

И.Д. Бех, Т.В. Воронцова,
В.С. Пономаренко, С.В. Страшко

САГЪЛЫКЪ ЭСАСЛАРЫ

5-инджи сыныф

Умумтасиль окъув юртлары ичюн

*Украина тасиль ве илим, генчлик ве спорт
Назирлиги тарафындан тевсие этильди*

*Украин тилинден терджиме эткен
Аблязиз Велиев*

Къырымдевокъувпеднешир
2013

ББК 51.204я721

Б55

Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України
(Наказ № 10 від 04.01.2013 р.)

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Експертизу здійснював Інститут педагогіки НАПН України

ДжАОЮ «КМПУ» кырымтатар ве эдебияты ильмий-араштырув
меркезининь лабораториясы хадимлери тарафындан терджиме этильди

Основи здоров'я: підручник для 5-го кл. загальноосв. навч. закл. / І.Д. Бех,
Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко. — К.: Видавництво
«Алатон», 2013. — 180 с. дерслигинден терджиме этильди.

Б55 Бех И.Д., Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Страшко С.В.

Сагълыкъ эсаслары. 5-нджи сыныф: *умумтасиль окъув юртлары ичюн* / украин тилинден терджиме эткен А. Веліев. — Симферополь: КъДжИ «Къырымдевокъувпеднешир» нешрияты», 2013. — 180 с. : рес. — Къырымтатар тилинде.

ISBN 978-966-354-565-3

ББК 51.204я721

«Сагълыкъ эсаслары» дерслиги умумтасиль мектеплерининь 5-инджи сыныф талебелери ичюн тизильген программа эсасында азырланылды.

Дерсликнинь мундериджеси яшайыш тарзыны яхшылаштырмагъа, балаларнынь сагълыгъы, телюкесизлиги ве эр тарафлама инкишаф этмесине догърултылгъан.

Дерслик земаневий педагогик технологиялардан, талебелернен оджа арасында козьде тутулгъан интерактив усуллардан файдаланылмасыны козьде тутта.

Б55 Бех І.Д., Воронцова, Т.В. Пономаренко В.С., Страшко С.В.

Основи здоров'я. 5 клас: *для загальноосвіт. навч. закладів / пер. з укр. А. Велієва.* — Симферополь : КРП «Видавництво «Крим-навчпеддержвидав», 2013. — 180 с. : іл. — Кримськотатарською мовою.

ISBN 978-966-354-565-3

ББК 51.204я721

ISBN 978-966-2663-07-5 (укр.)
ISBN 978-966-354-565-3

© Бех І.Д., Воронцова Т.В., та ін., 2013
© Велієв А., переклад на кримськотатарську мову, 2013
© Видавничий дім «Алатон», художнє оформлення, 2013
© КРП «Видавництво «Кримнавчпеддержвидав», 2013

Дерсликтен насыл файдаланмакъ керек

Дерслик 31 мевзуны озь ичине къаврап алгъан болук ве баблардан ибарет. Сонъунда вазифелерге джеваплар, телюкели алларда озюньни насыл тутмакъ кереклиги акъкъында къаиделер боюнджа хатырлатув ве базы сёзлернинъ лугъаты бериле.

1-инджи болук — «Инсаннынъ сагълыгъы» — эки бабдан ибарет.

1-инджи баб — «Инсаннынъ аяты ве сагълыгъы» сагълам яшайыш тарзы шартларынен ве телюкесиз омюр фаалиетинен таныш олурсынъ.

2-нджи баб — «Ёлда телюкесизлик» — ёлдаки муреккеп ерлерден насыл кечмек кереклигини, дуракъларда ве джемаат транспортында озюньни насыл догъру тутмакъ кереклигини огренирсинъ.

2-нджи болук — «Рухий ве маневий сагъламлыкъ» — эки бабдан ибарет.

1-инджи баб — «Окъумагъа бильмек» — санъа окъувнынъ янъы шараитлерине алышмагъа ярдым этер. Бу ерде сен вакъытны насыл къарарлаштырмакъны огренирсинъ.

2-нджи баб — «Озюньни ве башкъаларны урьмет этмек» — озюньни ве башкъа адамларны урьмет этмеге, озь дуйгъуларынынъ анъламагъа ве ифаде этмеге, озюньни башкъаларнынъ ерине къойып бакъмагъа огрете.

3-юнджи болук — «Беден сагълыгъы» — арекет фаалиетининъ чешитлеринен, пишкинлешюв усулларынен, иш ве раатлыкънынъ кунъ тертибинен таныш этер.

4-юнджи болук — «Ичтимаий сагъламлыкъ» — озъара къонушув сырларыны огренмеге ярдым этер. Башкъаларны динълемеге ве лаф этмеге огренир. Сен, ичтимаий хавфлы деп сайылгъан — верем, ВИЧ-инфекция хасталыкъларындан озюньни насыл къорчаламакъ мумкюнлигини билирсинъ.

5-инджи болук — «Эвде ве этраф муиттеки телюкесизлик» — учь бабдан ибарет.

1-инджи баб — «Янгъын телюкеси» — сен кичик бир янгъынны насыл сёндюрмекни, янгъын юзь берген ерден насыл чыкъмакъны билирсинъ.

2-нджи баб — «Мустакъиль алда» — эвде янгъызы озюнь къалсанъ чешит алетлерден насыл хавфсыз файдаланмакъ, телюкели ерлерде ойнавдан къачынмакъ ве таныш олмагъан адамларнен насыл муамеле этмекни огрете.

3-юнджи баб — «Табиат къойнында» — адамлар тек озьлери акъкъында дегиль де, этраф муит акъкъында да къайгъырмакъ борджлы олгъанларыны хатырлата. Сен сув янында раатланувнынъ озюне хас олгъан хусусиетлери акъкъында, табиат афатына, феякетине расткельгенде не япмакъ кереклиги хусусында билирсинъ.

Башта бир дерсликте косътерильген вазифелерни эда этмек ичюн шартлы бельгилер ве къаиделернен таныш ол.



Башлангъыч вазифе шойле бельгиленген. Оны беджергенде сен дерс къайсы мевзугъа багъышлангъаныны билирсинъ. Бу мевзу боюнджа нелерни бильгенинъни хатырларсынъ ве даа нелерни бильмек истегенинъни бельгилерсинъ.



Кросс-тест шойле ресимнен бельгилене. Оны беджермек ичюн суальни окъуп чыкъмакъ, джевапнынъ вариантыны сайлап алмакъ ве сайысы къавуслар ичинде косътерильген нокътагъа кечмек керек. Меселя:

1. Ёлдан къырмызымы (2) я да ешилъ (3) ярыкъ янгъанда кечмек керек?

Тасавур эт, сен «къырмызы» ярыкъны сечип аласынъ ве 2-нджи нокътагъа кечесинъ.

2. Яхшы этип тюшон. (1) Эвельден огренгенлеринъни хатырла.

Сен янълыштынъ, онынъ ичюн 1-инджи нокътадан кериге къайтасынъ ве джевапнынъ башкъа вариантыны сечип аласынъ.

3. Яхшы! Светофорнынъ сигналлары нени анълаткъаныны сен хатырлайсынъ (4).

Бу сефер сенинъ джевабынъ догърудыр ве сен невбеттеки месе-леге кечесинъ. Сен сонъки нокътагъа барып чыкъсанъ оюн битер.

Кросс-тест — тек меракълы оюн дегиль де, айны вакъытта файдалы бильги менбасыдыр. Эгер адеттеки тестте догъру джевап берип енъсенъ, кросс-тестте янълышмакъ да файдалыдыр. Шунынъ ичюн кросс-тесттен кечкенде айнеджилик япма, гизли оларакъ джевабына бакъма.



Чешит тюрлю аркетлернен энъ яхшы вариантны сайлап алмакъ къолай дегиль, буны сен реаль вазиятке якъын олгъан аллардаки къаиделерни огренгенде блок-схемада яхшы корерсинъ.



Вазифелерни мустакъиль беджермек ичюн суаль ве вазифелер бойле бельгиленген. Баягъы муреккеп вазифелер «*»-нен къайд этильген.



Бу рубрикадаки вазифе музакере этмеге къарарлаштырылгъан. Бу, эр бир талебе озъ гъаесини теклиф эткенде, группаларда музакере эткенде, омюрде расткельген алларны талиль эткенде, анабабаларнен субетлешкенде зиядесинен башнен чалышмакъ, яни башны ишлетмек керек.



Бу ресимни сен озюнге насылдыр лейха тизмек я да теджрибе отькермек авале олунгъанда корерсинъ. Эвде теджрибе кечирир экенсинъ, сакът олмагъа айрыджа эмиет бер.



Бу рубрика, мевзугъа аит олгъан китапны окъумакъны теклиф эте.



Роллернен оюнлар, мунакъшашалар, инсценировкаларны иджра этюв иште бойле бельгиленген.



Бу рубрикадаки хаберни дикъкъатнен окъу. Пек хавфлы вазиетлер бойле бельгиленген.



Бираз йиберильмеге, джисманий пишкинлешмеге ве кейфни яхшылаштырмагъа ярдым эткен оюн ве мешгъулиетлер бойле бельгинен косътерильген.



Окъув программасы боюнджа амелий вазифелерни чезмеге хызмет эткен мешгъулиетлер къошумджа бойле бельгиленген. Тасвирленген арекетлерни яхшы эда этмеге огрен.

Бойле шрифтнен айырып язылгъан сёзлерни корьсенъ, манасыны анъламакъ ичюн 177 с. лугъатчыкъкъа мураджаат эт.

1-инджи БОЛЮК АДАМНЫНЪ САГЪЛЫГЪЫ

1-инджи баб. Адамнынъ аты ве сагълыгы

Сен энди анылагъан олсанъ керек, бу дерсликнинъ эсас мевзусы хавфсызлыкъ ве сагълыкътыр (1 рес.).



1 рес.

Хавфсызлыкъ — инсаннынъ энъ эсас ихтияджларындан биридир. Эгер адамгъа насылдыр хавф догъса, бу, оны афакъанлата, тюшонджеге далдыра, асабийлештире, къоркъуза, юкъусы, иштаасы бозула. Бутюн тюшонджелери ве истеги хавфнынъ огюни алмагъа, ондан къачынмагъа догърултыла.

Адамларнынъ озъ сагълыкъларына мунасебетлери бутюнлей башкъаджадыр. Сагълыкъ — бу, санки дерсинъ ресурс, озъджесине алтын байлыкъ. Базылар оны тюшонмеден сарф этелер. Меселя, вакътында кереги киби юкъламайлар, ашамайлар, кимерде исе сигар ичип, спиртли ичимликлер ичип я да афён истимал этип, англы суретте озъ сагълыкъларына зарар кетирелер. Не вакъыт сагълыкълары пек ярамаса тюшонджеге далалар ве экимлернинъ айткъанына къулакъ асып башлайлар. Я энди кеч олып, сагълыкъны тиклемек мумкюн олмаса?

Шимдики заманда сагълыкъны сакъламакъ ичюн догъру яшамакъ арекети кенишлей. Меселя, Авропа шеэрлеринде сигар ичкенлерге этрафтаки адамлар кийик айванларгъа бакъкъан киби бакъалар. Бир чокъ мемлекетлерде, меселя, Ирландияда, Италияда сокъакъта я да джемаат ерлеринде сигар ичкенлерден буюк джореме алалар. Бунынъ ичюн атта апске алабилелер. Американынъ базы мектеплеринде адамны семирткен ашлар ве ичимликлерни сатмакъ ясакъ этильген.

Мунтазам суретте эким незаретинден кечмек, фитнес меркезлерни зиярет этмек, сагълыкъкъа зарар кетирген эр шейден ред этмек умумий аят къанунына чевирильмекте. Бу, итибаргъа ляйыкъ ве атта мот сайыла. Белли сиясетчилер, актёрлар, чалгъыджылар сагълыкъ мувафакъиетнинъ реини ве ильхамджысы олгъаныны озъ мисаллеринде нумайыш этелер.

Мына онынъ ичюн де, сен де озъ сагълыгъынъ акъкъында къайгъырмакъ керексинъ.

Ве эльбетте сен билирсинъ:

- сагълам олмакъ не экенини;
- сагълам олмакъ ичюн не япмакъ кереклигини;
- хасталансанъ не япмакъ кереклигини;
- хавфсызлыкъ ве хавф не экенини;
- насыл этип хавфны эвельден коребильмек ве ондан къачынмакъ мумкюнлигини;
- хавфлы вазиетке тюшкенде насыл арекет этмек кереклигини.

§ 1. САГЪЛАМ ЯШАВ КЪАЙДЕЛЕРИ

Сагълыкъ ве эйиаллыкъ •

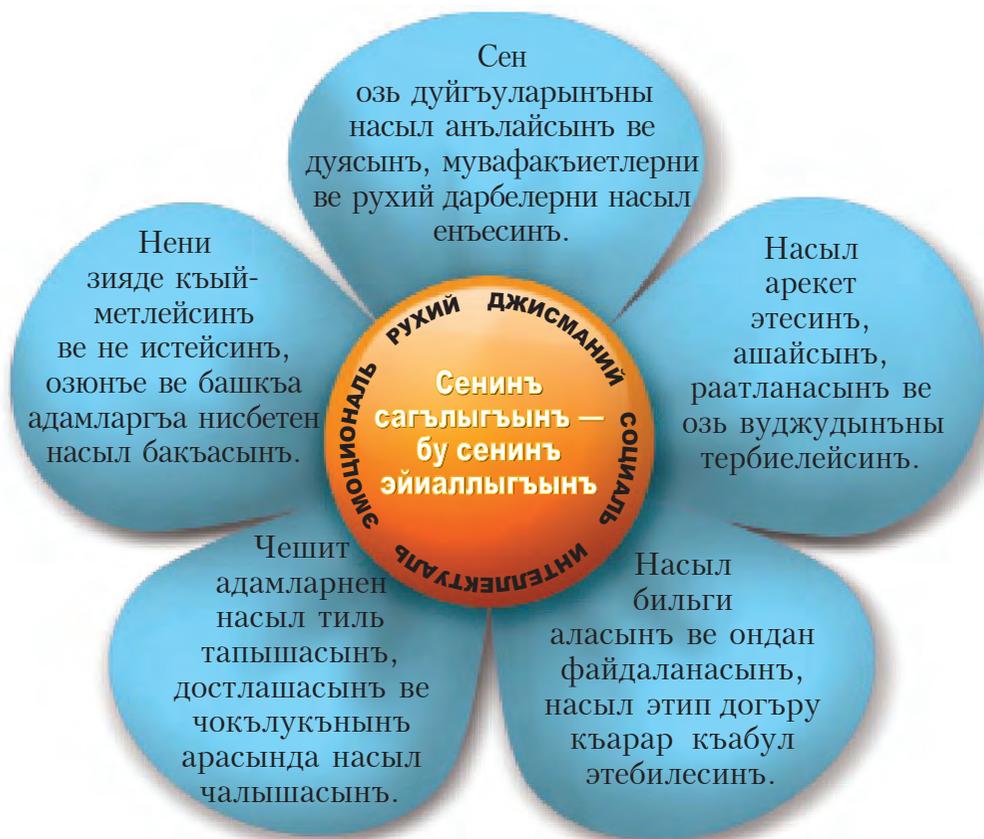
Сагълам омюр тарзынынъ формуласы • Эгер сен хасталансанъ

- *Ярдым сорап кимге мураджаат этмек керек*

Эвельден, адамлар чокъ хасталыкъларгъа огърагъанда ве тиббият ашагъы севиiede олгъанда, хасталанмагъан адамлар озьлерини сагълам деп биле эдилер. Сонъундан, озюни джисманий яхшы ис эткен инсанларны сагълам деп эсаплагъанлар. Сен — XXI асырнынъ адамысынъ, сенинъ рухий, эмоциональ, интеллектуаль ве ичтимай эйиаллыгъынъны сагълыгъынънен багълайлар.



2 рес-де адамнынъ сагълыгъы чечек шеклинде тасвирленген. Бу схемагъа бакъып айт, адамнынъ рухий, джисманий, ичтимай, интеллектуаль ве эмоциональ эйиаллыгъы нени анълата.



2 рес. «Сагълыкъ чечеги»

Сагълам омур тарзынынъ къайдеси

«Сакъламакъ, инкишаф эттирмек, тиклемек» — ким де-ким озюни яхшы ис этмек ве омурде макъсатларына иришмек истесе онынъ ичюн сагълам омур тарзынынъ къайдеси иште будыр.

Сакъламакъ — демек озь-озюньни ойле тутмакъ керек ки, сагълыгъынъа зарар тиймесин: хавфлывазиетлерден къачынмалы, зарарлы адетлерден озюньни сакъламалы (меселя, аз юкълавдан, телевизор къаршысында къарардан зияде чокъ отурувдан). Бозулган ве зарарлы ашларны ашамамакъ, тютюн, спиртли ичимликлер я да афьённы умумен истимал этмемек керек.

Инкишаф эттирмек — демек, озь къабилиетинъни ве имкянларынъны инкишаф эттирмек ичюн тырышмакъ керек. Сен энди билесинъ, мешгъулиетлер отъкерювнен озюньнинъ джисманий имкянларынъны инкишаф эттирмек мумкюн: тез чапмакъ, даа юксекче секирмек, узакъкъа ялдамакъ.

Биз эр кунь насылдыр проблемлер пейда олып турган муреккеп, денъишип турган дюньяда яшаймыз. Оларны эвде, мектепте я да достларынънен къонушкъанда енъмек ичюн санъа айрыджа теджрибе пейда этмек керек. Оларгъа сагълыкъ ичюн файдалы олган *омур теджрибеси* де дейлер. Бу, адамларгъа бири-бирини анъламагъа ве арткъач телюкеден къачынмагъа бильмек имкяныны бере (3 рес.).

Бир чокъ адамлар бу теджрибени «сынав ве янълышувлар» нетиджесинде пейдалайлар. Лякин кимге омур теджрибесини огреткен олсалар, о белли бир макъсаткъа, омур енъишлерине иришмеге зияде имкяны ола, эр кес урьмет эткен адам оларакъ таныла ве озь-озюнден мемнюн къала.

- **Озюньни ве башкъа адамларны урьмет этмеге бильмек.**
- **Умумий яшав норма ве къаиделерини урьмет этебильмек.**
- **Окъумагъа бильмек ве озь бильгилеринъни иште къуллаана-бильмек.**
- **Тюшонип-ташынылган къарар къабул этмеге бильмек.**
- **Анъламагъа бильмек ве озь дуйгъуларынъны догъру ифаде этмек.**
- **Башкъа адамларнынъ дуйгъу ве ихтияджларыны эсапкъа алабильмек къабилиети.**
- **Эм динълемеге, эм де лафетмеге бильмек.**
- **Башкъаларнынъ акъларыны урьмет эткен алда озь акъ-укъукъларынъны къорчалайбильмек.**
- **Мухтадж олганларгъа ярдым этебильмек.**

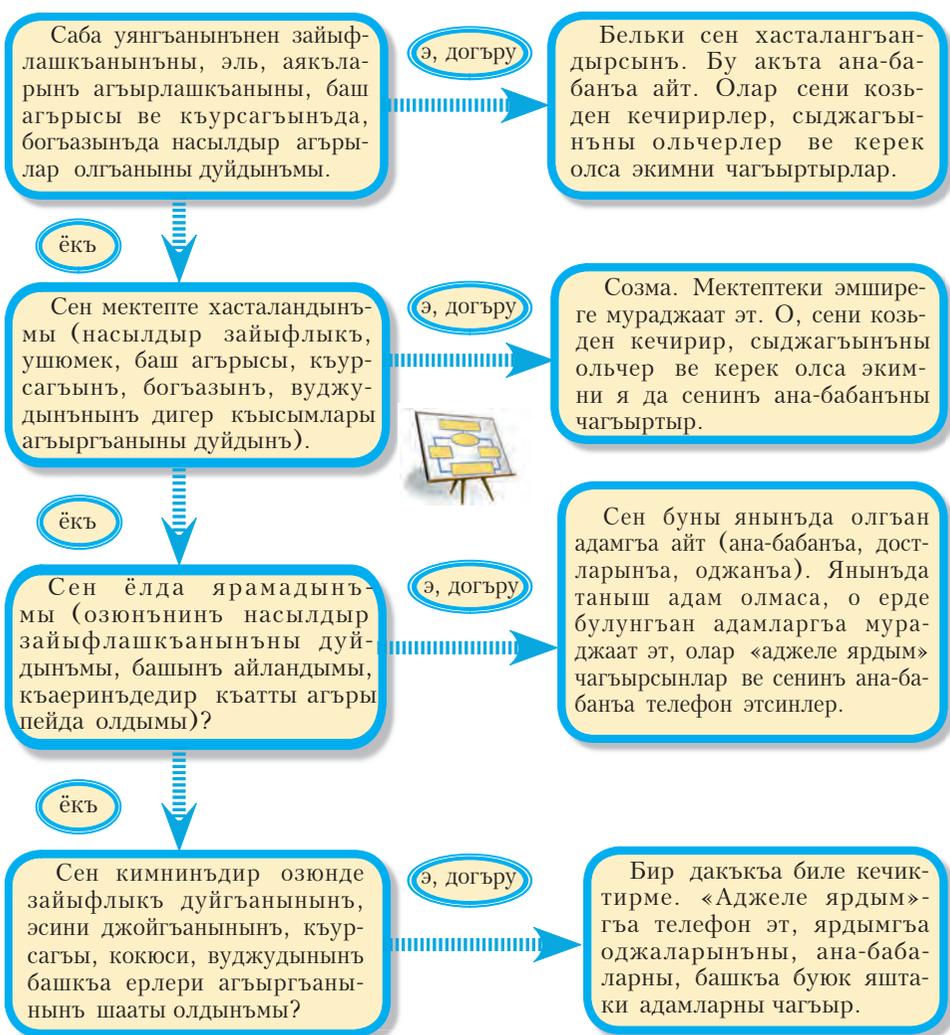
3 рес. Сагълыкъ ичюн насыл омур теджрибеси семереле ярдым этер

Тиклемек — бу, хасталанганда я да къазаланганда оюнъни догъру алып бармакъ демектир, яни:

- кейфинъ бозулгъанынынъ аляметлерини вакътында сезмеге;
- ярдым алмакъ ичюн кимге ве насыл мураджаат этмеге;
- зарарланган адамгъа ве озъ-озюнъе аджеле ярдым кось-теребилъмеге;
- хасталанганда озюнъни догъру тутмакъ.

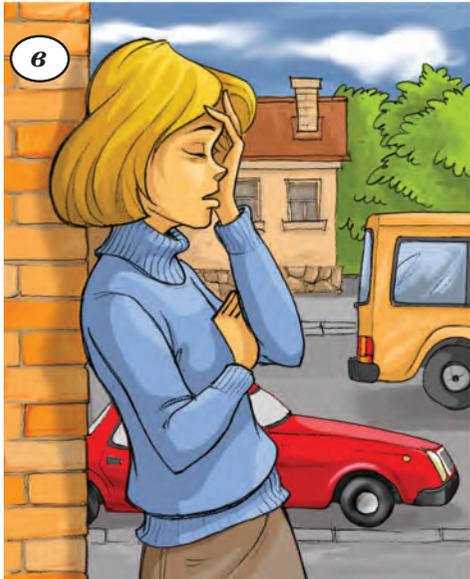


Блок-схема ярдымынен кейфинъ бозулганда насыл арекет этмек усулларынен таныш ол. Бу, бутюнлей шарт дегиль. Блок-схема боюнджа ардысыра арекет этип, теклиф этильген алларны талиль эт ве сен керекли джевапны тапарсынъ.





Группаларгъа бирлешинъыз ве бундан эвельки саифе-деки блок-схема ярдымынен ве 171 с. хатырла-тувлардан файдаланып, 4 рес-де тасвирленген вазиет-лерни бакъып чыкъынъыз. Эгер сенинъ я да кимнинъ-дир козь огюнде биревнинъ кейфи ярамайлашса насыл догъру арекет этмек кереклигини бельгиленъыз.



4 рес.

Чокъусы кейф бозулгъанынынъ себеби неден олгъаныны: хасталыкъмы я да юкъусызлыкъ, ёргъунлыкъ экенини бельгилемек кыйын ола. Буны бильмек ичюн башта вуджутнынъ араретини ольчейлер. Эгер о, 37°C юксек олса, демек сен хасталангъансынъ.

Араретни ольчемек ичюн термометрден файдаланалар.



5 рес. ярдымынен вуджутнынъ араретини кунесувлы я да электрон термометрнен ольчемекни огрен. Кунесувлы термометрге мукъайт ол, чюнки онынъ ичинде кунесуву бар, онынъ бувы зеэрли (5 рес.).

Земаневий электрон термометрлер паалыджа лякин нисбетен зарарсыз (5, б рес.).

(а)

An analog thermometer with a blue cap and a clear plastic case. The thermometer has a yellow liquid column and a scale from 36 to 42 degrees Celsius.

- Саллап, кумюш тюстеки сызыкъны энъ ашагъыдаки нокътагъа къадар тюшюр.
- Термометрнинъ уджуны къолтугъынънынъ тюбюне кыйып сыкъып тут, бойле он дакъкъа беклемели.
- Кумюш сызычыкъ насыл араретни косьтере.

(б)

A digital thermometer with a blue cap and a clear plastic case. The thermometer has a digital display showing 37.3°C and a scale from 36 to 42 degrees Celsius.

- Термометрнинъ уджундаки дёгмечикке басынъыз.
- Оны къолтугъынънынъ тюбюнде сыкъып тут ве сес чыкъарып сигнал бергенге къадар бекле.
- Эгер шкалада арарет 37°C ашагъы олса демек арарет керекли севиiede я да алчакъ.
- Вуджутнынъ араретини там ольчемек ичюн термометрни къолтугъынънынъ тюбюнде 10 дакъкъа тут.

5 рес.

§ 2. ХАВФСЫЗ ОМЮР ФААЛИЕТИНИНЬ КЪАЙДЕЛЕРИ

«Хавфсыз омюр фаалиети» недир • Хавфлы вазиятлер •
Хавфлы алларда озюнъни насыл тутмалы •
Къуртарув хызметлери

Бу параграфта хавфсыз омюр фаалиети формуласыны чыкъарырмаз. Бойлеликнен, *омюр фаалиети* — бу, инсаннынъ яшамасы ве инкишаф этмесини теминлеген шартларны бельгилей.

Сенинъ омюр фаалиетининъ эсас корюнишлери — эмек, окъув, оюн, иджаттыр. Хавфсызлыкъ — бу, сенинъ омюринъе, сагълыгъынъа я да эйиаллыгъынъа ич бир шей хавф догъурмагъаныдыр.



6 рес.



1. 6 рес-де насыл омюр фаалиетлери тасвирленген?
2. Сен даа насыл омюр фаалиетлерини айтабилесинъ?

Хавфлы вазият

Базыда ойле вазият ола ки, о, адамларнынъ аятына, сагълыгына я да омюр тарзына хавф догъура. Меселя, транспорт къазалары я да бир де-бир адамгъа нисбетен догърултылгъан аракетлер — баштакълыкъ, котеклев, хырсызлыкъ ве иляхре. Бойле вазиятлер хавфлы сайыла.



1. Кимерде хавфлы вазиятлерге шахсий дикъ-къатсызлыкъ алып келе. Музакере этингъиз, 7 рес-де тасвирленген аракетлер насыл алларгъа алып кель-меси мумкюн:

- 1) янгъынгъамы;
- 2) патлавгъамы;
- 3) ёл-транспорт адиселериними;
- 4) тонавгъамы?

2. Группаларгъа бирлешингъиз ве олабиледжек ве сизге хавф догъурабиледжек телюкелерни бельги-ленгъиз:

- 1) эвде (ашханеде, ванна одасында...);
- 2) азбарда;
- 3) мектепте;
- 4) транспортта;
- 5) ёлда;
- 6) ачыкъ авада;
- 7) адамлар чокъ топлангъан ерде (кинотеатрде, футбол оюны олгъанда стадионда я да концертте).



7 рес.

Хавсыз омюр фаалиетининъ формуласы

Къадим заманлардан берли адамлар хавфлы вазиятлерден къачынмакъ ве оларнынъ огюни алмакъ ёлларыны огренелер. Эгер бунынъ чареси олмаса, олар ич олмадым сагъ къалмакъ ёлларыны арайлар.

«Эвельден коребильмек, ондан къачынмакъ, арекет этмек» — бу, хавфсыз яшамагъа истеген эр бир инсан ичюн къанундыр.

Эвельден коребильмек — бу, хавфлы вазиятлерни ве озь арекетлерининъ нетиджелерини эвельден коребильмек. Меселя, аякъ машинасында юргенде ёлда хавфсызлыкъ догъурмамакъ ичюн машиналар юрген ёлгъа чыкъма.

Къачынмакъ — бу, хавфлы вазият олмасыны дуймакъ, телюкеге къыймет кесмек ве оларгъа огърамамакъ ичюн арекет этмек. Меселя, ёлджуларнен толыпкельген автобускъа минмейип, яхшысы ондан сонъ келеджегини беклемели, эвде газны сёндюрмели, эвден чыкъкъанда пенджере ве къапуларны ачыкъ къалдырмамалы; хавфлы алетлерни балалар аламайджакъ ерге сакъламалы.

Арекет этмек — демек:

- Хавфлы вазиятте шашмаламамалы, яни хавфлы вазиятте арекет этмеге джисманий ве рухий джеэттен азыр олмалы;
- Бойле алларда насыл ве не япмакъ кереклигини бильмели. Меселя, эгер электик агъына экленген электроалетлерде ток олгъаныны ве янгъынны сёндюреджек олып, онъа сув сепсенгиз электик къуветинден дарбе алмакъ мумкюн;
- Къуртарув донатмаларындан догъру файдаланмагъа бильмек ве къуртарув хызмети хадимлеринен багъланып, озъара арекет этмек керек;
- Эм озюньни къуртармакъ, эм башкъаларына ярдым этмек ичюн, къолунъдан кельген эр шейни япмалы.



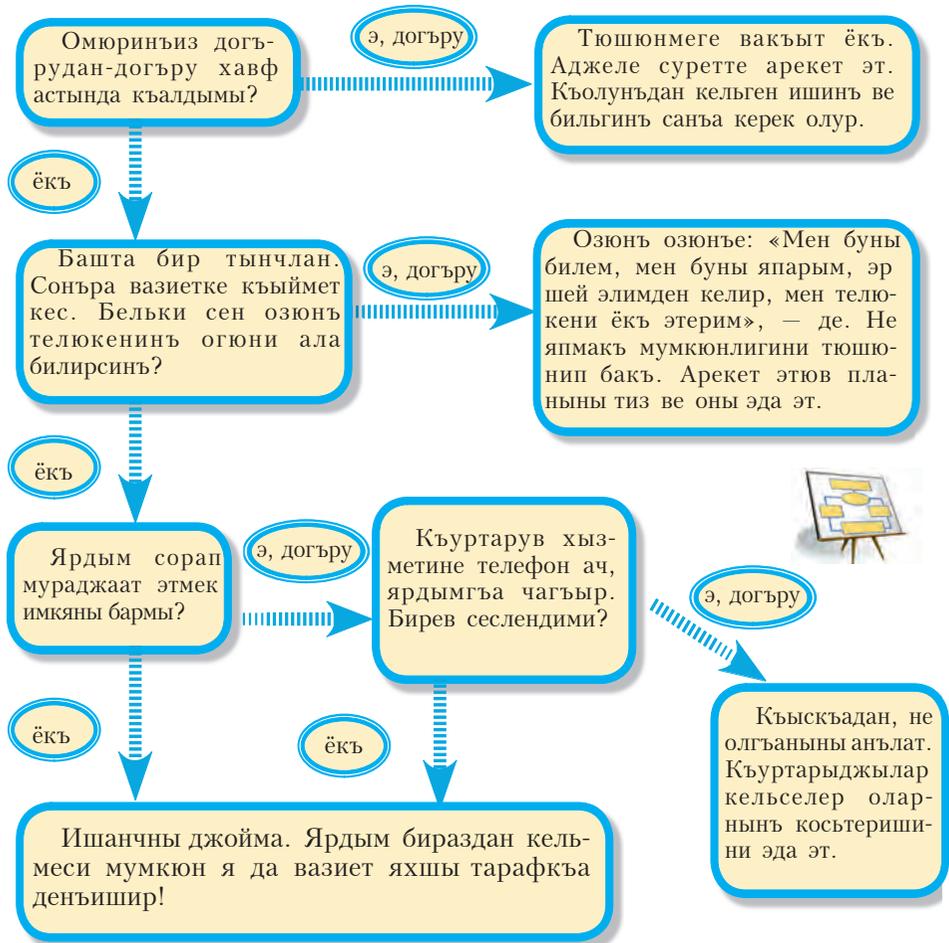
Шу дакъкъасы арекет этильмеси керек олмагъан хавфлы вазиятке тюшсенгиз, энъ эвеля тынчланмагъа арекет эт. Бунынъ ичюн:

- Бир къач кере терен нефес ал ве нефес чыкъар, о, сенинъ акъ джигеринъден насыл кечкенини тасавур эт, ве чыкъкъан сеслерге эмиет бер;
- Онгъа къадар сай, эгер вакъыт олса — юзге къадар сай;
- Бир къач телефон номерини хатырла ве сес чыкъарып айт, бильген шииринъни айт, йыр йырла.

Хавфлы вазиятке къалгъанда, аджеле арекет япмакъ талап олунмаса, тынчланмагъа тырыш.



Блок-схема ярдымынен хавфлы вазиятке кьалгъанда насыл аркет этеджегинъ акъкъында план тиз. Оны 171 с. хатырлатувларнен тенъештир.



Блок-схема ярдымынен вазиятти талиль этинъиз.



1. Наджие сыныфдашларынен дигер шеэрге сеаятка кетти ве джоулды. О озь аркъадашларыны къайдан араштыраджагъыны бильмейип къоркъугъа тюшти. О не япмасы керек?
2. Ваит лифтнен котериле эди. Апансыздан лифт токътап кьалды. Онъа насыл меслеат бермек мумкюн?
3. Меръем кетаяткъан автобуснынъ ичинде тютюн къокъусы кельди. Кимдир: «Янгын!» деп багъырды. Автобус токътады, къапулар ачылды. Меръем ве кьалгъан ёлджулар насыл аркет этмек кереклер?

Сенинъ къртарыджыларынь

Базыда мустакъиль алда хавфнынъ огюни алмакъ пек кыйын ола. Бойле аллар ичюн махсус къртарув хызметлери бар. Анда джесюр ве къркъбу бильмез адамлар чалышалар. Олар махсус азырлыкъ кечелер ве зарур олса къзагагъа огърагъан адамларгъа ярдымда булуналар.



8 рес. Къза ве къртарув хызметлери



1. 8 рес-де насыл къртарув ве къзагагъа кършы курушов хызметлери косьтерильген?
2. Ашагъыдаки телефонларнен насыл хызметлерни чагъырмакъ мумкюн:
 - а) 101; б) 102; в) 103; г) 104?
 - 1) Эгер янгъын олса _____ номерге телефон ач.
 - 2) Газнынъ къокъусыны дуйсанъ _____ ге телефон ач.
 - 3) Эгер сангъа уджюм этселер я да сен джинаетнинъ шааты олсанъ _____ ке телефон ач.
 - 4) Аджеле тиббий ярдымны _____ номернен чагъыр.

Хавфлы алларда къртарув ве къза хызметине мураджаат эт. Телефоннен оларны бедава чагъыралар.

1-инджи БАБНЫНЪ

1-инджи БОЛЮГИНЕ КЪЫСКЪА МАЛЮМАТ

1. Сагъламлыкъ — бу тек хасталыкънынъ олмагъаны дегиль де, сенинъ эйиаллыгъынънынъ да бутюн ольчюлеридир:

- Сен нени къадирлейсинъ ве неге ынтыласынъ, озюнге ве башкъаларына насыл мунасебетте оласынъ (рухий эйиаллыкъ);
- Башкъа адамларнен насыл тиль тапышасынъ (ичтимай эйиаллыкъ);
- Озь дуйгъуларынынъ насыл анълайсынъ ве бельгилейсинъ, мувафакъиетсизликлер ве рухий дарбелерни насыл енъесинъ (эеджанлы эйиаллыкъ);
- Насыл окъуйсынъ ве озь билгинъни амельде къуланасынъ, тюшюнип-ташынылгъан къарар къабул этебилесинъ (интеллектуаль эйиаллыкъ);
- Озь беденинъни насыл тербиелейсинъ, арекет этесинъ, ашайсынъ ве раатланасынъ (джисманий эйиаллыкъ).

2. Сагълам олмакъ ичюн озь сагълыгъынъ акъкъында къайгъырмакъ, озюнгинъ джисманий ве рухий къабилиет эм де имкъяларынынъ эр тарафлама инкишаф эттирмек эм де хасталангъанда озюнгини догъру тутмакъ керексинъ.

3. Эгер сенинъ я да сенинъ янынъдаки кимнинъдир сагълыгъы феналашса «аджеле ярдым» чагъырмакъ керек.

4. Хавфсызлыкъ — бу, сенинъ аятынъа, сагълыгъынъа ве эйиаллыгъынъа ич бир шей телюке догъурмагъаныдыр.

5. Озюнгини хавфсыз ис этмек ичюн, олабиледжек телюкелерден къачынмакъны огренмек керек, озь арекетлерингининъ нетиджелерини кунъ-эвельден коребилемек керек ки, телюке юзь берген такъдирде онынъ огюни алмагъа, догъру арекет этмеге имкъянынъ олсун.

6. Эгер сен я да сенинъ козь огюнге кимдир хавфлы вазиятке тюссе (янгъын, къаза), мумкюн олгъаны къадар къуртарув хызметлерине мураджаат этмек керек.

2-нджи баб. Ёлларда хавфсызлыкъ

Окъув йылынынъ башында девлет автомобиль инспекциясы (ДАИ) ёл арекети телюкесизлиги айлыгъыны илян эте. Балалар язлыкъ татильден сонъ эксериет алларда ёлларда арекет этиюв къаиделерини унуталар ве телюкели вазиятлерни догъуралар.

Бу сеннен ве сенинъ достларынынънен юзь бермемеси ичюн окъув йылыны Ёл арекети къаиделерини огренювнен башларсынъ.

Сен бу шейлерни огренирсинъ:

- Ёлнынъ муреккеп къысымларындан догъру кечювни;
- Дуракъларда ве джемаат транспортында озюньни хавфсыз алып бармагъа;
- Ёл-транспорт адиселери олгъан вакъытта озь омюринъни къорчаламагъа.

§ 3. СЕН — ПИЯДЕСИНЬ

Чокъ сыралы ёл недир •

Келеяткѡан автомобильден хавфсыз месафеде олмакъ керек •

Чокъ сыралы ёлдан насыл кечмели

Башлангыч сыныфларда сен Ёл арекети кѡаиделерининъ базы талапларынен таныш олдынъ, ёлдан догъру кечмекни огрендинъ.



1. Ёлнынъ башкъа тарафына кечмек ичюн козьде тутулган ёл кѡысмына я да махсус иншааткъа не дейлер?

2. Пияделер кечкен ерлер насыл ола (9 рес.)?

3. Оларны насыл бельгилернен бельгилейлер?



9 рес.



1. Сиз яшагъан эали нокътасында (я да микро-районында) пияделер кечкен насыл кечитлер бар?

2. Сизинъ мектебинъизнинъ якъынында насыл пия-делер кечкен кечитлер бар?

Чокъ сырлы ёл

Сиз осьтинъиз ве баягъы мустакъиль олдынъыз. Энди ёлнынъ муреккеп кысымларындан, меселя чокъ сырлы ёлдан кечмекни де огрене билесинъиз. Тар ёллар эки ёлакътан ибареттир (эр бир ёнелишке бирер ёлакъ). Эки ёлакътан зияде олгъан ёлларны *чокъ ёлакълы* дейлер.

Ёлда ёлакъларнынъ сайысыны чызыкъларгъа я да «Транспорт арекетининъ ёнелиши ёлакъларгъа коре» деген бельгиге бакъып бильмек мумкюн. Оны сен 10 рес-ден тап. Ёл ишаретлери я да чызыкълары олмаса къач ёлакълы ёл экенини бельгилемек ичюн козь къарары бир къач балабан автомобильни ян-янаша къыйып тасавур этмек мумкюн.



10 рес.

Автомобиллер бир-бирининъ артындан арекет этселер, олар акъымны хатырлаталар. Бельки онынъ ичюн де ёлда арекет эткен машиналарны *транспорт акъымы* деп адландыргъан олмалылар. Бир-бирине къаршы арекет эткен акъымны *ёл ортасындаки сызыкънен* айыралар. Кимерде ёл ортасындаки сызыкъта *телюкесизлик адачыкълары* бельгилейлер.



Берильген кысымлардан джумлелер тиз:

- а) ёл, ...
- б) ... эки ёлакъ, ...
- в) ... чокъ ёлакълы дейлер.
- г) ... зияде ...

Автомобильге къадар олгъан хавфсыз месафе

Теэсюф ки, ёлларда кереги къадар пияделер кечкен кечитлер япылмагъан. Базы ерлерде, меселя кой ерлеринде олар умумен ёкъ я да пек узакъта ерлешкен. Онынъ ичюн, эгер санъа ёлны кечитген кечмек керек олса, яхшысы ёллар кесишкен ерден кеч. Я да ёлнынъ ачыкъ эки тарафы да яхшы козетильген еринден кеч.

Чокъ ёлакълы ёлда еяне нисбетен хавфсыз ер — ёлнынъ ортасындан кечкен сызыкътыр. Светофор я да донагылгъан регулрлейиджи кечити олмагъан ёлны эки этапта: эйидже козетмек ичюн ёл ортасындаки сызыкъта токътап кечелер.

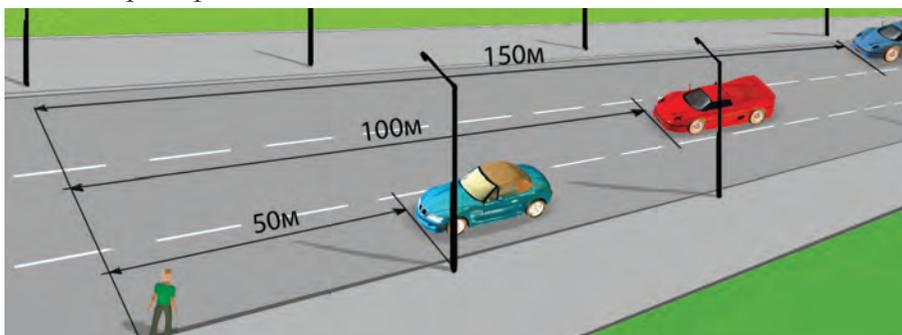


Ёлнынъ ортасындаки сызыкъкъа кельген сонъ арткъач арекет япма. Тек сенинъ огюнъден кечкен автомобиллери дегиль де, арттакилерини де козет.

Чокъ ёлакълы ёлны кечкенде автомобильгедже олгъан насыл месафе хавфсыз сайыла?

Эсапларгъа коре энъ якъын ёлакъта арекет эткен автомобильгедже энъ аз хавфсыз месафе — 50 м (бу къарарнен электрик агъларынынъ эки диреги арасындаки месафедир). Эки ёлакълны басып кечмек ичюн пияде ёлджугъа эки кере чокъ вакъыт керек. Онынъ ичюн экинджи ёлакъта кетяйткъан автомобильгедже олгъан хавфсыз месафеге эки кере зияде вакъыт керек. Демек экинджи ёлакъта кетяйткъан автомобильге къадар олгъан хавфсыз месафе эки кере чокъ — 100 м, учюнджи сырадакине къадар исе — 150 м (11 рес.) ола.

Бу, айдавджды эали нокътасында бслъгиленген тезликни — 60 км/с арттырмагъаны алда.



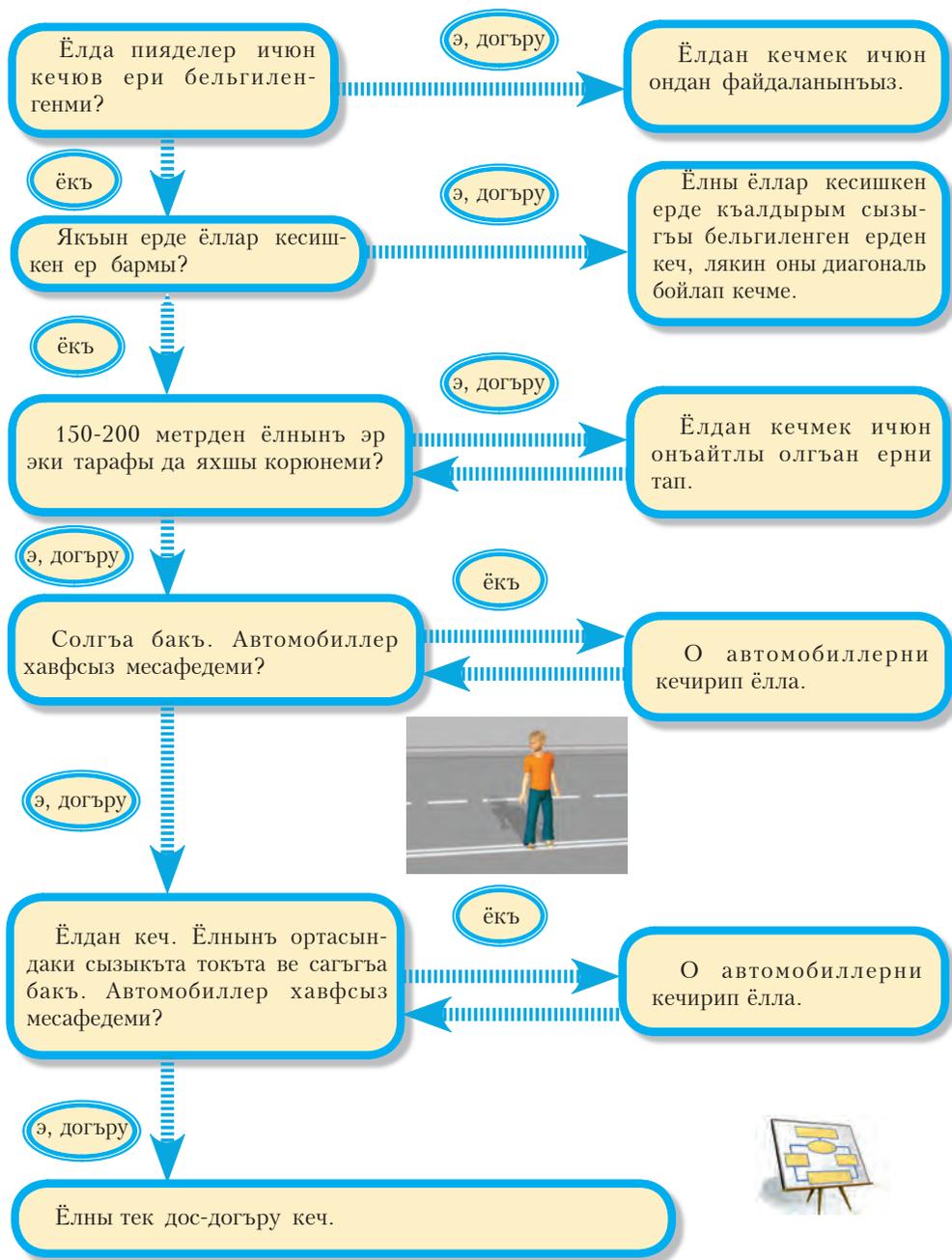
11 рес.

