДдин алдын алуу жана дарылоо

Азырынча ВИЧ жугуучу ооруну жана СПИДди толук дарылоо, айыктыруу мүмкүнчүлүгү жок, бирок иммундук системага зыян алып келе турган вирустун көбөйүшүн азайта турган атайын дарылар бар. Ошондуктан ВИЧ жугуштуулукту дарылоо вирустун организмде көбөйүшүнүн ылдамдыгын төмөндөтүп, иммундук системаны бир калыпта кармап, адам жашоосун узартууга багытталган.

Мындай дарылар өтө кымбат, ар бир пациентке ай сайын 600-800 АКШ доллары сарп кылынат. Кыргыз Республикасы АРТ менен камсыздоо боюнча глобалдык демилгеге дарылануучулар үчүн 2005-жылы кошулган. Кыргызстанда бул дары СПИД кургак учук жана безгек ооруларына каршы күрөшүүчү Глобалдык фонд тарабынан керектөөчүлөргө жетишерлик камсыздалган. АРТдан башка биздин өлкөдө ВИЧ жугуштуулук контактан кийинки алуу да бар. Эгерде 72 сааттын, мүмкүн болушунча, биринчи 2 саат ичинде жуктуруп алууга шектенгенден кийин атайын алдын алуучу АРВ терапия жүргүзүлсө, анда адамга жугузуу ыктымалдыгы төмөндөйт. Мындай постконтакттык алдын алуу СПИД Республикалык бирикмесинде жана ар бир СПИД областтык алдын алуучу жана ага каршы күрөшүүчү борборлордо алса болот.

ВИЧ-жугуштуулук энесинен балага жугуу коркунучу өтө жогору, тактап айтканда 30% түзөт, бирок боюнда бар аялдардын алдын алуу максатында атайын дарыларды пайдалануунун натыйжасында бул коркунуч 2% чейин төмөндөйт. Ошондуктан ар бир кош бойлуу аял дарыгердин көзөмөлүндө болуп, каттоого туруп, кош бойлуулуктун биринчи жарымында бардык зарыл болгон лабораториялык анализден өтүүсү зарыл. ВИЧ кош бойлууларды тестирилөө Кыргызстанда жашыруун болушун камсыз кылат.

СПИДден каза тапкан атактуулар

Фредди Меркьюри (1946-1991), британиялык музыкант, "Queen" тобунун вокалисти.

Рок Хадсон (1925-1985), америкалык актер, ВИЧ статусун ачык айтып чыккан биринчи атактуу.

Рудольф Нуреев (1938-1993), орустардын балет бийчиси, XX кылымдын эң алдыңкы бийчиси.

Майлз Дэвис (1926-1991), америкалык джазмен, дирижер жана композитор.

Клаус Номи (1944-1983), СПИДден каза тапкан эң биринчи атактуу.

Эрик "Easy E" Райт (1963-1995), америкалык рэппер.

Алан Мерфи (1953-1989), англиялык гитарист.

Артур Эш (1943-1993), америкалык теннисист, коомдук ишмер.

Фрэнк Мур (1953-2002), америкалык сүрөтчү.

Айзек Азимов (1920-1992), орус-америка жазуучусу, биохимик. 1983 жылы жүрөгүнө жасалган операцияда кан куюуда ВИЧ жугузган.

Мишель Фуко (1926-1984), франциялык философ, жазуучу.

Эрве Жибер (1955-1990), франциялык жазуучу, кинорежиссер.

Джия Каранджи (1960-1986), америкалык супермодель.

Магато Мандела (1950-2005) юрист, ЮАР президенти Нельсон Манделдин уулу

Дискуссия

Окуучулар төмөнкү суроолордун тегерегинде өз ой-пикирлерин айтышат.

Мугалим окуучуларга төмөнкү суроолор менен кайрылат:

1. ВИЧ\СПИД тууралуу укканда силерде кандай ойлор пайда болду?

2. Бул айтылгандардан улам кандай жыйынтык чыгарууга болот деп ойлойсуңар?

