MÜƏLLIMLƏR ÜÇÜN REPRODUKTIV SAĞLAMLIQ VƏ HÜQUQLAR HAQQINDA YARDIMÇI DƏRSLIK

Giriş

Bir neçə ildir ki, Gürcüstanın tahsil sisteminda marhaləli şəkilda insanın reproduktiv sağlamlığı və hüquqları haqqında məsələlar tətbiq edilir.

Üçüncü nəsil milli tahsil planında, reproduktiv sistem, cinsiyyat anatomiyası, pis vərdişlər və onların sağlamlığa təsiri, erkən evlilik və s. kimi vacib mövzuların irali çəkilməsi ilə yeniyetmələrin bilik və bacarıqlarının sağlam həyat və reproduktiv sağlamlıq, hüquqlar baxımından inkişafına diqqət ayrılır. Qeyd edilən bilik və bacarıqlar şəxsiyyətin sosial inkişafına, onun tolerant, malumatlı, faal və cavabdehlik hissi olan vətandaş kimi formalaşmasına yardım edir. Bu məsələlər üzrə şagirdlərin düzgün malumatlandırılması həyatı daraqcada vacibdir.

"İnformasiya Tibbi Psixoloji Markaz – TANADQOMA" qeyri-hökümət təşkilatının maqsadlarından biri seksual, reproduktiv sağlamlıq və hüquqlar haqqında tahsilin tətbiqina dastak verməkdir.

Yardımçı dərslik biologiya, vətandaşlıq fənni pedaqoqları və sinif rəhbərləri üçün yaradılıb ki, milli tədris planının baza pillələrində reproduktiv sağlamlıq və hüquqlar yönündə təqdim edilən məsələlər haqqında şagirdlər ilə daha yaxşı İşləyə bilsinlər, onları düzgün malumatla silahlandırsınlar və interaktiv çalışmalardan istifadə edərək rəngarəng sinif fəaliyyətlərini həyata keçirə bilsinlər.

Yardımçı dərslikdə sakkiz mövzu təqdim olunub. Hər bir mövzu iki hissədən ibarətdir:

- Pedaqoqlar üçün nəzərdə tutulmuş malumat tərkibli material;
- Sinifdə həyata keçirilməli interaktiv çalışmalar.

Yardımçı dərslik "İnformasiya Tibbi Psixoloji Markaz – TANADQOMA" qeyri-hökümət təşkilatı tərəfindən, İsveç təşkilatı RFSU-nun dəstəyi ilə hazırlanmışdır.

Mazmuna cavabdeh müəlliflərdir.

Müəlliflər:

Xatuna Xajomia, Maia Ciburti, Ketevan Celidze

Dizayn: Salome Dzanagvili

Redakte etmə, stil: Lela Zurebiani

Azərbaycan dilinə tərcümə və redakte: Ramilla Əliyeva

TANADGOMA

Tbilisi, 2022-ci il

Mündəricat:

Sağlam qıda – sağlamlıq 4

Yeniyetməlik yaşı 9

Menstrual dövr 13

Şiddət / seksual şiddət 17

Bullinq / kiberbullinq 24

Erkən evlilik və yeniyetmə yaşda hamiləlik 29

İlv / QİÇS və CYKİ 32

Marxuana – təhlükəli narkotik 42

Pedaqoqlar Üçün material:

Yaxşı qidalanma məktəb yaşında olan uşaqlar üçün nədən lazımdır?

Məktəb yaşında olan uşaqlara, onların ailə üzvləri kimi sağlam balanslaşdırılmış qida rasiyonu lazımdır. İbtidai sinif müddətində uşaqlar çox sürətlə böyüyürlər. Böyümə 11 yaşından 16 yaşınadək da sürətlə baş verir. Bədənin son çəkisinin yarısına yeniyetmələr çox zaman 10 yaşından 18 yaşınadək çatırlar. Müvafiq qaraq onların qida rasionu sürətli böyümə və yüksək aktiviyə uyğun olmalıdır. Yeniyetmələr tarafından mənimsənilən qida mahsulları bu yaş üçün mövcud tələblərə cavab vermalidir.

Yetarli və başlayıcı qidalanmayan məktəb yaşlı uşaqlar:

• Asta böyüyürlər;
• Oyun, təhsil və fiziki aktivlik üçün az enerjiləri var;
• Məktəbdə diqqətsizdirlər, lazım olduğundan pis oxuyurlar;
• Vitamin və minerallar azlığın var (mas: A vitamini, damir, yod).

Məktəb yaşında olan uşaqlarda qida ilə qəbul olunan enerji tələbləri hiss edilacak daracada fərqlənir. Bu tələblər uşağın bədəninin ölçüsünə (boy, çəki), cinsiyyəti və fiziki aktivlik (idman, oyun, əmək) saviyyəsinə asasan fərqlidir.

Cədvəldə müxtəlif yaşlarda olan oğlan və qızların qida ilə əldə olunan enerjiyə dair orta tələbləri verilib (kkal):

Yaş	Oğlanlar	Qızlar
7-9	1 760	1 625
10-12	2 250	2 075
13-14	2 775	2 375

Manba: https://old.techinformi.ge/FAO/Nutr-Book-1.pdf

Məktəb yaşlı uşaqlarda rasion tələbləri necə təmin edilməlidir?

Məktəb yaşlı uşaqlarda yetkinlərdə olduğu kimi sağlam qida rasionu zəngin və balanslaşdırılmış olmalıdır. O:

• Qida elementləri ilə təmin etməlidir;
• Konkret yeniyetmə orqanizmi üçün lazım olan tələblərə cavab vermalidir;
• Müxtəlif qrup ərzaqlar ilə zəngin olmalıdır;
• Dadlı olmalıdır (xüsusilə də uşaqlar üçün).

Böyümək, sağlamlıq, aktivlik üçün lazım olan qidanın manimsanilmasi üçün məktəb yaşlı uşaqların gündə üç dəfə qidası, bir neçə qəlyanaltısı olmalıdır:

• Sahar yeməyi – hamışa vacibdir, lakin agar uşaq məktəbə qədar uzun yol qat etməlidirsə və ya günorta az yeyirsə xüsusilə vacibdir. Yaxşı sahar yeməyina misal nişasta tərkibli qidalar, sıyıqlar, çörək, yağ, yer fındığı yağı, pendir, bal, meyvə və sairədir.

• **Nahar** - agar uşaq nahar vaxtı məktəbdə olursa, valideynlər ona özü ila götürməyə rangarəng qida vermalidirlər, mas: çörək, yumurta, tərəvəz, bir az meyvə. Əgər uşaqlar nahara küçə kiosklarından və ya rəflərdən alırlarsa, hansı mahsulu almaq garak olduğunu bilməlidirlər. Əgər məktəb qida ila təmin olunubsa, o sağlam və yaxşı balanslaşdırılmış olmalıdır.

• Şam yeməyi – yatana qədər 2-3 saat əvvəl edilmasi arzu olunandır. Bazan hayat stili və rejimindan irali galarak gün rasionunun ən böyük porsiyası ola bilər. Buna göra da o, sağlam və balanslaşdırılmış qida (kartof, ət, balıq, tərəvəz, şirniyyat və s.) olmalıdır. Analiz etmamiz vacibdir ki, sürətlə böyüyən uşaqlar adətən tez-tez acırlar və çox yemək yesələr da, onlar qarınqulu kimi adlandırılmamalıdırlar.

• **Qalyanaltı** – alava qidadır. Çox vaxt o yetarincə doydurucu və enerji verici ola bilər. Uşaqlar hamçinin bilmalidirlər ki, şirniyyət, qazlı içkilər zararlıdır və onları almağa daymir.

Qeyri-düzgün qida

İnsanların sağlam qida rasionu olmadıqda na baş verir?

Bu zaman naticalar tək fiziki deyil, elaca da mental, sosial və iqtisadi xasiyyətlidir.

Qeyri-adekvat qida azyaşlı uşaqlarda böyümənin yavaşlamasına və ya dayanmasına, bədənin zaiflamasına və intelektual inkişafın ləngimasına səbəb olur.

Yetərli miqdarda qida qəbul etməyən, qəbul edə bilməyən məktəb yaşlı uşaqlar diqqətlərini camlamayı bacarmırlar və düzgün qidalanan uşaqlar kimi təhsil ala bilmirlər. Qeyri-adekvat qida, hamçinin yuxarı yaşlı yeniyetmə və yetkinlərə da təsir edir və əmək qabiliyyətinin azalmasına səbəb olur, xəstəlik yaradır. Xəstəlik dedikdə, fiziki halsızlıq və mental stres, sağlamlıq markazlarına gedilmənin müttəq olması nəzərdə tutulur.

Qeyri-adekvat qida bütün cəmiyyətin sosial-iqtisadi inkişafına ciddi təsir göstərə bilər və oxşar vəziyyət qərşısında hər bir ölkə gücsüzdür.

Qeyri-düzgün qida haqqında danışarkən müxtəlif terminlər istifadə olunur:

• **Qeyri-düzgün qida** – nəticədə sağlamlığın pozulmasına səbəb olan qida və kaloriaların yetməyən və ya artıq miqdarda qəbulunu təsvir edən əsas termin. Bu termin haddından çox qidanı, elaca da yetməyən qidanı əks etdirir.

• **Açlıq** – qida azlığından yaranan fizioloji və psixoloji diskomfortu təsvir edir. Bu subyektiv fenomendir, lakin bu termin yetməyən qidanı təsvir etmək üçün bazan əhalinin müəyyən qrupları üçün də istifadə edilir.

• **Yetməyən qida** – qida maddələrin və kaloriaların azlığı ilə yaranan vəziyyətdir. Bu terminin sonrakı differensiyası hansı spesifik xeyirli maddanın azlığı haqqında söhbət getdiyinə asasan olar. Məsələn, proteinlərin (zülal enerjisinin azlığı) və ya konkret xeyirli maddələrin azlığı.

Yetməyən qida əlamətlərini asan tanımaq olmur. Pis qidalanan uşaqlar tez-tez maktabdan qalırlar, zaifdirlər və ya tez-tez xəstələnirlər. Lakin ola bilər ki, işimiz müqayisədə asan halla olsun, na vaxt ki, qeyri-düzgün qidanın naticəsi özünü biruza vermənin yalnız başlanğıc fazasındadır.

Diqqətsiz buraxmak olmadığımız əlamətlər:

• Təhsilə əlaqəli hərəkətlər;

• Konsentrasiya azlığı;

• Pis yaddaş;

• Çətinləşmiş qavrama;

• Ev tapşırığını yerinə yetirməmək;

• Təhsildə gerida qalmaq.

Digər hərəkətlər:

• Tez-tez dərsdən qalmaq;

• Utanqaclıq, qeyri-ünsiyyətsizlik;

• Narahatlıq;

• Hayacanlılıq.

Sağlam qida nadır?

1. Sağlam qida sağlam həyat tərzinin hissəsidir:

Sağlam qida yalnız nə yediyimiza aid deyil. Sağlam qida sağlam həyat tərzinin hissəsidir. Bu, sağlamlığı yaradan hərəkət və bəxşların birliyidir.

Bu hərəkət və bəxşlar əlaqəlidir:

- Qida vərdişləri ilə;
- Qida məhsullarının hazırlanması, alınması və saxlanılması ilə;
- Ailədə yemayin hazırlanması və sağlam qida istifadəsi ilə;
- Qida ilə əlaqəli hisslərlə (dad, həzz almaq);
- Gigiyena məsələləri ilə.

Sağlam qida zamanı vacibdir:

- Xeyrili sahər yemayi, yemək vərdişinin formalaşması;
- Etibarlı, keyfiyyətli və baha olmayan qidanın haradan alınmasını bilmək;
- Qidanın həvəslə hazırlanması.
- Qidaların dəyərlandirilməsini öyrənmək;
- Yeməkdən əvvəl əllərin yuyulması vərdişinə alışmaq.

Sağlam qidanı öyrənmək üçün, sağlam qidanı sağlam həyat tərzinin hissəsi kimi düşünmək mütləqdir. Biz bunu gündəlik həyatımızda anlmalıyıq.

2. Yeyib-içmək vərdişlərinə təsir

Belə ki, sağlam qidanı öyrənməyin məqsədi qidalanmanın düzgün qaydalarının tətbiq olunmasıdır, sual yaranır:

- İnsanlar bu və ya digər qidanı niyə yeyirlər, içkini niyə içirlər?
- Bu vərdişlər haradan gəlir? Onların əsası nəcə qoyuldu?
- Onları nə möhkəmlədir? Onlar niyə uzunmüddətli yer alır?

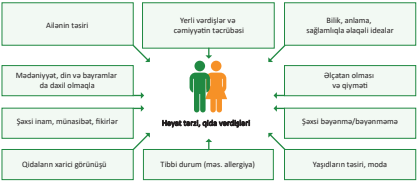
Əgər biz gündəlik həyatda qidanın fərdi vərdişinə nəzər yetirsək, bu vərdişlərə səbəb olan bir çox səbəb aşkar edəcəyik. Məsələn, insanlar içdiklərini nədən içirlər? Xoşlarına gəlir və ona görə? Düşünürlər ki, bu onlar üçün yaxşıdır və ona görə? Başqa seçimləri yoxdur və ona görə? – Əgər bu suallara cavablarımız varsa bu vərdişə insanın özünün, camiyyətin və ya tədris proqramının nəcə təsir edə bilacəyini təyin edə bilərik.

Başqa bir vərdiş götürək – yeməkdən əvvəl əllərı yumaq. Bu vərdiş haradan gəlir? Ola bilsin ki, valideynlərin tələbi əsasında formalaşdı. Camiyyət bu vərdişə imkan yaradır. Məsələn, elə onunla ki, gigiyena vəsitələrini əlçatan edir. Bu vərdişə həmçinin nədən qarak olduğunu bilmək də yardımçı olur.

Beləliklə, qidaya üç faktor təsir göstərir:

- Ailə;
- Yerli vərdişlər və camiyyətin praktik təcrübəsi;
- Bilik/anlayış

Şəkilin markazında, onların hərəkətini yaradan və səbəb olan bir çox spektr, faktorlar təsviri ilə əhatə olunmuş insanları görürük.



Analiz etməliyik ki, qida vərdişlərini yaxşıya doğru dəyişmək üçün bu qədər faktorun təsiri və böyük zaman lazımdır.

Sağlam qidanın öyrənilməsi, həyat qaydasının öyrənilməsi deməkdir!

Çalışma:

Hədəf:

Sağlamlığa dair anlanılmış və düzgün münasibətin formalaşması

Məqsədlər:

• Sağlamlığın əsas dayanlardan biri olmasında əmin etmə və düzgün qida və sağlamlığın qorunub saxlanılması haqqında məlumatın təsdiqi.

• Əsas qida maddələrinin və orqanizm üçün onların vacibliyinin anlanılması.

Çalışmanın şərtləri:

Əfsanəyi oxuyun:

"Olimp dağında tanrılar yaşayırlar. Bir gün onlar daxədılar. Qərar verdilər ki, insan yaradılar və onu yer kürəsində maskünləşdirdilər. Müzakirə etməyə başladılar ki, insan necə olmalıdır.

Tanrılardan biri dedi: "İnsan güclü olmalıdır"; ikincisi dedi: "İnsan sağlam olmalıdır"; Üçüncüsu dedi: "İnsan ağıllı olmalıdır". Tanrılardan biri düşündü və dedi: "Əgər insanda bütün bunlar olsa, o, bizim kimi olacaq".

Onda tanrılar qərar verdilər ki, insana lazım olan an asas şeyi – onun sağlamlığını ondan gizlətsinlər.

Sonra düşündülər, – onu harada gizlətmalidirlər? Bəzi düşünürdü ki, sağlamlığı göy danızda, dərinlikdə gizlətsinlər, bəzisi isə yüksək dağların arxasında. Tanrılardan biri dedi: "Sağlamlıq insanın özünda gizli olmalıdır".

Bundan sonra insanlar bela yaşayırlar və öz sağlamlıqlarını tapmağa çalışırlar.

Har kas tanrıların çox dəyərli hadiyyəsini tapa və qoruyub saxlamağı bacara bilmir!"

Suallara cavab verin:

- Bu afsana na haqqındadır?
- Tanrıların çox dəyərli hadiyyəsini tapmağı və qoruyub saxlamağı nadan har kas bacara bilmir?
- "Sağlamlığın sirri insanın özünda gizlənir" – ifadəsini necə anlamalıyıq:
- Sağlamlıq nədir?

Tapşırıq N1

Sizin öz sağlamlığınızın formulasını tərtib edin (rasm olaraq çəkin və ya yazın).

Tapşırıq N2

Lövhəyə böyük formatda, üzərinda ağaç çəkilmiş kağız yapışdırın. Uşaqlara stikerli kağız parçaları (hərəsinə 3 kağız parçası) paylayın və cümlani bitirməyi və kağız parçalarını lövhədə çəkilmiş ağacın üzərinə yapışdırmağı xahiş edin.

Sağlamlıq odur ki, ...
Sağlamlıq odur ki, ...
Sağlamlıq odur ki, ...

Çalışmanın cəmləşdirilməsi

Pedaqoq stikerə yazılan cümlələri oxuyur və onları camlaşdırır. Əgər ki, o, uşaqların işlərində sadalanmayıbsa, qidaya aksent edir.