Пияденинъ хавфсызлыкъ вастасы

Акъшам устю ве гедже маали ёл четиндеки ве ёлдаки адамлар автомобиль ичинден деерли корюнемей. Онынъ ичюн пияделер, хусусан балалар, урбаларына ярыкъны акс эттирген махсус васталар пекитмелери теклиф олуна. Олар автомобиль чыракъларынынъ ярыгъында парылдап яналар.

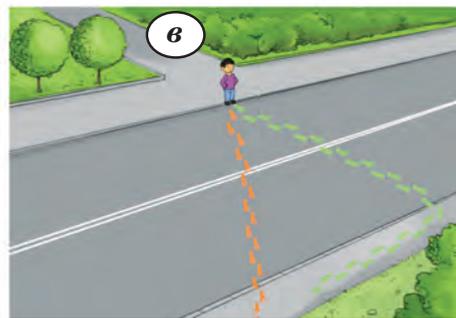
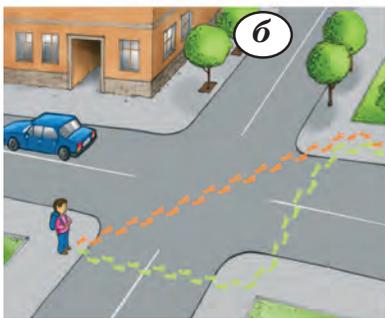
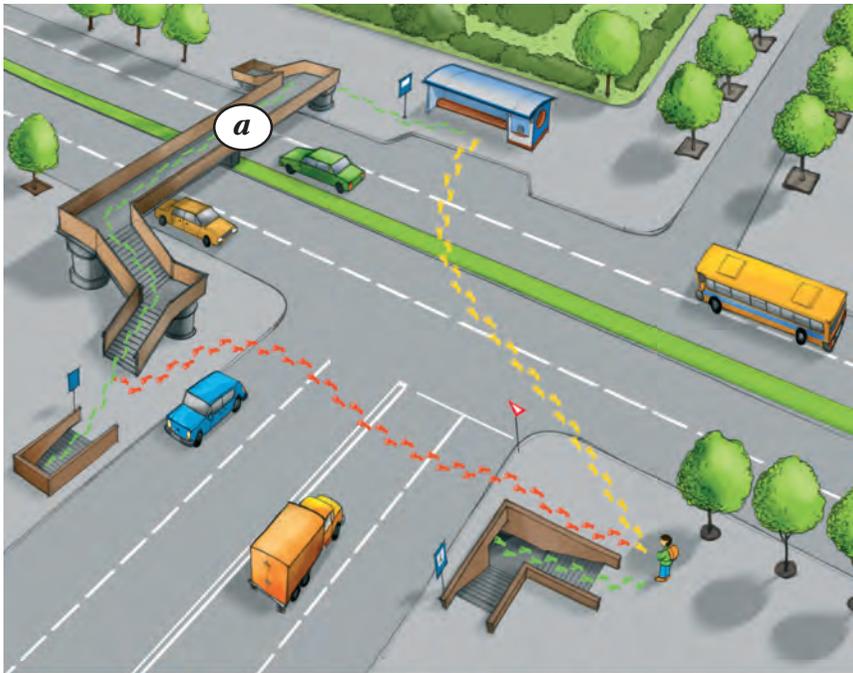


171 с. блок-схема ве дикъкъаткъа ляйыкъ мисаллер ярдымынен ёл адиселерини талиль этмек ве ёлдан кечюв акъкъында тюшонип-ташынып къарар къабул этмекни огренинъиз.





Бундан эвельки саифедеки блок-схема ярдымынен ёлны кечювнинъ телюкесиз маршрутлары къайсы тюснен (къырмазы, ешилъ я да портакъал тюс) бельгиленген. 12 рес. (а, б, в).



12 рес. Ёлдан кечювнинъ вариантлары:

а – пияделер ичюн донатылгъан кечитте; *б* – регулирленмеген ёл чатышмасында; *в* – ёлнынъ ачыкъ къысында



Тасавур эт, достунъ санъа ёлны хавфлы маршрут бойлап кечмекни теклиф эте (12, а рес.) Бу къарарнынъ акъибети насыл олабиле? Достунъа буны япмамакъны айтып къандыр. Бунъа бенъзеген сана эсери уйдурынъыз ве оны сыныфта саналаштырып косътеринъыз.

§ 4. ДУРАКЪ — ЗИЯДЕ ХАВФЛЫ ЕР

Дуракъларны насыл бельгилейлер • Дуракъларда хавфсызлыкъ
• Трамвайгъа минген ве ондан тюшкен ер

Дуракъ

Бир чокълары ичюн мектепке алып баргъан ёл дуракътан башлана. Олар автобуслар, троллейбуслар, трамвайлар ве маршрут таксилери олгъан бутюн ерлерде бар. Дуракъны мах-сус ёл ишаретлери иле бельгилейлер.

а



Фотон з-ды

Вид транс-порту	№ Марш-руту	Розклад руку					Пре-митки
А	26	7.20	10.20	15.40	18.20	21.10	

б



№ 42 Мектеп

Вид транс-порту	№ Марш-руту	Поч-ток руку	Интервал руку в хвилинал			Конец руку	
			6-10	10-16	16-20 (20-00)		
Тр	8	6.00	10	15	10	20	0.40

в



Аметхан Султан мейданы

Вид транс-порту	№ Марш-руту	Поч-ток руку	Интервал руку в хвилинал			Конец руку	
			6-10	10-16	16-20 (20-00)		
Т	38	6.15	10	15	10	20	0.30

13 рес. Дуракълы бельгилеген ёл ишаретлери



1. 13 (а, б, в) рес-деки ишаретлерни бакъып чыкъ. Оларнынъ эр бири ичюн дуракънынъ адыны, транспорт чешитини ве маршрутнынъ номерини бельгиле. Меселя, 13 рес. ичюн, хусусан:

дуракънынъ ады — «Фотон» заводы»;

транспортнынъ чешити — автобус;

маршрутнынъ номери — 26.

2. Хатырла, сен файдалангъан дуракътаки ишаретке не язылгъан?

Дуракъта озюньни насыл тутмакъ керек



Бу кросс-тест дуракъта сенинъ хавфсыз турувынъны огретир. Оюн къаидесини 4 с. окъу. Айрыджа кягъытта озь маршрутынъны къайд эт.

1. Сен дуракъкъа кельдинъ. Чокъ адам топлангъан. Автобусны къалдырымнынъ четинде (3) я да ондан узакъча турып (4) беклемелими?

2. Сен автобустан тюштинъ ве ёлнынъ о бир тарафында ерлешкен мектепке ашыкъасынъ. Сен автобуснынъ огюнден (5) я да артындан (6) кечерсинъми, я да кеткенини беклерсинъми (7)?

3. Яхшысы бойле япмамалы, чюнки сабырсыз ёлджуларнынъ итеклеви нетиджесинде копчек тюбюнде къалмакъ да мумкюн. Хусусан къышта, ёллар тайгъалакъ олгъанда бу хавфлы. Дуракъта автобус таймасы мумкюн, ве о, ёлгъа пек якъын тургъан ёлджуну урмасы мумкюн (1).

4. Догъру! Хусусан къалдырымдан ёлгъа тюшип транспорт беклемек хавфлы (2).

5. Автобуснынъ огюнден кечип, сен бир кереден эки хавфкъа расткелесинъ. Биринджиси — автобуснынъ айдавджысы сени корьмеден еринден кочьмеси мумкюн. Бу, чокъусы балаларнен ола. Чюнки олар даа алчакъ бойлылар. Экинджи телюке — автобуснынъ сол тарафындан оны озып кечяткъан транспортны сен корьмейбилесинъ, нетиджеде копчек тюбюнде къалмакъ мумкюн. Онынъ ичюм автобусны айланып кечмек керек олса сагъгъа балабан беш адым япып, сонъ кеч, нетиджеде айдавджы сени яхшы корер (14 рес.). Автобуснынъ огюнден кечер экенсинъ, онынъ огюнден кечкен сонъ токъта ве дикъкъатнен сагъынъа ве солунъа (2) бакъ.

6. Автобуснынъ артындан кечсенъ (15 рес.) къаршы ёлакътан келяткъан транспортны корьмейбилесинъ. Бу, хусусан эки сыралы тар ёлларда хавфлы. Пек сийрек алларда ёлны автобуснынъ артындан кеч. Бунда, дикъкъатнен сагъгъа ве солгъа (2) бакъ.

7. Догъру. Корюниши ярамай олса, умумен ёлгъа чыкъмамакъ керек. Атта кечиксенъ биле транспортнынъ кеткенини бекле я да ёлны хавфсыз ерде кеч (8).

8. Финиш. Эгер догъру маршрутнен кеткен олсанъ сен енъдинъ. Оны 170 с. бакъып тешкер.

Акълынгда тут!

1. Ёлны дуракъта кечмек хавфлы.

2. Эгер ёлны автобуснынъ огюнден кетип кечмек керек олса, ондан балабан беш адым узакътан кеч. Автобуснынъ огюнден я да артындан кечкенде автобусны кечкенинънен токъта ве солгъа эм де сагъгъа дикъкъатнен бакъ (14 рес.).

3. Эгер автобуснынъ артындан кечмек керек олса, транспортнынъ артындан кечкенинънен токъта ве сагъгъа ве солгъа дикъкъатнен бакъ (15 рес.).



14 pec.



15 pec.

Трамвай ёлу олгъан ёлдан кечюв

Адети узьре ёлджулар транспорткъа догърудан-догъру къалдырымдан минелер ве тюшелер. Лякин кене бир дуракъ чешити бар ки, ёлджулар анда транспорткъа машиналар юрген ёлдан минелер ве тюшелер. Бу, трамвай ёлнынъ ортасындан кечкен алда ола.

Ойле къаиде бар, бойле алда автомобиль айдавджылары токътап, трамвайдан тюшкен я да онъа тараф кетяйткъанларны кечирип ёлламакъ кереклер (16 рес.). Лякин бу къаиде тек трамвай токътагъанда ве къапулары ачылгъанда кучьке кире. Оннынъ ичюн автомобильнинъ огюнден чапып кечмеге ашыкъма — тек трамвай токътагъан ве къапуларыны ачкъан сонъ ёлдан кечебилесинъ.

Лякин трамвайгъа я да ондан тюшип къалдырымгъа кетмезден эвель, тешкерип бакъ, бутюн автомобиллер токътадымы, чюнки айдавджылар арасында къайдени бозгъанлары да ола.



16 рес.



17 рес.

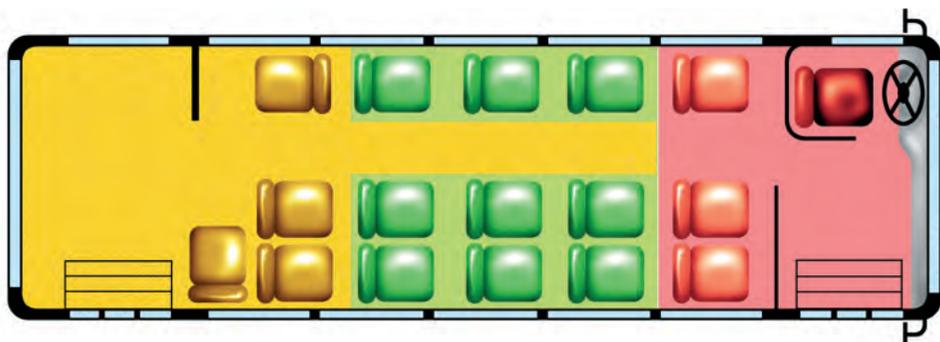


17 рес-де тасвирленген ёл вазиятини яз. Бойле ёлдан сен насыл кечер эдинъ? Озь къарарыннынъ догърулыгъыны 172 с. дикъкъаткъа ляйыкъ меселе вастасынен тешкер.

§ 5. СЕН — ДЖЕМААТ ТРАНСПОРТЫНЫҢ ЁДЖУСЫСЫҢЪ

Джемаат транспортынынъ ичи • Рыкъма-рыкъ олгъан транспорт • Метрополитенде озюнъни насыл тутмалы

Автобус, троллейбус, трамвай



18 рес. Автобус салонынынъ телюкесизлик схемасы

-  Айдавджынынъ кабинасы ве огдеки отургъыч — хавфлы (35% зарарлангъан).
-  Аркъадаки отургъыч, ёлджулар тюшкен ер — хавфлы. Ёлджулар о ерде чокъ топланалар ве тутмагъа ер ёкъ.
-  Кечильген ве тюшюльген ерлер (бу ерде джеп хырсызлары олабилелер), къапу яны — транспорттан йыкъылып тюшмек телюкеси бар.
-  Автобуснынъ орта къысмы хавфсыз.



1. Автобустаки ерлерни хавфсызларындан башлап, телюкесизлик севиесинде ерлештир:

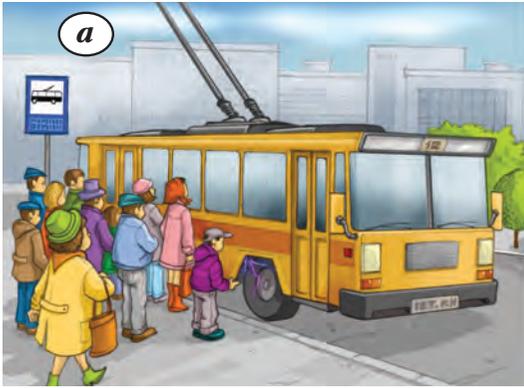
- а) арт мейданчыкъ, кечильген ерлер ве тюшкен ерлер;
- б) автобуснынъ ортасындаки отургъычлар;
- в) айдавджынынъ кабинасы ве огдеки отургъычлар.



2. Сонъки вакъытларда бир чокъ микроавтобуслар маршрут таксиси сыфатында къулланыла. Хатырлангъыз, оларнынъ конструкциясындаки насыл чизгилер джемаат транспорты ичюн къолайсыз (меселя, кечильген ери пек тар, тек бир ерден кирип чыккыла...).

Электрик транспорты — бу, троллейбус ве трамвайлар. Олар автобусларгъа бакъкъанда хавфсыз сайылалар. Чюнки о къадар буюк олмагъан тезликнен рельслер устюнден я да теллернен арекет этелер, къапудары, ичи кенъ, онъайтлы.

Лякин базы бир алларда вагонлар электрик къувети астында къалабилелер. Меселя, сен троллейбусны чокъ беклединъ, ниает о кельди. Амма сен шу вакъытта онынъ копчеклери астындан къыгъылчымлар чыкъкъаныны корьдинъ (19, а рес.). Я да трамвайда бир къадын маден пармакълыкътан туткъанда бирден багъырып йиберди (19, б рес.).



19 рес.

Эгер бойле олса бу хусуста эр кесни тенбиеле. Вагонгъа кирме, эгер сен онынъ ичинде олсанъ тез чыкъмагъа арекет эт, айны вакъытта транспортнынъ маден къысымларына: туткъычларгъа, корпусына, къапударгъа токъунма.



Кетирильген фикирлерни окъунъыз. Анълатынъыз, не ичюн оларнен разысынъыз, я да разы дегильсинъыз.

1. Юрьгенде айдавджынынъ дикъкъатыны больмек мумкюн дегиль.

2. Джемаат транспортында сакъатларгъа, къартларгъа ве балалы ёлджуларгъа ер бермек керек.

3. Автобуста билетсиз де юрьмек мумкюн.

4. Транспортта итеклешмек, баштакълыкъ япмакъ мумкюн дегиль.

5. Арекет вакътында туткъычтан дегиль де, янынъызда тургъан ёлджуну тутмакъ керек.

6. Тюшмеге эрте-ярыкъ азырланмакъ керек, огюнде тургъанлар келеджек дуракъта тюшеджеклерми, ёкъмы, бу акъта незакетнен сорамалы.

Транспортта озюньизни насыл тутмакъ кереклиги акъкъында хатыранаме язынъыз.

Рыкьма-рыкъ транспортта кетюв

20 рес-де рыкьма-рыкъ толу транспортта хавфлы олабиледжек шейлер косьтерильген.



20 рес.



1. Анълатынъыз, рыкьма-рыкъ толу транспортта бу шейлер насыл хавф догъурабилелер:

- а) юксек окчели аякъкъаплар;
- б) узун боюн багъы;
- в) тѣпеси бол олгъан шляпа;
- г) омуз чантасы, чаналар, лыжалар.

2. Музакере этинъыз, эгер рыкьма-рыкъ толу транспортта кетмек козьде тутулса насыл аякъкъап, урба ве башкъа шейлер киймек керек.



Музакере этинъыз ве рыкьма-рыкъ толу автобуста кетмек истеген адамларгъа меслеатлар беринъыз. Бу меслеатларны хатыранаме шеклинде ресмийлештиринъыз.

Метрополитенде

Украинада метро Киевде, Харьковда, Днепропетровскте бар. Транспортнынъ бу онъайтлы чешитинен пек чокъ адам, шу джумледен мусафирлер де файдаланалар. Эр бир адам ильк кере вестибюльден, пропуск нокътасындан ве эскалатордан тутып, метро ёлджусына чевириле.

Метрополитеннинъ вестибюли. Метрополитеннинъ вестибюли жетонлар, юрүв весикъалары сатув автоматларынен ве кассаларнен донатылгъан. Корюнген ерде метрополитеннинъ схемасы ерлештирилъген. О, керекли станциягъа насыл бармакъ мумкюнлигини, анги ерде башкъа поездгъа авушмакъ мумкюнлигини бильмеге ярдым эте. Вестибюльде эр вакъыт невбетчи бар. Керек олса ярдым ичюн онъа мураджаат этмек мумкюн.



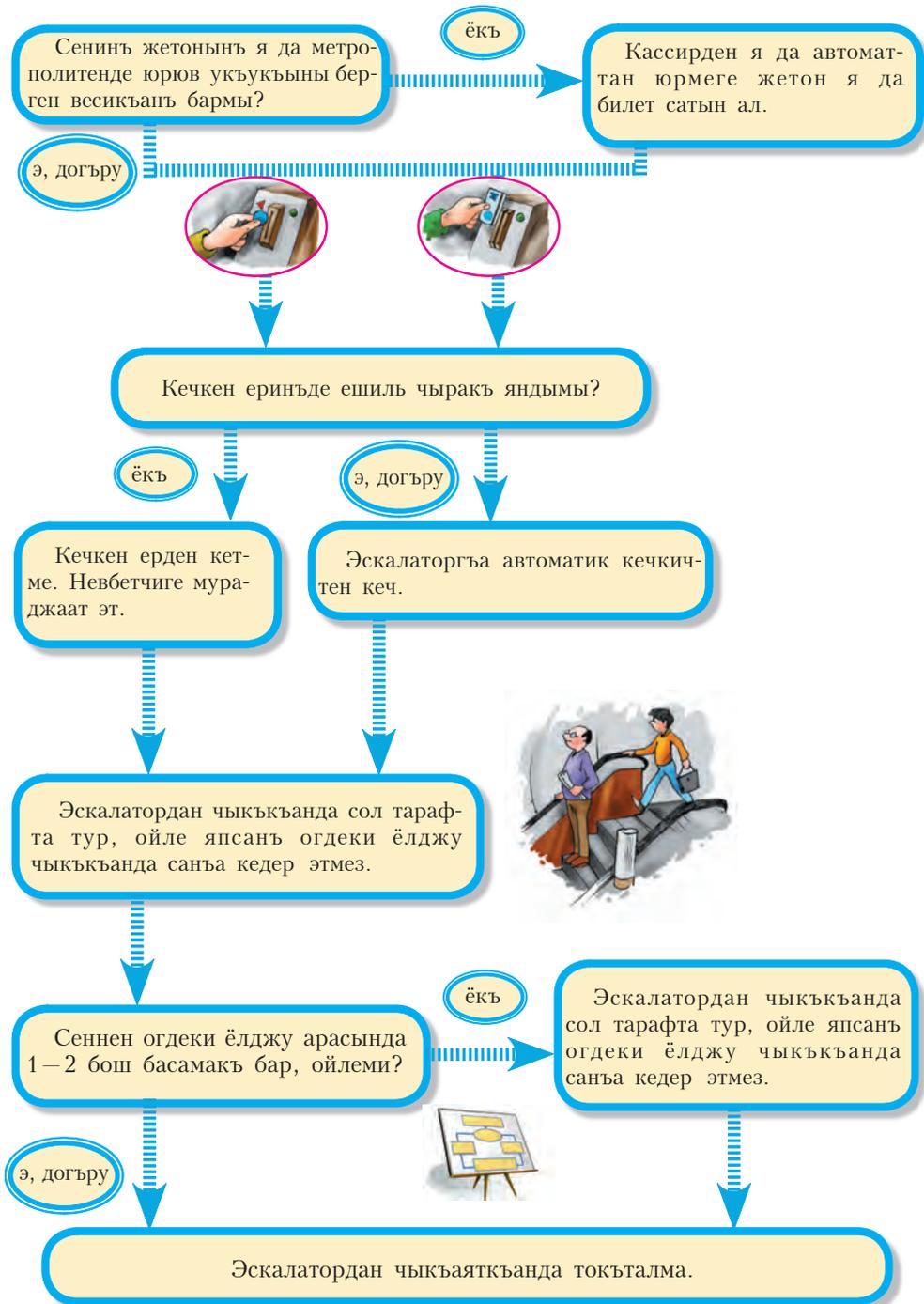
21 рес. Метрополитеннинъ вестибюлиндеки ишаретлер



Айтынъызчы, 21 рес-де тасвирленген анги ишарет бельгилери метрополитендеки ахлякъ къаиделерине догъру келе:

1. Эскалатор бойлап чапмакъ олмай.
2. Метрополитенге дондурманен кирмек ясакъ.
3. Метрополитенде буюк колемли шейлер ташымакъ ясакъ этильген.
4. Эскалатордан тюшкенде мукъайт ол.
5. Пармакъларынынъ туткъычнынъ тюбюне тыкъма.
6. Шейлеринни туткъычнынъ устюне къойма.
7. Кичик балаларнынъ элинден тутып кетмек керек я да оларны къолда котерип алып кетмели.

Эскалаторда. Бу блок-схема ярдымынен метрополитеннинь эскалаторындан файдаланмакьны огренебилесинь.





Эскалаторда кеткенде юкъарыдан юк я да адам йыкъылып тюшеят-къаныны корьсенъ басамакъларнынъ устуне отур, аягъынънен тирелип тур ве телефон эт: «Дикъкъат, мукъайт олунъыз!». Башкъа ёлджуларгъа хавф олгъаныны бильдир.



1. Не ичюн эскалаторнынъ къыбырмамай тургъан къысымларына ве портакъал тюсли сынъырлайыджы ёлакъкъа тиймеге олмай?

2*. Индже падворларнынъ хавфлылыгы неде?

3*. Не ичюн ашагъыгъа капик быракъмакъ хавфлы? Ёлджуларнынъ даа насыл арекетлери хавфлы ола биле?

Платформада ве метронынъ вагонында

Поездни беклеп перронда чокъ адам топлана. Оларнынъ озьлерини незакетли ве тынч алып барувлары кенди телюкесизликлерининъ реинидир.

Акълывъда тут!

Метрополитеннинъ платформасында ве эскалаторында сынъырлав ёлакъларындан кечмек олмай.

Метрополитеннинъ платформасында арекетчен оюнлар ойнамакъ хавфлыдыр.

Эгер вагонда тютюн къокъусу дуьулса аджеле суретте бу актъа машинистке хабер этмели.

Метрополитенде хавфлы вазиет юзь берсе машинистнинъ ве станциядаки невбетчининъ къосьтеришлерини там эда этмек керек.



Мевзулар боюнджа учь группагъа бирлешинъыз: 1-инджи группа — ёлджунынъ этикасы; 2-нджи группа — рыкъма-рыкъ олгъан транспорттаки группа; 3-юнджи группа — метрополитенде.

Бу параграфнынъ материаллары ве меслеатлары ярдымынен 172 с. материаллар эсасында плакатлар азырланъыз.

Къыскъа сана азырланъыз ве оны сыныфта плакатлар ярдымынен нумайыш этинъыз.

§ 6. ТРАНСПОРТТА ТЕЛЮКЕСИЗЛИК ЧАРЕЛЕРИ

*Транспортта телюкесизлик васталары •
Къазанынь насыл этип огюни алмакъ мумкюн •
Транспортта янгъын*

Автобус ве троллейбусларнынъ салонлары насыл онъайтлы олмасын, транспортта эр вакъыт хавф бар. О, ёл къазасына огърамасы мумкюн, насылдыр бозылув я да кимнинъдир мукъайтсызлыгъы нетиджесинде янгъын чыкъа биле. Шунинъ ичюн ПДД (ёл арекети къаиделери) айдавджыдан транспортны белли бир хавфсызлыкъ васталарынен теминлемекни меджбур эте.



Автобуста, троллейбуста, трамвайда къаза олгъанда чыкъаджакъ ерлер къаерде экенини хатырланъыз. Олар 22 рес-де косьтерильгени къадармы?



22 рес. Автобус салонида тап: къаза вакътында чыкъыладжакъ 2 ерни, 2 атеш сёндюргични, 2 аптечканы, пенджеренинь джамыны къырмакъ ичюн 2 токъмакъны

Къаза олгъанда озюньни насыл тутмакъ керек

Транспортта къаза олгъанда озюньни къорчаламакъ ичюн эм де хавфкъа реаль кыймет кесмек ве догъру къарар къабул этмек ичюн озюньни озюнь незарет этебильмек гъает муимдир.



Кетейткъан автобустан секирме, бу бир чокъ алларда фаджианен екюнлене. Машинанынь ичинде сагъ къалмакъ имкяны он кере зиядедир.

Энъ муими — ойле шекильде турмакъ керек ки, о, еринъде къалмагъа имкян бере ве аз къазаланырсынъ.

Эгер къаза оладжакъта тик турсанъ, ян тарафынъа айланмакъ керек (нетиджеде къакъылув сол я да сагъ ян башынъа догъру келир) ве ненидир къатты тутмакъ керек. Эгер отургъан олсанъ тутмакъ къолай. Энъ муими этрафтаки шейлернинъ урулмасындан мукъайт олмалы. Эгер аркъадан урулса бойнунъны къатты тутмагъа тырышмакъ керек, нетиджеде башынъны тезликнен арткъа сильтев нетиджесинде къазадан къачынмакъ мумкюн.

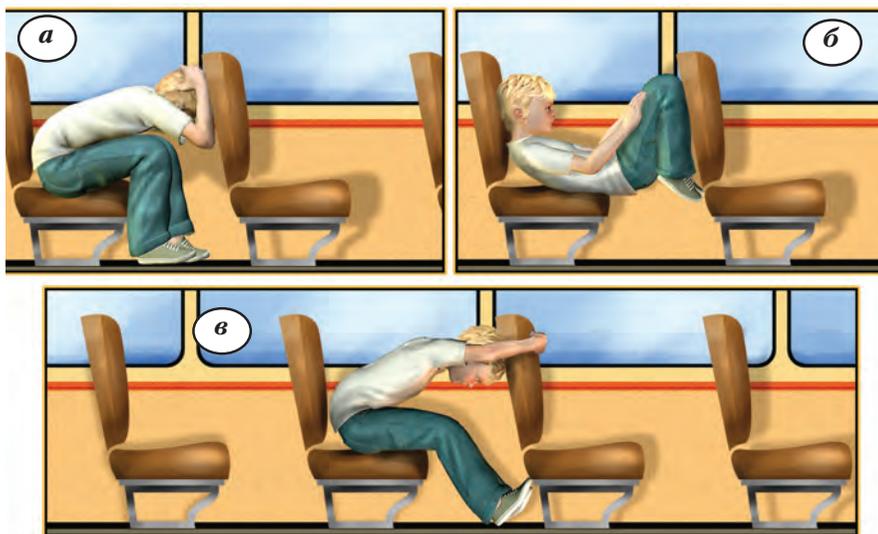


Къаза олгъанда насыл вазиетте турмакъны огрен, о, энъ хавфсыздыр (23 рес.):

а) *огден урулгъанда* бойле вазиетте турмакъ энъ яхшыдыр. Башынъны эг, оны эллеринънен къучакъла, тирсеклеринъни огдеки отургъычларгъа тире;

в) *аркъадан урулгъанда* ашагъыгъа эгилип етиштирмек керек, башынънен озъ отургъычынънынъ таянгычына, аякъларынъны исе огдеки таянгычкъа тиремек керек;

б) *ян тарафтан урулгъанда* аякънен полгъа тирельмек, къолларнен исе огдеки отургъычтан къатты тутып, башынъны оларнынъ арасына сакъламалы.



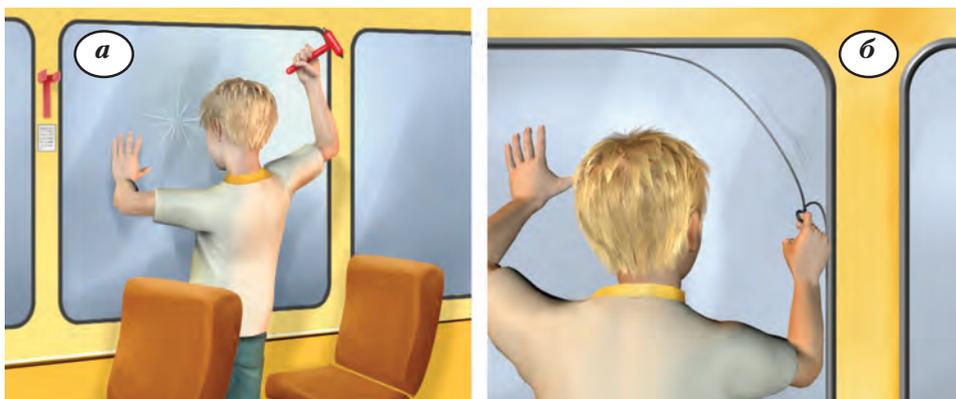
23 рес.

Тезликнен хавфсыз вазиетке риает этебильмек къаза вакътында сени къуртарыр.

Салонда янгъын

Транспорттаки о къадар буюк олмагъан янгъын биле агъыр акъибетлерге кетиребиле, чюнки якъарлыкънынъ патлав хавфы бар. Онынъ ичюн пек тез аракет этмек керек, чюнки автобус 5 — 7 дакъкъада толусынен янабиле. Бойле вакъытта энъ муими — шашмаламамакъ ве алель-аджеле салондан чыкъмакътыр.

Эгер салонда адам чокъ олса ве эр кес тезликнен ачыкъ къапудан чыкъып етиштирмесе, пенджерени къырмакъ (24, а рес.) ве къаза олгъанда чыкъыладжакъ ерни ачмакъ керек. Къаза олгъанда чыкъыладжакъ ерде оны насыл ачмакъ, махсус шнуруны насыл алмакъ (24, б рес.), туткъычны бурмакъ ве иляхрелер акъкъында инструкция бар.



24 рес.

Келеджек саифедеки блок-схема ярдымынен ашагъыдаки суаллерге джевап бер:

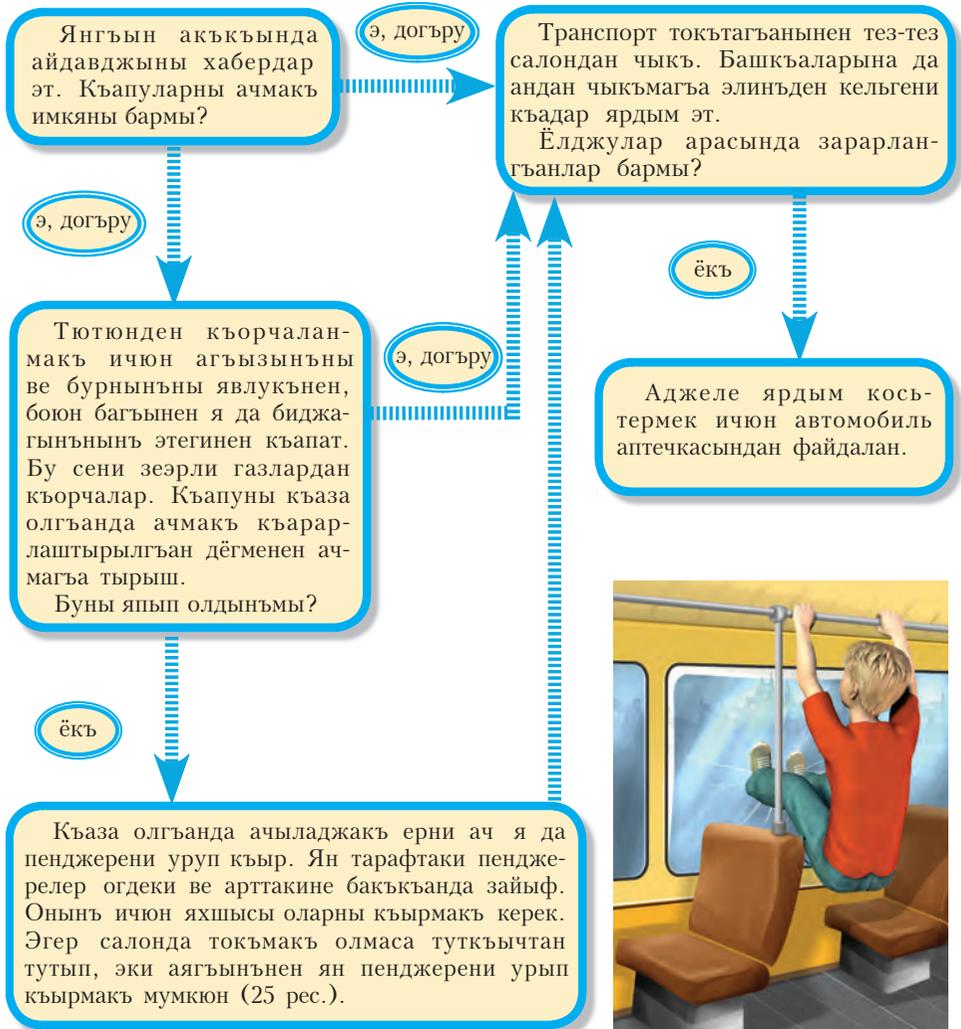


1. Автобус салонунда атешни коръгенинънен я да тютюн къокъусыны дуйгъанынънен биринджи невбетте не япмакъ керек?
2. Зеэрли газлардан насыл къорчаланмакъ керек?
3. Эгер къапу ачылмаса салондан насыл чыкъмакъ керек?
4. Къайсы джамны урып къырмакъ къолай — айдавджынынъ огюндекиними я да ян тарафтакилерини?
5. Зарарлангъанларгъа ильк ярдым косьтермек ичюн нелерден файдаланмакъ керек?

Эгер транспорта янгъын юзь берсе энъ муими — салондан мумкюн къадар тез чыкъмакъ керек.



Эгер салонда тютюн кыюкысыны дуйсанъ насыл арекет этмек кереклигини блок-схема ярдымынен икяе эт.



25 рес.

2-нджи БАБНЫНЪ 1-инджи БОЛЮГИНЕ КЪЫСКЪА МАЛЮМАТ

1. Эгер озюнь эмин олмасанъ мектепке яхшысы уйкен-лернинъ озгъарувында бармакъ керек.
2. Эгер кимдир санъа мумкюн олмагъан ерден ёлны кестирип кечмекни теклиф этсе бунъа ич бир вакъыт разы олма.
3. Ёлда ве транспортта сенинъ хавфсызлыгъынъ чокъусы шахсен озюнье багълы.
4. Ёлда эр вакъыт шуны акъылда тутмакъ керек ки, ёл аркетининъ дигер къаиде бозуджылары расткеле биле. Олардан нумюне алма.
5. Эгер дуракъкъа ёлджуларнен рыкъма-рыкъ толу джемаат транспорты келип токътаса, яхшысы невбеттекини беклемели.
6. Эгер сен адашкъан олсанъ я да ёлдан насыл кеч-мекни бильмесенъ милиционерге я да ДАИ хадимине мураджаат этмек керек, я олмасам янынъда тургъан уйкен адамларгъа мураджаат этебилесинъ.

2-нджи БОЛЮК РУХИЙ ВЕ МАНЕВИЙ САГЪЛЫКЪ

1-инджи баб. Окъумагъа бильмек

Бу баб билювге багъышлангъан, о санъа бутюн дерслер боюнджа яхшы окъумагъа ярдым этер. Сен энди билесинъ, сенинъ сагълыгъынънынъ вазieti бир чокъ алларгъа, шу джумледен окъувдаки мувафакъиетинъе багълыдыр.

Ве мына меселе неде. Ким де яхшы окъуса адети узъре о юваш, агъыр-сабырлы ола. О, озюнен къанаатлене. Чюнки онынънен ана-бабасы гъурурлана, достлары оны урьмет этелер.

Сен огренирсинъ:

- окъувгъа мерагъынъны сакъламагъа;
- озъ вакътынъны рациональ планлаштырмагъа;
- эв вазифелерини мустакъиль суретте япмагъа;
- оджаны дикъкъатнен динълемеге;
- незарет ишлерине азырланмагъа;
- ёргъунлыкънынъ огюни алмагъа.

§ 7. ЭР КЕСНИНЪ ИСТИДАТЫ БАР

*Не ичюн окъумакъ керек •
Сен кимсинъ: мутефеккирми я да рессаммы? •
Муреккен фенни насыл менимсемек мумкюн*

Биринджи сыныфкъа баргъан балалардан окъумагъа истемегенлери пек аздыр. Бириси сыныфдашларынен тиль тапышып оламагъан, экинджиси чокъ дерс къачырып, сыныфтан артта къалгъан, учюнджиси озюни мешур спортчы я да бир йылдыз олур беллеген, бунунъ ичюн мектеп керек дегиль, деп тюшонген. Эгер сен де бойле тюшонсенъ, ашагъыдакилерни окъу да, озюнье бир хуляса чыкъар.

Истидатны ерге коммек керек

Инджилъде Иса пейгъамбернинъ бир чокъ риваетлери бар. Оларнынъ бирисинде адамлар озьлерининъ къабилиетлери ве истидатларына коре Алла-таалядан алгъан шейлеринден насыл файдаланмакъ керекликлери акъкъында анълатыла.

Онда шойле бир вакъиа икяе олуна. Бир шорбаджы арбий сеферге кетер экен озь хадимлерине кумюш паралар (истидатлар) даркъата. Эр бир адам чешит микъдарда пара ала: бири беш истидат, экинджиси эки, учюнджиси — бир истидат ала. Шорбаджы эр бир адамгъа параны озь ихтияджлары ичюн ишлетмекни тевсие эте.

Сеферден къайткъан сонъ о, ишчилерни озь янына чагъырып, параларыны неге ишлеткенлерини сорай. Биринджиси ве экинджиси параларыны эльверишли ишке сарф этип, зенгинликлерини эки кере арттыргъанларыны айталар. Бунунъ ичюн олар мукъяфат алалар. Учюнджи ишчи исе я олгъан парасыны да джоймакътан къоркъыпмы, я да тембеллик япыпмы, истидатны алгъанынен ерге комьген ве сонъундан къазып чыкъаргъан да, шорбаджысына къайтарып берген.

Иште о вакъытта шорбаджы бу ерде булунгъанларгъа: «Параны ондан алынъыз да, кимде он пара олса онгъа беринъиз» — деген.

«Дженап эфенди, бу адалеттен дегиль, — дейлер онгъа, — онынъ энди он парасы бар да».

«Мен сизге айтам да, — дей шорбаджы, — кимнинъ парасы чокълашкъан олса онгъа даа да къошуладжакъ. Ким де ондан файдаланмагъа бильмесе ондан эписи чекип алынаджакъ».



1. Бу риваеттен насыл хуляса чыкъармакъ мумкюн?
2. Ким де озь истидатыны исрарлыкънен инкишаф эттирмек узеринде чалышса о, насыл айрыджа мукъяфат ала?
3. «Истидатны ерге коммек» деген ибаре нени анълата?

Мутефеккирми я да рессаммы?

Сен чокъ эшиткендирсинъ, кимнидир, догъма математик, дейлер. Кимдир пек къолайлыкънен чет тиллерни менимсей, кимнидир, о рессам олып догъгъан, дейлер. Бу пек яхшы! Лякин тасавур эт де бакъ, дейик бутюн адамлар тек математика боюнджа истидатлы олсалар, не олур эди. Шай олса биз меракълы фильмлер, сырлы музыка, аджайип ресимлерден кейф алабилер эдикми?

Истидат неге багълы? Белли ки, баш къафамызнынъ сол тарафы арифлер ве ракъамларнен багълы шейлер, яни бизим окъуй-билювимиз, эсаплавимыз ве мантыкълы фикир юрютувимыз ичюн джевап бере. Шартлы оларакъ оны мутефеккир деп адландырмакъ мумкюн. Баш къафамызнынъ сагъ тарафы исе тасавур этмек, этраф-муитни акъылда тутмакъ, муреккеп иншаатларны танымакъ (шу джумледен инсаннынъ чересини де) ичюн месулиетли. Оны рессам демек мумкюн.

Догъма неге авеслигинъ олгъаныны бильмек истейсинъми? Тест теклиф этемиз, о сенинъ къафа тасынънынъ анги тарафы фааль олгъаныны бильмеге ярдым этер. Машкъны тюшюнмеден тез яп.

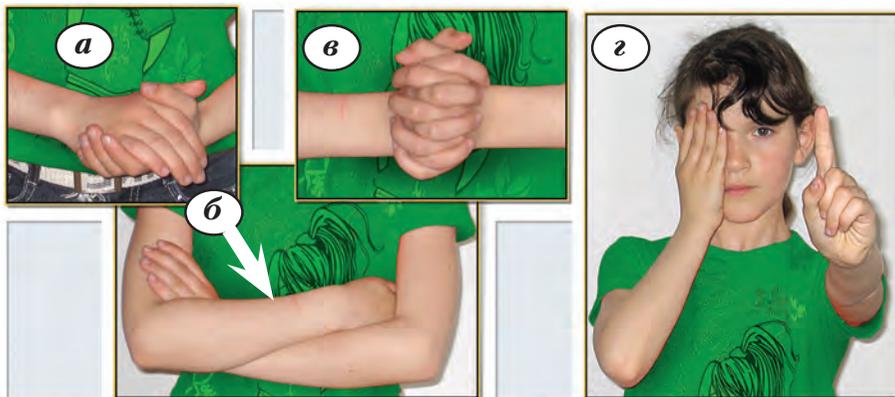


1. Авучларынынъ шапылдат (26, *а* рес.). Къайсы авучнынъ устте — сагъымы я да солымы?

2. Эллеринъни коксюнде хачла (26, *б* рес.). Къайсы элинъ устте — сагъымы я да солымы?

3. Пармакъларынынъ бири-биринен килитлештир (26, *в* рес.). Къайсы элинънинъ пармагъы устте?

4. Элинъни огге чыкъар ве косътергич пармагъынъны бир де-бир шейге догърулт (26, *г* рес.). Сонъра небетнен биринджи ве экинджи козюнъни къапат. Къайсы козюнъни къапаткъанынъда пармагъынъны предметке нисбетен йылыша?



26 рес.

Эгер бутюн алларда «сагъы» деп джевап алынса, демек сенинъ башынънынъ сол (1) тарафы етекчи, ве сен парлакъ мутефеккирсинъ, эгер «солы» олса, демек рессамлыкъ, иджадий шахссынъ. Лякин пек сийрек бойле ола. Чокъусы чешит комбинациялар ола, бу сенинъ чешит сааларда къабилиетли олгъанынынъ косьтере.

Окъув фенинен насыл достлашмакъ мумкюн

Эгер севген фенинъден яхшы окъусанъ бунынъ ич де шашыладжакъ ери ёкъ. Я меселя сен акъикъий рессам олсанъ математиканен насыл достлашмакъ мумкюн? Акъикъатта чаресиз шей ёкъ. Я мектеп программасы генийлер ичюн ишленмеген де. Оны менимсемек ичюн аддий къабилиет етерлик. Ве о сенде бар. Садедже айтаджакъ олсакъ сен онъа эмиет бермейсинъ. Тек шойле бир тевсиеге дикъкъат этмек керек. «Бир де-бир фен сени меракъландырмай экен, онынънен меракъланып бакъчы».