3. Ушундай абалга туш болгондорго кандай жардам берүүгө болот? ж.б.

Мугалим: Балдар, ВИЧ\СПИД илдети жалпы улуттун генофондуна залалын тийгизүү кесепети бар экендиги баарыбызды кабатыр кылбай койбойт.

Улутубуздун саламатчылыгы, мамлекетибиздин келечеги үчүн биргеликте күрөшөлү.

Үй тапшырма: ВИЧ\СПИД тууралуу ой бөлүшүү үчүн кошумча булактардан маалыматтарды таап келүү.

III. Сабактан кийин:

❖ окуучулар иммундук жетишсиздиктин вирусу тууралуу маалыматтуу болушат;

❖ коомдогу терс көрүнүштөр, ВИЧ\СПИД менен күрөшүүгө аракеттенет.

❖ туура жашоого үйрөнөт.

№29 сабак ИШТЕРМАНДЫК, БИРИМДИК – МЕКЕН ТИРЕГИ

(1-Май – Эмгекчилердин Эл аралык майрамына карата)

Сабактын максаттары:

- окуучулар өз мекенин урматтоо, ынтымакта, биримдикте жашоо, эмгекчил, иштерман болуу зарыл экендиги тууралуу түрдүү булактардан маалыматтарды алат;
- Ата Мекен алдында өзүлөрүнүн атуулдук жоопкерчилигин, парзын аткаруу зарылдыгын сезет;
- иштерман, эмгекчил, ынтымактуу, жоопкерчиликтүү ж.б. болуу зарылдыгын түшүнөт.

Жогоруда коюлган максаттар ишке ашат, эгерде:

- өтүлүүчү темага байланыштуу өзөктүү сөздөрдүн маанисин түшүнсө;
- сабактын идеясын түшүнүп, өз сөзү менен айтып бере алса;
- текст менен иштөөдө мазмунун түшүнүп, өз оюн далилдүү айта алса;
- салыштырып, анализ жүргүзүп, топ менен бирге талкуулап, биргелешип иштей алса;
- бирин-бири сыйлап, уга билсе;
- чыгарманын мазмунуна жараша эмгекчил, иштерман, аракетчил болууга үйрөнсө жана ынтымакта бирдиктүү болуу зарыл экенин түшүнсө.

Сабакта колдонулуучу дидактикалык каражаттар: көркөм китептер, түстүү сүрөттөр, тиркемелер ж.б.

Сабактагы негизги иш-аракеттер:

- Ата Мекен, эмгекчилдик, иштермандык, биримдик, ынтымак жөнүндө окуучулардын ой-пикирин угуу;
- эл-журттун биримдиги жана ынтымагы тууралуу ой бөлүшүү;
- өз эли-жерине болгон сый-урматы, кызматы тууралуу баарлашуу, чыгармачылык иш (эссе) жазуу;
- ырларды көркөм окуу;
- накыл кептердин маанисин чечмелөө.

Сабактын башкы идеясы:

- Иштермандык бакыт-таалай менен ийгилик, ал эми биримдик ырыскы-дөөлөт алып келет.

Сабактын жүрүшү:

Мугалим:

Балдар, бүгүнкү биздин тарбиялык сабагыбыздын темасы – «Иштермандык, биримдик – мекен тиреги». Ар бирибиз эмгекчилдик, биримдик, Ата Мекен тууралуу оюбузду, түшүнүгүбүздү кыскача айтып көрөлү.

1-окуучу: Иштерман, эмгекчил болуу ар бирибизге зарыл. Анткени иштеген, аракет кылган адам гана жакшы ийгиликтерге жетише алат жана эли-жерине пайдасы тиет.

2-окуучу: Биримдик – бул адамдардын ортосундагы ынтымак, сый-урмат, колдоо. Элдин арасында ынтымак болсо, тынчтык, жакшылык, токчулук болот деп ойлойм.

3-окуучу: Ата Мекен – бул биздин туулуп-өскөн жерибиз. Туулган жер – биздин ата-бабабыздан калган ыйык мурасыбыз. Ошондуктан, ал жер Ата Мекен, Ата Журт деп аталат.

