

МОДУЛҲО БАРОИ ОМУЗИШИ КАЛОНСОЛОН ВА ҶАВОНОН ДАР БОБИ МАҲОРАТУ МАЛАКАҶОИ ҶАЁТӢ



DVV International

МОДУЛҶО БАРОИ ОМУЌИШИ КАЛОНСОЛОН ВА ҶАВОНОН ДАР БОБИ МАҲОРАТУ МАЛАКАҲОИ ҲАЁТӢ



© 2023

DVV International

Модулҳои мазкур аз ҷониби Намояндагии Институти ҳамкори байналмилалӣ Ассотсиатсияи донишгоҳҳои халқии Олмон (DVV International) дар Тоҷикистон дар доираи лоиҳаи “Пешбурди таҳсилоти калонсолон дар Осиё” – “Инкишофи институтсионалии филиалҳои Муассисаи давлатӣ Маркази таълими калонсолони Тоҷикистон” (МД МТКТ), бо дастгирии молиявии Вазорати федералии Олмон оид ба ҳамкориҳои иқтисодӣ ва рушд (BMZ) муқаррар карда шудаанд.

Модулҳо барои омӯзгорони аудиторияи калонсолон бо мақсади беҳтар намудани кор бо шахсони маъҷуб ва дигар гурӯҳҳои осебпазири аҳоли муқаррар карда шудаанд.

Мундариҷаи ин гуна нашрия ҳатман нуқтаи назари DVV International инъикос намекунад.

МУНДАРИЧА

Модулҳои омӯзиши малакаҳои ҳаёт барои калонсолон ва ҷавонон

- Малакаҳои муошират ва санъати сухангӯӣ.....4
- Таҳия ва доир намудани баромадҳои чандрасонавӣ
(мултимедиявӣ).....20
- Рафтори расмӣ ва ҳуччатдории расмӣ.....38
- Таъмини ёрии аввалияи пешазпизишкии тиббӣ.....59
- Ҳаёти мустақил.....75
- Ҳуқуқҳои шахсонӣ ва борварӣ ва саломатии
занони маъюб.....92
- Пешгирии бемориҳои вирусӣ ва сироятӣ бо роҳи алоқаи
чинсӣ гузаранда.....104
- Ҳифзи муҳити зист.....118
- Фаъолнокии шаҳрвандӣ.....143

Модули 1

Малакаҳои муошират ва санъати сухангӯӣ

Мақсадҳои дастурамал: Рушди малакаҳои муоширати муваффақона ва суханронии оммавӣ. Бартараф намудани ваҳм ва монетаҳо дар суханронии оммавӣ.

<i>Вақт</i>	<i>Мавзӯ</i>
<i>5 дақиқа</i>	Машқи «Пингвинҳо»
<i>5 дақиқа</i>	Пурсиши фикру ақидаҳо оид ба саволи «Қоидаҳои гӯшкунӣ»
<i>10 дақиқа</i>	Малакаҳои гӯшкунии фаъол (хуб)
<i>20 дақиқа</i>	Муошират (коммуникатсия) чист? Муоширати каломӣ ва ғайрикаломӣ:
<i>10 дақиқа</i>	Марҳилаҳои ихтилоф (низоъ), навъҳои ихтилоф, усулҳои бартараф кардани ихтилоф, намудҳои рафтор дар мавриди низоъ.
<i>10 дақиқа</i>	Қисмати иттилоотӣ. <ul style="list-style-type: none">• Пурсиши фикру ақидаҳо оид ба саволи «Сухангӯӣ кист?»• Чӣ тавр одамонро ба худ бояд моил кард?• 3 омили асосӣ дар баромад.
<i>15 дақиқа</i>	Машқи «Гуфтугӯ аз паси шишаи садоногузар»: Муҳокима.
<i>20 дақиқа</i>	Малакаҳои асосии баромад ва монетаҳои роҳи муошират (иттилоот)
<i>25 дақиқа</i>	Кор дар гурӯҳҳои хурд «Стакан»

Машқи «Пингвинҳо».

Мақсад: нишон додани он ки маълумоти шунида Ҳангоми нақл то ҷӣ андоза тағйир меёбад.

Баранда 5 нафар ихтиёриёро даъват мекунад; 4 нафари онҳо аз ҳучраи дарс берун мебароянд, ва матни (поён) ба он як нафари боқимонда хонда мешавад. Пас аз он ки ихтиёрии якум матро шунид/ гӯш кард, аз нафарони ба берун баромада яке даъват карда мешавад ва нафари аввал ба вай чизи шунидаашро нақл мекунад. Сипас, бо ҳамин тартиб маълумоти додашуда як-як ба ҳамаи он 4 нафар ихтиёрӣ нақл карда мешавад. Боқимондагони гурӯҳ бошанд, бояд хомӯшона интиқоли маълумотро назорат кунанд. Дар охир баранда аз нафари охирин хоҳиш мекунад, ки чизи шунидаашро такрор/ нақл кунад ва он вақт худӣ баранда матни аслиро меҳонад.

Матн:

Дар як гӯшаи дурдасти сайёраи мо як шаҳре ҳаст. Агар дар ин шаҳр ҳамон боғи машҳураш намебуд, он аз дигар шаҳрҳо ҳеҷ фарқе намекард. Дар ин боғи дорои гулгаштҳои калони серсоя ва гулҳои аҷоиб кӯдакон ва калонсолон сайр карданро дӯст медоранд. Дар ду тарафи роҳравҳо партовқуттиҳо гузошта шудаанд, ки сурати пингвинҳои ҷиддиро доранд - тахтапушти сиёҳ, шиками сафед ва нӯли сурх. Калонсолон дар нимкати/ ҳаракҳои бароҳат нишаста, аз табиат лаззат мебаранд; кӯдакон бошанд, дар ақсои боғ давутоз мекунанд, ҳар гуна партовҳоро чида, ба нӯли пингвинҳо гузошта, тасаввур мекунанд, ки онҳоро хӯрок дода истодаанд. Ин кор ба онҳо хеле дилхушӣ меорад. Аз ин рӯ боғи мазкур доимо тозаву озода аст.

Саволҳо ба гурӯҳ:

- То кадом андоза маълумоти нафари охирин аз матни асли фарқ мекард?
- Сабаби ин дар чӣ буд?
- Ҳангоми нақли маълумот рафтори нақлқунандагон чӣ гуна буд?
- Онҳо маълумот/нақро чӣ тавр гӯш мекарданд?

Хулоса: маълумоте ки тавассути гӯшкунӣ гирифта мешавад, метавонад ҳангоми нақл дигар шавад.

Пурсиши фикру ақидаҳо оид ба саволи «Қоидаҳои гӯшкунӣ».

Аз гурӯҳ хоҳиш карда мешавад, ки қоидаҳои асосии гӯшқуниро номбар кунанд. Мураббӣ ҷавобҳоро ба варақи калони қоғаз сабт мекунад.

Сессияи умумӣ «малакаҳои гӯшқунии фаъол».

Мураббӣ ба экран ҷадвали тарзи фаъоли гӯшқуниро мебарорад; гурӯҳ ҳар як банди онро шарҳу тафсил медиҳад. Дар анҷоми машқ ҷадвал ба гурӯҳ пешниҳод карда мешавад.

Тарзи гӯшқунии фаъол.

<i>Амал/ ҳаракат</i>	<i>Мақсадҳо</i>	<i>Инро чӣ тавр кардан мумкин аст</i>	<i>Мисол</i>
<i>Дастгирӣ</i>	<i>➤ Таваҷҷӯҳ зоҳир кардан; ➤ Барои давом додани нақл</i>	<i>➤ Аз изҳори розигӣ ва норозигӣ худдорӣ кунед;</i>	<i>«Метавонед оид ба ин зиёдтар нақл кунед?»</i>

	ба ҳамсӯҳбат қўмак кардан.	➤ Калимаҳои нейтралӣ (ба мавзӯ номарбут, истифода кунед.	
Аниққунӣ	➤ Равшан тар фаҳмида ни он ки гап дар бораи чӣ меравад; ➤ Маълум оти зиёдтар гирифтан; ➤ Ба гӯянда қўмак кардан ки нуқтаҳои назари дигарро бинад.	➤ Саволҳо пурсед.	«Ин кай рӯй дод (кай шуд)?»
Изҳори фаҳмиши фикр	➤ Нишон додан, ки шумо гӯш карда истодаед; ➤ Нишон додан, ки то кадом андоза фикрҳои асосии гӯяндаро дуруст фаҳмида истодаед.	➤ Фикру фактҳои асосиро махсус қайд кунед; ➤ Бо калимаҳои дигар гуфтаҳои гӯяндаро такрор кунед.	«Яъне, ту намехоҳӣ, ки вай дигар туро фиреб диҳад?»
Изҳори фаҳмидани ҳиссиёт	➤ Нишон додан, ки ҳиссиёти	➤ Ҳиссиёти асосии гӯяндаро	«Ба ман чунин метобад, ки ин туро хеле

	<p>гўяндаро мефаҳмед; ➤ Ба касимкон додан, ки баъди оид ба ҳиссиёташ шунидан, ҳиссиёташиро анав баҳо диҳад.</p>	<p>махсус қайд кунед; ➤ Бо калимаҳои дигар гуфтаҳои гўяндаро такрор кунед.</p>	<p>хиҷил мекунад».</p>
Хулосакунӣ	<p>➤ Ҳамаи фикр, факт ва ҳиссиёти асосиро я хулоса қардан; ➤ Барои муҳокимаи минбаъда замина тайёр қардан.</p>	<p>➤ Фикрҳо ва ҳиссиёти асосиро такрор кунед.</p>	<p>«Ба фикрам, чизи асосие, ки ман шунидам, ин-....».</p>
Ҷамъбасткунӣ	<p>➤ Нишон додани эҳтиром ба ҳамсӯҳбат.</p>	<p>➤ Ба ҳиссиёт ва фикрҳои ҳамсӯҳбат эҳтиром изҳор кунед.</p>	<p>«Ман хоҳиши ту ро оид ба ҳалли ин савол хеле қадр мекунам».</p>

Муошират чист? Робитаи каломӣ ва ғайрикаломӣ:

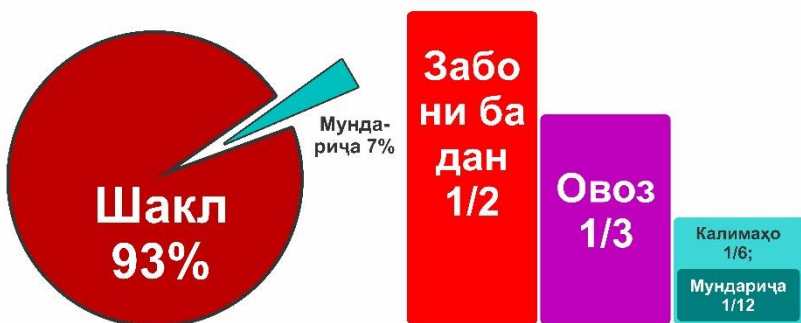
Дар ибтидо баранда пурсиши фикру ақидаҳои иштирокчиёно оид ба саволи “*Мафҳуми муошират/иртиботро чӣ тавр мефаҳмед?*” доир карда, ҷавобҳои гуфтаро ба варақи калони қоғаз сабт мекунад.

Пас аз ин, вай мафҳуми “*иртибот*”-ро шарҳ дода, оид ба намудҳои каломӣ ва ғайрикаломии иртибот маълумот медиҳад.

Иртибот (ба маънои робита ва муошират) - аз калимаи латинии «*communicatio*» гирифта шуда, маънои “*хабар*” ва ё “*нақл*”-ро дорад. Феъли ин реша «*communicare*» маъноҳои *ба ҳам овардан, сӯҳбат кардан, пайваст кардан, хабар додан, нақл карданро* медиҳад. Дар соҳаи тадқиқот бошад, ин мафҳум шабакаҳои кориеро мефаҳмонад, ки ҳамарӯза ягонагӣ, муттасилий ва давомати фаъолияти инсонро таъмин мекунанд.

Раванди иртибот (аз ҷумла ба сифати як шакли ҳамкорӣ) ҳамчун яке аз асосҳои ҳаёти инсон ва ҷомеа фаҳмида мешавад. Дар айни замон тадқиқотчиён ҳам равандҳои иртибот ва ҳам натиҷаҳои онро дар назар медоранд.

- Тавассути калом/калимаҳо мо мӯхтавои маълумот, тавассути шаклҳои ғайрикаломии иртибот бошад, шакл ва (контекст) муҳити онро ифода ва нақл мекунем.



- Калимаҳо + воситаҳои ғайрикаломӣ = маъно.
- Ҳама намудҳои иртиботи ғайрикаломиро метавон шартан ба ду қисмати калон тақсим кард: яке - он ҳама маълумоте, ки мо тавассути (узвҳои) бадани худ ифода мекунем (забони бадан); дигар - ин тавассути овоз. Ба гурӯҳи васоити забони бадан инҳо марбутанд: ҳаракот, ифодаҳои рӯй (чашму лабу лунҷ ва ғ.), тарзи истодан/нишастан, зудии нафаскашӣ, сурхшавии пӯст, шиддати мушакҳо. Ба гурӯҳи садой тағйироти хусусиятҳои овоз дохил мешаванд: равшанӣ ё ҷарангоси овоз, баландӣ, самт, савтиёт ва оҳанг.

Мархилаҳои низоъ (ихтилоф), намудҳои низоъҳо, усулҳои ҳалли муноқишаҳо, тарзҳои рафтор дар мавриди низоъҳо. Дар назди иштирокчиён, дар давоми 2-3 дақиқа бе огоҳӣ ва якбора вазъияти воқеии “муноқиша” миёни мураббӣ ва/ё корманди (меҳмонхона, толор, тарабхона - вобаста ба ҷои гузариши семинар) ба таври ногаҳонӣ сурат мегирад. Сипас, тақрибан 30 сония хомӯшӣ мешавад ва иштирокчиёни сахнаҷаи иҷрошуда ба назди иштирокчиён баромада, таъзим

карда, бо ин мефаҳмонанд, ки ин сахнаҷаи тайёркардашуда буд.

Саволҳо ба гурӯҳ:

- Ҳангоми мушоҳидаи сахнаи низоъ шумо чӣ ҳис мекардед?
- Дар бораи иштирокчиёни ин низоъ дар шумо чӣ ақида пайдо шуд?
- Ба ҷои онҳо мебудед, чӣ кор мекардед?

Мураббӣ расмеро, ки дар он низоъ дар шакли дарахт тасвир шудааст, нишон ва шарҳ медиҳад. Решаҳои дарахт - ба сабабҳо (заминаҳо)-и низоъ ташбеҳ дода мешаванд; шоҳу баргаш - ба оқибатҳо; танай дарахт бошад, ба худи низоъ.

Марҳилаҳои низоъ.

- Марҳилаи пеш аз ихтилоф;
- Марҳалаи муқовимат ё амалҳои (душманона) муҳолиф;
- Давраи бӯҳрон ё авҷи аълои муҳолифат;
- Марҳилаи ҳалли муноқиша, ки натиҷаҳои гуногун дорад: ё хотима ва ҳамфикрӣ; ё гузариш ба марҳилаи ноаён/пинҳони ихтилоф ва даври нави низоъ.

Намудҳои низоъ.

- Доҳилишаҳсӣ (дарунӣ)
 - Талаботҳои ба ҳам зид (мухталиф);
 - Вайрон кардани принсипи якфикрӣ;
 - Номувофиқии ниёзҳо ва арзишҳои шахсиву корӣ;
 - Аз ҳад зиёд серкор ва ё камкор будан (дар коргоҳ);
 - Сатҳи пасти қаноатмандӣ аз кор;
 - Набудани боварӣ ба худ;
 - Стресс (тазъик/фишор).

- Байнишахсӣ.
 - Мубориза барои аз худ кардани захираҳои маҳдуд, сармоя ва қувваи қорӣ, вақти истифодаи ресурсҳо/васоит;
 - Тасдиқи лоиҳа ё усули пешниҳоди он;
 - Қои холии қор;
 - Бархӯрди шахсиятҳои гуногун (фэълу рафтор, ақидаҳо ва арзишҳо).
- Миёни шахс ва гурӯҳ.
 - Интизориҳои гуногун;
 - Мавқеъҳои гуногун;
 - Қабул накардани пешвои расмӣ аз тарафи гурӯҳ.
- Байнигурӯҳӣ.
 - Иттифоқҳои қасаба ва маъмурият;
 - Қормандони идора ва шӯъбаҳо;
 - Шӯъбаҳо ва ё гурӯҳҳои хурд (соҳавӣ).

Намудҳои рафтор ҳангоми низоъ:

- Қанорақирӣ (нодида қирифтан)
- Таҷзия (мутобиқшавӣ)
- Созиш (муросо)
- Рақобат (зид истодан)
- Ҳамқорӣ.

Паёми “Ман”

Иштирокчиён ду вазъиятро муҳоқима мекунанд:

1. Дуҳтар ба вохӯрӣ 40 дақиқа дертар мондааст. Қавони шиноси вай дуҳтарро айбдор мекунад. Дуҳтар қавоби дағал медиҳад.

2. Духтар ба вохӯрӣ 40 дақиқа дертар мондааст. Чавони шиноси вай ҳиссиёташро оид ба ин изҳор мекунад. Духтар узр мепурсад.

Паёми “Ман”

Ман ҳис мекунам,

ки ...

- Калимаҳоеро истифода кунед, ки эҳсосоти шуморо аниқ шарҳ медиҳанд.
- Ҳиссиётатонро аз ҳад зиёд муболиға накунад.
- Калимаҳои “қурбон” карданро истифода накунад.

вақте, ки

ман ...

- Рафторро аниқ шарҳ диҳед (рафтор - он чизест, ки дидаву шунида мешавад, на он чиз, ки ба назари шумо метобад).
- Калимаҳои таҳқиркунанда ва ранҷонандаро истифода набаред.

чунки

ман ...

- То ҳадди имкон мушаххас бошед.
- Дар бораи он, ки ин ба шумо чӣ таъсире дорад, гап занед.
- Таъсир ва натиҷаро муболиға накунад, зеро он ба ақсуламали муҳофизатӣ ё шубҳа сабаб мегардад.
- Калимаҳои зебо садо медиҳанд, вале дуруст нестанд, истифода набаред.

дафъаи оянда ман мехостам,

ки ...

Саволҳо ба гурӯҳ:

- Дар вазъ(ят)и якум дар шумо чӣ ҳиссиёт пайдо шуд?
Баён кунед.
- Дар вазъ(ят)и дуум дар шумо чӣ ҳиссиёт пайдо шуд?
Баён кунед.
- Дар кадом ҳолатҳо шумо тарзи “Паёми **Ман**”-ро истифода мекардед?
- “Паёми **Ман**” аз “Паёми **Ту**” чӣ фарқияте дорад?

Пурсиши фикру ақидаҳо: «Киро суханвар гуфтан мумкин аст?»

Иштирокчиён фикру ақидаҳои худро баён мекунанд ва мураббӣ онҳоро дар коғаз калон менависад. Пас аз ин вай мафҳуми “суханвар”-ро шарҳ медиҳад.

Суханвар - оратор (аз калимаи лотинии “orator”- тарҷумааш «пурсидан», ва исми ин реша “orator”, ки маънои “пурсанда”-ро дорад) - яъне нафаре, ки нутқ мекунад, инчунин шахсе, ки дорои қобилияти суханварӣ ва истеъдоди сухангӯӣ мебошад.

Одамонро чӣ тавр ба худ чалб кардан мумкин аст?

Мураббӣ ин саволро аз гурӯҳ пурсида, ҷавобҳоро муҳокима карда, ба варақи калони коғаз қоидаҳои асосии зеринро сабт мекунад.

- Қоидаи 1: Ба одамони дигар диққати самимӣ зоҳир кунед.
- Қоидаи 2: Табассум кунед!
- Қоидаи 3: Дар хотир дошта бошед, ки барои ҳар як шахс садои номаи овози ширинтарин ва аз ҳама муҳимтарини нутқи одамӣ мебошад.

- Қоидаи 4: Гӯшкунандаи хуб шавед. Дигаронро ҳавасманд кунед, ки ба шумо дар бораи худ нақл кунанд.
- Қоидаи 5: Сӯҳбатро дар доираи рағбати ҳамсӯҳбат нигоҳ доред.
- Қоидаи 6: Ба одамон имкон диҳед, ки муҳим будани худро эҳсос кунанд ва ин корро самимона ба ҷо оред.
- Боз як қоидаи дигар: танқид накунад, маҳкум накунад ва шиқоят накунад. ("Қоидаи тиллоӣ" барои ба худ моил кардани одамон аз китоби Карнеги "Чӣ гуна одамонро ба худ моил/дӯст кардан даркор аст")

3 омили асосӣ барои баромад.

1. Шумо ҳаққи дар ин мавзӯ сӯҳбат карданро аз он ба даст овардед, ки онро омӯхтед ва дар худ таҷриба кардед.
2. Шуморо ин мавзӯ ҷалб кардааст ва ё ба гуфтан водор мекунад.
3. Шумо хеле хоҳиши баланд доред, ки оид ба ин мавзӯ ба шунавандагони худ нақл кунед.

Машқ «Гуфтугӯ аз паси шиша». Муҳокима.

Иштирокчиён ба ду гурӯҳ ҷудо шуда, рӯ ба рӯи ҳамдигар ба ду қатор саф мекашанд ва ҳамин тавр ба ҷуфтҳо ҷудо мешаванд. Ҷуфтҳо бояд аз ҳам дар масофаи на камтар аз 4 қадам ҷой гиранд. Яке ягон маълумотро медиҳад; дигарӣ қабул мекунад.

Вазифа: Тасаввур кунед, ки шумо дар назди тиреза истодаед ва ҳамсӯҳбати шумо дар ошёнаи 10 дар пушти тирезаи пӯшида истодааст. Шумо бояд дар давоми 3 дақиқа фикр кунед, ки чӣ гуна маълумотро ба шарикӣ худ ирсол менамояд (мумкин аст

иштирокчиёнро пурсем, ки маълумоти меодоагиашонро дар варақ нависанд, вале онро нишон надиханд). Сипас он маълумот/паёмро бе гап танҳо бо ишора ба ҳамсӯхбаташон ифода кунанд. Тарафи қабулкунандаи паём бояд бо гап ифода кунад, ки ҳамсӯхбаташ чӣ гуфт. Сипас ҷонибҳо нақшҳояшонро иваз карда, машқро такрор мекунад.

Саволҳо ба гурӯҳ:

- Дар ин машқ чӣ мушкил буд?
- Шумо аз ин машқ ба чӣ хулосаҳо омадед?

Малакаҳои асосии баромад ва монеаҳои иртиботӣ (маълумот)

Монеаҳои иртиботӣ:

Дар назарияи иртибот, ҳамчун заминаи таснифи монеаҳои муошират, (шароитҳои беруна) муҳити муошират, воситаҳои техникаи муошират ва ҳуди шахсро ҳамчун ҷониби асосии ҳама гуна амали иртиботӣ қайд намудан зарур аст.

Монеаҳо, ки ба омилҳои муҳит вобастаанд. Ба инҳо хусусиятҳои муҳити табиӣи беруна мансубанд, ки барои интиқол ва дарки маълумот шароитро ҳалалдор мекунад:

- Ҳалалҳои акустикӣ (садоӣ) - садои ғалоғула дар дохили бино ва ё дар берун (аз тиреза), корҳои таъмири, саҳт пӯшидани дар, зангҳои телефон, ва ғайра;
- Омилҳои муҳити атроф, ки диққатро ба худ мекашанд - офтоби дурахшон, ё баръақс равшании нокифоя, ранги деворҳои ҳучра, манзараи берун (аз тиреза) ва ғайра;
- Шароитҳои ҳароратӣ- ҳучраи хеле хунук ва ё хеле гарм;
- Шароити иқлимӣ (обу ҳаво) - борон, шамол, фишори баланд ё паст ва ғайра.

Ин номгӯи шароитҳои берунаи муоширатро метавон идома дод. Ҳар яке аз ин омилҳои номбаршуда вобаста ба хусусиятҳои фардии физиологии ҷонибҳои муошират ба самаранокии иртибот таъсир расонда метавонанд.

Монеаҳои техникӣ. Дар адабиёти техникӣ барои ифодаи онҳо аксаран мафҳуми «мағал/ғалоғула», ки ба забони илмӣ аз ҷониби муаллифи назарияи математикии иртибот К. Шэннон ворид шудааст, истифода бурда мешавад. Дар илми муоширати муосир, ин мафҳум маънои васеътар дорад, ки ба маънои монеаи муошират наздик аст ва ҳар чизеро, ки сигналҳои ирсолшавандаро халалдор (қатъ) мекунад ва дар натиҷа умуман ба паём таъсир мерасонад, дар бар мегирад.

Ин ҷо инчунин монеаҳои зерини техникӣ муоширатро ҳам, ки аз омилҳои инсонӣ вобаста мебошанд, қайд мумкин аст: истифодаи нодурусти технологияҳои алоқа (норасоии малакаҳои кор бо технологияи соҳа, иштибоҳ дар навишти суроғаи почтаи электронӣ ва ғ.); интиҳоби нодурусти воситаҳои техникӣ барои ирсолӣ паём ва ғайра.

Монеаҳои "инсонӣ"-и иртибот-ро ба психофизиологӣ ва иҷтимоӣ-фарҳангӣ тақсим кардан мумкин аст.

Монеаҳои психофизиологӣ. Чунин монеаҳо метавонанд аз сабаби (бемориҳо) норасоии ҷисмонӣ рӯй диҳанд: бемориҳои узвҳои нутқ, ношунавоӣ, нобиноии пурра ё қисман ва ғайра. Ба қобилияти муоширати одамон ирсол ва қабули паём аз тарафи онҳо инчунин хусусиятҳои психологӣ онҳо ҳам таъсири сахт мерасонанд. Ба намудҳои маъмули монеаҳои психологӣ ташаннуҷи асаб, ки метавонад ба аз назорат баромадани эҳсосот оварад; баъзе ҳолатҳои рӯҳӣ (беэътиной, нафрат, афсурдаҳолии (депрессия) ва хусусиятҳои рӯҳии шахс

(канорагирӣ/мардумгурезӣ, (зудранҷӣ) нозукии барзиёд ва ғайра) оварда расонанд, мансубанд.

Монеаҳои раванӣ ду вазифаро иҷро мекунанд: 1) вазифаи монеаи психологӣ; 2) вазифаи муҳофизати психологӣ, ки ба мустақилият мусоидат мекунад; шахсро аз умумият ҷудо мекунад ва ба вай мустақилият ва фардият (алоҳидагӣ) медиҳад.