Эгер ненидир анъламасанъ къошумджа меслеат алмакъ ичюн оджанъа, достунъа, ана-бабанъа мураджаат эт. Бу меселе боюнджа балалар энциклопедиясыны окъуп чыкъ. Адети узьре айны шу материал анда баягъы анълайышлы ве бир чокъ иллюстрацияларнен беян этильген. Башкъа китаплардан, интернеттен къошма хаберлер къыдыр.

«О манъа не керек? — деп эсаплай базы биревлер. — Мен эстрада йылдызыолмакъ истейим. Манъа математика керек олмаз».

Лякин ойле дегиль. Мектеп севиесиндеки математика йырджыгъа да керек. Биль ки, математика тек эсапламагъа дегиль де, мантыкълы тюшонмеге, там керекли себеплерни кетирип къоймагъа, озь фикиринъни анълатмагъа огрете. Омюрде бойле къабилиетсиз яшамакъ къыйын ола.



Юкъарыда кетирильген мисаль математиканы огренивнинъ файдасыны анълата. Лякин мектепте даа бир чокъ дигер фенлерни огренелер. Оларнынъ эписи эр бир талебеге келеджекте аладжакъ зенаатларына керек оладжакъындан къатий назар зарурдыр.

1. Группаларгъа бирлешип музакере этинъиз, бойле окъув фенлеринден инсангъа насыл файда бар:

- | | |
|---|------------------------|
| а) украин тили ве
эдебиятындан; | г) табиатшынаслыкътан; |
| б) къырымтатар тили ве
эдебиятындан; | гъ) чет тильден; |
| в) тарихтен; | д) тасвирий санаттан; |
| | е) музыкадан; |
| | ж) беден тербиесинден. |

2. Оларгъа мерагъы олмагъанларгъа бу фенлер не ичюн керек (меселя, музыкагъа ич де къабилиети олмаса)?

§ 8. ВАКЪЫТНЫ ПЛАНЛАШТЫРУВ

*Озь вакътынънынъ къадрине эт • Кунъ тертиби •
Эвде япаджакъ ишлеринъ*



1. Вакъытта эписи олып 24 саат бар. Не ичюн:
а) окъувдаки мувафакъиетинъиз; б) догъмушларынъыз
ве достларынъызгъа мунасебетинъиз; в) озюнъизни
ис этювинъиз ве сагълыгъынъыз вакъытны билип
такъсим этювге багълы?

Вакъытны хырсызлагъанларны насыл сиясызландырмакъ

Саниелер артындан саниелер, дакъкъалар артындан дакъкъалар, саатлер артындан саатлер, яни вакъыт шай кече... Онынъ насыл кечип кеткени санъа багълы. Меракълы китап окъудынъ, ойнамагъа огрендинъ я да къартоп темизлединъ дейик — вакъыт файдалы ишке сарф этильген. Не къадар телевизор къаршысында отурдынъ, бутюн кунъ компьютер оюнлары ойнадынъ, сонъ шашасынъ, вакъыт къайда кетти? О гъайып олды, сенинъ омюринъден хырсызланды.

Я вакъыт хырсызлары недир? Бу, инсангъа файда кетирмеген ишлердир. Вакъыт хырсызларыны сиясызландырмакъ ичюн оларны файдалы ишлерден айырды этебильмели.



1. Бу мешгъулиетлерден ангилери вакъыт хырсызлары:
1) ана-бабаларгъа ярдым этювними; 2) арекетчен оюнларнымы; 3) орталыкъны джыйыштырувнымы; 4) телефоннен девамлы лакъырды этювними; 5) эки сааттен зияде компьютер оюнларынен мешгъуль олув я да телевизор бакъувнымы; 6) эв вазифелерини япувнымы; 7) ананънынъ урбаларыны кийип бакъувнымы; 8) мода журналларыны саифелевними?

2. 27 рес-ге бакъ балалардан ангиси вакъытны джоя?
3. Олар файдалы не япабиле эдилер?



Бир кунъ дёрт ярамаз тылсымджы вакъыт ярдымынен озълерине яшлыкъларыны къайтараджакъ оларлар. Сонъра не олгъаныны Евгений Шварцнынъ «Джоулгъан вакъыт» деген китабындан окъуп бильмек мумкюн.



Чифт-чифт олып бирлешинъиз. Биринъиз озъ иш кунюнъизнинъ, дигеринъиз раатлыкъ кунълерининъ режимини тизип чыкъынъыз. Сагълам омюр тарзынынъ бутюн къаиделерини козь огюне алмагъа тырышынъыз. Музакере этинъиз, не олып чыкъты.



27 pec.



Эр шейинь озь вакъты бар

Кросс-тест ярдымынен озюньнинь кунь тертибиньни тешкерип чыкъ ве тюзет. Нетиджеде вакътынъны хырсызламагъа тырышкъанларгъа ич бир тюрлю имкян къалмаз.

1. Эр кунь гедже сен 7 сааттен аз (4), 8 – 9 саат (5) я да 10 сааттен зияде (6) юкълайсынъмы?
2. Сен куньде 1–2 кере (7), 3 – 4 кере (8) я да 6 керен зияде (9) ашайсынъмы?
3. Куньде раатлыкъ ве оюн ичюн (10) етерли бош вакъыт тапасынъмы я да ишинъ пек чокъ олгъаны ичюн буны япып оламайсынъмы (11)?
4. Юкъу ичюн бу етерли дегиль (1).
5. Кереди киби раатланмагъа бу етерли (2).
6. 10 сааттен чокъ юкъламакъ – бу къыйметли вакъытны бош-бошуна сарф этмектир (1).
7. 1–2 кере ашамакъ файдалы дегиль. Сенинъ вуджудынъ чокъ микъдарда гъыдалы маделерге мухтадж. Бир я да эки кере ашагъанда оларны азм этмек (2) вуджудынъа къыйынлыкъ эте.
8. Яхшы. Эсас ашагъан вакъытларынъ арасында ач олсанъ я да сувсасанъ бир алмачыкъ ашамакъ я да бир стакан шыра ичмек мумкюн (3).
9. Экимлер сагълам адамларгъа энъ аздан учь саатте бир кере ашамакъны тевсие этелер. Эгер сенинъ чекинъ кереди киби олса, озь иштанъа бакъ (2).
10. Догъру. Окъув ве эв ишлери сенинъ бутюн бош вакътынъны алмамакъ керек. Шенъленмек я да севген ишлеринънен огърашмакъ ичюн сенинъ куньде бир-эки саат вакътынъ олмакъ керек (12).
11. Бу янълыш. Ойнамакъ ве шенъленмек ичюн сенинъ мытлакъ бош вакътынъ олмакъ керек. Бу зарурдыр (3).
12. Машалла. Сен сонъуна чыкътынъ.

Акълынгда тут!

- 1. Сенинъ яшынгда суткада энъ аздан 8 саат юкъламакъ керек.**
- 2. Сен куньде 3–4 кере ашамакъ керексинъ.**
- 3. Эр кунь сенинъ шенъленмеге ве севген ишинънен огърашмагъа вакътынъ къалмакъ керек.**

§ 9. ЭВ ВАЗИФЕЛЕРИ

*Насыл этип кыскъа вакъыт ичинде чокъ
эв вазифесини япмакъ мумкюн • Дикъкъатны
бир ерге топламагъа не ярдым эте*

Эв вазифесини япмакъ — окъувнынъ энъ муим кысымларындан биридир. О, оджагъа сенинъ бильгинъни тешкермеге, дерс вакътында алгъан бильгинъни пекитмеге ярдым эте. Кимерде ойле беллейсинъ ки, эв вазифелерини санки дерсинъ къарардан зияде чокъ берелер.

Албу ки, вазифелерни тез чезмек макъсадында бир къач чешит вазифе теклиф этиле.

Эр шейнинъ озъ ери бар



Сен атта инанмазсынъ, лякин акъикъатен де яхшы тешкиль этильген ве тер-темиз иш ери дерслерни тез япмагъа ярдым эте.

Ашагъыда бунынъ исбатыны окъунъыз. Сёйленъиз, сиз бу айтылгъанларнынъ къайсынен разысынъыз, къайсынен разы дегильсинъиз.

1. Энъ яхшысы дерсни кровать устюнде ястыкъкъа таянып япмакътыр.
2. Энъ яхшысы дерсни ашханеде япмакътыр, чюнки анда керек олса ананъдан сорамакъ мумкюн.
3. Энъ яхшысы дерсни айры одада иш масасы башында япмакътыр.
- 4*. Эгер ким де сагъ элинен язса маса устюне ярыкъ сагъ тарафтан тюшмек керек.
5. Скемледе яхшысы аякъларынынъ тюбюнъе къатлап, я да бир аягъынъны экинджисининъ устюне къойып отурмалы.
6. Яхшысы скемледе отургъанда онынъ таянгычына аркъанъны таяп, аякъларынынъ полгъа къойып отурмакъ керек.
7. Маса устюнде «иджадий тертипсизлик» укъом сюрмек керек.
8. Иш масасындан бутюн арткъач шейлерни йыгъыштырып алмакъ керек.
9. Мультфильм бакъып да дерс япмакъ мумкюн.



Озъ иш еринънинъ фото я да ресимини дерске кетирмек мумкюн.

Озь вакътынъны икътисад эт

«Кимгедир телефон этип, бизге математикадан насыл вазифе бергенлерини сорамакъ керек. Вай, тарихни сорамакъны унуткъаным» — Сен иште бойле чокъ вакътынъны эм де, кимге телефон этсенъ, онынъ вакътыны да бош-бошкъа сарф этесинъ.

Бойле олмамасы ичюн, дерс вакътында эвге берильген вазифелерни кунъделик дефтеринъе язгъанынъа эмин ол. Эписини тешкерип бакъ. Керек олса биревден текрар сорап бильмеге утанма. Бильмеген шейинъни эвде анъламагъа тырышып, вакъытны бош-бошуна кечиргенден коре, яхшысы шимди бир къач дакъкъа масраф эт, эвде санъа ярдым ичюн мураджаат этмеге адам да олмаз.

Чокъусыны мектепте япмагъа тырыш. Базида оджа мустакъиль азырланмакъ ичюн дерсинъ сонъуна 10—15 дакъкъа вакъыт къалдыра. Шу вакъытны эв вазифесини япмагъа ишлетмек керек.

Эвде ишни ойле планлаштыр ки, мустакъиль азырлыкъкъа 2—3 саат вакътынъ кетмесин. Эгер яринки бутюн дерслер боюнджа эв вазифелерини япмакъ керек олса, башта ишинъни дикъкъатнен планлаштыр. Атта спорт секциясына бараджакъ балалар, музыка я да рессамлыкъ мектебине бараджакъ балалар да, башкъа муим ишлери олгъанлар да, там бойле япмакъ, яни эр шейни кереги киби планлаштырмакъ кереклер.

Ишке терен дал

Сен насыл ишнен мешгъуль олгъанынъдан къатий назар, фикринъни бир нокътагъа меркезлештирмеге биль, бу, бутюн башкъа шейлерден озюнъни четке алмагъа имкян бере.

Ишни къыйын фенден башла. Эбет, яхшысы къолайындан башламакъ, сонъ исе бутюн къалгъан кучюнъни агъыр фенге сарф этмек истейсинъ.

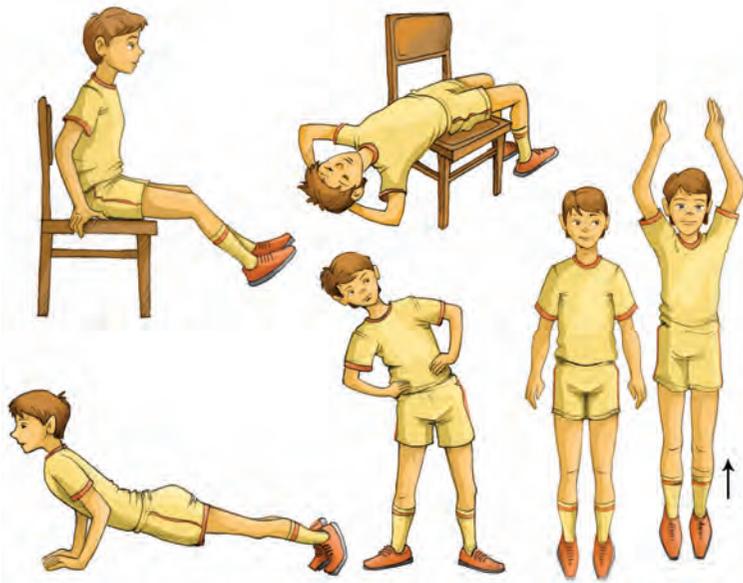
Эгер вазифени япып оламасанъ, эвдекилерине мураджаат эт. Я олмасам сыныфдашынъа телефон эт. Эгер сен керек олмагъан лафларнен баш кутъмек истесенъ яхшысы оны раатсызлама. Вазифени япмагъа олгъанынъ киби яп ве невбеттеки вазифеге кеч.

Вакътында раатлан

Ич кимсе бир вакъыт бутюн фикрини бир ерге топлап отурамай. Эгер сен даа деминчик окъугъанынъны хатырлап оламасанъ, демек тенеффюс япмакъ вакъты кельген. Эр бир мешгъулиеттен сонъ 15 дакъкъа тенеффюс япсанъ етерли. Эгер ишке берилип кеткен олсанъ сонъ да раатланмакъ мумкюн.

Тенеффюс вакътында:

- булунгъан ерингъни денгъиштир — одадан чыкъ, эв ичинде я да эв этрафында долан;
- япкъан ишингъни денгъиштир — тувгъванларынгъа ярдым эт;
- (савутларныюв, эвден чёплюклерни чыкъар я да кене насылдыр файдалы иш яп);
- аш ашайбилесингъ, я да чай ич, эвдекилернен бираз лаф этмек мумкюн;
- телевизорны къурма! Фильм, мультфильм сенингъ фикрингъни озюне джелъп этип, чокъ вакъыт дикъкъатынгъны дерслерден четлетебиле.
- Ёрулгъан энгъсенгъ я да белингъни бошаштырмакъ ве раатландырмакъ ичюн бир къач беден тербиеси мешгъулиетлерини яп (28 рес.).



28 рес.

Эв вазифелерини япкъан олсангъ, ятмагъа даа эрте олса — демек сен кунни яхшы кечирдингъ. Сен озъ боюн-борджынгъны эда эткенингъден, раатлангъанынгъдан, тувгъанларынгъ ве достларынгънен къонушкъанынгъдан къуванып, кейф алабилесингъ.



Бу параграфнынгъ материаллары боюнджа «эв вазифесини япмагъа не ярдым эте ве не кедер эте» деген хатырлатув тиз.

§ 10. НАСЫЛ ЭТИП АЛЯДЖЫ ОЛМАКЪ МУМКЮН

*Хаберлерни къабул этебилюв хусусиетлери •
Оджаны насыл динълемек керек • Акъылда тутув
усуллары • Незарет ишлерине азырланув*

Бу маддеден башлап сен хаберлерни къабул этебилюв боюнджа озъ чизгилеринъни, бунынъ киби де, насыл этип дикъкъатлы динълейиджи олабильмек, хатыранъны яхшылаштырмакъ, незарет ишлери алдындан озъ эджанларынъны енъмекни билирсинъ.

Сейирджими, динълейиджими, эрбапмы?



Ашагъы сыныфларда сен сезюв органларыны огренген эдинъ. Оларны кене бир кере сынап бакъ.

- 1) козьлер; 2) къулакълар; 3) бурун; 4) тиль;
- 5) тери бизге шойле алларда ярдым эте:

а) сеслерни эшитмеге; б) шекиль ве ренклерни корьмеге; в) къокъуларны ис этмеге; г) лезетни дуймагъа; д) араретни, къаттылыкъны ве эшяларнынъ дигер хусусиетлерини бильмеге.

Бу ерде тек эсас сезюв органлары сайып кечильди. Акъикъатта исе олар баягъы чокълар. Бу эм вестибуляр аппарат, эм вуджутнынъ вазияти акъкъында хабер берип тургъан эм де ач олгъанынъ я да сувсагъанынъ акъкъында бильдирген меркезлердир. Атта «учюнджи козь» деп адландырылгъан орган да бар. О, сокъур адамларгъа этрафтаки шейлерге барып урулувдан къачынмагъа ярдым эте.

Базы адамлар чокъусы хаберлерни козьлеринен («сейирджи») къабул этелер. Онъа бутюн шейни озъ козьлеринен корьмек керек я да бу акъта китаптан, дерсликтен окъумакъ керек. Лякин бу, хаберлерни яхшысы эшитип («динълейиджи») бильген адамларгъа чокъ келишмей. Бойле талебелер эр вакъыт оджанынъ анълаткъаныны дикъкъатнен динълемек кереклер, чюнки бойле ёлнен олар чокъча хабер менимсейлер. Оларгъа дерслик ярдымынен анъламакътан коре, сорап бильмек баягъы енгиль.

Менимсевнинъ учюнджи чешити — амелийдир. Бу, кимге аит олса о, шахсий арекетинен («эрбап») чокъча хабер ала. Вазифени эда этмек ичю «сейирджи»ге инструкцияны окъуп чыкъмакъ, «динълейиджи»ге анълатувны динълемек, «эрбап»къа исе бу вазифени оджанынъ етекчилиги алтында эда этмек етерлидир. Сонъра талебе бу вазифени я да онъа бенъзеген вазифени къолайлыкънен текрарлар.



Акыкытта биз ичюн кыбул этювнинъ учъ чешити де муимдир. Лякин олардан анги бири сен ичюн муим экенини кыолайлыкънен бельгилемек мумкюн. Бунинъ ичюн меселя денъиз, голь я да озенни озюнь ичюн тасавур эт. О, насыл эди? Сен ресимни корьдинъми, сув далгъасынынъ сесини эшиттинъми, я да о далгъалар санъа насыл келип урулгъаныны дуйдынъмы?

Сенинъ тасавурынъда олар насыл невбетнен олып кечкен олсалар, этраф муиттеки хаберлерни де сен ойле арды-сыранен кыбул этесинъ.

Фааль динълев

Сен «сейирджи»синъми, «динълейиджи»синъми я да «эрбап»-синъми, бундан кыатий назар, эр бир адам динълемеге бильмеси лязим. Бу, енгиль деп беллеме. Динълев джерьянысаде дегиль. О, учъ баскычтан ибарет: фикиринъни бир ерге топламакъ, анъламакъ ве акыылда тутмакъ.

1. *Фикирни бир ерге топламакъ* — демек, дикъкыатлы олмакътыр. Эбет, оджанынъ икяеси меракълы олса, фикиринъни бир ерге топламакъ кыолай ола. Лякин яхшы динълейиджи олмакъ ичюн, меракълы олмагъан шейни биле динълемеге огренмек керек.

Озюньни енъмеге тырышып, анълатылгъан шейге дикъкыат этмеге арекет этмек керек. Эгер кыбул этюв кыабилети боюнджа сен «сейирджи» олсанъ, бу вакытта озюнье зарур шейлерни кыыскыадан язып бармакъ (конспект) макъсаткъа уйгундыр.

Базы биревлер озьлерине таныш олгъан бир кыач джумлени эшиткенлеринен динълемектен вазгечелер. Эм муим шейни дикъкыат меркезинден кыачыралар. Я оджа эр вакыт озь икяесини талелерге таныш олгъан шейден башлай, сонъра исе янъы мевзуны беян эте.

2. *Анъламакъ* — демек, хаберни догъру талиль этебильмектир. Бунинъ ичюн оджаны тек динълемек дегиль де, онынъ ишаретлери, арекетлерини де козетмек, о икяе эткен шейни терен тасавур этмек, онынъ ис-дуйгъуларына терен далмакъ керек.

Кимерде анъламаюв, таныш олмагъан сёзлерни кыуллауув, кереги киби анълатмаюв нетиджесинде де пейда ола. Сорамагъа ич бир вакыт утанма: «Бу сёз насыл мананы анълата?». Я да анъламагъан шейинъни текрар сора. Оджа, оны динълегенлерини, мевзунен меракълангъанларыны корип мемнюн олур ве санъа анълашылмагъан шейлерни анълатыр.

3. *Хатырламакъ* — демек хаберни акыылынъда тутмакътыр. Эгер оджа, меселя, вакытны, бир де-бир сойадыны я да мисальнинъ саныны айтса, оларны ичинъден эки, учъ, дёрт кере текрарла я да дефтеринъе язып ал. Акс алда 20 саниеден сонъ оны унутырсынъ.



Сыныфдашынънен экевлешип, фааль динълейбиль-мекни текрарлап, огренинъиз. Эр биринъиз невбетнен аиле азаларынъызнынъ адлары ве сойадларыны айтып, такъдим этесинъиз. Меселя: «Алиме Меметова — меним анам, Керим Ибраимов — бабам, Азиме Усеинова — къартанам...». Сонъра бири-биринъизни тешкерип бакъасынъыз.

Хатырламакъ ичюн ярдым

Базы шейлерни акъылда тутмакъ талелелер ичюн пек эмиетлидир. Аджеба, эписи олып эзберден не къадар шей биль-мек керек! Базыда бир кунъде грамматика къаиделери, шиир, не къадардыр тарихий сенелерни, къач саифе четэль мет-нини ве диктант ичюн онларнен сёзлерни эзберлемек, бильмек, акъылда тутмакъ керек ола. Даа булар беш, алты дерстен сонъ!

Шашмалама, рухтан тюшме. Сенинъ яшынъда хатыра аджайип шейлерни япмакъ икътидарына малик. Онъа бираз ярдым да этильсе, эзберлев джерьяны шенъ эгленджеге чеви-рилебиле. Мына, буны япмакъ ичюн бир къач тевсие.



1. Адлар, тарихлар, четэль сёзлери, терминлер я да къаиделерни акъылда тутмакъ ичюн бойле бир карта яп (29 рес.). Бир тарафына къырымтатар сёзлерини яз, экинджи тарафына бу сёзлерни четэль тилинде яз. Бир тарафына тарихни яз, экинджи тарафына — вакъиаларны. Бир тарафына — суаль, экинджи тара-фына — джевабыны. Карточканы озюнънен ташы, кимерде бир онъа бакъып-бакъып ал. Оларны эзберлегенинъни озюнъ де абайларсынъ.



29 рес.



2. 24 саат девамьнда текрарланмаса, унутыла. Онынъ ичюн эв вазифесини яхшысы о берильген куню япмакъ керек: чюнки оджанынъ дерс вакътында айткъанынынъ чокъусыны сен даа унутмадынъ.

3. Базы вазифелер юкламаздан эвель яхшы акъылда къала. Эгер шиир ятмаздан эвель бир къач кере окъулса, саба оныкъолайлыкънен хатырламакъ мумкюн.

4. Башкъалары, аксине, тек саба, саат 12-ге къадар яхшы эзберлейлер.

5. Башта къайдени анъламагъа тырыш, сонъра исе оны эзберле. Анъламайып эзберлемек семересиздир.

6. Шиирлернинъ везини ола. Онынъ ичюн шиирни эзберлегенде онынъ везинине дал.

7*. Сен эзберлевнинъ даа насыл чешитлерини билесинъ? Достларынынънен озь сырларынынънен пайлаш.

Незарет ишлерине азырланув

Незарет ишлери, мустакъиль иш, мевзу боюнджа тестлер — эеджанлы дакъкъалардыр. Эр альде бираз эеджанланув санъа кедер этмез. Аксине — фикирлеринъни бир ерге топламагъа ве бутюн бильгенлеринъни хатырламагъа ярдым этер. Лякин базы балалар ве атта уйкенлер де имтианлардан къоркъалар. Эеджанланув нетиджесинде бильген шейлерининъ эписи башларындан «учып кете». Оларгъа психологнынъ меслеатлары керек ола.



Дёрт группагъа бирлешинъиз. Незарет ишлерине азырланувны насыл тешкиль этмек ве эеджанны бастырмакъ ичюн не япмакъ кереклигине азырланынъыз.

1-инджи группа. Незарет ишлери кечирильмесине бир къач кунь къалгъанда

- Незарет ишини, санки дерсинъ мукъяфат алмакъ ичюн бир имкъян оладжакъ киби къабул эт.
- Эр кунь саба уянгъанынынънен ве акъшам юкъу алдындан озюньни буюк енъишке рухландыр. Озюньни, юксек баа алгъан киби ис эт (30, а рес.).
- Азырлан! Тенбеллигинъ себебинден незарет сынавындан йыкъылмакъ ичюн озюнье ёл берме.
- Дерсликке бакъ, озь бильгинъде зайыф ерлеринъни бельгиле. Буларны озюнь чез я да биревден ярдым сора.
- Дефтеринъдеки я да карточкаларындаки языларынъа бакъ. Акъылынъда къалмагъанларыны язып ал.

- Карточкаларынын озюньнен ташы. Бош вакытларында онга бакъып-бакъып тур.
- Эки адам олып чалышынъыз: биринъиз соранъыз, экиндинъиз джевап беринъиз.

2-нджи группа. Незарет ишлери алдындан

- Кеч маальгедже отурма. Яхшы фикир юрютмек ичюн юкъугъа тоймакъ керек.
- Юкъламаздан эвель озюнь озюнье шойле де: «Мен, не япмакъ керек олса эписини яптым. Къалгъаны манъа багълы дегиль. Эгер мен йыкъылсам, ынджынаджам, лякин мен даянырым (30, б рес.).»

3-юнджи группа. Незарет ишлери куню

- Саба ашамагъа унутма.
- Янынъа къанфет ал. О, эеджанны енъмеге ярдым эте.
- Шашмалав «юкъунчлы шей». Афакъанлангъанларнен къонушма.
- Сонъки дакъкъагъа къадар материалларны текрарлама. Озюньни тынчландырмакъ ичюн, эр шей биткен сонъ, насыл яхшы оладжагъыны тюшюнип бакъ.

4-юнджи группа. Незарет ишинден сонъ

- Эгер вазифени яхшы япкъан олсанъ, демек мукъяфаткъа ляйыкъсынъ. Озюнье яхшы шей яп: киногъа бар, достунънен кезин, лезетли бир шейлер, я да чокътан истеген шейинъни сатын ал.
- Сенинъ тырышкъанынъа бакъмадан, истегенинъ киби олып чыкъмаса кедерленме. Келеджек сефер де шойле исрарлыкънен азырлан, эксикликлеринъни козь огюне ал, енъиш сени чокъ беклетмез.



30 рес. Мусбет тюшонджелер

1-инджи БАБНЫНЪ 2-нджи БОЛЮГИНЕ ЕКЮНЛЕЙИДЖИ ВАЗИФЕЛЕР

Бельки санъа бир къач керелер кимнинъдир шойле сёзлерини эшитмек сырасы кельгендир: «Манъа яхшы окъумагъа не керек? Мен онсыз да яшарым, чюнки...». Базыда огъланларгъа ве къызчыкъларгъа, олар ичюн яхшы окъумакъ муим экенини анъласалар да, буны ред этмек къыйын.



Эки командагъа бирлешинъиз ве окъувнынъ файдасы акъкъында мумкюн къадар чокъ мисаллер язынъыз (меселя, чокъ шей бильмек истейим; окъумакъ меракълы).

Командалар невбетнен озь делиллерини айталар. Анги команданынъ делиллери чокъ олса, о енъе.



31 рес.

2-нджи баб. Озюнъни ве башкъаларны урьмет эт

Эр бир адамнынъ ички дюнъясы надыр ве текрарланмаздыр. Бу бабда сен чешит адамларнынъ ички дюнъясыны бильмекни огренеджексинъ. Лякин башта бир — озюнъкини огренеджексинъ, чюнки озюнъни анъламакъ ве къадирлемекни бильмек энъ муимлеринден биридир.

Инсан озюни яхшы, урьметке ляйкъкъ ве энъ эйи къыйметке мунасиб деп эсапласа, о озь омюрине хавф догъурмай, анълы оларакъ сагълыгъына зарар кетирмей.

Озь-озюнъни урьмет этмек санъа башкъа адамларны да анъламагъа ве сайып-севмеге ярдым этер. Озюнъни башкъасынынъ еринде тасавур этерек, сен онынъ дуйгъуларыны яхшыджа ис этерсинъ ве башкъа ич кимсеге зарар кетирмеге огренирсинъ.

Сен огренирсинъ:

- озюнъе озюнъ къыймет кесмеге, кенди озьгюнлигинъни къадирлемеге;
- башкъа адамларнынъ айрыджа хусусиетлерини къадирлемеге;
- сенинъкинден фаркъ эткен бакъышларыны, мерагъыны ве устюнликлерини урьмет этмеге;
- озь дуйгъуларынынъны бильмек ве бильдирмекни;
- башкъаларнынъ дуйгъуларыны козь огюне алмакъны огренирсинъ.

§ 11. СЕН — АЙРЫДЖАСЫНЪ

*Сенинъ озь-озюнъе кыймет кесювинъ • Озьгюнлик
ве текрарланмазлыкъ • Эксиклигинъ сенинъ
озьгюнлигинънинъ бир кысымдыр*

Сенинъ энъ яхшы достунъ

Бу параграфта биз сенинъ энъ яхшы достунънен мунасебетинъ акъкъында лаф этермиз. Сенинъ энъ яхшы ве якъын достунъ ким экенини билесинъми? Бу — сен озюнъсинъ. Э, тамам шай, сен бунъа шашма. Санъа мытлакъ озь-озюнънен яхшы мунасебетте олмакъ керек, чюнки бу, сенинъ башкъа адамларгъа нисбетен олгъан мунасебетинъе де тесир эте.

Сенинъ озюнъе олгъан мунасебетинъни озюнънинъ кендинъе кескен кыйметинъ деп эсаплайлар. Бу чокъ джеаттен башкъаларнынъ, шу джумледен уйкен адамларнынъ санъа олгъан мунасебетлерине багълы. Эгер сени макътасалар, сен де озюнъни яхшы экеним, деп эсаплайсынъ. Эгер дарылсалар, сен озюнъ де кендинъ акъкъында осал тюшонесинъ. Бу шей чокътан бельгиленген: инсан озю акъкъында насыл тюшонсе, озюни ойле де алып бара.

Билесинъми...

Бир кунъ учюнджи сыныфкъа янъы оджапче кельди. Окъув йылы екюнленгенде оны директор озь узурьна чагъырып, онынъ талебелери окъувда гъает юксек нетиджелерге иришкенинен хайырлады.

«Бунда шашыладжакъ шей ёкъ, чюнки меним сыныфымда тек истидатлы балалар окъуйлар», — деди оджапче.

«Не ичюн сиз бойле тюшонесинъиз?» — деп шашты директор.

Оджапче талебелернинъ шахсий ишлеринде 120-ден 150-гедже ракъамлар язылгъаныны корип, оларны янълыш оларакъ, юксек идракли балалар беллеген экен. Лякин о ракъамлар балаларнынъ урба чыкъаргъан ердеки шкафларынынъ номерлери экен, амма бу талебелернинъ мувафакъиетлери акъикъатен де юксек эди. Буны битараф тестлер де тасдыкъладылар.

Бундан шойле хуляса чыкъардылар: эгер балаларгъа истидатлы талебе, деп бакъсанъ бу, акъикъатен де онъа окъувда ярдым эте экен.

***Эр вакъыт озюнъ озюнъе истидатлы, яхшы ве
намуслы адам оларакъ бакъ. Омюрде озюнъни севмеге
мунасиб, урьметке лайыкъ адам деп эсапла.***

Надыр, текрарланмаз ве акърансыз

Сенинъ фикринъдже адамлар эписинден зияде нени къадирлейлер? Чокъусы тек бир нусха олгъан шейни. Я да аджайип хусусиетке малик олгъан шейни. Я олмасам, онсыз яшамакъ мумкюн олмагъан шейни.

«Сен эр кес киби дегильсинъ. Сен — айрыджасынъ» — адамлар бири-бирлерине олгъан озъ айретлерини бойле беян этелер. Бу, догъру, чюнки бизим эр биримиз башкъалар киби дегильмиз. Надыр, айрыджа, текрарланмаймыз. Инанмайсынъмы? Айсе достларынънен бераберликте бу акъта тюшюнип бакъ.



1. Адамларны бири-биринден не айырды эте (бу сайыны девам эттиринъиз): ады, аилеси, догъгъан куню, яшагъан ери, тышкъы корюниши, чизгилери, даа нелер?

2. Сизинъ сыныфынъызда, мектебинъызде, мемлекетте не къадар чешит (надыр) адам бар?

Шуны да айтмакъ мумкюн ки, сен — акърансызсынъ. Башта бир ана-бабанъ ве достларынъ ичюн. Эгер санъа бир шей олса кимсе сенинъ еринъни тутып оламаз.

Сенинъ киби башкъасы ёкъ, дюньяда ич бир вакъыт олмады ве олмаз.

Таныш ол, бу сенсинъ

Бильмеген адамынъны севмек къыйын. Бойлеликнен, озюнъ акъкъынъда чокъча бильмеге арекет эт.



1. Озъ адынъны буюк арифлернен тёпеден ашагъыгъа яз. Эр бир арифнинъ къаршысына санъа аит олгъан чизгилерни бильдир. Меселя:

Л — летафетли

А — акъыллы

И — итааткъяр

Л — лидер

Л — ляле киби

И — ирадели

Я — ялдавджы

М — макъсаткъяр

2. Эр бир адам гъурурланабиледжек чизгилерге маликтир. Бу, окъувдаки мувафакъиетлери, спортта, санаттаки енъишлери ве иляхре. Невбетнен бу фикирни девам эттиринъиз: «Мен гъурурнен айтабилем ки...»

Эр вакыт бильмек мераклы, башкы адамлар сен аккынында насыл фикирделер, сени яхшы билелерми? Бунын ичюн сыныфта шойле оюн кечирингиз (32 рес.).

Сен — яхшысынъ

Бирер табакъ темиз кягыт алынъыз ве оларны бири-бирингизнинъ сыртынъызга туйренгиз. Сонъра, сыныф бойлап юрип, достларынъызга олар аккында яхшы сёзлер язынъыз.

Кягытны алынъыз ве сиз аккынынъызда нелер язганларыны окъунъыз.



Бу ким?

Эвден, даа кичик экенде чыкъртылган ресимингизни кетирингиз. Оларнынъ эписини къарыштырынъыз, сонъра анги ресимде ким тасвирленгенини тапынъыз. Бири-бирингизге яхшы сёзлер айтмагъа тырышынъыз.

32 рес.

Сенинъ эксикликлеринъ — сенинъ бир кысмынъдыр

Не, биз тек озюмизнинъ кучлю тарафларымызнен айырылып турамызмы? Эбет, ойле дегиль. Адамлар озьлерининъ эксикликлеринен де башкъалардан фаркълылар. Биз озюмизнинъ тек яхшы тарафларымызны дегиль де, эксикликлеримизни де бильмек, озь имкянларымызгъа догъру кыймет кесмек, оларны ёкъ этмек ичюн насыл чалышмакъ ве эльбетте, денъиштирмек мумкюн олмагъан чизгилеримизнен яшамагъа огренмек керекмиз.



1. Адамларнынъ насыл эксикликлери бар? Сайып, девам эттиринъиз: джисманий эксикликлери, хасталыкълары, табиатларындаки белли бир чизгилер, ...?
2. Адамлар олардан къайсыларыны денъиштире билелер, къайсыларыны исе денъиштирип оламазлар?
3. Адамлар озь эксикликлери ичюн озьлеринден нефретленмек кереклерми?
4. Дюнъяда эксиклиги олмагъан адам бармы?
5. Биз башкъа адамларнынъ эксикликлерине насыл бакъмакъ керекмиз (дейик, математикадан зайыф бильгенлерге, къартананъ ярамай эшитсе, ...)?



Уйкен адамлардан, озь эксикликлерини яхшы тарафкъа чевиребильгенлер акъкъында сорап биль. Месея, бала экенде бою узун олгъаны ичюн къолайсызланып я да утанып юрген кызчыкъ сонъундан белли модель я да баскетболджы олгъаны акъкъында. Бу акъта кичик бир бильдириув азырла.

§ 12. БИЗ — АЙРЫДЖАМЫЗ

*Бутюн адамлар чешит тюрлюлер •
Толерантлык дегени недир • Толерантлыккыа огренемиз •
Насыл этип команда олмак мумкюн*

Сенинъ озьгюнлигинъ неде экенини сен билесинъ. Бу параграфта башкыа адамларнынъ айрыджа чизгилеринен таныш олурмыз ве бу фаркылылыкларнынасыл урьмет этмеге огренемкни бакъып чыкъармыз.



1. Дёрт кере группаларкыа бирлешинъиз:
 - а) биринджи кере джынсына коре (огълан/кыыз);
 - б) экинджи кере (сачларынынъ узунлыгына бакъып (узун/кыска);
 - в) учюнджи кере — козьлерининъ тюсюне бакъып (ачыкъ тюсте/кыара);
 - г) дёртюнджи кере — бетлеринде сепкиль бар я да ёкълугына коре.

Сизлерден кимдир эр сефер бир группакыа башкыа адамнен тюштиме? Эгер олса бу адамлар бири-бирине пек бенъзейлер. Олар бир джыныста, яни огълан я да кыыз олып, сачлары да бир чешит узунлыккыа ве козьлери де бир чешит ренкте олса, сепкиллери олгъан, олмагъанындан кыатий назар бири-бирлерине бенъзейлер. Эбет оларнынъ арасында да насылдыр фарклар бардыр. *Насыл фарк олгъаныны бельгиленъиз.*



1. 33 рес-ге бакъынъыз. Бу адамлар арасында насыл фарклар бар (яшы, джынсы, зенааты, ...)?



33 рес.



2. Эгер дюнъяда тек бир яштаки адамлар (меселя, къартлар я да яш балачыкълар) къалса не олур эди?
3. Эгер дюнъяда тек бир джыныстаки адамлар къалса не олур эди?

Дискриминация (иркъый ашшалав)

Бутюн адамлар бири-биринден фаркъ этелер. Базыларынынъ тени без, башкъаларнынъки — къара я да сары; базы адамлар юксеклер, дигерлери — пек юксек дегиль; базылары — дюльбер эндамлы, дигерлери — семиз.

Эбет, бу фаркъларгъа дикъкъат этелер. Бу, кимдир башкъасына нисбетен яхшы, деген мананы бермей. Эбет тарихта ойле аллар олгъан эди ки, адамлар беденининъ ренкине я да ичтимаий келип чыкъувына бакъып, адамларны ашшалай, оларны озьлерине нисбетен ярамай деп эсаплай эдилер. Бойле алгъа иркъый ашшалав яни *дискриминация* дейлер.



Сизге Гарриет Бичер-Стоуннынъ «Том эмдженинъ кульбеси» китабыны окъумакъны тевсие этемиз.

Иркъый ашшалав бом-бош ерде пейда олмай. О, шундан башлай ки, белли бир группа адамларгъа тек тенбель, акъылдан зайыф я да джинаетчиликке менсюп киби чизгилерни япыштыралар.

Базыда айры адамнынъ табияты я да табиятынынъ чизгилери акъсыз ерде онынъ сой-сопына, достларына, миллетине, яшдашларына да япыштырылгъаны киби алларгъа бельки сен де расткельгендирсинъ? Меселя, кимерде: «Олардан не беклейсинъ, олар шеэрден (койден) кельдилер де?» — деген лафларны эшитмек мумкюн.

Бойле мунасебетке, тахминлерге эсаслангъан фикир (предвзятое отношение) дейлер. О, инсанны акъсымлай ве иркъый ашшалавгъа алып келебиле. Шу себептен адамлардаки айрыджа чизгилерни коребильмеге огренмек пек муимдир.



Бир къач бири-бирине баягъы бенъзеген ташчыкъларны джыйынъыз. Сонъ эр биринъиз олардан бир данесини алып, шу ташнынъ тарихыны уйдурынъыз (о, къайда догъгъан, чизгиси насыл, онынъ догъмушлары, достлары бармы).

Озь ташынъыз акъкъында икяе этинъиз, сонъра оларнынъ эписини бир ерге топлап, къарыштырынъыз ве кене озь ташчыгъынъызны тапмагъа тырышынъыз.

Буны япмакъ къыйын олдымы? Гуя бутюн ташчыкълар бир чешит. Бундан насыл хуляса чыкъармакъ мумкюн?



Башкъя адамларнынъ айрыджа чизгилерине кыймет кесмеге бильмек ичюн «Сен — айрыджасынъ» деген оюн кечиринъиз.

Оджа сыныф ортасына чыккып, талебелерден бирисине: «Сен — айрыджасынъ, Асан (Алие), чюнки сен достларынга ярдым этесинъ (айванларны севесинъ, ана тилинде яхшы лакъырды этесинъ...), кель, манъя кюшул», — дей. Олар кюлни кюлгъа берип, огълан я да кызлардан кимнидир сайлап алалар ве: «Сен — айрыджасынъ... чюнки... Кель, бизге кюшул» — дейлер. Сонъки баланы кябул этип алгъанда, алкъя оны сарып ала.

Толерантлыкъ

Адамлар насыл олса оларны шай да, атта, дейик, спортта устюн олса, мультфильмлер акъкъында онынъ фикри сенинъкиден фаркъ этсе де, олгъаны киби кябул этмек пек муимдир. Фараз этейик, мен бегенген шейни мытлакъя башкъялар да бегенсин десенъ, арада келишмемезлик келип чыкъябиле. Бу исе башкъясына озъ тазыйгъынъны кечирмек ола, нетиджеде кюнушмагъя, озъара яхшы мунасебетте олмагъя кедер эте.

Башкъя адамларнынъ фикри сенинъкине догъру келюви я да кельмеювинден къатий назар оны урмет этмек кябилиети гъает муим чизгилерден биридир. Иште онъя *толерантлыкъ* дейлер. Месея, сизнинъ коюнъизде я да шеэринъизде чешит миллет векиллери: украинлер, руслар, татарлар, белоруслар, булгъарлар, урумлар, еудийлер, эрменилер яшайлар. Оларнынъ анъанелери, байрамлары, динлери чешит тюрлюдир. Кимиси кильсеге, кимиси джамиге къатнай, чешит тюрлю сиясий бакъышлары олып, сайлавларда да озълери истеген намзетлер ичюн рей берелер. Лякин кимсе озюни назардан четте къалгъан, ашшалангъан деп саймай. Джемиекте бойле кяаиде укюм сюрсе — адамларнынъ яшайышы ве сагълыгъы ичюн хавф догъургъан душманлыкъ ве дженкleshмеге сыра къалмай.

Сенинъ кунъделик аятынъда да тамам бойле. Эр бир адамнынъ озъ мерагъы, дюньябакъышы, фикри, севген урбасыолабиле, чешит футбол командаларыны севесинъиз, о я да бу эстрада йылдызыны бегенесинъиз. Лякин бу, сизлерге бири-биринъизнен дост олып къалмагъя, бири-биринъизни севмеге ве саймагъя кедер этмей.



Сенден фаркъ эткен достларынгъдан бирини хатырла. Бельки о маркалар топлайдыр, сен исе наклейкалар. Бельки о копекни севедир, сен исе мышкыкны?

Сен насыл тюшонесинъ, сиз чешит тюрлю олгъанынъыз яхшымы я да ярамаймы?

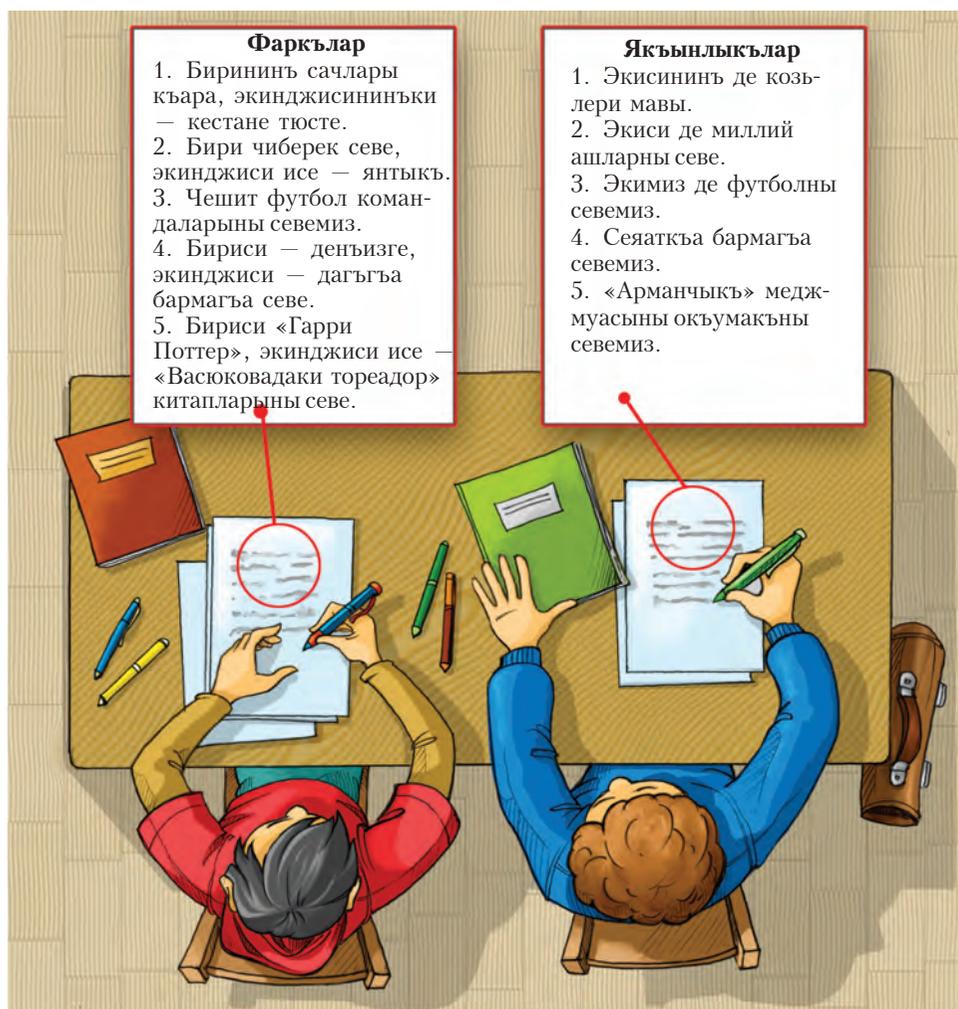
Эгер сен, достларынъ да сен киби олмасыны талап этсенъ не олып чыкъяр?