Мугалим:

Рахмат, балдар. Эми эмгек, биримдик, ынтымак тууралуу айтылган бир нече макалдын маанисин чогуу чечмелеп көрөлү:

- Ак эмгектин наны таттуу, жалкоонун жаны таттуу.

- Ынтымактуу биригет, ынтымаксыз бүлүнөт.

- Ынтымагы бар элдин ырыскысы мол болот.

Окуучулар ойлорун айтышып, өз ара талкуулашат.

Анда эмесе, азыр «Бакыт-таалай каякта?» аттуу жомокту чогуу окуп көрөлү.

1-тиркеме

Үч бир тууган болуптур. Ата-энеси өлүп жетим калышат. Балдар эр жетип чоңоюп, өз алдыларынча оокат кылып, үй-жай күтүүгө аракеттенишип, байга малай жүрүшөт. Күндүр-түндүр кара жанын карч урушуп, байдын жумушун аткарышат. Канчалык эмгектенишсе да, күндүк тапканы күнүмдүк оокатына жетпейт.

Эң улуусу бир күнү инилерин чогултуп:

«Бул бизге оокат эмес экен, андан көрө жер кыдырып бакыт-таалай издеп табалык» – дейт. Инилери макул болушат. Жолго чыгышат.

Бир туугандардын баспаган жери, ашпаган тоосу, кечпеген суусу калбайт.

2-тиркеме

Ачка болуп кыйналган кезде жер айдап жаткан дыйканга жете келишип, эси оогондон тарс жыгылышат. Дыйкан аларды үйүнө алып барып нан, жарма берип тойгузуп, анан эмне мынча чаалыгып-чарчап жер кыдырышып жүргөндөрүн сурайт. Үч бир тууган болгон сырларын жашырбай айтып беришет.

Дыйкан талаадагы тилкени көрсөтөт.

– Муну анча тереңдетпей казып чыккыла, бош жери калбасын! Ушул аянттын карыштай жерине бир заманда алтын катылыптыр деп укканым бар.

3-тиркеме

Бир туугандар маңдай тер төгө мээнет кылышып, тилке жерди бүт казып чыгышты. Бирок, алтын таба алышпады. Дыйканга келип, жаңжал салышты.

– «Шашпаган жетет муратка, шашып кетип калбагыла уятка» деген сөз бар. Андан көрө ошол казылган жерди бош таштабай буудай эгип таштагыла! – дейт дыйкан, күлүмсүрөп.

Тигилер мостоё түшүшөт. Бирок, эми андан башка айла калбаганын түшүнүшкөн бир туугандар биргелешип казылган жерге буудай эгишет. Кезек менен сугарып турушат. Күркүрөгөн күздө ошол аянтчадан аябагандай мол түшүм алышып, ырыскы-дөөлөткө ээ болушат.

Ошондо гана ага-инилүү жигиттер бакыт-таалайдын кайда болорун, ага жетүү үчүн маңдай тери менен ак эмгек кылуу, иштерман болуу керектигин түшүнүшкөн экен.

Мугалим окуучуларга суроо менен кайрылат:

1. Үч бир туугандар бакыт-таалайды каяктан издемек болушту? Бул чечимдери туурабы? Эмне үчүн?

2. Дыйкандын аларга айткан кеңешине кандай баа бересиңер? Дыйкандын кеңешин жомоктон таап, үн чыгарып окугула.

3. Бакыт-таалайга кантип жетүүгө болот экен? Жомоктон тышкары өзүңөрдүн оюңарды да айтып көргүлө.

4. Төмөнкү макалдардын маанисин чогуу чечмелеп, түшүнүп алгыла.

- Эмгек – ар кандай дарттын дабасы, эмгектен өткөн ырыс жок.

- Мээнеткеч адам кичине болсо да чоң күч, анын колунан бардыгы келет.

- Эмгектен таап береке – эстүү бала жарайт керекке.