Bir daha sağlamlığın vacibliyinə diqqət yetirir. Sanki har kas sağlamlığın vacibliyini yaxşı bilir, lakin onu bütün hayatı boyu neca saxlamalı olduğumuz haqqında har kəs düşünmür.

Belə bir deyim var: "Xoşbaxtlik sağlamlığa bənzəyir – o sanda olanda onu görmürsən".

Düzgün qida sağlamlığın, ham fizikî, elaca da psixoloji problemlərin hall vasitəsi ola bilər. Bəli, əgər siz sağlam qida qaydalarını və prinsiplərini pozsanız sizi heç kəs cəzalandırmayacaq. Lakin yaddda saxlayın ki, qaydaya salınmamış və balanslaşdırılmamış qida üçün gec və ya tez elə özünüz dayər ödəmali olacaqsınız və bu halda ödənilacak mazanna sizin sağlamlığınız olacaq.

Dünya Səhiyyə Təşkilatının İzahı ilə:

Sağlamlıq yalnız xəstəlik və ya fizikî defektlərin olmaması deyil, tam fizikî, psixikî və sosial rifah vəziyyətidir.

• Fizikî sağlamlıq gücü bədəndir.

• Psixikî sağlamlıq həyat çətinliklərinin öhdəsindən gəlmək, məhsuldar işləməsi və realize olması üçün insanın dərrakəsi və gücüdür.

• Sosial sağlamlıq insanın rifahı və bəxçəsi ilə ünsiyyət bacarığıdır.

Pedaqoqlar Üçün materiallar

Hər bir yeniyetmanın həyatında ela bir dövr başlayır ki, uşaqlıqda yaşadığı kimi yaşaması imkansız olur. Psixoloji baxımdan yeniyetmalik yaşı stabil fərdiyin formalaşması prosesi, fiziki və koqnitiv inkişafın qarşılıqlı eynilaşməsi nəticəsidir. Bu da şəxsiyyəti və onun sosial gözlantilərini dəyişir.

Uşaqlıq dövrü cinsi yetişmə ilə bitir və yetkinliyə keçidin uzun müddətli dövrü başlayır. Buna yeniyetmalik yaşı deyirlər. O bütün 10 illik müddətdə, 10-12 yaşından 18-20 yaşınadək davam eda bilər.

Fiziki inkişaf keçid yaşının başlanmasının ən gözə görünən təsvridir. Bu dövrdə badanın hissələri müxtəlif templə böyüyür. Əvvəl əl barmaqları və ayaqlar, sonra isə bütün üzvlər. Boy artması ilə barabar adalarin hacmi da artır və ən sonda çiyinlər inkişaf edir. Badanin disproporsiyası üzündan harakat koordinasiyası və caldlik pozulur, bu yeniyetmələrə narahatçılıq yaradır. Darinin yağ hüceyrələrinin aktivləşməsi nəticəsində yeniyetmələrdə üz, bazan bel və çiyin darisində da akne, sapki tez-tez olur.

Qeyd edilən dəyişikliklər hormonlar – daxili sekresiya vəzlərinda yaranan biokimyavi maddələr idara edir. Bu müddətdə kaskin şəkilda böyüma, elaca da cinsi hormonların ifrazı kaskin artır. Cinsi yetişmə başlayır, bu isə ilkin və ikinci cinsi əlamətlərin inkişafı ila birləşə olur.

Yeniyetmalik yaşında hamyaşıdlarla münasibət xüsusi cəzbilik dəyişir. Fiziki, emosional və sosial dəyişikliklərdən yaranan problemlərin öhdəsindan gəlmək üçün yeniyetmələrə şəfqət və dəstək lazımdır. Bunu isə tabidlər ki, oxşar problemlər narahat edənlərdə, yani yaşıdlarında axtarırlar.

Yaşıdların bir-birina tasiri artır, böyüklərin tasiri isə müqayisədə azalır.

Yeniyetmələr yaşıdları ila münasibətdə müqayisalar edirlər, öz imkanları va hərəkətlərini buna asasan dəyərləndirirlər. Dəyərləndirmədə diqqət xarici görünüşə, bu va ya digər çəvrədə tanınmış olmağa yardım edən şəxsi özəlliklərə edilir. Bu özəlliklər yumor hissi va ünsiyyətçilik ola bilər.

Yeniyetmələrin xarici görünüşü – geyimi, saç düzümü çox vaxt böyüklərin qıcığına va narazılığına sabab olur. Nəzərə almalıyıq ki, yeniyetmələr bir tərəfdən böyüklərinkindan fərqli geyim tərzi seçirlər va bununla öz individualliğını, bazan isə mövcud normalara qarşı öz etirazlarını ifadə edirlər. İkinci tərəfdən bu va ya digər qrupa aid olduqlarını sübut edirlər.

Danışıq manerası, dinlədikləri musiqi da eyni funksiyanı yerina yetirir. Bütün bunlar birlikda yeniyetmələrin sub-mədəniyyətini taqdim edir.

Daha sonra, gənclik dövründa dəyərlər dəyişir va dostluq, etibarlılıq bacarığı kimi xüsusiyyətlər vacib olur.

Yeniyetmələrin bioloji müəyyənləşdirilməsi:

Yeniyetmalik uşağın yetkin yetişmiş gənca seksual va fiziki cəhətdan transformasiyasıdır. Bu bioloji va fizioloji dəyişikliklərdan irali gəlir.

Bu dəyişikliklər hormonlar tasirindan yaranır. Onların intensivliyi cinsi yetişkinlik gəlan zaman taxminan 20 dafa artır. Cinsi yetişkinliya 2-4 il lazım olur. Cinsi yetişkinliya xas olan müəayan proseslər cinsi dimorfizmi – kişi va qadın cinsi arasında fərqi dərinləşdirir. Lakin boyda, reproduktiv sistemda dəyişiklik, hamçinin ikinci daracali cinsiyyət xüsusiyyətlərinin yaranması yeniyetmələrdə demak olar ki, oxşardır. Qızlarda birinci diqqət çəkan dəyişiklik sürətli böyüma 10 yaşından sonra başlayır va 12 yaşında pik daracaya çatır. Oğlanlar bəla böyüməya taxminan 2 il sonra başlayırlar. Oğlanlarda ilkin müşahidə olunan dəyişiklik tuxumluçların va tuxumluç torbası ila alaqalı dəyişikliklər, çiyinlərin genişlənməsi qol altında tüklərin çıxmasıdır. Qızlarda isə əmməçin genişlənməsi, dişlərin böyüməsi, qol altında tüklərin çıxması, uşaqlıq va vaginanın böyüməsi ila üst-üstə düşür. Cinsi yetişkinliklə alaqalı hadisalar, qızda menstruasiya va oğlananlarda eyakulasiya kimi hadisalar daha sonra özünü göstərir. İlk eyakulasiyaya qədər oğlanların tez-tez ereksiyası olur va orqazm hiss edirlər. Bəzəlikla, cinsi yetişkinlik zamanı hər iki cinsin nümayandələri reproduksiya bacarığını qazanır. Cinsi yetişkinliyin sonuna doğru ikinci daracali cinsi nişanələr ifada olunur.

Cinsi yetişkinlik yeniyetməlarda xüsusi özəllikdir və onunla alaqalı psixoloji dəyişikliklar da yetkinlik bitanadak tam başa çatır. Buna görə da, yeniyetməliyin bitmasinin müayyanlaşdirilmasi yalnız bioloji izahatlara asaslanaraq mümkün deyil. Buna görə da, onun psixoloji va sosioloji müayyanlaşdirilmasini anlamaq lazımdır.

Yeniyetməliyin sosial müəyyənləşdirilməsi:

Sosiologiya fardlari camiyyatda onların statusuna asasan müzakira edir. Bu status onların müayyan hissada özünü tamin etma (müstəqil yaşama bacarığı) vaziyyatini müayyanlaşdirir. Bu baxmdan yeniyetmələr tamin olunmayan fardlardir. Bundan dolayı onlar böyük deyillər, lakin onlar hamçinin tam olaraq başqalarından asılı da deyil va buna göra da, uşaq deyillər.

Çalışma

Hədəflər:

- Yeniyetmalik dövründə qızlar və oğlanlarda baş veran fiziki, emosional va sosial dəyişikliklarin müzakirasi;
- Hansı dəyişikliklərin hamı üçün eyni va hansı dəyişikliklarin cins baxımından fərqli olduğunu tayin etma;
- Yeniyetmalik dövründə hisslarin va emosiaların idarasi yollarının tayin/aşkar edilmasi.

Məqsədlər:

Tapşırığı yerina yetirdikdan sonra iştirakçılar bacaracaqlar:

- Yalnız oğlanlarda va yalnız qızlarda baş veran an azı 4 dəyişikliyi sadalaya bilacaklar;
- Oğlanlarda va qızlarda baş veran an azı 4 dəyişikliyi adlandıra bilacaklar;
- Yeniyetmalik dövründə hisslar va emosianın idarasinin iki yolunu müzakira eda bilacaklar.

Suallar:

- Oğlanlar va qızlar üçün fərqli olan yeniyetmalik yaşının dəyişikliklarini sadalayın (cavab: onların hamısı fizikidir).
- Oğlanlar va qızlarda bir çox dəyişikliklər eynidir yoxsa fərqlidir? (cavab: asasən eynidir).
- Yuxarıda sadalanan sosial va emosional dəyişikliklər sizdə hansı hisslar yaradır (utanqaclıq, çaşqınlıq, nigarançılıq, xoşbaxtlik, heyranlıq va s.)?

Təlimat:

Bu tapşırırq yeniyetmalik dövründə baş veran dəyişikliklara aiddir. Sinif bir neça qrupa bölünür (4-5-6). Hər qrupa kağız parçaları verilir. Ayrı-ayrı varaqlarda yeniyetmanin inkişafı ila alaqalı sözlar yazılıb.

Flipçart va ya lövhə 3 hissaya bölünüb:

Bir hissada qız fiquru təsvir olunub, ortada yarı qız, yarı oğlan fiquru va üçüncüdə isa oğlan fiquru təsvir olunub. Hər bir fiqurun altında bu sözlər yazılıb: sosial, fiziki, emosional.

Fiziki	Sosial	Emosional	Sosial	Fiziki	Emosional	Fiziki	Sosial	Emosional

Qrup üzvləri bu və ya digər dəyişkliyin yalnız oğlanlara, yalnız qızlara, yaxud eyni səviyyədə oğlanlara və qızlara da aid olduğuna dair müzakirə etmali, qərar vermali və əsaslandırmalıdırlar. Müzakirə üçün onlara 5 dəqiqə ayrılıb. Hamçinin onlar qərar vermalidirlər ki, hansı tip dəyişkliklər haqqında söhbət gedir – sosial, emosional və ya fiziki. Qrupun üzvləri qərarı sinifə tanış edir və kağız parçasını müvafiq yerdə yerləşdirir. Qruplar sıra ilə cavab verirlər. Müəllim çalışmalıdır ki, aktivliyi saxlasın.

Kağız parçasına yazılacaq olanlar:

- Döş böyüyür;
- Tər vəzləri inkişaf edir;
- Üzdə tük çıxır;
- Badanda, qol altlarında və cinsi orqanlarda tük çıxır;
- Cinsi orqanlar böyüyür;
- İlk ovulasiya və menstruasiya başlayır;
- Boyun və kilonun artması başlayır;
- Əzələ həcmi böyüyür;
- Yağ toxumaları böyüyür;
- Səs dəyişir;
- Çiyinlər və sinə genişlənir;
- Omba və budlar genişlənir;
- Dəri yağlı olur;
- Sızanaqlar və akne yarana bilər;
- Əhval-ruhiyyə tez-tez dəyişir;
- Özünü daha yaxşı tanımağa çalışırsan;
- Seksual çəkicilik hissi başlayır;
- Özünün/şəxsi dəyərləri inkişaf edir;
- Romantik əlaqələr başlayır;
- Normal və digərlərinə uyğun olmağa dair nigaranlıq başlayır;
- Həmyaşıdları qruplarının hissəsi olmaq istəyi yaranır;
- Həmyaşıdları kimi görünmək və hərəkət etmək istəyi yaranır;
- Həmyaşıdları tərəfindən təzyiq olunma hissi yaranır;
- Valideynlər və ailədən daha müstəqil olmaq istəyi yaranır;
- Dostlarla yaxın olmağı hiss etmək istəyi yaranır.

Fiziki	**Sosial**	**Fiziki**	**Emosional**	**Fiziki**
İlk ovulasiya və menstruasiya başlayır; Omba və budlar genişlənir; Döş böyüyür; Yağ toxuması böyüyür;	Romantik əlaqələr başlayır; Həmyaşıdlar qruplarının hissəsi olmaq istəyi yaranır; Həmyaşıdların kimi görünmək və hərəkət etmək istəyi yaranır; Həmyaşıdlar tərəfindən təzyiq olunma hissi yaranır; Valideynlər və ailədən daha müstəqil olmaq istəyi yaranır; Dostlarla yaxın olmağı hıs etmək istəyi yaranır;	Tər vəzləri inkişaf edir; Cinsi orqanlar böyüyür; Badanda, qol altlarında və cinsi orqanlarda tük çıxır; Boyun və kilonun artması başlayır; Səs dəyişir; Sızanaqlar və akne yarana bilər; Dəri yağlı olur;	Əhval-ruhiyyə sürətlə dəyişir; Seksual cəziba hissi başlayır; Özünün/şəxsi dəyərlərinin inkişafı başlayır; Normal və həmyaşıdlarına uyğun olmağa dair nigarançlıq başlayır; Özünü daha yaxşı tanımağa çalışırsan;	Sinə böyüyür; Üzdə tük çıxır; Əzələ həcmi artır; Çiyinlər və sinə genişlənir;

Cəmləşdirmə:

İştirak edənlərdən aktivlik zamanı öyrəndiklərini cəmləşdirməyi xahiş edin. Sözü getməyən vacib məsələləri də artırın.

Məsələn:

- Qızlar cinsi yetişkinliyə oğlanlardan tez başlayırlar.
- Cinsi yetişkinliyə məxsusi olan dəyişikliklər hərksədə eyni yaşda başlamır.
- Sosial və emosional dəyişikliklər qızlar və oğlanlarda eynidir, lakin bazi fiziki dəyişikliklər oğlanlar və qızlarda fərqlidir.
- Bu dəyişikliklər bizə çaşqınlıq və nigarançlıq hiss etdirə bilər.
- Bizim hisslərimizin idarəsinin bir çox yolu mövcuddur – yeniyetmələrlə, dostlarla öz hisslərimiz və emosiyalarımız haqqında danışmaq kimi.

Tapşırığı yerinə yetirdikdən sonra şagirdlərdən qızlar və oğlanların emosional dəyişikliklərinə diqqət yetirmələrini xahiş edin. Zehni hücum vasitəsilə tələyer yaşı üçün adi hal olan ahval-ruhiyyə dəyişikliklərinin və emosiyaların idarəsinin pozitiv yollarını axtarıb-tapsınlar. Onların ideyalarının siyahısını tərtib edin.

Öndəsindən gəlmə strategiyasına bir neçə misal:

- Maşq və ya müayyən fiziki məşğuliyyət;
- Yaxşı və düzgün qidalanma;
- Emosiyaların ailə ilə, dostlarla müzakirə edilməsi;
- Musiqi dinləmək;
- Gülmək;
- Ağlamaq;
- Sevimli işi görmək, hobbi;
- İctimai işdə iştirak etmək;
- Mütalia etmək, filmlər izləmək.

Əlavə resurslar:

Yeniyetməlik yaşına dair gürcü animasiyaları:

https://youtu.be/z-piLrPmqqg

https://youtu.be/CWO7h97IisM

https://youtu.be/meooSTXE4gY

https://youtu.be/zZtzQtCs8iE

Menstrual dövr

Pedaqoqlar üçün material

Cinsi yetişmə dövründə yeniyetmənin badəninda bir çox şey dəyişir. Qızların orqanizmlərində gedən dəyişikliklərdən biri menarxe, yaxı "İlk menstruasiyadır". Menstruasiya ele bir dövrdür ki, hər ay, bir neçə gün qan uşaqlıqdan vaginaya tökülür. Menstruasiyanın gəlməsi dövrü qızlar üçün stresli ola bilər. Cinsi yetişmə ilə alaqalı digər dəyişikliklər kimi, bu da yeniyetmani nigaran eda bilər. Bir çox qız menstruasiyası başlayanda qorxuxr və narahat olur. Əsasan bunun səbabi menstruasiya haqqında düzgün olmayan malumatdır. Qızların menstruasiya zamanı qanın gəlməsinin normal və bunun hər bir sağlam qız üçün xarakterik olmasını bilmələri vacibdir.

Qızların ilk menstruasiyanın na vaxt başlayacağını bilmələri mümkünsüzdür. Günlərin birində, qız alt paltarında va ya yataq çarşafında qan görə bilər. Bu o deməkdir ki, menstruasiya başladı. İnsanların əksəriyyətində ilk menstruasiya 12-15 yaşarında olur. Lakin bazilarında daha tez va ya daha gec başlaya bilər. Menstruasiya başlama yaşı ələ üzvünün, məsələn ananın va ya bacının menstruasiyasının başlaması yaşı ila uyğun ola bilər. Əgər 16 yaşnadak menstruasiya başlamadısa, hakimlə danışmaq yaxşı olardı ki, qız hər şeyin qaydasında olduğuna amin olsun.