Монеаҳои иҷтимоӣ-фарҳангӣ. Одамон - фардҳои аз муҳит ҷудо набуда, балки мавҷудоти ҷамъиятиянд ва аз ин рӯ дорои сифатҳои муайяни иҷтимоӣ мебошанд. Онҳо намояндагони ин ё он миллат, мардум (халқият), синф, гурӯҳҳои иҷтимоӣ, равияҳои динӣ, ҷомеаи касбӣ, гурӯҳи демографӣ ва ғайра мебошанд. Ҳамаи ин фарқиятҳои иҷтимоӣ-фарҳангии онҳоро ба миён меорад, ки ба мансубияти онҳо ба ин ё он ҷамъияти забонӣ, мардумӣ/этникӣ, фарҳангӣ, касбӣ ва дигар ҷомеа ё ҳамзамон ба якҷанд ҷомеаҳо вобастагӣ дорад.

Машқи "Стакан"

Иштирокчиён ба 2 гурӯҳ тақсим карда мешаванд ва ба онҳо варақи калони қоғазу қаламҳои ранга дода мешавад. Ба рӯи миз як стакан гузошта мешавад.

Вазифа:

Гурӯҳи 1: номбар кардани ҳама тарафҳои мусбие, ки дар ин предмет дида мешаванд;

Гурӯҳи 2: номбар кардани ҳама тарафҳои манфие, ки дар ин предмет дида мешаванд.

Ҳамаи ҷавобҳо (вариантҳо)-ро дар варақи калони қоғаз навишта мешаванд.

Сипас, гурӯҳҳо натиҷаи корҳояшонро муаррифӣ ва онро муҳокима мекунанд, ки:

- Оё гурӯҳ ягон иловае карданист?
- Дар ин вазифа чӣ мушкил(ӣ) буд?
- Ин машқро бо чӣ муқоиса кардан мумкин аст? (фикру мулоҳизаҳои гуногун дар бораи як вазъият)

Минбаъд баранда мефаҳмонад, ки таҳлили ҷиҳатҳои мусбӣ ва манфӣ ана ҳамон чизе аст, ки онро *афкори таҳлилӣ/танқидӣ* меноманд.

Модули 2

Таҳия ва доир намудани баромадҳои чандрасонавӣ (мултимедиявӣ)

Мақсади дастурамал: таълими иштирокчиён оид ба таҳия (офариниш) ва гузаронидани муаррифӣ/ намоишҳои чандрасонавӣ; инчунин таълими қоидаҳои асосӣ оид ба доир намудани муаррифиҳо дар варақҳои калони қоғаз.

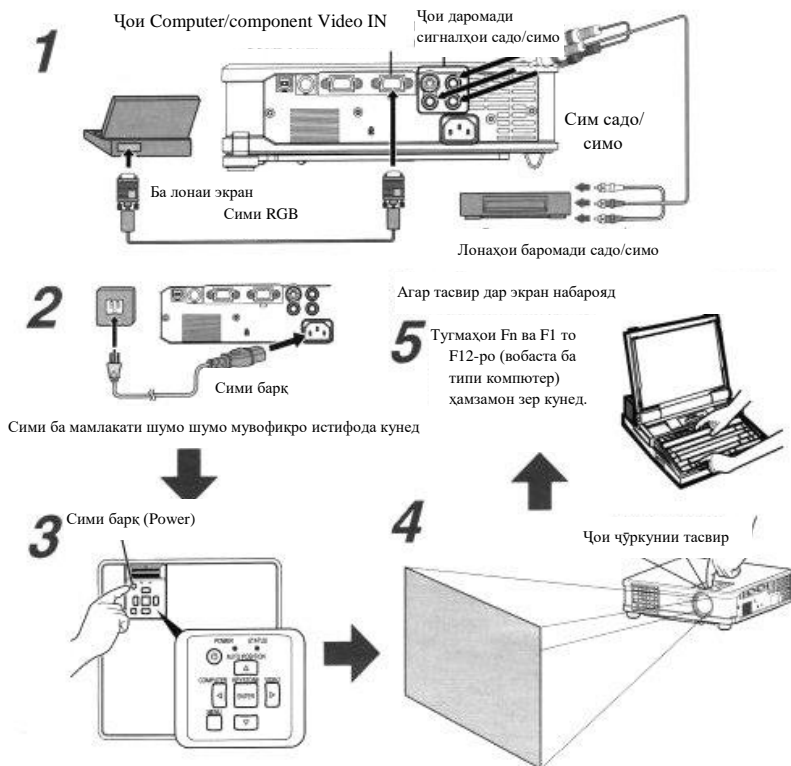
<i>Вақт</i>	<i>Мавзӯ</i>
10 дақиқа	Пурсиши фикру ақидаҳо оид ба саволи "Муаррифиҳо барои чӣ заруранд?" Малакаҳои асосии кор бо компютер.
15 дақиқа	Қоидаҳои асосии сабт дар варақи калони қоғаз.
15 дақиқа	Машқ «Се вариант дар бораи як чиз».
20 дақиқа	Тарзи таҳияи муаррифӣ. Банақшагирии муаррифӣ.
10 дақиқа	Барои муаррифӣ шароитҳои мусоид таҳия мекунем.
15 дақиқа	Пурсиши фикру ақидаҳо оид ба саволи: Ҳуқуқ ба иттилоот чист? Афзоиши нақши иттилоот ҳамчун манбаъ (ресурс).
15 дақиқа	Муаррифиҳои чандрасонавӣ: «Мисол/воқеаи Джобс».
10 дақиқа	Ҳуқумати электронӣ. Давлати электронӣ.
10 дақиқа	Тартиби ҷавобҳо ба ҳама гуна саволҳо.

Пурсиши фикру ақидаҳо оид ба саволи "Муаррифиҳо барои чӣ заруранд?"

Мураббӣ ба гурӯҳ саволро дода, ҷавобҳои додашударо дар варақи калони қоғаз менависад.

Малакаҳои асосии кор бо компютер.

Мураббӣ чӣ тавр пайваст кардани проектор ба компютерро нишон дода, оид ба барномаҳои асосии таҳияи муаррифиҳо нақл мекунад.



Муҳокима. Қоидаҳои асосии навиштан дар варақи калони қоғаз.

Мураббӣ қоидаҳои пешниҳодшудаи дар варақи калони қоғаз навиштанро сабт мекунад. Сипас иштирокчиён он қоидаҳоеро, ки худ пешниҳод карда буданд, бо қоидаҳои, ки дар асл бояд бошанд, муқоиса мекунанд.

Ҳангоме, ки шумо бо варақи калони коғаз кор мекунед, чиро дар ёд доштан зарур аст?

1. Сарлавҳа гузored (варақро ном гузored).

- Намедонем аз чӣ сабаб, вале аксаран сухангӯён/баромадкунандагон навиштани унвони мавзӯе, ки дар тахта муҳокима карда истодаанд, фаромӯш мекунанд. Дар натиҷа, шумораи зиёди пунктҳо (1. 2. 3. 4. 5...) пайдо мешавад, вале ҳамаи ин нуқтаҳо ба чӣ алоқаманданд - номаълум мемонад... шунавандагон бояд худ фикр карда ёбанд, ки кадом мавзӯи ҳамаи ин нуқтаҳоро муттаҳид мекунанд.
- Масалан, сухангӯ баромад карда, дар бораи фурӯш сухан гуфта истодааст: *«Мехоҳам, ба шумо дар бораи қонунҳои тичорати муваффақ маълумот диҳам. Қонуни яқум ... қонуни дуҷум ... қонуни сеҷум ...»*. Ва дар варақи калони коғаз танҳо қонунҳо пайдо мешаванд Худи сарлавҳа "Қонунҳои тичорат/фурӯши муваффақ" аз саросемағи навишта намешавад. Вале беҳуда ...
- Коҳилӣ накуед. Сарлавҳаро нависед. Маҳз сарлавҳа аст, ки ҳамчун нуқтаи асосӣ бояд дар хотираи шунаванда боқӣ монад. Ва ҳангоме, ки шунаванда ин нуқтаи асосиро дар тахта навишта мебинад, мавзӯи шумо ба хотираи вай беҳтар ҷо мешавад.

2. Рангҳои гуногунро истифода баред.

- Агар шумо танҳо қалами сиёҳ дошта бошед тамоми варақаро танҳо бо он навишта пур кунед, ба шунавандагон аз худ кардани маълумоте, ки ба онҳо додан мехоҳед, душвор хоҳад буд. Чунин варақ ягон нуқтае надорад, ки чашмро ба худ ҷалб кунад. Ҳама яқранг. Нигоҳи шунаванда ҳамту/танҳо аз боло ба поёни варақ "лағжида" мегузараду тамом. Вайро ҳеч чизе ҷалб/манъ намекунад.

- Аммо агар як сатр бо ранги кабуд, дигараш - сабз аст, сеюм - сурх, чорум - сиёҳ навишта шуда бошад, барои чашм чудо кардани як қисмати маълумот аз дигараш осонтар мешавад. Ва мувофиқан, шунаванда ба омӯхтани маълумоте, ки дар тахта навишта шудааст, бо таваҷҷӯҳ ва шавқу завқи зиёдтар ҷалб мешавад.
- Тавсия аст, ки на бештар аз чор ранг истифода бурда шавад. Агар 5-6-7-8 намуд рангҳо истифода бурда шаванд, ин рангорангии зиёд чашмро мезанад ва ҳатто халал мерасонад. Хулоса, 3-4 намуд ранг шумораи беҳтарин аст.

3. Расмҳо истифода баред.

- Ҳатто оддитарин аломатҳои (тасвирӣ) ҳам, аз қабилӣ рамзҳои «табассум», «соат», «барқ», «тарозуи доруфурӯш» ... матнеро, ки дар варақи калон навишта шудааст, зеб ва оро медиҳанд. Чунин тасвирҳо чашмро ҷалб мекунанд. Бо туфайли онҳо иттилоот дар хотир беҳтар боқӣ мемонад (тадқиқотҳои нишондиҳандаи он ҳам ҳастанд, ки майнаи мо рамзу тасвирҳоро нисбат ба матн хеле хубтар дар хотир нигоҳ медорад).
- Барои он ки кашидани чунин тасвирҳо ба шумо осонтар бошад, беҳтар аст, ки пешакӣ қарор диҳед, ки ин ё он нуктаи баромади шуморо кадом образ/симоҳо тасвир карда метавонанд.
- Ва расмкаширо машқ кардан даркор аст! Вагарна, баъзан касе мехоҳад, ки сурати «калиди мусиқӣ» ё аломати «ин ва ян»-ро кашад ва муддати зиёд дар назди варақ азоб мекашаду он вақт ногаҳон дармеёбад, ки расми ин рамзҳоро кашидан он қадар осон ҳам набудааст.

4. Хоно (озода) нависед!

- Ҳар вақте, ки баромадкунанда дар тахта ягон чизе навиштанро сар мекунад, як навъ хомӯшӣ ба миён меояд. Ва бисёре аз суҳангӯён саросемавор навиштанро сар

мекунанд, то ки ин хомӯширо то ҳадди аққал кӯтоҳ кунанд!
Ва то дараҷае саросема мешаванд, ки навиштаҳояшон хеле нозебу нофаҳмо мегарданд.

- Шунавандагони бечора маҷбур мешаванд, ки зӯр зада, бо душворихоӣ зиёд ин “дастнависи духтурӣ”-ро сарфаҳм раванд. Аз наздикнишастагон илтимос мекунанд, ки барои хондани навиштаҳои тахта кӯмак кунанд. Аксаран, дастнависҳои нофаҳмо боиси асабоният ва пайдоиши "шувандагони душвор" мешаванд, ки худи шумо аз сабаби хати безебатон ба он боис шудаед.
 - Бинобар ин, машқ кунед! Барои бо қалам (маркер) хоно ва зебо навиштан машқ кунед. Ва аз он ки ҳангоми дар тахта навиштанатон 1-2 сония хомӯшӣ ба миён меояд, натарсед. Барои чунин хомӯшии кӯтоҳ шувандагон шуморо мебахшанд, вале барои хати безебу нофаҳмо - на ҳама вақт.
5. Танҳо калимаҳои (асосӣ) калидиرو нависед!
- Ба ҷои ибораи *"харгӯшҳо на танҳо пашми гаронбаҳо, балки боз се-чорсад кило гӯшти хубҳазм ҳам ҳастанд"*, чунин нависед: *"Харгӯшҳо = пашм + гӯшт (300-400кг)"* :-)
 - Чумлаҳоро пурра навиштан зарур нест! Танҳо калимаҳои калидиру нависед!!! 2-3 калимаҳои калидиру шувандагон ба хотир гирифта метавонанд ва бо хушнудӣ дар дафтарҳои худ ҳам менависанд. Чумлаҳои дарозро бошад, ҳам хуб ба хотир гирифта наметавонанд, ҳам барои ба дафтар навиштани онҳо хушашон намеояд!
 - Илова бар ин, вақте ки шумо чумлаҳои дароз менависед, маҷбуред, ки 2-3 дақиқа “пуштатонро ба ҷангал”, яъне аз гурӯҳ рӯй гардонед. Ин бошад, барои суҳангӯӣ он қадар ҳолати дилхоҳ нест.
6. Чизи менавиштагиатонро баланд талаффуз кунед!
- Аввал ин ки мумкин ҳусни хати шумо он қадар хуб набошад. Аз ин рӯ, менавиштагиатонро талаффуз карда, ба

шунавандагон кӯмак мекунад, ки чизи дар тахта навишташударо фаҳманд.

- Дуҷум ин ки на ҳамаи шунавандагон биноии 100%-а доранд. Ва нафароне, ки айнак ва ё линза гирифтани намехоҳанд, маҷбур мешаванд чашмонашонро нимпӯш карда, кӯшиши дидан кунанд ва ё аз нафари наздик пурсанд, ки «Дар он ҷо чист? Дар тахта??»
- Сеҷум, агар гурӯҳ калон бошад, онҳое, ки дар сафҳои қафо нишастаанд, ҳатто чашмашон 100% бинанд ҳам, барои дидани сабтҳои шумо бояд каме “зӯр зананд”. Шунавандагонро ба “зӯр задан” водоркунӣ чӣ ҳолат дорад?
- Чорум ин ки қори шунавандагон сечанд зиёд мешавад: ба тахта нигоҳ кардан - навиштан, ба тахта нигоҳ кардан - навиштан, ба тахта нигоҳ кардан - навиштан, ... Вале агар шумо талаффуз карда нависед, онҳо метавонанд чашмонашонро аз дафтар нақанд, шунидашонро навиштан гиранд ва танҳо гоҳ-гоҳ барои муқоисаи сабтҳои худ бо навиштаҳои тахта ба он нигоҳ кунанд халос.
- Барои талаффуз кардан оҳанги махсусро машқ кардан зарур мешавад, ки он шунавандагонро (гӯё) огоҳ мекунад, ки “Ҳоло ман он чизро ки менависам, талаффуз мекунам”.

7. Ба гурӯҳ пушт нагардонед!

- Ба тарафи гурӯҳ бо як тараф/пахлӯ истоданро ёд гиред. Бо ин тавр истодан шумо ба гурӯҳ беҳтар/ зеботар ҳам метобед! Ва ҳам он чӣ ки дар гурӯҳ мегузаред, беҳтар дида ва назорат карда метавонед.
- Илова бар ин, вақте ки шумо пуштатонро ба гурӯҳ мегардонед, гурӯҳ намебинад, ки шумо чӣ навишта истодаед??? Охир, пушти шумо шишагин нест-ку!
- Аз ин рӯ, гоҳ-гоҳ аз назди тахта (варақи калони қоғаз) қадаме як тараф рафтани хуб аст, то онҳое ҳам ки дар

пахлӯҳо нишастаанд, бенанд ки дар тахта чӣ навишта шудааст!

8. Рӯ ба тахта гап назанед!

- Аввалан аз он сабаб, ки шуморо хуб намешунаванд. ... сухангӯӣ ба тахта ким-чӣ гуфта истодааст.... чӣ мегуфта бошад, номаълум!
- Дуом, ки ин тавр истода, худи шумо ҳам хуб назорат карда наметавонед, ки гуфтаҳои шуморо гурӯҳ то чӣ андоза ва чӣ тавр фаҳмида истодааст. Иртиботи чашм ба чашм бо гурӯҳро ҳангоми кор бо вараки калони қоғаз ҳам аз даст надодан муҳим аст.
- Сеюм, таъсири шумо коҳиш меёбад. Суханони шумо акнун на ба гурӯҳ, балки ба тахта (ба самти муқобил) нигаронида шудаанд. Ҳатто агар шумо бо рӯҳбаландиву рағбати зиёд ҳам гап зада истода бошед, то шунавандагон, зиёдаш, танҳо заррачаҳои (нерӯ) энергияи шумо мераванду халос.
- Чорум ин ки ба шунавандагон пушт гардонда, гап задан на он қадар хушодобӣ аст.

9. Бо ибораҳои кӯтоҳ-кӯтоҳ нависед!

- Агар ба шумо 20 пункт навиштан зарур бошад, ва шумо 5 дақиқа ба гурӯҳ пушт гардонда ва тӯли ин 5 дақиқа шумо ба тахта гап зада навиштан гиред, шунавандагони худро аз даст медихед.
- Ба ҷои ин, 2-3 калима (як пункт) навишта, ба шунавандагон рӯ гардонед; шарҳ диҳед; бовар ҳосил кунед, ки шуморо гӯш карда истодаанд ва ҳама чиз зери назорат қарор дорад. Боз 2-3 сония рӯ гардонед, 2-3 калимаи минбаъдаро нависед ва боз ба гурӯҳ рӯ гардонед, ва ба онҳо нигоҳ карда гап занед!

Ҳамин тариқ, вақте ки шумо бо ибораҳои кӯтоҳ менависед, шумо аллакай танҳо калимаҳои асосиро менависед; ва шумо бо осонӣ

қисми зиёди вақт бо гурӯҳ рӯ ба рӯ меистед; хангоми гапзанӣ ба гурӯҳ назар мекунед ва чизҳои навиштагонро талаффуз мекунед.

Машқ «Се вариант дар бораи як чиз».

Иштирокчиён ба се гурӯҳ тақсим мешаванд ва дар муддати 5 дақиқа дар ҷараёни калони коғаз дар бораи предмете, ки ба онҳо дода хоҳад шуд, муаррифӣ омода мекунанд. Сипас ҳар як даста бо муаррифӣ баромад мекунад (дар маҷмӯъ - то 5 дақиқа). Баъди баромади ҳамаи гурӯҳҳо иштирокчиён фарқи байни ин муаррифиҳоро (5 дақиқа) муҳокима мекунанд.

Қисмати иттилоотӣ.

- Таърихи таҳияи муаррифӣ (презентатсия)
- Банақшагирии муаррифӣ.

Мақсад: огоҳ кардан, ғуруҳтан, таҳрик додан ва ғайра.

Омилҳои беруна, ки ба гузаронидани муаррифӣ таъсир мерасонанд: ҷомеа, ҳолатҳо, ҷадвали баромад, таъсири дермонӣ, таъсири танаффусҳо, таъсири саволҳо, муҳофизат аз тағйироти ногаҳонӣ, ҷои гузариш, таҷҳизот, сохтори асосии муаррифӣ, ғояи муаррифӣ, (стандартҳо) меъёрҳои умумӣ, муайянкунӣ/таъриф ва таснифи иттилоот, таҳияи силсилаи мантиқӣ, муайян кардани шакл барои қисмати асосии муаррифӣ, воситаҳои техникӣ ва намудҳои онҳо, ҷӣ тавр ҷадвали хуби слайдҳои тартиб додан даркор аст.



**Барои муаррифӣ шароитҳои мусоид фароҳам меорем.
(Пурсиши фикру ақидаҳо оид ба ягон савол ва иттиоот).
Муҳокима.**

Баромад бо муаррифӣ.

- Усулҳои банақшагирии баромадҳо - ҷиҳатҳои мусбӣ ва манфии ҳар як усул.
- Маводҳои тақсимотӣ. Тамрини генералӣ (охирин). Навиштани конспект, тақаллубварақаҳо (шпаргалка), омодагии таҷҳизот.
- Агар муаррифӣ тақсими маводҳоро ҳам дар назар дошта бошад, аз ёрдамчи хоҳиш кардан зарур аст, ки онҳоро дар танаффуси байни қисматҳои муаррифӣ тақсим кунад.

Барои худ тақаллубварақаҳо бо қайдҳои зарурӣ таҳия кунед. Намунаи чунин қайдҳо метавонад "қайдҳо ба слайд", дар

барномаи “Power Point” бошад. Аммо ду нуктаро дар назар доштан зарур аст:

- Ҳангоми баромад иштирокчиён набояд дар экран қайдхоро бинанд;
- Қайдхоро бояд пешакӣ чоп кард, чунки бо таҷҳизот ходисаҳои ноговор рӯй дода метавонанд.

Суханронӣ/баромадатонро пешакӣ машқ кунед; беҳтар мебуд, ки омодагии бино ва таҷҳизотро аз назар гузаронед. Ин чо гап танҳо дар бораи санҷиш меравад, на дар бораи чӯр кардану гирондани таҷҳизот.

Накшаи эҳтиётӣ дошта бошед.

Ҳама чиз метавонад на он тавр ба амал ояд, ки шумо интизор будед. Аз ин рӯ, накшаи эҳтиётӣ бо муаррифи зарур мешавад, ки таваҷҷӯҳи шунавандагонро ба худ ҷалб карда тавонад.

Пурсиши фикру ақидаҳо оид ба саволи “Ҳуқуқ ба иттилоот чист?”

Қисмати иттилоотӣ:

Озодии иттилоот - мафҳумест, ки барои ифодаи маҷмӯи ҳуқуқ ва озодиҳо, аз ҷумла озодии баёни афкор (озодии сухан), фаъолияти озодонаи ВАО (озодии матбуот), ҳуқуқи ҷомеа барои аз ҳадамоти давлатӣ ба даст овардани иттилооте, ки аҳамияти ҷамъиятӣ дорад; озодии паҳн кардани иттилоот тавассути ҳама гуна роҳҳои қонунӣ истифода мешавад.

Озодии ҷустуҷӯ, дарёфт ва паҳн кардани иттилоот яке аз муҳимтарин ҳуқуқҳои сиёсӣ ва шахсии инсон буда, дар Эъломияи умумии ҳуқуқи башар дохил карда шудааст (моддаи 19). Озодии сухан, ки дар маънои васеътар озодии иттилоотро ҳам дар назар дорад, ҳуқуқи асосии инсон аст, ки дар соҳаи ҳуқуқшиносии байналмилалӣ эътироф шудааст.

Озодии иттилоот, ҳамчун озодии баён кардани фикру ақида, аз воситаи нақл ва тарзи интиқоли иттилоот вобаста нест: шифоҳӣ,

хатгӣ, чопӣ, тавассути Интернет ва ё дар шакли асари бадеӣ. Ҳамин тариқ, ҳимояи ҳуқуқии ин озодӣ ҳам ба мазмуни иттилоот ва ҳам ба воситаи ифодаи он дахл дорад. Озодии иттилоот дар мавриди Интернет ва технологияҳои муосири иттилоотӣ метавонад ба махфият марбут (алоқаманд) бошад.

Дар айни замон, озодии иттилоот метавонад маҳдуд карда шавад. Мақсад аз ин - риояи ҳуқуқҳои шахсони дигар (сирри алоқа, ҳифз аз даҳлат ба ҳаёти шахсӣ ва оилавӣ), инчунин барои ҳифзи манфиатҳои чамъиятӣ (маҳдудиятҳои ҳангоми амали (қунод) вазъияти фавқулодда ё ҷангӣ).

Моддаи 30 (Конститутсия) Сарқонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон: Ба ҳар кас озодии сухан, матбуот, ҳуқуқи истифодаи воситаҳои ахбор кафолат дода мешавад.

Тарғиб ва ташвиқе, ки хушунат ва хусумати иҷтимоӣ, наҷодӣ, миллӣ, динӣ ва забонӣ меангезад, манъ карда мешавад.

Сензура ва пайгирӣ барои танқид манъ аст.

Рӯйхати маълумоте, ки сирри давлатӣ ҳисоб мешавад, бо (аз тарафи) қонун муайян карда мешавад.

Саволҳо ба гурӯҳ:

- Оё озодии иттилоот беҳудуд/номаҳдуд аст?
- Ҳуқуқ ба иттилоот тавассути кадом ҳуҷҷат ҳифз карда мешавад?
- Оё ҳуқуқ ба иттилоот танҳо дар сатҳи байналмилалӣ ё дар сатҳи давлат ҳам ҳифз шудааст?

Хулоса: Озодии иттилоот - яке аз ҳуқуқҳои асосии инсон аст, ки дар ҳуқуқ(шиносии)и байналмилалӣ эътироф шудааст.

Муҳокима дар мавзӯи "Афзоиши нақши иттилоот ҳамчун манбаъ (ресурс)".

Мураббӣ (аз ин мавзӯъ) маълумотеро барои андеша дода, масъалаи зарурати ба даст овардани ягон иттилоеро аз манбаъҳои гуногун муҳокима мекунад.

Нақши афзоиандаи иттилоот дар марҳилаи кунунии рушди чома.

Имрӯзҳо аллакай ҳеҷ шубҳае нест, ки инкишофи тамаддуни муосир ба самти ташаккули чомаи иттилоотии баъдазсаноятӣ, ки шаклгирии он дар кишварҳои пешрафта бо суръати хеле баланд чараён дорад, нигаронида шудааст. Мувофиқи баъзе пешгӯиҳо, ин раванд дар миёнаҳои асри дарпешистодаи 21 ба авҷ/куллаи баланди худ мерасад.

Дар раванди иттилоотисозӣ (информатизатсия) таъминот ва ғанигардонии соҳаҳои гуногуни ҷамъият бо васоити информатика ба роҳ монда шуда, шаклу намудҳои нави технологияҳои иттилоотӣ таҳия ва ҷорӣ карда мешаванд, ки ба бештар кардани шаклҳои гуногуни равандҳои иттилоотӣ нигаронида шудаанд. Манбаъ/бонкҳои худкори донишҳо оид ба навъҳои гуногуни фаъолияти инсон таъсис дода мешаванд. Нақши маълумот дар ҳаёти чома ҳарчи бештар мегардад, зеро аз истифодаи самараноки он на танҳо рушди илм, маориф ва фарҳанг, балки қудрати иқтисодии давлат ва амнияти миллии он низ вобаста аст.

