КИРИШҮҮ

Кыргыз Республикасынын 2015-жылдын 4-июлундагы «Жарандардын репродуктивдик укуктары жана аларды ишке ашыруунун кепилдиктери жөнүндө» мыйзамына, «Репродуктивдик укуктарды коргоо багытында жашы жете элек балдардын укуктары (1-3-пункт)» жазылган 13-беренеге ылайык баштапкы жана атайын орто же жогорку билим берүү уюмдары жашы жете элек балдарга жыныстык жетилүү жөнүндө маалымат берүүгө жооптуу.

Балалык мезгилден өспүрүм куракка өткөн мезгилде балдар үчүн көп нерселер түшүнүксүз болушу мүмкүн. Ушул себептен балдарга тийиштүү маалыматтарды берүү, камкордук жана колдоо көрсөтүү маанилүү. Жашы жете элек балдар зарыл жана тийиштүү маалыматка ээ болбогондуктан, текшерилбеген булактардан маалымат алышат да, жыныстык жетилүү жана айыз жөнүндө туура эмес ойго, жаман адаттарга жана жүрүм-турумга кептелет.

Балакатка жетүү эмне экенин өспүрүмдөргө үйрөтүү ата-энелердин/опекундардын жана мугалимдердин орток милдети болууга тийиш. Бирок, мугалим мектепте окуучулар өздөрүн ыңгайлуу сезүүлөрү, билим алуу, жыныстык жетилүү боюнча өздөрүнүн тажрыйбалары менен бөлүшүү, өздөрүн уялбай көрсөтүү, ошол эле учурда бул маселе тууралуу өзү курактуулардын баалуулуктарын жана мамилелерин сыйлоо үчүн коопсуз чөйрөнү түзүүгө өзгөчө жоопкерчиликтүү экенин белгилей кетүү зарыл.

Бул колдонмо жалпы билим берүүчү орто мектептердин мугалимдери үчүн өспүрүмдөргө жыныстык жетилүүсү жөнүндө анык маалыматтарды берүүгө колдоо иретинде иштелип чыккан. Колдонмо 5-11-класстардын кыздары менен 25 адамдан ашпаган топ ичинде жыныстык жетилүү мезгилинде кыздардын организминде болуучу процесстер боюнча сабак өтүү түрүндө түзүлгөн жана ал төмөнкүлөрдү камтыйт:

- Жыныстык жетилүү мезгилинде кыздардын жетилүүсүнүн жана өсүшүнүн жалпы көрүнүшү;
- Кыздардын жыныстык жетилүү мезгилдеринин мүнөздөмөсү;
- Айыз циклинин схемасы жана сүрөттөмөсү;
- Кыздардын өздүк гигиенасынын эрежелери.

САБАКТАРДЫ ДАЯРДООДО ТӨМӨНКҮДӨЙ КЕҢЕШ БЕРЕБИЗ:

- Гигиена тууралуу сабактарды өтүү жана алардын мазмуну, ошондой эле окуучулар менен ата-энелер үчүн окуу куралдарын пайдалануу боюнча мектептин администрациясы менен макулдашуу;
- Балдарга сабак өтүү жөнүндө ата-энелерге алдын ала маалымат берүү;
- Сабактардын планын иштеп чыгуу, ар бир бөлүмгө канча убакыт кетээрин баалоо, суроолорду талкуулоого жана аларга жооп берүүгө сөзсүз убакыт калтыруу;
- Сабактардын тизмесин окуучуларга алдын ала айтуу.

Сабактардын сунушталган планы:

- Сабак башталганда окуучуларга жыныстык жетилүү мезгилинде кыздардын организминде болуучу физиологиялык процесстерди айтып бериңиз.
- Кыздарга айыз циклин түшүндүрүп бериңиз.
- Окуучуларга суроолорду берүүсүн жана аларга жооп берүүсүн сунуштаңыз.
- Кыздарга арналган китепчени колдонсо болот.
- Ар түрдүү гигиеналык каражаттарды мүмкүнчүлүккө жараша көрсөтүңүз жана аларды кантип туура тандап алуу менен колдонуу керек экендигин түшүндүрүп бериңиз.
- Өздүк гигиенаны сактоо эрежелерин талкуулаңыз.