Bir çox qız taqvimdə va ya aplikasiyada menstruasiyasının na vaxt olduğunu qeyd edir. Bu sonraki menstruasiya dövrünün na vaxt olacağını bilməkdə kömək edir. Əgar menstruasiya hamışa eyni vaxtda olmursa, xüsusilə da yeniyetmalarda bu tam normaldır.

Normal menstruasiya hər insan üçün müxtəlifdir. O zaman arzında dəyişə bilər. Adi olaraq menstruasiya ayda bir dafa olur va qan gəlmasi 2-7 gün davam edir. Ola bilsin ki, qız çəxlu qan gəldiyini düşünsün, lakin insanların əksəriyyətində bu dövrda yalnız 1-6 süfrə qapağı qan gəlir. Əgər qan gəlmə tezliyi ela güclüdür ki, bir saatdan bir gigiyenik bezi dəyişmali olursa, hakimlə görüşməsi arzulunandır.

Qız böyüdükcə menstruasiya da daha çox nizamlı olur və neçə günlük menstrual dövr olduğu asan anlaşılır.

Menstrual dövr qanlı axıntı gəldiyi gün başlayır və sonraki menustrasiyanın gəlməsinin ilk günündəkdə davam edir. Menstrual dövrün müddəti orta olaraq 28 gündür. Lakin qeyd edilən dövrdən daha uzun və ya qısa (21-35 gün) ola bilər.

İnsanlar menstruasiya haqqında danışdıqları zaman adi olaraq qan gəlmə haqqında danışırlar, bu da menstrual dövrün görünən hissəsidir. Lakin bu, badanın hər ay keçdiyi prosesin yalnız bir marhələsidir. Qadının yumurtalığı son Menstrual dövrün başlandığı gündən 14 gün arzında yumurtahüceyrəni çıxarır. Yumurtahüceyrə yumurtalıqlan uşaqlıqla birləşdirən fallop borularını keçir. Yetişmiş yumurtahüceyrə taxminan 24 saat arzında fallop borusunda qalır.

Menstruasiyanın tez-tez ən böyük özünü biruza vermasi pre-menstrual sindromudur (PMS). PMS-un simptomları menstruasiyanın başlamasından 2 hafta avval başlaya bilar. Hala PMS-a na sabab olduğu balli deyil, lakin hesab edilir ki, bu menstrual dövrün sabab olduğu hormon saviyyasinin dayişikliklari ila alaqadardır.

PMS-un müxtelif simptomlan ola bilar:

Fiziki

- Döş ağrısı
- Əzələlərin ağrısı
- Lakələr
- Qanın ağrısı
- Diareya və ya qəbizlik

Emosional

- Xasiyyatin dayişilmasi
- Qıcıqlıq
- Konsentrasiya çətinliyi
- Narahatlıq

Bu simptomların heç biri olmaya və ya hamısı ola bilar. Bazan simptomlar dövr müddatinda davam edir, yaxud qan gelmadan sonra yox olur.

Çalışma:

Tapşırığın hedefleri:

Anlamaq və dark etmak:

- Menstruasiya nadir;
- Menstruasiya niyə və nə vaxt başlayır;
- Menstruasiya haqqında düzgün malumat çatdırmaq və dezinformasiyanın yox edilmasi.

Lövha üç hissəyə bölünüb:

Düzgündür	Cavabım yoxdur	Düzgün deyil

Ayrı-ayrı kağız parçalarında menstrual dövr haqqında malumat yazılıb. Şagirdlərə bir neçə kağız parçası paylayın. Kağız parçasında yazılanları yaxşı oxumalıdırlar və lövhanın müvafiq yerinə yerləşdirmalıdırlar. Cavabı asaslandırsınlar.

Müddəalar:

- Menarxe cinsi hormondur.
- Menstruasiya, yumurtalıqda yumurta hüceyranin yetişdiyi dövrdür.
- Menstruasiya utanc vericidir.
- Menstruasiya zamanı kirli qan gelir.
- Menstruasiya zamanı maşq etmak olmaz.
- İnsanların aksariyyatinin ilk menstruasiyası 12-15 yaşında olur.
- Menstruasiya ela bir dövrdür ki, har ay, bir neçə gün qan uşaqlıqdan vaginaya tökülür.
- Menstruasiya zamanı çimmak/vanna qabul etmak olmaz, çünki istı su qanaxmaya səbab ola bilar.
- İnsanların aksariyyatinin ilk menstruasiyası 22-25 yaşında olur.
- Menstrual dövr qanlı axıntının başladığı gün başlayır və axıntının bitdiyi günadak davam edir.
- Menstrual dövr gəldiyi ilk gündən düzənli olmalıdır.
- Menstrual dövr qanlı axıntının başladığı gün başlayır və və sonrakı menstruasiyanın birinci gününadak davam edir.

Düzgün deyil	Düzgündür
Menarxe cinsi hormondur.	Menarxe ilk menstruasiyadır
Menstruasiya, yumurtalıqda yumurta hüceyrənin yetişdiyi dövrdür.	Menstruasiya ele bir dövrdür ki, hər ay, bir neçə gün qan uşaqlıqdan vaginaya tökülür.
Menstruasiya utanc vericidir.	Menstruasiya utanc verici deyildir. Dünyada hər bir sağlam qadının adi olaraq menstruasiyası var və onun haqqında danışmaq ayıb deyil.
Menstruasiya zamanı kirli qan gəlir.	Menstruasiya zamanı kirli qan gəlmir. Sadəcə olaraq bu qan venalarda hərəkət edən qandan çox fərqlənir. Onda daha az qan hüceyrələri var və tərkibində selik və bakteriyalar mövcuddur.
Menstruasiya zamanı maşq etmək olmaz.	Menstruasiya zamanı maşq etmək olar və hormonal dəyişikliklərlə yaranan diskomfortu azaltmaq üçün belə məsləhət görülür.
Menstruasiya zamanı çimmək/vanna qəbul etmək olmaz, çünki isti su qanaxmaya səbəb ola bilər.	Menstruasiya zamanı vanna qəbul etmamək və ya duşda çimmamək üçün səbəb mövcud deyil. Çox isti deyil da normal istilıkdə olan su ilə vanna qəbul etmə nəticəsində özünüzü daha dincəlmiş və təmiz hiss edəcəksiniz. Bu yaxşı əhval-ruhiyyənin yaranmasında və menstruasiya simptomlarının öhdəsindən gəlməkdə siza yardım edəcək.
İnsanların aksariyyətinin ilk menstruasiyası 22-25 yaşında olur.	İnsanların aksariyyətinin ilk menstruasiyası 12-15 yaşında olur.
Menstrual dövr qanlı axıntının başladığı gün başlayır və axıntının bitdiyi günədək davam edir.	Menstrual dövr qan gəlməsindən sonra başlayır və sonrakı menstruasiyanın ilk gününədək davam edir.
Menstrual dövr gəldiyi ilk gündən düzənli olmalıdır.	Menstrual dövrün yeniyetməlik dövründə düzənlanmasına çox vaxt başlamasının ilk günündən 1 və ya 2 il lazım ola bilər.

Hər bir şagirdin təsdiq edilmiş cavablarını dinlədikdən sonra lövhəyə baxın. Hər bir müddaanı oxuyun və sinifiə birgə interaktiv suallarla müddaaları düzgün yerləşdirin. Refleksiya edin və sinifə aks alaqa verin. Əmin olun ki, hər bir şagird çalışmanın düzgün cavabını anlayıb.

Yardımçı resurslar:

https://www.youtube.com/watch?v=NN8cE9CQe9Q

- Qadınlar Fondunun menstruasiya haqqında videosu

https://www.youtube.com/watch?v=WOi2Bwvp6hw

- Ay arzında hormonal dəyişikliklər

https://www.youtube.com/watch?v=nzVKrDDarjs

- Mestrual dövrün təsviri

Şiddət / seksual şiddət

Pedaqoqlar Üçün nəzəri material

Bütün dünyada il arzında təxminən bir milyard uşaq emosional, fiziki və ya seksual şiddət qurbanı olur. Baxmayaraq ki, bela hallar çoxsaylıdır, uşaqlara qarşı şiddət çox zaman gizlədilən, görünməyən və bahs edilməyandır. Ekspertlər qeyd edirlər ki, uşaqlar tarafından bildirilən seksual şiddət halları 30 dafa, fiziki şiddət halları isa 75 dafa rasmi hesabatlarda verilən göstəricilərdən çoxdur.

Qızlar seksual şiddətə xüusi ila hassasdırlar. Uşaq yaşlarında seksual şiddət göstəricileri qızlarda 18%-dir, oğlanlarda isa 8%-dir. Qızlara seksual şiddət göstərən şəxslər asasən kişilərdir. Elaca da, qızların sadalananların qurbanı olma şansı daha böyükdür: intim partnyoru tarafından şiddətin (seksual və ya fiziki), tanış və ya yad tarafından seksual zorlanma, uşaqların və ya erkan/macburi evliliklərin, treffikinqin (seksual və ya amak eksplotasiyası maqsadila), yaxud da cinsi orqanların mutalıisiyasının qurbanı. Bela şiddət müxtalif mühitda baş verir. Ela bir mühitda da harada qız özünün tahlükəsiz hiss etmalidir və onun qeydina qalınmalıdır - evda, maktaba gedan yolda və ya maktabda, öz icmasında; Həmçinin humanitar fövqalada vaziyyət zamanı, macburi yerdəyişmə və ya post-münaqişə mühitində.
Dünya Sahiyyə Təşkilatı (WHO) şiddətə sonrakı kimi izah edir: **"Şiddət real və ya hadə olan və özünə, başqa şəxsə, şəxslər qrupuna yaxud icmaya qarşı yönələn, nəticəsi (və ya bu nəticənin yüksək mümkünlüyü mövcuddur), bədənin zədələnməsi, ölüm, psikoloji travma, inkişafların qalınə və ya deprivasiya (yadlaşma) olan fizikl gücə və ya gücün qasdlə istifadə edilməsidir".**

Müvafiq olaraq şiddət fiziki ziyan yaradan harakatdan başqa cür ziyanı da nəzərdə tutur. Onun nəticələri fiziki ziyanda xeyli genişdir və yoluxucu və ya yoluxucu olmayan xəstəliklər, psikoloji ziyan, riskli harakət, tahsildən qalmanı və sairəni özündə birləşdirə bilər.

Uşaqlara qarşı şiddətin əsas səbəbləri

Uşaqları və yeniyetmələri xüsusi ilə da qızları şiddətə qarşı (oğlanlar və kişilər tarafından şiddətin tödaılması ehtimalını artırır) daha müdafaisiz edan asas faktor, qızların viktimizasiyası (qurban olma) və oğlanlar, kişilər tarafından şiddət tarkibli harakatı hayata keçirmasina qarşı camiyyatın qabal edilma xüsusiyyatidir.

Çox vaxt müvafiq olmayan raftar və ya istismar icma nazaratından asılı olmayan norma kimi qabul edilir. Bununla barabar utanc hissi, qorxu və heç kimin yardım eda bilmayacayi inanc, müvafiq idarələra qarşı az müraciata sabab olur. Bundan başqa qurban çox vaxt ona edilan şiddətdə özü günahlandırılır. Ümumiyyətlə şiddətin, xüsusilə da intim partnyor tarafından şiddət və seksual şiddətə qarşı camiyyatın qabul olunmalığı, camiyyatda qadınlar və uşaqların aşağı səviyyəli sosial statusundan, gender və maskulinliya aid olan ananəvi normalardan irali gəlir.

Şiddət, hamçinin icmaya, ailalara, münasibətlərə və uşaqların gündalık hayatlarını neca keçirdiklarına tasir edan bir çox sosial, iqtisadi və madani faktorlardan irali gəlir.

- **İndividual səviyyədə** risk faktorlar cinsiyyət, yaş, tahsil, maddi imkanlar, koqnit inkişafın gecikmasi, emoosional-psikoloji pozuntular, ziyana sabab olacaq dozada alkoqol qabulu, narkotiklərin istifadəsi və müvafiq olmayan raftarı ahata edir.
- **Yaxın əlaqələr** səviyyəsində risk faktorlar emosional bağlılığın azlığını, validyenlərin yetmayan tacrübəsini, ailə disfunksiyasını, dellikvent (antisosial) davranışın yaşıdlarla yaxınlaşmasını, uşaq tarafından ana və ya analığa qarşı edilan şiddatı görmasi/şahid olması, erkan va ya maçburi evliliyi ahata edir.
- **İcma səviyyəsində** risk faktorlar maktab, iş yeri va ya qonşuluq kimi mühitlərin şiddat riskini neca artırdığını ahata edir. Öz növbəsinda bu kasibçılığa, ahalinin sıxlığının yüksək saviyyəsina, mövqeqatı yaşayış yerina, sosial inteqrasiyanın aşağı saviyyəsina, tahlika tarkibli fiziki mühita cinayatin yüksək gostaricisina va narkotiklərə aliva aiddir.
- **Cəmiyyət səviyyəsində** risk faktorlar, şiddatin havasılandırılıdıyı va normal qabul olunduğu durumunu yaradan hüquqi va sosial normaları ahata edir. Hamçinin, iqtisadi, gender va sosial barabarsizliyi, sosial müdafainin adekvat olmayan sistemlarini, münaqişə zamanı, münaqişədan sonra va ya tabii falakatlardan yaranan sosial müdafasizliyi, zaif idara va qeyri-müvafiq hüquqi sistemi qoruyub saxlayan sahiyyə, iqtisadi, tahsil va sosial siyasatı da ahata edir.

Yeniyetmələrin ünsiyyətində şiddət neyi nəzərdə tutur?

Yeniyetmələrin ünsiyyəti asan şəkildə tahqir va şiddatin ciddi formalarına dönüşə bilar.

Şiddət insanı tahqir edan, ona ziyan veran va ya qanunla verilmiş hüquqları pozan har hansı bir harakat va ya sözdür. Şiddət zamanı insanın istayi basılır, onun toxunulmazlığı, layaqatı va azadlığı pozulur. Bu isa insanın ayrılmaz hüquqlarıdır. Şiddatı bir nafər, insanlar qrupu va ya bütün camiyyat tarada bilar. Şiddət tarkibli harakat ikinci adama va ya digar qrupa aid olа bilar. İnsan hüquqları baxımından har hansı bir şiddət yol verilməzdir. Şiddətə qanun qadağan edir.

Şiddətin 3 forması mövcuddur

Fiziki şiddət: Döymak, isgance etmak, sağlamlığa ziyan vurmaq, qanunsuz olaraq azadlıqdan mahrum etmak va ya fiziki ağrı, yaxud igancaya sabab olan harakat; Alə üzvünün sağlamlığına ziyana va ya ölüma sabab olan, sağlamlıq vaziyyati ila alaqalı talabların tamin edilmamasi.

Psixoloji şiddət: İnsan fiziki va ya psixoloji olaraq hayata keçirmasi va ya hayata keçirmakdan yayınması, onun hüququ olan harakatı etmaya, yaxud öz üzarinda, özünün istayi olmadığı tasira maczur etmak. Sözla tahqir, mütamadi olaraq tanqid, mütamadi alçaldılma, lağlanma, tanqid, utandırma (xüsusilə başqalarının qarşısında) va qışqırmaq – bütün bunlar psixoloji şiddət elementidir. Emosional şiddət ola bilsin ki, fiziki ziyan vermasin, lakin emosional ağrılara sabab olur, özünü dayarlandırmaya ziyan vurur, özüna inanmanı va özüna hörmati azaldır. Nəticada qurban partnyorun tahqir edici harakatlarında özü özünü günahkar bilə bilar. Tahqir, şantaj, alçaldılma, hada va ya insanın hörmat va layaqatının pozulmasına sabab olan harakat psixoloji şiddətdir.

Seksual şiddət: Güc istifadə etmakla hədələmə, yaxud qurbanın müdafiəsizliyindən istifadə etmakla güc yolu ilə cinsi əlaqə; Haddi-büluğa çatmamışa qarşı cinsi əlaqə və ya seksual xasiyyətli başqa hərakət, yaxud azğın hərakət.

Seksual şiddət kimi hesab olunur:

• Uşağın aldadılması və ya zorla daxil edildiyi seksual çaları olan bütün növ hərakət;

• Seksul mazmunlu ifadələr və şərhlərlə təqib;

• İntim yerlərə toxunma;

• Uşaqlara pornoqrafik material göstərmək;

• Cinsi orqanların göstərilməsi;

• Uşağı şok etmək və ya marağını oyatmaq maqsadi ilə seks haqqında söhbətlər;

• İnsest;

• Badanla ticarətə məcbur etmək;

• Pornoqrafik xasiyyətli şəkillərin çəkilməsi (fərqi yoxdur bu uşağın icazəsi ilə baş verir ya yox);

Şiddət qurbanı olan uşaq necə davranır?

• O, çox zaman na baş verdiyini anlamır.

• Hiss edir ki, nəsə gizli münasibətdə iştirak edir, bu münasibət utanc vericidir və özünü günahkar hesab edir.

• Əsəsən, sassız olur.

• Çox vaxt şiddətkar uşağa hədə-qorxu gəlir ki, onun haqqında heç nə demasin. Uşaq qorxur ki, ona inanmayacaqlar və günahkar stulunda özü olacaq.

• Qorxu üzündən ələdə olur ki, şiddətkarı özü müdafiə edir.

• Valideynlərə nadir hallarda irayini açə bilir.

• Psixologlar öz tacrübələrinə asaslanaraq deyirlər ki, şiddətkar atadırsa, sirr daha uzun müddət gizli qalır.