Имрӯз мо ҳарчи бештар он воқеиятеро дарк мекунем, ки иттилоот на як ҷузъи дуҷумдараҷаи фаъолияти мо, балки манбаъ ё заруриёти муҳими стратегии рушди чома мебошад, ки истифодаи он ба сарфа намудани намудҳои дигари заруриёт-захираҳои энергетикӣ, моддӣ ва инсонӣ имкон медиҳад. Як намунаи хеле равшани ин фикр - пешрафти нодиру гӯшношуниди иҷтимоиву иқтисодии Ҷопон дар тӯли бист соли охир мебошад. Давлате, ки аслан худ ҳеҷ захираҳои ашъи хом ва

энергетикӣ надорад, дар муддати кӯтоҳ аз рӯи нишондиҳандаҳои сатҳи рушди иқтисодӣ ва амнияти иҷтимоии аҳолии худ дар ҳаҷон ҷои дуҷумро ишғол мекунад ва айни ҳол аз рӯи ҳадди миёнаи умри одамонаш нишондиҳандаҳои баландтаринро соҳиб шудааст.

Ҳамаи ин натиҷаи татбиқи муташаққилонаи илман асосноккардашудаи сиёсати миллии ин кишвар дар соҳаи иттилоотикунӣ ҷомеа, рушд ва истифодаи босамари манбаҳои иттилоотӣ ва технологияҳои ояндадори иттилоотӣ буд. Имрӯзҳо бисёре аз кишварҳои дигар, аз қабилӣ Куриёи Ҷанубӣ, Сингапур ва Таиланд роҳи рафтаи Ҷопонро пайравӣ карда истодаанд.

Саволҳо ба гурӯҳ:

- Оё мо метавонем фазои иттилоотиро ҳамчун манбаъ истифода барем?
- Агар ҷавоб “ҳа” бошад, кадом самтро тараққӣ додан зарур(тар) аст?

Муаррифиҳои чандрасонавӣ: «Мисол/ воқеаи Ҷобс».

Мураббӣ муаррифии чандрасонавиеро намоиш медиҳад ва дар бораи он ки Стив Ҷобс - яке аз бузургтарин суҳангӯёни замон дар қораш ба ҷӣ аҳамиятмедод, нақл мекунад.



Муҳокима дар мавзӯи: “Ҳукумати электронӣ. Давлати электронӣ”.

Оё дар кишвари мо давлати электронӣ вучуд дорад? Оё мо аз хидматҳои электронӣ истифода мебарем? Ин то кадом андоза зарур аст?

Давлати электронӣ - усули татбиқи ҷанбаҳои иттилоотии фаъолияти давлатӣ аст, ки бо истифодаи системаҳои ТИК асос ёфтааст. Инчунин, он як нави нави давлатдорӣ аст, ки бо истифодаи технологияҳои мазкур асос ёфтааст. Давлати электронӣ маънои тавассути ТИК дастгирӣ кардани фаъолияти ҳам ҳукумати иҷроия (“ҳукумати электронӣ”), ҳам мақомоти парламонӣ (парлумони электронӣ) ва ҳам додгоҳӣ/судӣ (додгоҳи электронӣ)-ро дорад.

Мафҳуми «давлати электронӣ» бештар ба ибораи англисии “*e-government*” (ҳукумати электронӣ) мувофиқ меояд. Дар баъзе

холатҳо, вай ҳамчун "ҳукумати электронӣ" тарҷума мешавад. Чунин тарҷума дуруст аст, аммо ин танҳо яке аз маъноҳои онро дорад. Дар санадҳои ҳуқуқии байналмилалӣ муосир, аз ҷумла дар қарорҳои Суди Аврупо оид ба ҳуқуқҳои инсон, мафҳуми *ҳукумат* нисбат ба ифодаи умумии давлат истифода мешавад. Ба ҳамин монанд, таҳти мафҳуми "се шохаи ҳокимият" дар маҷмӯъаи се шохаи ҳокимият фаҳмида мешавад, на ин ки танҳо ҳокимияти иҷроия - яъне ҳукумат. Давлати электронӣ субъекти иқтисодӣ электронӣ мебошад.

Ҳукумати электронӣ (аз лафзи англисии "E-Government") - усули таъмин намудани иттилоот ва дастрас намудани як қатори қаблан муқарраршудаи хизматҳои давлатӣ ба шахрвандон, сохтори хусусӣ, дигар шохаҳои ҳокимияти давлатӣ ва мансабдорони давлатӣ аст, ки дар он ҳамкориҳои байни давлат ва (муштарӣ) аризадиханда то ҳадди имкон кам карда шуда, истифодаи технологияҳои иттилоотӣ то ҳадди имкон зиёдтар ба роҳ монда мешавад.

Ҳукумати электронӣ - системаи электронии ҳуҷҷатгузориҳои идоракунии давлатӣ аст, ки бо (худкорӣ) автоматизатсияи тамоми маҷмӯи равандҳои идоракунӣ дар миқёси мамлакат асос ёфтааст ва мақсадаш - ба таври назаррас баланд бардоштани самаранокии идоракунии давлатӣ ва коҳиши норасоӣҳои иртиботи иҷтимоӣ барои ҳар як аъзои ҷомеа мебошад. Таъсири ҳукумати электронӣ барпо намудани системаи умумидавлатӣ (дастҷамъона) тақсимшудаи идоракунии ҷамъиятӣ мебошад, ки ҳалли як қатори пурраи вазифаҳои марбут ба идоракунии ҳуҷҷатҳо ва равандҳои коркарди онҳоро ба ўҳда дорад.

Вазифаҳои ҳукумати электронӣ.

Ҳукумати электронӣ:

1. Шаклҳои нави ҳамкориҳои байни муассисаҳои давлатиро ба роҳ меонад;
2. Хизматрасониҳои ҳукумати ро ба аҳоли ва бахши хусусӣ беҳтар мекунад;
3. Дастгирӣ ва густариши имкониятҳои худхизматрасонии шаҳрвандон;
4. Баланд бардоштани огоҳии технологӣ ва таҳассусии шаҳрвандон;
5. Баланд бардоштани дараҷаи иштироки ҳамаи интихобкунандагон дар равандҳои роҳбарӣ ва идоракунии мамлакат;
6. Паст кардани таъсири омилҳои макони ҷуғрофӣ.

Ҳукумати электронӣ инҳоро таъмин мекунад:

- Маъмурияти самарабахштар ва камхарҷтар/арзонтар;
- Тағйири бунёди муносибатҳои байни ҷомеа ва ҳукумат;
- Тақмили демократия ва баланд бардоштани масъулияти ҳукумат дар назди мардум.

Дар шароити рушди технологияҳои иттилоотӣ ва коммуникатсионӣ шакли электронии ҳамаи соҳаҳои фаъолияти мақомоти давлатӣ матлаби шаҳрвандон ва ташкилотҳои шаклҳои гуногуни моликият ба шумор меравад.

Мақсад: Ҳукумати электронӣ барои ҳукумати анъанавӣ илова ва ё (аналог) ҳамто набуда, балки он роҳу усули нави ҳамкориро дар заминаи истифодаи фаъоли технологияҳои иттилоотӣ ва коммуникатсионӣ (ТИК) бо мақсади баланд бардоштани самаранокии хизмати давлатӣ муайян мекунад.

Дар оянда ҳукумати электронии “равзанаи ягона” аз имрӯз бештар аҳамият пайдо мекунад. Ин тамоил натиҷаи рушди шабакаҳои иҷтимоии веб 2.0. хоҳад буд. Технологияҳои мазкур имкониятҳои муоширати сиёсиро ба таври назаррас васеъ

мегардонанд ва ба роҳ мондани шаклҳои нави ҳамгириро миёни ҳукумат, сохтори хусусӣ ва шаҳрвандон имконпазир мегардонанд.

Дар айни замон фаҳмиш/концепсияи ягонаи ҳукумати электронӣ вучуд надорад. Танҳо маҷмӯи талаботҳои умумие маълум аст, ки иҷрои онҳоро шаҳрвандон ва соҳибкорон метавонанд аз ҳукумати ҷомеаи иттилоотӣ интизор шаванд. Табақаҳои гуногуни истеъмолкунандагонро он чиз ба ҳам муттаҳид мекунад, ки ҳамаи онҳо хоҳиши даст ёфтани ба васоити хубтари иттилоотиро доранд ва мақсад аз ин арзонтар шудани амалиётҳо, соддатар, зудтар ва қулайтар гардондани ҳамкорӣ бо мақомоти давлатӣ мебошад.

Ҳамин тариқ, ҳукумати электронӣ мақсадҳои асосии зеринро пайгирӣ мекунад:

- Беҳтар кардани хизматрасониҳои ҳукуматӣ ба аҳоли ва бахши хусусӣ;
- Баланд бардоштани дараҷаи иштироки ҳамаи интихобкунандагон дар равандҳои роҳбарӣ ва идоракунии мамлакат;
- Дастгирӣ ва густариши имкониятҳои худхизматрасонии шаҳрвандон;
- Баланд бардоштани огоҳии технологӣ ва тахассусии шаҳрвандон;
- Паст кардани таъсири омилҳои макони ҷуғрофӣ.

Ҳамин тариқ, таъсиси ҳукумати электронӣ бояд на танҳо идоракунии самараноктару камхарҷтар, балки тағйироти бунёдии муносибатҳои байниҳамдигарии ҷомеа ва ҳукуматро ҳам таъмин намояд. Дар ниҳоят, ин ба такмили демократия ва баланд бардоштани масъулияти ҳукумат дар назди халқ оварда мерасонад.

Саволҳо ба гурӯҳ:

- *Чиҳатҳои мусбӣ ва манфии ҳукумати электронӣ кадомҳоянд?*
- *Эҷоди ҳукумати электронӣ дар айни замон то кадом андоза зарурат аст/дорад?*
- *Кӣ дар рушди порталҳо иштирок карда метавонад?*

Хулоса: таъсиси ҳукумати электронӣ бояд на танҳо идоракунии самараноктару камхарчтар, балки тағйироти бунёдии муносибатҳои байниҳамдигарии ҷомеа ва ҳукуматро ҳам таъмин намояд. Дар ниҳоят, ин ба тақмили демократия ва баланд бардоштани масъулияти ҳукумат дар назди халқ оварда мерасонад.

Тартиби ҷавоб додан ба ҳар гуна савол

Пурсиши фикру ақидаҳо. Иштирокчиён вариантҳои амал ва ё ҷавобҳоро ба ҳар гуна савол пешниҳод мекунанд; баранда оиҳоро ба варақи калони қоғаз менависад. Сипас, мураббӣ асоситарини онҳоро қайд мекунад:

1. Саволро ба гурӯҳ равона кардан мумкин аст. Масалан, "Саволи хеле ҷолиб, шумо дар ҷавоби он чӣ фикр доред?"
2. Гуфтан мумкин, ки савол бемаврид аст. Масалан: "Саволи шумо ҷолиб аст, аммо ба ин мавзӯ дахл надорад. Биёед, аз мавзӯ берун наравем".
3. Барои тайёр кардани ҷавоб вақт гирифтани даркор аст. Масалан: "Мо баъдтар ба саволи шумо бармегардем".

Модули 3

Рафтори расмӣ ва ҳуҷҷатдории расмӣ

Мақсади дастурамал: таълими иштирокчиён оид ба мафҳумҳои асосии одоби расмӣ; оид ба тарзи дурусти рафтор дар муҳити расмӣ; оид ба тартиб додани ҳолномаи мухтасар (резюме) ва тарҷумаи ҳол ва тарзи тартиб додани ҳуҷҷатҳои расмӣ.

Вақт	Мавзӯ
20 дақиқа	Муҳокимаи умумӣ: тарҷумаи ҳол ва (резюме) маълумоти мухтасар оид ба худ.
10 дақиқа	Асосҳои ҳуҷҷатҳои расмӣ. <ul style="list-style-type: none">• Навиштани ариза.
15 дақиқа	Муҳокима: тартиби гузаронидан ва гузаштани мусоҳиба.
15 дақиқа	Одоби рафтори расмӣ (хизматӣ). <ul style="list-style-type: none">• Саломкуниву вохӯрӣ, муаррифӣ, муроҷиат ва хайру хуш кардан.• Қоидаи дастфишурӣ (даст дода салом кардан).• Мавзӯҳои (сӯҳбати) мамнӯъ ва тавсияшуда.• Танқид ва таъриф дар муҳити расмӣ.
35 дақиқа	Симои нафари расмӣ: <ul style="list-style-type: none">• Супориши амалӣ;• Тарзи либоспӯшӣ;• Талаботҳои асосӣ нисбат ба либоси расмӣ; тавсияҳо ва ҳатогиҳои нораво/номатлуб;• Элементҳои либоси расмӣ барои мардон ва занон;• Чизҳои хос, ороиши рӯй, ороиши мӯй, атриёт.

15 дақиқа	Қонунҳои давлатӣ оид ба гузаронидани чорабиниҳо ва риояи онҳо.
10 дақиқа	Муайян намудани фасод дар муносибатҳои расмӣ.

Пурсиши фикру ақидаҳо. «Тарҷумаи ҳол (и худ) чист?» (5 дақиқа).

Мураббӣ ҷавобҳои гирифтaro таҳлил мекунад ва хулосаҳои пешниҳодшударo дар варақи калони қоғаз сабт мекунад.

Кори инфиродӣ (мустақилона) «Тарҷумаи ҳоли худ» (5 дақиқа).

Мураббӣ варақҳои А-4 тақсим мекунад ва иштирокчиён дар давоми 5 дақиқаи минбаъда дар он тарҷумаи ҳоли худро менависанд.

Муаррифӣ «Тарҷумаи ҳол ва (резюме) маълумоти мухтасар» (5 дақиқа).

Мураббӣ оид ба таҳияи дурусти ҳолнома ва маълумоти мухтасари шахсӣ нақл мекунад. Гурӯҳ мисолҳои дар муаррифӣ додашударo бо тарҷумаи ҳоли таҳиякардаи худ муқоиса ва камбудихои худро қайд мекунанд.

Муҳокима (5 дақиқа)

Мураббӣ аз гурӯҳ мепурсад:

- Тарҷумаҳои ҳол то кадом андоза дуруст таҳия карда шуда буданд?
- Дар навишти тарҷумаи ҳол кадом услубро истифода кардед?
- Ҳар кас оид ба худ то кадом андоза маълумоти заруриро навишт?



Навиштани ариза.

Ягон ихтиёри ба назди тахта баромада, дар он ариза менависад. Дар анҷом мураббӣ слайдро дар бораи чӣ гуна таҳия шудани ҳуҷҷатҳои расмӣ нишон медиҳад ва гурӯҳ навиштаҳои варақи калонро бо слайд муқоиса мекунад.

Муҳокима: Тартиби гузаронидани мусоҳиба ва гузаштан аз он.

Мураббӣ ду нафар ихтиёриро ба назди худ даъват мекунад, ки тавассути қуръапартоӣ нақшҳои директори завод ва корталабро ба худ мегиранд. Онҳо бояд саҳнаи мусоҳибаи бақоргириро бозӣ кунанд. Барои ин 5 дақиқа вақт дода мешавад.

Сипас мураббӣ аз гурӯҳ саволҳои зеринро мепурсад:

- *Корфармо ба чӣ гуна ҳатогиҳо роҳ дод?*
- *Довталаб чӣ ҳатогиҳо кард?*
- *Мусоҳиба то кадом андоза дуруст сурат гирифт? (Саволҳои ноҷо вучуд доштанд? Иштирокчиёни саҳнача чӣ гуна рафтор карданд?)*

Пас аз ин, дар давоми 5 дақиқаи минбаъда, мураббӣ дар варақи калони қоғаз фикрҳои умумии гурӯҳро оид ба он, ки ҳангоми мусоҳиба кордиҳанда ва корталаб бояд кадом қоидаҳоро риоя кунанд, пурсида, сабт мекунад.



Рафтори расмӣ (сессияи иттилоотӣ).

Калимаи "этикет" аз забони фаронсавӣ қабул шудааст ва ба маъноҳои навиштаҷот, лавҳа, тамға истифода карда мешавад. Ин ҷо калимаи мазкур ба маънои *мачмӯи қоидаҳои рафтор нисбат ба дигар одамон* истифода карда мешавад: тарзҳои салому вохӯрӣ, меъёрҳои рафтор дар ҷойҳои ҷамъиятӣ, муносибату рафтор, намуди зоҳирӣ. Аксаран "этикет" ҳамчун мачмӯи қоидаҳои муайяни рафтор, ки дар доираҳои гуногуни иҷтимоӣ қабул шудаанд, баррасӣ карда мешавад. Таҳти мафҳуми "этикети расмӣ" одатан муоширати расмӣ дар ҷомеа- хоҳ дар идораи корӣ бошад, хоҳ дар қабул/пазироии расмӣ, дар назар дошта мешавад. Дар вохӯрии нахустин, агар ин боздиди расмӣ бошад, одатан сӯҳбатро аз муаррифии ҳамдигар ва маълумоту нақл дар бораи худ ё дар бораи кор оғоз мекунанд. Пас аз ин, метавонанд ба мавзӯи мушаххаси мавриди таваҷҷӯҳи худ гузаранд.

Дастфишурӣ - яке аз маъмултарин амалҳои анъанавии салому вохӯрӣ мебошад. Саломӣ даст ба даст аломати муносибати ошкор, хайрхоҳӣ ва эҳтиром буда, нишондиҳандаи он аст, ки нафари ин амалро ба ҷо овардагӣ дасти холи аст ва силоҳ надорад. Имрӯзҳо дастфишурӣ элементи ҳатмии салому вохӯрӣ набошад ҳам, он хеле зиёд истифода мешавад.

Бо шиносҳо ҳангоми вохӯрӣ чӣ тавр салом кардан даркор аст?
Ҷамеа аввалин шуда бояд мард ба зан ва хурдсол ба калонсол салом диҳад. Миёни занҳо ҳам бояд ҷавонтараш ба калон аввалин шуда салом гӯяд. Агар зане, ки аз шумо калонсолтар аст, ҳангоми саломдиҳӣ ба шумо даст дароз кунаду шумо нишаста бошед, ба шумо зарур мешавад, ки ғавран аз ҷо хезед. Агар мард ва зан бо ҳам вохӯрӣ кунанд, даст додан ва ё надоданро зан бояд қарор диҳад. Маҳз зан якумин шуда даст дароз мекунад. Аммо мутобиқи меъёрҳои ахлоқии як қатор мамлакатҳои Аврупо мард ҳам метавонад аввалин шуда даст дароз кунад. Ҳангоми вохӯрии одамони синну соли гуногун барои салом даст дароз кардан бояд аввал аз тарафи нафари синнаш калонтар оғоз шавад. Ҳангоми шиносондан аввалин шуда бояд шахсе даст дароз кунад, ки дигарро ба вай муаррифӣ карда истодаанд. Дар хотир доред, ки дар ҳар сурат агар ба шумо даст дароз карда салом карданӣ шуданд, шумо бояд дар ҷавоб даст диҳед. Ҳеҷ гоҳ набояд дасти ба сӯи шумо дарозшуда бечавоб ва дар ҳаво муаллақ монад. Ин маъноӣ ҳақорат/таҳқирро дорад.

Барои саломӣ дастӣ дасти ростро додан лозим аст. Агар дасти рост зарбу лат хӯрда ва ё банд бошад, дасти чапро ҳам додан мумкин аст, аммо дар ҷунин маврид пеш аз салом ҳатман узр пурсидан даркор аст.

Агар шумо ба гурӯҳи одамон наздик шуда, бо яке аз онҳо даст дода, салом кардед, зарур мешавад, ки бо ҳамаи он гурӯҳ даст дода, салому вохӯрӣ кунед.

Агар ду чуфт одамон ҳамзамон саломи дастӣ карда истода бошанд, барои халал надодан тартиби муайяни дастфишури мавҷуд ҳаст.

Агар занҳо, чун анъанаи қабулшуда, аз тарафи рости мардон истода бошанд, аввалан онҳо байни ҳам даст дода салом мекунад, сипас бо мардон, ва танҳо баъд аз ин мардон байни ҳам дастфишури мекунанд. Агар яке аз занҳо дар тарафи чапи мард истода бошад, чунин мешавад, ки мардҳо дар муқобили ҳамдигар ва занҳо дар муқобили ҳамдигар мешаванд. Ин имкон медиҳад, ки ҳама бе ягон халал ба ҳамдигар даст дода вохӯри кунанд.

1. Ҳеч гоҳ бе занги қаблӣ ба меҳмонӣ наравед. Агар ба хонаи шумо бе огоҳӣ меҳмонӣ омаданд, метавонед бо хилъат гаштан гиред ва дар мӯйҳоятон мӯйпечак (бигуди) бошад. Як зани англис гуфта буд, ки ҳангоми ташрифи меҳмонони ноҳонда ба хонаи вай, ӯ ҳамеша пойафзол ва кулоҳашро пӯшида, чатрашро ба даст мегирад. Агар шахси омада ба ӯ писанд бошад, ӯ “хурсандона” мегуфтааст: «О-о, чӣ қадар хуб, ман ҳам ҳозир омадам!» Агар меҳмон баръакс номатлуб бошад: мегуфтааст, ки "О-о, афсӯс, ман бояд бо коре берун равам".
2. Чатрро барои хушкшавӣ кушода намегузоранд - на дар корхона, на дар меҳмонӣ. Онро бояд чамъ карда, ё ба болои таҳмони маҳсус гузоштан, ё овезон кардан даркор аст.
3. Сумкаро дар болои зонуҳо ё курсии худ гузоштан даркор нест. Агар сумкачаи хурди зебо бошад, онро ба болои миз гузоштан мумкин аст. Сумкаи калонро бошад, ё ба такагоҳи курсӣ меовезанд, ё агар (чун дар тарабхонаҳо) курсичаи маҳсуси ин набошад, ба болои фарш мегузоранд. (Ҷузвдон) Портфелро ба болои фарш мегузоранд.
4. Пакетҳои селлофаниро танҳо ҳангоми аз мағозаи хӯрокворӣ ва пакетҳои қоғазиро бошад, ҳангоми аз дукони

гулфурӯшӣ омадан гирифта гаштан ҷоиз аст. Минбаъд онҳоро ҳамчун сумка бо худ гардондан дуруст нест.

5. Мардҳо набояд бо худ сумкаи занона гардонанд. Палтои занонаро ҳам дар дасти мард он вақт дидан ҷоиз аст, ки онро то ҳучраи либоскашӣ бурда истода бошад.
6. Либоси хонагӣ шим ва свитер аст, ки қулай буда, бояд намуди хуб доштаву шинам бошанд. Хилъат ва пижамаро танҳо (дар хона) барои субҳ то ҳаммом ва бегоҳ аз ҳаммом то ҳучраи хоб рафта мепӯшанд.
7. Аз лаҳзае, ки ҳучраи кӯдакро ҷудо мекунед, барои ба назди вай даромадан иҷозат пурсед. Минбаъд вай ҳам пеш аз он ки ба ҳучраи хоби шумо дарояд, ҳамон тавр иҷозат мепурсад.
8. Зан метавонад дар дохили ҳучра кулоҳ ва дастпӯшаки тунукашро нақашад, вале телпак ва дастпӯшаки гарм/бепанчаашро бояд кашад.
9. Миқдори умумии орошот тибқи тартиби қабулшудаи байналмилалӣ набояд аз 13 адад зиёд бошад, ки ин миқдор тугмаҳои (заргарӣ) қимматбаҳоро ҳам дар бар мегирад.
10. Аз болои дастпӯшакҳо (и тунук) ангуштарин намегузаронанд, вале дастпона мумкин аст. Ҳар қадар кӯча ториктар бошад, ҳамон қадар орошот гаронбаҳост. Алмос (бриллиантҳо) қаблан барои занҳои шавҳардор элементи орошоти шом ҳисоб мешуданд, вале вақтҳои охир рӯзона ҳам онро истифода мекардагӣ шуданд. Ба духтари ҷавон доштани гӯшвор - меҳаки алмоси 0.25 каратӣ хеле бамавриду мувофиқ буда метавонад.
11. Мардҳо ба лифт доим яқум шуда мебароянд. Дар баромадан аз лифт бошад, аввалин шуда нафаре мебарояд, ки ба дари баромад наздиктар аст.
12. Дар мошини сабукрав ҷои аз ҳама беҳтар сандалини паси ронанда ба ҳисоб меравад. Ба он бояд зан шинад. Мард ба

шафати вай мешинад. Вақти аз мошин фаромадан вай дарро кушода, медорад ва ба зан дасти ёрӣ медиҳад. Агар мард мошин меронда бошад ҳам, ба зан бехтар аст, ки ба сандалии паси вай шинад. Сарфи назар аз он ки зан дар кучо нишастааст, вақти баромадан мард бояд дари вайро кушода, ба фаромадани вай кӯмак кунад. Дар рафтори расмӣ вақтҳои охир мардон, ба шиори зангароён (феминистҳо), ки *“Дар қор мафҳуми зану мард вучуд надорад”* гуфтааст, розӣ шуда, ин меъёрро риоя намекардагӣ шудаанд.

13. Бо овози баланд эълон кардани он ки шумо дар хӯрдан парҳез доред, рафтори ношоиста аст. Илова бар ин, ба парҳез истинод карда, хӯрокеро, ки мизбон меҳрубона пешниҳод мекунад, рад кардан хеле нодуруст аст. Агар ҳеҷ чиз нахӯред ҳам, ҳатман маҳорати хуби пухтупази мизбонро таъриф кунед. Худи ҳамин хел рафторро ба тақлифи машруботи спиртӣ ҳам анҷом додан зарур аст. Ба ҳама эълон кардан, ки ба шумо нӯшидан мумкин нест, зарурат надорад. Винои сафеди хушк пурсида, онро сабук ба лаб баред.
14. Мавзӯҳои сиёсат, дин, саломатӣ ва пул дар сӯҳбатҳои боодобона ва ё ашрофӣ мамнӯъ ҳисобида шудаанд. Гуфтани *“Ё Худо, чӣ пирӯҳане! Ба чанд пул онро харидед?”*- нодуруст аст. Агар чунин мурочиате шуд, чӣ тавр ҷавоб додан даркор аст? Табассуме карда гӯед: "Ин ҳада аст!" Сӯҳбатро ба мавзӯи дигар гузаронед. Агар ҳамсӯҳбат бо исрор пурсидан гирад, ҳалимона гӯед: “Ман дар ин бора гап задан намехоҳам”.
15. Ба ҳар як шахсе, ки ба синни 12 расидааст, “шумо” гуфта мурочиат кардан ҷоиз аст.
16. Дар бораи одамони ғоиб гап задан - яъне ғайбат, куллан нораво аст. Ҳамчунин, дар бораи одамони наздик бадгӯӣ

кардан, хусусан, шавҳаронро ғайбат кардан - чӣ тавре ки дар мо одат шудааст. Агар шавҳар бад бошад, чаро аз вай чудо намешавӣ? Ва ҳамин тарз, инчунин дар бораи ватани худ ҳам бо нафрат гап задан ва ё ҳангоми сухан дар ин мавзӯ рӯй турш кардан ҷоиз нест. Агар касе гӯяд, ки "Дар ин кишвар, ҳама одамони нобакоранд ...", худи гӯянда ҳам маълум мешавад, ки ба ҳамон табақа марбут аст.