Толерантлы олмагъа огренемиз

Бойлеликнен, толерантлыкъ — бу, эр бир адамгъа яхшы мунасебетте олув, эр кеснинъ озъ истегени киби олув укьукьыны танув ве бу укьукьыны урьмет этювдир. Ве мытлакъ чешит тюрлю дюнья бакьышлары олгъан адамларны айыргъан дегиль де, бири-бирине якьынлаштыргъан ёлларны араштырмакъ керек.



Фаркълар акькъында давалашкъандан коре (34 рес.), берабер лаф этмек ичюн рале башында ян-янаша отургъан къомшунънен бири-бирингиздеки беш фаркъны ве беш де умумий чизгилерни тапынгъыз:



34 рес.

Насыл этип команда олмакъ мумкюн

Ойле шейлер бар ки, оны биз тек башкъа адамларнен бераберликте япабилемиз. Меселя, сыныфта энъ аздан эки адам — оджа ве талебе олмакъ керек. Ярышта да энъ аздан эки бала иштирак этмеси керек.

Биз бири-биримизнен тек къонушмакъ дегиль де, айны вакъытта озъара теджрибенен де пайлашабыз, даима эм озюмиз огренемиз, эм де башкъаларына огретемиз. Хатырла, сенинъ достларынынъ нени огреткен эдилер. Аякъмашнада юрьмегеми я да шахмат ойнамагъамы? Я сен оларгъа не огреттинъ?



1. Биз тек башкъа адамларнен бераберликте не япабилемиз (девам эттиринъиз): къонушабыз, мектепте окъуймыз, футбол ойнаймыз, ...?

2. Бизнинъ тек башкъа адамларнен бераберликте немиз олабиле: ватанымыз, мемлекетимиз, ...?

Сыныф, спорт командасы, достларнен бирликтеки компания, айле. Бутюн булар группалардыр. Я не ичюн бир команда башкъасына бакъкъанда яхшы ола? Не ичюн бир тренернинъ командасы эр вакъыт енъип чыкъа я да къайсыдыр оджанынъ сыныфы эр вакъыт башкъаларына бакъкъанда баягъы кучълудже? Чюнки бу тренер я да оджа адамларны командагъа бирлештирмеге биле.

Эгер эр кеснинъ макъсады бир олса ве эр кес бар кучюнен чалышса, билинъ ки, о адамлар акъыкый команданы мейдангъа кетиргенлер. Я оларнынъ эр бири озю етекчи олмакъ ичюн курешсе я да эр бири тек озюни къайгъырса, о вакъытта не ола?



Крыловнынъ юкни чешит тарафкъа чеккен акъкъу, къыскъач ве турна балыгъы акъкъындаки баснясыны окъу. Бу, семересиз командагъа бир мисальдир.



1. Бутюн эв ишлерини ананынъ янъгъыз озю япса, онъа кимсе ярдым этмесе, оны айлевий команда демек мумкюнми?

2. Байрамгъа азырланувда кимсе иштирак этмеге истемеген сыныфны команда демек мумкюнми?

3. Бутюн вакъыт озъара къавгъалашкъан достларны команда демек мумкюнми?

Макъсатлары бир олгъан ве эр кес умумий енъиш ичюн чалышкъан адамларны команда демек мумкюн.

§ 13. ДУЙГЪУ ВЕ ДУЙГЪУДАШЛЫКЪ АКЪКЪЫНДА

*Насыл дуйгъулар ола • Дуйгъуны сезмеге огренемиз •
Дуйгъудашлыкъ бильдирмек •
Дуйгъудаш олмагъа огренемиз*

Дуйгъу не ичюн керек

Сенинъ омюринъде эр кунь чокътан-чокъ вакъиалар ола, олар сени бифаркъ къалдырмайлар ве сенде чешит тюрлю *дуйгъулар* уянталар. Адети узьре хавфлы вакъиалар нахош дуйгъу — къоркъу, гъадап, джан агъыртысы догъуралар, яхшы хаберлер ве вакъиалар исе — яхшы кейф, тешекюр, меракъ догъуралар.

Эгер санъа ич бир шей хавф догъурмаса, сен тынч ве раат-сынъ. Барып да муим бир шейни джойсанъ (меселя, достунъ башкъа шеэрге кочип кетти) сени кедер сарып ала. Эгер сенинъ устунъден кимдир кульсе я да сенинъ акъкъынъда ярамай шей айтса сенинъ джанынъ агъыра. Эгер сенинъ бир шейинъни алсалар, озь-озюнден гонълюнъде гъадап къайнай.

Бойле бакъкъанда нахош дуйгъу гуя ки, насылдыр бир джоукътыр ве оны енъмек керек. Лякин базада къоркъу дуйгъусы бизни якъынлашмакъта олгъан хавф акъкъында тенбиелей, керек олмагъан арекеттен озюнъни тутмагъа чагъыра я да, аджеле арекет япмагъа меджбур эте. Эбет бойле дуйгъуларны баштан кечирмек яхшы шей дегиль, олар кенди эмиетини джоймайлар. Дуйгъу — бу, гуя ки, бир къурулма ве о: «Эр шей еринде, санъа ич бир шей телюке догъурмай» я да: «Мукъайт ол! Бу хавфлы!» — деп хабер бере.



1. Бир къач чешит дуйгъуны мисаль кетиринъиз. Оларныэки: хош ве нахош группагъа бирлештиринъиз.
2. Эгер адамлар нахош дуйгъуларны башларындан кечирген олсалар не олабилер эди? Меселя, эгер олар ич бир шейден къоркъмасалар (ялдамагъа бильмеген алда теренге далсалар; юксектен секирселер; кетейткъан автомобильнинъ огюнден чапыш кечселер...)?

Дуйгъу инсанларгъа алемни бильмеге ве онъа кереги киби уйгъунлашмагъа ярдым эте.

Дуйгъу ве эеджан

Эгер дуйгъу къыскъа бир анъда келип кечсе, онъа эеджан да дейлер. *Эеджан* — адамнынъ, айваннынъ насылдыр бир вакъиагъа гъает тезликнен сесленювидир ве о эр вакъыт бизим онъа нисбетен олгъан дуйгъумызнен бир кельмей.

Месея, огълан я да къыз бала озь копегини севе. Бу, дуйгъу. Ойле де ола ки, огълан я да къыз крассовкасыны тишлегени ичюн копекке ачувлана. Бу, ачув дуйгъусы. Лякин о, тез кечер, дёрт аякълы досткъа нисбетен олгъан севги исе сакъланып къалыр.

Сёзсиз дуйгъунынъ пейда олувы

Инсан озь дуйгъусыны сёзсиз де уянта ве дуйдырабиле. Эгер о къуванса, буны онынъ янып тургъан козьлеринден, бетиндеки тебесюмден корьмек мумкюн. Буны биз атта телефон аркъалы онынъ шенъ сесинден де билемиз. Дуйгъуны сёзсиз де анъламакъ ве бильдирмекни насыл дуймакъ мумкюнлигини огренмек ичюн «Масканы узат» деген бир оюн тешкиль этинъиз.



1. Тёгерек олып отурынъыз. Оюнны башлагъан адам энъ якъын къомшусына сагъ тарафтан келип якълаша (35 рес.) ве юзюнде насылдыр дуйгъу уянта (къуванч, кедер, къанаатленюв, гъадап, эеджан). О, сес де чыкъарабиле, лякин сёзсиз. О, акъырындан нелернидир мырылдай я да, дейик, экранда севген йьырджысы пейда олгъандаки къуванчлы нида олабиле.

2. Онынъ къомшусы башта «маска»ны къабул этип ала, яни оны озьджесине тасвирлей, шундан сонъ невбеттеки оюнджыгъа якълашып, юзюндеки тебесюмни денъиштире ве онъа озь «маска»сыны бере.



Сиз насыл дуйгъуны тасвирлединъиз? Онынъ аляметлерини айтынъыз (мимика, ишарет, кевденъизнинъ вазиети, сесинъизнинъ кучю, интонация).



35 рес.

Озь дуйгъуларыньны насыл бильдирмек мумкюн

Озюньни тутабильмек даа якъында тербиелиликнинъ эсас алямети сайыла эди. Адамларнынъ огюнде озюньнинъ къоркъакълыгъынъны, ачувлангъанынъны, кедерленгенинъни ве атта къуванчынъны косьтермек тербиесизлик сайыла эди. Энди экимлер бельгиледилер, сувукъ, сабырлы адамлар чокъча хасталана. Онынъ ичюн экимлер озь дуйгъуларыньны ачыкъ-ачыкъкъа ифаделемекни тевсие этелер (36 рес.).



36 рес.

Я тербиеликнен насыл оладжакъ? Не, сени ачувландыргъангъа багъырмакъ — тербиелиликми? Не, бу, даваны чезмеге ярдым этеджекми? Эбет, этмез. Балалыкътан бу дуйгъуларны ойле бильдирмеге огренмек керек ки, кимсенинъ джаны агъырмасын.

Башта бир озь фикиринъни даа къавгъа башланмаздан эвель бильдирмеге огренмек керек. Сен, не ичюн, деп сорайбилесинъ. Тасавур эт, сенинъ аякъкъабынъга таш кирди. Сен оны башта яваштан дуясынъ ве къулакъ асмайып, кетебересинъ. О, аягъынъны агърытып башлай ве кеткен сайын зияде агъырта. Энди даянмакънынъ чареси олмай. Сен аякъкъабынъны чыкъарып, ташчыкъны алып ташлайсынъ. Бельки сен чокъ даянгъанынъ ичюн, аягъынъны яра эткенсинъ?

Дуйгъунен де тамам ойле ола. Мына, меселя, Ораз. Достлары онъа Ораз — хораз, я да къыскъадан Хораз, дейлер. Башта бунъа онынъ джаны агъырмай эди, лякин буны ерли-ерсиз айтып, эриштирип башлагъанларындан сонъ ачувланып башлады.



Бир къач дакъкъа ичинде тюшонип бакъынъыз, сыныфдашларынъыз ичинде бири-бирини эриштиргенлер бармы? Сонъра: «Меним аякъкъабымнынъ ичинде таш ёкъ» я да, меселя: «Меним аякъкъабымнынъ ичинде таш бар. Билем, сарышын олгъаным ичюн манъа кулесинъиз, мен буны бегенмейим», — де.

«Мен — айтам»

Озь дуйгъуларыньны яхшысы «Мен — айтам» деген сёз-лернен беян эт. Теркибинде «Мен» олгъан бу джумле сенинь проблеминъ ве сенинь дуйгъуларыньны бильдире.

Месея, кимдир сорамадан сенинь сызгъычынъны ала. Бойле алда (яхшысыумумий лафларнен, шахсен кимгедир тийсетмеден): «Сорамадан меним шейлеримни алсалар ич де бегенмейим», — де.

Демек сенинь лафынъ кимге догърултылгъаныны, бу шейни япкъан бала анълай. Эгер кимдир бу шейни кене текрарласа, онъа: «Сервер (я да дейик Селиме), билесинъ де, мен бойле шейни севмейим», — де.



Ораз, достлары онъа «Хораз» дегенлерини беген-мегенини озь дуйгъуларынен оларгъа айтып анълатмакъ къарарына кельди (37 рес.). О, буны «Мен — айтам» деген сёзни къулланып насыл анълатса экен? Сиз кенди усулларыньызны теклиф этинъиз.



37 рес.

Дуйгъудашлыкъ

Башкъасынынъ кедерине гонъюльдешлик *бильдирмек*, *дуйгъудаш олмакъ* — бу, инсанны инсан япкъан чизгидир. Бу, озюньни башкъасынынъ ерине къоябильмек, о ис эткен шейни анъламакъ ве озъ юрегинъден кечирмектир. Сен, башкъа джыныстаки, яштаки, диндеки, медениеттеки ве тербиедеки адамларнынъ ички дюньясыны ис этмекни огренебилесинъ.

Бу санъа дюньяны оларнынъ козюнен коребильмеге ярдым этер ве сен дюнья насыл меракълы ве чокъ тарафлы экенини анъларсынъ. Айны вакъытта бу санъа ана-бабанънен, оджала-рынънен мунасебетинъни яхшылаштырмагъа, янъы достлар тап-магъа ярдым этер.



7 группагъа бирлешинъиз. Теклиф этильген адамлардан бирининъ дуйгъусыны тасавур этинъиз. Бу акъта сыныфта субетлешинъиз.

1. Ана-бабалар, балалары кечке къалгъаныны ве о къаерде экенини бильмегенде озълерини насыл ис этелер?
2. Къызы я да огълу ярдым этмеге истемегенде ана-бабалар озълерини насыл ис этелер?
3. Оджа, талелелер онынъ анълаткъаныны динъ-лемеге истемегенлеринде озюни насыл ис эте?
4. Кимдир мектепке былашыкъ аякъкъапларнен кирсе, джыйыштырыджы къадын не ис эте?
5. Огълан я да къыз бала янъы мектепке кельген ильк куню озюни насыл ис эте?
6. Эгер бир де-бир баланы эриштирселер я да оны оюнгъа къошмасалар о озюни насыл ис эте?
7. Эгер бирисине акъсыз ашагъы баа къойсалар о не ис эте?

Башкъалары санъа насыл мунасебетте олгъанларыны истесенъ сен де адамларгъа ойле мунасебетте ол.

2-нджи БАБНЫНЪ 2-нджи БОЛЮГИНЕ КЪЫСКЪА МАЛЮМАТ

Бизим эр биримиз — надыр ве текрарланмаз шахсмыз, эм де севги, урьметке ве омюрде олгъан энъ яхшы шейлерге акълымыз.

Башкъа адамлар да, бизден фаркъ этселер де, олар да надыр ве текрарланмаздырлар. Биз оларгъа толерантлыкънен мунасебетте олмакъ керекмиз ве шу шейни унутмамакъ керек ки, лезет ве меракъ акъкъында яхшысы давалашмамалы.

Чешит вакъиалар бизни бифаркъ къалдырмай ве белли бир — хош ве нахош дуйгъулар къалдыра. Хош дуйгъу бильдире ки, бизге ич бир шей телюке догъурмай, нахош дуйгъу исе телюкеден я да бизим акъ-укъукъларымыз бозуляйткъанындан хабер бере.

Биз озь дуйгъуларымызны козь огюне алмакъ ве вакътында олар акъкъында бильдирмек керекмиз. Лякин ойле япмалы ки, кимсенинъ джаны агъырмасын. Бунынъ ичюн озюнъни башкъа адамнынъ ерине къоймагъа огренмек, о, бу акъта не тюшонгенини ве ис эткенини тасавур этебильмек керек.

3-юнджи БОЛЮК ДЖИСМАНИЙ САГЪЛЫКЪ

Сен энди билесинъ, сенинъ джисманий сагълыгъынъ сен не къадар арекет эткенинъе, насыл ашап-ичкенинъе, раатлангъанынъа ве озъ вуджудынъа насыл бакъкъанынъа багълы.

Сен огренирсинъ:

- озъ истегинъе коре спорт чешитини сайлап алмагъа;
- къазаланувдан къорчаланмакъ ичюн керекли шейлерни сайлап алмагъа;
- спортнен огърашкъанда олабиледжек къазаланувда аджеле ярдым косътермеге;
- бассейнде озюнъни догъру алып бармагъа;
- озюнъни буз устюнде догъру алып бармагъа ве буз тубюнде къалгъан адамгъа ярдым этмеге;
- телеяйыларны кереги киби бакъмагъа ве компьютерден догъру файдаланабилъмеге;
- кевденъ догъру шекилленмеси ичюн мешгъулиетлер япмакъ ве козюнъ ичюн мешгъулиетлер япмакъны;
- омуз чантанъа энъ чокъ не къадар юк къоймакъ мумкюнлигини эсапламагъа.

§ 14. САГЪЛАМ ОЛМАКЪ ИСТЕСЕНЬ — ТЫРЫШ!

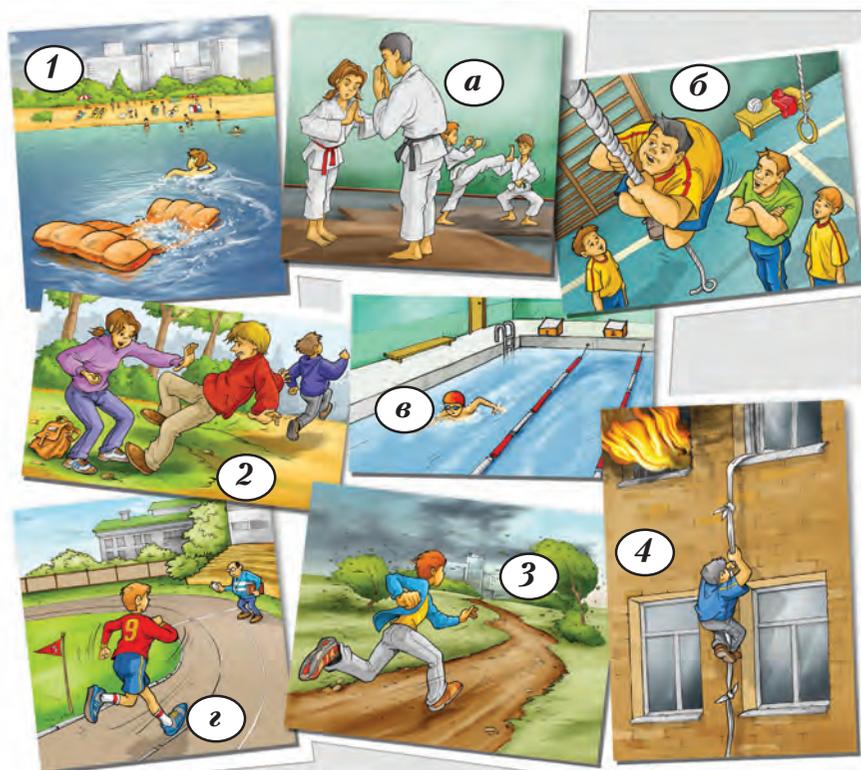
*Мектеплининь омюринде арекет •
Спорт секциясыны сечип алув • Диккъат: экстрим! •
Спорт къазаларында аджеле ярдым*

Насыл этип кучьлю, чевик ве чыдамлы олмалы?

Эм де тюзгюн эндамлы, дюльбер, джесюр, озюнье эмин олмакъ? Джевабы пек адий: беден тербиесинен огърашмакъ керек. О, инсанда базы бир чизгилерни: чапув — чыдамлылыкъ ве тезликни, гимнастика мешгъулиетлери — майышкъакълыкъны, атлетика — кучьни, спорт оюнлары — чевикликни инкишаф эттире. Ве эписини бир ерге къошсакъ ирадени пишкинлештире, табиятынъны пеките, джесюрлигинъе джесюрлик къоша. Булар эр кеске куньделик аятында ве энъ муими — озюньнинь я да кимниньдир омюрини къуртармакъ керек олгъанда зарурдыр.



38 рес-ге бакъ. Хавфлы вазияттен къуртулмакъ ичюн балаларгъа насыл мешгъулиетлер ярдым этти? Ракъамларны аит арифлернен бирлештир.



38 рес.

Джисманий мешгъулиетлер де балаларгъа окъумагъа ярдым эте. Инанмайсынъмы? Айса алимлернинъ нетиджелерине къулакъ ас. 3–6-нджы сыныф талебелерини козьден кечирген сонъ олар шойле хулясагъа кельдилер, адалелери яхшы инкишаф эткен балаларда окъувнен багълы проблемлер беш кере аздыр. Олар аз ёрулалар, озь вакъытларыны яхшы тешкиль этелер, нетиджеге иришмек ичюн фикирлерини бир ерге топламагъа билелер.

Даа къадим заманларда нафиле: «Кучьлю олмакъ истесенъ — чап! Дюльбер олмакъ истесенъ — чап! Акъыллы олмакъ истесенъ — чап! — деп айтмагъанлар. Бир къач саат девам эткен мешгъулиеттен сонъ тез арада негедир фикиринъни топламакъ къолай олмай. Амма, акъыл юкюни беден тербиесине ве аксине — бу, эр тарафлама инкишаф этмек ичюн энъ яхшы усулдыр. Онынъ ичюн кене бир белли фикирни акълынъда тут:

«Сагълам тенде — сагълам акъыл».

Спортнынъ насыл чешитини сайлап алмалы

Бойлеликнен, эгер спорт секциясына язылмакъ имкяны олса — языл! Лякин бир шейни акъылынъда тут. Сенинъ яшынъда агъыр атлетиканен ве атлетик гимнастиканен огърашмакъ зарарлыдыр. Олар бель кемигинъе пек буюк юк яраталар, о исе сенде даа кереги киби къавий дегиль. Айны шу себептен, шимдилик агъырлыгъы 5 килограммдан чокъ олгъан ич бир шейни котермемек, дамдан, тереклерден, юксек диварлардан да секирмемек керек. Ялдав, гимнастика, аэробика, спорт оюнлары, енгиль атлетика, буз устюнде таюв — айны сен ичюндир.

Яхшы джисманий ишлернинъ ярдымынен беден дюльберлигине иришмек мумкюн. Багъчада ве бостанда чальшув кучь ве къувет бере, тувар бакъкъанларгъа исе гъает чевиклик керек. Темиз авада беден тербиесинен огърашувлары нетиджесинде кой балалары шеэрли акърандашларына бакъкъанда сагълам ве кучьлюлер. Лякин шеэрде де адалелеринъе иш тапмакъ мумкюн. Бунынъ ичюн эв ишлеринден къачынмамакъ, тёпеге лифтнен дегиль де, басамакълардан юрип котерильмек, мумкюн къадар чокъ джаяв юрьмек керек.

Саба беден тербиесинен огърашмакъ, беден тербиеси дерслеринде фааль иштирак этмек файдалыдыр. Мытлакъ ойнамагъа огрен.



1. 39 рес. ярдымынен беден тербиеси мешгъулиетлеринен огърашувнынъ устюнликлерини айтынъыз.
2. Насыл эксикликлер акъкъында айтабилесинъиз (бу, гъайрет, вакъыт талап эте, махсус урбалар сатын алмакъ керек, ...)?
3. Тенъештиринъиз, не чокъ — устюнликми я да етишмемезликлерми.

Беден тербиеси мешгүлиетлери чекинъни там керек микъдарда тутмагъа ярдым эте ве къыяфетининъ дюльбер олып шекиленмесине ярдым эте. Онынъ ичюн спортнен огърашкъанлар озьлерининъ тышкъы къыяфетлери акъкъында чокъ раатсызланмайлар.

Нормаль джисманий арекет инсанда айрыджа мадде — эндорфиннинъ ишлеп чыкъылмасына ярдым эте. Эндорфинге исе «бахт гармонлары» дейлер. Онынъ ичюн де беден тербиесинен огърашкъан адамлар эксери алларда озьлерини яхшы ис этелер, олар рухий джеэттен агъыр-сабырлылар.

Спорттаки енъишлер осьмюрлерге озьлерине нисбетен ишанч, акъранлары ве уйкенлернинъ козь огюнде итибар берелер.

Спортнен огърашув ирадени пишкинлештире, эр шейде мувафакъиетлерге иришмеге огрете, енъишлер ве магълубиетлерни мунасип яшап кечирмеге, командада берабер чалышабилъмеге огрете. Бу алышкъанлыкълар инсанда тек спортта дегиль де, башкъа сааларда да мувафакъиет къазанмагъа ярдым эте.

Беден тербиеси мешгүлиетлери кемиклерни къавийлештире ве бугъумларнынъ майышкъакълыгъыны арттыра.

Шу себептен, ким спортнен огърашса о аз хасталана.

39 рес. Беден тербиеси мешгүлиетлеринен огърашув нетиджесинде даа насыл енъишлерге иришмек мумкюнлигини сен айтабилесинъми?



- Эгер сен хасталансанъ беден тербиеси ве спортны толусынен тедавийленгендже токътатмакъ керек.
- Кучьлю агърылар — беден тербиеси ве спортны токътатмакъ ичюн сигналдыр. Мешгъулиетлернинъ нетиджеси агърылар дегиль де, хош ёргъунлыкъ олмакъ керек. Илк мешгъулиетлерден я да джисманий иштен сонъ экинджи куню адалелеринъде бираз агърылар дуйсанъ бу истиснадыр.
- Автомобиль ёллары якъынында мешгъулиет кечирмектен къачын. Спортнен огърашкъанда инсан сыкъ-сыкъ ве терен нефес ала, шу себептен ёл четинде мешгъулиет кечюв адамгъа файдадан коре чокъча зарар кетире.
- Мешгъулиет алдындан чокъ ашама, мешгъулиеттен энъ аздан бир бучукъ саат эвель аша. Лякин бир бутербродчыкъ я да алма ашамакъ — файдалыдыр. Бу, санъа кучь берир ве сен эйи нетиджелерге ириширсинъ.

Спортнынъ экстремаль чешитлери

Балалар ве осьмюрлер чокъусы спортнынъ экстремаль чешитлеринен меракъланалар. Бу, роликли тахталар ве конькилер, дагъ аякъ машиналары, сноубордлар.

Теэсьюф ки, бу хавфлы эгленджелер чокъусы къзагагъа кетире. Базида озьлерининъ фикирсизликлери нетиджесинде огъланлар я да къызлар озьлерининъ севген шейлеринен огърашмакътан махрум къалалар я да озь арзуларынен сагълыкълашмагъа меджбур олалар. Месея, бир огълан къолуны къырды, къырыкъ пек муреккеп, бунинъ ичюн пек кейфи бозулды. Чюнки о чокъ йыллардан берли музыканен огъраша ве профессиональ чалгъыджи олмакъны арз эте эди.



40 рес-ге бакъынъыз ве роликли конькилерде я да скейтбордда кезинмек ичюн мытлакъ зарур олгъан телюкесизлик васталарыны айтынъыз.

Спорт къазалары

Базида арекетчен оюнлар я да спортнен огърашкъанда къзадан къачынмакънынъ чареси олмай. Олардан энъ кениш даркъалгъаны — бугъум бавларнынъ зарарланувы, бир ерге урулып яраланмакъ ве къырыкълардыр.



78 с. блок-схема ярдымынен, йыкъылып:

- а) къолуны агъырткъанларгъа;
- б) омузында агъры дуйгъанларгъа;
- в) йиптен секиргенде аягъы буркъулгъанларгъа ярдым косьтермекни огренинъиз.

Спортнынъ экстремаль чешитлеринен мешгъуль олгъанларгъа къорчалайдыжы шлем олмасы шарттыр. Чюнки къафа-тас къазасы пек хавфлыдыр.



Роликли конькилернинъ корпусы къатты ве багълавучы ишанчлы олмакъ керек. Бу сени бугъум бавларнынъ къазаланувундан сакълар.

Конькилер я да роликли тахталарнен бирликте элинъни, тирсеклеринъни, тизлеринъни къорчалагъан шейлерни де сатын ал.

Адам сыртына йыкылды ве агъры ис эте (41 рес.).

э, догъру

Сыртыња йыкылып къазаланмакъ телюкели. Йыкылгъан адамны эким кельгенге къадар еринден къалдырмакъ мумкюн дегиль. Тезликнен «адже ле ярдым» чагъырмакъ керек.

ёкъ



41 рес.



Йыкылув вуджудыннынъ башкъа ерлерини де агъырттымы?

э, догъру

Мумкюн къадар тез травм-пункткъа мураджаат этмек керек. Эгер кырылгъан олса зарарлангъан ерге гипс (42 рес.) къоймакъ керек. Къырыкъ олмаса эзильген ерни сыктырып багъламакъ керек (43 рес.).

ёкъ



42 рес.



43 рес.

Чапкъанда я да секиргенде аягъыннынъ агъырттынмы?

э, догъру

Чокъусы бу бугъум бавларнынъ зарарланмасына алып келе. Эгер аякъ шишсе ве агъырса, агъыргъан ерге кунде 4–5 кере 20 дакъкъадан сувукъ компресс я да буз толу торбачыкъ къоймакъ керек (44 рес.).



45 рес.



44 рес.

Эзиклер ве бугъум бавларынынъ зарарлангъан ерлери гель ве кремленен яхшы тедавийлене. Олар иляджханелерде рецептсиз сатылалар (45 рес.).

§ 15. САГЪЛАМ ОЛМАКЪ ИСТЕСЕНЪ — ПИШКИНЛЕШ!

*Пишкинлешюв усуллары •
Бассейинде озюньни насыл алып барув къаиделери
• Буз устюнде эгленюв*

Пишкинлешмеген талебе «хасталыкъ»нынъ къолуна тез тюше. Мектепте бир къач кунъ дерс къачырсанъ, кечкен дерслерни япып етиштирмек керек. Иш чокъ, хасталыкътан сонъ исе кучъ аз. Ёргъунлыкъ пейда ола — болдурув, кене хасталанув. Иште, бойле вазиет.

Лякин бизим эр биримизде учъ ишанчлы ярдымджи бар: темиз ава, кунеш ве сув, бутюн булар бизге азджа хасталанмагъа ярдым этелер.



Ава, кунеш ве сув ярдымынен тедавийленювге *пиш-кинлешюв* дейлер. Пишкинлешюв чешитлерининъ адлары 46 рес-де тасвирленген.



46 рес. Кунеш, ава ве сувнен пишкинлешюв усуллары

Яваш-яваш, даимий суретте, къарарыны билип

Ким де пишкинлешмек истесе, онынъ озюне аит формуласы бар.

Онынъ биринджи усулы — *яваш-яваш*. Бу дегени, демек даимий суретте пишкинлешмек керек. Эгер сен хасталансанъ я да бир де-бир себепнен мешгъулиетлерни токътаткъан олсанъ, сонъ онъа кене алышмакъ керек.

Экинджи усулы — *даимийлик*. Бу демек ки тертипнен пишкинлешмек.

Учюнджи усулы — *къарарнен огърашмакъ* керек. Ойле шекили бар ки, пишкинлешюв чокъ девам этмемек, къыскъа олмакъ керек. Кунеште къызырмакъны 5–10 дакъкъадан башламалы. Ювунувны я да башкъа сув процедураларыны 1–2 дакъкъадан башламакъ зарур.

Бираз вакъыт кечкен сонъ азджа ушюрсинъ, демек енгильден кийинмек мумкюн. Лякин, къарарыны къачырма, эр шейде къарарыны билъ.



Хасталангъанда пишкинлешмеге олмай. Эгер эвде сувукъ олса я да ушюгенинъни дуйсанъ пишкинлешювни башлама.



Пишкинлешюв усулларына кирген тедбирлерни сечип ал:

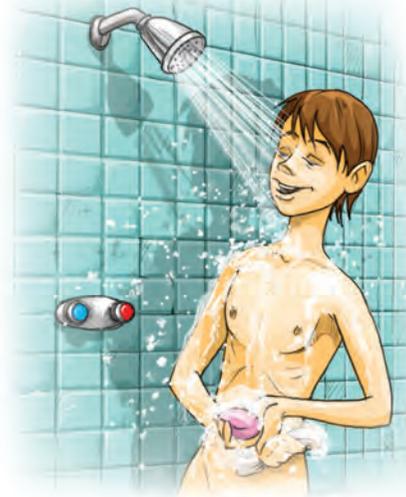
- а) сувукъ сувнен ювунмакъ;
- б) саба учъ порция дондурма аша;
- в) сылакъ безнен окъаланмалы;
- г) сылакъ аякъкъаппнен юрьмек керек.

Бассейинде

Ялдав арекет этиовнинъ энъ файдалы усулларындан биридир ве пишкинлешювнинъ энъ эйи чешитидир. О, ёргъунлыкъны ала, кейфинъни яхшылаштыра. О, айны вакъытта вуджудынънынъ шекилленювинде энъ яхшы усулдыр. Эгер эвинънинъ янында бассейин олса, сен ялдавнен къышта да огърашабилесинъ.



1. Бассейинге кеткенде озюнънен нелерни алмакъ керек (47 рес.)?
2. Олар не ичюн кереклер? Меселя резина папучлар мантар хасталыгъындан къорчаланмакъ ичюн зарур.
3. Бассейинде озюнъни насыл алып барув къаиделерини айт. 172 с. дикъкъаткъа лайыкъ шейлер ярдымынен озюнъизни тешкерип бакъынъыз.
4. Не ичюн бассейиннинъ четчигинде чапмакъ ясакъ этильген?



47 pec.

Буз устюнде

Къышта темиз авада ойнамакъ — пишкинлешювнинъ эр кес ичюн мумкюн олгъан ве файдалы усулыдыр. Къышта сувукъ олгъанда голлер я да сув тыйнакълары бузнен оръюлелер. Балалар тайгъакъ япмакъ я да хоккей ойнамакъ имкяны пейда олгъанындан къуваналар. Лякин тек буз къавий олса бу телюкесиздир. Яни онынъ къалынлыгъы 15 см-ден зияде олмакъ керек. Акс алда шень ве файдалы эглендже фаджиагъа чевирильмеси мумкюн. Теэсюфки, бойле ал чокъ расткеле.



Хусусан якъында бузлагъан я да ириген буз устюнде юрьмек, буз устюнде атеш якъмакъ, индже буз устюнде чапмакъ ве секирмек, ялыдан бузгъа чананен тайып тюшмек хавфлыдыр.

Эгер буз бекленильмегенде чытырдап къырылып башласа, тезликнен буз устюне ятмакъ ве ойле де, йылышайылыша, кельген тарафынъа кетмек керек.



48 рес. Бу балалардан ангисинде буз туюнде къалмакъ хавфы бар? Не ичюн?

Эгер буз туюбуне туюсенъ онынъ устюне чыкъмакъ пек кыйын. Элинъ буз устюнде тайып кете, буз исе кевденънинъ агъырлыгъы нетиджесинде юфана, сувукъ сув исе бутюн кучюнъни ала. Шу себептен мумкюн къадар тез ве эминликнен арекет этмек керек.

Буз туюбуне йыкъылгъан адамгъа ярдым этиов усулыны талиль этингъиз ве акъылда тутунгъыз.



1. Буз къырылгъан ерге сыртынънен кельмеге тырышмакъ керек, эллерингъни кениш джаймалы ве аякъларынъны сувдан чыкъарып, буз устюне чыкъмагъа тырышмалы (49, а рес.).

2. Буз туюбуне йыкъылып туюшкен адамгъа яхшысы бойле ёлнен ярдым этмек керек: хавфсыз ерден узун таякъ, дал узатмалы я да йип, бири-бирине багълангъан къушакъ я да боюн багъыны атмакъ керек.

3. Буз делигинден эйиси бойле чыкъмалы: сангъа атылгъан ве кимдир о бир уджундан къавий тутып тургъан йипнен озюнъни багълап, йылышмагъа башламакъ, эгер олса туюбунге тахта, мердивен къоймакъ керек (49, б рес.).

4. Буз делигинден чыкъкъанынънен аякъ устюне турмайып, хавфсыз ерге юварланып я да суйрекленип чыкъмакъ керек ве шуны да акъылда тутмакъ керек ки, урбангъ сылангъаны ичюн сенингъ чекинъ баягъы агъырлашыр.



49 рес.

Эгер имкян олса уйкенлерни ярдымгъа чагъыр!

§ 16. САГЪЛАМ ОЛАЙЫМ ДЕСЕНЪ — РААТЛАН!

*Не ичюн раатланмакъ керек •
Насыл раатлыкъ яхшы • Сагълам юкъу •
Телевидение ве компьютер: «яхшы» ве «ярамай»*

Балалар эр кунь мектепке баралар, эв вазифелерини япалар, тегереклерге къатнайлар. Айны вакъытта оларнынъ эвде япаджакъ белли бир вазифелери де бар. Куньделик кергин ритм даима раатланмакъны талап эте.



1. Мувафыкълыкъны бельгиле.

Талеге насыл раатлыкъ зарур:

а) эр суткада; б) эр кунь; в) эр эки-учь айда;
г) язда:

1) татиль; 2) гедже юкъусы; 3) раатлыкъ куньлери;
4) язлыкъ татиль?

Раатлыкъ — бу тенбеллик дегиль де, сенинъ омюрингнинъ зарур олгъан мувафыкълыгъы.

Кучьлю эеджан (стресс) ве сагълыкъ

Раатлыкъкъа къулакъ асмаюв ёргъунлыкъкъа ве вуджутнынъ зайыфлашмасына алып келебиле. Бойле алда шай дейлер: «Менде **стресс**» я да «Меним омюримде стресслер етип арта».

Къарардан зияде стресснинъ аляметлери:

- Даима юкълайджагынъ келе. Атта саба, уянгъан сонъ да инсан озюни тендюрист ис этмей.
- Окъувгъа меракъ зайыфлаша. Акъыл къабилети эксиле, баалар ярамайлаша.
- Иштаанъ джоюла я да аксине къуветлеше, бутюн вакъыт татлы шейлер ашайджагынъ келе.
- Башынъ, энъсенъ, къурсагынъ агъыра, адалелерингъде агърылар пейда ола.

Стресс сагълыкъ ичюн хавфлыдыр. О, инфекцияларгъа къаршы турувны эксильте, огълан я да къыз бала сыкъ-сыкъ сувукълана, гриппен хасталана. Озь невбетинде бу стрессни къуветлештире.

Кучьлю ве девамлы стресс юрек ве ашкъазан хасталыгъына себеп олабиле.

Къарардан зияде кучьлю эеджанлар яни стресслер сагълыкъ ичюн хавфлыдыр!

Насыл раатлыкны сечип алмалы

Сен эшиткендирсинъ, энъ яхшы раатлыкъ — бу, иш фаалиетинъни денъштирип турмакътыр. Джисманий эмекни акъыл эмегинен я да пассив раатлыкънен денъштирмели. Бина ичиндеки ишни — темиз авада раатланувнен, тышарыдаки ишни — эвде эгленювнен денъштирип турмакъ керек.



Раатлыкъны: а) фааль ве б) сакин кечирмек мумкюн. 50 рес-ни бакъып чыкъ ве раатлыкъны бу корюнишлернен багъла.



- 1) арекетчен оюнлар
- 2) окъув
- 3) маса устю оюнлары
- 4) телеейыларны сейир этюв
- 5) орманда, раатлыкъ багъчасында кезинюв
- 6) сув тыйнагъында, бассейинде ювунув
- 7) сеяат ве кезинтилер
- 8) тасвирий санатнен огърашув



50 рес.

Сагълам юкъунынъ шартлары

Гедже юкъусы — раатлыкънынъ эсас чешитидир. Эгер гедже юкълап оламагъан олсанъ, куньдюз гонъюльсиз алларны беклемек мумкюн: кейфинъ ярамай, эр бир якъан ишинъ адамакъыллы олмай... Кереги киби юкъламаюв фикиринъни бир ерге топламагъа, хатырламагъа, тезликнен сесленмеге, муреккеп вазифелерни чезмеге, керекли къарарны къабул этмеге менфий тесир эте.

Осьмюрлернинъ ве яшларнынъ юкъусы орта къарарнен 8,5 саатни тешкиль этмек керек. Лякин, адети узьре о, 7,4 сааттен зияде олмай. Бу хавфлы. Девамлы суретте атта бир саат аз юкълансанъ кейфинъ кескин феналаша, ёргъунлыкъ пейда ола. Вакътыннен бу сагълыкъкъа менфий тесир эте биле. Адам кереги къадар юкъласа, амма ярамай шараитте юкъласа да бойле ола.



1. Яхшы юкъугъа не кедер этебиле (сыраны девам эттиринъиз): автомобиллернинъ шаматасы, онъайтсыз кровать, гедже уянмакъ меджбуриети, ...?
2. Чифтлерге болонинъиз. Юкъугъа тоймагъан вакътынъызны хатырланъыз ве бу насыл олгъаныны бири-биринъизге икяе этинъиз. Сиз о вакъыт озюнъизни насыл ис эткен эдинъиз? Бундан себеп сизнен не олгъан эди?
3. Гедже яхшы юкъламакъ ичюн, кереги киби азырланмакъ керек. Сизинъ фикринъиздже юкъламаздан эвель не япмакъ керек:
 - а) чокъ ашамакъ;
 - б) дешетли шейлер акъкъында фильмлер бакъмакъ;
 - в) арекетчен оюнлар ойнамакъ;
 - г) оданы аваландырмакъ;
 - гъ) ювунмакъ, тишлерни темизлемек?

***Гедже яхшы юкъламакъ ичюн ода тынчыкъ олламакъ керек.
18—20° С араретте адам нек яхшы юкълай.***

Дюнъя пенджереси

Телевизоргъа чокъусы шай дейлер. Базылары буны энъ ярамай бея деп айтсалар да, о, хаберлернинъ энъ кучьлю менбасы экенини инкяр этмек къыйын. Буны якъында алимлер исбатладылар. Оларда янъычыкъ телевидение кечирилип башлагъан бир адада балаларны козетмек имкяны догъды. Бу балаларны телевидение кечирильмезден эвель ве бу вакъиадан сонъ тешкерип бакъкъанлар. Анълашылгъан ки, балаларнынъ маневий инкишаф этюв севиелери сезилирли дереджеде арткъан.

Балалар кийик табиат акъкъындаки фильмлерни, маневий оюнларны ве, эльбетте, муьлтфильмлерни севелер. Языкъ ки, меракълы шейлер чокъ, телаяйышларны сейир этюв вакъты исе сынъырлангъан — куньде 1—2 сааттен зияде дегиль.



Келеджек афтанынъ телаяйышлар программасыны ал ве ана-бабанънен бераберликте сен нелерни бакъаджагъынъны сечип алынъыз. Вакъыт сынъырлы олгъаныны унутма.

Билесинъми...

1997 сенеси «Покемон» («Джеп монстрлары») мультипликацион телесериалыны бакъкъан вакъытта 130 кендже ве башлангъыч мектеп яшындаки япон баласы хастаханеге тюшкен.

Айдын ренклернинъ тез-тез денъишип турувы сезгир адамларда баш мийи дамарларынынъ ськъылып къалувына ве олар эсини джоювгъа кетире бильгени белли олды.



1. Телевизор экранларында:

а) балалар бакъмасы ясакъ этильген; б) тек уйкенлернен бераберликте бакъылмасы тевсие этильген; в) эр анги яшта бакъылмасы рухсет этильген фильмлер ве яйышлар насыл ишаретлернен белгилене?

2. Сизинъ фикринъиздже, бу не ичюн япылгъан?



51 рес. Телевидениенинъ устюнликлери ве эксикликлери

Компьютер оюнлары

Компьютерлер ве Интернет бизим аятымызгъа сурьатнен келип кирди, онынъ айырылмаз бир къысмына чевирильдилер. Олар балаларнынъ къалыплерини тез эсир алдылар. Базы мектеп талебелери бутюн бош вакъытларыны компьютер огюнде кечирелер. Лякин компьютернен къуллана билюв не къадар муим олмасын, бу мешгъулиетлерни раатлыкъ демек мумкюн дегиль. Сенинъ мийинъ ичюн — бу, кергин иш. Эгер эв вазифелерини япкъан арада компьютерде ойнасанъ, бу, ёргъунлашмангъа себеп олур. Онынъ ичюн бу бир сааттен зияде девам этмемек керек ве яхшысы раатлыкъ кунълеринде я да татиль вакътында олмасы лязим.

Эр кеснинъ озъ компютери ёкъ. Лякин бир чокъ эали нокъталарында компьютер клублары бар. Базы бир осьмюрлер оларнынъ «къулу» олып къалалар. Бу, тек аиле бюджетине (чюнки о, пек уджуз дегиль) дегиль де, балаларнынъ сагълыгъына, оларнынъ бааларына да менфий тесир эте.



Эки дост акъкъында икяени окъуп чыкъынъыз. Бойле аллар бельки де сизинъ танышларынынъизнен де олгъандыр. Бу акъта икяе этинъиз.



«Сервернен Меджит сыныфнынъ энъ яхшы талебелери эдилер. Лякин якъында оларнынъ эвлери янында компьютер клубы ачылды. Меджит ана-бабасындан пара сорап ве дерслерини алель-аджеле япып, клубгъа компьютер ойнамагъа ашыкъып башлады. Сервер достуна башта бираз авес эте эди. Онынъ къорантасы арткъач масрафлар япып оламай эди. Лякин балалар табеллерини алгъанда Меджитнинъ баалары Сервернинъкине бакъкъанда баягъы ярамай экени корюнди. Оджалар Меджит дикъкъатсыз, кимерде къарардан зияде эеджанлы, ёргъун олгъаныны сездилер. Буну ана-бабасынен музакере этип, бунынъ себеби — къарардан зияде компьютер оюнларына берильгенинден деген хулясагъа кельдилер. Онынъ ичюн Меджитке окъув ве раатлыкъкъа чокъча эмиет айырмакъны тевсие эттилер. Огълан айтылгъанларны динъледи ве невбеттеки семестрде кене аляджи олды».

Компьютер оюнларына къарардан зияде берилюв эв вазифелерини япмакъ, ана-бабагъа ярдым этмек, темиз авада ойнамакъ, достларнен къонушмакъ ичюн зарур олгъан вакъытны ала.