Сабактарды өтүү боюнча сунуштар:

- Ишенимдүү маек үчүн ыңгайлуу жагдай түзүңүз.
- Сабакты окуучулар уялбагыдай кылып баштоону ойлонуштуруңуз.
- Ачык болууга жана кыздардын берген суроолору үчүн аларды айыптабастан жооп берүүгө аракеттениңиз.
- Кыздар берген айрым суроолорго жооп бере албаганда медицина кызматкеринен кеңеш сураш керек экендигин ачык эле айткан оң . Окуучуларга суроонун жообун тактагандан кийин сөзсүз жооп берүү маанилүү.

Окуучуларга жана ата-энелерине берилүүчү материалдар:

- Жыныстык жетилүү жана айыз цикли жөнүндө негизги маалыматтар, ошондой эле өздүк гигиенанын эрежелери жана айыз келген учурда колдонулуучу гигиеналык каражаттарды тандоо менен тааныш болуу мүмкүндүгү кыздар үчүн чыгарылган китепчеде жазылган.
- Ата-энелер үчүн “Кызым менен маек” деп аталган маалымат берүү материалы. Бул материал өз убагында кыз менен жыныстык жетилүү тууралуу сүйлөшүүгө, эмоционалдык жактан колдоо көрсөтүүгө жана өздүк гигиена эрежелерин сактоо адаттарын калыптандыруу менен гигиеналык каражаттарды тандоону үйрөтүүгө жардам берет.

Жыныстык жетилүү – балдардын табигый өсүү процесси. Бул мезгилде балдар өспүрүм куракка толот: эркек балдар жана кыздар бойго жете баштаган мезгил болот. Өтмөк мезгил саналуу жылдарда ишке ашат.

Адатта, эркек балдар 12-15 жашында, кыздар 10-13 жашында жыныстык жактан жетилишет.

Жыныстык жетилүү – бул жыныстын экинчи белгилеринин калыптанышы, репродуктивдүү органдардын өсүшү, бала төрөө жөндөмдөрүнүн калыптанышы генетикалык жактан программаланган.

Жыныстык жетилүү гормондордун таасири алдында башталат. Гормондор эркектики жана аялдыкы деп бөлүнөт, алар тийиштүү мээ борборлорунун (гипофиздин жана гипоталамустун) текшерүүсү астында жыныстардагы бездерде иштелип чыгат. Эркектин жана аялдын жыныстык бездери гормондорду иштеп чыгуу жана тукум улоо ролун аткарат.

Ал эми өспүрүмдөрдүн өсүп келе жаткан денесинде гормондор физикалык жана эмоционалдык өзгөрүүлөргө алып келет, өздөрүнүн сезимдерине ой жүгүртүүгө таасир берет. Натыйжада жыныстык жактан жетилген болот. Кыздардын өсүү этаптары беш стадия менен мүнөздөлөт жана өсүү процессинде физикалык өзгөрүүлөрдү камтыйт.

10-11 жаш – физикалык өзгөрүүлөр байкала элек

12-13 жаш – биринчи айыз, эмчек бездеринин өнүгүүсү, чатка түктөрдүн чыгышы

17-19 жаш – толук физикалык жетилүү

КЫЗДАРДЫН ЖАНА БАЛДАРДЫН ФИЗИКАЛЫК ЖАКТАН ӨЗГӨРҮШҮ

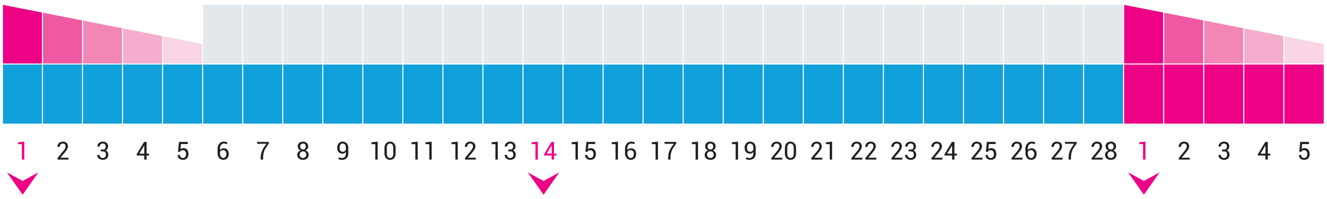
Кыздардын жыныстык жетилүү курагында алардын организминдеги болгон психологиялык өзгөрүүлөр шарттуу түрдө төмөнкү этаптарды өтүшөт: эрте, орто жана кеч өспүрүм курак. Төмөндөгү таблицада өспүрүмдөрдүн өөрчүүсүндөгү өзгөрүү өзгөчөлүктөрүнүн мүнөздөмөсү жана алардын өөрчүү процессиндеги байланыштары көрсөтүлгөн.