Супориши амалӣ (кор дар гурӯҳҳо). Интиҳоби элементҳои либоси расмӣ барои вохӯрӣ ва гуфтушунид бо шарикони тичорат.

Мураббӣ иштирокчиёро ба 2 гурӯҳ тақсим мекунад. Гурӯҳҳо дар varaқҳои калон симои нафари расмиро менависанд. Қуръапартоӣ муайян мекунад, ки кадом гурӯҳ симои зан ва кадом - симои мардро муҳокима мекунад. Гурӯҳи 1- муҳокимаи симои мард; гурӯҳи 2 - симои зан.

Фаҳмондани вазифа/супориш - 5 дақиқа; иҷрои вазифа - 5 дақиқа; муаррифиҳои гурӯҳҳо - 5 дақиқа.

Симои шахси расмӣ.

Вохӯрии корӣ дар интиҳоби либос маҳдудиятҳо пеш меорад. Либоси расмии мардон - шиму костюми (классикӣ) муқаррарии костюмчаи беостиндори рангаш торик (вале на малларанг), ки як-ду тугмашро кушодан мумкин аст. Дарозии шим - то мобайни пошнаи пойафзол; ранги чуробу пойафзол - мутобиқи костюм ва ё метавонад сиёҳ бошад. Ба он диққат додан зарур аст, ки ҳангоми пой болои пой нишастан миёни почай шим ва болои чуроб ҳеҷ қисмате аз соқи пой натобад. Ба занон низ пӯшидани костюми дугона ё сегона ва куртаи сафед ва ҳамчунин ба бар кардани ороишот мумкин аст.

Агар вохӯрии корӣ дар корхонаи шумо ба нақша гирифта шуда бошад, ба котиб(а) дастурҳои зарурӣ дода, оид ба вақти вохӯрӣ ва номҳои меҳмонон маълумот диҳед. Пас аз хабари котиб оид ба омадани онҳо, ҳатман аз паси миз бархоста, бе пешвози онҳо бароед ва даст дода, вохӯрӣ кунед. Рафтори расмӣ иҷозат медиҳад, ки мард яқум шуда, барои вохӯрӣ ба зан даст дароз кунад. Агар қаблан ношинос бошед, бўсаву канор ҷоиз нест. Ба ҷойҳои қаблан тайёркарда пешниҳоди нишастан кунед. Ба меҳмонон қаҳва ё ҷой пешниҳод кунед, ҳарчанд мумкин котиб(а) аллақай пешниҳод карда бошад. Шумо метавонед ин пешниҳодро баъдтар ҳам - дар давоми вохӯрӣ такрор кунед. Дар гуфтор кӯтоҳ бошед, беҳудагӯӣ накунад ва сухани ҳамсӯҳбатро набурред. Худро аз ҳад зиёд чиддӣ ва ё пурҳаяҷон нагиред, табиӣ (заминӣ) бошед, аммо ба тарзи рафтори ғайрирасмӣ нагузаред. Рағбат, таваҷҷӯҳ ва майлу хоҳиши гӯш кардан нишон диҳед. Эҳсосоти худро таҳти назорат гиред ва на хурсандии аз ҳад зиёд ва на парешон(ҳол)ии аён зоҳир накунад. Ба мусоҳибон номашонро гирифта, мурочиат кунед. Дар охири сӯҳбат нуктаҳои асосии мавзӯро мухтасар такрор кунед, то боварӣ ҳосил шавад, ки ҳам шумо ва ҳам меҳмононатон ҳамдигарро дуруст фаҳмидаед. Вақт ва ҷое, ки вохӯрии навбатӣ дар он мегузарад, таъин кунед. Агар шакл ва мундариҷаи вохӯрӣ инро имкон диҳанд, пазирой (меҳмондорӣ)-и на чандон калон, ширинӣ, қаҳва ва машруботи спиртӣ ташкилу пешниҳод кунед. Сифати маводатон набояд шубҳа пайдо кунад. Пас аз анҷоми вохӯрӣ, меҳмононро то дами дар гусел карда, бо ҳар яке даст фишурда, хайрухуш кунед.

Қоидаҳои асосии либоспӯшӣ



"Дресс-код"- тартиби либоспӯшиест, ки ҳангоми ташрифи чорабиниҳо, ташкилоту муассисаҳои мушаххас талаб карда мешавад

Либоси расмӣ аз ҳама ҷиддӣ



Чорабиниҳо: воҳӯрии кори муҳим, гуфтушунид бо хориҷиён, қабули расмӣ

МАРДҲО:

- Либоси расмӣ маъмулан, рангааш кабудӣ торик; мумкин хати борикдор;
- Куртаи сафед, беҳтараш бо шерозаи дугона ва залонка.
- Гарданбанд, рӯймолчаи сарисинагӣ
- Дербии муқаррарӣ ва оксфорди сиёҳ

ЗАНҲО:

- Костюми хокистарӣ, кабуд ё зардранги шимӣ ё юбкагӣ;
- Куртаи сафед,
- Пойафзол (туфлӣ)-исииёҳ ва ё ҳамранги костюми пошнааш баланд (3-5 см)

Қонунҳои давлатӣ оид ба гузаронидани чорабиниҳо ва риояи онҳо.

Мураббӣ аз иштирокчиён оид ба он, ки қонуни мазкур доир намудани чорабиниҳоро чашнхоро дар Ҷумҳурии Тоҷикистонро чӣ гуна танзим мекунад, саволҳо мепурсад.

Агар зарур шавад, вай метавонад баъзе моддаҳои қонуни мазкурро иқтибос орад.

Дар бораи танзими анъанаҳо, чашнҳо ва маросимҳо дар Ҷумҳурии Тоҷикистон (Ахбори Маҷлиси Олии Ҷумҳурии Тоҷикистон, соли 2007, №6, моддаи 428, 2008; №6, моддаи 448.)

Қонуни мазкур, бо тақозои рушди ҷомеа, анъана ва ҷашну маросимро танзим намуда, ба ҳифзи арзишҳои асили фарҳанги миллӣ ва эҳтиром ба суннатҳои мардумӣ, барои баланд бардоштани сатҳи иҷтимоию иқтисодии ҳаёти шаҳрвандони Ҷумҳурии Тоҷикистон равона гардидааст.

БОБИ 1. МУҚАРРАРОТИ УМУМӢ.

Моддаи 1. Мақсад, вазифа ва доираи амали Қонуни мазкур.

1. Мақсади Қонуни мазкур аз ҳимояи манфиатҳои иҷтимоии мардуми Тоҷикистон, мусоидат барои паст кардани сатҳи камбизоатӣ ва гирифтани пеши роҳи харочоти зиёдатӣ, ки ба манфиатҳои иқтисодӣ ва фазои маънавии ҳаёти шаҳрвандон зарари ҷиддӣ ворид менамоянд, иборат аст. Қонун ҳамчунин барои таъмини ҳуқуқи озодии шаҳрвандон ва тартиботи ҷамъиятӣ равона карда шудааст.

2. Вазифаи Қонуни мазкур танзими анъана ва ҷашну маросим дар асоси дастовардҳои фарҳанги миллӣ ва тамаддуни ҷаҳонӣ мебошад.

3. Амали Қонуни мазкур ба мақомоти давлатӣ, ташкилоту муассисаҳо ва корхонаҳо, сарфи назар аз тобеияти идоравӣ ва шакли моликият, ҳамчунин ҳамаи шахсони воқеӣ, новобаста ба вазъи иҷтимоӣ ва мансубияти миллиашон, сураг мегирад.

4. Ақаллиятҳои миллӣ дар доираи муқаррароти Қонуни мазкур дар баргузори анъана ва ҷашну маросими суннатиашон озод мебошанд.

Моддаи 2. Мафҳумҳои асосӣ.

Дар Қонуни мазкур мафҳумҳои асосии зерин истифода мешаванд:

анъана - маҷмӯи арзишҳои моддӣ ва маънавии мероси иҷтимоию фарҳангии ҷомеа ва ё гурӯҳҳои алоҳидаи ҷамъиятӣ буда, аз насл ба насл мегузарад;

маросим - маҷмӯи амалҳои рамзие мебошад, ки муносибати шахсон ва гурӯҳҳои иҷтимоиро ба падидаҳои муҳими ҳаёти фарҳангии ҷомеа муқаррар менамояд;

чашн - таҷлили рӯйдодҳо ва ё санаҳои таърихӣ фарҳангӣ, ҷамъиятӣ, касбӣ ва оилавӣ мебошад.

Моддаи 3. Қонунгузорию Ҷумҳурии Тоҷикистон дар бораи танзими анъана ва чашну маросим.

Қонунгузорию Ҷумҳурии Тоҷикистон дар бораи танзими анъана ва чашну маросим бо Конститутсияи Ҷумҳурии Тоҷикистон асос ёфта, аз Қонуни мазкур, дигар санадҳои меърию ҳуқуқии Ҷумҳурии Тоҷикистон ва санадҳои ҳуқуқи байналмилалӣ, ки онҳо Тоҷикистон эътироф намудааст, иборат мебошад.

БОБИ 2. МАҚОМОТ ОИД БА ТАНЗИМИ АНЪАНА ВА ЧАШНУ МАРОСИМ ВА ВАКОЛАТИ ОНҲО.

Моддаи 4. Мақоми ваколатдор оид ба танзими анъана ва чашну маросим.

Иҷрои талаботи Қонуни мазкур аз тарафи мақоми ваколатдор, ки Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон муайян мекунанд, амалӣ карда мешавад. (ҚҶТ аз 21.07. 2010. №636).

Роҳбарони вазорату идораҳо, корхонаҳо, муассисаҳо ва ташкилотҳои, ки дар онҳо на камтар аз 30 нафар корманд фаъолият мекунанд, сарфи назар аз шакли моликият, комиссияҳои ҷамъиятӣ оид ба танзими анъана ва чашну маросимҳо таъсис мекунанд, ки фаъолияти худро дар заминаи Қонуни мазкур ба роҳ мекунанд.

Моддаи 5. Комиссияҳои доимии маҳаллӣ.

Ҷиҳати амалӣ намудани Қонуни мазкур дар назди мақомоти иҷроияи маҳаллии ҳокимияти давлатии вилоятҳо, шаҳру

ноҳияҳо ва ҷамоатҳои шаҳраку деҳоти кишвар комиссияҳои доимии маҳаллӣ таъсис дода мешаванд.

Низомномаи комиссияҳои доимии маҳаллиро Маҷлиси вакилони халқи Вилояти Мухтори Кӯҳистони Бадахшон, вилоятҳо, шаҳри Душанбе, шаҳру ноҳияҳо ва ҷамоати шаҳраку деҳот тасдиқ мекунанд.

Моддаи 6. Мақоми ваколатдор ва комиссияҳои доимии маҳаллӣ оид ба танзими анъана ва ҷашну маросим.

Мақоми ваколатдор ва комиссияҳои доимии вилоятӣ, шаҳрию ноҳиявӣ ва ҷамоатҳои шаҳраку деҳот оид ба танзими анъана ва ҷашну маросим дорои салоҳиятҳои зерин мебошанд: (ҚҶТ аз 21.07. 2010. №636).

- назорат оид ба танзими анъана ва ҷашну маросим тибқи талаботи Қонуни мазкур ва дигар санадҳои меъёрию ҳуқуқӣ;
- таҳияи тавсия ва дастурҳои амалӣ барои камхарҷ гузаронидани ҷашну маросим;
- таъмини ҳамкорӣ байни мақомоти давлатӣ ва иттиҳодияҳои ҷамъиятӣ оид ба танзими анъана ва ҷашну маросим ва ташкили корҳои маърифатӣ тарғиботӣ дар байни аҳоли;
- расонидани ёрии амалӣ ба раисони маҳаллаҳо, шӯъбаҳои сабти асноди ҳолати шаҳрвандӣ, шахсони воқеӣ ва ҳуқуқӣ дар танзими ҷашну маросим;
- таблиғи адабиёти илмию оммавӣ оид ба танзими анъана ва ҷашну маросим;
- талаб кардани маълумот дар бораи иҷрои санадҳои меъёрию ҳуқуқии Ҷумҳурии Тоҷикистон оид ба танзими анъана ва ҷашну маросим аз вазорату идораҳо, мақомоти иҷроияи маҳаллии ҳокимияти давлатии вилоятҳо, шаҳру ноҳияҳо, ташкилоту муассисаҳо, корхонаҳо ва иттиҳодияҳои ҷамъиятӣ, сарфи назар аз шакли моликиятшон.

Дар ҳолати риоя нашудани муқаррароти Қонуни мазкур мақоми ваколатдор ва комиссияҳои доимии маҳаллӣ санади зарурӣ таҳия намуда, онро барои татбиқи чораҳои таъсиррасонии ҳуқуқӣ ба мақомоти дахлдор пешниҳод менамоянд.

БОБИ 3. ТАНЗИМИ ЧАШНУ МАРОСИМИ РАСМӢ ВА ОИЛАВӢ.

Моддаи 7. Чашнҳои расмӣ.

Чашнҳои рӯзҳои Истиклолияти давлатии Ҷумҳурии Тоҷикистон, (Сарқонун) Конститутсияи Ҷумҳурии Тоҷикистон, Ваҳдати миллӣ, идҳои Наврӯз, Сада, Меҳргон, идҳои Рамазон, Қурбон ва дигар идҳои тибқи қонунгузори Ҷумҳурии Тоҷикистон баргузор мегарданд.

Дар сатҳи давлатӣ чашн гирифтани санаи таъсиси идораву муассисаҳо, ташкилотҳои давлатӣ, ҳамчунин содрӯз ва ёдбуди шахсоне, ки ба давлат ва ҷамъият хизматҳои шоиста кардаанд, тибқи тартиби муқаррарнамудаи Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон анҷом дода мешавад.

Оростани зиёфати расмӣ ба муносибати таъин шудан ба вазифаи давлатӣ, гирифтани гирифтани рутба, унвон, мукофотҳои давлатӣ ва дараҷаҳои илмию таҳассусӣ манъ аст.

Моддаи 8. Зодрӯз.

Чашни зодрӯз ба таври ихтиёрӣ танҳо дар доираи оила гузаронида мешавад.

Моддаи 9. Хатнасур.

Зиёфат (маърака) бахшида ба хатна ба таври ихтиёрӣ, дар давоми 1 рӯз бо иштироки то 60 нафар меҳмонон танҳо дар ҳудуди як чорабинӣ, бо хароҷоти кам гузаронида мешавад.

Зиёфат (маърака) бахшида ба хатна метавонад тибқи талаботи моддаи 10 ҳамин Қонун, ҳамроҳ бо тӯи хонадоршавӣ гузаронида шавад.

Хатна, бо розигии падару модар, дар муассисаҳои тиббӣ ва ё аз тарафи устоҳои касбӣ, бо тартиби муқаррарнамудаи Вазорати тандурустии Ҷумҳурии Тоҷикистон ба ҷо оварда мешавад.

Дар маърака ба муносибати хатна доир намудани маслиҳатошӣ, бузкашӣ, гӯштингирӣ, ордбезон ва тақдими тӯҳфаҳо ба нафарони ғайр аз писаре, ки хатна мешавад, манъ аст.

Падару модар ва дигар шахсони васӣ (онҳоро ивазкунанда) метавонанд аз маблағҳои сарфашуда то расидан ба синни балоғат дар бонкҳо ба номи хатнашавандагон дар заминаи имтиёзнok ва тахти кафолати давлат суратҳисоб кушоянд.

Шахсони воқеӣ ва ҳуқуқӣ, ки имконияти молиявӣ доранд, метавонанд бо иштироки комиссияҳои маҳаллӣ оид ба танзими анъана ва чашну маросим хатнасури хайриявии писарони бепарастор ва аз оилаҳои камбизоатро баргузор намоянд.

Маъракаҳои “гаҳворабандон”, “чиллагурезон”, “мӯйсаргирон” танҳо дар доираи оила баргузор карда мешаванд.

Моддаи 10. Тӯи хонадоршавӣ.

Тӯи хонадоршавӣ дар давоми на бештар аз ду рӯз, ба таври ихтиёрӣ бо ороستاني зиёфат барои то 150 нафар ва додани оши тӯӣ барои то 200 нафар аз ҳисоби ҳар ду ҷониб гузаронида мешавад.

Ташкили маъракаҳои фотиҳаи тӯӣ, маслиҳатошӣ, идонабарӣ, сандукбарон, сарупобинон, чойгаштак, раисталбон, қудоталбон, тақдими сарупо барои меҳмонони тарафайн ва хешу табори домоду арӯс, ба истиснои тақдими тӯҳфаҳо барои домоду арӯс ва падару модари онҳо манъ аст.

Маросими домодталабон ва арӯсбинон ба таври ихтиёрӣ дар доираи оила бо иштироки то 15 нафар гузаронида мешаванд.

Ҳамсарон ҳуқуқ доранд, ки тибқи муқаррароти Кодекси оилаи Ҷумҳурии Тоҷикистон байни худ аҳдномаи никоҳ банданд. Маросими қайди давлатии ақди никоҳ дар мақомоти сабти асноди ҳолати шаҳрвандӣ ва ҷамоатҳо бо истифодаи на бештар аз 4 автомашинаи сабукрав гузаронида мешавад.

Моддаи 11. Маросими дафну азодорӣ

Маросими ҷаноза бе маҳдудияти шумораи иштироккунандагон сурат мегирад.

Маросими «се рӯз» баъди ғавт бе тайёр кардани таом гузаронида мешавад.

Маросими «чил рӯз» ихтиёрӣ, бо иштироки то 80 нафар ва тайёр кардани як таом гузаронида мешавад.

Хешовандони майит метавонанд ихтиёран маросими солгард аз рӯзи ғавтро бо иштироки то 100 нафар ва тайёр кардани як таом дар моҳи шарифи Рамазон, дар рӯзи иди Қурбон ва вақти дигаре, ки ба солгарди ғавт мувофиқ аст, гузаронанд.

Дар маросими дафну азодорӣ додани таом, ташкили «оши сари тахта», «душанбегӣ», «чумъагӣ», «ҳафт», «бист», «шашмоҳагӣ», ҳамчунин додани пули нақд ва дигар ашё, ба истиснои ҳаққи хизмати қабркан ва мурдашӯй, манъ аст.

Моддаи 12. Ҳаҷ.

Маърақаҳои гусел ва пешвози хоҷиён дар доираи оила гузаронида мешаванд.

Ташкили маърақаҳои ҳочиталбон ва хоҷиошӣ қатъиян манъ аст.

Моддаи 13. Ҷои баргузорию чашну маросим.

Чашну маросим дар майдончаҳои (ҳавлиҳои) назди биноҳои истиқоматӣ, дохили хонаҳои шахсӣ ва ё дар тарабхонаҳо, қаҳвахонаҳо, ошхонаҳо ва ё тӯйхонаҳо бо риояи тартиботи ҷамъиятӣ гузаронида мешавад.

Маросими мавлудхонӣ ба таври ихтиёрӣ танҳо дар масҷидҳо бе чамъоварӣ ва додани маблағи пулӣ ва бе ташкили таом сурат мегирад.

Дар ҷашну маросим пошидан ва часпондани пул манъ аст.

БОБИ 4. ТАНЗИМИ ХИЗМАТРАСОНӢ ДАР ҶАШНУ МАРОСИМ.

Моддаи 14. Тартиби хизматрасонию ҷашну маросим аз тарафи муассисаҳои фарҳангӣ, тарабхонаҳо ва оиҳонаҳо.

Хизматрасонию хунармандон дар тӯю маърақаҳо дар асоси шартномаи тарафайн бо риояи санадҳои меъёрию ҳуқуқии Ҷумҳурии Тоҷикистон сурат мегирад.

Маъмурияти қаҳвахона, ошхона, тарабхона ва тӯйхонаҳо ӯҳдадоранд дар хизматрасонию тӯю маърақаҳо талаботи Қонуни мазкурро вобаста ба шумораи даъватшудагон риоя намоянд.

Тӯю маърақаҳо дар рӯзҳои истироҳат аз соати 8 то соати 23 ва дар рӯзҳои корӣ аз соати 18 то соати 22 гузаронида мешаванд. Давомнокии тӯю маърақаҳо то се соат муқаррар карда мешавад.

БОБИ 5. МУҚАРРАРОТИ ХОТИМАВӢ.

Моддаи 15. Ҷавобгарӣ барои риоя накардани талаботи Қонуни мазкур.

Шахсоне ки талаботи Қонуни мазкурро риоя намекунад, бо тартиби муқаррарнамудаи қонунгузорию Ҷумҳурии Тоҷикистон ба ҷавобгарӣ кашида мешаванд.

Моддаи 16. Тартиби мавриди амал қарор додани Қонуни мазкур.

Қонуни мазкур пас аз интишори расмӣ мавриди амал қарор дода шавад.

Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Э. Раҳмонов,
ш. Душанбе, 8 июни соли 2007, №272

Муҳокима: (Таъриф) Мафҳуми фасод.

Мавридҳои (коррупсия) фасод дар муносибатҳои расмӣ.

Калимаи коррупсия аз калимаи латинии “corruptere” гирифта шуда, дар тарҷума маънои “фосиқ кардан”; ё калимаи латинии “corruptio”, ки маъноҳои “пора дода харидан/ришваситонӣ”, “фурӯхташавӣ”, “фасод”, “вайроншавӣ”, “фосиқӣ”-ро дорад. Истилоҳи мазкур маънои аз тарафи шахси мансабдор бо мақсади ғайриқонунии шахсӣ, ки муҳолифи қонун ва меъёрҳои ахлоқӣ аст, сӯистифода намудан аз ваколату ҳуқуқҳои вобаста аз мансаб ба вай додашуда, аз нуфузу обрӯ, имконот ва робитаҳои марбут ба мақоми расмӣ дошташро гирифтааст. Фасод гуфта инчунин “харидан”-и шахсони мансабдор, фурӯхташавӣ ва фосиқии онҳоро меноманд, ки ҳоси давлатҳои мафиозӣ аст. Чунин истилоҳ дар забонҳои аврупоӣ одатан маъноҳои зиёдтареро гирифтааст, ки аз маънои аввалини калимаи аслии латинӣ бармеояд.

Аломати ҳоси коррупсия - ин номувофиқатии миёни амалҳои нафари мансабдор ва манфиатҳои нафари “харидор”-и вай, ё ин ки номувофиқатии байни амалҳои нафари интихобӣ ва манфиатҳои ҷомеа мебошад. Аксари намудҳои коррупсия ба қаллобие монанданд, ки аз ҷониби шахси мансабдор сурат мегирад ва ба гурӯҳи ҷиноятҳои зидди ҳокимияти давлатӣ мансубанд.

Ба коррупсия метавонад ҳар як шахси расмие, ки дар соҳаи тақсимои ҷагон намуд ресурсҳои ба вай тааллуқнадошта дорой ҳукми мутлақ аст, бо салоҳдиди худ даст занад (мансабдори давлатӣ, депутат, корманди додгоҳ, корманди ҳифзи ҳуқуқ, мудир ва ғ.). Таҳриқи асосӣ ба коррупсия - ин имконияти

гирифтани фоидаи иқтисодӣ (ришва) аст, ки ба сӯистифодаи ваколатҳои ҳокимият/мансабӣ вобаста мебошад. Омили асосии ба коррупсия даст назадан бошад - хавфи ба даст афтидан ва мучозот мебошад.

Табиати систематикӣ коррупсия барои онҳое, ки дар ташкилотҳои ҳукумати фасодзада кор мекунанд, дар табиати маҷбурии он зухур меёбад: рутбаҳои поёнӣ ришва мегиранд ва бо рутбаҳои болоӣ барои нигоҳ доштани мансаби худ тақсим мекунанд.

Намудҳои фасод (коррупсия).

Фасоди муқаррарӣ (маъмулӣ): он дар ҳамкориҳои миёни шахрвандони оддӣ ва шахсони мансабдор сурат мегирад. Ба ин намуд тӯҳфаҳо ва хизматҳои гуногуни шахрвандон ба шахсони расмӣ ва аъзоёни оилаҳои онҳо марбут мебошанд. Непотизм (ба хешу шиносони худ додани вазифаву мансабҳо) ҳам ба ҳамин категория мансуб аст.

Фасоди расмӣ (хизматӣ): ин намуд дар муносибатҳои миёни сохторҳои давлатӣ ва намояндагони соҳаи тичорат ба миён меояд. Масалан, дар мавриди ихтилофи иқтисодӣ, тарафҳо метавонанд барои ҷимоя гирифтани аз тарафи додгоҳ кӯшиш кунанд, то он ки қарори додгоҳ ба манфиати онҳо бароварда шавад.

Фасод дар ҳукумати (сатҳи) олий. Он дар мамлакатҳои (системаҳои) демократӣ ба роҳбарияти сиёсӣ ва судҳои олии кишварҳо мансуб аст. Он ба гурӯҳҳои сари қудратбуда тааллуқ дорад, ки рафтори беинсофонашон аз истифодаи сиёсат ба манфиатҳои худ ва аз зарар ба манфиатҳои интихобкунандагонаншон иборат аст.

Зарари фасод

- Тақсимот ва истифодаи нодурусту бесамари маблағҳо ва захираҳои давлатӣ;
- Номуассирии маблағҳои пулии фасодзада аз нуқтаи назари иқтисодии кишвар;
- Гум шудани маблағҳои аз андоз воридшаванда (вақте ки мақомоти андоз қисме аз пулҳои андозро аз худ мекунад);
- Талафоти вақт аз сабаби эҷоди монеаҳои сунъӣ ва дар мачмӯъ, коҳиши самаранокии кори дастгоҳи давлатӣ;
- Муфлисшавии соҳибкорони хусусӣ;
- Ҳичрати кадрҳои баландихтисос ба мамлакатҳои дигар;
- Коҳиши сармоягузори ба истеҳсолот, суштшавии рушди иқтисодӣ;
- Паст рафтани сатҳи сифати ҳадамоти давлатӣ;
- Истифодаи нодурусти кӯмакҳои байналмилалӣ ба кишварҳои рӯ ба тараққӣ, ки самаранокии онро саҳт коҳиш медиҳад;
- Истифодаи бесамари қобилияти шахсони воқеӣ: ба ҷои истеҳсоли молу мавод, одамон вақти худро бештар бо мақсади корчаллонӣ (ё даромад аз суду иҷора) сарф мекунад;
- Афзоиши сатҳи нобаробарии иҷтимоӣ;
- Пурзӯр гаштани ҷинояткории муташаккил (табдил шудани даставу гурӯҳҳо ба мафия);
- Ҳисорот ба ҳукумати қонунии сиёсӣ;
- Коҳиши сатҳи ахлоқи ҷамъиятӣ.