• Bunu anam öyrənsə? – və qorxu daha daha güclənir.

Şiddətkar necə davranır?

• Şiddətkar tez-tez uşağa deyir: – Sən artıq böyüksən, bizim böyüklərdə olduğu kimi münasibətimiz var. Böyük kimi olmaq isə uşaq üçün cəzb edicidir.

• Şiddətkar uşağa deyir: – Man sani seviram. Saninla, sevdiyi adamla etdiklarini ediram. Man sani seçdirm, başqaları ila bela münasibətim yoxdur. Sanin üstünlüyün var.

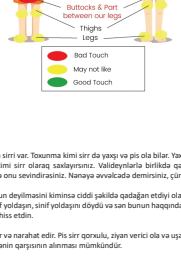
• Şiddətkar uşağa söz verdirir: – Bu bizim sirrimiz olsun. Sirrin isə uşaq üçün romatik və gizli cazibəsi var və bu oyuna o, asanlıqla qoşulur.

Badana yaxşı və pis toxunma nə deməkdir?

İnsanlar tez-tez allari ila bir-birina toxunurlar. Toxunma insana özünü müdafiali hiss etmaya kömək edir. Toxunma önamli olduğunu və kiminsa sani sevdiyini hiss etdirir – masalan, ana bağrına basanda, yaxud başın sığallayanda.
Valideynlar və ya qayğısına qalanlar uşaqların təmizliyinin qeydina qalanda, çimizdiranda, yarasını təmizladikda, paltarlarını dayişanda uşağa toxunurlar. Bela toxunma yaxşı toxunma adlandırılır.

Pis toxunma xoşagalmaz, bazan ağrıdıcı və tahqir edicidir. Pis toxunmaya misallar: alla itələmək, qulaq üzmək, çiyin vurmaq, tapik vurmaq və s. Badanin alt paltarı ila örtülü olan hissalarina toxunmaq pis toxunma hesab edilir. Badanin bu hissalarina toxunmaq yalnız təmizliyi qorumaq və ya müalica zamanı olar.

Bu şəkildə sarı rəngə xoşagalmaz toxunma, qırmızı rəngə [illegible]əka tərkibli (pis toxunma), yaşıl rəngə yaxşı toxunma qeyd edilib.



Sirr

Böyüklərdə olduğu kimi uşaqların da sirri var. Toxunma kimi sirr da yaxşı va pis ola bilar. Yaxşı sirra misaldır: ananıza hadiyə aldınız va bunu onun ad gününa kimi sirr olaraq saxlayırsınız. Valideynlərlə birlikdə qərar verdiniz ki, kandda yaşayan nananizin yanına qonaq gedəsiniz va onu sevindirəsiniz. Nanaya əvvəlcədə demirsiniz, çünki ona sürpriz etmək istəyirsiniz.

Pis sirr, deyilməsi utanıldığı va ya onun deyilməsini kiminsə ciddi şəkildə qadağan etdiyi ola bilar. Masalan: sanin dostun har hansı bir aşya va ya pul oğurladı; Sinif yoldaşın, sinif yoldaşını döydü va san bunun haqqında bilirsan; Kimsə ela yerina toxundu ki, gargin oldun va özünü qəribə hiss etdin.

Pis sirr insanın üzərinda yük kimi olur va narahat edir. Pis sirr qorxulu, ziyan verici ola va uşağa tahlüka yarada bilar. Tahlükəsizlik qaydalarına amal etsan tahlükanin qarşısının alınması mümkündür.

Şiddətin qarşısını alınmasının və ölüdəsinin gəlinməsinin yolları:

• Vaziyyətin gərginləşməsini gözlamayak və şiddətin qarşısını almaq haqqında, onun yüngül və bir baxışdan ağrısız şəkilda biruza olduğu zaman düşünak; Məsələn, uşaq dərs zamanı müəllim tarəfindan verilən suala cavab verdiyinda, edilən sahvlar və ya qüsurlu nitqə gəbə sinif yoldaşının üzünda lağ edici gülüş olduğunda buna artıq diqqət yetirmak lazımdır. Əgər cavab vermak üçün yerindan duran şagirdə özünü dəyərləndirmanın aşağı səviyyəsi və özünə inamın olmadığı xəsdırsa, sanıclıqla mümkündür ki, sinif yoldaşının ironiyalı üzünü gördükdə galacakda müzakirə olunan məsələni yaxşı bilsada cavab vermakdan çəkinsin;

• Şiddət qurbanı bir qayda olaraq əksar halda har hansı bir əlamət ilə (geyimlə, imkanlarla, fiziki vaziyyətlə, mənşa ilə və s.) fərqlənan uşaq olur. Bunda taccüblanacak heç na yoxdur. Bela ki, böyüklərə olduğu kimi uşaqlar camiyyətdə da fərqliliyi qabul etmakda çətinlik çakir. Yaxşı olardı ki, maktabda ibtidai sinifdan uşaqlarda fərqliliyi qabul etma bacarğının formalaşmasının qeydina qalaq; Bu dövrda bunu etmak daha asan olacaq, çünki ibtidai sinif uşaqlarında hala möhkam manavi prinsiplər formalaşmayıb və balacalar bir qayda olaraq müəllimin fikrina gövənirlər.

• Yeniyetməlik yaşından bu vaziyyət yetarınca çətinləşir. Uşaq öz içində qapanır, böyüklərə olan problemini müzakirə etmakdan qaçır, onlara qarşı güvənsizlik yaranır. Onlar onun işina qarışanda va yardım taklif etdikdə xoşlarına gəlmir. Qorxurlar ki, yardım üçün böyüyə (müəllima va ya valideyna) müraciət etsəklər, hamyaşıdları onlara lağlanar. Bela vaxt böyük ehtiyyat lazımdır – yaşıdları ilə münasibətdina ncun icazəsi va xahişi olmadan qarışmaqdan uzaq durun, lakin öz başına da tanha buraxmayın. Danlamaqdan çəkinin, onun güvənini itirməyin, ona qarşı dastək göstərin va lazım olduğu zaman yardım edin.

• Tahqir va lağlanmanın səbəblərini qurbanda axtarmaq yol verilməzdir. Ola bilsin ki, o, başqaları kimi deyil, lakin bu o demək deyildir ki, o başqalarından na ilə las pisdir. Uşaq öz gücündan amin olmadıqda va öz mövqeyini, özünü müdafiə edə bilmədikdə bela onun bu zaifliyini qeyd etmak yaxşı hal olmayacaq. Valideynin sözləri – "Bax bela olduğun üçün hami sani əzir", uşaqda öz gücüna inamı itirdə va galacakda o, yeni şiddətin qurbanı ola bilər;

• Şiddətkar uşaqda qurban arasında münasibətlərin aydınlaşdırılmasından uzaq duraq. Açıq şəkilda müdaxilə yol verilməzdir. Çünki bu na problemi hall edacak, na da qurbana galacakda aqresiyaya qarşı durmaq üçün öz gücüna inam veracak. Qurban rolunda olan uşağa, özüna daha inamlı olmaqda yardım etmamız daha yaxşı olar. Şiddətkara neca cavab vermasini, onun harakətina hansı reaksiya vermasini öyrədak. Harakət taktikasını dəyişməyi taklif edak. Çox vaxt oxşar situasiyalarda an yaxşı yol şiddətkarın iqnor edilməsi va ya onun üçün gözlanizlməz harakətin hayata keçirilməsidir. Məsalan, hayacanlı olmamaq, sakitliyi qoruyub-saxlamaq va har şeyi zarafatə çevirmak. Ola bilsin ki, şiddətkar üçün çaşdırıcı bela olsun. Bizim asas maqsadimiz yaranmış vaziyyətdən, uşağa daha güclü, özünə amin va möhkam xasiyyətə malik çıxmasına yardım etməkdir.

• Uşaqlar arasında münasibətdi düzəldilməsi mümkün olmadığı daha uzağa getmiş hallar da var. Bela zaman, uşağın başqa maktabə keçirilməsi daha yaxşıdır.

Va sonunda, nazara alın ki, şiddətkar va qurban arasında münasibətdin hall olunmadığı halında şiddət qurbanı vaxt arzında özü şiddətkar ola bilər. Bu böyüklərə, elaca da onun hamyaşıdlarına yeni baş ağrısı yaradacaq.

Sağlam münasibət nə deməkdir?

Sağlam münasibətlər bərabərlik və hörmətə əsaslanır. Belə münasibət zamanı partnyor heç bir zaman özünüzü pis hiss etdiracək nəsə etməz və ya deməz, layaqətinizi əlçatmayacaq və sizi manipulasiya etməyəcək.

Sizin, münasibətlərdə öz hüquqlarınız var. Bu hüquqlar sizə sərhədləri tayin etməkdə yardım edacak. Sizin sirriniz olmağınıza, şiddət və narahat edilmədan azad həyatla yaşamaq və kiminlə görüşmək istəmədiyiniza qərar vermək hüququnuz var. Yox deməyə, özünüzü təhlükəsiz və dəyər verilən hiss etməyə, sizə aid olmayan münasibəti bitirməyə haqqınız var.

Şiddət tərkibli münasibətdə olan bir çox yeniyetəmə bunu üzərə çıxarmır, çünki dostlarından və ailəsindən utanır. Bu ciddi fiziki, emosional və mental ziyana səbəb ola bilər. Sağlam münasibət isə əksinə yeniyetmənin emosional inkişafına xeyirli təsir göstərə bilər.

Çalışma – 1

Şiddətin növləri

Çalışmanın hədəfi: Müxtəlif növ seksual və gender şiddətinin müəyyənləşdirilməsi; Seksual şiddət haqqında iştirakçıların bilik və münasibətini öyrənmək;

Məqsədlər: Aktivlik bitdikdən sonra iştirakçı:

• Müxtəlif növ seksual və gender şiddətini adlandırır və müəyyənləşdirir.
• Şiddətə qarşı öz münasibətini öyrənir.

Flipçartın markazında böyük hərflərlə **"ŞİDDƏT"** yazın.

İştirakçılardan şiddət sözünün yaratdığı assosiyasiyalara aid istənilən sözü yada salmalarını və onlara flipçart varaqında "şiddət" sözü ətrafında yazmalarını xahiş edin.

Uşaqlar tərəfindən yazılan sözləri oxuyun. Əgər nəsə müvafiq deyilsə izah edin. Sonra iştirakçıların birindən şiddətə dair rəsmi izahatı oxumağı xahiş edin:

Dünya Səhiyyə Təşkilatı (WHO) şiddəti sonraki kimi izah edir. "Şiddət real və ya hədə olan və özünə, başqa şəxsə, şəxslər qrupuna yönəldilmiş qəsdən istifadə yönəlməsi, nəticəsi (və ya bu nəticənin yüksək mümkünlüyü mövcuddur), bədənin zədələnməsi, ölüm, psixoloji travma, inkişafdan qəsirə və ya deprivasiya (yoxlaşma) olan fiziki güc və ya gücün qəsdən istifadə edilməsidir".

Rəsmi izahatdan sonra onu daha asan və uşaqlar üçün anlaşımlı dillə izah edin. Yena da lövhədə yazılan sözlərə nəzər yetirin və çalışmanı camlaşdırın.

Çalışma – 2

Şiddət növlərinin izahatı

Tapşırıq: Sadalanan terminləri onların izahatının yanında yazın.

Terminlər:

- Cinsi zorlama;
- Uşaqlara seksual şiddət;
- Pis toxunma;
- Gender əsaslı şiddət;
- Erkən evlilik;
- Məcburi evlilik;

İzahat	Termin
Yetkin və yeniyetmə arasında seksual alaqə.	
Bir cins nümayəndəsi tərəfindən ikinci cinsə qarşı şiddət.	
Yetkin və yeniyetmənin evlənməsi.	
Yetkin və yeniyetmə arasında, yeniyetmənin razı olduğu halda seksual alaqə.	
İnsanı evlənməyə məcbur etdiklərində.	
Bir insanın digər insanı onun razılığı olmadan cinsi alaqəyə məcbur etməsi.	
Badənin alt paltarla örtülü olan hissələrinə toxunma.	
Kiminsə elə yerinə toxunuşu na vaxt ki, narahat oldun və özünü qəribə hiss etdin	

Çalışmanı bitdirdikən sonrakı əsas bəndləri bir daha izah edin:

• Əgər insan başqası ilə seksual alaqə yaratmaq üçün manipulyasiyadan, qəddarlıq və ya şiddətdən istifadə edirsə bu cinsi zoralamadır.

• Əksər hallarda seksual baxımdan şiddətə qurbanın tanıdığı şəxs edir.

• Uşaqlara seksual şiddət ahata edir: Yetkinlərin uşaqlara pis toxunuşunu; Yetkinlər, uşaqları cinsi orqanlara toxunmaq, seksual şəkillərin çəkilməsi və s. kimi seksual hərəkətlərlə məşğul olmağa məcbur edirlər.

• Uşaqlar və yeniyetmələr fiziki, zehni və seksual cəhətdən yetərincə inkişaf etməmişlər. Buna görə də onlarla hər bir seksual hərəkət, onlar razı olduqlarını desələr belə seksual şiddət kimi qəbul edilir.

Əlavə resurslar:

http://www.love-and-respect.org/site/tdv.php

Gənclərdə sağlam münasibətləri inkişaf etdirməyə dastək və şiddətin prevensiyasına dair veb-sahifə.

https://youtu.be/HKk-pbeW3ic

Seksual zoralılıq haqqında animasiya.

https://youtu.be/yrTkMCV2Tg

Gender stereotipləri haqqında animasiya.

Pedaqoqlar Üçün material

Pedaqoqlar Üçün material

İnsan üçün başqa insanla ünsiyyət çox vacibdir.

Bazisini görmək bizi sevindirir, bazisi ilə görüşmək xoşumuza gəlmir, bazisi ilə isə fərq etməz. Bütün bu insanlarla biz müxtəlif cür davranırıq.

Bazan ela olur ki, insanlar istəmədən bir-birinin xatrina dayirlar.

Ola bilsin ki, yeniyetmələr xoşagəlməz adların çağrılmasını, hirslandirmani, qıcqanmağı ünsiyyətin "standart" tarkib hissəsi olduğunu düşünürlər.

Yeniyetmələrin ünsiyyətində şiddət nayi nazarda tutur?

Yeniyetmələrin ünsiyyəti asanlıqla tahqir və şiddətin ciddi formlarına dönüşə bilar.

Şiddət insanı tahqir edan, ona ziyan veran və ya qanunla ona verilan hüquqları pozan har bir harakat və ya sözdür. Şiddət zamanı insanın istayi zorlanır, onun toxunulmazlığı, layaqəti və azadlığı pozulur. Bunlar isa insanın ayrılmaz hüquqlarıdır. Əlbəttə şiddət tak insana qarşı olmaya bilar. Şiddət qurbanı çox vaxt müdafiasiz heyvan da olur. Qaddar raftar xüsusila onu zalf va müdafiasiz varlıqlara qarşı edilan zaman dahşatlidir. Bir qayda olaraq mahz bela olur. Şiddətə bir insan, insanlar qrupu va ya bütün camiyyət eda bilar. Şiddət tarkibli harakat ikinci adama va ya başqa qrupa aid ola bilar. İnsan hüquqları baxımından har cür şiddət yolverilmazdır. Şiddətə qanun qadağan edir.

Artıq bildiyimiz kimi şiddətin 3 forması mövcuddur:

Fiziki şiddət: Döymək, İşgancə etmək, sağlamlığa ziyan vurmaq, qanunsuz olaraq azadlıqdan mahrum etmək va ya fiziki ağrı, yaxud İşgancəyə sabab olan harakat;

Aila üzvünün sağlamlığına, ziyana va ya ölüma sabab olan, sağlamlıq vaziyyati ila əlaqali tələblarin tamin edilmaması.

Psixoloji şiddət: Tahqir, şantaj, alçaldılma, hada va ya insanın hörmat va layaqətinin pozulmasına sabab olan harakatdir. Sözlə tahqir, mütamadi olaraq tanqid, mütamadi alçaldılma, lağlanma, tanqid, utandırma (xüsusila başqalarının qarşısında) va qıcqırmaq – bütün bunlar psixoloji şiddət elementidir. Emosional şiddət ola bilsin ki, fiziki ziyan vermasin, lakin emosional ağrılara sabab olar, özünü dəyərləndirmaya ziyan vurur, özünə inanmanı va özünə hörmati azaldır. Nəticədə qurban partnyorun tahqir edici harakatlarinda özü özünü günahkar bila bilar.

Seksual şiddət: Güc istifada etməklə hədələmə, yaxud qurbanın müdafiasizliyindan istifada etməklə güc yolu ila cinsi əlaqə; Haddi-büluğa çatmamışa qarşı cinsi əlaqə va ya seksual xəsiyyətli başqa harakat, yaxud ağrın harakat.

Bullinq, mənaqişə və zarafat arasında hansı fərq var?

Zarafat	Mənaqişə	Şiddət/bullinq
Hamının zarafat etdiyi, heç kimin xatrina daymadıyı və bunda hamının İştirak etdiyi hal.	Na vaxt ki, iki uşaq dalaşır, mübahisa edir – bu bir-biri ila razılaşmamaqdır. Bir qayda olaraq çıxış yolu hamıya tapılır.	Bu kimasə qarşı tez-tez takrar olunan aqresiv harakatdir. Lağlanma va ya döymək ila hayata keçirila bilar.