ӨСПҮРҮМДӨРДҮН БИОЛОГИЯЛЫК ЖАНА ПСИХОЛОГИЯЛЫК ӨСҮҮ ПРОЦЕССТЕРИНИН ӨЗ АРА БАЙЛАНЫШЫ ЖАНА ӨЗ АРА ШАРТТАЛЫШЫ

Мезгил	Өсүп-өнүгүү			
	Физикалык	Жыныстык	Психикалык	Социалдык
Эрте өспүрүм курак (10–13 жаш)	Бойдун пубертаттык секириги	Экинчи жыныстык белгилердин калыптана башташы	Конкреттүү ой жүгүртүүнүн абстрактууга өтүшү. Фантазиялар. Кыздарды интимдик мүнөздөгү суроолор кызыктыра баштайт. Бирок, адатта, уулулардын көзүнчө уялгандарын жана бул темага көңүл кош экендиктерин көрсөтүшөт. Эгоцентризм. Эмоционалдык лабилдүүлүк. Маанайдын тез-тез өзгөрүшү. Кыз бир учурда өзүн бактылуу сезиши, башка учурда жинденип, капаланып же шашып калышы мүмкүн Кыздар денесиндеги өзгөрүүлөргө тынчсызданып, өзү курактагы кыздар менен өзүн салыштыра башташат. Өзүнө-өзү баа берүү менен күрөшүү Физикалык өзгөрүүлөр ыңгайсыз абалды жаратат жана уялтат. Психофизиологиялык функциялардын окууга карата жөндөмдүүлүктөрдүн төмөндөшү менен убактылуу начарлоо этабы.	Өз алдынча болуу. Үй-бүлөдөн обочолонуунун алгачкы аракеттери жана курбулардын ролунун көбөйүшү. Ата-энелер менен пикир келишпестиктин башталышы. Тобокелге салган жүрүм-турум аракеттери (ичимдик, «энергетикалык коктейлдерди» ичип көрүү, тамеки, наркотик тартып көрүү). Маанайдын калып тануусунун эрте стадиясы.
Орто өспүрүм курак (13–17 жаш)	Бойдун өсүшүнүн жана салмак кошуунун уланышы. Аталган жыныска мүнөздүү пропорциялардын калыпта-нышы. Дененин диспропорцияга өтүшү.	Айыз. Поллюциялар. Репродуктивдүү системанын ойдогудай жетилүүсү.	Өнүккөн абстрактуу ой жүгүртүү. Келечекти көрө билүү жөндөмү. Идеологияга жана динге өтө кызыгуу. Өз денесинин өзгөрүшүнө тынчсыздануу. Кекирейүүчүлүк жана адамдарды сындоо. Өзүнө окшошуунун жана жекеликтин өсүшү. Өзүн-өзү калыптандыруу, өзүнүкүн туура деп таануу процессинен өтүү. Башка уулулардын арасында көз карандысыз жана керектүү .адам болууну каалоо. Өзүнүн сыйын көрсөтүү үчүн адамдар менен сүйлөшүүгө үйрөнүү, сүйлөшүүлөрдү жүргүзүүгө, сезимди жана каалоону көрсөтүүгө үйрөнүү жана баалуулуктарын жана жүрүм-турум принциптерин калыптандыруу Өтө эле тынчсыздануу жана жеңил депрессиянын калыптануу мүмкүндүгү Жүрүм-турумдагы пикир келишпестик; ыңгайсыздык жана уялуу, өзүнө ишенгендик, көз карандысыздык жана ызалануу менен алмашат. Эмоциянын туруксуздугу, маанайдын тез өзгөрүп турушу.	Роль аркылуу эксперимент жүргүзүү. Тең курактагылар менен сүйлөшүү. Конвенциялык маанай. Ата-энелерге карата эмоциянын азайышы. Тең курактагыларга аябай окшошуу. Кесип тууралуу ойлонуу. Кооптуу жүрүм-турум. Коомдук талкууларга өтө сезимтал келүү. Коом тарабынан кабыл алынган нормалар жана популярдуу идеалдар менен күрөшүү.
Кеч өспүрүм курак (17–19 жаш)	Физиология-лык жетилүү	Физиология-лык жетилүү	Логиканын толук калыптанышы. Жогорку эмоционалдык контроль.	Окшоштук кризисинен чыгып кетүү. Жашоодо багыт алуунун түзүлүшү. Жашоодо чечкиндүү болуунун жана социализациянын жетиштүү деңгээли. Үй-бүлөдөн бөлүнүү. Маанайдын бышышы. Мамиленин, идеологиянын жана диндин калыптанышы. Адистик кесипти өздөштүрүү