Мугалим эмгекчил, бирдиктүү болууга үйрөтүү максатында чакан чыгармачылык иш аткаруу тапшырмасын берет.

А) Эмгек бар жерде ийгилик бар.

Б) Ынтымагы бар элдин ырыскысы түгөнбөйт, – деген темалардын бирин тандап алышып, чакан эссе жазышат. Белгиленген мүнөттөн кийин, ар бир окуучу өзүнүн чыгармасын окуп, же оозеки сүйлөп берет.

Мугалим:

Балдар, бүгүнкү сабакта мамлекетибиздин тиреги болгон биримдик, ынтымак, иштермандык тууралуу ой бөлүшө алдык. Үй-бүлөбүздө да, мамлекетибизде да тынчтык, ынтымак, биримдик болсун деп тилек кылалы да, Барпы Алыкулов атабыздын төмөнкү ырын көрктүү окуп көрөлү.

ЫНТЫМАК

Ынтымагы бар элдин

Калага (нанга) карды ток болот.

Ынтымагы жок элдер

Бирине-бири октолот.

Ынтымагы бар элдин

Адил болот улугу (башчысы).

Ынтымагы жок элдин

Ичинен чыгат бузугу.

Ынтымактуу эл болсо,

Душманга тиер ок болот.

Ынтымаксыз эл болсо,

Дыркырап качып жок болот.

Ынтымактуу биригет,

Ынтымаксыз бүлүнөт.

Ынтымак элдин баркы бар,

Бири-бирине баркы бар.

Суроолор:

1. Ынтымак деген сөздүн маанисин кандай түшүндүңөр?

2. Ынтымактуу болуу зарыл экендиги жөнүндө өз ойлоруңарды айтып көргүлөчү.

3. Ынтымак тууралуу буга чейин кандай чыгармаларды окудуңар эле? Эстегиле жана азыркы ырдын мазмунун менен салыштырып көргүлө.

Мугалим: Балдар, жогоруда чыгармаларды окуп, макалдардын маанилерин чечмелөө менен кандай жыйынтыкка келе алдыңар?

Окуучулар: Албетте, элибиз эмгекчил, иштерман болушса, өз ара ынтымакта, биримдикте жашашса, анда мамлекетибиз бекем, туруктуу, күчтүү болот экен.

Сабактын соңунда үйгө тапшырма катары төмөнкүлөр берилет:

1. «Иштермандык жана биримдик – мекен тиреги» деген темада өз оюңарды айтып берүүгө даярданып келгиле.

2. Эмгек, ынтымак, биримдик, мекен тууралуу ыр, макалдардан таап, алардын маанилерин түшүндүрүп бергиле.

№30 сабак

ЭЧ КИМ, ЭЧ НЕРСЕ, ЭЧ КАЧАН

УНУТУЛБАЙТ!

Сабактын максаттары:

- Улуу Ата Мекендик согуш тууралуу маалымат алышат;
- окуучуларды Ата Мекенин сүйүүгө, ардактоого, коргоого жана патриоттуулукка, эр жүрөктүүлүккө, боорукерликке жана күжүрмөн эмгекчилдикке тарбияланышат;
- элибиздин тарыхын, салт санаасын үйрөнүү менен бирге эл баатырларын даңкташат, даңазалашат, алардан өрнөк алышат.

Сабактын жабдылышы: Өчпөс оттун макети, шам, дубал газеталар, китептер, орден-медалдар, буклеттер, КРнын символикалары, Советтер Союзунун Баатырларынын сүрөттөрү, ар кандай лозунгалар, эстеликтер, курал-жарактар, кийим-кечелер ж.б.

I.Сабакка чейин:

Бул сабак эмне берет?

- согуш жөнүндө түшүнүк алышат;
- элибиздин тарыхын билүү менен катар эле адамдардын тынчтыкта жашоосун тилек кылышат;
- Эл баатырларын эскеришет.

Сабактын өбөлгөсү: Окуучулардын априордук билими

I. Сабак:

Сабактын жүрүшү: КРнын мамлекеттик гимни менен башталат.

Уюштуруу.