Şiddət qurbanının tipik xüsusiyyətləri:

• Aşağı səviyyəli özünü dəyərləndirmə;
• Özünə inamın olmaması;
• Narahatçılığın yüksək səviyyəsi;
• Utancaqlıq, qəpənıq olmaq, depresiyaya yönəliklik;
• Bəklə uşaqların dostları yoxdur, onlar böyüklərlə daha yaxşı ünsiyyət qururlar na ki, həmyaşıdları ilə;
• Haddindan artıq həssasdırlar;
• Sosial dəstəkləri yoxdur, həmyaşıdlarının qruplarından izolasiya olunmuş haldadırlar, yaxud aşağı sosial status daşıyıcılarıdırlar.

Şiddətkarın xüsusiyyətləri:

• Yüksək özünü dəyərləndirmə;
• Özünə inam;
• Başqalarının üzərində ağalıq etmək tələbatı;
• İmpulsivlik, asanlıqla qıcıqlanma;
• Hesab edir ki, liderliyə layiqdir;
• Kompromisə getməkdə çətinlik çəkir. Özünün üstünlüyüna əmindir;
• Böyüklərlə çox vaxt əqressiv və təxribatçı hərəkət edir;
• İnsana qarşı şəfqət və empatiya ifadə etmir.

İnternet və təhlükəsizlik:

İnternet haqiqətən da maraqlı və aylancalı dünyadır. Rangarang imkanlardan hər bir insan istədiyini seçə bilər – oyunlar, filmlər, konsertlər, heyvanlar, dikalar, yaxud tanınmış insanalar haqqında maraqlı malumatlar və s.
İnternetdən necə istifadə edirik?

• Xaricdə olan qohum və dostlarımızla əlaqə saxlayırıq;
• Ev tapşırıqlarını distant olaraq yerinə yetiririk;
• Müxtəlif sosial şəbəkələrdə malumat, şəkillər, videolar paylaşırıq;
• Onlayn oyunlar oynayırıq;
• Və s.

İnternetdə hansı gizli təhlükələr var?

● Uyğun olmayan, uşaqlar üçün ziyanlı olan veb səhifələr;

● Alçaldıcı, utandırıcı və ya ziyan verici malumatların, şəkillərin, videoların yayılması – məsələn, qeybət yayılması, şəkillərin saxtalaşdırılması, çox şəxsi malumatın yayılması və s. Bu uşağa sarsıdıcı təsir göstərə bilər.
• Təhlükəli əlaqələr – pis niyyətləri olan insanlar, uşaqları aldatmaq istəyən və ya şiddətkar olanlar.
• Pis hərəkətlər – Məsələn, "dostları" təqlid etməklə söymək, təhqir və digər əlçəldıcı hərəkətlər.
• Kompüter virusları – uşaqlanın yetərli bilikləri olmadığına gəra, onlar başa düşmürlər ki, məsələn oyunları yüklamakla virusları da yükləyirlər. Bu kompyuteri xarab edir və bundan başqa yad insanlara uşaqların kompyuterinda mövcud olan fayllar, veb-kamera ilə əlaqə imkanı verir. Bütün bunları isə pis maqsədlər üçün istifadə edə bilərlər.

İnternetdən təhlükəsiz istifadə etmənin 10 qaydası:

1. Şəxsi məlumatlarınızı vermayin.

2. İnternet vasitəsi ilə tanış olduğunuz insana şəkilinizi və ya hər hansı bir sənadinizi göndərmayin.

3. Valideynlərinizin razılığı olmadan internet vasitəsi ilə tanış olduğunuz insanla görüşə razılıq vermayin.

4. Sizi narahat hiss etdirən mesajlara, şərhlərə cavab vermayin. Bu sizin günahınız deyil və darhal bunun haqqında valideynlərinizə bildirin.

5. İnternetdə özünün və ya dostunun yöndəmsiz, cazb edici şəkillərini paylaşmayın. Bu pis insanların, şiddətkarların diqqətini cəlb edə bilər.

6. Özünüzü pis hiss etməniza, gərgin olmanıza, narahatçılığınıza, qorxmanıza səbab olan hər hansı məlumatla rastlaşsanız dərhal valideynlərinizə bildirin.

7. Yeni bir proqram, hər hansı bir oyun yüklənmədən əvvəl valideynlərinizin icazəsini alın.

8. Aila qaydalarına əməl edin – valideynlərinizlə gün, vaxt, müddət, yaxud na zaman və na qədər vaxt internetdən istifadə edə bilacəyinizi razılaşdırın.

9. İnternetdə nizamlı olun – başqasına ziyan gətirəcək şey etməyin.

10. Heç kimə öz internet şifrələrinizi vermayin.

Çalışma – 1

Mövzu:

Hədəf: Bullinqin mənasını anlamaq, cavabdehliyi başa düşmək və öz davranışına qarşı düşüncəli münasibəti formalaşdırmaq.

Məqsədlər:

Cavabdehliyin düşünülməsi, öz davranışına qarşı düzgün münasibətin formalaşması.

Çalışmanın şərti:
Sinif iki qrupa bölünür. Hər bir qrup 10 dəqiqə ərzində bullinq mövzusunu müzakirə edir, qrup üçün nəzərdə tutulan suallara cavab verir və sinif qarşısında nəticələri təqdim edir.

1. Qrup, bullinq nadir mövzusunu müzakirə edir:

• Başqasını hirsləndirdikdə na hiss edirsən?
• Başqasına lağ etdikdə na hiss edirsən?
• Lağlanma/hirslənma təhsilə neca təsir edir?
• Lağlanma/hirslənma uşaqlarla ünsiyyətə neca təsir edir?
• Çətin vəziyyətləri neca həll edək?

Çalışma – 2

Vaziyyətə misallar

Hədəf: Kiberbullinqin mazmununun anlaşılması və öz davranışının düşünülməsi, cavabdehliyin anlanması.

Məqsədlər:
• Cavabdehliyi anlamaq və öz hərəkətinə dair düşünülmüş münasibətin formalaşdırılması.
• Təhlükəsizliya dair düzgün münasibətin formalaşdırılması.
• İnternet təhlükəsizliyi məsələlərini başa düşmək.

Düğmənin və cavabınızı əsaslandırın.

Vaziyyətə misal – 1

Elenenin Facebook-da, İnstagram-da, Tiktok-da profilləri var. O, şəkillər, gülməli videolar paylaşır, dostlarının yazdıqlarına şərh yazır. Şəxsi göstəricilərin yayılması ilə əlaqəli son dövrdəki sas-küylü xəbardan sonra Elene bütün parolları dəyişdi, gizlilik parametrlərini bir daha yoxladı, açıq mühitdən öz mobil nömrəsini sildi və nəyi paylaşacağı və ya paylaşamaması haqqında daha çox düşünməyə başladı.

Düzgün cavab:

Çox düzgün yanaşmadır. Həmişə paylaşdığımızın na təsiri olduğu haqqında düşünməmiz yaxşıdır. Bu haqda düşünməyə yalnız kiminsə şəxsi məlumatı yayıldığı zaman başlamamalıyıq. Olduğun makan, mobil nömrəsi, təhsil aldığınız məktəb və digər detalları asan bir şəkildə təqlid etmə, şiddət və s. üçün istifadə edə bilərlər.

Vaziyyətə misal – 2

Yad olan qız, Nutsa Ketiya Facebook-da mesaj göndərir. Bir müddət sonra Nutsa üzr istəyir və deyir ki, eyni adı olan başqa qıza yazırdı. Lakin Ketiya dostluq yena da taklif edir, çünki yeni insanlar tanımaq istəyir. Keti hesab edir ki, bu yaxşıdır və dostluğu qəbul etməkdə risk yoxdur.

Düzgün cavab:

Sosial şəbəkədə yeni dostlar axtarıb-tapmaq haqiqətən da mümkündür. Lakin hamışa yadda saxlamalıyıq ki, onlayn mühitdə tanış olduğunuz 16 yaşındakı qız (yaxud oğlan), na 16 yaşında, na da özünü sıra göstərdiyi kimi ola bilər. O, sizin tərəfinizdən paylaşılan malumatdan sui-istifadə edəcək insan ola bilər və sadə mazmunlu yazışma bullinq və təhqirə asas ola bilər.

Vaziyyətə misal – 3

Keti və Nutsa yazışmağa davam edirlər. Onlar bazan maraqları, məktəb, münasibətlər haqqında danışırlər. Nutsa Ketiya yazdı ki, dostları balaca dördü olduğu üçün ona gülürlər. Nutsa Ketidən dördünün ölçüsünün neçə olduğunu soruşur və şəkil göndərmasini xahiş edir.

Düzgün cavab:

İntim şəkillərin talabı hər zaman qəbuledilməzdir. Sosial şəbəkə vasitəsi ilə onların göndərilməsi hamışa böyük təhlükə tərkibildir və şantaj, kiberbullinq, şiddət üçün istifadə edilə bilər. Yad insanlara heç bir zaman intim fotolarınızı göndərmayin! Bu cür xahişlər hamışa report (şikayət) edilməlidir.

Vaziyyət misal – 4

Ketinin sinif yoldaşları çox vaxt bir oğlana lağlanırlar. Bir gün Ketiya dostlarından mesaj olaraq bu oğlanın lağlanıcı şəkil və videoları gəldi. Ketidan xahiş etdilər ki, başqalarına da göndərsin. O, yox dedi və bu mövzu haqda müəllimlə danışmağa qərar verdi.

Düzgün cavab:

Bu kiberbulliqdir. Heç zaman lağ edici materialların yayılmasında iştirak etməyin, hətta əgər bunun sadəcə gülməli olduğunu və onlayn mühitdə qalacağını düşünürsünüzsə belə. Belə materialı tək başqalarına göndərməmali, həmçinin silməlisiniz. Sizin şiddət zəncirini qırmaq gücünüz var. Lağ edilən adam çox ziyan görə bilər, ona sizin dəstəyiniz lazımdır.

Vaziyyət misal – 5

Keti və Nika bir-biri ilə görüşürlər. Onlar bir-birini sevirlər. Günlərin bir günündə Nika etibar və sevgini ifadə etmək üçün sosial şəbəkələrdə bir-birlərinə şifrələrini söyləməyi təklif etdi. Keti hesab etdi ki, bu heç də yaxşı idea deyil və Nikayadə öz fikrini izah etdi.

Düzgün cavab:

Şifrələr diş fırçasına bənzəyir. Mütəmadi olaraq dəyişməliyik. Lakin heç bir zaman başqasına vermməliyik – dostlara və sevgiliyə də. Hər bir kəsin gizli məlumatı olmasına və onlayn təhlükəsizlik haqqında düşünməyə hüququ var. Şifrələrin bir-birinə verilməsinin etibarlı heç bir əlaqəsi yoxdur. Bu daha çox nəzərətla əlaqəlidir.

Əlavə resurslar:

http://www.love-and-respect.org/siteGE/

Pedaqoqlar Üçün material

Erkan evlilik nədir?

Erkan evlilik, heç olmasa birinin 18 yaşı tamam olmamış iki insan arasında rəsmi (qeydiyyatdan keçmiş) və ya qeyri-rəsmi əlaqədir. 18 yaşına çatmamış şəxs uşaq, yeniyetmə hesab edilir. Erkan evlilik macburi (məsələn, düzəltmə yolu) və ya haddi büluğa çatmamışın (yeniyetmənin) düşünülmamış razılığı ilə ola bilər. İstənilən halda erkan evlilik insan hüquqlarının, mahz uşaq hüquqlarının pozulmasıdır. Çünki, hesab edilir ki, uşaq düşünülmüş razılıq verə bilmaz.

Gürcüstan vətəndaş məcəlləsinin 1108-ci bəndinə əsasən minimal evlilik yaşı **18 yaş** təyin olunub.

Erkan yaşda evlilikdə hansı problemlər əlaqədardır?

Erkan evlilik oğlanlar və qızlara fərqli təsir göstərir. Ümumiyyətlə dünyada erkan evlilikdə olan oğlanların sayı qızlarla müqayisədə xeyli azdır. Erkan evlilik sosial, psixoloji və fiziki problemlər yaradır.

Ailədə şiddət və qısnama

Erkan evlilikdə olan qızlar bir qayda olaraq ərlərinin ailəsində, onun valideynləri ilə birgə yaşayırlar. Onlar ələ şiddətinə və ailə üzvləri tərəfindən təzyiqə qarşı daha müdafiəsiz olurlar. Bununla yanaşı onların üzərinə ailə üzvlərinə (ailənin xəstə üzvünə, uşağa, qocaya və s.) baxmaq, yemək bişirmək, ev işləri (evi yığmaq, paltar yumaq və s.) kimi işlərin qayğısına qalmaq düşür.

Erkan evlilikdə olan qızlar ailədə şiddət və seksual təzyiqin artmış təhlükəsi altındadırlar.

Ailədə şiddətin əsas növləri:

- Fiziki şiddət (döymək, sağlamlığa ziyan vurmaq, fiziki ağrı və işgəncəyə səbəb olan hərəkət);
- Psixoloji şiddət (təhqir, şantaj, alçaltmaq);
- İqtisadi şiddət;
- Macbur etmə;
- Seksual şiddət.

Təhsil

Erkan evlilik üzündən oğlanlar, elə də qızlar çox vaxt təhsil almağı dayandırırlar. Çünki işləmaya başlayırlar və ya ailə işləri üstlərinə yük olur. Müvafiq olaraq erkan evlilik onlardan özünü realiza etmə və inkişaf imkanını alır.

Erkan evlilik qızların təhsil sistemindən axmasının əsas səbəblərindən biridir. Evlilik və ya nişandan sonra (bəzi milli azlıqlarda) qızlar məktəbə getmayı dayandırırlar. Gürcüstanda 18 yaşına qədər evlənən qızların əksəriyyəti orta və ya ali təhsil ala bilmir. Erkan evlilikdə olan qızlar tərəfindən təhsilin dayandırılması onları sosial-iqtisadi problemlərin çoxalmış təhlükəsi altına salır. Tam olmayan təhsil onlara kariyer baxımından geniş seçim buraxmır və müvafiq olaraq gələcəkdə onlar cüzi gəlir və ya ictimai mühitdən uzaqlaşmağa da məhkum ola bilərlər.

Yeniyetmələrdə hamiləlik

Uşağın dünyaya gəlməsi insan həyatının ən mühüm hadisələrindən biridir. Lakin qeyd edilməlidir ki, yeniyetmə üçün uşaq dünyaya gətirmək böyüklərdən daha çətin və təhlükəlidir.

Dünyada hər il yeniyetmələr 15 milyonadək uşaq dünyaya gətirirlər. Maraqlıdır, erkən hamiləliyin bela geniş yayılmasına na səbab olur?

Ehtimal ki, bu malumatın və xidmatların çatışmamazlığı ilə yarana bilər. Mahz:

• Reproduktiv sağlamlıq haqqında yeniyetmələrin aksar hallarda az malumatları var və reproduktiv sağlamlıqla alaqalı xidmatlar onlar üçün daha az əlçatandır.

• Madəni dayərlərlə izah edilə bilər – bir çox inkişafda olan ölkələrdə qadın statusu yalnız evlilik və analıqla assosiasiya edilir.

Erkən hamiləlik və doğuş, xüsusilə 18 yaşına qədər olan yeniyetmələrdə ham ana, ham da uşaq üçün sağlamlığa dair müəyyən risklərlə əlaqədardır.

Ballidir ki, 20-30 yaşındakı qadınlarla müqayisədə, 15-19 yaşında olan qızlarda hamilelik və doğuş çətinliklari ila yaranan ölüm hadisəsi 2 dəfə, 15 yaşınadək isa 5 dəfə daha yüksəkdir. Yeniyetmə qızlarda doğuş zamanı travmalar və infeksiyaya yoluxma (müxtalif infeksiyalarla) yetərincə tez-tez olur, bu da sonradan sağlamlığın ciddi problemlərini yaradır.

Erkən yaşda hamilə qalan qızların aksariyyətində doğuş da erkən olur (doğuşun normal müddəti 40-cı haftadır, erkən doğuş hamiləliyin 21-ci haftasından 36 haftasınadəkdir) və orqanizm yetişmədiyindən doğuşla alaqalı müxtalif çətinliklərin olması da daha çoxdur. Bundan başqa ez yaşlı qızlar hamiləliyin çətinləşməsina dair az malumat bilirlər, hamiləlik müddətində hakim yanına getmani vacib bilmirlər, bu da ana və körpanin sağlamlığını daha çox risk altına salır.

Yeniyetmələrdə hamiləlik və doğuş ilə alaqəli mümkün çətinliklər:

• Arteriya tazyiqinin artması;

• Anemiya – qan azlığı;

• Erkən doğuş;

• Batndakı körpə tarafından doğuş yolunun keçmasinin çətinliyi, uzun çəkən doğuş;

• 16 yaşınadək olan qızlarda omba sümüyü tam formalaşmış deyil. Buna gəra da batndakı körpə və omba sümüyü ölçülari arasında disproporsiya müşahidə olunur. Bu da doğuş travmalarının sababi ola bilər;

• Doğuşdan sonra depresiya halları çoxdur;

• Takraran erkən hamiləliklər çoxdur, bu isa abort ila sonlanır.