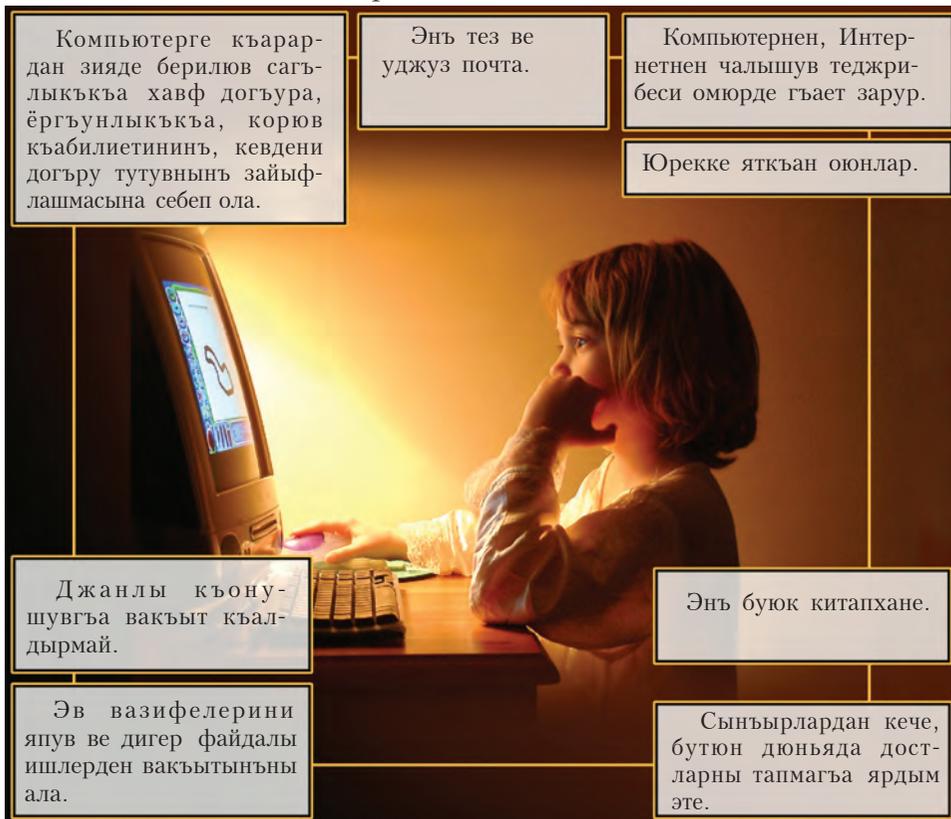


Эвде мунакъашаларгъа азырланынъыз. Бунынъ ичюн ана-бабанъизнен бирликте телеяйыларны бакъув ве компьютернен къулланув акъкъында хатырлатма тизинъиз.



Сыныфта «Телевидение: «тарафдарлар» ве «къаршылар» я да «Компьютерлер ве Интернет: «тарафдарлар» ве «къаршылар» деген мевзуларда мунакъашалар кечиринъиз. Бунынъ ичюн:

1. Учъ командагъа болюннъиз. Экиси — оюнджылар, учюнджиси исе — акемлер.
2. Он дакъкъа девамында бир команда телевидениенинъ (компьютернинъ, Интернетнинъ) файдасы, экинджи команда исе оларнынъ зарары акъкъындаки исбатларны музакере эте. Бунынъ ичюн 51, 52 рес-лерден ве эвде азырлангъан хатырлатмадан файдаланынъыз.
3. Командаларнынъ векиллери невбетнен озъ исбатларыны кетирелер.
4. Бойлеликнен ракъиплерге урметнен оларнынъ исбатларыны ред этмеге тырышалар.
5. Акемлер анги команда ишанырлы чыкъыш япкъаныны чезелер.



52 рес. Компьютернинъ, Интернетнинъ устюнликлери ве эксикликлери

§ 17. «МЕКТЕП ХАСТАЛЫКЪЛАРЫ»НЫНЪ ОГЮНИ АЛУВ

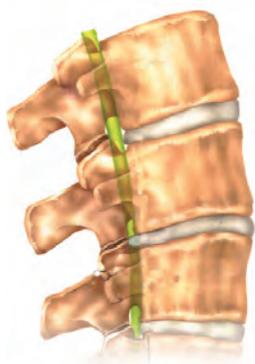
«Мектеп хасталыкълары» •

Кевдени догъру тутувны шекилендирюв •

Яхишы корюв къабилитини насыл сакълап къалмалы

Мектепте окъув базы бир хасталыкъларнынъ, башта бир — кевдени догъру тутувнынъ бозулувы ве корюв къабилити экслювинен багълы олгъаныны билесинъми? Оларгъа даа шартлы оларакъ «мектеп хасталыкълары» дейлер.

Кевдени догъру тутув ве сагълыкъ



53 рес.

Инсаннынъ белькемиги 33 онъравдан ибарет. Оларнынъ эр бири белькемик онъравларыннынъ арасында ерлешкен ве пельтенен (желе) толдурылгъан торбачыкъны (53 рес.) анъдыра. Буннынъ ярдымынен инсан эгиле ве догърулабиле. Лякин белькемиги сыкъ-сыкъ ве гъайрытабий алда майышса, кевдени догъру тутув бозула.

Экимлер 10—14 яшындаки талебелернинъ сагълыгъында эксерий алларда насыл бозулвларны къайд эткенлерини билесинъми? Тамам кевдени догъру тутувнынъ бозулувы, я да сколиоз — яни белькемикнинъ къыйышкъаныны къайд этелер. Бу хасталыкъ къызларда чокъ расткеле. *Сенинъ фикринъдже, не ичюн?*



1. Группаларгъа болюнинъиз ве:
 - а) иш масасы башында отурувынынъ;
 - б) омуз чантасыны сайлап алув ве ташувыннынъ догъру эм де янълыш усулларны тюшонинъиз.
2. Буны пантомима шекилинде нумайыш этинъиз.

Сагъламлашув дакъкъалары

Бир я да бир къач дакъкъада не япмакъ мумкюн? Чокъ шей япмакъ мумкюн экен! Сув ичмек я да кимнендир лаф этмек, я да кевде (торс) адалелерини (мускул) пекитмеге ярдым эткен ве кевдени догъру тутувны бозулувынынъ огюни алгъан мешгъулиетлерни япмагъа мумкюн (54 рес.).

Бу мешгъулиетлерни япкъан сонъ къолларыннынъ маса устюне къой ве тегиз нефес ал. Бойлеликнен сен адалелеринге раатланмагъа ярдым этерсинъ.



- Аркъа дос-догъру, къоллар ашагъы эндирилъген, табанлар бир ерде, аякъ тюблери ерге тирелъген.
- Сакин нефес ал, акъырындан къолларыньны юкъарыгъа котер, авучларыньны бирлештир. Сербест нефес ал. Озюньни далларынен (къолларынен) юкъарыгъа созулгъан, тамырларынен (аякъларынен) исе ерге темель аткъан терек оларакъ фараз эт.
- Яваштан 20-ге къадар сайып бу терек насыл оськенини ве пекишке-нини тасавур эт.
- Къолларыньны ашагъы эндир, йибериль.



- Дос-догъру отур я да тур.
- Къолларыньны аркъангда бири-бирине къавуштыр.
- 10—15 сание бойле вазиятте тур.
- Къолларыньнынъ вазиятини денъиштир.



- Дос-догъру отур я да тур.
- Авучларыньны аркъангда бирлештир.
- Къолларыньны мумкюн къадар юкъарыгъа котер.
- Оларны 20—30 сание бойле вазиятте тут.
- Къолларыньны ашагъы эндир, йибериль.

Кевдени догъру тутувнынъ шекилленимеси ичюн мектеп тале-белерине аркъа адалелерини пекитмек ичюн махсус, меселя, 55 рес-деки киби мешгъулиетлерни япмакъ керек. Оларны эр кунь мектептен сонъ яп, ве олар тек сенинъ сагълыгъыннынъ сакъламакъ дегиль де, атта бир къач сантиметр осьменъе де ярдым этерлер! Кевдени догъру тутувнынъ шекилленимеси ве кевденинъ адалелери пекинмеси ичюн дигер мешгъулиетлерни де хатырланъыз. Озьара тедрже пайлашынъыз.



Эр бир мешгъулиетни 30 кере яп (эр бири арасында чокъ девам этмеген раатланувнен 2 янашувда 15 кереден я да 3 янашувда 10 кереден).

1. Скемленинъ таямасындан тут ве, аркъаннынъ майшатып, огге эгиль. 5–10 сание бойле вазиетте тур.
2. Тизлеринъ устюне тур, эллеринънен ерге тирель. Нефес ал ве айны вакъытта сол элинъни ве сагъ аягъыннынъ узат. Эвельки вазиетинъе къайт, нефес чыкъар. Башкъа элинъ ве аягъыннынъ де айны бойле текрарла.
3. Тизлеринъ устюне тур, эллеринънен ерге тирель. Аркъаннынъ майшатып мышыкъкъа такълид эт: тирсеклерининъни букип огге ынтыл. Сербест нефес ал.
4. Къурсагъыннынъ устюне ятып, бир кереден эллерининъни ве аякъларыннынъ котер.



55 рес.

Эгер сенде кевдени догъру тутувнынъ бозулувы тапылса, яхшысы спорт тегерегине языл. Лякин санъа теннис ве эсас агъырлыкъ бир къол я да аякъкъа тюшкен спорт чешитлери келишмез. Симметрик агъырлыкъ тюшкен енгиль атлетика, «брасс» ве артынъа ятып ялдав усуллары, курек чекюв киби спорт чешитлери сечмек керек. Волейбол, баскетбол, футбол, бедий гимнастика ве оюн да файдалыдыр.

Корюв къабилетини насыл къорчаламалы



1. Етекчилик япаджакъ бир адамны сайланъыз. Онынъ козьлерини багъланъыз, озь этрафында бир къач кере айландырынъыз, ве барсын, о, кимнидир тутмагъа арекет этсин. Эллеринъизни шапылдатып, онъа ярдым этинъиз. Эгер кимдир тутулгъан олса, энди о айны шу арекетлерни яшмакъ керек.

2. Эки командагъа болюнинъиз. Козьлеринъизни юмынъыз ве боюнъызгъа коре эки сырагъа тизилинъиз. Буны тездже ве догъру япкъан команда енъе.

Бу адий оюнларны ойнагъан вакъыт сиз, корюв къабилети — этрафтаки дюньядан хаберлернинъ муим каналы олгъанына эмин олдынъыз. Къыйметли бир шей акъкъында сёз юрьсетильгенде: «Козь бебеги киби сакъла», — деп нафиле айтмайлар.

Козьге энъ чокъ агъырлыкъ окъугъанда, язгъанда, ондан да гъайры телевизор я да монитор огюнде отургъанда тюше. Онынъ ичюн сенинъ яшынъда не къадар вакъыт телевизор бакъмакъ ве компьютер огюнде чалышмакъ мумкюн олгъаныны хатырла ве ашагъыда берильген тевсиелерге эмиет бер.



Бу тевсиелерни эда этмек ичюн талим алынъыз.

Насыл догъру окъумалы

- Онъайтлы отур, аркъанъ ве бойнунънынъ адалелерини йибер.
- Китапны сакъал тюбюнден ашагъы тут (56, а рес.).
- Метиннинъ эр сатырында эки кере (меселя, эр бир сатырнынъ башында ве сонъунда) козьлеринъни къып.
- Хаста я да ёрулгъан алынъда кунеште окъума.

Насыл догъру язмалы

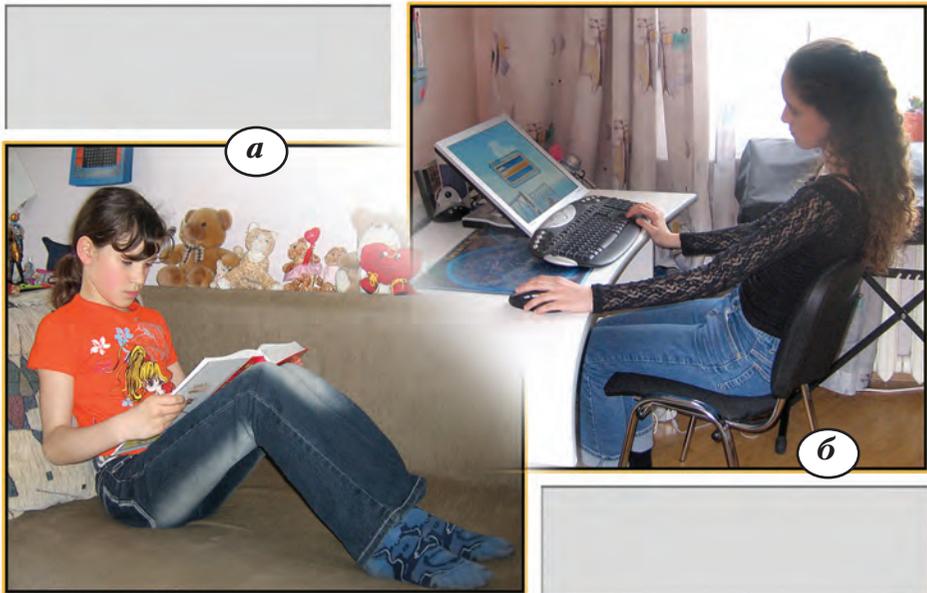
- Язув эснасында энди язгъан шейинъни гъайрыдан окъума. Къалем уджуна назар ташлап тур. Бунъа огренмек ичюн, язылгъан метинни къыгыт парчасынен орът.
- Сыкъ-сыкъ козьлеринъни къып.

Телевизорны насыл догъру бакъмалы

- Ойле отур ки, сакъал тюбюнъ азачыкъ котерильген, козьлеринъ аралыкъ ве йиберильген олсун.
- Экрaнгъа пек тикилип бакъма.
- Сыкъ-сыкъ козьлеринъни къып.
- Вакъты-вакътынен назарынъны къаранлыкъкъа, сонъра экрангъа догъурла (сол кошеге, ортагъа, сагъ кошеге).
- Фильмнинъ кергин дакъкъалырында биле нефес тутмангъыз.

Компьютер башында насыл догъру чалышмалы

- Энъ яхшысы земаневий тюз мониторлардан файдаланмалы.
- Мониторны козюнънинъ севиесинден ашагъы ерлештир (56, б рес.).
- Кергин олмагагъа тырыш.
- Сыкъ-сыкъ козьлеринъни къып.
- Хаста экенинъде я да ёрулгъан алынъда комппьютер башында чалышма.



56 рес.



Бу оюнларны чокъ окъумакъ я да язмакъ керек олгъанда дерсте физкультдакъкъалары шеклинде кечирмекни тевсие этелер.

1. «Ренкли тюшлер». Талелелер башларыны эгелер, козьлерини юмалар ве оларны авучларынен къапата-лар. Оджа ренкни айта, балалар исе айтылгъан ренкке аит шейни тасавур этмеге тырышалар (меселя, мавы — кок, ешилъ — от, къырмызы — чечек, сары — къум). Оджа токъунгъан талебе башыны котермеден, нени тасавур эткенини айта.

2. «Тавшанчыкъны тут». Оджа талелелернинъ артында тура ве электрик фенерни якъып «тавшанчыкълар» йибере. Балалар козьлеринен «тавшанчыкъны» тутып, оны козьден къачырмамагъа тырышалар, айны вакъытта башларыны бурмайлар.



Башлангъыч сыныфларда сен козьлерининъ насыл сакъламакъны ве оларны къазаланувдан къорчаламакъны огренген эдинъ. Бу малюматны хатырла ве анълат:

1. Не ичюн элинъде къарындаш, таячыкъ я да дигер уджу сюйрю шейлернен чапмакъ керекмей?
2. Не ичюн ачыкъ ерде янып тургъан атеш — оджакъ я да камин янында айрыджа мукъайт олмакъ керек?
3. Эр кунъ саба козьлерни айбетлев боюнджа не япмалы?
4. Козюнъе чёп тюшкенде не япмалы?
5. Не ичюн кирли къолларнен козьлерни окъаламакъ хавфлыдыр?
6. Не ичюн яхшы ярыкъта язмакъ, окъумакъ, ресим сызмакъ, нагъыш нагъышламакъ эйиджедир?
7. Не ичюн кунештен къорчалагъан козьлюк ташыйлар?
8. Не ичюн дос-догъру кунешке бакъмагъа олмай?
9. Зайыф корип башлагъанынъны кимге айтмакъ керек?

Чанта акъкъында

Ич бир талебе чантасыз оламай. Демек, о, сенинъ кейфининъ бозмамакъ ве сагълыгъынъа зарар кетирмемек ичюн онъайтлы олмалы. Сатылышта омуз чанталары, чанталар ве затен портфеллер кениш нумайыш этильген: кенъ ве дар къушакълы; бир ве бир къач болюкли; мешин ве синтетикалы. Насыл союны сечип алмалы?

Портфельми, чантамы я да омуз чантасымы?

Чанталар ве портфеллер пек о кьадаар онъайтлы дегиллер ве атта кимерде сагълыккъа зарар кетиребилелер. Бир элинде агъыр портфель, чанта я да бир омузында омуз чантасыны ташыгъан талелелерде сонъундан белькемиги кыйыша. Онынъ ичюн эки омузгъа да кечирмек мумкюн олгъан омуз чантасыны сечип алмакъ керек. О вакъытта агъырлыкъ вуджудынынъ кучьлю адалелерине бир тегиз такъсимлене (57 рес.).

Къушакълар тар я да кенъ олсунмы?

Эйиси кенъ, йымшакъ къушакъларнен олмалы. Тар сойлары омузынъны кесе, дамарларынъны сыкъа, эллеринъни агъырта ве уюштыра.

Бир я да чокъ болюги олсунмы?

Чокъ болюкли. О вакъыт омуз чантасында чокъча тертип олур. Эр шейге ер тапылыр, агъырлыкъ да тегиз такъсимленир.

Мешинми я да синтетикалымы?

Яхшысы синтетикалы олмалы. О, уджуджа ве баягъы енгильдже. Бу муимдир! Озюнъе зарар кетирмек ичюн омуз чантасына чокъ юк толдурма.



Омуз чантасынынъ агъырлыгъы сенинъ чекинъден 15 фыйыз зияде олмамакъ керек, яни 7 кере аз олмалы. Демек, эгер кимнинъдир чекиси 35 кг олса, онынъ омуз чантасынынъ агъырлыгъы 5 кг кечмек керек. Омуз чантанънынъ энъ зияде агъырлыгъы не кьадаар олмакъ кереклигини бельгиле. Бунынъ ичюн озь чекинъни 100-ге боль ве 15-ке арттыр.

Энъ яхшысы — эки кенъ къушагъы ве чокъ болюги олгъан синтетикалы омуз чантасыдыр!



57 рес.

3-юнджи БОЛЮКНИНЪ НЕТИДЖЕЛЕРИ

Джисманий мешгъулиетлер эндамны эйилештире, кучь, чевиклик, чыдамлылыкъны инкишаф эттире.

Беден тербиеси ве спортнен огърашкъанда сен ираденъни пиш-кинлештиресинъ, табиатынъны къавийлештиресинъ, озюньнинъ етекчилик хусусиетлеринъни инкишаф эттиресинъ, команданынъ азасы олмагъа, енъишлер ве магълубиетлерни мунасиб къабул этмеге огренесинъ.

Джисманий ве акълий юкнинъ къошулувы сени вакътынъны яхшы тешкиль этмеге эм де спорт ве окъувда нетиджелерге иришювде дикъкъатынъны топламагъа огретир.

Пишкинлешмеген мектепталебеси инфекцияларгъа къолайлыкънен «теслим» ола. Ава, кунеш ве сув ярдымынен сагъламышув тедбирлерини эр кес япабилир. Энь муими — пишкинлешювнинъ муим принциплери: арды-сыралыкъ, системлик, ольчевли микъдарлыкъкъа риает этмектир.

Мектеп аятынынъ кергин кетишаты мунтазам суретте раатланмакъны талап эте. Раатланувгъа керекли итибар берильмеюви ёргъунлыкъкъа ве такъатсызлыкъкъа алып келебиле. Энь яхшы раатлыкъ — бу, фаалиетни денъиштирип турувдыр. Эгер сен джисманий эмекнен огърашкъан олсанъ, раатлан ве эв вазифелерини яп. Эгер, аксине, чокъ вакъыт китап окъугъан олсанъ, сокъакъкъа чыкъ, достларынънен арекетчен оюнлар ойна.

Телевизор ве компьютерни суистимал этменъиз! Электрон оюнджакъларнен къарардан зияде мешгъуль олув окъувдан, спорттан, аиле ве достларынънен джанлы къонушувдан алып къала.

Окъув сагълыкъкъа зарар кетирмек керекмей. Онынъ ичюн корюв къабилиетинъе мукъайт ол, козьлер ве кевдени догъру тутув ичюн мешгъулиетлер япмагъа унутма эм де омуз чантаны догъру сечип алмакъны, онъа кереги къадар юк къоймакъны ве ташымакъны огрен.

4-юнджи БОЛЮК ИЧТИМАЙЙ ЭЙИАЛЛЫКЪ

«Инсан бир чокъ шейлерсиз яшап олур, лякин дигер бир инсансыз яшап оламаз», — деген эди бир алим. Атга янъгъыз олгъанда биле о, хаялен эр сефер дигер инсанларгъа мураджаат эте. Месея, янъы бир урбаны кийип бакъкъанда я да янъы перчем яптыргъанда, достларым бунъа не дер экенлер, мени кериде къалгъан я да къарардан зияде мот демезлерми экен, деп тюшюнесинъ. Чешит алларгъа бакъмадан инсанлар арасында бир чокъ проблемлер пейда ола: анълашылмамазлыкъ, давалар, чатышмалар. Буларнынъ огюни алмакъ ичюн чешит инсанларнен тиль тапышмагъа огренмек керек.

Бу къабилиет — сен ичюн энъ муими олса керек. О санъа юрек тынчлыгъыны сакъламагъа, эр анги джемаат арасында озюнъни ишанчлы суретте алып бармагъа, къолайлыкънен таныш олмагъа ве янъы достларны тапмагъа, мувафакъиетке иришмеге ярдым этер.

Инсаннынъ ичтимайй эйиаллыгъы тек яхшы мунасебетлерде булунмагъа бильмектен дегиль де, ичтимайй джеэттен хавфлы олгъан юкъунчлы хасталыкълардан, хусусан, веремден ве ВИЧ-инфекция хасталыкъларындан къорчаланабилювине де багълыдыр.

Сен бойле шейлерге огренирсинъ:

- джемиетте укюм сюрген къанунлар, нормалар ве къаиделерни анъламагъа ве урьмет этмеге;
- уйкенлернен ве акъранларнен мунасебетлерни ёлуна къоймагъа;
- анълашылмамазлыкълардан къачынмагъа;
- хавфлы юкъунчлы хасталыкъларнынъ огюни алмагъа.

§ 18. ИНСАНИЙ МУНАСЕБЕТЛЕР КЪАИДЕЛЕРИ

*Инсаний къаиделерни не регулирлей •
Къанунларны ве ахлякый нормаларны не ичюн урьет
этмек керек • Балаларнынъ хусусий акъ-укъукълары*

Къаиделер не ичюн керек

Сенинъ фикринъдже, не ичюн инсанлар чешит тюрлю къаиделер, нормалар, къанунларны тюшюнип чыкъаралар? Эр ким озю истегени киби япса не олур?



1. Эгер барып да ёл арекети къаиделерини тесаддюфен лягъу этселер, насыл хавфлар олабилер?
2. Эгер мектеп къаиделерини лягъу этселер, не олур?

Шахсен санъа хусусан мектепте чокъ къаиделерге риает этмек керек оладыр. Ве бу табиийдир. Я оджагъа чокъбусы 30 талебе окъугъан бутюн бир сыныфкъа янъы мевзуны анълатмакъ керек. Шу вакъытта бириси лакъырды этип, башкъаларына оджаны динълемеге кедер этсе, не олур? Эбет кимсе ич бир шей анъламаз. Онынъ ичюн энъ муим мектеп къаиделеринден бири бойле: дерс вакътында бир шей сорайджакъ я да айтаджакъ олсанъ, элинъни котер, тек оджанынъ рухсетинен лаф этмек мумкюн.

Сенинъ мектептеки бутюн омюринъ дерслернинъ, тенефюслернинъ девамлылыгъына, мектеп урбасына аит къаиделернен багълы. Сонъкисини эр кес бегенмей. Кимдир эр кунъ айны бир урба киймекни севмей, базыбир къызлар юбкаларгъа къаршылар, базылары исе дигерлерге ошамакъны бегенмейлер. Лякин шу шейни акъылда тутмакъ керек ки, мектепте ве дигер джемаат ерлеринде сен бегенмеген къаиделерге биле риает этмелисинъ. Эгер де сен мектеп мудире я да тасиль назири олгъан олсанъ? Бельки дигер къаиделерни кирсетир эдинъ? Меселя, оджалар да бир чешит урба кийгенлерини?



1. Группаларгъа болуонинъиз ве сизинъ мектебинъизде омюрге тадбикъ этмеге истеген эки шакъалы эм де дёрт джиддий къаиде тюшюнип чыкъарынъыз.
2. Озь теклифлеринъизни сеслендиринъиз ве музакере этинъиз. Бельки де къайсыдыр къайдени эр кес бегенер, ве сиз оны мудирге теклиф этерсинъиз?
3. Эгер сизде дерслер трениглер шекилинде отъкерильсе, демек сиз озъара анълашкъан къаиделерге риает этесинъиз. Оларны хатырланъыз, музакере этинъиз ве не ичюн эда этильмелери муим олгъаныны дефтеринъизге язынъыз (58 рес.).



*Группанынъ
къаиделери*

*Төггерек олып отур-
макъ.*

Вакътында кельмек.

*Невбетнен лаф
этмек.*

Фааль олмакъ.

Тенквид этмемек.

*Бир инсан эр кес ичюн
ве эр кес бир адам
ичюн.*

58 рес.

Айры къаиделерни беджерильмеси шарт олгъан къанунлар шеклинде къабул этелер. Къанунларны урьмет эткен ве бойсунгъан инсанлар къанунгъа риает этиджи ватандашлардыр. Оларны беджермегенлер исе къанунбозуджылар я да джинаетчилер ола.

Инсан акъ-укъукъларыны къорчалав

Демократик мемлекетлерде инсан акъ-укъукълары, шу джумледен баланынъ акъ-укъукъларыны къорчалагъан къанунлар, энъ муимлери деп сайылалар.

1989 сенеси Бирлешкен Миллетлер Тешкиляты (БМТ) баланынъ акъ-укъукълары акъкъында Конвенция къабул этти. Бу весикъада 54 мадде бар, анда сенинъ бутюн акъ-укъукъларынынъ язылгъан. Конвенциянынъ метини бу дерсликнинъ 40 саифесини алыр эди. О, эр бир баланынъ, анги мемлекетте догъгъанындан, анги миллетке менсюп олгъанындан къатий назар, къайгъырув ве къорчаланувгъа, окъумагъа ве озъ къабилиетлерини инкишаф этмеге, яни бахытлы балалыкъкъа акъкъы олгъаныны бутюн дюньягъа илян этти. Украина бу Конвенциягъа къошулды, шунунъ ичюн бизим мемлекетимизде эр бир баланынъ окъумагъа ве бедава тиббий ярдым алмагъа акъкъы бар.



Сизге бутюн балалар файдаланабиледжек акъ-укъукълар теркибини ишлеп чыкъмакъ, киби месуль иш авале этильгенини фараз этинъиз. Сиз нени теклиф этер эдинъиз? Баланынъ акъ-укъукълары акъкъындаки Конвенциягъа кирсетильген базы акъ-укъукълар иште бойле.

Эр бир баланынъ акъкъы бар:

- севильмеге, къайгъырувгъа, тойып ашамагъа ве биринджи невбетте тедавийленмеге;
- тасиль алмагъа, раатланмагъа, бош вакъыткъа, спорт я да санатнен огърашмагъа;
- къонушмагъа ве озъ фикирлерини беян этмеге.

Ич бир бала:

- дженк ве зорлавнынъ къурбаны олмамакъ;
- ашшаланмамакъ ве акъсымланмамакъ;
- меджбурий шекильде агъыр я да айып ишке джелъп этильмемек керек.



Баланынъ акъ-укъукъы бозулувы

Языкълар олсун, балаларнынъ эписи бахытлы дегиллер. Базыларыны ашшайлайлар, джезалайлар, агъыр ишлерде чалышмагъа я да тиленджилик япмагъа меджбур этелер. Балалар узеринден зорбалыкъ япув ве оларны сатув алларына да расткелине.

Биль ки, бу арекетлер ана-баба, догъмушлар, васийлер, оджалар, таныш я да таныш олмагъан адамлар — ким тарафындан япылгъанындан къатий назар — къанунсыздыр.



Бир чокъ эдебий эсерлерде балаларнынъ акъ-укъукълары бозулгъаны язылгъан. «Золушка» масалында, «Гарри Поттер» романында балаларнынъ насыл акъ-укъукълары бозулгъан?

Язылмагъан къанунлар

Инсанларнынъ омюри дигер къанунлар — язылмагъан къанунларнен де ёлгъа къоюла, албу ки, олар озь муимлигини джоймайлар. Оларны ахлякъ нормалары я да ахлякъий къаиделер де дейлер.

Балалыкътан сени акъикъатны айтмагъа, башкъаларнынъ джаныны агъыртмамагъа огреттилер. Булар сенинъ ильки ахлякъий дерслеринъ эди. Буюген сайын инсан оларны даа терен ве толуджа менимсей. «Ана-бабанъны урьмет эт. Ольдюрме. Башкъасынынъ шейини алма. Достларынъа хиянетлик этме. Озюнъе насыл мунасебетте олгъанларыны истесенъ, сен де башкъаларына ойле мунасебетте ол» — та бизим узакъ эждатларымыз да бу ве дигер ахлякъий къаиделерге риает эткенлер.

Дюнъянынъ бутюн халкъларында бунъа бенъзеген ахлякъ нормалары бар. Бу, олар акъикъатен де муим экени, оларнынъ къыймети инсанлыкънынъ тарихынен исбатлангъан, демектир. Ахлякъ къаиделерине риает этип иш туткъанларны ахлякълы инсан (яни яман, намуссыз арекет япмагъа олмагъан) дейлер. Бойле къаиделернинъ бозулувына ахлякъсыз арекет дейлер ве айыплайлар.



1. 59 рес-де тасвирленген огълан насыл ахлякъий норманы боза?
2. Мектеп талелерининъ мектепте ве эвдеки вазифелери акъкъында хатырлатма тизинъиз.



59 рес.

§ 19. ИНСАНЛАРНЫНЪ БИРИ-БИРИНИ АНЪЛАМАСЫНА НЕ ЯРДЫМ ЭТЕ

Сёзсиз озъара мунасебетлер •

Намуслылыкъ ве незакетлилик • Яхшы тавр • Динълемеге ве лаф этмеге бильмек • Утанчакълыкъны насыл енъмели

Къонушув — бу, фикир, теэссулатларнен, яни хаберлернен пайлашмакътыр. Къонушув тек бири-бирини корьген инсанлар арасында олмасы шарт дегиль. Телефон, почта, Интернет вастасынен къонушалар. Инсанлар хаберлерни эм де озь дуйгъуларыны сёзлер аркъалы, яни **агъзавий (вербаль)** шекильде, эм де сёзсиз — агъыздан **айтылмагъан (вербаль олмагъан)** шекильде бильдире билелер. Лякин кимдир дигерини яхшы эшитмеген я да янълыш анълагъан аллар чокъ расткеле. Шу себептен гонъюльсиз алларнынъ себепчиси олгъан анълашылмамазлыкъ келип чыкъа. Бири-бирини анъламагъа нелер ярдым, нелер исе кедер эткенини бельгилемеге тырышайыкъ.

Сёзсиз къонушув

Сен, къонушувда энъ муими — тек агъыздан айтылгъаны, деген фикирдесинъми? Бойле тюшонсенъ сен янълышасынъ. Тек сенинъ айткъанынъ дегиль де, атта сенинъ буны насыл этип айткъанынъ да эмиетлидир. Чюнки бизлер малюматларнынъ 70 файызыны бири-биримизге сёзсиз бильдиремиз.



«Мында кельчи» деген ибарени чешит теляффузнен: ана озь баласыны чагъыргъаны киби татлы тильнен; къабаатлы олгъан адамгъа мураджаат этильгени киби джиддий; достны чагъыргъанлары киби самимийликнен айтып бакъ.

Махкемеге къыскъа штан кийип кельген адвокат махкемеджиге яхшы теэссулат къалдыраджагъы шубели. Оны урьметсизликте къабаатлап, махкеме залындан чыкъарып йиберирлер. Бу тек буюклерге аит дегиль.

Меселя, мектепке пижама кийип келюв, мот ачыкъ ренкли урба да ерсиздир. Эгер сен достунънынъ догъгъан кунюне бурюшик футболка ве былашыкъ аякъкъап кийип барсанъ о, къуванмаса керек. Къышта язлыкъ антер, язда исе къышлыкъ чызма ерсиздир (60 рес.).



60 рес.

Шахсий гигиенагъа риаает этюв де муимдир. Меселя, ярамай къокъу келип тургъан, сачлары ювулмагъан, тырнакъларынынъ тюби къап-къара олып тургъан, явлукъ къуланмакъ ерине буруныны чекип тургъан адамнен къонушмакъны ким истер.



Агъыздан айтылмагъан (вербаль олмагъан) къонушув усуллары арасында мимика, ишмар ве вуджутнынъ вазьетини айыралар. Оларны догъру анъламакъ пек муимдир. Бунгъа «Сёзни тапынъыз» деген меракълы оюн ярдым этер (61 рес.).

Сизлерден биринъиз сыныфнынъ ортасына чыкъа, ве оджа онгъа, меселя, «трен» я да «сыгъыр» сёзюни фысылдап айта.

Вазифе шундан ибарет ки, буны сёз айтмадан сыныфкъа бильдирмек. Негедир ишарет этмек, оны тасвирлемек, хусусий сес чыкъармакъ мумкюн. Талелелер вариантларны айтып башлагъанда: «Ёкъ, бу башкъа шей» я да «Къарарнен ойле» киби фикирни арекетнен косътермек ве, кимдир догъру джевап бермегендже, аныкъламакъ мумкюн.

Сиз сёзлерни анълап башлагъан сонъ, насылдыр вакъиаларны, меселя, «Биринджи сентябрь», «Янгы йыл»ны ве дигерлерини вазифе оларакъ беринъиз.



61 рес.

Самимийлик ве незакетлилик

Ачыкъ юзьлюлик ве самимийлик озъара бири-биринъни анъламагъа имкъан бере. Тюшонгенини айткъан адамнынъ бильдирювине анъламакъ баягъы къолай. Бойле алда сен къолайсызлыкъ дуймайсынъ. Эгер кимдир сен иле корюшкенине юректен къуванса бу онынъ тек лафларындан дегиль де, атта къуванчлы тебессюминден, къучакълашкъанындан, интонациясындан да билинип тура. Эгер о корюшювден мемнюн экенини айтса, лякин лафлары самимий олмаса, бу онынъ арекетлеринден, мимикасындан, сесинден де дуймакъ мумкюн.

Лякин самимийликнинъ де сынъыры олмакъ керек. Акс алда бу, эдепсизликке алып келе. Тербиели инсанлар атта бегенмеген адамларынен де озълерини пек незакетли алып баралар.

Эр сефер ненидир айтмаздан эвель олар озълерини къаршыларындаки адамнынъ ерине къойып бакъалар. Эгер оларнынъ айтаджакъ лафлары кимнинъдир гонълюни бозаджагъыны дуйсалар, оны незакет иле бильдирмеге тырышалар, я олмасам умумен озъ фикирлерини беян этмектен озълерини туталар (62 рес.).



62 рес. Бу ерде ангиси незакетли, ангиси — къабалыкъ?

Лютюфярлыкъ ве эйи тарз

Достане, ачыкъ юзьнен къонушув пек яхшыдыр. Лютюфяр адамларнен буюк истекнен къонушалар ве достане мунасебетлер къуралар. Онынъ ичюн адамлар самимийлик къаиделерини — бири-бирини аңламагъа ярдым эткен ахлякъ къаиделерини ишлеп чыкъкъанлар.



63 рес-ге бакъынъыз ве:

- 1) ярдым сорамакъ; 2) афу сорамакъ; 3) достларнен селямлашмакъ ве сагълыкълашмакъ; 4) буюклернен, оджаларнен селямлашмакъ ве сагълыкълашмакъ; 5) тешекюр бильдирмек киби джумлелерни ишлетмек мумкюн олгъан учер сёз я да ибарени айтынъыз.



63 рес.

Лаф этмеге бильмек

Сёзни бильмек — кьонушмагъа бильмекнинъ эсас усталыкъларындан биридир. Лякин балалар (базыда уйкенлер де) эр вакъыт озь фикирлерини там кереги киби беян этебильмейлер, меселени догъру кьойып оламайлар. Иште бойлелери акъкъында, эки лафны бири-бирине кьошып оламай, деп айталар. Эбет бу, озъара бири-бирини анъламагъа ярдым этмей.

Сёзлерни кьуллаанабильмек теджрибесини мектепте огренелер. Бу саада тиль ве эдебият дерси муим роль ойнай. Лякин фикиринъни там догъру ве анълайышлы беян этмек ичюн о етерли дегиль. Китапнен чокъ чалышмакъ, тарих, табиятшынаслыкъ ве дигер фенлерден метинлерни чокъ окъумакъ ве икяе этмек керек.

Айны вакъытта бедий эдебиятны чокъ окъумагъа тырыш. Бу, сёз зенгинлигинъни арттыра. Бунынънен бир сырада анабабанънен ве достларынънен фикир пайлашмакъны унутма.

Динълемеге бильмек

Динълемеге бильмек лаф этмеге бильмектен аз эмиетли дегиль. Динълеген адам лакъырдынынъ фааль иштиракчисидир. Дикъкъатлы динълейиджини анъламакъ кьыйын дегиль (64 рес.).

Вуджутнынъ вазияти: лакъырды эткен адамгъа нисбетен азачыкъ эгилип тура.

Мимика: череси дикъкъатлы, лаф эткен адамгъа дикъкъатнен ве меракънен бакъа.

Арекетлери: Анълагъаныны тасдыкълагъанда башыны салламакъ ве иляхре.

Сёзлер: «сонъ-сонъ», «меракълы», «сонъ не олды?», «олар нenen битти?» ве иляхре.



64 рес.



64 ве 65 рес-лернинъ ярдымынен дикъкъатнен динълемеге бильмек ве анълашылмамазлыкътан кьачынмакъны огренмеге тырышынъыз.

Анълашылмамазлыкътан къачынмагъа ярдым эткен шейлерден бири динълемеге бильмектир. Бу ерде анъламагъан шейинъни къайтарып сорамакъ, айтылгъан шейнинъ манасыны аныкъламакъ муим роль ойнай (65 рес).



- Огълум, чапа-чапа тюкянгъа барып кельсе.
- Я не алмакъ керек?
- Бир пачка ягъ, къашкъавал ве йымырта.
- Ягъ ве къашкъавалмы?
- Йымырта да.
- Ягъ, къашкъавал ве йымырта. Он йымырта етеджекми?
- Йигирми дане ал.
- Яхшы, ана.

65 рес.

Эминсизликни насыл енъмек мумкюн

Базылар текрар сорамагъа утаналар. Озюне эмин олмагъан адамлар чокъ шей джоялар. Оларгъа бирисинен танышмакъ, янъы достлар тапмакъ къыйын. Я базы адамлар табияты боюнджа утанчакъ олсалар не япарсынъ? Эльбет, буны тюзетмек мумкюн. Озюне ишанмагъан адам озюни пек атик деп эсапласа нетиджеси яхшы олып чыкъа. Санки актёр киби. Месея, къыз бала тюкяндан недир сатын алмагъа къоркъса, о, ойле тасавур этмек керек ки, санки дерсинъ о, шей сатын алмакъ онынъ ичюн аддий бир шей олгъан адамнынъ ролуни ойнай.



Бу насыл олмакъ кереклигини, насыл сёзлер къуланмакъ зарурлыгъыны тюшюнип, кузьгю къаршысында шойле бир левханы ойнап бакъ, сонъра буны ананънен я да достунънен текрарла. Барсын, кимдир сатыджы, сен исе муштери ролуни ойнанъыз. Бир къач мешгъулиеттен сонъ сен санагъа чыкъмагъа азыр олурсынъ. Корерсинъ, эр шей яхшы олур! Тек токъталма. Эр сефер вазиятни муреккепештир ве тез арада, озюньни сербест туткъанынъа кендинъ де эмин олурсынъ.

§ 20. ИШАНЧЛЫ АРЕКЕТ ТАРЗЫ

*Фаальсизлик, озюне эминлик, теджавузкярлыкь •
Арекет тарзынынъ чешит нумюнелерининъ
аляметлери, устюнликлери ве эксикликлери*

Яшайышта деерли эр кунъ ойле аллар ола ки, ярдым ичюн кимгедир мураджаат этмек, озь мунасебетинъни ачыкъ-айдын беян этмек я да недендир ред этмек керек ола.



Бир къач бойле алны мисаль этип кетиринъыз. Месея, достунъа ред этмек керек ола: къайдадыр телефон этмек керексинъ; сенинъ озь фикиринъ бар...

Бойле алларда биз адети узьре я фаальсиз я да теджавузлыкь-нен я олмасам эминликнен иш тутамыз. Бу параграфта сен арекет тарзынынъ чешит нумюнелерини айырды этмеге огренирсинъ, оларнынъ устюнлиги ве эксикликлерини билирсинъ. Бу санъа истеген макъсадынъа иришмеге, эминликни пейдаламагъа ярдым этер.

Фаальсизлик арекет тарзы

Эгер инсан озь менфаатларыны назаргъа алмаса, эр анги ёлнен чатышмалардан къачынмагъа тырышса о, фаальсиз арекет тарзыны нумайыш эте. Ким озюне ашагъы къыймет кессе, ким озюни урьмет этмесе ве озюни башкъалардан ашагъы сайса, башта бир бойле адамларгъа фаальсизлик характерлидир.

Фаальсиз адамлар башкъаларына озьлерининъ устюнден кульмеге имкян берелер, шу себептен бир чокъ алларда зеэрли шакъалар ве къылынувларнынъ объектине чевирилелер.

Бойле адамлар озьлерини къорчалап оламайлар, мустакъиль къарар къабул этмеге къадыр дегиллер ве эксери алларда «акъым бойлап ялдайлар». Олар адети узьре, кимсеге, айтылгъан теклиф онынъ ичюн эльверисиз ве атта хавфлы олса биле ред этип оламайлар. Рекламаларнынъ, сокъакътаки компанияларнынъ тесирине къолайлыкьнен берилип, тез арада сигар ичмеге, ички-джилик ве афьёнджылыкькъа урулалар.



1. Фаальсизликни косьтерген: озюни къорчалап олмагъан, зайыф адамларгъа кимлер дейлер...

2. Фаальсиз арекет тарзынынъ даа насыл агъзавий ве агъзавий олмагъан аляметлерини айтынъыз:

вуджутнынъ алямети: омузлары саркъып тура, ...

мимика: бичаре бакъышлы, ...

арекетлери: ялварыджы, сакълангъан, ...

сеси: сакин, джурьатсыз, ...

сёзлери: бутюн вакъыт озюни акъламагъа тырыша, ...

Теджавузлы арекет тарзы

Теджавузлы инсаннынъ «ресими» башкъаджа ола. О, етекчи олмагъа тырыша ве атта ерсиз алда биле ве атта ич бир шей анъламагъан еринде де етекчилик япа. Эр вакъыт тек озюнинъ нокътай-назарыны тасдыкъламагъа тырыша ве атта бу ялан олгъаныны анъласа биле, оны танымакъ истемей.

Базыда бойле адамлар акъкъында, олар орман къануны боюнджа, яни: «Ким кучълю олса, о акълы» деген къанун эсасында яшайлар, дейлер. Бойле адамлар озъ лафларында ве арекетлеринде дигерлерининъ менфаатыны ве дуйгъуларыны эсапкъа алмайлар. Къонушкъанда незакетлилик ве хатир деген шейге къулакъ асмайлар, тазыйкъ кечирмеге, шантаж, къоркъутув, сёюнмек ве атта кучъ ишлетмектен де къачынмайлар. Чокъусы, озюни эр кестен яхшы эсап этип, теджавузий арекет эткенлер этрафтакилерине урьметсизликнен бакъалар.

Кимерде фаальсиз адамлар сабырлары тюкенгенинден теджавузлыккъа кечелер, лякин олар озъ нокътай-назарларыны муницип къорчалап оламайлар.



1. Теджавузий арекет тарзыны нумайыш эткен адамларны даа насыл адландыралар (девам эттиринъиз): баштакъ, айдут, къавгъаджы...

2. Теджавузий арекет тарзынынъ даа насыл чизгилери олгъаныны айтынъыз:

вуджуды: кергин, хавф догъурыджы, ...

мимика: къашлары чатылгъан, шиддетли бакъышлы, ...

арекети: юмрукъларыны сыкъкъан, эллери керильген, ...

сеси: ачувлы, нефретли, ...

сёзлери: къоркъутув, акъаретли лафлар, къылынув, ...



66 рес. Бу ерде ким белягъа огърагъан, ким — агрессор?

Ишанчлы арекет тарзы

Фаальсизлик я да теджавузлыкъ-тан фаркълы оларакъ, ишанчлы арекет озюни ынджытылгъан я да ашшалангъан деп саймаз.

Бу, эдепли ве достане къонушув, озь сёзюнь ве арекетлерининъ нетиджесини эвельден коребилюв, незакетлилик ве озюньни яхшы алып барувдыр.