Модули 4

Таъмини ёрии аввалияи пешазпизишкии тиббӣ

Мақсади дастурамал: таълими иштирокчиён оид ба масъалаҳои

- Дар кадом ҳолатҳо?
- Ҳангоми кадом вазъи зарардидагон?
- Кӣ метавонанд ёрии аввалияи пешазпизишкӣ расонад?

Ва инчунин, аз худ кардани тарзи расонидани ёрии аввалияи пешазпизишкӣ мебошад.

<i>Вақт</i>	<i>Мавзӯи маиғулият</i>
10 дақиқа	Пурсиши фикру ақидаҳо оид ба саволи "Ёрии аввалияи пешазпизишкӣ чист?"
10 дақиқа	(Алгоритм) тартиби расонидани ёрии аввалия
10 дақиқа	Нафасдиҳии сунъӣ
10 дақиқа	(Массаж) масҳи ғайримустақими дил
20 дақиқа	Хунравӣ ва усулҳои боздоштани он
10 дақиқа	Ёрии аввалия ҳангоми шикастан ва сӯхтан
10 дақиқа	Азҳушравӣ ва заҳролудшавӣ
20 дақиқа	Ҳангоми қувваи барқ задан чӣ тавр ёрии аввалия расондан лозим аст?
10 дақиқа	Хомӯш кардани манбаи оташ тавассути воситаҳои аввалияи оташхомӯшкунӣ
10 дақиқа	Чамъбаст ва хулосакунӣ

Пурсиши фикру ақидаҳо оид ба саволи "Ёрии аввалияи пешазпизишкӣ чист?"

Иштирокчиён фикрҳои худро баён мекунанд ва агар гурӯҳ ба он розӣ бошад, мураббӣ (тренер) онро ба варақи калони қоғаз сабт мекунанд.

Муҳокимаи умумӣ.

Мураббӣ дар бораи чӣ будани ёрии аввалия маълумот дода, тартиби ба ҷо овардани онро бо гурӯҳ ҳокима мекунад.

Ёрии аввалия - ин маҷмӯи тадбирҳои фавриест, ки ба наҷот додани ҳаёти инсон нигаронида шудаанд. Ҳангоми садама (ходисаи нохуш), якбора авҷ кардани беморӣ, заҳролудшавӣ ва дар дигар ҳолатҳои ба ин монанди фавқулодда, ёрии аввалия дуруст расонидан зарур мешавад.

Тибқи қонун, ёрии аввалин тиббӣ шуморида намешавад, чунки он пеш аз расида омадани пизишкон ва ё ба беморхона расонидани шахси зарардида расонида мешавад. Ёрии аввалияро ҳар нафаре, ки дар лаҳзаи изтирорӣ (нохушӣ) дар назди ҷабрдида қарор дорад, ба ҷо оварда метавонад.

Алгоритм ё тартиби ба ҷо овардани ёрии аввалия.

Барои он ки даступо гум накарда, ёрии аввалия дуруст таъмин карда шавад, тартиби зерини амалиётро риоя кардан зарур аст:

1. Боварӣ ҳосил кунед, ки ҳангоми расонидани ёрии аввалия ба ҳуди шумо ягон хатаре таҳдид намекунад ва шумо худро ба хатар наменед.
2. Таъмин намудани беҳатарии нафари ҷабрдида ва атрофиён (масалан, баровардани ҷабрдида аз мошини сӯхтаистода).
3. Санҷидани зиндаву мурда ва беҳуш ё боҳуш будани ҷабрдида (набз, нафаскашӣ, аксуламали (гавҳараки) чашм ба рӯшноӣ). Барои санҷидани нафаскашӣ, сари ҷабрдидаро ба қафо (рост) карда, ба даҳон ё бинии вай наздик шудан зарур аст, то он ки нафаскашии вай шунида ва ё ҳис карда шавад. Барои ёфтани набз нӯгҳои ангуштонро ба шоҳраги хоби ҷабрдида расонидан зарур аст. Барои муайян кардани боҳуш ё беҳуш будан (ҳангоми имконият) аз китфҳои вай

дошта, на он қадар сахт такон додан ва ягон чизе пурсидан зарур аст.

4. Ба мутахассисон занг задан: рақамҳои 112 ё 103 - аз телефони мобилӣ; рақами 03 - аз телефони шаҳрӣ - (ёри таъчилии тиббӣ).
5. Таъмин намудани ёрии аввалияи фаврӣ. Вобаста аз вазъият он метавонад:
 - Баргараф намудани монеаҳои роҳҳои нафас;
 - Барқароркунии кори дилу шушҳо;
 - Манъ кардани хунравӣ ва чораҳои дигар бошад.
6. Таъмин намудани нафари зарардида бо роҳат ё тасаллои ҷисмонӣ ва равонӣ; мунтазир шудан то омадани мутахассисон.

Нафаси сунъӣ.

Тахвияи сунъии шушҳо (ТСШ) гуфта ворид намудани ҳаво (ё оксиген) ба роҳҳои нафаси шахсро мегӯянд, ки бо мақсади барқарор намудани тахвияи табиӣ шушҳо ба ҷо оварда мешавад. Амалиёти мазкур ба гурӯҳи чораҳои оддӣ эҳёгардонӣ мансуб аст.

Ҳолатҳои маъмулие, ки ТСШ зарур мешавад:

- Садамаи автомобилӣ;
- Ғарқшавӣ дар об;
- Зарбаи барқ ва ғайра.

Усулҳои гуногуни тахвияи сунъии шушҳо (ТСШ) мавҷуданд. Усули аз ҳама беҳтарини таъмини ёрии аввалия аз ҷониби шахси ғайри мутахассис тарзи даҳон ба даҳон ва даҳон ба бинӣ ҳисобида мешавад.

Агар ҳангоми аз назаргузаронии нафари зарардида нафаскашии мустақилона дида (ошкор) нашавад, зуд ба тахвияи сунъии шуш оғоз кардан зарур аст.

Тарзи нафасдиҳии сунъии даҳон ба даҳон.

1. Монеаҳои роҳҳои болоии нафасро бартараф кунед. Сари ҷабрдидаро ба як тараф гардонда, бо ангушт аз даҳони вай луоб, хун ва ё чизҳои дигари мавҷударо берун кунед. Роҳҳои нафаси бинии ҷабрдидаро санчида, агар лозим шавад, онҳоро тоза кунед.
 2. Гардани ҷабрдидаро бо як даст ниғаҳ дошта, сари вайро ба ақиб рост кунед. Ҳангоми осеб дидани сутунмӯҳра сари ҷабрдидаро наҷунбонед!
 3. Ба болои даҳони нафари зарардида салфетка, рӯймолча, ягон порчаи матоъ ва ё доқаро паҳн кунед, то он ки худро аз сироят ҳифз кунед. Бо ду ангушт бинии шахси зарарёфтaro зер карда, маҳкам кунед. Нафаси чуқур кашида, лабҳои худро бо даҳони вай хуб паҳш кунед. Нафасатонро ба шушҳои нафари зарардида пуф кунед.
- Нахустин 5 – 10 нафасро зудтар додан зарур аст (тақрибан дар 20-30 сония). Аз он пас, ҳар дақиқа 12 – 15 бор нафас дода мешавад.
4. Ба ҳаракоти қафаси синаи нафари зарардида диққат диҳед. Агар ҳангоми нафасдиҳӣ қафаси сина баланд шавад, ин маънои онро дорад, ки шумо дуруст нафас дода истодаед.



(Массаж) масҳи ғайримустақими дил.

Агар ҳам нафас набошаду ҳам набз, масҳи ғайримустақими дил зарур мешавад.

Масҳи (пӯшида) ғайримустақими дил ё фишурдани қафаси сина-тазъиқи мушакҳои дил дар миёни сина ва тахтапуштро мегӯянд, ки бо мақсади таъмини гардиши хун ҳангоми сактаи қалб (дил) ба ҷо оварда мешавад. Он ба гурӯҳи амалиёти оддии эҳғарӣ мансуб аст.

Диққат! Масҳи пӯшидаи дилро ҳангоми будани набз кардан мумкин нест.

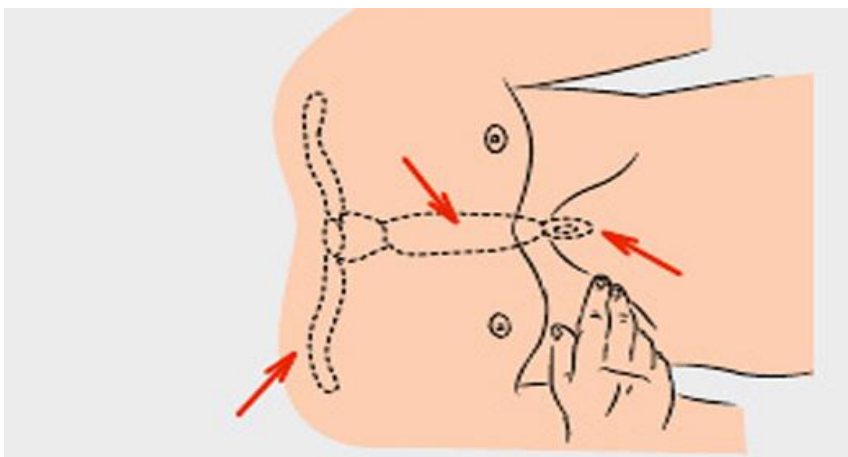
Тарзи иҷро кардани масҳи ғайримустақими дил.

1. Зарардидаро болои сатҳи саҳту ҳамвор хобонед. Фишори қафаси сина дар болои кат ва дигар чизи сатҳаш мулоим иҷро кардан мумкин нест.
2. Ҷойгиршавии шох(ч)аи шамшермонанди нафари зарардидаро муайян кунед. Шох(ч)аи шамшермонанд- ин қисмати аз ҳама борик ва кӯтоҳи қафаси сина ва канораи он мебошад.
3. Аз шох(ч)аи шамшермонанд 2 – 4 см болотар ҳисоб кунед. Ана ҳамин нуқта- нуқтаи масҳ мебошад.
4. Қираи кафи дастатонро ба нуқтаи фишордиҳӣ гузоред. Ин ҳангом ангушти калони даст бояд вобаста аз ҷои истодани нафари масҳдиҳанда, ё ба зерманаҳ, ё ба шиками нафари зарардида нигаронида шуда бошад. Дасти дигарро ба боли дасти аввал гузошта, ангуштонро ба ҳам қулф задан лозим аст. Фишордиҳӣ (масҳ) ҳатман бояд тавассути қираи даст карда шавад ва ангуштони шумо набояд умуман ба қафаси синаи нафари зарардида расанд.
5. Ҳаракатҳои саҳт ва қатъан - намудии теладихандаи бомаром (якхела)-ро ба сандуқи сина бо вазни қисми болии бадани худ оғоз кунед. Зудӣ - 100-110 маротиба дар як

дақиқа. Ин маврид сандуқи сина бояд баробари 3-4 см пасту баланд шавад.

Барои кӯдакони хурд, масҳи ғайримустақими дил бо ангуштони ишоратӣ ва миёнаи як даст анҷом дода мешавад. Ба калонтарон - тавассути кафи як даст.

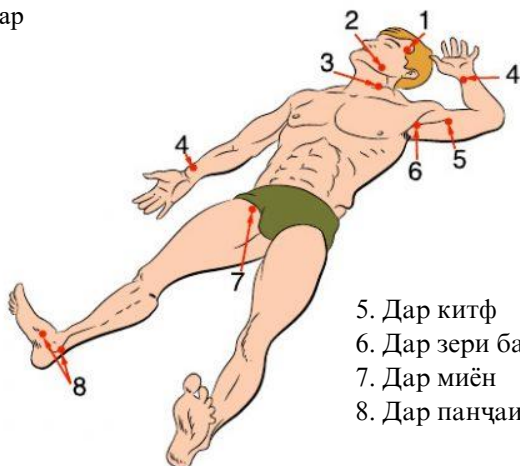
Агар ҳамзамон бо масҳи ғайримустақими дил ТСШ ҳам гузаронида шавад, пас аз ҳар ду бор нафасдиҳӣ сандуқи сина бояд 30 маротиба фишор дода шавад.



Агар ҳангоми амалиёти эҳёгарӣ нафаскашии шахси зарардида барқарор ва ё набзаш пайдо шуд, чораҳои ёрии авваалияро қатъ кунед ва шахсро ба як паҳлӯ хобонда, сарашро болои кафи даст гузоред. То омадани табибон ҳолати вайро таҳти назорат гиред.

Хунравӣ ва усулҳои манъ кардани хун.

1. Дар чаккаи сар
2. Дар манаҳ
3. Раги хоб
4. Раги шуъбӣ



5. Дар китф
6. Дар зери бағал
7. Дар миён
8. Дар панҷаи по

Нуқтаҳои зеркунии рағҳои калон.

Тарзи зеркунии шоҳрағҳо (артерияҳо): шоҳрағро бо ангуштон ва ё мушт ба танаи устухонҳои зери он сахт пахш кунед.

Шоҳрағҳо ба осонӣ ламс карда мешаванд, яъне ба осонӣ ёфта мешаванд. Аз ин рӯ, усули мазкур хеле самаранок аст. Бо вучуди ин, усули мазкур аз нафари ёрии аввалия мерасонидагӣ қувваи ҷисмонӣ талаб мекунад.

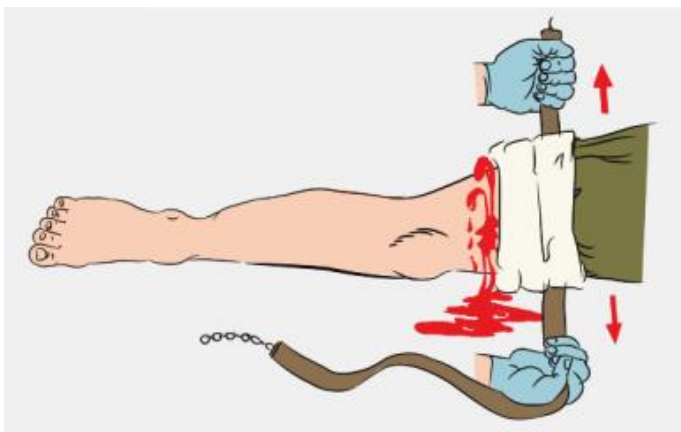
Агар рафтани хун пас аз зер кардани шоҳрағ ва сахтбандӣ қатъ нагардад, шараёнбанд (жгут)-ро ба кор баред. Дар хотир доред, ки ин тадбири охири роҳи ҳал мебошад (вақте ки усули дигар ба кор намеравад).

Тарзи бастанӣ шараёнбанд (жгут).

1. Шараёнбандро аз болои либос ё ягон афзори нарм каме аз ҷароҳат болотар гузоред.

2. Шараёнбандро таранг кашед ва дилзании рағҳоро тафтиш кунед: хунравӣ бояд қатъ ва ранги пӯсти поёнтар аз шараёнбанд бояд сафед шавад.
3. Чароҳатро бандед.
4. Вақти дақиқи бастанӣ шараёнбандро қайдӯ сабт кунед.

Шараёнбанд набояд аз 1 соат баста шавад. Пас аз ин миқдор вақт банд бояд ба мӯҳлати 10-15 дақиқа суғт карда шавад. Агар зарур бошад, мумкин аст, ки он аз нав баста шавад, аммо на зиёдтар аз 20 дақиқа.



Шикастҳо

Шикаст - ҳалалдоршавии яқпорчагии устухон аст. Шикасти устухон боиси дарди шадид, баъзан азхушравӣ, шок ва хунравӣ мегардад. Шикаст кушода ва пӯшида мешавад. Ҳангоми шикасти кушода гӯшту пӯст зарар мебинанд. Дар чароҳат баъзан устухонпораҳоро ҳам дидан мумкин аст.

Тарзи таъмини ёрии аввалин ҳангоми шикастани устухонҳо.

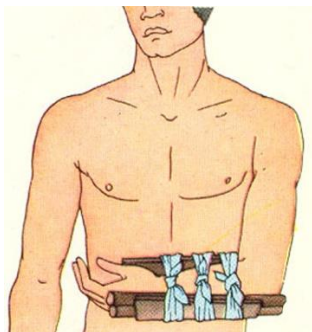
1. Вазнинии ҳолати шахси зарардида ва ҷои шикастро муайян кунед.

2. Агар хун рафта истода бошад, онро қатъ кунед.
3. Муайян кунед, ки оё то омадани мутахассисон ба ҷои дигар интиқол додани нафари зарардида мумкин аст ё не.

Агар сутунмӯҳра зарар дида бошад, маҷрӯҳро ба ҷои дигар нақӯчонед ва ўро наҷунбонед!

4. Начунбидани устухонҳои маҳалли шикастро таъмин намоед. Ҳаракати онҳоро пешгирӣ кунед. Буғумҳои поён ва болои ҷои шикаст набояд ҷунбанд.
5. Шикастабандӣ кунед. Ба сифати шина таёқи рост, тахтапора, чадвал, сим ва ғайраро истифода кардан мумкин аст. Шинаро бо бинт ё тасмаи тиббӣ зичу маҳкам, вале на он қадар сахт бастан даркор аст.

Ҳангоми шикасти пӯшида (дарунӣ) беҳаракаткунӣ аз болои либос карда мешавад. Ҳангоми шикасти кушода шинаро ба ҷойҳое, ки устухон ба берун баромадааст, бастан мумкин нест.



Сӯхтагиҳо.

Сӯхтан - ҳалалдор шудани бофтаҳои бадан дар натиҷаи таъсири ҳарорати баланд ва ё моддаҳои кимиёвиро мегӯянд. Сӯхтагиҳо вобаста ба дараҷа ва инчунин ба намуди ҷароҳаташон аз ҳам фарқ мекунанд. Вобаста ба намуди ҷароҳаташон сӯхтагиҳоро ба намудҳои зерин ҷудо мекунанд:

- Ҳароратӣ (алангаи оташ, моеъҳои ҷӯшон, буғ, чизу ҷараҳҳои тафсон);

- Кимиёвӣ (ишқорҳо, туршиҳо);
- Барқӣ (қувваи электрик);
- Шуоъӣ (аз шуоъҳои равшанӣ (нур) ва ионӣ (радиоактивӣ));
- Омехта.



Сурхшавии пӯст дар мавзёи ҷароҳат/ зарар

Сӯхтагии дараҷаи якум



Сурхии пӯст ва обилаҳо

Сӯхтагии дараҷаи дуюм



Бофтаҳои зерӣ пӯст (мушакҳо, бандҳо, устухонҳо) зарар дидаанд

Сӯхтагии дараҷаи сеюм

Табақабандии сӯхтагиҳо вобаста аз чуқурии онҳо.

Ҳангоми сӯхтор пеш аз ҳама таъсири омили сӯзонандаро баргараф кардан зарур аст (оташ, қувваи барқ, моеъи ҷӯшон ва ғ.).

Сипас, ҳангоми сӯхтагиҳои ҳароратӣ, аз ҷои зарардида либосҳоро кашидан даркор аст (оҳиста, либоси часпидаро нақанда, атрофи онро бурида мегиранд. Бо мақсади тоза (дезинфексия) кардан захмҳоро бо маҳлули обу спирт (1 ба 1) ё бо арақ шустан ва ё тар кардан зарур аст.

Дар чунин ҳолатҳо марҳамҳои равғанин ва кремҳои серравған истифода кардан хуб нест: равғанҳо дардро таскин намебахшанд, ҷои сӯхтаро безарар (дезинфексия) намекунанд ва ба сиҳатшавии ҷароҳатҳо ҳам мусоид нестанд.

Беҳушӣ (мадхушӣ).

Мадхушӣ - ин якбора аз ҳуш рафтано мегӯянд, ки дар натиҷаи ҳалалдоршавии муваққатии ҷараёни хун ба майна ҳодис мешавад. Ба ибораи дигар, ин огоҳӣ додани майна аст, ки ба вай оксиген нарасида истодааст.

Фарқ кардани мадхушии муқаррарӣ аз саръӣ муҳим аст. Одатан, пеш аз беҳушшавии муқаррарӣ дилбеҳузуршавӣ ва сарҷарҳзанӣ ҳодис мешавад.

Нишонаҳои ҳолати пеш аз беҳушшавӣ он аст, ки сиёҳии чашмони кас ба боло меравад, арақи сард мекунад, набзаш суст мешавад, панҷаҳои дасту по хунук мешаванд.

Ҳолатҳои маъмулие, ки боиси мадхушӣ мешаванд:

- Тарс,
- Ҳаяҷон,
- Нарасидани ҳаво ва ғайра.

Агар касе аз ҳуш рафт, вайро ба таври роҳат хобонед ва расидани ҳавои тозаро таъмин кунед (либосашро кушоед, тасмаашро суст кунед, дару тирезаҳоро боз кунед). Ба рӯяш оби хунук пошед, ба руҳсораҳояш шаппотӣ занед. Агар қуттиҷаи дору дастрас бошад, каме пахта гирифта, ба (ҷавҳар) спирти навшотир тар карда, ба назди бинии вай доред то аз он нафас кашад.

Агар дар давоми 3-5 дақиқа ба ҳуш наомад, фавран ёри таъчилюро ҷеғ занед.

Вақте ки шахс ба худ омад, ба вай чойи талх ё қаҳва диҳед.

Заҳролудшавӣ.

Заҳролудшавӣ — ин вайрон шудани феъли қобилияти ҳаёт будани баданро мегӯянд, ки дар натиҷаи ба бадан ворид шудани ягон намуд заҳр ва ё ягон моддаи заҳрнок ба вуқӯъ меояд. Вобаста аз намудҳои моддаҳои заҳрнок чунин намудҳои заҳролудшавӣ маълуманд (заҳролудшавӣ аз):

- Гази карбон,
- Заҳрҳои кимиёвӣ,
- Нӯшокиҳои спиртӣ,
- Дорувориҳо,
- Хӯрока ва ғайра.

Чораҳои таъмини ёрии аввалия аз намуд ё табиати заҳролудшавӣ вобаста мебошанд. Намуди аз ҳама маъмултарини заҳролудшавӣ - заҳролудшавӣ аз хӯрока мебошад, ки ҳангоми он дилбехузуршавӣ, қайқунӣ, дарунравӣ ва дарди шикаму меъда ҳодис мешаванд. Дар чунин мавридҳо ба шахси зарардида дар давоми як соат - ҳар 15 дақиқа истеъмоли 3-5 грамм ангишти фаъол, нӯшидани зиёди об, аз хӯрок даст кашидан, ва ҳатман ба духтур мурочиат кардан тавсия дода мешавад.

Илова бар ин, заҳролудшавии тасодуфӣ ва ё ихтиёрӣ аз дорувориҳо ва аз машруботи спиртӣ ҳам хеле маъмул аст.

Дар чунин ҳолатҳо ёрии аввалия аз қадамҳои зерин иборат аст:

1. Шахси зарардидаро ҳукна кунед (шустани меъдаву рӯдаҳо). Барои ин, ба вай якчанд стакан оби намакин нӯшондан даркор аст (10 г намак ва 5 г сода ба як литр). Пас аз нӯшидани 2-3 стакан об қайи вайро овардан даркор аст.

Ин амалро то он вақт давом додан даркор, ки қайи вай "тоза" шавад. Ҳуқнаи меъда танҳо ҳангоми бахуш будани шахс мумкин аст.

2. 10-20 дона (таблетка) ҳабби ангишти фаъолро дар як стакан об ҳал карда, ба нафари зарардида нӯшонед.
3. Омадани мутахассисонро мунтазир шавед.

Ҳангоми зарбаи барқ ёри аввалин чӣ тавр расонида мешавад?

Қувваи барқ задан - ин мавридест, ки сарфи назар иҷро кардани ёри дурусти аввалияи пешазпизишкӣ, шахси зарардидаро хатман бояд ба духтур нишон дод.

Қувваи барқ метавонад ба узвҳои дохилӣ - масалан, ба дил ё шушҳо зарар расонад. Аммо ин зарар метавонад дар аввал маълум набошад ва дертар ошкор шавад. Аз ин рӯ, пас аз зарбаи саҳти барқ, шахси зарардида бояд таҳти назорати мунтазам қарор гирифта, ҳолати вай санҷида шавад ва дар мавриди зарурӣ фавран ба духтур нишон дода шавад.

Бо вучуди ин, мо метавонем барои ҳифзи саломатии шахс ва барои начоти ҳаёти вай пас аз қувваи барқ задан - то омадани ёри таъҷилӣ, чораҳо андешем.

Тартиби амалиёт дар мавриди ёрӣ ба нафари барқзада.

Ҳарчӣ зудтар дастаи мутахассисони тибро хабар ва даъват кунед ва ҳамзамон ба кӯмаки шахс сар кунед. Хуб аст, ки ин корро якчанд нафар иҷро кунанд. Тартиби амалҳои шумо:

1. Агар имкон бошад, фавран асбоберо, ки шахс аз он зарар дидааст, аз сими барқ ҷудо кунед. Вазифа - ҳарчӣ зудтар шахсро аз таъсири қувваи барқ ҳалос кардан аст. Оқибати зарбаи барқ аз он вобастааст, ки шахс чанд муддат зери таъсири он мондааст. Ҳангоме, ки қувваи барқ мезанад, шахси гирифта худаш наметавонад бевосита дасташиро

халос кунад ва ё дур шавад. Аз ин рӯ, ба вай кӯмаки фаврии нафари дигар лозим мешавад.

2. Ҳангоме, ки хомӯш кардани асбоби барқӣ набошад ва шахс ба сими он расида истодааст, бо табар ё ягон асбоби дигар ноқилро буридан даркор аст. Дастаи табар ҳатман барқро нагузаронад - масалан, аз пластик ва ё чӯб бошад. Он бояд ҳатман хушк бошад.
3. Дар асбобҳои барқии масрафашон то 1000 Вольт аз ҳар воситаи олоти дар дастбуда истифода кардан мумкин аст. (агар онҳо бояд хушк ва изолятсиядор бошанд). Барои канда гирифтани шахс, истифода аз таёқи чӯбин, тахта ва банди хушк мумкин аст. Агар либоси шахси гирифтдор(и барқ) хушк бошад, аз он ҳам дошта кашидан мумкин аст. Ин маврид хеле бодикқат будан ва қоидаҳои бехатариро риоя намудан зарур аст. Бехатарии худро низ бояд фикр кард: ба ҷойҳои лучи бадани шахси гирифтдор, ба чизу ҷораи фулузӣ (металлӣ) ва тар набояд даст зад.
4. Дар асбобҳои барқии масрафашон аз 1000 Вольт зиёд бояд аллакай асбобу воситаҳои махсуси муҳофизатӣ истифода карда шаванд: дастпӯшакҳои муҳофизатӣ (диэлектрикӣ), ботинкаҳо ва ё калӯшҳо, инчунин ҷӯбдастҳои изолятсиядор ва анбӯр.