Erkən yaşda hamiləlik va doğuş yeni doğulan körpə üçün risk faktor ola va sadalananlara səbab ola bilər:

• Yeni doğulan körpanin az çəkisi (2500 qramdan az);

• Perinatal va neonatal ölümün yüksək göstəricisi (batndakı körpənin hamiləlik, doğuş va ya doğuşdan sonrakı dövrdə ölümü);

• Ana südü ila adekvat olmayan qidalanma;

• Yetərli olmayan qaşğı, bu müvafiq olaraq uşağın xastalanması riskini artırır.

Yeniyetmə qızlar tarafından doğulan uşaqların 1 yaşınadək dövrdə ölüm halları yetişkin qadınlar tarafından doğulan uşaqların ölüm halından 1.5 dəfə çoxdur.

Hamillik zamanı psixoloji/psixiki problemlər

Hamillik ilə barabər narahatçılıq yan-yana davam edir. Bu çox vaxt cavabdehliya dair qorxu ilə, sağlamlıq problemləri ilə, badan formalarının dəyişməsi ilə, doğuş qorxusu ilə, atrafda olanların hamiləyə qarşı reaksiyası və münasibəti ilə əlaqədardır. Statistikaya əsasan hamilələrin dörddə bir hissəsinin depressiya və ya nevroz var. Bu çox vaxt hormonal dəyişikliklərdən irəli gəlir. Bu vəziyyət hamilələrdə çox yayılıb, lakin çox vaxt diaqnoz edilmədən yan qalır, çünki bu zaman nadir hallarda mütəxassisə müraciət edirlər.

Mental problemlər zamanı müalicənin an yaxşı metodu psixoterapiyadır. Hamilələr üçün anti-depressantların və ya psixotrop preparatların qəbulu əks təsirlidir (istisna hallardan başqa, yalnız hakim nəzarəti altında). Çünki o bətndəki körpənin ürəyinə, böyraklarına, qaraciyər və digər orqanlarına zərər verir. Mütəxassislə konsultasiya isə hamilə qızlarda psixiki problemləri aradan qaldıracaq.

Çalışma – 1

Sinif iki qrupa bölünür. Hər qrupa tapşırıq verilir.

■ Qrupun birindən xahiş edin, düşünsünlər və yazsınlar: Yeniyetmələrdə hamilalik hansı fiziki, fizioloji dəyişikliklərə səbəb olur?

■ İkinci qrupdan xahiş edin, düşünsünlər və yazsınlar: Yeniyetmələrdə hamilalik hansı psixiki-emosional nəticələrə səbəb olur?

Qrup şəklində işlənilən zaman sonrakı suallardan istifadə etmək olar:

• Yeniyetmə qızın orqanizmində hamilalik zamanı hansı fiziki dəyişikliklər baş verir? Bu dəyişikliklər yetişkin qadının orqanizminda baş verən dəyişikliklərdən na ilə fərqlənir?
• Yeniyetmə qız hamilalik üçün nadan hazır deyil?
• Hamilalik zamanı qız və bətndəki körpənin sağlamlığına risk faktorları na yaradır?
• Hamilə yeniyetmənin davranışı necədir?
• Yeniyetmənin psixo-emosional vəziyyəti necədir?
• Hamilalik zamanı qız nələri hiss edir və hansı düşüncələr yaşayır?
• Hamilə qız na dərəcədə analıq üçün hazır ola bilər?
• Bu zaman yardım üçün kima müraciət edə bilər?
• Neçə düşünürsünüz hamilə qız maktabə getmaya davam edə bilərmi?
• Bizim ölkədə gənclərin evlənmək hüququ hansı yaşdan var?
• Erkən cinsi münsibətlərlə əlaqədar qrupun düşüncəsi necədir?
• Adi olaraq, istənilməyən hamilalik halında kimi günahlandırırlar?

Hazırlanmaq üçün qrupa 15 dəqiqə verin.

İşlamayı bitirdiklən sonra, hər qrupdan bir şagird qrup işinin təqdimatını edəcək.

Çalışma 2.

Şagirdlərdən üç hissəli cədvəl yaratmalarını xahiş edin. Yaşları 18-dan 30 yaşınadək yazsınlar və hər yaşa bu konkret yaşda nəyə nail olmaq istədiklərini qeyd etsinlər. Sonra təsəvvür etsinlər ki, ailə qurdular və uşaqları oldu.

Yaş	Hədəflər	Ailə qurduqdan və uşaq doğuluqdan sonra yaranacaq maneələr

İİV/OİÇS və cinsi yolla keçən infeksiyalar (CYKİ)

Pedaqoqlar üçün material

İİV / OİÇS

OİÇS klinik olaraq ilk dəfə 1981-ci ildə, ABŞ-da homoseksual kişilər arasında kaposi sarkoması və pnevmokist pnevmoniya kimi nadir xəstəliklərin bir neçə halı diaqnostika edildikdə təsvir edildi. 1982-ci ildə ABŞ-ın Xəstəliklərə Nəzarət və Prevensiya Mərkəzi rəsmi olaraq yeni xəstəlik kimi OİÇS-i qeydiyyatdan keçirdi. 1983-cü ildə eyni vaxtda Fransa (Paster İnstitutunda) və ABŞ-da (Milli Xərçəng İnstitutunda) OİÇS-in infeksiya təbiətini və xəstəliyə səbəb olan İnsan İmmun Çatışmazlığı virusunu kəşf etdilər.

İİV-nun yaranması haqqında müxtəlif versiyalar mövcuddur. Bəzi müəllif hesab edir ki, İİV yeni yaranan virus növü deyil, o uzun müddət əvvəl mərkəzi və qərbi Afrika regionalarında mövcud idi. Lakin qlobal olaraq yalnız son illərdə yayıldı, buna Afrikadan ucuz qan ixracı yardımçı oldu.

Ən çox yayılmış versiyaya asasan Afrika qitəsində yaşayan meymunların bəzi növlərində İİV-na oxşar, qohum ola bilacak, insan üçün patogenik olmayan virus ştamına rast gəlinir. Mutasiya və ya digər faktorlar nəticəsində meymun virusu növ bariyerini aşdı və yeni virus ştamı şəklində insanlarda yayıldı.

Qeyd edilməlidir ki, Zair, Uqanda və Afrikanın başqa ölkələrinin əhalisindən 1950-ci illərdə alınmış və donmuş (konservləşdirilmiş) şəklidə saxlanılan qanda da İİV aşkar edilmişdir.

Manşəsina dair hipotezlər haddindan artıq çoxdur. Lakin bir şey dəyişmir: Bu gün üçün müalicə olunmayan bu xəstəlik bir çox ölkə üçün dəhşətli nəticələr yaradır və onunla mübarizə hər birimizin güc xərcləmənizi və dark edilən fəaliyyəti tələb edir.

İnfeksiyanın yayılması – statistik göstəricilər

Dünyada İİV infeksiyası/QİÇS epidemyasının başlamasından bu günədək təxminən 78 milyon insan infeksiyaya yoluxdu və onlardan 35 milyonu QİÇS üzündən yaranan xəstəliklərdən halak oldular.

2016-cı il üçün İİV infeksiyasına yoluxan və QİÇS ilə xəstələnən insanların sayı 36,7 milyon nəfərə çatıb. Ən çox "zərər görmüş" region Sub-Sahara Afrikası ölkələridir. Orada İİV infeksiyasına yoluxmuş insanların 68%-i yaşayır.
2016-cı il qlobal olaraq:

- Cəmi: **36.7 milyon** insan İİV/QİÇS ilə yaşayırdı
- Yeni hallar: **2.1 milyon**
- Ölənlər: **1.1 milyon**

Dünyada İİV infeksiyası hallarının sayı azalır. 2016-cı il üçün İİV infeksiyasının yeni hallarının göstəricisi 2.1 milyon oldu. Baxmayaraq ki, son 5 ildir dünyanın bir çox ölkəsində İİV-a yoluxmanın göstəricisi sabit olaraq qalır, Şərqi Avropada və Markazi Asiyada yeni da İİV infeksiyasının yoluxulmasının artmasının yüksək tempi nəzərə çarpır. Əksəsan narkotiklərin inəksiya yolu ilə istifadə edənlər və onların cinsi partnyorları arasında.

İİV-nun yayılmasının göstəricisi ən yüksək bizim regionun 2 ölkəsində - Rusiya Federasiyası və Ukraynadadır. Bu ölkələrə İİV-nun yeni halların 90%-dan çoxu düşür.

Düzdür, dünya statistikasına asasan Gürcüstan İİV infeksiyası/QİÇS-in az yayıldığı ölkələr arasındadır və ən maraqlısı odur ki, bu ölkələr arasında ən sonuncu yerlərdən birini tutur. İkinci tərəfdən QİÇS epidemiyasının müntəzəmliyindən dolayı İİV-a yoluxanların ehtimal sayı Gürcüstəndə 10500-ə bərabərdir. Bu isə Gürcüstan kimi az əhalisi olan ölkə üçün yetərincə böyük rəqəmdir.

Gürcüstanda İİV infeksiyası/QİÇS-in ilk halı 1989-cu ildə aşkar edildi.

Gürcüstanda 2022-ci ilin 23 mart göstəricilərinə əsasan İnfeksional Patologiya, QİÇS və Klinik İmmunologiyanın Elmi-tədqiqatı Mərkəzində qeydiyyətdən keçmişdir:

İİV-na yoluxmanın 9268 halı

6917 – kişi

2351 – qadın

Pasientlərin aksariyyəti 29-40 yaş arasındadır.

QİÇS 4645 pasientdə inkişaf edib.

1956 nəfər ölüb.

(Yenilaşmiş statistik malumatı buradan ala bilərsiniz: https://aidscenter.ge/index.htm)

İlV İnfeksiyasının/CİÇS-in Gürcüstanda yayılmasına şərait yaradan faktorlar:

• Narkomaniyanın geniş yayılması;

• Gürcüstanın qonşu ölkələrində CİÇS baxımından ürək açmayan vəziyyət;

• Əhalinin artan miqrasiyası və geniş beynəlxalq əlaqələr;

• Kondom/prezervativa aşağı tələbat;

• İlV/CİÇS haqqında əhalinin biliyinin aşağı səviyyəli olması.

İmmun sistem, İlV və CİÇS nədir?

İnsan orqanizminda bir çox mikrob yuva qurub və insanla barabar yaşayır. Ağız boşluğunda, tanaffüs yollarında, bağırsaqlarda, sidik-cinsiyyət orqanlarında. Hər yerdə müxtəlif mikroba rast gəlirik, virouslar, bakteriyalar, göbələklər. Onlar orqanizma daha effektli funksiya göstərməkdə yardım edirlər. Bundan başqa insan orqanizmi hər gün mühitdə olan çox saylı mikrobla əlaqədə (qidalar, su, hava, maişət əşyaları) olur. Belə şəraitdə immun sistemi mikrobların orqanizmlə əlaqəsina nəzarət etməyə çalışır ki, onlar tərəfindən xəstəliklərin (yoluxucu xəstəliklər, xərçəng xəstəlikləri) inkişaf etməsina yol vermənin. Orqanizmin normal funksiyası immun sisteminin tam olmasından asılıdır.

İmmun Sistem – insanın müdafiə sistemidir və asasan limfa sistemdən ibarətdir. Limfa sistemin asas hissasi limfositdir. Mahz, orqanizma daxil olan və onun funksiya göstərməsina tahlüka yaradan yad cisimləri/hüceyrələri gücsüz etmək və mahv etmək limfositin funksiyasıdır. Bundan başqa limfositlər, mutasiya nəticəsində dəyişən və orqanizm üçün, həmçinin qorxulu olan, orqanizmin öz hüceyrələrini da mahv edirlər.

İmmun sistemin funksiyası nədən ibarətdir?

• Orqanizma daxil olan hər bir yad agenti aşkar etsin və mahv etsin.

• Orqanizmda yaranan və mutasiya dəyişikliklərina uğrayan hər bir hüceyrani yox etsin

• İmmun yaddaşla əlaqədardır. İmmun sistemin hüceyrələri, yad cisimlə/hüceyrə ilə (anticismə) kontak zamanı onları "yadda saxlayırlar" və onlarla sonrakı dəfə qarşılaşanda onlara qarşı spesifik olaraq daha güclü reaksiya göstərirlər.

İmmun sistemin çatışmamazlığına na səbəb olur?

İmmun sisteminin çatışmamazlığına müxtəlif faktorlar səbəb ola bilər. Lakin bizim üçün immun sistemin spesifik virus İlV-nun səbəb olduğu proqresiv edən dəyişiklikləri maraqlıdır.

İlV – İnsan İmmunçatışmamazlığı Virusu

İnsan – çünki yalnız insanda xəstəliyə səbəb olur, yalnız insandan insana keçir və insan orqanizmi olmadan yaşamır.

İmmun – çünki orqanizmin müdafiə (immun) sistemini zədələyir.

Çatışmamazlıq – çünki immun sistem zədələnir və onun çatışmamazlığı yaranır.

Virus – yaradıcı agent növünü göstərir. Bu xəstəliyin idarə olunması və müalicəsində çox vacibdir.

İnsan İmmunçatışmamazlığı Virusu – İlV infeksiyasası adlanan xəstəliyə səbəb olur. Yani insanın immun çatışmamazlığı virusu ilə yaranan xəstəlik. "İnfeksiya" sözü bu xəstəliyin yoluxucu olduğuna işarə edir. İlV infeksiyası insan immun çatışmamazlığı virusu orqanizma daxil olduqdan sonra başlayır və xəstəliyin bütün gedişatı dövründə davam edir. Əlbəttə ki, İlV infeksiyası xüsusilə qorxulu, ölümcül xəstəlik hesab edilirdi. Bu gün üçün İlV infeksiyası xroniki idarə olunan infeksiya hesab edilir.

Xroniki – çünki xəstəlik bütün həyat boyu davam edir.

İdarə olunan – cünki, bu gün üçün müalicanın müayyan xxemləri mövcuddur. Onlar orqanizmin funksiyalarını qoruyub-saxlamaqla xastalıyın idarə edilmasi imkanı verir.

Əgər İİV infeksiyası vaxtında tayin edilməsə, tibbi nazarat va lazım olduğu şəkildə müvafiq müalica tətbiq edilmasa orqanizmin immun (müdafiə) sistemi zaifləyir va onun çatışmamazlığı fonunda, organizmda hayat üçün tahlükali dəyişikliklara sabab olan müxtəlif xastəliklar (oportunistlər) inkişaf edir. İmmun dayişikliklərin mühüm olduğu va ya oportunist xastəliklərin inkişaf etdiyi marhələ QİÇS adlanır.

QİÇS – Qazanılmış İmmun Çatışmazlıq Sindromu

Qazanılmış – cünki, bu vaziyyət, anadangəlma va ya mirasla keçən deyil, infeksiyaya voluxmanın nəticəsidir.
İmmun – cünki organizmin müdafiə (immun) sistemini zadələyir.

Çatışmamazlıq – cünki immun sistem zadələnir va onun çatışmamazlığı yaranır.

Sindrom – xəstəliya tutulanın insanda, digər xəstəliklərin (oportunistlərin) inkişafı ilə alaqəli müayyan simptomlar yaranırlar.

İİV-nun voluxulma yolları:

İİV infeksiyasının voluxulması üçün infeksiyaya voluxmuş insanın, virusla olan bioloji mayesi ilə kontakt lazımdır. İİV plazma va limfositlərin olduğu istənilən mayeda ola bilər: qan, sperma, vaginal sekresiya, qadının südü, yara eksudatı, selik. Lakin yuxarıda sadalanan mayelərin hamısı ilə İİV voluxulmur. Masalan selik va tərlə İİV voluxmur, cünki bu mayelərdə virusun az miqdarı var va xəstəliya səbab ola bilməz.

İstənilən növ müdafiəsiz, daxil olma olan cinsi əlaqə İİV voluxma riskindan ibarətdir. Tədqiqatlar (WHO) göstərdi ki, dünyada infeksiyaya voluxan hər 100 nəfər yetişkindən 75-85 nəfəri cinsi əlaqə yolu ilə voluxub. Kondomdan (prezervativdan) istifadə voluxma riskini vacib daracada azaldır . Lakin tam müdafiəni təmin etmir (kondomun zədələnməsi va ya digər səbəb üzündən). Cinsiyyət orqanlarının, İlthab va ya digər patologiya zamanı selik qişasının zədələnməsi voluxma riskini artırır. Müvafiq olaraq, hər hansı bir digər cinsi yolla voluxucu xəstəliklərin mövcudluğu zamanı İİV-na voluxma riski daha da artır.

İİV infeksiyasının yoluxma riski iynanın təsadüfü batması nəticəsində 1/300 kimi dəyərləndirilib. Voluxma riski dərin yara va ya qanlı şprits ilə dərinin dalıcı yaralanması ilə artır. Gürcüstanda İİV infeksiyasının voluxmanın ən çox yayılan yolu ortaq şpritsin, iynanın va ya ineksiya vasitələrinin istifadə edilməsidir. Voluxmanın bu yolu ən çox narkotiklərin ineksiya yolu ilə istifadəçiləri arasındadır.

İnfeksiyalı qanın köçürülməsi infeksiyanın yayılmasının daha bir yoludur. Bu gün üçün voluxmanın bu yolları kəskin şəkildə azalıb. Çünki donordan alınan material mütləq İİV infeksiyasına test edilmani keçir.

İnfeksiyanın anadan övlada keçməsi şəquli yoluxma adlandırılır. İİV infeksiyası anadan övlada hamilalik, doğuş va ya əmizdirma zamanı keçə bilər.