Мугалим:

Каректе жанып турган нурум барда,

Көөдөндө, көмөкөйдө ырым барда.

Аңтарып сыр жашырган алыскыны,

Кайрылам кайрымы жок кылымдарга – демекчи, бүгүнкү өтүлүүчү сабактын темасы “Эч ким, эч нерсе, эч качан унутулбайт!” деп аталат. Албетте, бул сабагыбыз Улуу Жеңиштин 65 жылдыгына арналат. Анда, балдар, биз бүгүн тарых барактарына кайрылып, Улуу Ата Мекендик согуш жөнүндө сөз кылмакчыбыз.

Кезекте доклад: “Кыргызстан Улуу Ата Мекендик согуш жылдарында”

(Доклад окулганда телевизордон согуш жөнүндө фильм көрсөтүлүп турат. Муңдуу музыка акырын коюлат).

КЫРГЫЗСТАН УЛУУ АТА МЕКЕНДИК СОГУШ ЖЫЛДАРЫНДА

1941-жылы 22-июнда фашисттик Германия жана анын союздаштары Советтер Союзуна кол салган. Ошентип, бир топ жылдарга созулган, кырчылдашкан согуш башталды. Совет өлкөсүнүн тынчтык өнүгүүсүн бузган бул окуя тарыхта Улуу Ата Мекендик согуш деген ат менен белгилүү болду. Кыргызстандын калкы бүткүл өлкөдөгүдөй эле, фашисттердин кол салуусун өз башына түшкөн кырсык катары

кабыл алды. Согуш аракеттери жүрүп жаткан аймактардан алыс тургандыгына карабастан, Кыргызстан да күжүрмөн катарга кошулду.

Согуш башталган күндөн тартып, Кыргызстандын аймагында 16 жаштан 50 жашка чейинки аскерге милдеттүүлөрдү согуш ишине үйрөтүп, согуш майданына жөнөтүп жатты. Кыргызстан согуш башталгандан согуш аяктаганга чейин 380 миңден ашык уулдарын жана кыздарын, же республиканын ар бешинчи атуулун согуш майданына жөнөттү. Согуш майданына аттангандардын арасында 1395 аял болгон. Бул кан майдан 1418 күнгө созулган.

Кыргызстандын аймагынан аскерге чакырылган жумушчу, колхозчу дыйкандар менен интеллигенциянын өкүлдөрүнөн бир катар аскер бөлүктөрү жана бирикмелер түзүлгөн. Биринчилерден болуп 385-аткычтар дивизиясы, 40-жана 153-айрым аткычтар бригадалары Кыргызстандык жана Казакстандык жоокерлерден турган жана кийин 8-гвардиялык аткычтар дивизиясы деп кайра аталган 316-аткычтар дивизиясы, 107-108-109-улуттук аткычтар дивизиялары, учкучтар полктору, автоматчылардын айрым батальондору жана башка подразделениелери түзүлгөн.

Бул түзүлгөн бирикмелер кан майданда талбай эмгектенип, өз күчтөрүн аянбастан жумшап, эр жүрөктүүлүгүн, тайманбастыгын, баатырдыгын жана күжүрмөндүгүн көрсөтүп, фашисттердин көптөгөн жоокерлерин, полкторун, дивизияларын талкалап, өз өлкөлөрүн айыл-кыштактарын, шаарларын бошотуп өлбөс-өчпөс эрдиктерди жарата алды. Натыйжада, бул эрдиктер үчүн Кыргызстандык жоокерлердин арасынан 72си Советтер Союзунун Баатыры деген наамга ээ болушту. Мындан тышкары бир канча орден-медалдар менен да сыйланышты. Бул баатырларга: Чолпонбай Түлөбердиев, Дүйшөнкүл Шопоков, Дайыр Асанов, Анварбек Чортеков, Кубат Жуматаев, Ташмамат Жумабаев, Мамасалы Тешебаев, Талгат Бегелдинов, Калыйнур Үсөнбеков, Жапар Асаналиев, Хамид Гадильшин, Александар Фудовский, Николай Ананьев, Григорий Конкин, Иван Маскаленко, Григорий Петренко, Григорий Шемякин, Иван Васильевич Панфилов, Николай Дмитриев, Самат Садыковдорду сыймыктануу менен атап, кошсок болот.