Айны вакъытта бу, бутюн тарафларнынъ менфаатларыны козь огюне алув тарзы мусавий мунасебетлернинъ реини сайыла. Бу ерде мухалифке озь фикиринъни урьметнен (67 рес.) эсасландырабильмек ве озь фикринъни къорчалайбильмектир.



67 рес.

Бу айны вакъытта санъа келишмеген, сен ичюн хавфлы олабиледжек шейден незакетнен кесен-кес ред этебильмектир.

Бойле арекет тарзыны мунасип, тенъ укъукълы, месулиетли я да асертив (инглиздже *assertive* – кенди фикирини исбатлав) дейлер. Лякин о, инсан, гонълюнде кир тутмагъаны (яманлыкъ тюшюмесе), яни яманлыкъ тюшюнип, сонъундан ондан озь менфааты огърунда файдаланмакъ ниети олмагъаны такъдирде мумкюн. Ойле олгъаны такъдирде бу, мунасип арекет тарзы дегиль де, доландырыджылыкъ я да айын-оюндыр.



1. Мунасип арекет тарзыны нумайыш эткен адамны (бу сайыларны девам эттиринъиз) насыл адландыралар: тербиели, сыраны бильген, ...

2. Ишанчлы арекет тарзынынъ аляметлерини нумайыш этинъиз:

вуджутнынъ вазьети: омузлар котерильген, юрюши сербест, ...

мимика: бакъышы догъру, череси самимий бакъышлы, ...

арекети: сакин, къатиетли, ...

сеси: орта къарар, ...

сёзлери: къонушув усулы достане, ифадели, ...



1. Дёрт группагъа бирлешинъиз. Аитлигини бельгиленъиз. Нелер аляметлер сайыла: 1) фаальсизлик, 2) теджавузлыкъ, 3) ишанчлы, мунасип арекет тарзы?



1-инджи группа

- а) озюни къадирлемек, башкъаларны урьмет этмемек;
- б) озюни ве башкъаларны къадирлемек;
- в) озюни дегиль де, башкъаларны къадирлемек.

2-нджи группа

- а) даима афу сорай;
- б) озюни юксек тута;
- в) озюни эминликнен тута, лякин къарардан зияде юксек тутмай.

3-юнджи группа

- а) озюнинъ меселелерини башкъаларына чезмекни имкян бере;
- б) сёйлешювлер алып барув ёлунен къарар къабул эте;
- в) тек озюнинъ менфаатларына келишкен къарарларны къабул эте.



4-юнджи группа

- а) онынънен достлашалар, оны урьмет этелер;
- б) оны севмейлер, къоркъалар, ондан четлешелер;
- в) онъа эмиет бермейлер, оны кореджек козьлери ёкъ.

1*. Бу дуйгъулар насыл арекет тарзына аит:

- 1) озюне сайгъы, эминлик, къанааткъарлыкъ;
- 2) ачув, гъадап, ябанджылыкъ, къабаат дуйгъусы, оч алув къоркъусы;
- 3) беджериксизлик, джан агъырув, теляш, ашшаланув?

2*. «Ахлякънынъ алтын къайдеси» насыл арекет тарзыны девам эте: «Башкъалары санъа насыл мунасебетте олгъанларыны истесенъ, сен де башкъаларына ойле мунасебетте ол»?

§ 21. УЙКЕНЛЕРНЕН КЪОНУШУВ

Аилевий мунасебетлер •

Сен кимге ишанасынъ •

Оджаларнен къонушувнынъ озьгюнлиги

Сенинъ аилень

Оксюз олгъан ве олар акъкъында девлет къайгъыргъан балалардан гъайры бутюн балалар ана-бабасы олгъан аилелерде яшайлар. Лякин базы балалар ана-бабаларындан тек биринен яшайлар. Ойле де ола ки, ана я да баба экинджи кере эвлене ве аиледе ана я да бабасы башкъа олгъан къардашлары пейда оларар. Къартана ве къартбаба да аиле азалары сайылалар. Сенинъ къорантангъа къач адам олгъанындан къатий назар, энъ муими анда муаббетлик ве бирлик олсун..



Бири-бирингиз акъкъында чокъча бильмек ичюн «Аиле агъы» деген оюн ойнамагъа топланынъыз. Сизге бир юмакъ йип керек оладжакъ.

Бирингиз о йипни къолунгызгъа аласынъыз, авучынъызны йипнен эки кере айландырып сарасынъыз ве лафны девам эттиресингиз: «Меним аилем — бу мен, бабам, анам, къардашым...». Айны вакъытта озь аилеси акъкъында меракълы бир вакъианы икяе эте ве юмакъны табандан кимгедир юварлата. Сонъки бала озь аилеси акъкъында икяе этерек, юмакъны кимден алгъан олса, онгъа тараф юварлата ве: Фериде (Асан), мен сенинъ аиленьни бегендим, чюнки..., ..., — дей.



Аиле мунасебетлери акъкъындаки «Эвге алып баргъан ёл» (Уолт Дисней киностудиясы, 1993 сенеси, АКЪШ) деген аджайип фильмни бакъмакъны сизге тевсие этемиз. О фильмде эки къардаш апансыздан озьлерининъ бабалары башкъа олгъан къыз къардашларынен танышкъанларындан пек мемнюн олмайлар, лякин бераберликте башкъа бирисини къорчалаяракъ, пек достлашалар. Хатырлангъыз, сиз акъикъий аилевий мунасебетлер акъкъында даа насыл фильмлерни билесингиз. Бу акъта бильдириув азырлангъыз ве бу хусуста сыныфдашларынгызнен фикир пайлашынъыз.

Бир адам эр кес ичюн, эр кес бир адам ичюн

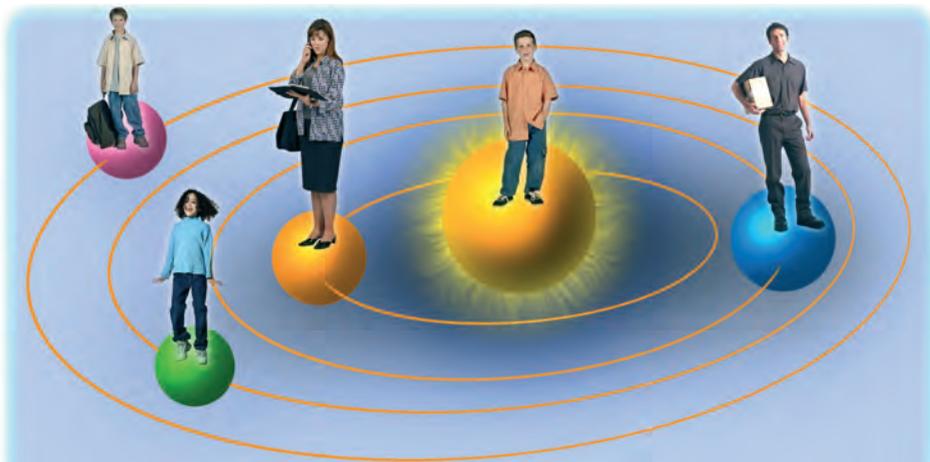
Эксери алларда аилени, эписи бири-бирини къайгъыргъан, бири-бирине ярдым эткен команданен къыяс этелер. Эр шейни бир адамгъа я да уйкенлерге быракъмакъ олмаз. Бу, оларгъа нисбетен адалетли дегиль ве балаларнынъ озьлерине де зарар эте.

Сен ишангъан уйкенлер

Кунеш системасыны меркез оларакъ тасавур эт. Сен — кунешсинь, сенинь этрафыньда исе сейярелер айланалар. Булар: сенинь анань ве бабань, апте-къардашларынь, къартбаба ве къартанань, дигер догъмушларынь. Бундан да гъайры — оджаларынь ве сен эр кунь корюшкен адамлар: къомшуларынь, танышларынь. Оларнен сенинь араньдаки мунасебетлер гъает сыкъыя да , аксине сувукъ олабиле.



Дефтерге Кунеш системасыны сыз (68 рес.) ве озюнь къонушкъан адамларны орбиталаргъа ерлештир. Энь якъынына сенинь мунасебетлеринь якъын олгъан, озюнь ишангъан адамларны ерлештир.



68 рес.

Чешит аятий вазиятлерде кимден насиат я да ярдым алмакъ мумкюнлигини эр вакъыт бильмек пек муимдир. Эбет, бойле вакъытта бала башта бир, озь ана я да бабасына мураджаат эте. Я барып да олар яныньда олмасалар я да тамам оларгъа нисбетен мунасебетлер акъкъында уйкенлернинь меслеаты керек олса? Бойле вакъытта ишангъан адамынь мураджаат эт. Олар: агъань, аптень, ала я да тизень, дайынь я да эмджень, къартана я да къартбабань олабилелер. Бельким сен оджангъа, мектеп психологына я да тренеринье, бельки де — достунънынь ана-бабасына я да моллагъа ишанадырсынъ?

Сангъа ят адамларнен де къонушмакъ сырасыкеле. Келеджек параграфлардан бириси иште бойле адамларнен насыл къонушмакъ мумкюнлигине багъышлангъан. Бу маддеде исе сен оджаларнен насыл яхшы мунасебетте олмакъны билирсинь.

Оджаларнен мунасебетте олув

Базыда балалар ойле тюшонелер ки, санки дерсинъ оларнынъ вазифелери пек чокъ: эр кунъ мектепке бармакъ, дерслерни япмакъ, тахта огюне чыкъып джевап бермек, незарет ишлерини язмакъ.

Базылар эминлер ки, оджалар чокъ эв вазифеси берип, къачырылгъан дерслерни япып етиштирмекни талап этип, пек къатты туралар. Бельки бойле алларда оджалар акъкъында, оларнынъ ишлери ве месулиетликлери хусусында кимгедир малюмат етишмейдир?



Эгер сен де шай тюшонсенъ озюньни оджанынъ ерине къой да, бакъ. О вакъытта бельки озъ фикиринъни денъиштирсинъ?



1. Дерске бир къач оджаны давет этинъиз. Группаларгъа бирлешинъиз ве ашагъыдаки план боюнджа оджаларнынъ эр биринден интервью алынъыз:

а) Педагог дипломыны алмакъ ичюн онъа къач йыл окъумакъ керек олды?

б) Дерслерге азырланмакъ, дефтерлерни тешкермек, сыныфтан тыш башкъа ишлерни япмагъа о эр кунъ не къадар вакъыт сарф эте?

в) О, неден ёрула, дерсте ве талебелернен субетлешкенде оны не ынджыта?

г) Оджанынъ ишини енгиллештирмек ичюн талебелер не япабилелер?

2. Музакере этинъиз, джемиет оджасыз насыл олабиле эди?

Оджадан насыл этип ярдым сорамакъ мумкюн

Керек олгъанда сен оджагъа мураджаат этебилесинъ, оджанынъ иши чокъ олгъаны бунъа ич де кедер этмей. Сен онынъ дерсинен меракълангъанынъ ве тырышкъанынъ онъа тек хошнутлыкъ багъышлар.



Сен, оджадан ненидир сорамагъа утанып, нетиджеде гонъюльсиз вакъиа олгъаны акъкъындаки алны хатырла. Озюнь тюшон де бакъ, о вакъытта не япмакъ керек эди.

Буны сен достунънен берабер япып, текрарла. О, оджа ролюни ойнасын, сен исе ондан ярдым сора.

§ 22. АКЪРАНЛАРНЕН КЪОНУШУВ

*Акъикъий достнынъ чизгилери •
Башкъа джыныстакилернен къонушув •
Насыл этип зорбалыкъкъа къаршы турмалы*

Къонушув акъкъындаки болюкни акъранларынънен мунасебетинъ, насыл этип дост тапмакъ ве озюнье яхшы дост олмакъ, огъланларнен къызларнынъ къонушувындаки озьгюнликлер, сенинъ даиренъде зорбалыкъ корюнишлерине насыл къаршы турмакъ акъкъындаки параграфнен екюнлеймиз.

Акъикъий дост

Яхшы, ишанчлы достларны сайлайбильмек, оларнен достане мунасебетлер къурмакъ муим аятий меселелерден биридир. Достлар арттырмакъ ичюн озюнье де достлашмагъа огренмек керек.



Акъикъий достны бельгилеген чизгилерни сечип ал:

- онынънен меракълы;
- яхшы оюнджакълары бар, лякин кимсеге бермей;
- тек озюнинъ файдасы ичюн достлаша;
- озь достуны къорчаламагъа эр вакъыт азыр;
- достуны динълемеге ве ярдым этмеге азыр;
- достуны ярамай ишлер япмагъа итеклей;
- хавфлы теклифлерни ред эте ве достуны да олардан къорчалай;
- эр шейде достуна, атта эгер о башкъа адамларгъа зарар кетиреджек олса биле, ярдым эте;
- токътамадан достларыны денъиштирип тура;
- башкъа балалар акъкъында даима ошек айта;
- достунынъ сырыны кимсеге айтмай;
- озь достларыны алдатмай.



1. Акъикъий достнынъ умумлештирильген портретини тизинъиз:

«Акъикъий дост — бу, сени севген, онъа сырынъны айтмакъ мумкюн олгъан, эр вакъыт ярдымгъа азыр олгъан, сени динълеген, меслеат берген, яхшы ишлерде санъа ярдым элини узаткъан ве хавфлы ишлерни япмамагъа чагъыргъан адамдыр».

2*. Мектюпни окъунъыз. Озь достунынъ хавфлы ниетлери акъкъында уйкенлерге айткъан саткъынмы? Бу мектюп акъкъында озь фикринъизни язынъыз.



Меним достум окъумагъа ве эв ишлеринде анна-бабасына ярдым этмеге истемей. Бутюн бу шейлерден безгенини ве кезинмек ичюн Киевге къачып кетмеге истегенини айта. О, мени де озюнен кетмеге чагъыра. Мен истемейим, лякин тек раатсызланам, чюнки о янъгъыз озю кетebile. Не япайым?

Рамазан

Огъланларнен къызлар арасындаки мунасебетлер

Сенинъ яшынъда эсасен огъланлар огъланларнен, къызлар исе къызларнен къонушмакъ истейлер. Тюшюнелер ки, огъланларгъа къызларнен, къызларгъа огъланларнен къонушмакъ меракъсыз. Онынъ ичюн базыда чокъ шей джоялар.

Меселя, сенинъ бир акъранынъ бутюн яз бою янъгъыз озю эвде отурды ве кесен-кес къызларнен ойнамагъа истемеди. Бир къызчыкъ исе тек огъланлар олгъаны ичюн меракълы бир сеяаттан ред этти. Лякин вакъытны бераберликте меракълы кечирмек ичюн умумий меракъ догъургъан шейлерни тапмакъ мумкюн.



1. Огъланлар ве къызлар эки группагъа бирлешинъиз. Беш бегенген оюнынъызны язынъыз.

2. Шу эки джедвельни тенъештирип бакъынъыз. Оларнынъ арасында насылдыр умумийликлер бармы?

Меселя огъланлар да, къызлар да компьютерлер оюнларыны къайд эткенлер.

3. Озюнинъ джынысына коре севмеген оюнлары олгъан акъранларынынъызны билесинъизми? Меселя, футболны севмеген огълан балалар я да къокъла ойнамагъа истемеген къызларны.

4. Къаршы джыныстаки балалар ичюн меракълы олгъан оюнларны бегенгенлерни билесинъизми? Меселя, автомобиль моделлерини джыймагъа севген къызларны, аш пиширмеге я да нагъыш ишлемеге севген огъланларны.

5. Тек огъланлар я да тек къызлар меракълангъан оюнлар олмагъаныны бельгиленъиз. Энди огъланлар ве къызлар ичюн меракълы олгъан оюнларны айтынъыз.



Къызлар ве огъланлар къарышкъан эки группагъа бирлешинъиз. Эр бир группа эм огъланлар ве эм де къызлар ичюн меракълы олгъан оюнны сайлап алалар.

Азырланынъыз ве невбетнен оларны нумайыш этинъиз.

Теджавуз ве зорбалыкъкъа насыл къаршы турмакъ мумкюн

Теэсюфки, талелелер озь проблемлери эр вакыт тынч ёлнен чезип оламайлар. Шу себептен мектепте къавгъа, котек, зайыфлар устюнден къылынувлар ола. Бутюн булар — теджавузкъарлыкь ве зорбалыкънынъ аляметлеридир. Сен олгъан ерде чокь даркъагъан теджавузкъарлыкь корюнишлери котек, бир-бирине лагъап къоймакъ, акъаретлемек, чырай бурюштирмектир. Бу чокьсы кимнидир оюнгъа къошмасалар я да ондан къувсалар юзь бере. Бутюн булар — зорбалыкъ аляметлеридир. Бирисининъ мулькини чекип алмакъ исе зорбалыкънынъ энъ хавфлы корюнишидир. Бойле алларда къабаатлылар ве оларнынъ ана-бабалары къанун боюнджа джевап берелер.

Адети узьре бойле чатырмада бир къач адам иштирак эте. Оларнынъ арасында:

- *теджавузджы* — зорбалыкъны япкъан адамдыр;
- *джинаетнинъ ортакълары* — теджавузджыгъа ярдым эткенлер;
- *зарар корьген* — джинаетнинъ къурбаны олгъан адамдыр;
- *бифаркъ козетиджилер* — джинаетнинъ огюни алмакъ ичюн ич бир шей япмагъан адамлардыр;
- *имаеджи* — зарар корьген адамны къорчалагъан кишидир.



1. Сиз насыл тюшонесингъиз, не ичюн теджавузджы озюни бойле алып бара?
2. Сыныфдашлары эриштирген, несинидир чекип алгъан я да бозгъан (къыргъан), онынъ устюнден кульген, оюнгъа къабул этильмеген я да ондан къувулгъан талеле озюни насыл дуя?
3. Не ичюн базы адамлар зорбалыкъны токътатмакъ ичюн ич бир шей япмайлар? Бойле адамгъа ишанмакъ мумкюнми?

Акъылынгда тут!

1. Башкъа адамларнынъ дуйгъуларыны ис этмеге огрен.

2. Эгер кимнидир ургъанларыны я да башкъа бир усулнен ынджыткъанларыны корьсенъ, зорбалыкъны токътатмагъа тырыш.

3. Эгер озюнъ зорбалыкънынъ къурбаны олсанъ, онынънен разылашма. Бу акъта ана-бабанъа я да оджанъа айт. Сен телюкесизликте яшамагъа акълысынъ! Бу, къанун ве девлет тарафындан къорчалангъандыр.

§ 23. ЮКЪУНЧЛЫ ХАСТАЛЫКЪЛАРНЫНЪ ИЧТИМАЙ ТЕЛЮКЕСИ

*Верем хасталыгындан насыл къорчаланмакъ мумкюн •
ВИЧ ве СПИД недир •*

*Зарарланув ёллары ве къорчаланув усуллары •
ВИЧнен яшагъан адамларны ашшалавгъа къаршы турув*

Инсаннынъ сагълыгъы чокъ джеэттен о, хавфлы юкъунчлы хасталыкълардан, башта бир веремден ве ВИЧ-инфекция хасталыгъындан къорчаланабилувине багълы.

Къыскъадан верем акъкъында

Верем — юкъунчлы хасталыкъ. О, хаста адамнен алякъада олгъанда юкъа. О оксюргенде авагъа ве этрафтаки шейлерге чокъ микъдарда веремни даркъаткъан микроблар даркъай. О, ашайт махсулатлары аркъалы да кечебиле. Шу себептен веремнен хасталангъан адамлар мытлакъ тедавийленмек кереклер. Бусыз хасталыкъ олюмге кетиребиле, веремнен хасталангъанлар исе этрафтакилер ичюн хавфлыдыр.

Веремни аныкъламакъ ичюн буюклерге флюорография япалар, яни акъ джигерлерининъ ресимини чыкъаралар, балаларгъа исе махсус тест-Манту япалар. Акъылынъдамы, сенинъ элинъни тырнагъан, учюнджи куню исе о ернинъ тегерегини ольчеген эдилер (69 рес.)? Бала сагълам олса пускачыкъ кичкене ола. Акс алда кене текрар тешкелер. Эгер верем хасталыгъыны тапсалар оны мытлакъ тедавийлейлер.



69 рес.
Мантунынъ реакциясы

Веремден насыл къорчаланмакъ мумкюн

Бу хасталыкъ пек даркъалгъаны ичюн ондан хасталанмамагъа кимсеге кефиллик берильмей. Лякин эр кес ондан бутюнлей хасталанмай. Эр шей сенинъ иммун системанънынъ вазиятине багълы. Чюнки **иммунитет** — веремни къозгъатыджыларгъа къаршы кучлюю силадыр.

Шу себептен эгер сен сагълам олмасанъ я да хасталыкътан сонъ яхшы тюзелип кетмесенъ, адам чокъ олгъан ерлерде булунмакътан къачын, чюнки анда веремнен хасталангъан адамларнен расткелишмек мумкюн. Иммуниетни сакъламакъ ичюн сагълам омюр кечирмек: кереги киби ашап-ичмек, етерли дереджеде ареткет этмек, вакътында раатланмакъ керек.

Сувукъ авада олуддан ве стресслерден, сигар ичювден, алкоголь ве афьенлар истимал этиовден къачынмакъ керек. Айны вакытта гигиенагъа риает этмек — сокъакътан кельген сонъ эллерни ювмакъ, сютни къайнатмакъ керек.



В – вирус
И – иммунодефицит
Л – адам

70 рес.

веремнен хасталанса, иляджлар иммун системасынен бераберликте хасталыкъны енъе.

Лякин ойле инфекция да бар ки, о, инсангъа бойле имкянны бермей. Бу ВИЧ — пек хаин вирус, о иммунитетни ёкъ эте (70 рес.).

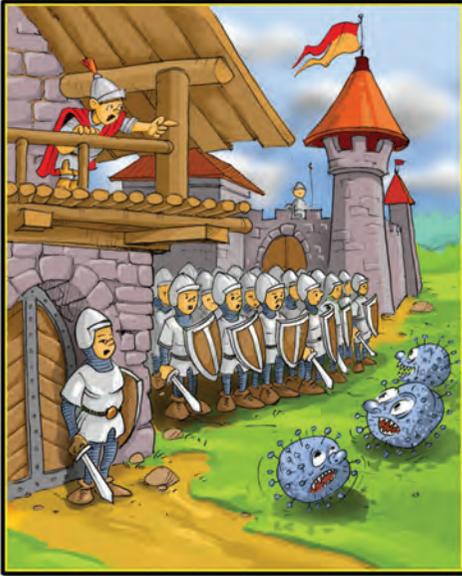
Къавий пекитилген къалени тасавур эт, онынъ артында чокътан-чокъ аскерлер туралар. Насыл тюшонесинъ, душмангъа оны запт этмек, яни басып алмакъ къолаймы? Эбет, къолай дегиль. Я барып да аскерлерни юкъунчлы инфекциянен хасталандырсалар? Олар арды-сыра зайыфлашыр ве олерлер, айны вакытта башкъаларны да хасталандырырлар. Бираз вакыттан сонъ къалени къорчаламагъа энди адам къалмаз ве оны ким истесе о, басып алабиле.

ВИЧнен хасталанув да тамам ойледир. Инсаннынъ вуджуды — къале киби, иммунитет исе кучлю орду (71 рес.). Эгер вуджуткъа ВИЧ тюшсе, о иммунитетни ексан эте ве микроб эм де вируслар огюнде инсан чаресиз ола.

Акъылынъда тут!

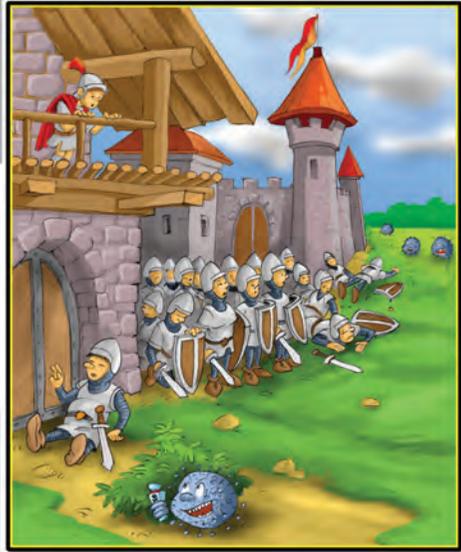
ВИЧни тедавийлейбиледжек илядж ве хасталанувдан къорчалайыджы вакцина шимди даа ёкъ.

Инсан чокъ йыл девамында ВИЧ ташыйыджы олабилер, лякин бу акъта ич бир шей бильмейип, бойле бакъкъанда сагълам адам киби олып юрьмеси мумкюн.



Инсан вуджуды — санки дерсинъ къале, иммунитет исе — кучлю аскерлер олып, оны микроблардан ве вируслардан кърчалай.

Эгер вуджукъа ВИЧ тюше, о иммунитетнинъ уджейраларыны инфицирлей ве ольдюре.



Иммунитет виран олса, сонъра хасталыкънынъ сонъки баскъычы — СПИД башлана, бу вакъытта энди адам эр анги хасталыкътан ольмеси мумкюн.



ВИЧ кѳан аркѳалы юкѳа

Сенинѳ яшынѳдаки балалар ВИЧтен пек сийрек хасталаналар. Лякин бу, сен хасталанувдан толусынен кѳорчалангѳансынѳ, демене олмай. ВИЧ кѳан аркѳалы юкѳа, онынѳ ичюн башкѳа адамларнынѳ кѳанынен алякѳада олувдан кѳачынмагѳа бильмек керек. 72 рес-де ойле вазиет косѳтерильген ки, бойле алда алякѳа олмасы мумкюн.

Сийрек алларда хастаханеде тиббият хадимлерининѳ мукѳайт-сызлыгѳы нетиджесинде хасталанмакѳ мумкюн. Бу акѳта сорамагѳа утанма, эгер керек олса сизлерге буны мектепте огреткенлерини айт.



72 рес.

ВИЧ кьонушкьанда юкьмай

Эр кунь биз чокьтан-чокь адамларнен кьонушамыз, оларнын арасында ВИЧнен хаста адамлар да олабиле. Базы адамлар бундан пек кьоркьалар. Лякин бу кьоркьулар ерсиз. Бир чокь башкьа хасталыкьлардан фаркьлы оларакь ВИЧ ава, сув, ашайт махсулатлары я да алетлер аркьалы юкьмай. ВИЧ чиркийлер ве башкьа кьан эмген ашератлар аркьалы да юкьмайлар.

Сен, ВИЧ-позитив балаларнен истегенин кьадаар ойнайбилесинь ве бир рале башында отурабилесинь, олар азырлагьан ашлары (атта бир савуттан) ашайбилесинь, оларнен бир шадырвандан сув ичебилесинь, бир аякь ёлундан, ваннадан, басинадан, урбадан (73 рес.) файдаланабилесинь. ВИЧ кьонушувдан, кьуджакьлашувдан, достане опюшовден, оксюрик я да акьсырувдан юкьмай.



73 рес.

Инсан олмакъ

Шимди дюньяда 40 миллиондан зияде адам ВИЧ иле яшай. Олардан деерли 3 миллионы — балалар. Оларнынъ чокъусы ВИЧнен догъгъан. Кене деерли 14 миллион бала я анасыны, я да бабасыны джойгъан. Олар СПИДден ольгенлер. Шу себептен бу балаларны ВИЧ/ СПИД оксюзлери дейлер. Билесиньми, чокъусы бойле балалар ашшаланув къурбанлары олалар? Бундан эвель сен мерхаметлик ве толерантлыкъ не экенини бильген, ашшалав ве зорбалыкъны айырды этмекни ве онъа къаршы турмакъны огренген эдинъ. Бу бильгилерини амельде къулламагъа бильмекни сынап бакъ.



1. Группаларгъа бирлешинъиз ве ВИЧнен яшагъан балалар чокъусы расткельген вазиетлерни музакере этинъиз. Бойле бала озюни насыл ис эткенини тасавур этип бакъынъыз:

- сыныфдашлары онынънен бир рале башында отурмагъа истемегенде;
- онъа ашханеде ашамагъа изин бермегенде;
- берберханеде онынъ сачыны къыркъмакъны ред эткенде;
- сен хастасынъ деп, оны акъсымлагъанда ве къабаатлагъанда;
- онынънен достлашмакъны ясакъ эткенде;
- севимли оджасы онъа мектепни быракъып кетмекни теклиф эткенде;
- онынъ аилесине тувгъан шеэри я да коюнден кетмеге меджбур эткенде.



2*. ВИЧнен яшагъан адамларгъа биз толерантлы мунасебетте олмакъ кереклигимизниъ себебини айтынъыз: догъру, оларнынъ башына агъыр сынав тюшти — шу себептен оларгъа ярдым этмек керек; ...

3*. ВИЧ — мусбет достунъызгъа сиз не япабиле эдинъиз: онынъ джаныны агъырткъанлардан къорчаламакъ; онынънен ойнамакъ; догъгъан кунюнъизге давет этмек; ...

4*. Не ичюн верем хасталыгъына бакъкъанда ВИЧтен къорчаланмакъ баягъы къолай?

4-юнджи БОЛЮККЕ КЪЫСКЪАДЖА МАЛЮМАТ

Джемиеттеки мунасебетлер белли бир къаиделер ве къанунларнен регулirlене. Олар девлеттеки тертип-низамны ве адамларнынъ, шу джумледен балаларнынъ да акъ-укъукъларыны къорчаламагъа ярдым этелер. Къыйметлиги инсанлыкънынъ бутюн тарихинен исбатлангъан ахлякый нормалар гъает муимдир.

Къонушув — бу, хаберлернен, тюшонджелернен, дуйгъуларнен, теэсуратларнен, яни бильдирювлернен пайлашмакътыр. Адамлар озъ бильдирювлерини — сес чыкъарып, эм де, сес чыкъармадан ёллай билелер. Чокъусы ойле де ола ки, субетдешни кереги киби эшитмеген я да янълыш анълагъан. Ойле вакъытта анъламамазлыкъ келип чыкъа.

Сен ичюн *къонушмагъа бильмек ве анълашмамазлыкътан къачынмакъ* пек муимдир. Онынъ ичюн тек сёзлерге эмиет бермек дегиль де, *«ишмарнынъ тили»ни де анъламакъ керек.*

Динлемеге ве лаф этмеге бильмекнинъ де муим эмиети бар. Эгер сен бир де-бир лафны кереги киби анъламагъан олсанъ яхшысы текрар сора ве лафнынъ манасыны анълап биль. Бунынъ ичюн башкъаджа ифаде этив усулындан файдаланыла — яни яхшы анъламагъан лафынъны озъ сёзлеринънен ифаделеп сорайсынъ, лякин базы биревлер бундан утаналар. Озюне эмин олмагъан адамлар чокъ шей джоялар. Оларгъа кимнендир таныш олмакъ ве янъы достлар тапмакъ къыйын ола. Шу себептен, адети узъре эгер сен утанчакъ олсанъ, *эминсизликни енъмек ичюн*, озюньни сербест ве эмин ис этип, бираз озъ-озюньнен мешгъулиет кечир.

Озюньни тутабилюв амельде ахлякънынъ «алтын къайдеси»дир. «Башкъалар санъа насыл мунасебетте олгъанларыны истесенъ озюнь де оларгъа шойле мунасебетте ол». Бу, озъ дуйгъуларынынъ сербест ифаделемек, санъа келишмеген шейден незакетли, хавфлы шейден кесен-кес баш тартмагъа ярдым эте.

Къонушувда *эминлик ве ачыкъ юзьлюлик, озъ сёзлеринъ ве япкъан ишлеринъ*, незакетлигинъ эм де озюньни насыл тутувынъ неге алып бараджагъыны коребилювинъ — мектепте ве аиледе уйкенлернен ве акъранларынынънен мувафакъиетли къонушувынънынъ реинидир.

5-инджи БОЛЮК ЭВДЕ ВЕ ЭТРАФ МУИТТЕ ТЕЛЮКЕСИЗЛИК

1-инджи баб. Янгъын хавфсызлыгы

Атеш адамнынъ досты да, душманы да олабиле. Янгъын хусусан джемаат биналарында, шу джумледен, чокъ адам булунгъан мектепте пек хавфлыдыр. Онынъ ичюн бойле биналаргъа олгъан талап айрыджадыр. Мектепнинъ одалары кениш, мердивенлери ве аятлары мескен эвлердекине бакъкъанда бол, бу ерде бир шей олса чыкъмакъ ичюн ихтият ерлер чокъ, айны вакъытта кечиледжек ерлер башкъа шейлернен обаланмасыны козетип баралар.

Мектепте янгъын телюкесизлиги ичюн чокъ адам месулиетлидир.

Эгер талебелер озълерини фикирсизджесине алып барсалар, телюкели вазиетлерни мейдангъа кетирселер, эгер ойле ал олгъанда озълерини тешкилятлы алып бармасалар оларнынъ бутюн ыдырынувлары нафиле олып чыкъар. Бойле олмасы ичюн мектепте янгъынгъа къаршы курешюв къаиделерини огренелер. Ве эр йыл янгъынгъа къаршы курешюв боюнджа мешгъулиетлер кечирелер.

Сен:

- «Атеш учькошеси» не экенини билирсинъ;
- эвде ве мектепте янгъын хавфы къаиделери бозулувы нелерге алып келебиледжегине къыймет кесмекни огренирсинъ;
- о къадар буюк олмагъан янгъынны насыл этип мустакъиль сѣндюрмекни билирсинъ;
- нефес алув органларыны тютюнден къорчаламагъа бильмекни огренирсинъ;
- янгъын тревогасы сигналы боюнджа мектеп бинасындан насыл тешкилятлы чыкъмакъ кереклигини огренирсинъ.

§ 24. «АТЕШ УЧЬКОШЕСИ»

*Янув юзь берювининъ учь шарты •
Мескеннинъ янгъындан хавфсызлыгъы*

Янув шарты

Сен учькоше не экенини билесинъ. Я «атеш учькошеси» не экенини билесинъми? Янгъын пейда олувынынъ учь шартыны акъылда тутмакъ къолай олмасы ичюн франциялы химик Лавуазье бу терминни теклиф этти (74 рес.).



74 рес. Янувнынъ учь менбасы

Янган материаллар, якъыджы менба ве оксиген олгъанда янув пейда ола.

Янув менбасы

Янув пейда олувынынъ биринджи шарты якъыджы менба олувыдыр. Алевни пейда эткен шей — учкъун я да юксек арадеттир. Олар янувгъа себеп олалар.



Янувнынъ мумкюн олгъан менбаларына къошумджа япынъыз: серник, бенгаль атешши, сигар, бозулгъан электрик алетти, лупа, ...



75 рес. Лупанен сеяатта атеш якъмакъ мумкюн, лякин орманда я да тарлада къалдырылгъан джам парчасындан да озь башына янгъын чыкъмасы мумкюн

Яныджы мадделер

Янув пейда олувынынъ экинджи шарты яныджы мадделернинъ олувыдыр. Янувына бакъып бутюн мадделер яныджы, къыйын яныджы ве янмагъан мадделерге болюнелер.

Яныджы — янув менбасындан янгъан ве бу менба ёкъ олувына бакъмадан янувы девам эткен шейдир. Оларнынъ арасында хавфлы олгъан, къолайлыкънен янгъан шингенликлер ве газлар бар. Олар аз бучукъ учкъундан алевленмеси я да патламасы мумкюн, меселя бензин я да табиий газ.

Къыйын яныджы — бу, атешнинъ тесири алтында янгъан, къоргъа я да комюрге чевирилген шейлер олып, якъув маддеси олмаса оларнынъ янувы токътай (меселя, базы бир пластмассалар, резина). Земаневий къуруджылыкъ материаллары — линолеум, пластик таванлар ве панеллер — олар тыштан бакъкъанда пек дикъкъатны джелъп этелер. Лякин янгъын олгъанда олар пек хавфлылар, чюнки озьлеринден зеэрли газларны чыкъаралар.

Янмагъан — эр анги шараитте биле янмагъан мадделердир. Онъа сув, къум, таш, тола кирелер. Олардан янгъынны сёндюргенде файдаланалар.



1. Аитлерини бельгиле:

1) янгъан, 2) къыйын янгъан, 3) янмагъан мадделер ве материаллар — бу:

а) резина, б) бензин, в) къум, г) джам, гъ) тобан, д) басма, е) агъач, ж) газ, з) кягъыт, и) тола.

2*. Не ичюн АЗСларда (машиналарнызаправка япкъан станциялар) ачыкъ ерге атеш якъмакъ, шу джумледен сигар ичмек ясакъ этильген?

Оксиген

Янувнынъ учюнджи шарты оксигеннинъ — яни авада булунган газнынъ олувыдыр.



Сыныфта шойле теджрибе отъкеринъиз. Стаканга къум къюньыз, онга шем чыракъ къойып якъынъыз. Сонъра стаканнынъ устюни тепсичикнен къапатынъыз. Чокъ кечмеден



оксиген олмагъаны ичюн атеш сёнер. Эгер атеш къапалы одада юзь берсе, авада оксиген азлашыр ве янгъын озь-озюнден сёнмеси мумкюн..

Амма оксиген ве яныджы материалларнынъ микъдары пек чокъ олса, меселя, орманда, атеш пек алевленип яна.



1. Атешни, онынъ устюне къалын басма, килим, одеял (эгер о синтетик олмаса) ташлап сёндюрмек мумкюн. Шунда янувнынъ насыл шарты ёкъ ола?

2*. Не ичюн къапу я да пенджерени ачкъанда атеш даа гурь яна?

Янув имкяны олган ерде ачыкъ атештен пек мукъайт олмакъ керек!

Эвде янгъын хавфы



Суаллерге джевап беринъиз ве «Насыл этип янгъыннынъ огюни алмакъ мумкюн» деген хатырлатувны тизип чыкъынъыз:

1. Не ичюн телевизорны мебельнинъ долабына ерлештирмек, онынъ устюне шейлер къоймакъ хавфлы?

2. Не ичюн газ собасынынъ устюнде урба къурутмакъ ясакъ этильген?

3. Розеткага къуралган утюни незаретсиз къалдырмакъ не ичюн хавфлы?

4. Не ичюн каминнинъ янына килим тёшемек мумкюн дегиль?

5. Не ичюн бозукъ электрик алетлеринден файдаланмакъ ясакъ этильген (меселя зарарланган шнурлы алеттен)?

6*. Келеджек саифедеки 76 рес-де тасвирленген сакинлер янгъынга къаршы курешювнинъ насыл къаиделерини бозалар?



76 рес. Бу ресимде, олмагъан эв тасвирленген. Эгер о, акъикъатен олса эди, анда мытлакъ янгъын чыкъар эди, чюнки бутюн сакинлер янгъынгъа къаршы курушов къаиделерини бозалар

§ 25. ЯНГЫН ТРЕВОГАСЫ

*Янгынны сѐндирюв усуллары •
Мектеп бинасындан эвакуация этюв*

Атеш — бизим ишанчлы ярдымджымыз. Озь омюринъни осыз тасавур этип, бунъа инанмакъ къыйын дегиль. Эгер сен «Сонъки къараман» деген телевизион оюнны сейир эткен олсанъ, инсан яшамагъан адагъа тюшкен адамлар башта бир атеш пейда этмек ичюн тырышып, бунъа иришкен сонъ атеш оларнынъ яшайышыны насыл къолайлаштыргъаныны корьгендирсинъ. Айны вакъытта атеш *хавфлы* да олабиле. Пек хавфлы! Хусусан о идаре этиль-мейджек дереджеге келип, янгынгъа чевирильгенде.



Янгын мескен эвде, джемаат бинасында (мектепте, кинотеатрде), санайы ишханелеринде, арбий анбарларда насыл хавфлы алларгъа кетиребиле?

Кичик янгынны насыл сѐндюрмек мумкюн

Бир чокъ алларда янгынны энди алевленип башлагъанда ве даа гурьленип янмагъанда сѐндюрмек мумкюн. Бунынъ ичюн атешни аягъынънен басып я да бир мешребе сув тѐкип (77 рес.) сѐндюрмек мумкюн. Атешни пальтонен, килимнен, одеялнен басып, устуне топракъ я да къум атып, я олмасам огнетушительнен сѐндюрмек мумкюн.



77 рес.

Электрик алетлерини сѐндюрювнинъ хусуиетлери

Шойле алны козь огюне кетир: сен оада отурып, телевизор сейир этесинъ. Бекленильмегенде ондан тютюн ве атеш чыккып башлады. Сен не япаджакъсынъ?

Биринджиден, пек тез арекет этмек керек. Эгер вакъыт кечсе, атеш чалт даркъар. Эгер вакътында ве догъру арекет этильсе, янгъынны сайылы дакъкъаларда сѐндюрмек мумкюн.

Экинджиден, пек мукъайтлыкънен арекет этмели! Шу шейни акъылда тутмакъ керек ки, розеткагъа къуралгъан электрик алетлерине сув тѐкмек пек хавфлы! Электрик токи урмасы мумкюн. Онынъ ичюн элинъе къуру басма сармакъ керек (урба, без я да ягъбез) ве вилканы розеткадан чекип чыкъармакъ лязим (78 рес.) я да электрикни щиттен сѐндюрмек керек.

Тек электрик алетини токтан чыкъаргъан сонъ оны адеттеки янгъынны сѐндюрген киби сѐндюрмели. Яхшысы электрик алетини, онъа оксиген кирмесин деп одеялнен къапатмакъ керек ве шундан сонъ онъа сув тѐкмек мумкюн (78, б рес.).

Ве сонъкиси. Бойле вакъытта, оны сѐндюргенде меселя, телевизор иштен чыкъар, деп ич де экиленмемек керек. Аджып, саниелерни, дакъкъаларны джойсанъ, даа чокъ шей, бельки де, озъ сагълыгъынъ я да аятынъны да джоябилесинъ.



78 рес.

Тютюн баскъан одадан насыл чыкъмалы

Янгъын юзь бергенде энъ хавфлысы атеш дегиль де, янув вакъ-тында пейда олгъан зээрли газ экени худжурдыр. Онынъ ичюн тютюн баскъан одада къалгъанда башта бир нефес алув ёлларыны къорчалав акъкъында къайгъырмакъ керек. Бунынъ ичюн тютюн аз олгъан табангъа эгилип, агъзынъ ве бурнынъны басманен къапат. Эгер имкяны олса, оны сылат. Ёлынъны шашмалатмамакъ ичюн тютюн баскъан одадан дивар бойлап чыкъ (79 рес.).



79 рес.

Мектеп бинасында эвакуация олув

Мектеп бинасында олгъан янгъын хусусан хавфлы. Чюнки бу ерде юзлернен бала бар, бир кереден чокъ адам телюке астында булунса, теляш олмасы мумкюн. Теляш — бу, инсанларнынъ озълери узеринден незарет этиювни ве адисеге догъру къыймет кесе билювни джойгъан алдыр. Оларны къоркъу баса, олар агъламагъа, къычырмагъа, тертипсиз алда о якътан бу якъкъа чапкъаламагъа я да, аксине, къуртарыджылар кирип оламайджакъ ерлерге сакъланмагъа башлайлар. Бойле арекет тарзы оларнынъ озълери ве этрафтакилерге де къошма хавф догъура.

Эгер чокъ инсанны теляш сарып алса, эеджанлы идаре этмекнинъ чареси олмагъан инсан сюрюси пейда ола. Сюрю — бу, инсанлар топы. Лякин инсанлар акъыллы бир махлюкъ олсалар да, сюрю оларгъа ич де ошамай — о, буюк кучъке малик, амма акъылдан марумдыр.

Эр бир мектепте я да эр анги дигер джемаат бинасында янгъын вакътында я да дигер хавфлы вазиятте инсан сюрюси пейда олмасасы ичюн корюнген ерде инсанларны эвакуация этиюв планы асылы тура.

Амелий иш



1. Мектебинъизни эвакуация этюв планыны дикъкъатнен огренип чыкъ. Янгъын тревогасы олгъан алда сыныфынъыз файдаланмасы керек олгъан маршрутны дефтеринъе сыз.



2. Оджанынъ косътеришинен бир къач кере эвакуация этювни тешкилятлы кечиринъыз. Энъ муими — инсанлар зарарланабиледжек сюрю мейдангъа кельмемесининъ огюни алмакъ экенини акълынъызда тутынъыз. Хусусан, басамакъларда, къапылар янынъда ве тар кечитлерде гъает дикъкъатлы ве тешкилятлы олмалы.



3. Нефес алув ёлларыны зеэрли газлардан къорчалавны талим этинъыз. Тютюн къокъусыны дуйгъанынъызнен, агъыз ве бурунны имкяны олса сылакъ басманен къапатмакъ, табангъа чёкип, къапугъа таба дивар бойлап йылышмакъ керек (79 рес.).



4. Ана-бабанъызнен берабер эвинъиз я да квартиранъыздан эвакуация олув планыны сызынъыз. Эр бир одадан чыкъув ве эвакуациядан сонъ корюшиледжек ерлерни бельгиленъыз.

5-инджи БОЛЮК 1-инджи БАБЫНЫНЪ НЕТИДЖЕЛЕРИ

1. Янгъынны сѣндюрмектен коре онынъ огюни алмакъ баягъы къолай.
2. Эгер озюнге эмин олмасанъ, уйкенлернинъ незаретисиз газ собасыны якъма.
3. Электрик алетни бозулгъаныны корьсенъ (розетка ичинден учкъун чыкъкъаныны я да зарарлангъан тель), бу акъта шу дакъкъасы ана-бабанъа айт.
4. Соба янында къалдырылгъан без янгъандай олса, онъа бир стакан сув тѣк я да къапакънен устюни орыт.
5. Янгъын юзь берген олса, 101 санлы телефон вастасынен янгъын сѣндюриджилерге ве бинада булунгъан бутюн инсанларгъа хабер эт.
6. Янгъын юзь бергенде эшьяларны дегиль де, инсанларны къуртармагъа арекет этмели.
7. Электрик алетини (утю я да телевизор) сѣндюрмектен эвель онынъ телини розеткадан чекип чыкъармакъ керек.
8. Тобан я да ичинде бензин олгъан канистрлер тургъан одада ачыкъ атештен файдаланмакъ, шу джумледен сигар ичмек ясакъ.