Körpə batında olduğu zaman qidanı ana orqanizmindan alır. Ana va körpə arasında alaqə plasenta vasitəsi ilə möhkəmlənir. Vurus körpanın orqanizmina mahz plasenta vasitəsi ilə keçə bilər.

Hamçinin doğuş zamanı körpə doğuş yollarını keçdiyi zaman ananın qanı va ya vaginal sekresiyası ilə infeksiyaya voluxma ehtimalı da böyükdür.

Uşaq doğuluduqdan sonra, əmizdirma zamanı infeksiyaya voluxmuş ananın südündən infeksiyaya voluxur. İnkişaf etməkdə olan ölkələrdə İİV infeksiyalı analar tərəfindən doğulan uşaqların 25-36%-i infeksiyaya voluxmuşdur. İİV-na voluxmuş körpə uşaqların 90%-i ana tərəfindən əmizdirilma zamanı infeksiyaya voluxub.

Bəlidə, İİV yoluxma yolları:

• İnfeksiyalı qanla – infeksiyalı, yoxlanmamış qanın köçürülməsi, steril olmayan ortaq istifadə edilan tibbi (iyna, şprits, skalpel və s.) və kosmetaloji (ülgüc, dırnaq darisi qayçısı, tatuaj iynası, pirsinq iynası və s.) inventarın istifadəsi.

• Müdafiəsiz cinsi əlaqə - kondomsuz (prezervativ) vaginal, anal, oral kontakt.

• Anadan uşağa – hamilə̇lik, doğuş və ya əmizdirmə zamanı.

İİV yoluxulmur:

• Evdə və ictimai toplanış yerlərinda maişət və sosial kontaktlar;

• Öskürməklə, asqırmaqla;

• Haşaratın, heyvan və ya quşun dişləməsi ilə;

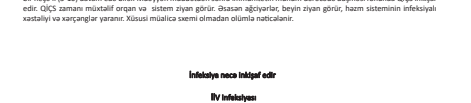
• Əl vermə̇klə, toxunuşla, öpüşlə, qucalaşmaqla;

• Eyni hovuzla, tualetlə, hamamla və s.-dan istifadə etmə̇klə.

Müvafiq olaraq, İİV infeksiyasına yoluxmuşla söhbət etmək, əl vermək, xəstəliyə yoluxmuş tərəfindən istifadə edilən qab-qacaqla, çərçəfə, hamam və tualetdən istifadə etmək qorxulu deyil. Eləcə də, infeksiyaya yoluxulmuşla ictimai toplaşma yerlərində olmaq, ictimai nəqliyyətlə səyahət etmək qorxulu deyil.

İİV infeksiyasının gedişəti və əlamətləri:

Virusun (İİV-nun) daxil olma anından etibarən İİV infeksiyası bir neçə il davam eda bilər (ortalama 3-10 il). Bu müddət ərzində insan virus daşıyıcısıdır, infeksiyanı digər insanlara yaya bilər, lakin xəstəliyə dair əlamətləri olmaya bilər. Yoluxmadan bir neçə həftə ərzində laboratoriya testləri ilə İİV-nu aşkar etmək mümkün deyil. Bu pancarə dövrü adlanan dövrdür. Bu dövrdə orqanizmin infeksiyaya immun cavabı hələ da zəifdir, antikorlar isə əz miqdardadır. Daha sonra kəskin sindrom inkişaf edir, bəzən sözlə temperatur artması, umumi zəiflik, səpki, artralqiya və ümumiləşdirilmiş limfadenopatiya ilə müşayiət olunan ilkin İİV infeksiyası. Sonra bu simptomlar reqresə uğrayır və pasiyent İİV-un simptomsuz daşıyıcısı olur. Bu marhələ bir neçə il (3-10) davam eda bilər. Müəyyən müddətdən sonra immunitetin mühüm daracada düşməsi fonunda QİÇS inkişaf edir. QİÇS zamanı müxtəlif orqan və sistem ziyan görür. Əksəən əğciyərlər, beyin ziyan görür, həzm sisteminin infeksiyalı xəstəliyi və xərçənglər yaranır. Xüsusi müalicə sxemi olmadan ölümlə nəticələnir.



İİV infeksiyasının müalicasi və profilaktikası:

Bu gün üçün İİV infeksiyasının/QJÇS-in tam müalicasi imkanı mövcud deyil. Lakin müalica edilmasinda çox böyük irəliləyişə nail olunub. Bu da insan həyatının uzadilmasi və həyat keyfiyyətinin qorunub saxlanilmasinda ifadə olunur.

İİV infeksiyasından özümüzü necə qoruyaq?

Gürcüstanda İİV infeksiyasının yayılmasının asas yolu istifadasi paylaşılan şprits və ineksiya atributlarının istifada edilmasidir. Müvafiq olaraq narkotikin istifadasi və yayılmasının mahdudlaşdınılmasi, narkotik istifadaçılarinin bir dəfəlik istifada üçün olan steril alətlərla tamin edilmasi İİV infeksiyasının prevensiyası üçün vacib faktordur.

Qan və qan mahsullarının tibbi maqsadla istifada edilmasi zamanı donorun İİV infeksiyasının mövcudluğuna dair kvalifikasiyalı yoxlanılması mütləq vacibdir.

Bu gün üçün İİV/QJÇS-in cinsi yolla yoluxmasının prevensiyası üçün bütün dünyada ABC adlanan yanaşma tanınır. Bu yanaşma nazarda tutur:

A – Abstinention (cinsi alaqələrdan çəkinmək;

B – Be faithful (yalnız bir nəfər sadiq cinsi partnyor);

C – Condom use (kondomdan/prezervatifdan istifada etmək).

Şaquli yoluxmanın profilaktikası da aktualdır. Bu baxımdan mühim addımlar atılıb və düzgün yanaşma zamanı doğulacaq körpənin infeksiyaya yoluxma riski aşağıdır. Şaquli yoluxmanın profilaktikasının asas prinsipləri sonrakılardır:

- Profilaktik antiretrovirus müalicasi (lazım olduğu halda);
- Doğuş ağrıları başlayanadak keysariyya (lazım olduğu halda);
- Suni qidalanma.

Sahiyyə müəssisələrinda və gözəllik salonlarında tibbi və kosmetoloji alətlərin və materialların sterilizasiyasını tamin edacak mütləq olan tədbirlərin keçirilmasinin çox mühüm ahamiyyəti var.

İİV-na test etmək:

İnsan İİV-na yoluxub-yoluxmadığını öyrənmək üçün İİV-na dair xüsusi qan analizi etməlidir. Bu analiz cavabı virusun orqanizma daxil olmasından yalnız 6-8 hafta sonra verir.

İİV üçün edilan testin naticələri:

- **Neqativ (mənfi)** – şəxs test olunana qədər 3 ay əvvəl infeksiyaya yoluxmuş deyildi.
- **Pozitiv (müsbət)** – şəxs İİV infeksiyasına yoluxub, ona dəstək və sosial, tibbi, psixoloji məsələlərdə yardım lazımdır.
- **Naməlum** – şəxsin İİV statusu müəyyən edilməyib təkrar test edilmə lazımdır.

Test olunana qədər və test olunduqdan sonra konsultasiya hər üç halda məqsəd yönlüdür.

İlV/Q|Ç5 ilə infeksiyaya yoluxan insanların hüquqları tez-tez müxtəlif yollarla pozulur. Onların işə düzalmalarına yox deyirlər, öz ölkələrinə qayıdışıdan zaman İlV-nə test edilmalarini macbur edirlər, aid olduğu icmadan qovurlar. İlV-na yoluxduğu üçün fiziki cahətdan da zarar verə bilərlər.

İlV/Q|Ç5 nədən stiqmalaşdırılıb?

Bir çox camiyyət və madaniyyətdə İlV/Q|Ç5 utanc verici kimi anlaşılır. Bazi camiyyətdə infeksiya əziqlar və ya müəyyən davranışa asosiyasiya edilir, məsalan homoseksuallıqla. Bazi hallarda İlV/Q|Ç5 əqlinüq ilə əlaqələndirilir və guya ki, bununla infeksiyaya yoluxanlar cazalandırılırlar. Bazi camiyyətdə fardi cavabdehsizliyin nəticasi kimi anlaşıla bilər.

Yuxarda sadalananlardan irali gələrək İlV/Q|Ç5 çox vaxt ailənin və çevrənin utancı kimi anlaşılır.

Stiqma

Stiqma dərin keçmişdən gəlir. O, insana xas olan, başqalarının gözündə "diskreditasiya edən" və bunun öz tərəfindən insan hayatına, özünüdərketməyə böyük təsir göstəran xüsusiyyət kimi müəyyanləşdirilir.

Stiqma prosesdir. O insanın dəri rəngi, danışıq tərzi, harakatləri kimi xüsusiyyətlərinə toxuna bilər.

Müxtəlif madaniyyət və ya icmada müəyyən özəlliklər və xüsusiyyətlər diskreditasiya edici və layaqətsiz kimi müəyyanləşdirilir.

Əksər hallarda İlV/Q|Ç5 ilə əlaqəli stiqma manfi təsavvürlərdən irali gəlir və daha sonra möhkəmlənir. Çox zaman insanlar həsəb edirlər ki, İlV-na yoluxanlar başarına gəlani haqq edilər. Bu, onların harakatləri, xüsusiyyətləri və yaşam tərzlərina göra baş verdi. Hamişə olduğu kimi bu səksə və ya camiyyət tərəfindən qəbul olunmayan və pislanan harakətə əlaqədardır, məsələn narkotikləri ineksiya yolu ilə istifadəsi ilə.

Hesab edilir ki:

• İlV infeksiyasına yoluxan kişilər bunlar olur – homoseksuallar, biseksuallar və ya seks işçilərinin xidmətindən istifadə edənlər.

• İlV infeksiyasına yoluxan qadınlar poğun hayat yaşayırlar və ya seks biznesinin nümayəndələridirlər.

Ailə və camiyyət stiqma və diskriminasiyaya dəstək verir, müəyyən hissədə qorxu ilə, müəyyən hissədə ehtinasızlıq ilə və müəyyən hissədə ilk qurban olanı günahlandırmağın daha asan olması ilə.

Kütləvi media vasitəsi ilə İlV/Q|Ç5-in bu şəkildə işqlandırılması: "Narkotik iştifadəçilərinin xəstəliyi", "Qara dərililərin xəstəliyi", "Fahişələrin xəstəliyi" və ya "Homoseksualların qara vərəmi" və s. hamçinin İlV/Q|Ç5 ilə əlaqəli stiqma və diskriminasiyanın güclənməsina yardım edir və artıq mövcud olan stereotip və düşüncələri möhkəmləndirir.

Diskriminasiya

Müxtəlif əziqlər və onlar arasında İlV-na yoluxmuş insanlar, əksər hallarda, marginallaşmış və qeyri-bərabər şəraitdə yaşayan insanlar kimi deyil, öz badbəxtçilik və problemlərinda günahkar olanlar kimi həsəb edilirlər.

İlV infeksiyasına yoluxmuşlarda özləri tərəfindən özünü stiqmatizasiya və utanc hissi hallarına da tez-tez rast gəlinir. Bu, mühitdə bu cür münasibətin olduğundan irali gəlir. Özünü stiqmatizasiya depressiya, özünə qapanma və özünü dəyərsiz hiss etməyə səbəb ola bilər. Bu, onsuz da zəiflamiş insanlarda və qruplarda gücdan düşməyə və tükənməyə gətirib çıxarır və onlar düşdüyü vəziyyətə göra özlərini günahlandırmağa başlayırlar.

Diskriminasiya insanların fərqləndirildiyi və onların müayyan qruplara aid olduğu və ya bela qruplara aid olduğuna dair şübhə olduğuna göra adalətsiz münasibətin olduğu yerdə yaranır. İlv/QÇS ilə alaqadar stiqma və onun naticasi olaraq yaranan diskriminasiya üzündən çox vaxt İlv infeksiyasına yoluxan insanların və onların alla üzvlarinin hüquqlan pozulur.

İnsanın hüquqlannın pozulması epidemiyanın inkişafı baxımından manfi tasir yaradır. Masalan:

• Şaxsi saviyyada - haddindan artıq narahatlıq və hisslar yaradır. Malum olduğu kimi bu faktorlar öz-özlüyünda sağlamlığın pislaşmasına sabab olur.

• Aila və icma saviyyasinda - utanc hissini, infeksiyaya yoluxma faktının gizlədilmasini, pozitiv sosial tədbirlərdə iştikadan imtinanı və s. yaradır.

İlv/QÇS ilə alaqali stiqmaya tasir edan faktorlar:

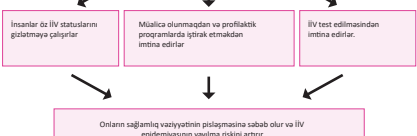
• İlv/QÇS hayat üçün tahlükali xastəliklir;

• İnsanlar İlv-na toxunmaqdan qorxurlar;

• Xastalik davranışla alaqələndirilir (masalan homoseksual alaqələri olan kişilar ilə ineksiya yolu ilə narkotik istifadaçiləri);

• İlv pozitiv olanlar çox vaxt cavabdehsiz insanlar kimi hesab edilirlar;

• Dini və axlaqi inamdan irali gələrək (infeksiyaya yoluxmanı axlaqsız davranış yaradıb)



Cinsi yolla keçən infeksiyalar (CYKİ)

CYKİ – infeksiyaya yoluxmuş insanla cinsi əlaqə naticəsində keçən infeksiyalardır. Bu gün üçün 30-dan çox CYKİ malumdur.

• Sifilis;

• Qonoreya (süzənək);

• Trixomoniaz;

• Xlamidioz;

• Genital herpez;

• İti uclu kondilomalar (cinsi orqanların ziyllari)

• Mikoplasmos

• İlV infeksiyası/QİÇS.

Yoluxma yolları:

• Hər növ cinsi əlaqə - vaginal (vaginaya daxil olma), oral (ağız boşluğuna), anal (arxadan);
• İnsan CYKİ-na maişət vəsitələrinin istifadəsi naticəsində yoluxa bilər (mas. infeksiyaya yoluxmuşun çərşəfi, dəsmalının istifadəsi), lakin yoluxmanın bu yolu çox nadirdir;
• CYKİ xəstə anadan körpəyə hamiləlikdə, doğuş zamanı cinsiyyət orqanlarından keçəndə və ya əmizdirmə zamanı keçə bilər.
• QİÇS və hepatit insana qanla keçə bilər (narkotiklərin intraven istifadəsi zamanı, donorun yoxlanılmamış qanının köçürülməsi zamanı, pis steril edilmiş tibbi alətlərdən istifadə zamanı).

Əgər müvafiq müalicə keçirilməmyibə CYKİ-nin gedişatı uzun müddətlidir, çox vaxt xarici alamətlərsiz. Əgər insan istənilən növ CYKİ-na yoluxubsa özünü müalicə mümkünsüzdür, yani xüsusi müalicə olmadan müalicə ola bilməyəcək.

İnfeksiyaya yoluxmuş şəxs hakima na qədər tez müraciət etsə müalicə bir o qədər asandır. Ən əsası isə odur ki, CYKİ ilə əlaqəli müxtəlif ağrılaşmaların qarşısı alınacaq. Cinsi yolla keçən, bu gün üçün müalicə olunmayan yegana xəstəlik QİÇS-dir.

CYKİ-nin əlamətləri:

• Cinsi orqanların ətrafında qaşınma;

• Vaginadan və ya penisdən bəzən məxsusi iyi olan axıntı.

• Cinsi orqanların ətrafında qızarma;

• Sidik ifrazı zamanı yanğı hissi;

• Cinsi orqanlar ətrafında səpki;

• Qarının aşağı nahiyyəsində ağrı.

Qeyd edilməlidir ki, bəzi hallarda xüsusilə da kişilərdə CYKİ hər hansı bir xarici əlamət olmadan davam edir. Lakin bu o demək deyildir ki, insanda heç nə yoxdur. Dəqiq diaqnozu təyin etmək üçün müvafiq laborator analizi etmək lazımdır.

CYKİ hansı çətinliklərə səbəb ola bilər?

• Xəstəlik xroniki mərhələyə keçə bilər bu da onun aşkar edilməsini və müalıcə edilməsini çətinləşdirir;
• İnfeksiya sidik cinsi orqanlar sistemina yayıla və İltihab xəstəlikləri yarada bilər;
• Qadınlarda eləca da, kişilərdə sonsuzluğun əsas səbəbi ola bilər;
• Stasionar müalıcə gərəkliyi olan ginikoloji problemlərin 40%-ni əhəta edir;
• İlV və B hepatit virusunun yoluxmasının risk faktorlarından biridir.

Xasta olub-olmadığını insan neca öyrana bilar?

Bu suala cavab,müvafiq laborator analizlərinin edilməsi asasında yalnız hakim vera bilər.

CYKİ-nın müalicəsi və profilaktikası

Müalicə kvalikasiyalı hakim mütəxəssis tərəfindən müvafiq test edilmə və klinik dayərlandırmadan sonra apanılmalıdır. Özünü müalicə kaskin şəkildə yol verilməzdir. Bu sonradan kaskin ağrılaşmalar yarada bilər.
CYKİ-nın profilaktikası:

- Bir nəfər sadiq, sağlam cinsi partnyorun olması;
- İstənilən təsadüfi cinsi əlaqə zamanı prezervativdan istifadə edilməsi;
- Mütəmadi testdən keçmə və lazım olduğu halda adekvat müalicə;

Çalışma

Hədəflər:

Şagirdlər CYKİ və İİV/QİÇS neca yayıldığını və onların prevensiyasının neca mümkün olduğunu başa düşmalidirlər. İnsanda CYKİ və yə İİV ilə infeksiyaya yoluxmağa dair şübhə olduğu halda na etmali olduğuna dair müzakirə etsinlər.