Ошентип, 1945-жылы 9-майда фашисттик Германияны Советтер Союзу талкалап, борбору Берлин шаарында Жеңиш туусун желбиретип, немец элин мындан кийин баш көтөргүс кылып, эркиндик менен теңдик жана тынчтык алып келди. Бул тынчтык менен жеңиш апаларыбыздын көз жашын, аталарыбыздын канын агызды. Далай жандардын өмүрүн алды, нечени колу-бутсуз мунжу болду, эсепсиз адам жетим-жесирге айланды. Кантсе да, трагедия менен Улуу Жеңишти алып келген аталарыбызга түбөлүк даңк. Ар дайым бар болуңуздар, урматтуу согуш ветерандары!

Жеңиш! Жеңиш! Жер дүңгүрөп чыгат үн.

Жеңиш! Жеңиш! Төрт жыл бою күткөн күн.

Жеңиш туусун тиккен кезде Берлинге,

Фашизмдин ичер суусу бүткөн күн.

Кан майдан ыр саптарында

1-окуучу:

Дүйнөнүн жүзүн өрт алып,

Кара жалын каптады.

Кыяндай жүрөт шаркырап,

Кызыл кандын акканы.
Ушундай апаат күндөрдө,
Уяттан уят эмеспи,
Уулуңдун үйдө жатканы.

2-окуучу:

Калк башына түшүп оор азаптар,
Кыйылышкан канча кырчын канаттар.
Курман болгон мекен үчүн, эл үчүн,
Дүйшөнкулдар, Чолпонбайлар, Саматтар.

3-окуучу:

Кирди душман аймагыңды басканы,
Бабаларың андан чочуп качпады.
Канча болсо менде талаа таштары,
Дал ошончо тоголонуп баштары.

4-окуучу:

Тукум курут кыламын! – деп кам уруп,
Туш-туш жактан кирди душман чамынып.
Эпкинимди гүлдүн жыпар жыты эмес,
Каңырсыган кандын жыты агылып.

5-окуучу:

Ата Журтун жоодо сактап кала алган,
Кан майданда жан беришип, жан алган.
Улуу Жеңиш аталардын төгүлгөн,
Кандарынын эсебинен жаралган.

6-окуучу:

Күн жетти, мына эми жеңиш бизде,
Согуштун оор күнү калды эсте.
Эл үчүн жанын курман кылгандарды,
Эстейбиз жеңиш менен бүткөн күндү.

7-окуучу:

Жеңиш! Жеңиш! Жер дүңгүрөп чыгат үн.
Жеңиш! Жеңиш! Төрт жыл бою күткөн күн.
Жеңиш туусун тиккен кезде Берлинге,
Фашизмдин ичер суусу бүткөн күн.

Кезекте жалпы хор: “Катюша”

1-окуучу:

Чулгап алып бүт ааламды нурума,
Чыкканымда суу башынан суурула.
Тилер элем тынчтык, жашоо, жакшылык,
Тынчыбаган жер-эненин уулуна.

Кезекте Ч.Айтматовдун “Саманчынын жолу” повестинен инсценировка

1-окуучу:

Апам да сүйлөйт тынчтыкты,
Атам да сүйлөйт тынчтык деп.

Терең сиңген каныма,
Кандай бир сонун тынчтык кеп.

Кезекте бий: “Тынчтык керек”

Мугалим: “Согуш” деген сөз кулакка кандай жагымсыз угулат. Бирок ал канчалаган эр-азаматтардын күчүн сынап, баатырга айлантты. Баатырлар, патриот адамдар жөнүндө канчалаган ырлар, аңгемелер, роман-повесттер жаралбады. А силер макал-лакаптардан айта кетсеңер.

Кезекте макал-лакаптар

Баатыр бир өлөт, коркок миң өлөт.