2-нджи баб. Мустакъиль вазиетте

Араларында сен де яшагъан адамлар, сенинъ ичтимаий муитинъни тешкиль эте. Бу, сенинъ ана-бабанъ, тувгъанларынь, достларынь, оджаларынь, санъа таныш олгъан ве таныш олмагъан адамлар, сен яшагъан шеэр я да къасабанынь, мемлекетнинъ эалисидир.

Оларнынъ эксериети — эял, намуслы адамлар. Лякин, ичтимаий муитте сенинъ яшайышынь ве сагълыгъынъ ичюн телюке ёкъ демек дегильдир.

Сен осьтинъ ве энди чокъусы янъгъыз озюнь оласынь. Эгер дикъкъатлы олмасанъ эр ерде: озъ эвинъде, сокъакъта, мектепте адамлар чокъ топлангъан ерде — митинглерде, стадионларда ве вокзалларда телюкеге огърамакъ мумкюн. Ичимлик ве афъён истимал эткен, бунынъ киби де, къанунны бозгъан — хырсызлыкъ япкъан, доландырыджы ве башкъа, эял ёлнен пара къазанмагъан шахыслар — хавфлы адамлардыр.

Сен огренирсинъ:

- озъ эвинънинъ телюкесизлигини теминлемеге;
- сокъакъта телюкесиз юрьмеге;
- хавфсыз оюнджакълар сайлап алмагъа ве телюкесиз шенъленюв ерлерини сечмеге.

§ 26. ЯНЪГЪЫЗ ОЗЮНЪ ЭВДЕСИНЪ

*Эвинънинъ телокесизлиги •
Озь эвинъни насыл кьорчаламалы •
Дикъкъат: «конкурс!»*

Ярамай ниетли адамлардан насыл кьорчаланмалы

Эр кес тюшоне ки, тувгъан эвининъ диварлары онынъ тынчлыгъыны ве эшьяларыны ишанчлы суретте кьорчалар. Эвинънинъ къапулары къавий олмакъ, зынджыр ве незарет козьчиклеринен донатылмакъ, къавий килити олмакъ керек. Бу акъта сенинъ ана-бабанъ къайгъыра. Лякин эв саиплери мукъайт олмасалар энъ къавий къапулар да ярдым этмезлер (80 рес.).



80 рес.



Эвде янъгъыз кендинъ къалгъанда озюнъни насыл тутмакъ кереклигини (172—173 с. бакъ) хатырла. Энди исе кросс-тест ойна. Эгер къайдесини унуткъан олсанъ 4-юнджи саифеге бакъ.



1. Сен чанъ сесини эшитип, къапу-гъа янаштынъ, лякин незарет козьчигинден ич бир шей корюнмей. Тышарыдаки чыракъ куйген олмалы деп, къапуны ачарсынъмы (4) я да ким о (5)? — деп сорарсынъмы?



2. Эгер азбарда кимдир эвлеринде паалы шейлер — янъы телевизор я да компьютер олгъаныны айтып макътанса, сен де бойле шейлерни айтып макътанырсынъмы (7)?

3. Квартиранънынъ анахтарыны къапу огюндеки тѣшеме тюбюне, башкъа гизли ерге сакъларсынъмы (8) я да озюнънен ташырсынъмы (9)?

4. Бу джиддийсизликтир. Базида хырсызлар аяттаки ярыкъны махсус сѣндюрелер я да ячейканы къапаталар (1).

5. Хавфсыз экенине эмин олмагъандже къапуны ачманъыз (2).

6. Макътанчакъ – ярамай ниетли адам ичюн тапылмадыр. Онынъ ичюн тилинъни тийип тутмакъ керек (2).

7. Акъылдане – сенинъ экинджи адынъ. Бойле арекет тарзынънен сен тек озъ малынъны сакълап къалырсынъ дегиль де, айны вакъытта достларынъ арасында, макътанмагъа севмеген адам оларакъ да урмет къазанырсынъ (3).

8. Къапу огюндеки тѣшеме, электроцит, къапу янындаки гизли ерлер – хырсызлар ичюн тапмасы къолай олгъан ерлердир (3).

9. Анахтарны бойнынъа асып юрьме. Бунынъ ичюн ич кимсе бильмеген гизли джеблеринъден бириси яхшы келише. Ана-бабанъ анахтарны сен ичюн къомшуларгъа къалдырса (10) даа эйи олур.

10. Сен сонъуна къадар барып чыкътынъ, эгер догъру ёлдан кеткен олсанъ сенинъ ана-бабанъ озълерининъ гъаает дикъкъатлы ве козбачыкъ огъланларынен гъурурланабилелер.

Акълынъда тут!

1. Эр вакъыт къапуны килитли тут.

2. Хавфсыз экенине эмин олмагъандже къапуны ачма.

3. Достларынъ огюнде, ят адамлар огюнде, къыйметли шейлеринъиз олгъаныны айтып макътанма.

4. Квартиранънынъ анахтарыны тапмасы къолай олгъан ерлерде къалдырма.



Эвде къазаланмакъ хавфы

Уйкенлернен бераберликте озъ эвинъизни бакъып чыкъынъыз ве «меним эвимнинъ хавфлы ерлери ве эшьялары» деген мевзуда хатырлатув тизинъиз.

Дикъкъат: конкурс!

Ойле аллар белли ки, квартира саиплери бекленильмегенде телефон хызмети ичюн пек буюк микъдарда сѣт алалар. Сонъ белли ола ки, олар озъ балаларыннынъ эгленювлери ичюн бойле микъдарда параларны тѣлемеге меджбур олалар. Албу ки, оларнынъ балалары насылдыр «конкурс»ларда иштирак эткенлер я да озъ досты ичюн хайырлавлар сымарлагъанлар.



Группаларгъа бирлешинъиз. 81 рес-ни дикъкъатнен бакъып чыкъынъыз ве хатырланъыз, бойле бильдирювни телевизорда корьген эдинъизми. Бу акъта сыныфта икяе этинъиз.



81 рес.

Интернете телюкесизлик



Группаларгъа бирлешинъиз ве «Интернеттен файдаланувда телюкесизлик къаиделери» деген хатырлатув тизинъиз.

173 с. къаиделернен сизде насыл олып чыкъты тенъештиринъиз.

§ 27. ОЗЮНЪ СОКЪАКЪТАСЫНЪ

*Акъялда тутмакъ керек олгъан беш къаиде •
Хавфсыз кезинти •
Таныш олмагъанларнен хавфлы вазиетте •
Доландырыджылардан насыл къорчаланмалы*

Бир чокъ бешинджи сыныф талебелери киби сен де уйкен-лерсиз, янъгъыз озюнъ сокъакъта кезинесинъ, мектепке ве тюкян-гъа къатнайсынъ. Эгер ана-бабанъ санъа эвден узакъкъа кетмеге рухсет этмеселер сенинъ бунъа джанынъ агъырмамакъ керек. Эгер сокъакъта янъгъыз озюнъ олсанъ, балалар ичюн тертип этильген «**Акъялынъда тут!**» деген шу беш къаидеге риает эт:



82 рес-де масал къараманларындан ангиси «**Акъялынъ-да тут**» деген шу беш къаидеге риает эте? Дигер персонажлар бу къаиделерни насыл боздылар?

- 1 — таныш олмагъан адамнен **лаф этме**.
- 2 — таныш олмагъан адамнынъ машинасына **минме**.
- 3 — таныш олмагъан адамдан ич бир шей **алма**.
- 4 — сокъакътан, мектептен эвге къайткъанда башкъа тарафкъа **бурулма**.
- 5 — къаранлыкъ тюшкен сонъ сокъакъта **ойнама**.



82 рес.



173 с. кѡаиделер ве 142—144 с. тевсиелерге эсасланып, кросс-тест ярдымы иле таныш олмагъан адамларнен хавфсызлыкъ арекет тарзы хатырлатувыны тертип этинъиз.



1. Сокъакъта эр шейден кѡоркъмакъ (5), озюньни тынч ве эминликнен тутмакъ керекми (7) я да юзъсюзджесине ве магърур алып бармалымы (6)?



2. Базы балалар мектепке я да тюкянгъа кеткенде ёлда аудиоплеер динълеп кетелер. Бу хавфсызмы (8) я да хавфлымы (9)?

3. Акъшам кеч маальде къыскъа ёлдан кетмек керекми (10) я да хавфсыз ёлдан кетмек керекми (11)?

4. Мектепке, тюкянгъа ве даа къайдадыр янъгъыз озюнье (12) я да достларнен (13) кетмек хавфсызмы?

5. Бу янълыш. Аджеми, кѡоркъакъ адамлар сокъакъта ярамай ниетли адамларнынъ дикъкъатыны озьерине джелъп этелер. Ве аксине, тынч бакъыш, эмин адымлар — ярамай ниетли адамлардан кѡорчаланувнынъ озюне хас чизгисидир (1).



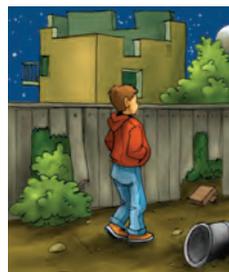
6. Бу, кимге илишеджегини бильмейип, себеп къыдырып юрьген хулиганлар ичюн бир тюртки олабиле (1).

7. Эр анги алда озюньни эминликнен тутмагъа тырыш. Атта таныш олмагъан шеэрде биле озюньни ойле алып бар ки, ят адамлар сенинъ кельмешек олгъанынъны дуймасынлар. Эбет, таныш олмагъан шеэрде кимдир сени вокзалда къаршыламакъ керек (2).

8. Бу адет — хавфлы. Плеер, хырсызларнынъ дикъкъатыны озюне джелъп этебиле (2).

9. Эр кеснинъ дикъкъатыны джелъп этмемек ичюн кыйметли шейлерни яхшысы эвде къалдырмалы (3).

10. Сен янълышасынъ. Къыскъа ёл — эр вакъыт телюкесиз олмай, барып да сангъа акъшам къайдадыр бармакъ керек олса, къаранлыкъ аралыкълардан, адамсыз кечитлер, парклар, бошлукълардан, къаранлыкъ сокъакълар, транспорт дуракъларындан къачынмагъа тырыш (4).



11. Машалла, лякин эр алда такъдирнен оюн олмаз. Эгер эвге кеч маальде къайтмакъ керек олса, уйкенлерге мураджаат эт, къаршыламаларыны я да озгъармаларыны риджа эт (4).

12. Сен нафиле шойле тюшонесинъ. Янъгъыз осьмюр — ярамай ниетли адамлар ичюн тузакъкъа кѡюлгъан емдир. Олар группа олып кеткен балаларгъа пек сийрек токъуналар. Хусусан достлар топлашып, дейик стадионгъа я да киногъа кететкѡан олсалар (4).

113. Достларнен юрьмек тек шень дегиль де, айны вакъытта телюкесиздир (14).

14. Машалла, сен сонъуна къадар чыкътынъ ве догъру маршрут бойлап кеткенинъ ичюн гъалебе къазандынъ.

Акълынгда тут!

1. Таныш олмагъан адам — бу, ана-бабанъ, оджаларынъ сени таныш этмеген эр анги адамдыр.

2. Сокъакъта кезинир экенсинъ, озюнъни тынч ве эмин тут.

3. Эвден чыкъкъанда озюнънен кыйметли шейлерни алма, о, ярамай ниетли адамларнынъ санъа уджюм этмесине себеп олабиле.

4. Акъшам адамсыз азбарлар, багъчалар, бош-лукълардан къачын.

Таныш олмагъан адамларнен экстремаль вазиятлер

Санъа, балаларны хырсызлагъанлары акъкъында фильмлер корьмек сырасы кельгендир. Языкълар олсун, бойле аллар тек киноларда ве башкъа мемлекетлерде олмай. Ишанамыз ки, иншалла, сеннен бойле вакъиа олмаз, ким тенбиеленген олса, демек о сиялангъандыр, деп нафиле айтмайлар.

Таныш олмагъан адам сенинъ янынъа келип, сенинъ ананъ я да бабанънен бир ерде чалышкъаныны ве олар сени мектептен алмасыны риджа эткенлерини айтабилер. О, ананъ я да бабанънынъ адыны, къайда чалышкъаныны, адресини айтмасы мумкюн. Онынъ бутюн теклифлерине: «Мен сизни бильмейим. Мен сизнен бир ерге бармам» — деп айтмакъ керек. Ве шу дакъкъасы онынъ янындан кетмек зарур. Эгер таныш олмагъан адам сенинъ ардынъдан кетеберсе я да сени токътатаджакъ олса, яйгъара котер: «Ярдым этинъиз, ярдым этинъиз, мен оны бильмейим!» — де.

Базыда ярамай ниетли адамлар балаларнынъ ишангъанларындан ве тербиелилигинден файдаланып, оларны хырсызлайлар. Шу себептен мукъайт олмалы. Эгер таныш олмагъан адамнынъ ярамай ниети олгъаныны сезсенъ, онынънен яхшысы лаф этип отурма. Кимдир сени тутып къалмакъ я да къайдадыр алып кетмек (меселя машинагъа миндирмек) истесе, озюнъни къорчаламакъ ичюн эр анги имкяндан файдаланмакъ зарурдыр. Меселя: айнеджилик япмакъ, бар сеснен кычырмакъ, тишлемек, тырнамакъ, котеклешмек мумкюн.



Эгер адамгъа атув сияларынен окъталса, бир кереден къачмагъа тырышмакъ керек дегиль. Яхшысы къачмакъ ичюн онгъайтлы вакъытны беклеп, джинаетчилернинъ талабына бойсунмакъ керек.

Сокъакъ доландырыджылары

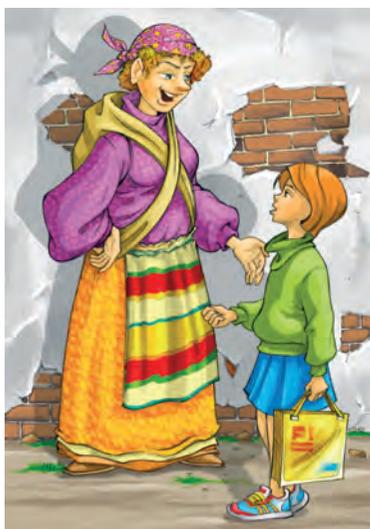
Эгер айдутлар сени адам олмагъан ерде расткетирип, пара я да кыйметли шейлерини бермекни талап этселер, яхшысы бойсунмакъ керек. Я сагълыгъынъ ве аятынъ — кыйметли де. Лякин не ичюн адамлар озъ шейлерини доландырыджыларгъа озъ истеклеринен берелер?



83 рес-ни диккъатнен бакъынъыз ве музакере этинъиз, не ичюн огъланлар озъ параларыны джойдылар. Бундан къачынмакъ ичюн олар не япмакъ керек эдилер?



83 рес. «Барвинок» меджмуасынынъ материаллары боюнджа



84 рес.

лар (84 рес.). Оларнынъ базиларында гипноз япув хусусиети бар. Белягъа огърагъан адамнынъ сонъундан эси башына келе, лякин устюнде не пара, не кыйметли шейлери, фалджыны исе тапсанъ ал.

Ярдым ичюн кимге мураджаат этмели

Агъыр вазиятке огърагъан адам мытлакъ ярдым сорап мураджаат этмеси керек. Лякин эр кеске дегиль. Ойле ола ки, доландырыджынынъ этрафында онынъ адамлары ола. Нетиджеде биринден къуртулып, экинджисине тутулмакъ мумкюн! Онынъ ичюн башта бир милиционерлерге, кинотеатр ве театрдеки, вокзал ве метродаки невбетчилерге мураджаат этмели. Эгер якъын ерде олар олмаса, кассирге, сатыджыгъа, офис къаравулларына я да иш еринде олгъан башкъа адамларгъа мураджаат этмек мумкюн. Ич олмагъанда янынъдан кечкенлерден ярдым сора. Койде, къасабада бирсининъ азбарына кир. Акълынъда олсун: уйкенлер эр вакъыт балаларны къорчаларлар!



Сен озь аркетинъни хавфсызлыкъ севиесинден башла.

Сен мектептен кетеджексинъ:

а) ана-бабанъненми б) ана-бабанънынъ риджасынен кельгенини айткъан адамненми в) достунъненми г) мотоциклинде кездирмеге теклиф эткен адамненми?

Сен ярдым ичюн башта бир кимге мураджаат этеджексинъ:

- а) биринджи расткельген адамгъамы
- б) милиционергеми
- в) сатыджыгъамы я да иш еринде тургъан адамгъамы?

§ 28. ХАВФЛЫ ЕРЛЕРДЕ

Хавфлы ерлерде оюнлар •

Инсан сюрюсюндеки хавфсыз арекет тарзы •

Лифтте озюньни насыл алып бармалы

Хавфлы ерлер

Къуруджылыкъ мейданы, санайы ишханелери, карьерлер, эски шахталар, катакомбалар, ташлангъан ве яры бозукъ эвлер — иште булар ойнамакъ ве шенъленмек ичюн гъает хавфлы олгъан ерлернинъ бир къысмыдыр. Чюнки къоба ичинде, катакомбаларда я да эски шахтада озюнь де бильмеден адашмакъ, къуруджылыкъ мейданында юкъарыдан йыкъылмакъ, карьерде я да эски эвнинъ магъазында комюлип къалмакъ мумкюн. Буны эсапкъа алмагъан юзлернен бала эр йыл оле я да къазалана.

Ичкиджилер ве афьенджылар топлангъан ерлерде де ойнамакъ олмай. Саргъош алда олар озълерини башкъаджа алып бара, санъа къаршы эр анги шейни япабилелер.

Копеклерни кездирип юрьген ерлер оюнгъа келишмей. Копеклернен хусусан пек мукъайт олмакъ керек.



1. Сиз яшагъан ерде хавфлы олгъан объектлернинъ джедвелини тизинъиз.
2. Сиз яшагъан кой я да мааленинъ планыны сызынъыз. Плана бу объектлерни белъгиленъиз.

Эгер сен, балалар хавфлы ерге ойнамагъа кеткенлерини, инсан виране олгъан бинанынъ тубюнде къалгъаныны я да магъазда, чардакъта къапалгъаныны тесаддюфен бильген олсанъ, шу дакъкъасы бу акъта ана-бабаларгъа я да уйкенлерге хабер эт!



Сенинъ достунъ хавфлы ерде ойнамагъа истегенини тасавур эт. Хавфлы теклифлерни ред этмеге ве достунъызны буларны япмамакъны чифт олып талим алынъыз. Эмин арекет тарзынынъ аляметлерини къулланып, саналаштырмалар азырланъыз (111 рес.).

Инсан сюрюсинде телюкесизлик

Инсан сюрюси пейда олгъан ерлерден къачынмагъа да тырышынъыз. Кино, концерт, спектакль я да футболгъа эртедже барылса яхшы олур. Эгер билетте ери косътерильмеген олса, чыкъыладжакъ ерге якъынджа, лякин меркезий кечиттен узакъча отур. Концерт, фильм биткен сонъ яхшысы инсанларнынъ чыкъкъаныны беклемели. Митинглер ве наразылыкъ нумайышларына барма. Хусусан балалар ичюн бу хавфлы.

Инсан чокъ олгъан ерге кетеджекте урбаларынъны ве озюнънен аладжакъ шейлерни кунъ эвельси азырламакъ керек.

Боюндаки шарф, кыйыкъ, герданлыкъ я да зынджыр негедир илишип, чекильмеси мумкюн. Дар штан, къарардан зияде узун антер сербест юрмеге кедер эте. Омуз чантасы я да узун саплы чанта инсан сюрюсининъ ичинде сыйкъылып, сенинъ йыкъылманъа себеп олабиле.



85 рес-ни бакъып чыкъ. Бу урбалар, аякъкъаплар, баш кийимлери ве чанталардан ангилери чокъ инсан олгъан ерлерге келишмей? Не ичюн? Мында даа нелерни сызмакъ мумкюн олур эди?



85 рес.



Эгер сен инсан сюрюсининъ ичине тюшсенъ, энъ муими — аякъ устюнде турмагъа тырышмакъ ве къатты предметлерге барып урулмакътан къачынмакътыр. Схема-блокдан файдаланып, инсан сюрюсиндеки арекет тарзынынъ къаиделерини ишлеп чыкъ. 173—174 с. бакъып, озюнъни тешкер.



Эгер сен йыкъылсанъ, шу дакъкъасы озюнъни эльге алып, чабик арекетнен аякъкъа турмагъа тырыш. Эгер турып оламасанъ, бойле вазиет (87 рес.) джиддий къазаланувлардан къачынмагъа ярдым этер. Къувурчыкъланып ят. Тизлеринъни къурсагъынъа сыкъ ве башынъны эллеринънен къорчала.



87 рес.

Лифтте

Земаневий чокъ къатлы эвлерде лифтлер бар. Оларда чаналатув усуллары мевджут ве олар атта трос къопса биле, кабинаны токътатабилелер. Лякин шуны акъылда тутмакъ керек ки, лифтлер хавфлы ерлер сайылалар, шу себептен олардан файдаланув боюнджа айрыджа къаиделер бар.



1. Не ичюн 7 яшына къадар олгъан балаларгъа мустакъиль шекильде лифтте юрьмек ясакъ этильген?
2. Не ичюн лифтке керегинден арткъач адам минмеси ясакъ этильген?
3. Не ичюн лифтте таныш олмагъан адамларнен юрьмек хавфлы?

Ойле ола ки, балалар лифтте баштакълыкъ япалар. Бундан да гъайры, нелердир ичелер. Бу, озюньни якъмагъа тырышувнен бирдир. Чюнки лифтте янгъын чыкъмасы — дешетли шей. Онынъ шахтасы — санки дерсинъ собанынъ баджасыдыр. Кабина бир къач саниенинъ ичинде алевленмесине кичиджик къыгъылджым етерли ола. Бойле алда къуртулмакънынъ чареси олмай.

Ана-бабаларгъа, сизинъ достларыньыздан кимдир тамам бойле япкъаныны айтмакъ керекми? Шуны билинъиз ки, эр сефер о, озюни олюм хавфы астына къоя ве башкъаларны да бойле телюке астында къалдыра.

Базида лифтининъ кабинасыэв къатлары арасында апансыздан токътай. Бойле вакъытта шашмаламакъ ве кучънен къапуны ачмагъа тырышмакъ ерине бу акъта диспетчерге хабер этмек керек (88 рес.).



1. Ким ве не ичюн лифт донатмаларына зарар кетире, сиз насыл тюшонесинъиз? Бунда адамларны насыл телюке астында къалдыра?
2. «Лифтнен хавфсыз файдаланувнынъ къаиделери» хатырламасыны тизинъиз.



87 рес.

Акълынгда тут!

Лифт — оюнлар ичюн ер дегиль!

2-нджи БАБНЫНЪ 5-инджи БОЛЮГИНЕ НЕТИДЖЕЛЕВ ВАЗИФЕЛЕРИ



Бир чокъ телюкелер ве оларнен багълы проблем-лерден, эгер оларны эвельден коребилъсенъ, къо-лайлыкънен къачынмакъ мумкюн. Ашагъыдаки вазифелерни эда этерек, буларны бир къач кере текрар-текрар япып бакъ. Бунынъ ичюн сен шу болюкте огренген бутюн шейлерни хатырла.

Адамлардан не ичюн къорчаланмакъ керек олгъанынынъ себебини айт:

- ичкиджиликтенми я да афъёнданмы саргъош;
- пек асабийлешкен, озюни худжур я да теджавузкяр алып бара;
- алдата, къурназлыкъ япа, айнеджилик эте;
- къанунларны боза.

Бойле ерлерге бармакътан не ичюн сакъынмакъ кереклигининъ себеplerини айт:

- къуруджылыкъ мейданлары;
- копеклерни кездирип юрген ерлер;
- пек къатнавлы автомагистраллер;
- къобалар, катакомбалар, карьерлер, санайы ишханелерининъ мейданлары ве онъа бенъзер ерлер;
- ичкиджилик я да афъён истимал эткен адамлар, эвсиз-баркъ-сыз быралкъы адамлар топлангъан ерлер;
- рыкъма-рыкъ толу транспорт васталары, заллар, митинглер, футбол оюнлары, ерасты кечитлери ве чокъ адамлы концертлер тешкиль этильген мейданлар.

Не ичюн бойле арекетлерден къачынмакъ керек олгъанынынъ себеplerини айт:

- акъшам сокъакъларда кезинмек;
- таныш олмагъан адамнынъ машинасына минмек, оларнынъ эвине кирмек;
- мектептен эвге къайткъанда ёлда эгленип къалмакъ;
- къапуны ачыкъ къалдырмакъ;
- къайда ве кимнен кезинмеге кеткенинъ акъкъында ана-бабанъа ялан айтмакъ;
- паалы шейлеринъиз олгъаныны айтып макътанмакъ;
- лифт донатмаларына, балалар мейданындаки шейлерге зарар кетирмек, подъездлерни былаштырмакъ, диварларгъа чешит шейлер язмакъ ве иляхре.

3-юнджи баб. Табиат къуджагъында

Инсаннынъ сагълыгъына чокъ шей тесир эте. Оларнынъ арасында табиат васталары да бар. Кунеш, ава ве сув инсаннынъ яшамасында эсас роллерни ойнайлар ве сагълыкъны пекитювде пек муимлер. Лякин табиатнынъ тесири менфий де олабиле. Меселя, келишмеген ава шараити я да чешит тюрлю афатлар.

Адамлар озъ этрафларыны даима хавфсыз япмагъа, оны толусынен денъиштирмеге тырыша эдилер. Бу тесир эсасен тек кийик табиаткъа аит олып, башкъасы акъкъында кимсе раатсызланмай эди. Лякин вакъыт кечтикче бу, адамларнынъ озюне хавф догъурып башлады. Чюнки башкъа махлюкъатлар киби инсанлар да озъ сагълыкълары ичюн башта бир темиз авагъа, сувгъа, ашайт махсулатларына мухтаджлар.

Сен огренирсинъ:

- сейяремизнинъ надырлыгъыны анъламагъа ве къадирлемеге, табиаткъа не зарар кетиреджегини бильмеге;
- экологик джеэттен зарарсыз махсулатлар ве оны саргъан шейлерни сайламагъа;
- табиат афаты олгъан ерлерде догъру арекет этмеге;
- табиатта, шу джумледен сувда хавфсыз раатланмагъа.

§ 29. ЕР — БИЗИМ УМУМИЙ ЭВИМИЗ

Эр кес ичюн екаяне •

Адамлар табиатны насыл бойсундырдылар •

Эв кьалымтыларынынъ проблемлери

Кяинатта бизге яшайыш мевджутлиги белли олгъан екаяне ер — бу, бизим сейяремиз — Ердири.

Ер — онда яшагъан бутюн халкъларнынъ умумий эвидир. Башкьа мемлекетлерде табиаткьа насыл мунасебетте олгъанларына биз бифаркь бакъып оламаймыз, чюнки пусюрленювнинъ сынъыры ёкъ. О, ель, ягъмур, озен ве денъиз акъымлары вастасынен даркьала.

Ер — тек адамларнынъ дегиль де, осюмликлер ве айванларнынъ, бутюн джанлы шейлернинъ умумий эвидир. Табиаткьа истималджы оларакъ янашкьанымыз нетиджесинде оларнынъ пек чокъ чешитлери энди джоюлып кеттилер. Базылары исе кьызыл китапкьа язылгъан. Демек, олар да ёкъ олув хавфы астындалар. «Сейяремизнинъ акъ джигерлери» сайылгъан тропик орманлар ёкъ олув хавфы астында булуна. Эр йыл айванларны чокъ отлатув нетиджесинде пек буюк мейданлар бошлукъкьа чевирильмектелер.

Ер — бугунъ яшамакьта олгъан ве келеджекте яшайджакъ адамларнынъ эвидир. Шимдики несиль тек озю акъкьында дегиль де, келеджек несиллери — балалары, торунлары ве торунчалары акъкьында да къайгъырмасы лязим.



Дёрт группагъа бирлешинъиз. Шойле тасдыкъларларнынъ имаесине экишер исбат кетиринъиз:

1. «Мен сейяремни севем, чюнки о айрыджадыр».
2. «Мен сейяремнинъ келеджеги ичюн джевап берем».
3. «Мени Ер сейяресиндеки бутюн джанлы махлюкьатнынъ такъдири раатсызлай».
4. «Инсанлыкьнынъ эсас вазифеси — Ерни яшамакъ ичюн келишкен алда сакъламакьтыр».

Төгерегимиз ве техника теракькьияты

Къадим заманларда, Ерте ильк адамлар пейда олгъанда онда ана Табиат екаяне укюмранлыкъ япа эди. О, яшайыш ичюн зарур олгъан эр шейни — ава, сув, махсулат, урбаны бере эди. Лякин айны вакъытта бир чокъ телюкелернинъ: сувукъ, ачлыкъ, табиий афатларнынъ да менбасы олгъан. Энь эвеля адамлар озь этрафларыны телюкесиз, озьлери ичюн онъайтлы япмагъа тырышкьанлар. Лякин, этраф муитни денъиштиререк, олар озьлери ичюн келишкен шараитни яратаракъ, айны вакъытта кьошумджа телюкени де пейда эттилер.



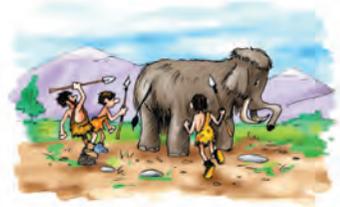
Бу акъта чокъча бильмек ичюн Кросс-тест ойна. Айрыджа кягъыт табагъында маршрутны бельгиле, сонъра озь нетиджелеринъни тешкерип бакъ ве оны достларынънынъ нетиджесинен тенъештир. Санъа мувафакъиет тилеймиз!

1. Белли ки, къадимий адамларнынъ омюри 30 йылдан зияде олмагъан. Сен насыл тюшонесинъ, бунъа себеп чокъусу ачлыкъ (4) олгъанмы я да хасталыкъмы (5)?

2. Орта асырларда къартлыкъкъаджа яшагъан адам аз олгъан. Сен насыл тюшонесинъ, о вакъытта бунъа себеп ачлыкъ олгъанмы (6) я да юкъунчлы хасталыкълармы (7)?

3. Шимдики адамлар оларнынъ эждатларына бакъкъанда баягъы чокъ йыл яшайлар. Сен насыл тюшонесинъ, бугунде адамларнынъ аяты ве сагълыгъына энъ зияде не хавф догъура: табиий афатлармы (8) я да техника теракъкъиятынынъ менфий тесирлерими (9)?

4. Къадимий адамларнынъ вакъытсыз олюмине чокъусу ачлыкъ себеп олгъан. Эр кес кереги къадар авлап оламагъан (2).



5. Янълыш. Алимлер исбатладылар ки, къадимий адамлар да хасталангъанларына бакъмадан, омюрлерининъ къыска олмасына эсас себеп, хаста адамлар озьлерине эрзакъ буламагъанлар ве ачлыкътан ольгенлер (1).

6. Адамлар богъдай осьтюрге ве айван асрамагъа огренгенлеринден берли олюминъ эсас себеби ачлыкъ дегиль. О къадар буюк олмагъан ери ве бир къач эв айваны олгъан алда бутюн айлени бакъмакъ мумкюн эди (2).



7. Догъру! Веба, чичек, холера киби юкъунчлы хасталыкълар дефаларджа шеэрлер, мемлекетлер, къыталарнынъ адамларыны ёкъ этти. Орта асырдаки шеэрлернинъ эалиси гъает фена пис шарайте яшай, хасталыкънынъ себеби пусюрлик экенини бильмей, ве оны озенлерге, сокъакъларгъа быракъа эдилер. Бундан себеп инфекция тез арада даркъала эди (3).

8. Янълыш. Бойле табиат адиселери шимди де расткеле, амма адамлар бир чокъ алларда онынъ огюни алмагъа огрендилер (3).

9. XX асырны илим-техника инкишафы (ИТИ) юз йыллыгы деп адландырдылар, о инсанлыкны акърансыз мувафакъиетлер: телефон, радио, телевидение, автомобиль ве иляхрелерни кетирди. Лякин техника инкишафынынъ менфий тарафы да бар. Ёл-транспорт адиселери, янгынлар, истисал къазалары, этраф-муитнинъ пусюрленюви адамларнынъ сагълыгы ве аята ичюн энъ буюк телюкеге чеви-рильди (10).



10. Эгер сен догъру ёлдан тайпынмагъан олсанъ финишке келип еттинъ ве гъалебе къазандынъ.

Этраф муитнинъ пусюрленюви

Эр анги тири зат киби инсан да къалымтылар чыкъара. Оларны боджеклер ве бактериялар гъайрыдан ишлейлер. Ольген осюмликлер ве айванларнынъ джесетлери топракнынъ берекетли къатламына чевирилелер ве этраф-муит пусюрленмей.

Билесинъми ...

Гъарбий Европада турмуш къалымтыларыны топлав ве гъайрыдан ишлевге пек буюк эмиет берелер. Меселя, Алманияда пластика-канен картонны бир контейнерге ташламакъ олмай. Эр бир чешит къалымты ичюн (пластика, къягъыт, джам, ренкли маден, ашайт къалымтылары) айрыджа контейнерлер бар.

Эгер кимдир пластика ташлангъан контейнерге къягъыт ташласа о, буны кереги киби айырмагъандже онынъ къалымтылары алып кетильмей.



Зан этемиз ки, якъын келеджекте Украинада да бойле чарелер корюлир. Лякин теэсюф ки шимди бир чокъ алларда адамлар раатланаджакъ ве табиат гузелликлерине бакъып кейфленеджек ерлерде къалымтылар обасыны коръмек мумкюн.

Этраф муитнинъ темизлиги тек акимиетке ве иш адамларына багълы деген янълыш фикир бар. Онынъ ичюн сен де месулиетлисинъ. Чюнки эр бир къырылгъан терек — бу, авадаки къошумджа зарарлы маделерни ёкъ этебиледжек вастадыр. Эр бир тапталгъан ешиллик, къопарылгъан чечек, ерге ташлангъан къягъыт — бу, табиатнынъ мувазанатыны бозгъан шейлердир. Бутюн буларнынъ сонъы фелякетли нетиджеге кетиребиле. Билесинъми, шимди Ер юзюнден умумен гъайып олгъан осюмликлернинъ буюк бир къысмыны адамлар къопарып ёкъ этилер.

Эгер ким де (догъру джевапны сечингиз ве кене башкъаларыны сайып кечингиз):



а) макулатура теслим этсе; б) керек олмагъанда электрик алетлерини чалыштырса; в) орманда пусюрлик къалдырса; г) нефть махсулатлары тѣкюльгени акъкъында уйкенлерге хабер этсе; гъ) ормандан бир десте чечексиз чыкъса; д) тишини темизлегенде кранны къапатса... о табиятны къоруй.

4—5 адам олып, группаларгъа бирлешингиз ве «Этраф муитни къорув боюнджа детективлер» деген лейханы беджерингиз.



Эр бир группа сиз яшагъан эали нокътасында этраф муитнинъ пусюрленюв аллары акъкъында язмакъ, ресим сызмакъ я да фото-ресимге чыкъармасы мумкюн. Бу бельки къалымтыларыны озенге я да якъындаки орман ёлагъына ташлагъан чокъ микъдардаки автотранспорт я да санайы ишханелеридир. Меракълы материаллардан газета я да стенд азырлангыз.

Этраф муитке зарарлы олмагъан сарув материаллары

Тюкянларда ярашыкълы этип сарылгъан бир чокъ махсулатларны коръмек мумкюн. Лякин бу сарылгъан шейлерден базы бирлери этраф муит ичюн зарарсыздыр. Бу, къгъыт пакетлер, чокъ керелер ишлетильген джам савутлары, картон къутулар ве пакетлер. Эгер биз, муштерилер бойле материаларнен сарылгъан махсулатларгъа чокъча мейиль берсек, истисалджылар мытлакъ буны козь огюне алырлар.



89 рес. Бу махсулатларнынъ ангилери этраф муит ичюн зарарлы дегиль?



Пластик сарымдаки махсулатларны сатын алсанъыз оны текрар ишлетмеге арекет этинъиз. «Алтын эллер» (90 рес.) китабынынъ муэллифлери мына насыл аджайип шейлерни теклиф этелер. Достларынъызгъа озъ ихтираларынъызны теклиф этинъиз.

Фужер,
фильджан ве
къанфет савуты



Балыкъ ичюн
ялдавукъ ве
ем савуты



Чечек ичюн ваза
ве контейнер



Туздукълар



Полиэтилен пакетинден
япылган оглюк



Уфакъ шейлер ичюн
брелок-контейнер

Аякъкъап ичюн сюнгер

90 рес.

***Пластик саргъычларны текрар ишлетюв —
табиат пусюрленмесини эксильтювнинъ реалъ
илжяныдыр.***

§ 30. ТАБИЙ АФАТ

*Табиий афатнынъ аляметлери •
Кок гудюрдисинден къайда сакъланмалы •
Сув ташкынында озюнъни насыл тутмалы*

Вакъты-вакътынен дюньяда табиат афатлары ола. 2005 сенесининъ башында Индистанда, Тайландда ве Дженюбий-Шаркый Асиянынъ дигер мемлекетлеринде цунами юзь берди. Онынъ докъуз къатлы эвнинъ юксеклиги къадар олгъан далгъалары саяльдеки шеэрлерни ве дюньяджа белли курортларны толусынен виран этти.

Цунами 300 бинъ инсан омюрини алып кетти. Пек чокъ къурбан олгъаны шунынънен анълатыла ки, бу регион ичюн цунами характерли дегиль, ерли эали онынъ акъкъында ич бир вакъыт эшитмеген.



1. Мумкюн къадар чокъ табиий афатлар акъкъында айтынъыз (цунами, январдагъларнынъ арекетке келюви, ...).

2. Бу табиий афатларны ишбу бельгилер боюнджа бирлештиринъиз:

- Оларнынъ ангилери эксери алларда язда, бааръде, кузьде, кышта, йыл мевсимлеринен багълы олмагъан вакъытларда расткелелер?

- Оларнынъ ангилери дагъда, чельде, океан ялыларында яшагъанларгъа хавф догъуралар?

3. Оларнынъ ангилери Украинада расткелелер?



Янъылыкъларнынъ деерли эр бир эшиттирюви ярамай ава шараитлери ве табиий афатлар акъкъында бильдире. Бир къач бойле бильдириюв, хусусан сиз яшагъан ерде олып кечкени акъкъында тапынъыз. Оны достларынъызнен музакере этинъиз.

Табиий афатнынъ аляметлери

Билесинъми, айванлар ава денъишмесини эвельден сезюв къабилиетине маликлер (91 рес.)? Оларнынъ яшайышы толусынен табиаткъа багълы, шу себептен олар этраф муитте оладжакъ азачыкъ денъишмелерни биле эвельден сезелер. Табиий афат акъкъында исе айтмагъа да сыра къалмай! Айванлар табиий афатнынъ якъынлашаяткъаныны дуялар ве ондан къорчаланмагъа тырышалар.

Индистанда цунами олгъанда филлер озь айдавджыларыны динълемейип, ялыдан узакъ олгъан дагъларгъа тараф кеткенлер ве бойлеликнен озь саиплерини къуртаргъанлар.



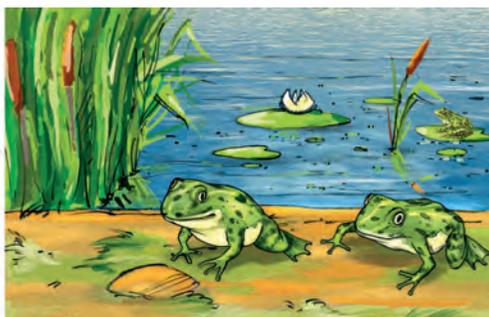
Къарылгъачлар алчакътан
учсалар — ягъмур ве ель ола.



Бир чокъ къаргъалар учсалар
ве къарылдап къычырсалар —
демек ава бозуладжакъ.



Чагъалалар сувгъа къонса —
ава яхшы ола, ялы бойлап
юръселер — фуртуна
оладжагъынынъ алямети.



Бакъалар ялы бойлап
секиреклеселер — ягъмур оладжакъ,
сувда отурсалар — ягъмур
ягъмайджакъ.



Эгер пардош мышкыкъ панджа-
ларынен бурнуны къапатып юкъ-
ласа — сувукъ оладжагъындан
алямет.



Къурсагъыны тёпеге бакътырып
ятса — сыджакъ оладжакъ.

91 рес. Ава денъишеджекте базы айванларнынъ арекет тарзы



1. Ава денъишеджеги акъкъында даа насыл айванлар бильдирелер?
2. Сиз аванынъ денъишеджегине сезекленген насыл осюмликлерни билесинъиз? Буныолар насыл япалар?

Кок гудюрдеген атмосфера адиселери

Биз яшагъан ерге характерли олгъан табиий афат сель ве бурчакъ ягъувынен бераберликте юзь берген кок гудюрдиси ве туфандыр. Метеорологлар оларнынъ оладжагъыны эвельден айтагъа огрендилер. Шу себептен эгер сен кучълю ель (25—30 м) ве ягъмур оладжагъы акъкъындаки хаберни эшитсенъ, яхшысыэвде къал. Ель къуветлешкенинен пенджереве авалыкъны (форточка) къапат ве электрик алетлерини розеткадан чыкъар. Кок гудюрдегенде сув агъы ве телефондан файдаланма.

Эгер кок гудюрдегенде эвде олмасанъ, шараитке коре арекет этмек керек. Онъа 159 с. блок-схемадан файдаланып огренмек мумкюн.



1. Тасавур эт, сен тарлада кетесинъ. Кок гудюрдеп башлады. Сен: а) чапып башлайджакъсынъмы; б) янъгъыз тургъан терекнинъ тюбуне сакъланаджакъсынъмы; в) терен бир ер тапып (ору, яр ве ил.), энъ юксек ерде олмамакъ ичюн отурырсынъмы?

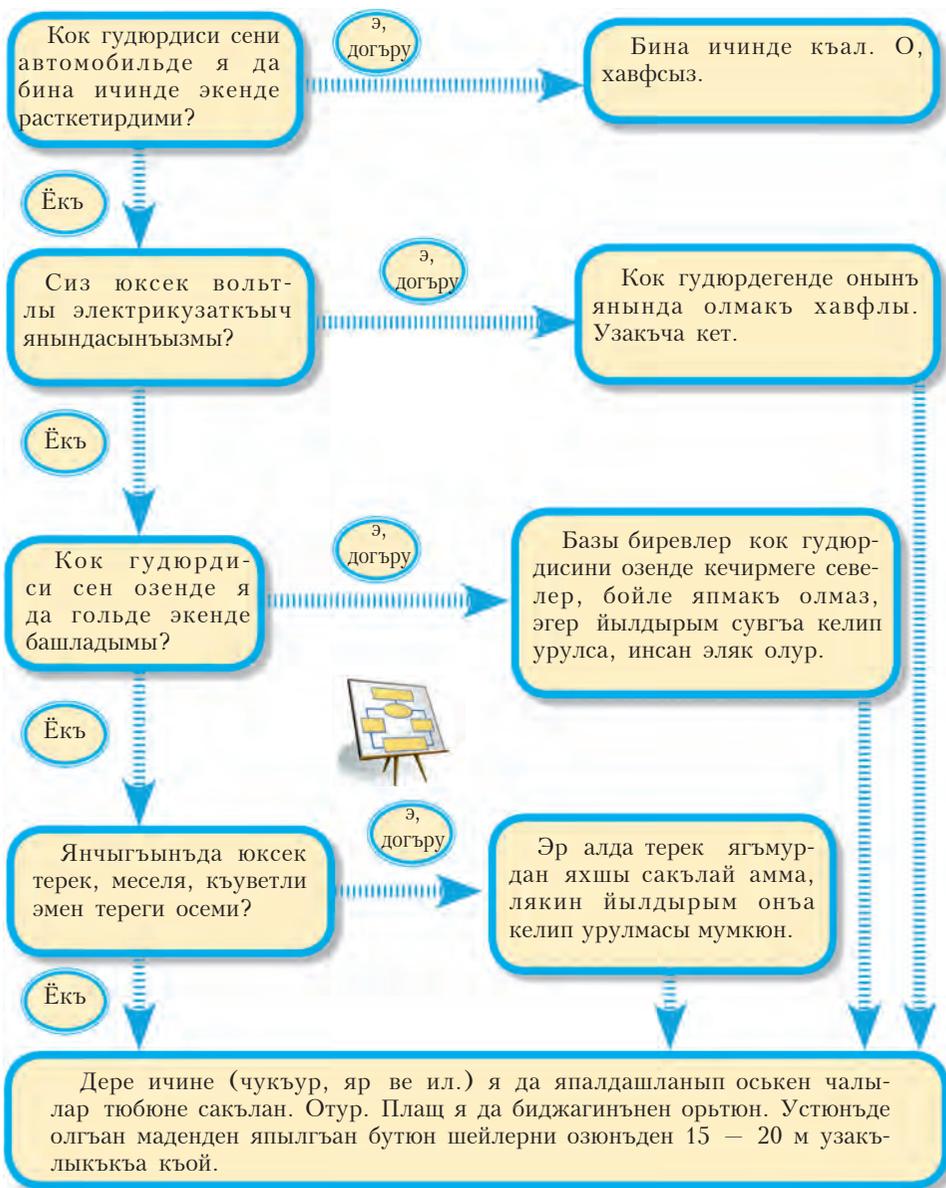
2. 92 рес-ге бакъ, кок гудюрдисинден сакъланып, ким озюни хавфлы вазиятке къоя: а) озенде; б) автомобильде; в) юксек терек тюбюнде; г) электрик ёлагъы якъынында; гъ) къавеханеде.