Tapşırığın şərtl:

Nino və Takonun yaxın dostu ganc oğlan dedi ki, xastadır, İİV infeksiyası var. Nizamlı olaraq darman qəbul edir, müalicə olunur və onunla ünsiyyət qorxulu deyil. Onda xəricən haç na bilinmir. Tahsil almağa davam edir və enerjilidir. Nino bir az qorxdu, Tako isə qərar verdi ki, İİV infeksiyası haqqında daha artıq məlumat axtarsın və Ninonun asassız qorxularını dağıtsın.

Nino və Takoya məlumat toplamaqda yardım edin. CYKİ və İİV infeksiyası mövzusu haqqında taqdimat hazırlayın.
Sinifi 4 hissəyə bölün.

İki qrup CYKİ haqqında sadalanan suallara cavab veran taqdimat hazırlayır:

1. Taqdimat – CYKİ:

- CYKİ nədir?
- CYKİ neca yoluxur?
- Yayılan CYKİ-ları sadalayın.

2. Taqdimat – CYKİ:

- İnsan xəstə olub-olmadığını neca anlamalıdır?
- CYKİ-nın müalicəsi və profilaktikası;
- CYKİ haqqında miflər və faktlar.

İki qrup sonrakı suallara cavab verməkə İlV/Q|ÇS haqqında təqdimat hazırlayır:

1. İlV haqqında təqdimat

• İmmun sistem, İlV və Q|ÇS nadir?

• İlV-nın yoluxma yolları (hamçinin neca yoluxulmur);

• İlV infeksiyasının gedişatı və alamətləri.

2. İlV haqqında təqdimat

• Özümüzü İlV infeksiyasından neca qoruyaq?

• İlV-na test etma;

• Gürcüstanda statistika;

• Gürcüstanda İlV infeksiyasının, Q|ÇS-in yayılmasına şərait yaradan faktorlar.

Təqdimatın edilməsi və sona çatdırılmasından sonra, qruplar mövzulara asasan yena birləşmalidirlər.

Har bir qrup (Q|ÇS və İlV) sonraki məsələlər üzərində öz fikirlərini qısa icmal etməklə müstəqil olaraq müzakirə edir:

• Müalica edilməyan CYKİ və İlV infeksiyası arasında alaqanı izah edin;

• İnsan CYKİ-nı müalica etmasa baş veracak naticələri sadalayın;

• İnsan İlV-nu müalica etmasa na baş veracak?

• İnsan onda CYKİ olduğunu düşünürsə na etmali olduğunu tasvir edin;

• İnsan onda İlV olduğunu düşünürsə na etmali olduğunu tasvir edin;

Pedaqoq tapşırığı camlaşdırır, dərsin gedişatı zamanı söylənilməyan vacib məsələləri alava edir.

Marixuana – təhlükəli narkotik

Pedaqoqlar üçün nəzəri material

Kanaf bir illik bitkidir – kannabis sativa. Onun yarpaqları məhsuldar və çiçəkli budaqlarında psixoaktiv madda tetrahidrokannabinol (THC) var. Maddanın bitkidəki həcmi 1%-dan 8%-a qədərdir.

Arxeoloji gəstəricilərə asasən, kanaf (çatana) insan tarafından becərilən ilk bitkilardan biridir. Kanafdan (çatanadan) parça və daha sonra kağız hazırlamaq üçün istifadə edilibir. Kanafın psixikaya xüsusi təsiri olduğunu elə qədim zamanlardan müşahidə etdilər. XII əsrin Şərq tibbi traktatında qeyd olunur ki, "hədşin böyük dozada istifadə edilməsi axmaqlıq və dəlilik yaradır, uladaçlik isə insanı vəcd edir".

Kannabis (kanaf) 400-dan çox maddadan ibarətdir. Psixoaktiv maddələrin miqdarı bitkinin böyüma şəraitindən, onun toplanması, saxlanılması və hazırlanması qaydasından asılıdır.

Kannabis preparatını təmiz şəklidə və ya tambaki ilə çəkilən (həşş, marixuana, nəşə, çəkilən) suda qaynadırlar və maya şəklində (manaqua) qəbul edirlər, qida və şirniyyətə qatırlar.

Kannabisin tüstüsünün spesifik, yanmış kandir iyi var.

Orqanizmə təsiri: Kannabis preparatları çəkilməsi və ya başqa yolla istifadəsi damarların genişlanmasına, arteriya tazyiqinin düşmasına, gözlərin qizarmasına, ürək döyüntüsü və nafəs almanın sürətlanmasına, yemək yema iştahının artmasına, qaraciyər fermentlərinin aktivliyinin yavaşlamasına səbəb olur.

Psihikaya tesiri: Preparatın tesiri qabul edildikdən bir neçə dəqiqə sonra başlayır və 2-3 saat arzında davam edir. İlk dafə qabul etmək aksar hallarda xoşa gəlməzdir. Ürəkbulanmasına, ağız boşluğunda acılığa, baş fırlanmasına, bazan güclü qorxu və narahatçılığa (panikaya) səbab olur.

Kefiennanin subyektiv simptomları: Adi olaraq preparatın tasiri selikli qişanın quruması, güclü susuzluq və acıq hissi ilə başlayır. Eyforia ilə birlikdə sabəbsiz gülüş, dark etmənin dayişməsi olur.

• **Rənglərin kontrastı və intensivliyi artır,** əşyaların ölçüsü və onlar arasında masafə "dayişir", zaman "uzanır", konsentrasiya və yaddaş qarışır. Cümlənı bitirənadək, onun əvvəli yadlarından çıxır. İnsan asan şəkildə ilhamlanan olur, bazan panik qorxu atakı inkişaf edir (jarqon "izmena")

• **Dark etmənin pozulması illuziya və fantaziyalar yaradır.** Bunlar yüksək doz qabul edildiyinda halusinasiyalara çevrilə bilər. Dozanın artıq olması halında kaskin psixoz (dərrakənin torlaşması, orientasiyanın pozulması, qorxu, halusinasiyalar) inkişaf edə bilər. Bu bir neçə saat va ya bir neçə gün davam edir (jar. "izmenada qalmaq").

Gücü0 hayacan merhalasini depressiv vaziyyət merhalasi dayişir: Yavaş-yavaş rənglər solur, illuziya və fantaziyalar yox olur, fikirlərin gedişatı kaskin olaraq dayanır, əhval-ruhiyya pislaşır. Kefliikdən çıxma prosesi hərəkətlərin yavaşlanması, sıxıcılıq, apatiya ilə xasiyyətlənir, bu da yuxuya gətmək yarada bilər.

Kefiliyin obyektiv elamətləri: Darinin qızartısı, gözlərin işıldaması va qızartısı, ürək döyüntüsü va nəfəsin sürətlənmasi, ağız boşluğu quruluğu, harakat koordinasiyasının pozulması, tremor, yemaya doymamaq, boşboğazlıq va sababsız gülüş.

Kannabizm növünün darmana asililiği psixi asililıq ilə biruza olunur. Yani istənilən subyektiv hisslarin yenidan yaşanmasının fath edilməz istəyi ilə. Uzun müddətli istifdadanın dayandırılması kəskin ifadə edilən fiziki diskomfortla müşahidə olunmur, lakin depressiya, narahatçılıq, gərginlik yuxunun pozulması va s. inkişaf edə bilər.

Kannabis preparatlarının mütəmadi qabul edilmə naticəsində xroniki psixoz (psixi xastalik) – sarsam düşüncə, hallusinasiyalar inkişaf edə bilər. Psixoz inkişaf etməydi halda bela xroniki intoksikasiyaya, diqqətin va düşüncanin kəskin azalmasına, atraf mühitə biganəlik, şəxsiyyətin ruhan kəsblamasına səbab olur.

Kannabis preparatlarının istifadəsinin dayandırılmasından günlərin, haftalarin va ya ayların keçməsindən sonra da keçmişdə preparatın tasiri altında yaranan hallusinasiyalar va ya xoşagəlməz hisslər anidan takrarlana bilər (flashback – keçmişə qayıtmaq). Onların istifadəsindən yaranan güclandirilmiş emosiyalar agressiv va anti-sosial hərəkatın səbabi ola bilər.

Nazarə alın ki, kannabisin tarkibi olan psixoaktiv maddə (THC) insan bədəninin yağ toxumasında müxtalif dövr arzında qalır. Bu istifadə tezliyi, dövrü, miqdarı kimi faktorlardan asılıdır.

Çalışma – 1

"Mübahisəli müddəalar"

Şagird (va ya qrup – 3-4 şagird) sinif yoldaşlarını taqdimatın mövzusu ila tanış edacak.Taqdimat müallifi 3 müxtalif divara kağız parçalarını yapışdırır. Kağız parçalarında bunlar yazılıb: 1. "Razılaşıram", 2. "Razılaşmıram", 3. "Bilmiram" (aşağıdakı çalışmaya bax).

Şagird sinif yoldaşlarına ganclar arasında farqli fikir yayıldığı masalələra dair öz baxşlarını təsvir etmayi taklif edir. Şagird müzakirani özü idarə edir.

Şagird müddaanı oxuyur. Razılaşan şagirdlar "razılaşıram" divarının yanında dururlar, razılaşmayanlar "razılaşmıram" yazısı olan divarın yanına gedirlər. Müddaanın düzgün olub-olmamasından amin olmayanlar "bilmiram" yazısı olan, 3-cü divarın yanında dururlar.

Müəllim taqdimat edanlara yardım edir və şagirdlara deyir ki, nadan bela düşündüklarini asasandırsınlar. Diskussiyanın aparılması da mümkündür. Müəllim şagird ila birlikda disskusiyanı idara edir va sinifi müddaanın düzgünlüyü ila tanış edir. Sonra şagird başqa müddaanı oxuyur va proses bela davam edir.

Mübahisəli müddaalar:

- "Plan" narkotik deyil.
- İnsan plana asılı ola bilar.
- Kannabis istifadası sağlamlığa ciddi tahlüka yaradır.
- Marixuana reaksiyanı yavaşladır.
- "Plan" insana fikrini daha yaxşı ifada etmakda yardım edir.
- "Planın" bir dafa çakilması heç bir tahlüka ila alaqadar deyil.

Diskussiyanın sonunda şagird camlaşdirmani edir va kannabisin istifadası ila alaqadar sağlamlıq risklarina va problemlarina diqqət göstardir.

Mübahisəli müddaalar	D/Y	Cavablar
"Plan" narkotik deyil	**Yanlışdır:**	Marixuana psixikaya tasir edir va dark etmani, ahval-ruhiyyani dayişir. Bu o demakdir ki, marixuananın tarkibinda psixoaktiv maddalar var.
İnsan "planden" asılı ola bilar	**Doğrudur:**	İnsan istanilan narkotika qarşı asılı ola bilar. İnsandan bu va ya digar narkotiki qabul etmaya dair güclü istak olduğu halda bu o demakdir ki, onda asılılıq var. Yani onda psixki asılılıq formalaşdı. Kannabisin mütamadi istifadasinin dayandırılması digar narkotiklarin istifadasinin dayandırılması qadar diskomfortla müşahida olunmur. Lakin narahatçılıq, qıcıqlanma, yuxusuzluq, depressiv vaziyyat yaradır. Buna göra da kannabis preparatlarının uzun müddətli, mütamadi istifadası psixiki asılılığın formalaşmasını yaradır.

Kannabis istifadəsi sağlamlığa ciddi təhlükə yaradır.	**Doğrudur:**	Kannabisin istifadəsi ağciyər xarçanginin, nafəs yolları xəstəliklərinin mümkünlüyünü artırır. Yaddaş və düşünmə bacarığını zaifladır. Hormonal pozuntulara səbab olur, bu isə kişilərdə cinsi potensiyanın zaiflamasini və qadınlarda menstrual dövrün pozulması ilə özünü biruzə edir. Əgər insanın psixi xəstəliklərə qarşı meylliliyi varsa kannabis xəstəliyi provokasiya edə bilər.
Marixuana reaksiyanı yavaşladır.	**Doğrudur:**	Kannabis preparatları kiçik doza ilə markazi sinir sistemina depressiv şəklida tasir edir. O reflekslərin yavaşlamasına və koordinasiyanın pozulmasına səbab olur. Daha artıq doza ilə kannabis görmə və sas hallusinasiyaları yaradır. Kannabis ilə birlikdə alkoqol qəbul etmək xüsusi ila təhlükalidir.
"Plan" insana fikrini daha yaxşı ifadə etməkdə yardım edir.	**Yanlışdır:**	Kannabis preparatları kiçik doza ilə markazi sinir sistemina depressiv şəklida tasir edir. Müvafiq olaraq dayandırıcı proseslər zaifləyir, gərginlik və sıxıcılıq açılır. Buna gəra insanda ela illuziya yaranır ki, hər şeyi yaxşı edir, lakin atrafda olan ayıq insanlar üçün onun harakat – çevlu danışması və sabəbsiz sevincli olması qeyri-adekvat qəbul olunur.
"Planın" bir dəfə çəkilmasi heç bir təhlükə ila alaqadar deyil.	**Yanlışdır:**	Marixuananın heç olmasa bir dəfə bela çəkilmasi müayyan təhlükə ila alaqadardır. Onlar arasında nazarətsiz harakət və bundan irali gələrək aila üzvləri ila və dostları ila münaqişələr ola bilər; Polis tarafından saxlanılma və cəzalandırılma; İdarə bacarığı və koordinasiyanın pislaşmasından irali gələn fəlakətlər və ya badbaxt hadisə nəticasində travmalar və ya ölüm.

Çalışma – 2
"Məsləhət kitabı" / "Xeyr" de

Müəllim şagirdlərə deyir: "Çox vaxt bəqqalın ilə çox asanlıqla razılaşırıq və istəmədiyimizi edirik. Belə ona görə hərəkət edirik ki, bizə lağ edilməsə və ya kiminsə xətrinə dəymək istəmirik. Başqasına güzəşt getməyi və ona xoşagəlməz etməyi yaxşı hərəkət hesab edirik. Çox vaxt isə xeyr demək lazımdır".

1. "Xeyr" demayi bacarın! – "Təklif üçün təşəkkür ediram, lakin bunu edə bilmaram/etmək istəmiram".

2. Özünüzə vaxt verin: "Düşünəcəm və qərarımı sabah deyəcəm".

- Başqalarının oxşar vəziyyətdə necə hərəkət etdiklərini aydınlaşdırın;
- Böyük olan yaxın adamdan və ya dostlardan məsləhət alın.

3. Xeyr deyin və alternativ təklif edin, yaxud söhbətin mövzusunu dəyişin: "Sağolun, siqaret (narkotik, içki) istəmiram. Eşitdiniz? Yeni oyun çıxıb...".

4. Elə xeyr deyin ki, ətrafda olanlar üçün sizin qərarınızın kəskin olduğu aydın olsun.

5. Sizin xeyr demənizdən sonra ola bilsin ki, kimsə təzyiqə davam etsin və ya lağlansın. Çalışın fikir vermayəsiniz, sakitliyinizi qoruyun və onu çaşdıracaq sual verin: "Mənim çəkməyim sənə nəyə lazımdır?/Mənim çəkməyim sənin üçün niyə vacibdir?".

6. Yumordan istifadə edin.

Yerində həll edilməli tapşırıq: Şagirdlər marksizmanın istifadəsinin faydasına dair hər bir arqumentə əminəcəl inkardan ibarət bir cavab yazırlar. Bundan sonra cütlər arasında arqument və əks-arqumentin təqdim edilməsi ilə oyun olacaq. Şagirdlər həmçinin "Məsləhət kitabı"ndan istifadə edə bilərlər.

- Man artıq yoxladım və manim üçün problem yaratmayıb.

_____

- Həyatda heç olmasa bir dəfə yoxlamalısan!

_____

- Hamı bunu edir, san nadan yoxlamamlısan?

_____

- Vaxtını yaxşı keçirmək istəyirsənsə bunu qəbul etməlisən!

_____

- Gal yaxla, heç kim bilməyəcək!

- Problemlərin var? İç çək, et...) və ürəyin soyuyacaq.

- Balaca deyilsən ki, götür!

Əlavə resurslar

Tanınmış hakim Levan Ratiani danışır –
https://www.youtube.com/watch?v=WVfPZPDqf5c

Narkotik vasitələr, psixotropik maddələr, prekursorlar və narkoloji yardım haqqında –
https://matsne.gov.ge/ka/document/view/1670322?publication=20

Yeni qanun haqqında məqalə –
https://am-news.net/ge/%E1%83%9B%E1%83%90%E1%83%A0%E1%83%9B%E1%83%AE%E1%83%A3%E1%83%90%E1%83%9C%E1%83%98%E1%83%A1-%E1%83%9B%E1%83%9D%E1%83%AC%E1%83%94%E1%83%95%E1%83%90-%E1%83%A1%E1%83%90%E1%83%A5%E1%83%90%E1%83%A0%E1%83%97/?fbclid=IwAR18RZno_e2K2OtcMTzDmwARU75EAsN_6ukxIaGIFiqdVQY3k9wxpkR_YUg