Воситаҳои муҳофизат аз таъсири қувваи барқ.

1. Нафари қувваи барқзада ва аз по афтодаро ба болои ягон тахта ва ё фанераи хушк хобондан даркор аст.
2. Санчидани набз ҳам дар банди даст ва ҳам дар гардан;
3. Санчиши гавҳараки чашм: гавҳараки аз меъёр калон нишонани он мебошад, ки хунтаъминкунии майнаи сар хеле зарари ҷиддӣ дидааст.

Амалҳои минбаъда вобаста ба онанд, ки шахс пас аз зарбаи барқ дар кадом ҳолат қарор дорад.

Ёрии аввалия хангоми қувваи барқ задан.

Агар шахси зарардида аз ҳуш нарафта бошад, чораҳои оддитарин дида мешаванд. Шахси зарардидаро ором гузоштан лозим аст. То омадани ёрии тиббӣ вайро ба қадри имкон бароҳат хобонда, болаяшро пӯшондан, нафаскашӣ ва набзи вайро мунтазам санчидан зарур аст. Агар сӯхтагиҳо, зарбу лат ва шикастагӣ дошта бошад, расонидани ёрии зарурии пешазпизишкӣ даркор мешавад. Агар чунин зарарҳо дида нашаванд, ба шахси зарардида кӯшиши додани ягон хел доруҳои тиббӣ даркор нест. Агар шахс аз ҳуш рафта бошад ҳам, ба вай оромӣ таъмин кардан зарур аст.

Тафтиш кардан зарур аст, ки вай нафас мекашад ё не. Вайро ба рӯи ягон фарши мулоим хобонда, тугмаҳояшро кушодан даркор аст, то он ки либосҳояш ба нафаскашӣ халал нарасонанд. Ҳаворасиро таъмин кардан зарур аст. Чораҳои начотдиҳӣ инчунин тоза кардани даҳони ўро ҳам дар бар мегиранд: мумкин аст, ки дар даҳони шахс хун ва луоб чамъ шуда бошад. То омадани дастаи тиббӣ, шахси зарардидаро гарм (нигоҳ) карда, инчунин нафаскашиашро ҳам назорат кардан зарур аст. Агар шахси зарардида нишонаҳои ҳаёт зоҳир накунад ва ё номунтазам нафас кашад, чорабиниҳои начотдиҳӣ инчунин нафасдиҳии сунъӣ ва масҳи ғайримустақими дилро низ дар бар мегиранд. Пеш аз он ки ин амалиёт сар карда шавад, чун дар мавриди қаблӣ, аз тани шахси зарардида либосҳои тангро кашада, ковокии даҳани вайро тоза кардан зарур аст. Нафасдиҳии сунъӣ ва масҳи дилро то ба ҳуш омадани шахс ва ё то омадани духтурон идома додан зарур аст.

Қоидаҳо ва усулҳои хомӯш кардани сӯхтор.

Агар бартараф кардани манбаи сӯхтор зарур бошад, дар чунин маврид воситаҳои гуногуни техникӣ сӯхторхомӯшкунӣ

истифода карда мешаванд, ки дорoi маводи оташхомӯшкунанда ва ба мавзеи сӯхтор пошидани он мебошанд.

Ба қатори чунин васоит инҳо дохил мешаванд:

- Сӯхторхомӯшкунандаҳои стандартӣ (меъёрӣ);
- Насосҳои оташнишонӣ;
- Генераторҳои кафкпошанда;
- Мошинҳои оташнишонӣ.

Тавассути чунин воситаҳои техникӣ, барои хомӯш кардани сӯхтор корҳои гуногуни иловагии ёрирасон иҷро карда мешаванд.

Модули 5
Ҳаёти мустақил



Мақсади тренинг: фаҳмиши «ҳаёти мустақил» (ҲМ) ва фалсафаи онро пешкаш намудан, рушди малакаҳои «ҳаёти мустақил», муайян намудани маънои зиндагии мустақил барои одамони дорои эҳтиёҷоти махсус ва малакаҳои барои зиндаги муҳим, ки ба он дохил мешаванд.

Вақти умумӣ: 90 дақиқа

Гуруҳи мақсаднок: Шахсони дорои маъюбият, хатмқунандагони мактаб ва интернатҳои махсус.

Барнома

<i>Вақт</i>	<i>Сессия</i>
5 дақиқа	Ифтихор. Шиносой
5 дақиқа	Ҳуҷуми зеҳни «Ҳаёти мустақил чист?»
15 дақиқа	Кор дар гурӯҳҳои хурд: аз кадом маводҳо/маҳсулот/ҷузъҳо сохта шудааст, аз қониби кӣ истифода шудааст, дар кадом корхонаҳо, чанд нафар иштирок мекунанд, масалан: <ol style="list-style-type: none"> 1. Лавҳаи хоб (постельное белье) ё болишту кӯрпа; 2. Собун, хамираи дандон ё об; 3. Равғани маска ё нон. Маводҳо: Флипчарт маркерҳо
15 дақиқа	Презентатсияи гурӯҳҳои хурд
5 дақиқа	Ҳуҷуми зеҳнӣ "Ба ҷавони дорои маъюб барои мустақилона зиндагӣ кардан чӣ лозим аст?" Баровардани рӯйхат дар плакат.
20 дақиқа	Қисми иттилоотӣ:

	<ul style="list-style-type: none"> • Шарҳҳо ва маълумоти тренер дар бораи зиндагии мустақил (ЗМ). • Концепсия, таърифи ЗМ, ки аз Амрико сарчашма гирифтааст. • Ҳуқуқҳои инсонии шахси маъюбиятдошта. • Равандҳои маъюбӣ. Дар бораи равандҳо маълумоти хатти паҳн кунед. • Монеаҳо. Кадом монеаҳо ҳастанд барои бурдани ҲМ? Мо онро дар ФЧ/тахтаи синф менависем. • Имкониятҳои интиҳоб ва қабули қарор. Мустақилияти иқтисодӣ. Мустақилияти шахсӣ (озодии шахсӣ ва масъулиятнокӣ)
10 дақиқа	Барои рушди малакаҳои зиндагии мустақил чӣ кор кардан лозим аст: Машқи "Модели Кӯпрук"
15 дақиқа	Машқи «Панҷ қадам»

Муқаддима ба омӯзиш.

Давомнокии вақт: 90 дақиқа.

Мақсад: шиносии якдигар, муҳокима кардани он, ки иштирокчиён аз тренинг чиро интизоранд, иштирокчиёнро бо ҳадафҳо ва вазифаҳои омӯзиш шинос кардан, қоидаҳо ё меъёрҳои қори гурӯҳро ҳангоми омӯзиш таҳия ва муҳокима намудан.

1. Салом ва шиносӣ (5 дақиқа).
2. Мақсад ва вазифаҳои омӯзиш. Барномаи таълимӣ.

Қисми асосӣ

Мақсад: ифшои моҳияти мафҳуми "ҳаёти мустақил" ва фалсафаи он; муайян кардани маънои ҳаёти мустақил барои одамони дорои эҳтиёҷоти махсус ва малакаҳои зиндагӣ, ки ба он дохил мешаванд.



I. Хучуми зехнӣ "Ҳаёти мустақил чист?"

Тавассути хучуми зехнӣ иштирокчиён имконият доранд, ки дар бораи ҳаёти мустақил фаҳмиши худро диҳанд. Истифодаи ин усул имкон медиҳад, ки гурӯҳро бо мавзӯи омӯзиш шинос кунем ва дар ташаккули рӯҳияи корӣ кӯмак намоем. Тренер ҷавобхоро дар плакат сабт мекунад ва дар ҳолати зарурӣ шарҳ медиҳад (5 дақиқа).

II. Кор дар гурӯҳҳои хурд (15 дақиқа):

Аз иштирокчиён пурсед, ки субҳи онҳо чӣ гуна оғоз шуд – Бедор шуд (дар кучо? Масалан, дар меҳмонхона ё дар хона, дар бистар, бистар бо лавҳаи хоб пушида ва ғ.). Дасту руй шуст (собун,

шампун, хамираи дандоншуй, обро истифода бурд). Субхона хӯрд (чӣ хӯрд, нӯшид). Иштирокчиёро ба 2-3 гурӯҳи хурд муттаҳид намоед, аз онҳо пурсед, ки субҳашон чӣ тавр оғоз шуд ва аз байни фаъолиятҳои субҳ як объект ё номи маҳсулотро интихоб кунед, масалан:

1. Лавҳаи хоб (постельное бельё) ё болишту кӯрпа;
2. Собун ё хамираи дандон ё об;
3. Равғани маска ё нон.

Супориш ба гурӯҳҳо, хоҳиш кунед, ки дар флипчартҳо нависанд ё расм кашанд оиди:

аз кадом маводҳо/маҳсулот/чӯзъҳо сохта шудааст, аз ҷониби кӣ истехсол шудааст, дар кадом корхонаҳо, чанд нафар иштирок мекунанд ё аз кӣҳо ва чӣҳо вобастаги дошт, ва ғ.:

Маводҳо: Флипчарт, маркерҳо

III. Презентатсияи гурӯҳҳои хурд (15 дақиқа)

IV. Ҳучуми зеҳнӣ «Ба ҷавони дорои маъюбият барои ҳаёти мустақил чӣ лозим аст?».

Баровардани рӯйхат дар плакат (5 дақиқа).

V. Қисми иттилоотӣ: шарҳҳо ва маълумоти тренер дар бораи ҳаёти мустақил. (20 дақиқа).

Мо консепсияҳое, ки "фалсафаи ҳаёти мустақилона" -ро, ки аз Амрико сарчашма мегиранд, муҳокима кардем. Ҳоло мехоҳам ҳама чизеро, ки шумо гуфтед, ҷамъбаст кунам.

Шахси маъюб барои иштирок дар ҳама ҷабҳаҳои ҷомеа ҳуқуқҳои баробар дорад; Ҳуқуқҳои баробар бояд аз ҷониби

системаи хадамоти иҷтимоӣ таъмин карда шаванд, ки имкониятҳои шахсе, ки бо чароҳат ё беморӣ маҳдудшударо баробар мекунад. Маъюбӣ мушкilotи тиббӣ нест. Маъюбӣ мушкilotи имкониятҳои нобаробар аст!

Маъюбият ин маҳдудияти имкониятҳо аз сабаби монеаҳои ҷисмонӣ, равонӣ, ҳассосӣ, фарҳангӣ, ҳуқуқӣ ва дигар монеаҳост, ки ба шахсе, ки маъюбият дорад, ба ҷомеа дар ҳамон асосе, ки дигар аъзоёни ҷомеа ворид мешаванд, монё мешаванд. Ҷомеа ӯҳдадор аст, ки стандартҳои худро ба эҳтиёҷоти маҳсуси маъюбон мутобиқ созад, то онҳо зиндагии мустақилона дошта бошанд.

Мафҳуми "ҳаёти мустақил" ду маъно дорад:

1. Як ҷузъи ҷудонашавандаи ҳаёти ҷомеа ва иштироки ғайбона дар он – ин ҳуқуқи инсон аст. Ин озодии интиҳоб ва озодии дастрасӣ ба биноҳои истиқоматӣ ва ҷамъиятӣ, нақлиёт, алоқа, суғурта, меҳнат ва таҳсилот аст. Ҳаёти мустақил - ин имконияти муайян намудан ва интиҳоб кардани худ, қабули қарорҳо ва идоракунии ҳолатҳои ҳаёт мебошад. Ба ин маъно, зиндагии мустақил аз маҷбурии инсон ба ёрии беруна ё кӯмакҳои беруна, ки барои ғайбияти ҷисмонии ӯ заруранд, вобаста нест.
2. Ин фаҳмиши фалсафии ҳаёти мустақил аст. Дар ин ҷо, зиндагии мустақил тарзи тафаккур, тамоюли равонии инсон аст, ки аз муносибатҳои ӯ бо ашхоси дигар, аз имкониятҳои ҷисмонӣ, аз муҳит ва дараҷаи рушди системаҳои дастгирӣ вобаста аст. Фалсафаи зиндагии мустақил шахси маъюбиятдорро ба он равона мекунад, ки ӯ худ дар назди худ чун дигар аъзоёни ҷомеа вазифаҳосе мегузорад.

Мо ҳама аз якдигар вобастаем. Мо ба нонпазе, ки нон мепазад, пойафзолдӯз ва дӯзанда, хаткашон (почтальон) ва телефонист вобастаги дорем. Пойафзолдӯз ё хаткашон ба духтур ё муаллим вобаста ҳастанд. Аммо, ин алоқаманди моро аз ҳуқуқи интиҳоб кардан маҳрум намекунад.

Аз нуқтаи назари фалсафаи ҳаёти мустақил, шахси дорои маъюбият ба ҳамон соҳаи муносибатҳои ба ҳам алоқаманд байни аъзои ҷомеа меафтад. Барои он ки ӯ қарор қабул кунад ва амали худро муайян кунад, ҳадамоти махсус таъсис дода мешаванд, ки ба монанди устохонаҳои таъмири мошин ё сеҳҳои дузандаги, нотавонии ӯро дар ягон қоре ҷуброн мекунанд.

Доҳил кардани системаи ҳадамоти иҷтимоӣ ба инфрасохтори ҷомеа, ки шахси дорои маъюбият метавонист имкониятҳои маҳдуди худро ба ӯ воғузорад, ӯро узви баробарҳуқуқи ҷомеа метавонист гардонад, мустақилона қарор қабул кардану барои амали худ масъулият ба даст овардану ва ба давлат ғоида овардан имконият пайдо мекард.

Ва акнун: ҳаёти мустақил чист?

Ҳаёти мустақил маънои ҳуқуқ ва қобилияти интиҳоб кардани тарзи зиндагии худро дорад. Ин маънои онро дорад, ки мисли дигарон зиндагӣ кардан, қодир будан ба худ тасмим гирифтани, ки чӣ қор кардан, бо кӣ вохӯрдани ва ба қучо рафтани, танҳо ба андозае маҳдуд будан, ки дигар одамони бемаъюбият маҳдуд бошанд. Ин маънои мисли ҳар қаси дигар ҳуқуқи хато карданро доштан.

Барои воқеан мустақил шудан, шахсони дорои маъюбият бо бисёр монеаҳо рӯ ба рӯ шуда онҳоро паси сар мекунанд.

Чунин монесаҳо метавонанд возеҳ (муҳити ҷисмонӣ ва ғайра), инчунин пинҳон (муносибатҳои одамон) бошанд. Агар ин монесаҳоро паси сар кунанд, метавонанд барои худ манфиатҳои зиёде ба даст оранд, ин қадами аввалин дар роҳи зиндагии қаноатбахш, ҳамчун коргар, корфармо, ҳамсар, волидон, варзишгарон, сиёсатмадорон ва андозсупорандагон бошанд. Ба иборати дигар, барои пурра иштирок кардан дар ҳаёти ҷамъият ва узви фаъоли он будан.

Аммо баъзан мустақилона инкишоф додани малакаҳои ҳаёти мустақил душвор аст ва аз ин рӯ дар Иёлоти Муттаҳидаи Амрико марказҳои махсуси ҳаёти мустақил таъсис дода шудаанд, ки дар шароити таъбизомез, муҳити дастнораси меъморӣ ва шуури консервативии ҷамъиятӣ нисбати маъюбон, режими имкониятҳои баробар барои маъюбонро фароҳам меоварад. Кори чунин марказҳо бар принсипи "ҳамсол ба ҳамсол" асос ёфтааст. МХМ намудҳои зерини барномаҳоро барои шахсони маъюбиятдошта пешниҳод мекунанд:

- a. Маълумотдиҳӣ ва пешниҳоди маълумоти ахборотӣ: Ин барнома ба эътиқод асос ёфтааст, ки дастрасӣ ба иттилоот қобилияти шахсро дар идоракунии вазъи зиндагии худ тақвият медиҳад.*
- b. Машварати ҳамсолон (баробарон) (мубодилаи таҷриба): одамони дорои маъюбиятро барои қонег кардани ниёзҳои худ тавассути гирифтани масъулият барои ҳаёти худ ташвиқ мекунад. Шахси дорои маъюбият инчунин ба сифати мушовир баромад карда, таҷриба ва малакаҳои зиндагии мустақилонаи худро нақл мекунад.*
- c. Машваратҳои инфиродӣ оид ба ҳифзи ҳуқуқ ва манфиатҳои шахсони маъюбиятдошта.*
- d. Таъмини хизматрасониҳо.*

Дар ҷумҳурии мо ҷунин марказҳо ва ташкилотҳои хостанд, ки бо шахсонӣ маъҷубиятдошта қор меқунанд. Мо бисёр ҷунин ташкилотҳо дорем: «Иштирок», «Сақои Қонибодом», «Дурахшон», «Дурнамо», «Иттиҳоди миллии маъҷубони Тоҷикистон», ТҶ «Нобиноёнӣ Тоҷикистон», ТҶ «Ношунавоёнӣ Тоҷикистон», Ассотсиатсияи волидонӣ қӯдақонӣ имқонияташон маҳдуд ва ғайра.

Марказҳои таълими қалонсолон инқунин метавонанд ин қорро муаррифӣ қунанд ва тавассути омӯзонидани малақаҳои мухталифи барои ҳаёт зарурӣ, барои омӯзиши ҳаёти мустақилона, гирифтани малақаҳои гуногун, қабули қарорҳои худ ва ғайра омӯзонанд... (20 дақиқа.)

Ҷамъбасти аз қониби тренер.

Ҷамин тавр, ҳама қизеро, ки қаблан гуфта шуда буд, метавон ба ду марҳила тақсим қард - инҳоянд:

- a. Новобастагӣ, ки бояд пеш аз ҳама иқтисодӣ бошад.*
- b. Мустақилияте (худтаъминқунӣ, худидорақунӣ, худмустақилӣ), ки бояд ба даст овард.*

Мустақилият дар навбати худ дар ду қиҳат асос ёфтааст:

- *Озодии шахсият (озодии андеша ва амал дар қиҳзи ақидаҳои худ).*
- *Масъулияти рушдёбанда барои амалҳои худ.*

Барои рушди малақаҳои ҳаёти мустақил қӣ бояд қард:

- Омӯзонидани намудҳои гуногуни малақаҳо дар ҳаёти қаррӯза, ки барои рушди марҳилаи пеш аз мустақилият қӯмақ мерасонад:

1. малақаҳои худқизматрасонӣ;

2. малакаҳои ҳаёти ҳаррӯза:
 - ғизо (ғизои мутавозин)
 - харидҳо (концепсияи ихтиёрдорӣ маблағҳои шахсӣ)
 - қоидаҳои гигиенаи шахсӣ
 - ташкили фазои зиндагӣ ва нигоҳ доштани тартиб дар хона/бино
3. қобилияти вучуд доштан дар паҳлӯи одамони дигар;
4. омӯзиши ташкили вақти ҳолӣ;
5. кашфи ҷаҳон/рушди уфқҳо/рушди шахсӣ (ташриф ба муассисаҳои варзишӣ, ассотсиатсияҳо ва ғ.)
 - Инкишофи мустақилияти новобастаги дар муҳити иҷтимоӣ ва фарҳангӣ, инчунин дар ташкил намудани фароғат. Қобилияти мустақилона ё новобаста ба ҷомеа ворид шудан.
1. рушди мустақилият дар самтҳои зерин:
 - ихтиёрдорӣ маблағҳои шахсӣ
 - ташкили манзил (тартиб, хариди мебел ва ғ.)
 - ташкили вақти шахсӣ
 - муҳити наздики иҷтимоӣ
2. рушди малакаҳои муошират бо дигар одамон, хусусан бегонагон;
3. қобилияти истифода бурдани малакаҳои, ки қаблан аз худ карда шуда буданд;
4. хоҳиши ҳаёти мустақилона бурдан;
5. масъулият барои амали худ.

VI. Машқи "Моделҳои кӯпрӯк".

Ҳадаф: омӯзонидани иштирокчиён барои муайян кардани намудҳои хатарҳои, ки барои ҷавонони маъҷубиятдошта дар ҷомеаи мушаххас имконпазиранд, муайян намудани малакаҳои зиндагӣ, ки ба онҳо барои пешгирӣ аз хатарҳо ва бунёди ояндаи мусбат кӯмак мекунад.

Маводҳо: плакат барои ҳучуми зеҳнӣ "Моделҳои кӯпрӯк", маркерҳо.

Тавсияҳо барои тренер:

Плакати "Моделҳои кӯпрӯк"-ро дар ҷои намоён ҷойгир кунед, дар аввал онро рӯйпӯш кунед (ё бо чизе пӯшед).

Курсихоро барои иштирокчиён дар нимдоира ташкил кунед. Саҳнаро пешакӣ омода ва такрор кунед. Аз ду нафар аз гурӯҳ хоҳиш кунед, ки дар саҳна бозӣ кунанд, зеро ин назар ба иштироки тренерон таъсири бештар мерасонад. Таваҷҷӯҳи ҷавонон ҳангоми ҷалби ҳуди онҳо ба бозӣ зиёд мешавад. Ин эскиз барои муҳокимаи шумо дар бораи модели кӯпрӯк хоҳад буд. Аз ин рӯ муҳим аст, ки он хуб бозида шавад ва мавзӯёҳое, ки шумо мехоҳед ҳал кунед, дар бар гирад.

Дар ибтидо баъзе вазъиятҳои мушкилро, ки ҷавонон дар ҳаёти ҳаррӯза дучор меоянд, ба ёд овардан лозим аст (муноқишаҳо бо волидон ё дӯстон, мушкilot дар ёфтани кор ва ёфтани ҷои кор ва ғайра). Инро қардан муҳим аст, то иштирокчиён ҳадафи ин тренингро возеҳтар дарк кунанд. Ҷавонро даъват кунед, ки бароҳат нишинанд ва саҳнаеро тамошо кунанд, ки метавонад ба онҳо вазъиятҳои шабеҳи ҳаётро хотиррасон кунад.

Ташкили кор:

- Саҳнаро бозӣ кунед. Вақте ки нуқтаи асосӣ равшан шуд, саҳнаро маън кунед.
- "Моделҳои кӯпрӯк". Ба саҳна баргардед, саволҳои ёрирасон диҳед, то иштирокчиёнро барои баррасии вазъ даъват кунед. Намунаҳои чунин саволҳо:
 1. Оё ин вазъият воқеист? Оё шумо дар муҳити худ чунин ҳодисаҳоро дидаед?
 2. Оқибатҳои он чӣ гуна метавонанд бошанд?

- Ин моделро бо иштирокчиён муҳокима кунед. Таъкид кунед, ки гарчанде ки одамон аксар вақт иттилооти лозимиро доранд (як тарафи кӯпрӯк), ин маънои онро надорад, ки онҳо дар ҳалли мушкилоте, ки дучор мешаванд, хубанд. Ҳар замон ба мисоли аз сахна мурочиат кардан муфид хоҳад буд.

Акнун диққати иштирокчиёнро ба тарафи дигари кӯпрӯк чалб намоед. Таъкид кунед, ки бисёриҳо, аз ҷумла тренерон, мехоҳанд дар интихоби паҳлӯи кӯпрӯк, ки рамзи "тарзи ҳаёти мусбат" аст, кӯмак кунанд. Барои истифода бурдани дониши мавҷудаи иштирокчиён барои ҷолибтар ва пурмазмун сохтани зиндагии онҳо кӯмак кардан лозим аст (ин гузаришро дар "Моделҳои кӯпрӯк" нишон диҳед).

Вақте ки шумо самтро нишон медиҳед, аз иштирокчиён хошиш кунед, ки нақл кунанд, ки чӣ мешавад агар мо роҳи ба онҳо кӯмак расонданро аз танҳо доштани маълумот ба гузаштани ба тарзи ҳаёти мусбат наёбем.

Акнун, чӣ намерасад? Барои дуруст истифода бурдани ин дониш ба ҷавонон чӣ тавр лозим аст кӯмак расонидан? Бояд ба таърих, ба мисолҳои овардашуда мурочиат кунед. Ҳама чанбаҳои вазро баррасӣ кунед, то аз худи иштирокчиён ҳарчи бештар пешниҳодҳо гиред.

Ҳар як пешниҳоди нави иштирокчиён як "**тахтачаи**" кӯпрӯк мешавад. Дар плакате, ки дар байни ду сохил гузошта шудааст, ҳар як пешниҳодро нависед. Муҳокимаро то сохтани кӯпрӯк идома диҳед: бояд андешаҳо зиёд бошанд. Бо ишора ба сахна ба иштирокчиён дар фаҳмидани маънои ин сохтмон кӯмак кунед.

Вақте ки **кӯпрӯк сохта мешавад** ва ҳама ақидаҳо тамом мешаванд, концепсияро бо гурӯҳ боз як бор кор кунед. "Тахтачаҳо" -и пул "малакаҳои зиндагӣ" мебошанд - асбобҳои, ки шахс бояд дониши худро барои интихоби рафтори дуруст истифода барад. Вазифаи мо кӯмак ба рушди ин малакаҳои

зиндагӣ аст. Аҳамият диҳед, ки агар баъзе малакаҳо нарасанд, чӣ мешавад (баъзе тахтаҷаҳоро бо дасти худ пӯшед)? Инсон ба "баҳри мушкilot" "меафтад". Аз ин рӯ, зарур аст, ки дар ин омӯзиш дар бораи ҷанбаҳои муҳими ҳаёти инсон сӯҳбат кунем, то мо тавонем қарорҳои дурусти дар ҳаёт муҳим қабул кунем.

Аз ин рӯ, вазифаи омӯзиши мо на танҳо пешниҳоди иттилоот, балки рушди малакаҳо (бо дастатон ба кӯпрук) нишон диҳед, ки ба шумо барои беҳтар истифода бурдани онҳо кӯмак мекунад.

- Дар флипчарт панҷ категорияи малакаҳои ҳаётро нависед:

<p>1. Маҳорати муошират.</p> 	<p>2. Маҳорати қабули қарор.</p> 	<p>3. Маҳорати тафаккур (фикр қардан).</p> 	<p>4. Маҳоратҳо барои идора қардани эҳсосот.</p> 	<p>5. Маҳорати муносибат.</p> 
--	--	--	--	---

Фаҳмонед, ки мо малакаҳои ҳаётро ба категорияҳо тақсим қардем, то қор осонтар шавад. Ин категорияҳоро баррасӣ кунед ва аз гурӯҳ хоҳиш кунед, ки малакаҳои ҳаётро аз «Моделҳои кӯпрук» дар зери ҳар як категория тасниф кунанд. Бисёре аз малакаҳои зиндагӣ ба якҷанд категория мувофиқат мекунанд. Дар ин мавзӯ вақти зиёд сарф накунад. Танҳо боварӣ ҳосил кунед, ки иштирокчиён мефаҳманд, ки ҳама малакаҳои зиндагӣ муҳиманд ва баъзеи онҳо ба зиёда аз як категория дохил мешаванд.