АЙЫЗ

АЙЫЗ ЦИКЛИ



Айыз цикли – бул айыздын биринчи күнүнөн баштап, кийинки айыздын биринчи күнүнө чейинки мезгил. Орто эсеп менен 14-күнү овуляция жүрөт, б.а., жетилген жана даяр энелик клетка (урук клетка) жумурткалыктан чыгат. Айыздын экинчи жарымында уруктанган эмес клетка жатын түтүктөрү менен жатынга жылат, ошол эле мезгилде жатында былжырлуу чел кабыгы өсө баштайт, бирок болжолу менен 21-28-күнү жатындын былжырлуу чел кабыгынын үстүңкү катмары бөлүнүп, кан сыяктуу болуп сыртка чыгат. Мына ушул нерсе айыз деп аталат. Кыздардын алгачкы айызы орто эсеп менен 12-13 жаштарда келе баштайт.

Айыз циклинин орточо узактыгы 21-35 күндү түзөт. Кыздардын алгачкы айызы келе баштагандан кийин биринчи эки жылда цикл туруксуз болоорун эстен чыгарбоо керек, т.а., айрым учурда кечигип калышы мүмкүн. Бул физиологиялык жактан норма болуп саналат.

Айыз орточо алганда 2-7 күнгө созулат. Бул мезгилде кыздар болжолдуу 65 мл кан аралашкан былжыр түрүндө суюктукту бөлүп чыгарат. Адатта, биринчи эки күнү айыз көп келет, ал эми калган күндөрү бара-бара азая баштайт.

Айыздын келишине бир нече күн калганда айрым кыздар айыздын алдындагы синдромго кабылышат. Мисалы, айрым кыздар өзүлөрүн капалуу сезишет, башкалары себепсиз эле кыжырданып же түшүндүрмөсүн таба албай жашык болушат. Кээ бир кыздардын курсагынын асты бир аз оорушу же сүт бездери катуу болуп калганы сезилиши ыктымал. Булар кыздардын организминдеги гормондук өзгөрүүлөрдөн улам болот.

АЙЫЗ КАЛЕНДАРЫ

Айыз календарын түзүү айыздын башталган жана аяктаган күндөрүн ай сайын белгилөөнү талап кылат. Кыз бала айыз циклинин күндөрүн эсептеп чыгат да, айыз башталган күндү 1-күн деп белгилейт.

Ал үчүн (атайын же жөнөкөй) календардагы күндөрдү айызы келип жатканда чырым (х) коюп белгилейт. Муну ай сайын аткаруу зарыл. Туура эсеп жүргүзүү жана айыз циклин аныктоо үчүн айыздын 1-күнүнөн кийинки айыздын биринчи күнүнө чейинки мезгилди эсептеп чыгуу керек. Эгерде айыз мезгилинин узактыгын билгиси келсе, кыз бала бир ай ичинде календарда белгиленген чырымдарды эсептеп чыгууга тийиш.

Үлгү катары берилген календардан: январь ичинде белгиленген 5 чырымды көрүүгө болот – бул кыздардын айызынын узактыгы 5 күн дегенди билдирет. Ал эми айыз цикли 28 күндү түзөт, б.а., 10-январдан 6-февралга чейинки күндөрдү эсептеп чыктык. Мындан тышкары бул кыздын айыздары туруктуу экенин айта алабыз. Тагыраак айтканда, айыз башталган күнү ар бир айда ар түрдүү болгонуна карабастан (январда айыз 11инде башталса, февралда 7-күнү, мартта 4-күнү), туруктуу деп эсептелет, себеби айыздардын ортосундагы күндөрдү эсептеп чыкканда ар дайым 28 күндү түзөт.

АЙЫЗ КАЛЕНДАРЫ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Январь										X	X	X	X	X																	
Февраль							X	X	X	X	X																				
Март				X	X	X	X	X																							
Апрель																															
Май																															
Июнь																															
Июль																															
Август																															
Сентябрь																															
Октябрь																															
Ноябрь																															
Декабрь																															

АЙЫЗ БУЮМДАРЫ, АЙЫЗ КЕЛГЕН УЧУРДА ГИГИЕНА ЖАНА САНИТАРИЯНЫН ЭРЕЖЕЛЕРИ

Айыз келген учурда колдонулуучу көптөгөн ар түрдүү гигиеналык каражаттар болот – алар пахта кездемелерден же докиден (марлиден) колдо жасалган прокладкалар жана даяр гигиеналык прокладкалар.