Байлык жерден чыгат,
Баатыр элден чыгат.

Эр жигит – эл четинде, жоо бетинде.

Жолборс изинен кайтпайт,
Жигит сөзүнөн кайтпайт.

Эр энеден туулат, эли үчүн өлөт.

Чептен эрдин күчү бек.

Коёнду камыш, эрди намыс өлтүрөт.

Ырыс алды – ынтымак. Күч бирдикте.

Эл четине жоо келсе, жан аяган жигитпи?

Жоого жаныңды берсең да, сырыңды бербей.

Ата Журтуңду Манастай сүй, Ала-Тооңо Кошойдой күй.

Атанын уулу болуу – урмат,
Элдин уулу болуу – кымбат.

Ата Мекеним менсиз жашаса жашаар, бирок мен Ата Мекенимсиз жашай албайм.

Эр карыйт, эрдик карыбайт. **(моңгол эл макалы)**

Жоокер болсоң өлүмдөн коркпо. **(кытай эл макалы)**

Элиңи сатканың, жериңи сатканың,
Келечегиңи атканың. **(Нурмолдо)**

Күрөшсүз турмуштун кызыгы жок. **(М.Ю.Лермонтов)**

Тубаса баатыр жаралбайт,

Баатырды согуш жаратат. **(А.Т.Твардовский)**

Мугалим: Жогоруда орус элинин улуу жазуучусу А.Т.Твардовскийдин “Баатырды согуш жаратат” – деген сөзүн айтып кеттиңер. Кыргыз элинде да Улуу Ата Мекендик согушта “Советтер Союзунун Баатыры” деген улуу наамды алгандары да бар эмеспи. Ошолордун бири – Самат Садыков. Азыркы инценировка Самат Садыков тууралуу.

(Окуучулар сахнада аткарышат)

1-окуучу:

Улуу Жеңиш – аталардан эстелик,

Унутпайлы биз аларды эскерип.

Ата Журттун топурагы эч качан,

Калбас үчүн кас душманга тепселип!

Кезекте жалпы хор: “Эстелик”

Биз турмушта аталардан кеч келип,

Тээ батышта согуш канын кечпедик.

А аталар төрөлө элек биз үчүн,

Кала берди танк алдында³ тепселип.

Биз турмушта агалардан кеч келип,

Тээ батышта согуш отун кечпедик.

А агалар жаңы баскан биз үчүн,

Кала берди танк алдында³ тепселип.

Өткөн күндөн кан майдандан сес берип,

Турат бүгүн бардык жерде эстелик.

Түбөлүккө таазим кылып ар дайым,

Аталарды, агаларды³ эскерип.

Мугалим:

Эл үчүн деп соккон кыргыз жүрөгү,

Унутпастан аны айтып жүрөлү.

Кана, курбум, бүгүн сен да эстечи,

Кимдин сокпойт кыргыз үчүн жүрөгү – демекчи, бүгүнкү сабагыбызды аяктап жатып, апаларыбыздын көз жашы, аталарыбыздын эсепсиз төгүлгөн каны, сансыз өлүмү аркылуу келген Улуу Жеңишти түбөлүк бек сактайлы. Ушул бейпилдикти берген ата-апаларыбызга түбөлүк таазим кылалы. Эрдигиңерге таазим!!! Түбөлүк даңк! Жашасын Улуу Жеңиш!

Андыктан, ар бир кыргыздын деген адамдардын жүрөгүндө: **“Эч ким, эч нерсе, эч качан унутулбайт!”** – деген ыйык сезим жашасын демекчибиз.

Үй тапшырма: “Мекен алдындагы менин милдетим” деген темада чакан дил баян жазып келүү.

III. Сабактан кийин:

- ❖ окуучулардын жан дүйнөсүндө карама-каршылыктар пайда болот;
- ❖ мындай кийин “согуш” деген алааматтын алдын алууга өз салымдарын кошушат;
- ❖ бири-бирин тынчтыкка, ынтымакка чакырышат;
- ❖ элибиздин басып өткөн тарыхынын жүгүн билет.