Қайдҳо барои тренер.

Маълумоти иловагӣ ба расм: «Моделҳои кӯпрӯк».

Соҳили рост: Маълумот.

- Маданият.
- Умедҳои оилавӣ.
- Эътиқоди динӣ.
- Урфу одатҳо ва эътиқодҳо.
- Маълумот (Образование).

Соҳили чап: тарзи ҳаёти мусбӣ.

- Муваффақият.
- Дастрасӣ ба арзишҳои ҳаёт (оила, кор, худомӯзӣ, саломатӣ ва ғ.)

Баҳр (мушкилотҳо):

- Натавонистани пайдо кардани кор.
- Аз кор озод ё аз муассисаи таълимӣ хорич шудан.
- Муноқишаҳо, ҷанҷолҳо.

«Тахтаҷаҳои кӯпрӯк»:

- Малакаҳои муошират.
- Эътимод ба худ.
- Маҳорати қабули қарор.
- Қобилияти гуфтушунид.
- Худбаҳодихӣ, шаъну шараф.
- Дигар...

Агар вақт имкон диҳад, шумо метавонед машқи «Идомаи ҳикоя»-ро иҷро кунед.

Ҳадаф:

- ба иштирокчиён ёрӣ диҳед, ки ҷаҳонро бо ҷашмони гуногун бубинанд, усулҳои ғайриоддӣ ҳалли вазъиятро санҷанд ва фаҳмиши худро дар бораи ҳаёти мустақил васеъ намоянд;
- барои кашфи шахсияти худ ва пайдо кардани нигоҳи тоза ба давраҳои ҳаёти мустақил мусоидат мекунад;
- ба инкишоф додани ҳаёлот ва ба итмом расонидани рӯзи 1-уми омӯзиш кӯмак мерасонад.

Ташкили кор:

Барои ин машқ гурӯҳ бояд дар давра нишинад. Тренер ё ягон узви гурӯҳ ба нақл кардани ҳикоя оғоз мекунад (масалан, дар бораи ҳаёти мустақили шахсони маъюбиятдошта ва он чӣ метавонад бошад), чанд дақиқа сӯҳбат мекунад ва бидуни анҷом додани он, раванд қатъ мешавад. Шахсе, ки дар тарафи рост аст, ҳикояи буридашударо идома медиҳад ва баъд ҳудуд дар ҷои ҷолибтарин таваққуф карда, эстафетаро ба тарафи рост нишаста медиҳад. Дар охири давра ҳикоя ба охир мерасад.

Масъалаҳо барои муҳокима:

- Оё ба шумо ин машқ маҳкул шуд?
- Шумо дар бораи ҳаёти мустақили шахсони маъюбиятдошта боз чиро омӯхтед?
- Ба фикри шумо, ҷаро мо ин машқро иҷро кардем?
- Бо ёрии ин машқ, шумо тавонистед дар худ чӣ наверо кашф кунед?
- Оё шумо метавонед ин ҳислатҳои ошкоршудаи шахсияти худро дар ҳаёт татбиқ кунед? Чӣ хел? (20 дақиқа)

VII. Машқи "Панҷ қадам".

Мақсад: ба иштирокчиён таълим додани афзалиятҳои ҳангоми банақшагирии дурнамои зиндагии худ, мутақобилаи ҳадафҳо (аз

ҷумла ҳадафҳои касбӣ) ва имкониятҳо, машқ кардани нақшаи хурди рушди шахсӣ дар амал.

Маводҳо: флипчарт, маркерҳо, варақҳои қоғаз

Ташкили кор:

1. Аз иштирокчиён хошиш кунед, ки ягон ҳадафи умумӣ ва ҷолибро (касбӣ), ки дар оянда ба даст овардан мумкин аст, пешниҳод кунанд, масалан, ба муассисаи хуби таълимӣ дохил шудан, кори ҷолиб пайдо кардан, аз рӯи ихтисос кори барҷастае анҷом додан, оила барпо кардан ва ғайра. Ҳадаф дар флип навишта мешавад. Сипас пурсед, ки чӣ гуна шахс ба ин ҳадаф кодир аст, баҳодихӣ кунанд. Иштирокчиён бояд хусусиятҳои асосии онро тасаввур кунанд: чинс, синну сол, вазъи саломатӣ, муваффақият ё фавол будан дар таҳсил дар мактаб, вазъи моддӣ ва иҷтимоии волидон ва наздикони ӯ. Дар флип сабт мешавад. Ҳар як иштирокчӣ дар варақаи худ 5 марҳилаи асосӣ, қадамҳоро, ки метавонанд ба ҳадафи пешбинишуда расонанд, менависад.

2. Иштирокчиёро ба гурӯҳҳои 3-4 нафарӣ тақсим кунед. Ҳар як гурӯҳ бояд муҳокима намояд, кадом варианти ноил шудан ба мақсад самаранок ва ҷолибтар аст бо назардошти хусусиятҳои шахсе, ки дар боло тавсиф шуда буд. Дар натиҷаи муҳокима 5 марҳилаи оптималӣ дар варақаи нав навишта мешаванд. Намояндаи ҳар як гурӯҳ панҷ марҳилаи беҳтарини дар рафти муҳокимаи гурӯҳӣ муайяншударо кӯтоҳ ҷамъбаст мекунад. Иштирокчиён метавонанд саволҳои худро диҳанд. Як каме сӯҳбат кардан мумкин аст. Ҳангоми ҷамъбаст, муқоиса кардан муҳим аст, ки вариантҳои пешниҳодкардаи гурӯҳҳои гуногун то чӣ андоза мувофиқат мекунанд (якхела мебошанд).

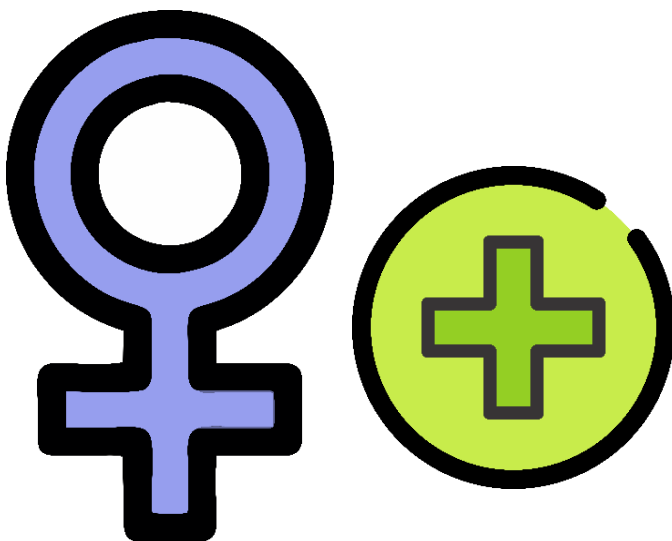
3. Марҳилаи сеюми ин машқ чунин аст: акнун ҳар як иштирокчӣ бояд ба таври инфиродӣ ҳадафи муҳимро барои худ

муайян кунад ва 5 қадами расидан ба онро муайян намояд, бо истифода аз таҷрибаҳои гурӯҳӣ барои осон кардани кори онҳо.

Сипас презентатсия мувофиқи хоҳиш (15- 30 дақиқа).

Модули 6

Ҳуқуқҳои шахсонӣ ва борварӣ ва саломатии занони маъҷуб



Ҳадаф - ба иштирокчиён пешниҳод намудани иттилоот дар бораи ҳуқуқҳои шахсонӣ ва борварӣ ва саломатии инсон, аз он ҷумла занони маъҷуб, пешгирии зӯрварӣ.

Вақти умумӣ: 90 дақиқа

Гурӯҳи ҳадафманд: Шахсони маъҷуб (ШМ), хатмкунандагони мактабҳо ва интернатҳои махсус

Барнома

<i>Вақт</i>	<i>Сессия</i>
5 дақиқа	Салому дуруд. Шиносой
30 дақиқа	<p>Ҳамлаи мағзӣ: «Саломатии борварӣ (репродуктивӣ) ва шаҳвонӣ чист?»</p> <ul style="list-style-type: none"> – Шумо дар бораи саломатии шаҳвонӣ чӣ медонед? – Ҳуқуқҳои борварӣ ва шаҳвонӣ кадомҳо ҳастанд? – Оё занони маъюб дорои ҳуқуқҳои зикршуда ҳастанд?
15 дақиқа	Ҳамлаи мағзӣ: “Синну соли борварӣ ва Дар оғози синну соли борварӣ дар бадани инсон чӣ гуна тағйирот рӯй медиҳад?”
10 дақиқа	<p>Кор дар гурӯҳҳои хурд: расмҳои “мард” ва “зан”-ро мекашем (қисмҳо ва ноҳияҳои бадан бо стикерҳои сабз ва сурх часпонда шаванд)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. «Расми Занро мекашем»; 5. «Расми Мардро мекашем»; <p><u>Мавод:</u> Флипчарт. Маркерҳо, стикерҳо</p>
10 дақиқа	Муаррифии гуруҳҳои хурд ва муҳокима
15 дақиқа	Суханронии кӯтоҳ. Зӯрварӣ чист?
5 дақиқа	Робитаи баргашт ва чамъбаст намудани натиҷаҳои омӯзиш..

Қадами 1.

Ба иштирокчиён савол дода шавад ва дар рӯи флипҳо ҷавобҳо навишта шаванд «Саломатии борварӣ (репродуктивӣ) ва шаҳвонӣ чист?» - **30 дақиқа.**

- ✓ Шумо дар бораи саломатии ҷинсӣ чӣ медонед?
- ✓ Ҳуқуқҳои борварӣ ва шаҳвонӣ кадомҳо ҳастанд?
- ✓ Оё занони маъюб дорои ҳуқуқҳои зикршуда ҳастанд?

Қадами 2.

Хулоса: саломатии борварӣ - ин саломатии узвҳои ҳастанд, ки барои таваллуд ҷавобгар ҳастанд.

Саломатии шаҳвонӣ қисми ҷудонопазири ҳолати умумии саломатӣ, беҳбудӣ ва сифати зиндагӣ аст. Ин на танҳо набудани бемориҳо ё маъюбияти узвҳои бадан, балки ҳолати беҳбудии ҷисмонӣ, эҳсосотӣ, рӯҳию равонӣ ва иҷтимоӣ дар қисми шаҳвоният аст. Саломатии шаҳвонӣ ба маънои муносибати мусбат ва эҳтиромона ба шаҳвоният ва робитаҳои ҷинсӣ мебошад, ин имкони доштани алоқаҳои ҷинсии беҳатаре аст, ки хузуру ҳаловат ва лаззат меоварад, аз маҷбуркунӣ, таъбиз ва зӯрварӣ маҳрум аст. Барои ба даст овардан ва нигоҳдории саломатии шаҳвонӣ зарур аст, ки ҳуқуқҳои шаҳвонии ҳамаи одамон қобили эҳтиром бошанд, ҳифзу ҳимоя карда шаванд ва имкони ба амал овардани онҳо вучуд дошта бошад.

Ҳуқуқҳои борварӣ ва шаҳвонии занони маъюб ба он маъно аст, ки ҳар як зан имкон дошта бошад, ки худӣ ӯ тасмим бигирад, ки бо бадани худаш чӣ кор кунад ва ҳамчунин оиди тамоми масъалаҳои вобаста ба саломатии борварӣ ва шаҳвонӣ иттилооти дуруст дарёфт наояд, ба хизматрасониҳо оид ба ҳифзи

саломатии борварӣ ва шаҳвонӣ, аз он чумла ба пешгирии ҳомиладорӣ дастрасӣ дошта бошад, худи занон тасмим бигиранд, ки ақди никоҳ кунанд ё не, кай ва бо кӣ ақди никоҳ кунанд, худи занҳо тасмим бигиранд, ки оё мехоҳанд кӯдак дошта бошанд ва теъдоди онҳо чӣ қадар бошад.

Ҳуқуқҳои шаҳвонӣ ва борварӣ аз мавридҳои зерин иборат ҳастанд:

- эҳтироми даҳлатнопазирии ҷисмонии худ ва худмухтории хусусии худ;
- тасмимгирӣ оиди пеш бурдани ҳаёти ҷинсӣ ё худдорӣ аз он;
- интихоби шарикӣ ҷинсӣ;
- муносибатҳои шаҳвонии бехатар;
- тасмимгирӣ оиди никоҳ қардан, интихоби замони ақди никоҳ ва шарик;
- тасмимгирӣ оиди хоҳиши доштани кӯдак, интихоби замон ва тарзи таваллуд қардани онҳо ва ҳамчунин теъдоди онҳо;
- дар тӯли ҳаёт доштани дастрасӣ ба иттилооти дуруст ва муфид, захираҳо, хизматрасониҳо ва дастгирӣ, ки метавонад барои амалӣ қардани тамоми ҳуқуқҳои дар боло зикршуда зарур гардад ва зимнан таҳти таъбиз, маҷбуркунӣ, истисмор ва зӯрварӣ қарор нагирад.

Ин ҳуқуқҳо ҳамчунин чунин маъно доранд, ки ҳеҷ кас набояд таҳти ҳама гуна шаклҳои зӯрварии шаҳвонӣ қарор гирад, аз он чумла таҷовуз ба номус, амалиётҳои маъюбкунандаи узвҳои таносули занона, ҳомиладории маҷбурӣ, исқоти ҳамли (аборти) маҷбурӣ ва безурриёткунӣ.

Сипас масъалаи муҳимияти дохил қардани занон ба тамоми барномаҳо дар соҳаи ҳифзи саломатии борварӣ (репродуктивӣ),

эхтиром гузоштани ҳуқуқҳои онҳо ва ҳамчунин тарбияи ҷинсӣ ва шаҳвонӣ, аз он ҷумла омӯзиши марзҳои худ ва марзҳои бегона мавриди муҳокима қарор гирад.

Ҳамчунин муҳокима гардад, ки вақте, ки мо баробарии ҳуқуқҳоро омӯзиш медиҳем ва шарҳу тавзеҳ медиҳем, ки имконоти баробар чист, муҳим он аст, ки масъалаи масъулият низ мавриди омӯзиш қарор гирад. Ҳар як нафар бояд бобати амалҳои худ, рафтори худ ва тасмимҳои гирифтаи худ масъулият дошта бошад.

Қадами 3.

Ба иштирокчиён савол диҳед, ки аз кадом синну сол метавон ҳисоб кард, ки дар инсон синну соли борварӣ аст? (15 дақиқа)



Чавобҳои ҳамаи иштирокчиёнро чамъ кунед, баъдан иттилоотро пешниҳод намоед:

- **Занон: 15-49 сола**
- **Мардон: 13-55 сола¹**

¹ Мафҳуми асосии синну соли борварии мардон вучуд надорад, аммо истилоҳи ҳадди балоғат истифода мешавад, ки чунин маъно дорад, ки оғози булуғи ҷинсии мардҳо аз 13-солагии оғоз меёбад.
Сарчашмаҳо:

Э. Эриксон. Идентичность: юность и кризис. — 1968.

↑ Социальные детерминанты здоровья и благополучия подростков. Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья. // Отчёт ВОЗ, 2009—2010.

https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/ru/

Сипас ба иштирокчиён савол диҳед: “Дар оғози синну соли борварӣ дар бадани инсон чӣ гуна тағйирот рӯй медиҳад?”



• **тағйироти физиологӣ дар организм, ба монанди:**

- якбора баланд шудани қад;
- дар ин давра афзоиши ғадудҳои шир (андозаи сина) оғоз меёбад, духтарон дар ноҳияи сина эҳсоси дард ва нороҳатӣ менамоянд;
- сабзиши мӯйҳо шурӯъ мешавад (дар зери бағал ва дар зери ноф).
- камар шояд борик мешавад, вале ронҳо каме калонтар мешаванд;
- ҳайзи муназзам шурӯъ мешавад (дар баъзе аз духтарон ҳангоми ҳайз эҳсосоти нофорам пайдо мешавад, ки дардҳои ҳайзӣ номида мешаванд).



• **тағйироти физиологӣ дар организм, ба монанди:**

- тағйир ёфтани (шикастани) овоз;
- қаду баст ва мушакҳои мардона (устухонҳо дар ноҳияи китфҳо ва манаҳ калон мешаванд);
- тағйир ёфтани узвҳои таносул ва андозаҳои онҳо (дар ин замина талаботи шахвонӣ афзоиш меёбад);
- сабзиши мӯйҳо шурӯъ мешавад (дар пойҳо, дар дастҳо, дар пушт, дар ноҳияи махрамона);

<p>- дар рӯй гоҳе рихинак/гармича пайдо мешавад; - узвҳои дарунӣ бошиддат кор мекунанд, фаъолияти системаи асаб тағйир меёбад; - дар ин синну сол заминаи эҳсосотӣ номавзун ва ноустувор мешавад.</p> <p>• <i>Бо вучуди тамоми тағйироти мураккабе, ки дар организм рӯй медиҳад, духтари наврас - ҷавону зебост, муҳити атроф бошад - бузург ва аҷоибу ҳайратангез аст. Падару модар ва шахсони наздик бояд ба духтар кумак кунанд, ки ӯ дар худ нерӯи сеҳрноку муъҷизаосор - нерӯи малоҳату дилрабоиро эҳсос намояд, ҳис кунанд, ки ӯ ба зани соҳибҷамолу нозанин табдил меёбад.</i></p>	<p>- дар бисёре аз писарон дар ин синну сол дар рӯй рихинак/гармича пайдо мешавад; - узвҳои дарунӣ бошиддат кор мекунанд, фаъолияти системаи асаб тағйир меёбад; - дар ин синну сол заминаи эҳсосотӣ номавзун ва ноустувор мешавад.</p> <p>• <i>Бо вучуди тамоми тағйироти мураккабе, ки дар организм рӯй медиҳад, писари наврас - ҷавону зебост, муҳити атроф бошад - бузург ва аҷоибу ҳайратангез аст. Падару модар ва шахсони наздик бояд ба писар кумак кунанд, ки ӯ дар худ нерӯро эҳсос намояд, ҳис кунанд, ки ӯ ба марди ҳақиқӣ табдил меёбад.</i></p>
---	---

Қадами 4.

Мавзӯ бо кор дар гурӯҳҳои хурд тақвият ва таҳким бахшида шавад.

Марзҳои шахси рои гуна дуруст мукаррар намудан лозим аст

Чӣ гуна бояд фаҳмид, ки касе марзҳои шахсии шуморо вайрон мекунад ва ҳамчунин бояд ёд дод, ки чӣ тавр онҳо ташақкул ёбанд ва мустаҳкам карда шаванд, то ки шумо битавонед худ ва манфиатҳои худро ҳимоя намоед.



Мафҳуми “марзҳои шахсӣ” шартан хаттеро миёни инсонӣ алоҳида ва одамони ӯро ихотақунанда ифода менамояд. Ба марзҳои шахсӣ ҳам марзҳои ҷисмонӣ ва ҳам рӯҳию равонӣ мансуб ҳастанд. Марзҳои ҷисмониро шартан метавон ба минтақаҳо ҷудо кард: **фазои беруна** (фосилаи аз 4 м то 7 м) минтақаи оммавӣ ном бурда мешавад, дар ин гуна фосила хангоми суҳанронӣ дар назди шунавандагон мо худро бароҳат эҳсос мекунем.

Минтақаи иҷтимоӣ (фосилаи аз 1,5 м то 3,6 м) барои тамос бо одамони ношинос ва на чандон шинос пешбинӣ шудааст. Ба **минтақаи шахсӣ** (аз 50 см то 1,5 м) мо танҳо ба шиносон, рафиқон, ҳамкорон роҳ медиҳем, агар кадом ношиносе кӯшиши ба мо наздик шуданро кунад, мо чӣ дар сатҳи ҷисмонӣ ва чӣ дар сатҳи рӯҳию равонӣ эҳсоси нороҳатӣ мекунем. Ва танҳо ба **минтақаи маҳрамона** мо ба наздикон, ҳешовандон, дӯстдоштаҳоямон роҳ медиҳем. Мукаррар намудани марзҳои ҷисмонӣ мушқил нест, вале марзҳои рӯҳию равонӣ масъалаи бениҳоят душвор аст. Ба марзҳои рӯҳию равонӣ **фазои дохилӣ ва ҷаҳондарккунӣ, фикру ақидаҳо ва таассуроту ҳиссиёт, арзишҳо ва усулу принсипҳо** мансубанд. Ҳимоя намудани марзҳои шахсӣ бениҳоят муҳим аст, вале бояд дарк кард, ки чӣ чизе ба “минтақаи хатар”-и сӯикасду дастдарозӣ дохил мешавад. Масалан:

1. Ашёи шахсӣ

Ҳар кадоми мо чизу ашё дорем, ки бароямон аҳамияту арзиш дорад. Онҳоро аз дастони бегона ҳифз бояд намуд. Чизи шумо танҳо бо ризояту иродаи нек ва ташаббуси шумо метавонад ба дасти одами бегона гузарад.

2. Вақти шахсӣ

Ҳар касе бояд вақте дошта бошад, ки онро танҳо барои худаш сарф мекунад. Масалан, барои кори дӯстдошта ё нигоҳубини худ. Агар дӯстони шумо исроркорона талаб кунанд, ки дар шабнишинӣ ҳузур дошта бошед, вале шумо мехоҳед ин вақтро барои худатон сарф кунед, шумо уҳдадор нестед, ки пешниҳоди онҳоро бипазиред.

3. Фазои шахсӣ

Ба ин ҷо метавон хона ва ҷои кори мансуб дошт, яъне як фазои ҷисмониро, ки танҳо ба шумо тааллуқ дорад. Худи шумо тасмим мегиред, ки меҳмонҳо кай ба назди шумо меоянд ё мизи кориатонро шумо чӣ гуна ташқил мекунад.

4. Арзишҳо ва фикру ақидаҳо

Ҳар кадоми мо низомӣ арзишҳои худро дорем, бинобар ин набояд ба дигарон иҷозат дод, ки фикру ақидаҳои худро ба мо бо зӯрӣ талқину таҳмил кунанд. Шумо метавонед нуқтаи назари дигарро бишунавед, вале ҷудо кардану фарқ гузоштани арзишҳои худ аз мавридҳои аз берун воридшавандаро ёд бигиред.

Иштирокчиён дар ду гурӯҳ муттаҳид карда шаванд иштирокчиёнро ба ду гурӯҳ муттаҳид кунед (метавон гурӯҳҳои 1-ум ва 2-юм ном бурд, ё онҳоро бо ду ранг ё бо ду мева ва ғайра фарқ гузоред) – **20 дақиқа** (10 дақиқа кор дар гурӯҳҳои хурд, муаррифиҳо 10 дақиқа барои ҳар як гурӯҳ, аз он ҷумла саволҳо, ҷавобҳо, шарҳу тавзеҳҳо).

Вазифа дода шавад: Гурӯҳи якум расми “мард” ва гурӯҳи дуюм расми “зан”-ро бикашад, бо стикери сабз қисмҳо ва ноҳияҳои бадан, ки даст расондан ба онҳо мумкин аст ва бо стикери сурх қисмҳо ва ноҳияҳои бадан, ки ба онҳо даст расондан мумкин нест, часпонда шавад. Фаҳмонед, ки барои чӣ?

Вақте, ки гурӯҳҳо корҳои худро пешниҳод мекунанд, метавон чунин саволҳо дод: барои чӣ шумо ба ин ҳулоса омадед, ки ин қисмҳои баданро бо ранги сабз часпонед? Барои чӣ бо ранги сурх? Дар натиҷа, гурӯҳҳои ҳам “**мардон**” ва ҳам “**занон**” бояд қисмҳои ками баданро бо ранги сабз бимонанд, масалан, дастҳо ва китфҳоро. Агар гурӯҳҳо қисми зиёди баданро бо ранги сабз бимонанд, метавон савол дод, ки оё шумо мехостед, ки ба ин қисмҳои бадани шумо даст бизананд? Шумо фикр мекунед, ки ин як чизи оддиро муқаррарӣ аст? Фаҳмондани он муҳим аст, ки чаҳорҷӯбаҳои одобу рафтор вучуд доранд, бояд ба атрофиён чунин муносибат дошта бошед, ки мехостед ба шумо ҳам ин гуна муносибат намоянд. Меъёрҳои одобу рафтор ва ҳам қонунгузорӣ вучуд доранд. Ҳар як шахс дорои марзҳои ҳисмонӣ ва рӯҳию равонӣ мебошад, ҳар нафаре метавонад “бале” ё “не” гӯяд. Бе ризоят даст расондан ба бадани каси дигар талошу исрори барзиёд ҳисобида мешавад ва ҳамчунин метавонад кирдори зӯрварӣ маҳсуб гардад. Гузаронидани чунин машқҳо бо фарзандони худ, наврасон низ муфид аст, то ки онҳо марзҳои худро бишиносанд, марзҳои бегонаро эҳтиром гузоранд, даст заданҳои “хуб” ва бад”, талошу исрору зиёдро фарқ карда

тавонанд ва зӯровариро пешгирӣ намоянд, “не” гуфтанро ёд бигиранд, тарсу ҳароси аз даст додани дӯстон/шариконро надошта бошанд.

Қадами 5.

Дар бораи пешгирии зӯроварӣ дар оила, хусусан зӯроварӣ нисбати занони маъюб, суҳанронии кӯтоҳ анҷом дода шавад – **15 дақиқа**.

Зӯроварӣ чист?²

Иттилоот барои мураббӣ

Зӯроварӣ - “ин истифодаи қувваи ҷисмонӣ бо мақсади расонидани осебу ҷароҳат, муомилаи бераҳмона ё одамкушӣ аст”. Истифодаи барқасдонаи қувваи ҷисмонӣ ё ҳокимият, воқеъ ё ба шакли таҳдид, ки бар зидди худ, бар зидди шахси дигар, гурӯҳи шахсон ё ҷамоат, ки натиҷаи онҳо осебҳои ҷисмонӣ, марг, осеби рӯҳию равонӣ, инҳирофу дурравӣ дар рушду инкишоф ё зарару зиёнҳои гуногун мебошанд (ё ба ҳадди боло эҳтимолияти онҳо вучуд дорад).

Навъҳои зӯроварӣ:

- **Зӯровари ҷисмонӣ**
- **Зӯровари шахвонӣ**
- **Зӯровари рӯҳию равонӣ**

Зӯровари шахвонӣ чист?