Кыздар гигиеналык каражаттарды колдонууда ыңгайлуулугуна жараша тандашат. Сатыкка коюлган даяр гигиеналык каражаттар колдонууга ыңгайлуу жана оңой. Пахта кездемесинен жана марлиден жасалган гигиеналык прокладкалар да кеңири колдонулат. Аларды туура пайдаланууну кыздарга үйрөтүш керек. Тампондорду болсо кечирээк колдонгон оң.

Колдонулган гигиеналык каражаттарды даараткананын ичине таштабоо керек.

ДҮКӨНДӨН ГИГИЕНАЛЫК ПРОКЛАДКАЛАРДЫ ТАНДАП САТЫП АЛУУ

Ич кийимдерге отургузуу (ич кийим булганбашы) үчүн прокладкалардын негизинде жана канаттарында жабышкаак ленталар болот.

Прокладкалардын өлчөмү жана калыңдыгы ар түрдүү болуп, айыз келген учурда кеткен кандын өлчөмүнө жараша тандалып алынат. «Эки тамчы» аз келген айызга, «үч же андан көп тамчы» – көп келген айызга багытталган.

Ошондой эле прокладкалар «күндүзгү» жана «түнкү» деп бөлүнөт. Таңгакчаларда «күндүн» же «айдын» сүрөтү тартылган. Түнкү прокладкалардын учу узун болуп, уктап жатканда шейшепке агып кетүүдөн ишенимдүү сактайт.

Гигиеналык прокладкаларды колдонгондон кийин кагазга ороп, таштанды салган кутучага ыргытуу зарыл. Унитазга салганга болбойт.

ӨЗДҮК ГИГИЕНА ЭРЕЖЕЛЕРИН САКТОО

Өспүрүм куракта жыныстык жетилүүгө чейин өспүрүмдөр жыныстык органдардын гигиена эрежелерин өздөштүрүүгө тийиш.

Кыздардын сырткы жыныстык органдары назик болот, инфекцияларга жана жаракаттарга туруштук бере албайт. Ошондуктан жыныстык органдарды тазалыкта кармоо зарыл. Айыз келип жатканда сырткы органдарды таза кармаган өтө маанилүү, себеби айыздын каны микробдордун көбөйүшүнө жагымдуу чөйрө болуп саналат. Айыз келип жатканда самын же атайын гель (PH-нейтралдуу каражат) менен күндө эки жолу жуунуп, прокладкаларды ар бир 4 саат сайын алмаштырып турган оң. Даарат алууда жылуу суу менен алдынан артты көздөй жууш керек.

Мындан тышкары жуунаардан мурун жана жуунгандан кийин колдорду самын менен таза жууш керек. Айыз учурунда ваннага түшкөнгө жана көлмөлөрдө сүзгөнгө болбойт.

МУГАЛИМДЕР АЙЫЗ КЕЛИП ЖАТКАНДА КЫЗДАРГА КАНТИП КОЛДОО КӨРСӨТӨ АЛЫШАТ?

- Кыздар сизге келип, айызга байланыштуу суроолор менен кайрылышса, өзгөчө көңүл буруңуз. Ошондой эле бири-бирин ыза кылышканда (маскара), терс жана эмоционалдуу кесепеттерге алып келээрин кыздар менен балдарга айтыңыз;

- Окуучуларга бардыгы ушундай өзгөрүүлөргө туш болоорун жана тең курбуларга сый жана түшүнүү менен мамиле кылууга тийиш экендиктерин эске салыңыз. Мындай маектерди кыздарга жана балдарга өзүнчө өткөргөн оң, себеби алар маек учурунда уялышы мүмкүн;

- Кыздардын суроолоруна жана башынан өткөргөндөрүнө түшүнүү менен мамиле жасаңыз;

- Кыздар менен ишенимдүү мамиле түзүңүз;

- Мектепте кыздардын өздүк гигиенасын сакташы үчүн жылуу суу менен камсыз болушун талап кылыңыз;

- Мектепте капкагы бар таштанды кутучаларды орнотушун жана утилизациялоого (таштандыларды, ошонун ичинде айыз келгенде колдонулган каражаттарды жок кылуу системасынын) ыңгайлуу шарттар түзүлүшү керектигин жактаңыз;

- Кыздарга айыз календарын колдонууну үйрөтүңүз.