92 рес.



1. Бу блок-схема ярдымынен бундан эвельки саифеде олгъан вазифени эда эт.
2. Кок гудюрдегенде насыл арекет этмек акъкъында хатырлатув уйдур ве оны 174 с. тенъештир.



Йылдырым ернинъ энъ юксек нокътасына барып тюше. Кок гудюрдегенде джеп телефонындан файдаланмакъ мумкюн дегиль.

Сув баскъанда озюньни насыл алып бармалы

Кучлю селлер, къарларнынъ тез ирюви шунъа алып келе ки, озенлер ташалар, ерасты сувларынынъ севиеси котериле. Нетиджеде мескен эвлерни сув баса. Фелякетли сув ташкъынларында сув бентлерини, ёлларны бозмасы, базада айванлар ве атта адамларнынъ эляк олмасы мумкюн. Онынъ ичюн ким де-ким сув баскъан ерде къалса, тез арекет этмек керек.



161 с. блок-схема ве 174 с. хатырлатма ярдымынен ашагъыда берильген вазиетлерде догъру арекет этмекни талим этинъиз.

1. Эдем, оларнынъ сокъагъыны сув басув хавфы алтында олгъаныны радио аркъалы берильген хаберден эшиткенде эвде янъгъыз озю эди. Сув басмакъ хавфы олгъан эвлернинъ сакинлерине энъ зарур шейлерини алып, мектеп бинасына топланмалары акъкъында эмир берильген эди. Огъланчыкъ не япмасы керек?

2. Сафие голь янында кезине эди. Бекленильмегенде кучлю ягъмур ягъып башлады. Бутюн этрафны сув басты. Къызчыкъ къоркъты. О, биринджиден не япмасы керек? Сонъ не япсын?

3. Язда Веис агъасынен гедже ат бакъмагъа кете. Оларнынъ севген ерлери — дагъ озенининъ вадийси. Бабалары огъулларына эр сефер эгер гедже ягъмур ягъып башласа не япмакъ кереклигини хатырлата. О, огъланларгъа насыл тевсиелер бере?

Эгер сувнынъ сатхи юксек олса, къуртарыджы жилет, даирени, ич олмаса ялдамагъа ярдым эткен: топ, пластмассадан япылгъан леген я да балалар ванначыгъыны алмакъ керек.

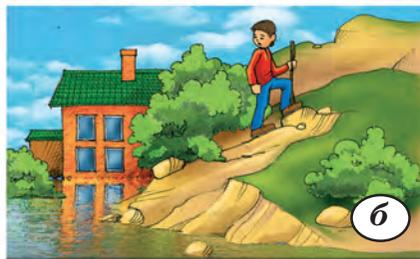
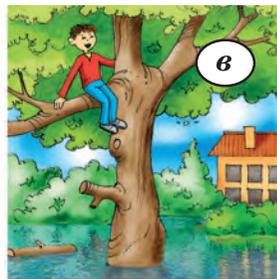
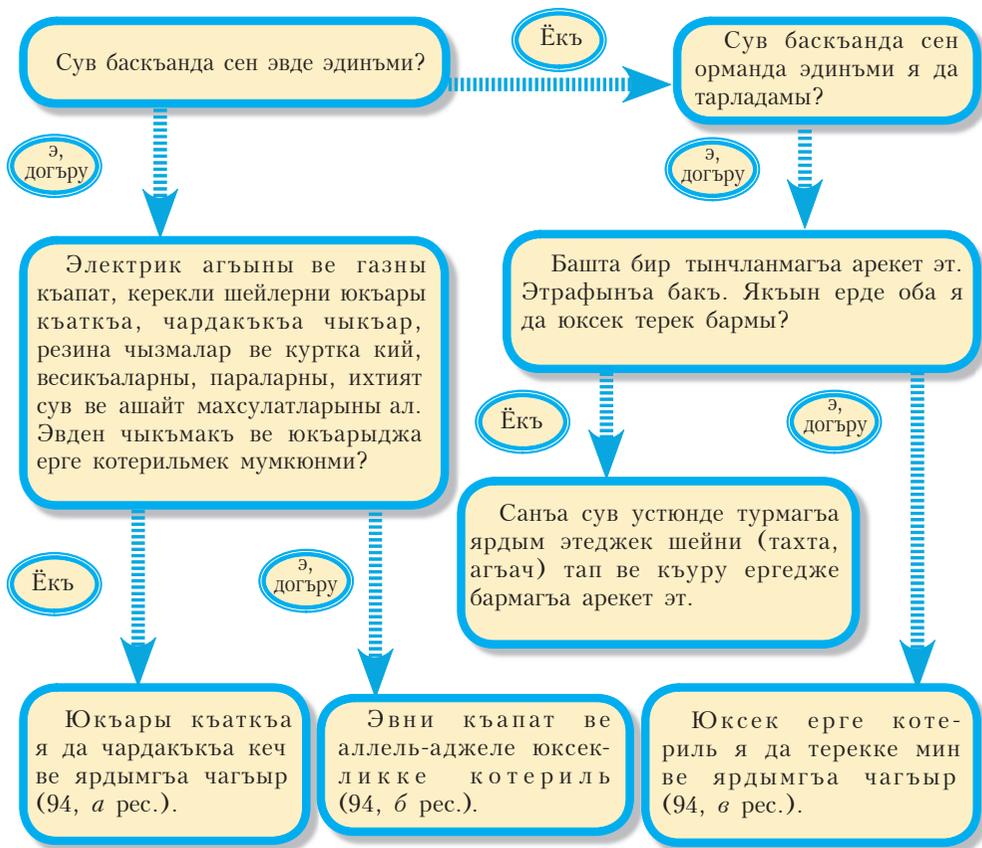


Бош пластмасса шишелери ве скотчтан, 93 рес-де косьтерильгени киби, къуртарыджы къушакъ япмасы мумкюн.



93 рес.

Сув котерилип башласа къуртулмакъ ичюн юксек ер къыдыр.



94 рес.

§ 31. ТАБИАТТА РААТЛЫКЪ

*Хавфсыз пляж • Насыл этип догъру кунеште
янмалы ве ялдамалы • Ялдав васталары •
Ялдав боюнджа биринджи дерслер • Къазалангъанларгъа ярдым*

Сув янында

Окъув йылы екюнленмекте, огде девамлы яз татили. Озен, денъиз, голь, хавузларнынъ ялысы — раатланув ичюн аджайип ерлер, ялдав исе арекет этивнинъ энъ файдалы чешитлеринден бирисидир. Лякин сув янындаки раатлыкъ айрыджа мукъайтлыкъны талап эткенини унутма.

Яз арфесинде бизлер, хавузлар ялысында насыл этип хавфынынъ огюни алмакъ ве олардан къачынмасында, кунеште къызып кеткен я да куйгенлерге, озъ кучълерине инангъан ве ярдымгъа чагъыргъангъа шашмаламайып биринджи ярдымнынъ насыл косътерильмесинде дикъкъатынъызны джелъп этермиз.

***Сувда къазалангъан эр дёрт инсандан бириси —
16 яшкъадже йигит я да къыздыр!***

Хавфсыз пляж

Энъ эвеля ялдамакъ ичюн хавфсыз ер сечип алмакъ керек. Чюнки бунъа эр бир хавуз я да ялынынъ къысмы келишмей.

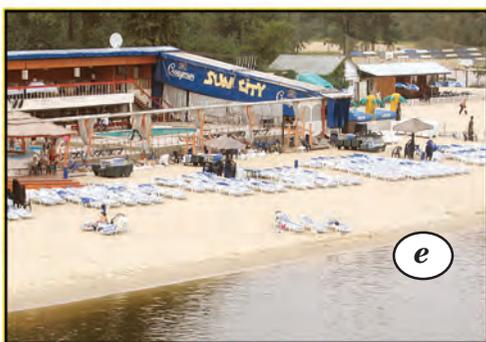
а) Хавфлы ве б) хавфсыз пляж аляметининъ адлары:



- 1) «Ялдамакъ ясакъ» бельгиси;
- 2) тѣкюльген бензин, къырылгъан джам, дигер ходжалыкъ чѣплюги;
- 3) темиз ялы (къум, чакъыл);
- 4) сувгъа баткъан тереклер;
- 5) къуртарыджы хызмет, ялдав акваториясыны сынъырлагъан буюклар;
- 6) бетон плиталарынен пекитильген ялылар;
- 7) копюр, гемилернинъ ялыгъа янашкъан ери; дигер гидротехник иншаатлар;
- 8) учурымлы ялы, шиддетли акъынты;
- 9) балчыкълы озен тюбю, къамышлыкъ.



95 рес-ни бакъып чыкъ. Бу ерлернинъ къайсылары ялдамакъ ичюн келишмей? Не ичюн? Хавфлы ве хавфсыз пляжнынъ даа насыл аляметлерини айтып олурсынъ?



95 pec.

Кунеште янмагъа севгенлернинъ дикъкъатына

Сагъламлаштырманынъ энъ популяр чешитлери — ава ве кунеш ванналары, енгильден кунеште янув исе сен язда пек яхшы раатлангъанынъны косътере. Лякин мукъайтлыкънен кунеште янмакъ керек! Денъизге кетмеге азырлангъанда башта бир буны акълынъда тут. Базылары биринджи кунюнден башлап кунеште пек чокъ вакъыт кечирелер ве бойлеликнен къалгъан раатлыкъ кунълерини бозалар.

Куйип къалув, сыджакълыкъ ве кунеш тесиринде къызып кетюв — раатлангъанлар арасында сийрек олмай, чюнки олар экимлернинъ, кунеш энъ фааль олгъан вакъыт, саат 10-дан 16-гъадже пляжгъа бармамакъ ве 5—10 дакъкъадан башлап, кунеште олув вакътыны яваш-яваш арттырмакъ киби тевсиелерине эмиет бермейлер.

Сонъки йылларда экимлер кунеш нурларынынъ хавфлыгъы акъкъында сыкъ-сыкъ хабердар этелер ве кунеште янмагъа севгенлерге къорчалайыджы крем ве спрейлерни къуullanмакъны тевсие этелер. Олар эм куйип къалувдан къорчалар эм де кунеште тегиз янмагъа ярдым этер (96 рес.).

Куйип къалувдан къачынып оламасанъыз, тенинъиз къызарып агъырса, зарарлангъан ерлерге устыки куювге къаршы тедавийлев иляджларны сюрт ве бир къач кунъ девамында о ерлерни кунештен къорчала. Зияде куйип къалсанъыз ве омуз, бель, къарын, къол, аякъларынынъиз пускаланса, экимге мураджаат этмек керек. Бу пускаларны ич бир алда тешмек мумкюн дегиль.

Пляжда керек олгъан даа бир шей — баш кийими: шляпа, панама, бейсболка. О, сени сыджакълыкъ ве кунеш тесиринде къызып кетювден къорчалар. Акълынъда тут: башынъны мытлакъа къорчаламакъ керек!

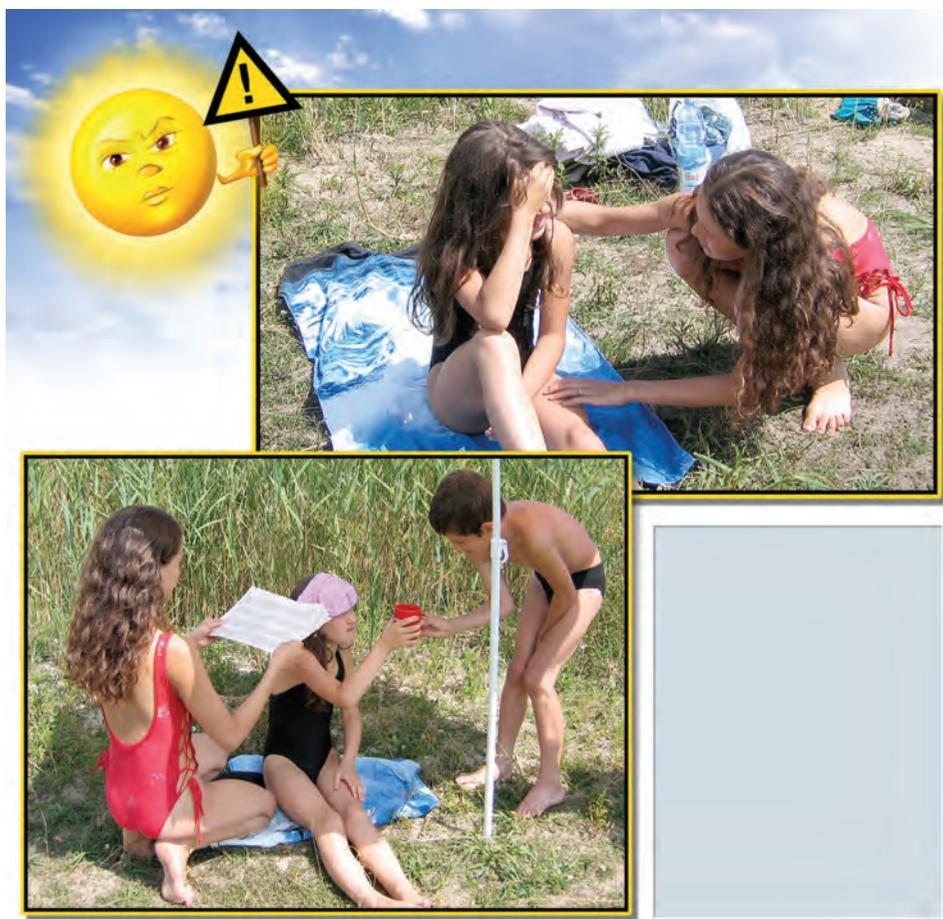


96 рес.



Сыджакълъкъ я да кунеш тесиринде кызып кетюв алда биринджи ярдым бермеге талим этинъиз. Эгер кимдир алсызланса, юкъусыраса, сувсаса, онынъ башы агъырса, юреги быланса, 97 рес-де косътерильгени киби арекет эт:

- зарарлангъанны талдагъа алып бар;
- якъасыны чез, акъкъаплаыны чыкъар;
- юзюни ве башыны салкъын сувнен сылат я да башына сылакъ я да салкъын бир шей къой;
- оны без я да газетанен ельпинъиз;
- минераль сув ичиринъиз;
- тиббиет хадимине хабер эт.



97 рес.

Дёрт «гъает хавфлы»

Къызыл Хач халкъара тешкилаты ювунаджакъ олгъанларгъа шу «гъает хавфлы» дёрт шейни яхшы акъылда тутмакъны тевсие эте. Ялдамасы хавфлы:

- сен пек ёрулгъан олсанъ;
- сен достларыньдан я да ялыдан пек узакъта олсанъ;
- санъа пек сувукъ олса;
- санъа пек сыджакъ олса.



1. Сынъырлайыджы ёлакътан кечип ялдамакъ не ичюн хавфлы?
2. Сувасты ташлары не ичюн хавфлы?
3. Сууда шакъалашмакъ неге алып келе биле, меселя, кимдир керек олмагъанда ярдымгъа чагъыра, я да сездирмеден кимнинъдир тубюнден ялдап келип, аягъындан тутса?

Балалар яхшы ялдамагъа бильмеселер олар шиширильген даирелерден, тёшеклерден ве автомобиль камераларындан файдаланалар. Лякин ель, далгъа ве акъым шиширильген тёшекни къапкъач алып, оны ялыдан узакъкъа алып кете биле ве сонъра чевирип ташлай биле (98 рес.).



98 рес. Бу балалар насыл хавф астындалар?

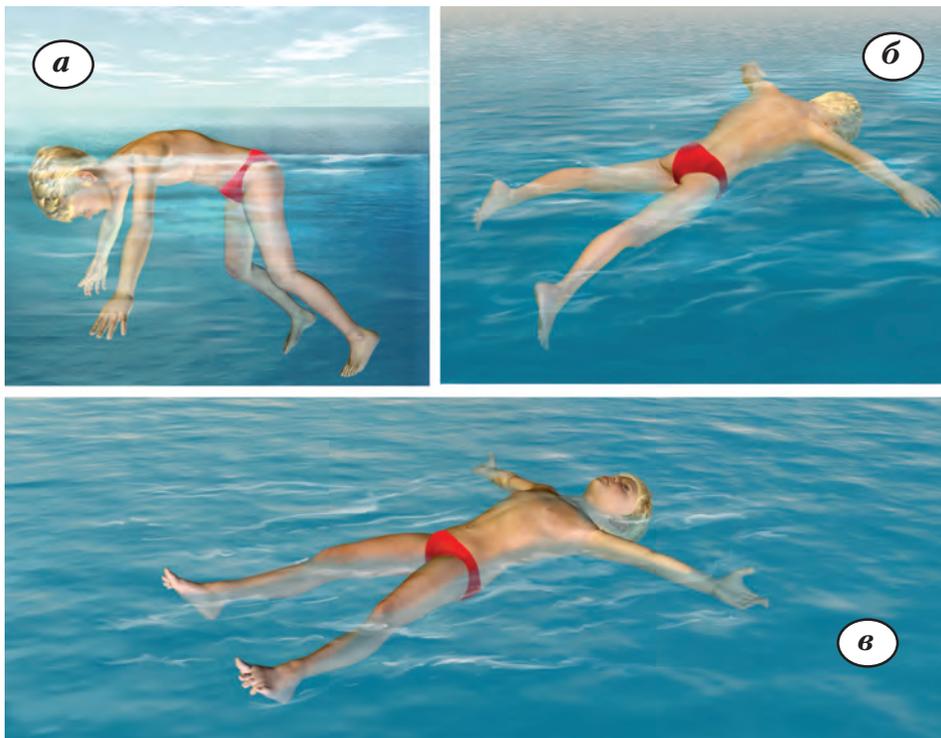
Уйкенлернинъ незаретисиз ювунма!

Ялдамагъа огренювнинъ биринджи дерслери

Ялдамагъа огренювнинъ биринджи дерси эр вакъыт сув устюнде турмагъа ве раатланмагъа огренювге багъышлана. «Джылавукъ» киби раатланмакъ эписинден къолай (99, *а* рес.). Буны атта ялдамагъа бильмегенлер де япабилелер. Азачыкъ теренликте акъджигерлеринъе (къурсагъынъа дегиль, бу муим!) ава топла ве нефесинъни тутып тур. Къол ве аякъларынынъ йиберип сув устюне ят. Вуджудынъ башта чёкип башлар, лякин бир къач саниеден сонъ мытлакъ юкъарыгъа ялдап чыкъар.

Бундан сонъ «йылдызчыкъ» киби ятмагъа тырыш (99, *б* рес.). Сув устюне ятаракъ, акъджигерлеринъе нефес ал, къол ве аякъларынынъ кениш яй — сенинъ вуджудынъ йылдызчыкъны хатырлатсын. Бу, онынъ ялдав къабилетини арттырыр, о, сувгъа пек чёкмез.

Ве, ниает, сыртынъа ятып раатланмагъа огрен. Бунынъ ичюн акъджигерлеринъе нефес ал, къолларынынъ яйдыр ве башынънен сувгъа ойле ят ки, къулакъларынъ да сув ичинде олсун (99, *в* рес.). Эгер башта вуджудынъ сувгъа чёккен киби олса къоркъма. Бойле вазиет чокъча талим этмекни талап эте. Тек толусынен йиберилип сербест нефес алмагъа башлагъан алда сен сувда батмазсынъ.



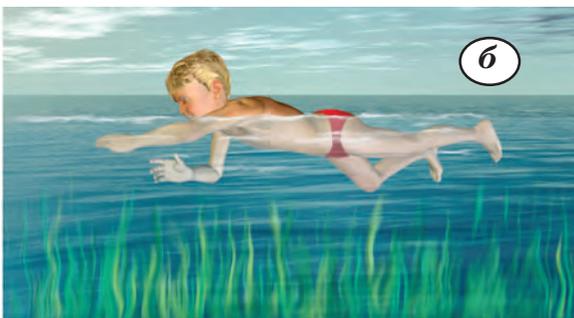
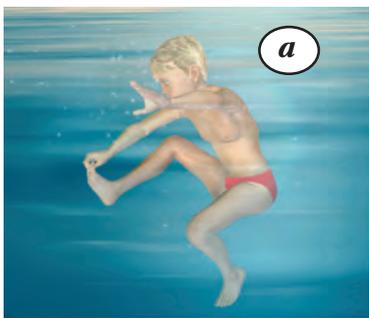
99 рес.

Сувда хавфлы вазиятлер

Сувда ойле вазиятлер ола ки, теджрибели ялдайджыгъа да оларны енъмеси кыйын ола. Хусусан дамарларнынъ тутулмасы хавфлыдыр. Эгер аягъынънынъ дамарлары тутулса, бир къач саниге башынънен сувгъа далмакъ, аякъларынъны узатмакъ ве къолнен аягъынънынъ баш пармагъындан тутып, озюнъе къатты чекмек керек (100, а рес.).

Осюмликлер чокъ олгъан сув тыйнакъларында сувнынъ устюнде ялда ве кескин арекетлер япмамагъа тырыш (100, б рес.). Эгер къолунъ я да аягъынъ сув ёсунларына сарылса, вуджудынъны «джылавукъ» шекилине кетир ве къуртул.

Эгер сени акъым алып кетсе, онынънен курешмеге тырышма. Акъым бойлап, къыялап ялыгъа таба яваш ялда (100, в рес.).



100 рес.

Чёкеяткъанларгъа ярдым

Тек энди ялдамагъа башлагъанлар сувда богъулмайлар. Сувда богъулып башлагъанларнынъ энъ буюк душманы — телюкедир. Онынъ ичюн къоркъмакъ энди кеч, арекет этмек кереклиги акъкъында тюшюн. Инсанларны ярдымгъа чагъыр.

Башынъны ве къолларынъны сув узеринден котермеге тырыш. Вуджуднынъ чекиси авадакине бакъкъанда сувда баягъы аз олгъаныны акълынъда тут. Башынънен сувгъа далмагъа къоркъма — сени сувдан итеп чыкъаргъан къошма кучъ пейда олур. Уста ялдайджыларгъа бакъ: олар башларыны сувда тутып

ялдайлар, ве, нефес алмакъ ичюн, оны бир къач саниеге четке буралар. Деве ойле уста ялдайыджи дегиль, лякин озенден ялдап кечмеге сыра кельсе, о, оркечлерини сувгъа «чѳктирмек» ве къошма ялдав устюнлигине пришмек ичюн янбашына ята.

Эгер сен инсан чѳкеяткъаныны корьсенъ, онъа ярдым эт. Къолунъны узат (тек сай ерде олсанъ я да сени кимдир къавий тутып турса), онъа шиширильген тѳшек, оюнджакъ я да тѳгерекни ташла, къуртарыджыларгъа хабер эт я да уйкенлерни ярдымгъа чагъыр

5-ИНДЖИ БОЛЮКНИНЪ 3-ЮНДЖИ БАБЫНА ЕКЮНЛЕЙИДЖИ ВАЗИФЕЛЕР



Ашагъыдаки вазифелерни беджеререк, огренгенлеринъни текрарла.

Бизлер:

- табиатта озюнь булунгъан ерни джыйыштырмакъ;
- янъы чечек ачкъан юкъу чечек, пейгъамбер дѳгмеси, къар чечекни джыймакътан озюньни тутмакъ;
- сув басув я да йылышув хавфы астында олгъан эвни, энъ керекли шейлерни алып терк этмек *кереклигининъ себеплерини дефтерге яз.*

Не ичюн яхшысы:

- кучлю рузгяр ве афат оладжакъ акъкъында хабер эшиткен сонъ эвден чыкъмамакъ;
- пек ёрулгъан, достларынъдан я да ялыдан пек узакъта олсанъ, санъа пек сувукъ я да пек сыджакъ олса ялдамамакъ *кереклигининъ себеплерини дефтерге яз.*

Не ичюн:

- «Ювунмакъ ясакъ» деген бельги олгъан ерде сувгъа кирмеге;
- сувгъа баткъан тереклер чыкъып тургъан ерде сувгъа далмагъа;
- фуртуна оладжакъ акъкъында тенбилев эшиткенде ялдамагъа *олмагъанынынъ себеплерини дефтерге яз.*

ВАЗИФЕЛЕРГЕ ДЖЕВАПЛАР

§ 4

25–26. Кросс-тест
(1 – 4 – 2 – 7 – 8)

§ 8

46. Кросс-тест
(1 – 5 – 2 – 8 – 3 – 10 – 12)

§ 26

137–138. Кросс-тест
(1 – 5 – 2 – 7 – 3 – 9 – 10)

§ 27

141–142. Кросс-тест
(1 – 7 – 2 – 9 – 3 – 11 – 4 – 13 – 14)

§ 29

152–153. Кросс-тест
(1 – 4 – 2 – 7 – 3 – 9 – 10)

ХАВФЛЫ ВАЗИЕТЛЕРДЕ АРЕКЕТ ТАРЗЫ КЪАЙДЕЛЕРИ

§ 1

Озюни ярамай ис эткенлерге хатырлатув

Эгер саба тургъанда озюньни ярамай ис этсенъ, башынъ агъырса, богъазынъ я да къурсагъынъ агъырса бу акъта ана-бабанъа айт.

Эгер мектепте озюньни ярамай дуйсанъ эмширеге мураджаат эт я олмасам бу акъта оджанъа айт.

Эгер сокъакъта бир еринъ къатты санчса я да башынъ айланса, янынъда олгъан адамларгъа мураджаат эт.

§ 2

Хавфлы вазиятке тюшкенлерге хатырлатув

Телюкенинъ севиесине къыймет кес. Эгер вазият сенинъ аятынъа хавф догъурса — тюшюнге вакъыт ёкъ, аджеле аркет эт.

Эгер аятынъа хавф олмаса, башта бир тынчлан.

Эгер вазиятни озюнь чезебильсенъ, аркет планыны тиз ве оны аль эт.

Эгер санъа ярдым керек олса, къуртарув хызметине, тувгъанларынъа, къомшуларынъа, янынъдаки адамларгъа мураджаат эт.

Эгер ярдым олмаса ишанчынъны джойма, бельки вазият яхшы тарафкъа денъишир.

§ 3

Чокъ сыралы ёлдан кечювнинъ къаиделери

Эгер ёл пияделер ичюн кечюв бельгилеринен бельгиленген олса, олардан файдалан.

Эгер пияделер ичюн кечит олмаса, ёлны сокъакълар кесишкен ерден кеч.

Ёлдан кечкенде махсус бельгилер олмаса, ёлгъа нисбетен 90 деревже кошелеп кеч.

Кечмек ичюн ёл эр эки тарафтан 150—200 метр узакълыкътан яхшы корюнген ерни сечип алмакъ керек.

Ёлдан кечаяткъанда башта солгъа бакъ ве автомобиллер бутюн сыраларда сенден хавфсыз месафедде экенине эмин ол.

Ёлнынъ ортасындаки сызыккъа баргъанда токъта, о ерде мукъайт ол. Сагъ тарафкъа бакъ ве автомобиллер бутюн сыраларда сенден хавфсыз месафедде экенине эмин ол.

§ 4

Дуракъларда арекет тарзы къаиделери

Ёлны дуракъ янында, хусусан тар ёллардан, ёлнынъ обир тарафындаки къалдырым пек якъын олып корюнген ерден кечмек хавфлыдыр.

Дуракъта тургъан транспортнынъ не артындан, не де огюнден кечмек олмай. О кеткенини беклемек керек.

Дуракъта, хусусан къышта, эм де дуракъта адам чокъ олгъанда, къалдырымнынъ четине якъын кельме.

§ 5

Метрополитенде телокесиз арекет тарзы къаиделери

Платформа ве эскалаторда сынъырлав ёлагъындан ичериге кечме.

Метрополитеннинъ платформасында ойнамакъ хавфлыдыр.

Эгер вагонда тютюн къокъусы дуюлса, шу дакъкъасы машинистке хабер эт.

Метрополитенде хавфлы вазиет юзь берсе, машинистнинъ я да станциядаки невбетчининъ косътеришлерини там эда этмек керек.

§ 15

Бассейинде озюньни алып барув къаиделери

Озюньнен берабер сабун, без, купальник (плавка), резина шапке ве резина папуч ал.

Бассейинге бармаздан эвель сабуннен ювун ве аякъ ёлгъа бар.

Бассейинде резина шапкесиз ювунмайлар.

§ 25

Кичик янъынны насыл сёндюрмек мумкюн

Кичик атешни онъа бир мешребе сув тёкип, къум я да топракъ ташлап, одеялнен къапатып сёндюрмек мумкюн.

Электрик алетини сёндюрмезден эвель, башта вилканы розеткадан чыкъармакъ я да электрикни щиттен сёндюрмек керек.

Эгер янъын сёнмеген олса, онъа сув тёмек, одеял я да пальтонен къапатмакъ зарур.

§ 26

Эвде янъгъыз озю къалгъанлар ичюн къаиде

Таныш олмагъан адамларгъа ич бир вакъыт, атта олар озьлерини коммуналь хызмет я да милиция хадимлери оларакъ такъдим этселер биле, къапыны ачма.

Квартиранынъ анахтарыны къавий сакълап, озюньнен ташымакъ, я да ана-бабанъ ишангъан къомшуларгъа къалдырмакъ керек.

Эвде олгъан къыйметли шейлер акъкъында кимсеге айтма.

Интернеттен файдалангъанда телюкесизлик къаиделери

Ана-бабанънынъ рухсети олмаса кимсеге шахсий хабер: эв адреси, эв телефонынынъ номери, ана-бабанънынъ иш адреси, оларнынъ телефонлары, мектебинънынъ номери ве адресини берме.

Ана-бабанънынъ рухсети олмаса, интернет аркъалы таныш олгъан адамнен корюшмеге ич бир вакъыт разы олма.

Ана-бабанънынъ разылыгъы олмаса, кимсеге озь ресиминъни я да башкъа хаберни ёллама.

Ана-бабанъдан гъайры кимсеге, атта энъ якъын достларынъа биле, озь пароллеринъни берме.

Интернет вастасынен къанунгъа зыт шейлер япма ве интернеттен файдалангъан башкъа адамларгъа кедер этме.

§ 27

Сокъакъта телюкесиз арекет тарзы къаиделери

«Акълында тут» деген беш къаидени эда эт: таныш олмагъан адамнен лаф этме, таныш олмагъан адамнынъ машинасына минме, таныш олмагъан адамдан ич бир шей алма, мектептен къайтыр экенсинъ, ёлдан башкъа тарафкъа бурулма, къаранлыкъ тюшкен сонъ сокъакъта ойнама.

Сокъакъта озюньни тынч ве эминликнен тутмакъ керек.

Эгер эвге кеч маальде къайтсанъ, къаранлыкъ аралыкълардан, бош аланлыкътан, чытырманлы ерлерден къачын. Ана-бабанъ я да санъа таныш олгъан башкъа уйкен адамлар сени къаршыламакъ я да озгъармакъ кереклер.

Эвден чыкъкъанда озюньнен къыйметли шейлерни алма.

Кеч маальде янъгъыз озюнь эвден узакъкъа кетме.

§ 28

Адамлар топлангъан ерге хавфсыз арекет тарзы къаиделери

Адамлар топлангъан ерге бармагъа азырланыр экенсинъ, онъа коре кийин.

Концертлерге, спектаклдерге, ярышларгъа яхшысы эрте-ярыкъ бармакъ керек.

Чыкъыладжакъ ерге якъынджа отур.

Тедбир биткен сонъ яхшысы, адамлар чыкъкъаныны бекле.

Сюрюде адамларнен бирликте арекет эт ве дивар эм де къапулардан узакъта олмагъа тырыш, чюнки о ерде сени сыкъабилелер.

Эгер йыкъылсанъ, аякъ устуне турмагъа тырыш, турып ола-масанъ, къувурчыкъланып ят ве эллеринънен башынъны къорчала.

Митинглерге ве наразылыкъ нумайышларына барма. Анда балалар ичюн пек хавфлы олабиле.

§ 30

Кок гудюрдеген вакъытта хавфсыз арекет тарзы къаиделери

Эгер кок гудюрдегенде эвде олсанъ, пенджерелерни къапат, электрик алетлерини розеткадан чыкъар, эвден чыкъма, сув агъы ве телефондан файдаланма.

Кок гудюрдегенде сокъакъта олсанъ энъ якъын бинада сакъланмагъа тырыш.

Кок гудюрдегенде ачыкъ ерде олсанъ, чукъур ичине я да чалылар тубюне сакълан. Джеб телефонындан файдаланма.

Кок гудюрдегенде юксек, янъгъыз терек тубюнде, электрик къувети кечкен юксек вольтлы ёлакъ тубюнде, озенде сакъланма.

Маденден япылгъан бутюн шейлерни озюнден 15—20 метр узакълыкъкъа къой.

Эгер кок гудюрдегенде машина ичинде олсанъ, чыкъма, анда отур.

Сув баскъан ерде олгъанлар ичюн озюни алып барув къаиделери

Сув баскъанда эвде олсанъ электрик агъыны ве газны къапат, керекли шейлерни юкъары къаткъа, чардакъкъа чыкъар, резина чызмалар, жакет кий, ихтият сув ве ашайт ал.

Эгер эвден чыкъмакъ ве эвакуация ерине бармакъ, яхут юксекче ерге, юкъары къаткъа, чардакъкъа котерильмек имкяны олмаса, адамларны ярдымгъа чагъыр.

Эгер сув ташкъынына орманда я да тарлада расткельсенъ, сени сувда тутып турмагъа ярдым эткен бир де-бир шейни тап, юксекче ерге котериль я да терекке мин ве ярдымгъа чагъыр.

§ 31

Ювунмакъ хавфлы олгъан ерлер:

«Ювунмакъ ясакъ этильген» деген белъги олгъан ерде.

Озен ялысы тим-тик олгъан я да турмуш къалымтыларынен пусюрленген ерде.

Якъын ерде къамышлар, дигер сув осюмликлери оськен я да гидротехника иншааты олгъан ерде.

Сувдан кутюклер чыкъкъан я да сув ичинде тереклер оськен ерде.

Ювундждылар ичюн къаиделер

Пек ёрулгъан олсанъ, я да ялыдан пек узакъта олсанъ, санъа пек сувукъ я да сыджакъ олса, ювунмакъ мумкюн дегиль.

Эр сефер 20 дакъкъадан зияде ювунмакъ олмай.

Сынъырлайыджы ёлакътан кечип ялдамакъ мумкюн дегиль.

Сув астындан чыкъып тургъан таштан секирип сувгъа чоммакъ телюкели.

САГЪЛЫКЪ ИЧЮН ФАЙДАЛЫ ОЛГЪАН АЯТ ТЕДЖРИБЕЛЕРИ

§ 7—10

Окъумагъа бильмек ве озъ бильгинъни аяткъа тадбикъ этебильмек:

- окъувгъа меракъ догъурмакъ ве сакъламакъ;
- оджаны дикъкъатнен ве фааль динълемек;
- эзберлевнинъ семерели усулларындан файдаланмакъ;
- незарет ишлери алдындан кергинлик севиесини эксильтмек;
- озъ вакътынъны семерели планлаштырмакъ;
- ёргъунлыкъ ве стресслернинъ огюни алмакъ.

§ 11—12

Озюнъни ве башкъа адамларны урьмет этебильмек:

- озюнънинъ екянелигинъни къадирлемек, озюнъни севгиге, сайгъыгъа ве омюрдеки яхшы шейлерге мунасиб деп бильмек;
- адамлар арасында олгъан фаркълылыкъларгъа толерантлы янашмакъ;
- инсаннынъ дегерлигини ашшалайыджы ве инсан акъ-укъукъларыны бозуджы фикир эсассыз эм де дискриминациялы экенини айырды этебильмек.

§ 13

Озъ дуйгъуларынъны анълайбильмек ве догъру беян этмек:

- озъ дуйгъуларынъны анъламакъ ве оларны эсапкъа алмакъ;
- озъ дуйгъуларынъны ойле анълатмалы ки, кимсенинъ джаны агъырмасын;

- дуйгъудашлыкъ бильдирмек — озюньни башкъа адамнынъ ерине къоймакътыр ве о, не тюшонгенини ве насыл ис эткенини тасавур этмектир;
- насыл анълагъанынъны беян этмек, къолтутмакъ.

§ 18

Умумий яшав нормаларыны ве къаиделерини урьмет этмеге бильмек:

- мектепте ве дигер джемаат ерлеринде, бельгиленген къаиделерни анъламакъ ве оларгъа риает этмек керек;
- девлетнинъ къанунларына риает эткен ватандаш олмакъ, инсан ве балаларнынъ акъ-укъукъларыны бильмек ве урьмет этмек керек;
- джемиетте олгъан ахлякъ нормаларыны ве къаиделерини урьмет этмек керек.

§ 19—22

Семерели къонушмакъ ичюн зарур олгъан къабилиет:

- эминсизликни енъмек;
- дикъкъатнен динълемек ве анъламагъанынъны ачыкъламакъ;
- озь фикиринъни ачыкъ-айдын ве анълайышлы беян этмек;
- хабер этювнинъ сёзсиз васталарыны анъламакъ ве олардан догъру файдаланмакъ (сеснинъ ургъусы ве кучю, мимика ве аркет);
- эйи мунасебетли, ачыкъ юзьлю, самимий ве айны вакъытта тербиели, яхшы къыяфетли олмакъ.

§ 20

Башкъа адамларнынъ акъ-укъукъларыны урьмет эткен алда озь акъ-укъукъларынъны къорчалай бильмек:

- эм озюнь, эм де башкъа адамлар ичюн озь лафларынънынъ ве япкъан ишлеринънинъ нетиджесини насыл оладжагъыны эвельден коре бильмек;
- бутюн тарафларнынъ менфаатларыны эсапкъа алгъан алда озь-ара анълаша бильмек;
- ракъибни урьмет эткен алда озь нокътаи-назарынъны къорчалай бильмели;
- санъа келишмеген шейден незакетнен, хавфлы олабиледжек шейден исе кесен-кес ред этмек.

ТЕРМИНЛЕР ЛУГЪАТЧЫГЪЫ

- Дискриминация* — иркый, миллий, диний я да башкъа аляметлерине коре акъ-укъукъларыны сынъырлав я да махрум этив.
- Дуйгъу* — инсанда озюне, башкъаларгъа нисбетен я да бир де-бир вакъиа мунасебетинен (бакъ. *Эмоция*) пейда олгъан эеджан.
- Дуйгъудашлыкъ* — озюнгъи башкъасынынъ ерине къоябильмек ве о ис эткен эеджанны озъ къальбингден кечирмек.
- Ёл ортасындаки сызыкъ* — къарама-къаршы тарафкъа арекет эткен транспорт акъымыны айырып тургъан ёл белгиси.
- Иммунитет* — вуджутнынъ инфекциягъа къаршы турув имкяны.
- Къонушув* — адамлар арасындаки озъара фикир пайлашув (бакъ. *Сес чыкъарып къонушув* ве *Сес чыкъармайып къонушув*).
- Къыйын янгъан материаллар* — якъыджы менба ёкъ олгъанынен янувы токътагъан мадделер.
- Омур фаалиети* — инсаннынъ озъ аяты ве инкишафы ичюн шараит яратув макъсадында мейдангъа кетирген фаалиети.
- Перефраз* — биревнинъ фикирини анъламагъанда, онынъ сёзлерини башкъаджа шекильде ифаде этип, сорамакъ.
- Пишкинлешюв* — вуджутнынъ келишмеген ава шараитлерине къаршы турувыны арттыргъан тедебир.
- Сес чыкъармайып къонушув* — ишаретлер ярдымынен хаберлешюв (бунынъ киби де бакъ. *Сес чыкъарып къонушув*).
- Сес чыкъарып къонушув* — сёз айтув ярдымынен фикир пайлашмакъ (бунынъ киби де бакъ. *Сес чыкъармайып къонушув*).
- Стресс* — вуджутнынъ къарардан зияде кергинлешюви я да зайыфлашуву. О, инсаннынъ вазияти ве сагълыгъы феналашмасына алып келе.
- Телюкесизлик* — инсаннынъ эйиаллыгъы, сагълыгъы ве аяты ичюн хавф олмагъан этраф муит.
- Толерантлыкъ* — адамлар арасында мевджут олгъан фаркъларгъа (миллий, иркый, диний ве ил.) сабырлы мунасебетте олув.
- Транспорт акъымы* — бир тарафкъа арекет эткен транспорт.
- Хавф* — Этраф муитнинъ инсан аяты, сагълыгъы я да эйиаллыгъына ачыкъ-айдын телюке догъурыджы вазияти.
- Чокъ сыралы* — экиден зияде сырасы олгъан ёл.
- Эмоция* — белли бир вакъиа мунасебетинен (бакъ. Айны вакъытта *Дуйгъу*) шу саниеде пейда олгъан эеджан.
- Янмагъан материаллар* — эр анги шараитте янмагъан мадделер (бакъ. *Яныджы материаллар*. *Къыйын янгъан материаллар*).
- Яныджы материаллар* — къолай янгъан, якъыджы менба ёкъ олгъанда да янмасы девам эткен мадделер.

МУНДЕРИДЖЕ

Дерсликтен насыл файдаланмакъ керек..... 3

1-инджи болук. Адамнынъ сагълыгъы

1-инджи баб. Адамнынъ аяты ве сагълыгъы

- § 1. Сагълам яшав къаиделери 8
- § 2. Хавфсыз омюр фаалиетининъ къаиделери 13

2-нджи баб. Ёлларда хавфсызлыкъ

- § 3. Сен — пиядесинъ 20
- § 4. Дуракъ — зияде хавфлы ер 25
- § 5. Сен — джемаат транспортынынъ ёлджусысынъ.... 29
- § 6. Транспортта телюкесизлик чарелери..... 35

2-нджи болук. Рухий ве маневий сагълыкъ

1-инджи баб. Окъумагъа бильмек

- § 7. Эр кеснинъ истидаты бар 41
- § 8. Вакъытны планлаштырув..... 44
- § 9. Эв вазифелери 47
- § 10. Насыл этип аляджы олмакъ мумкюн 50

2-нджи баб. Озюньни ва башкъаларны урьмет эт

- § 11. Сен — айрыджасынъ 57
- § 12. Биз — айрыджамыз 61
- § 13. Дуйгъу ве дуйгъудашлыкъ акъкъында 66

3-юнджи болук. Джисманий сагълыкъ

- § 14. Сагълам олмакъ истесенъ — тырыш! 73
- § 15. Сагълам олмакъ истесенъ — пишкинлеш! 79
- § 16. Сагълам олайым десенъ — раатлан! 84
- § 17. «Мектеп хасталыкълары»нынъ огюни алув..... 90

4-юнджи болюк. Ичтимаий эйиаллыкъ

§ 18. Инсаний мунасебетлер къаиделери	99
§ 19. Инсанларнынъ бири-бирини анъламасына не ярдым эте	103
§ 20. Ишанчлы арекет тарзы.....	109
§ 21. Уйкенлернен къонушув	113
§ 22. Акъранларнен къонушув.....	116
§ 23. Юкъунчлы хасталыкъларнынъ ичтимаий телюкеси	119

5-инджи болюк. Эвде ве этраф муитте телюкесизлик

1-инджи баб. Янгъын хавфсызлыгъы

§ 24. «Атеш учъкошеси»	127
§ 25. Янгъын тревогасы	131

2-нджи баб. Мустакъиль вазиетте

§ 26. Янгъыыз озюнь эвдесинъ	137
§ 27. Озюнь сокъакътасынъ	140
§ 28. Хавфлы ерлерде.....	145

3-юнджи баб. Табиат къуджагъында

§ 29. Ер — бизим умумий эвимиз	151
§ 30. Табий афат	156
§ 31. Табиатта раатланув	162

Вазифелерге джеваплар 170

Хавфлы вазиетлерде арекет тарзы къаиделери 171

Сагълыкъ ичюн файдалы олгъан аят теджрибелери ... 175

Терминлер лугъатчыгъы..... 177

Навчальне видання

Бех Іван Дмитрович
Воронцова Тетяна Володимирівна
Пономаренко Володимир Степанович
Страшко Станіслав Васильович

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

5 клас

*для загальноосвітніх навчальних закладів
(кримськотатарською мовою)*

Перекладач *Велієв Аблязіз*

Художнє оформлення *С. Шпак*
Технічний редактор *Т. Піхота*

Директор *І.Б. Чегертма*
Редактор *Г.М. Дудакова*
Коректор *Е.А. Ібрагімова*
Оператори: *А.В. Весєлов, С.Ю. Аджалімов*

Підписано до друку 17.06.2013 р. Формат 70х100¹/₁₆. Папір офсетний.
Друк офсетний. Гарнітура «Peterburg». Умовн. друк. арк. 14,58.
Обл.-вид. арк. 14,10. Обсяг 11,25 друк. арк.
Тираж 665 прим. Зам. № 353.



КРП «Видавництво «Кримнавчпеддержвидав»

95000, м. Сімферополь, вул. Горького, 5.
E-mail: krimuchpedgiz@gmail.com

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єкта видавничої справи ДК № 508 від 26.06.2001 р.

При верстці використано електронний макет Видавництва «Алатон».
Свідоцтво про внесення суб'єкта до Державного реєстру видавців № 4110 від 13.07.2011 р.
03164, Київ, вул. Олевська, 7, кв. 31.
E-mail: alaton@ukr.net

Надруковано у ТОВ «Видавництво «Вперед»

97534, АРК, Сімферопольський район, с. Строгонівка, вул. Лікувальна, 1.