Зӯровари шахвонӣ яке аз шаклҳои зӯровари ҷинсӣ (гендерӣ) буда, ҳама гуна кирдорҳои дорои хусусияти шахвонӣ, қасди

² Ба сифати сарчашмаҳои иттилоотӣ маводи чунин созмонҳо, ба монанди UNFPA, UNWOMAN ва Созмони умумиҷаҳонии тандурустӣ мавриди истифода қарор гирифт.

анҷом додани чунин кирдор, гаппарониҳои номатлуби дорон хусусияти шахвонӣ ё талошу исрори барзиёд ва ҳамчунин кирдорҳо бо мақсади савдо ё кирдорҳои дигар нисбати инсон бо истифода аз маҷбуркунӣ аз тарафи ҳар гуна шахс, новобаста ба муносибатҳои чабрдида бо ӯ (духтар, модар, хоҳар, арӯс, ҳамсар, дугона, ҳамкор ва ғайра) ва дар ҳар гуна ҳолатҳоро дар бар мегирад. Зӯроварии шахвонӣ шаклҳои зиёде дорад ва таҷовуз ба номус, таҳқири шахвонӣ, ҳомиладории маҷбурӣ, безурриёткунии маҷбурӣ, исқоти ҳамли (аборти) маҷбурӣ, фоҳишагии маҷбурӣ, савдои одамон, ғуломии маҷбурӣ, хатнаи маҷбурӣ, безурриёткунӣ ва бараҳна кардани маҷбуриро дар бар мегирад.

Зӯроварии ҷинсӣ (гендерӣ) чист?

Зӯроварии ҷинсӣ (гендерӣ) ҳар гуна кирдори зараровар нисбати шахс ё гурӯҳи шахсон бо сабаби мансубияти ҷинсии онҳо (*мансубият ба ҷинс*) ҳисобида мешавад. Ин гуна зӯроварӣ метавонад зӯроварии шахвонӣ, зӯроварии оилавӣ, савдои одамон, никоҳи маҷбурӣ/барвақт ё амалияҳои анъанаҳои фалокатоварро дар бар гирад.

Зӯроварии шахвонӣ ва ҷинсӣ кай ва дар кучо пайдо мешавад?

Зӯроварии шахвонӣ ва ҷинсӣ метавонад дар ҳама ҷо ва дар ҳар замон пайдо шавад. Он ҳамчун восита дар ҷанг истифода бурда мешавад; ин гуна зӯроварӣ дар хона, дар амнияти фарзшаванда, дар кор, дар нақлиёти ҷамъиятӣ, дар хобгоҳҳои донишгоҳҳо, мактабҳо, дар майдону саҳро, яъне дар ҳар гуна ҷое, барои зӯровар муҳит қобили қабул ва беҳатар тасаввур карда мешавад.

Дар ҳолатҳои зӯровари шахвонӣ ва зӯроварӣ нисбати шахсе, ки кирдори зӯровариро содир кардааст, чӣ пешбинӣ шудааст?

Ҷавобгариҳои ҷиноятӣ барои зӯровариҳои рӯхию равонӣ дар моддаи 109 (ба худкушӣ расондан), моддаи 117 (азобу уқубат), моддаи 120 (тахдиди куштан ё расонидани зарари вазнин ба саломатӣ), моддаи 122 (маҷбур кардан барои гирифтани узвҳо ё бофтаҳои бадани ҷабрдида барои пайвандсозӣ), моддаи 134 (маҷбуркунӣ), моддаи 1431 (шиканҷа) Кодекси ҷиноятӣи Ҷумҳурии Тоҷикистон³ пешбинӣ шудааст.

Барои зӯровариҳои ҷисмонӣ ҷавобгариҳои ҷиноятӣ дар моддаҳои 104-119 ҚҶ ҚТ пешбинӣ шудааст, яъне аз одамкушӣ то аз беэҳтиётӣ расонидани зарари миёна ба саломатӣ.

Яке аз намудҳои зӯровариҳои ҷисмонӣ зӯровариҳои шахвонӣ ҳисобида мешавад. Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ҷавобгариҳои ҷиноятӣ барои чунин зӯроварӣ дар моддаи 138 (таҷовуз ба номус), моддаи 139 (ҳаракати зӯровариҳои дорои хусусияти шахвонӣ), моддаи 140 (маҷбур намудан ба ҳаракати дорои хусусияти шахвонӣ), моддаи 166 (чалби шахси ноболиғ ба содир намудани кирдорҳои зиддиҷамъиятӣ) моддаи 238 (ба фоҳишагӣ чалб намудан), моддаи 241² (истифодаи ноболиғ бо мақсади истехсол намудани мавод ё предметҳои порнографӣ) пешбинӣ шудааст.

Қадами 6.

Ҷамъабаст намудани натиҷаҳо - **5 дақиқа**. Бо иштирокчиён робитаи баргашт барқарор кунед, то ин ки боварию итминон дошта бошед, ки дар назди иштирокчиён саволҳои оид ба мавзӯ ё тафсири ҳақиқат бокӣ намонда бошад.

³ Иттилоот аз Кодекси ҷиноятӣи ҚТ гирифта шудааст.

Модули 7
«Пешгирии беморихои вирусӣ ва
сироятии бо роҳи алоқаи ҷинсӣ гузаранда»



Ҳадаф - пешниҳод намудани иттилоот ба иштирокчиён дар бораи беморихои вирусӣ ва сироятӣ (СРАҶГ), ки бо роҳи алоқаи ҷинсӣ мегузаранд, пешгирии СРАҶГ ва тарзу усулҳои пешгирии ҳомиладории номатлуб.

Вақти умумӣ: 90 дақиқа

Гурӯҳи ҳадафманд: Шахсони маъҷуб (ШМ), хатмкунандагони мактабҳо ва интернатҳои махсус.

Барнома

<i>Вақт</i>	<i>Сессия</i>
5 <i>дақиқа</i>	Салому дуруд. Шиносой
30 <i>дақиқа</i>	Ҳамлаи мағзӣ: “СРАҶГ” чист? – Шумо кадом сироятҳоро, ки бо роҳи алокаи чинсӣ (СРАҶГ) мегузаранд, медонед ё шундаед? – Аломатҳои онҳо кадоманд?
15 <i>дақиқа</i>	Кор дар гурӯҳҳои хурд <ul style="list-style-type: none"> • Роҳҳои гузариш ва пешгирии ВНМО/БПНМ • Гурӯҳҳои дорои бештарин хатари гузариш/гирифтани СРАҶГ, ВНМО/БПНМ. <p>Муаррифии натиҷаҳои кори гурӯҳ. Мавод: Флипчарт. Маркерҳо, скотч</p>
20 <i>дақиқа</i>	Муҳокима дар гурӯҳҳои хурд <ul style="list-style-type: none"> – Чораҳои пешгирӣ. Се қоидаи муҳим (“Худдорӣ. Вафодорӣ. Ҳамеша дар ёд дошта бош, ки алокаи чинсӣ бояд бехатар бошад!”) – Муҳокима гардад, ки агар дар Маркази таҳсилоти калонсолони Тоҷикистон (МТКТ) қабулгоҳҳои махсус ташкил карда шаванд ва агар ШМ бо ин гуна масъалаҳо муроҷиат намоянд, он гоҳ қормандон метавонанд онҳоро танҳо ба муассисаҳои тиббии дахлдор аз нав роҳнамоӣ кунанд. Ба сифати пешгирии СРАҶГ ва пешгирии ҳомиладорӣ бошад мо метавонем танҳо тавсия диҳем, ки аз рифолаҳо (презервативҳо) истифода намоянд.

15 дақиқа	Суханронии кӯтоҳ дар бораи пешгири намудани хомиладории номатлуб.
5 дақиқа	Робитаи баргашт ва ҷамъбаст намудани натиҷаҳои омӯзиш.

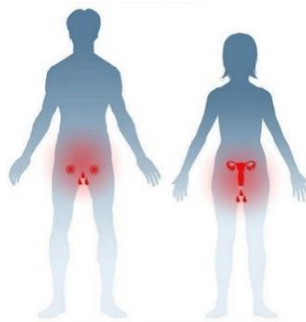
Қадами 1.

Ба иштирокчиён савол дода шавад ва дар рӯи флипҳо ҷавобҳо навишта шаванд: “Саломатии борварӣ (репродуктивӣ) ва шахвонӣ чист?” - **30 дақиқа.**

- ✓ **СРАҶГ чист?**
- ✓ Шумо кадом сироятхоеро, ки бо роҳи алокаи ҷинсӣ (СРАҶГ) мегузаранд, медонед ё шундаед?

Сипас ба иштирокчиён иттилооти дуруст дода шавад.

Сироятҳое, ки бо роҳи **алокаи ҷинсӣ** мегузаранд (СРАҶГ) - тахти ин истилоҳ бемориҳои сироятие фаҳмида мешаванд, ки **роҳи** бештарини сирояти онҳо алокаи ҷинсӣ мебошад.



Бемориҳои зуҳравӣ - сироятҳое, ки аз рӯи принсипи гузариш ба воситаи алокаи ҷинсӣ муттаҳид карда шудаанд.

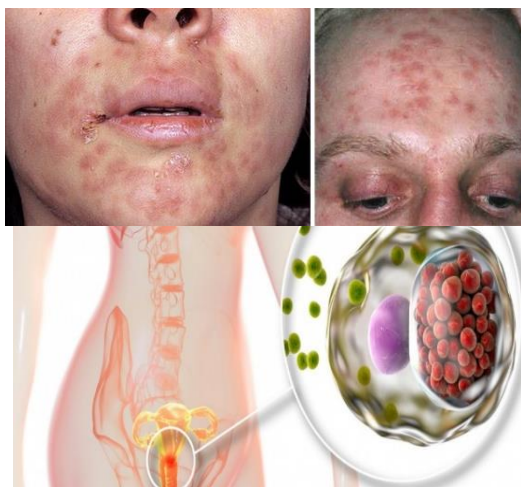
Табақабандии СРАҶГ

- ✓ Бемориҳои зуҳравӣ, ё классикӣ – **сифилис, гонорея;**
- ✓ Бемориҳои “нави” зуҳравӣ (сироятҳои олати таносул ва роҳҳои пешоббарор) – **герпеси узвҳои таносул, трихомониаз, хламидиоз, уреоплазмоз;**

- ✓ Бемориҳое пӯст, ки бо роҳи алоқаи ҷинсӣ мегузаранд – хоришак, шабушкҳои пӯсти сар ва бадан, шабушкҳои зери ноф ва узвҳои таносул;
- ✓ Вирусҳои, ки бо роҳи алоқаи ҷинсӣ мегузаранд ва дар ин ҳолат узвҳои дигар зарар мебинанд - ВНМО (вируси норасоии масунияти одам), гепатитҳои В ва С.

Дар ҳоли ҳозир зиёда аз 100 намуди СРАҶГ маълум аст. Аммо СРАҶ-ҳои дар аксари ҳолатҳо гузаранда тибқи иттилооти оморӣ инҳо мебошанд:

1. Сифилис
2. Гонорея
3. ВНМО/БПНМ
4. Трихомониаз
5. Хламидиоз
6. Герпеси узвҳои таносул
7. Микоплазмоз
8. Уреаплазмоз
9. Гарднерелёз
10. Мағоракҳои хамиртуруши навъи candida
11. Сирояти ситомегаловирусӣ





Қадами 2.

Ба иштирокчиён пешниҳод намудани иттилоот дар бораи аломатҳои СРАҶГ ва тарзу усулҳои аксуламал дар ин гуна ҳолатҳо.

АЛОМАТҲОИ СРАҶГ КАДОМАНД?

- Хориҷшавии ғайримаъмулии фасод аз узвҳои таносул
- Пайдо шудани дончаҳо дар ноҳияи зери ноф
- Пешобравии дардманд ва зуд-зуд
- Хориш ва сурхшавӣ дар ноҳияи узвҳои таносул
- Пайдо шудани обилаҳо ё захмҳо дар дохил ва/ё дар атрофи узвҳои таносул
- Бӯи ғайримуқаррарӣ аз маҳбал
- Хориш, дардмандӣ ё хунравӣ
- Дард ҳангоми пешоб кардан

Дар баъзе ҳолатҳо дар одамони дорои СРАҶГ аломатҳо вучуд надоранд, ки ин хеле хатарнок аст, чунки ангебанда дар организм боқӣ мемонад ва инсон метавонад аз ин огоҳӣ надошта, барои атрофиён манбаи сироят гардад. СРАҶГ метавонад ба безуррётӣ оварда расонад.

Пешгирии СРАҶГ дар наврасон

Худдорӣ аз алоқаҳои чинсӣ - беҳтарин тарзу усули пешгирии СРАҶГ мебошад!

- Ба алоқаҳои чинсии тасодуфӣ роҳ надихед;
- Алоқаҳои чинсӣ ҳар қадар зиёд бошад, хатари сироят ҳамон қадар зиёд мешавад;
- Агар шумо майли муносибати маҳрамона дошта бошед, хатман аз рифола (презерватив) истифода намоед (вай шуморо ба андозаи 85% ва бештар аз он ҳифз мекунад);
- Қоидаҳои беҳдошти шахсири роият намоед (бахусус сачоқ ва таҳпӯшҳои худро ба дигарон надихед);
- Аз василаҳои чилавгирии ҳомиладорӣ истифода намоед (танҳо аз ҳомиладории номатлуб ҳифз мекунад, аз СРАҶГ - не);
- Дар сурати пайдошавии СРАҶГ ба худтабобаткунӣ машғул нашавед, фавран ба духтури бемориҳои зухравӣ муроҷиат кунед.

Дар ёд дошта бош, ки ТУ ва танҳо ТУ масъули саломати худ ҳастӣ!

Қадами 3.

Корро дар гурӯҳҳои хурд ташкил кунед. Иштирокчиёро ба ду гурӯҳ муттаҳид кунед (метавон гурӯҳҳои 1-ум ва 2-юм ном бурд, ё онҳоро бо ду ранг ё бо ду мева ва ғайра фарқ гузоред.) – 15

дақиқа (10 дақиқа кор дар гурӯҳҳои хурд, муаррифиҳо 5 дақиқа барои ҳар як гурӯҳ, аз он ҷумла саволҳо, ҷавобҳо, шарҳу тавзеҳҳо).



Муҳим аст!

Вобаста ба хусусиятҳои гурӯҳҳо (занон ва мардон, ҳамчунин арзишҳои маҳаллӣ/рӯҳия ва тарзи тафаккур) гурӯҳҳоро муттаҳид созед, то ки иштирокчиён бо роҳативу осудагӣ ба кори муштарак машғул шаванд.

Вазифа дода шавад: **Гурӯҳи якум** бинависад: “Роҳҳои гузариш ва пешгирии ВНМО/БПНМ”. **Гурӯҳи дуюм** бинависад: “Гурӯҳҳои дорои бештарин хатари гузариш/гирифтани СРАҶГ, ВНМО/БПНМ” ва шарҳ дода шавад, ки барои чӣ маҳз ҳамин гурӯҳҳо?

Ҷавобҳои намунавии гурӯҳи 2-юм:

Дар ин гурӯҳ одамоне ҳастанд, ки:

- ⇒ шарикони чинсии зиёд доранд ё шарикони онҳо шарикони чинсии зиёд доранд;
- ⇒ як шарикони чинсии нав ё зиёда аз як шарикони чинсӣ дар 3 моҳи охир доранд ва ҳамчунин мардҳо ва занҳо, ки бо шарикони тасодуфӣ алоқаи чинсӣ доранд;
- ⇒ аломатҳои СРАҶГ;
- ⇒ шахсони расонандаи хизматҳои шахвонӣ;
- ⇒ наврасон ва ҷавонон бо шахвонияти ғайриҷамъиятӣ;
- ⇒ шахсони бо гироиши шахвонии ғайриҷамъиятӣ;
- ⇒ шахсоне, ки аз маводи мухаддирӣ таърифи истифода мекунанд;
- ⇒ кормандони тиббӣ, ки дар истифодаи воситаҳои муҳофизати инфиродӣ беэтиноӣ зоҳир мекунанд.

Кӣ бештар таҳти хавфу хатари сироятёбӣ бо ВНМО қарор дорад?



Иттилоот барои мураббӣ.

Сирояти ВНМО (HIV- infection - human immunodeficiency virus infection) - бемории сирояткунандаи оҳиста инкишофёбанда, ки дар натиҷаи олудаҷавӣ бо вируси норасоии масунияти одам пайдо шуда, ба системаи масуният осеб мерасонад, дар натиҷа организм ба сироятҳои гуногуни оппортуниқӣ ва омос бениҳоят таъсирпазир мегардад, ки дар ниҳоят ба вафоти бемор оварда мерасонад. Сироятҳои оппортуниқӣ - сироятҳои ҳастанд, ки ба организм, ки бо таъсири ВНМО сусту заиф гаштааст, нуфуз мекунад (аз калимаи англисии «opportunity» - имконият).

БПНМ - бемории пайдошудаи норасоии масуният, AIDS - acquired immunodeficiency syndrome) – марҳалаи инкишофи сирояти ВНМО, ки дорoi хусусияти ба таври амиқу васеъ вайрон шудани системаи масуният буда, барои таъбири маҷмӯавии махсуси ВНМО нишондиҳанда мебошад.

Сипас муаррифии натиҷаҳои кори гурӯҳҳои хурд ва муҳокима намудани натиҷаҳо/саволҳо/ҷавобҳо.

Қадами 4.

Ба иштирокчиён дар бораи қоидаҳои пешгирӣ иттилоот дода шавад, низоми роҳнамоии муҷаддад муҳокима гардад ва хизматрасониҳои иттилоотӣ дар заминаи Маркази таҳсилоти калонсолони Тоҷикистон (МТКТ) анҷом дода шавад – **15 дақиқа.**

⇒ **Чораҳои пешгирӣ. Се қоидаи муҳим (“Худдорӣ. Вафодорӣ. Ҳамеша дар ёд дошта бош, ки алоқаи ҷинсӣ бояд беҳатар бошад!”)**

Худдорӣ

Барои он, ки ба андозаи 100% боварию итминон дошта бошед, ки шумо ҳангоми алоқаи ҷинсӣ ба ВНМО мубтало намешавед, беҳтар аз ҳама он аст, ки аз робитаи ҷинсӣ худдорӣ кунед. Ба ибораи дигар, танҳо аз алоқаи ҷинсии аз роҳи маҳбал, мақъад ва даҳон худдорӣ карда шавад. Барои теъдоди зиёде аз ҷавонон ин ба он маъно аст, ки аввалин таҷрибаи ҷинсии онҳо ба таъхир андохта мешавад.



Илова бар он, худдорӣ имкон медиҳад, ки на танҳо аз мубтало шудан ба ВНМО кумак расонад, балки аз сироят ёфтани бемориҳои дигари зухравӣ низ ҷилавгирӣ карда шавад. Набудани алоқаи ҷинсӣ бе ворид кардан - ба андозаи 100% ягона усули пешгирии ҳомиладорӣ (ҳомиладории номатлуб) аст.

Вафодорӣ

Ҳангоме, ки шумо эҳсос мекунед, ки ба алоқаи ҷинсӣ бо ворид кардан омода ҳастед ё вақте, ки тибқи фарҳанг ва анъанаҳои шумо замони оғоз намудани ҳаёти ҷинсӣ фаро расидааст, маҳз вафодорӣ нисбати шарикӣ худ ба шумо кумак хоҳад кард, ки худ ва ёро муҳофизат намоед. Агар шумо ва шарикатон танҳо бо ҳамдигар алоқаи ҷинсӣ дошта бошед ва ҳар дуи шумоён ба ВНМО мубтало нагардида бошед, он гоҳ хавфу хатари ба ВНМО гирифтор шуданро надоред. Аммо барои муайян намудани он, ки ҳар дуи шумо сихату саломат ҳастед (ба ВНМО мубтало нашудаед), шумо бояд барои ташҳиси сирояти ВНМО аз озмоиш гузаред. Вафодорӣ шуморо ҳифз нахоҳад кард, агар яке аз шумоён ҳангоми алоқаҳои пешина ё сироятёбӣ аллакай гирифтори ВНМО шуда бошад. Ҳамчунин бояд дар ёд дошта бошед, ки тарзу усулҳои зиёди сироятёбӣ вучуд доранд (ҷиҳати маълумот ба саҳифаи қаблӣ нигаред) ва шахси мубтало ба ВНМО метавонад аломатҳои зоҳирии бемориро надошта бошад.

Ҳамеша дар ёд дошта бош, ки алоқаи ҷинсӣ бояд бехатар бошад ва аз рифолаҳо (презервативҳо) истифода намо.



Ҳангоми алоқаи ҷинсӣ бо ворид кардан бояд ҳамеша рифолаҳоро истифода намуд; истифодаи дурусти он ба қадри хеле зиёд хавфу хатари ба ВНМО мубтало шуданро коҳиш медиҳад. Рифола инчунин тарзу усули муассири муҳофизат ва пешгирии ҳомиладорӣ мебошад. Аммо ба хотири он, ки рифолаҳо гоҳе лағжида мебароянд ё пора мешаванд, онҳо наметавонанд ба андозаи 100% кафолат диҳанд.

Муҳокима гардад, ки агар дар МТКТ қабулгоҳҳои махсус ташкил карда шаванд ва агар ШМ бо ин гуна масъалаҳо мурочиат намоянд, он гоҳ кормадон метавонанд танҳо онҳоро ба муассисаҳои тиббии дахлдор аз нав роҳнамоӣ кунанд.

Қадами 5.

Дар бораи пешгирии ҳомиладорӣ номатлуб суҳанронии кӯтоҳ анҷом дода шавад, саволҳо дода шаванд, муҳокима гузаронида шавад. Дар рӯи флипҳо ҷовобҳо навишта шаванд. – **15 дақиқа.**

- Шумо кадом чораҳои пешгирии ҳомиладорӣ номатлубро медонед?

Иттилоот барои мураббӣ



Пешгирии таваллуди ғайринақшагии кӯдак: ҳар чӣ бештар **воситаҳои муосири пешгирии ҳомиладорӣ** мавриди истифода қарор мегиранд ва гоҳ ба гоҳ - исқоти ҳамл (аборт). Аммо, мутаассифона, қатъи ҳомиладорӣ дар ҳоли ҳозир яке аз мушкилоти асосӣ мебошад. Ҳангоми таҳлили қатъи ҳомиладорӣ аксари занон изҳор мекунанд, ки ба сабаби вазъи пасти моддӣ,

мавҷуд набудани манзили пурарзиш ва набудани болоравӣ дар мансаб онҳо наметавонанд кӯдак ба дунё оваранд.

Яке аз самтҳои асосии ҳаллу фасли масъалаҳои беҳтар намудани саломатии борварии (репродуктивии) занони синну соли бачазой пешгирии намудани ҳомиладории ғайринақшавӣ, коҳиш додани миқдори исқотҳои ҳамли (аборти) тиббӣ ва ҷиноӣ мебошад. Мушкилоти пешгирии ҳомиладорӣ хусусиятҳои худро дорад - муносибати манфии аҳоли ба воситаҳои зиддиҳомиладории гормоналӣ, истифодаи тарзу усулҳои камтаъсири “анъанавии” пешгирии ҳомиладорӣ (моневӣ, химиявӣ, биологӣ, алоқаи ҷинсии қатъкардашуда). Усули асосии пешгирии исқотҳои ҳамли (аборт) - истифода намудани тарзу усулҳои самарабахши пешгирии ҳомиладорӣ мебошад. Тарзу усулҳои зерини пешгирии ҳомиладорӣ вучуд доранд:

1. Воситаҳои пешгирии гормоналӣ (ВТД - воситаҳои таркибии дахонӣ). Дар ҳоли ҳозир аксаран занони ҷавон аз усули пешгирии ҳомиладорӣ истифода меkunанд.

2. Воситаҳои пешгирии дохилибачадонӣ - дар байни теъдоди зиёди занон ҳамчун “симпечи дохилибачадонӣ” машҳур аст.

3. Пешгирӣ пас аз ҳамхобагӣ. Пешгирӣ пас аз ҳамхобагӣ усуле аст, ки занон онро метавонанд барои пешгирии ҳомиладории номатлуб баъд аз алоқаи ҷинсии муҳофизатнашуда истифода намоянд.

4. Усули пешгирии биологӣ (ритмӣ) - дар ҳоли ҳозир ин усул ба сабаби фоизи пасти самарабахшии худ наметавонад усули интиҳоб бошад. Усули мазкур барои он ҷуфтҳои қобили қабул аст, ки бинобар ақидаҳои динӣ ё дигар омилҳо наметавонанд аз усулҳои дигари танзим ва банақшагирии оила истифода намоянд.

5. Рифолахо (презервативҳо) — усули садфоиза нест, вале тарзи хуби муҳофизат аз ҳомиладории номатлуб ва бемориҳое аст, ки бо роҳи алоқаи ҷинсӣ мегузаранд (масалан, сирояти ВНМО ва гепатити В), агар дуруст мавриди истифода қарор гиранд.

Пешгирии ҳомиладорӣ - бешубҳа, роҳи бартару афзалиятноки ҳаллу фасли масъалаи муҳофизати саломатии борварии (репродуктивии) занон аст. Дар ёд дошта бошед, ки саломатии шумо дар дасти худ шумост. Ҳомиладории матлуби нақшавӣ бошад - кафолати натиҷаи бомуваффақати он аст - таваллуди кӯдаки хубу сиҳату саломат ва ташаккули миллати солим.



– **Пешниҳоди иттилооти мухтасар дар бораи масъулияти мардону занон дар масъалаи банақшагири ва таваллуд**

1. Чуфти оилавӣ барои бордории кӯдак чӣ гуна омода шавад? Қабл аз ҳама бояд аз одатҳои зараровар, ба монанди истеъмоли нӯшоқиҳои спиртӣ ва тамокукашӣ то чанд моҳ пеш аз бордории пешбинишуда даст кашид.
2. Ҳар як чуфт бояд ба таври воқеӣ, на зохирию рӯякӣ, аз муоинаи тиббӣ гузарад. Пеш аз ҳама барои ташҳис ва муайян кардани мавҷудияти сироятҳо аз озмоиши тиббӣ гузарад.

3. Масъулияти тасмимгирӣ оид ба тарзу усули банақшагирии оила бо мақсади ҳифзи саломатӣ.
4. Таъмин намудани рафтори шахвонии бехатар.
5. Дар марҳалаи банақшагирии ҳомиладорӣ бояд дарк намуд, ки бордорӣ ва таваллуди кӯдак кори танҳо зан не, балки кори чуфти оилавӣ аст. Бинобар ин иштироки фаъоли падар дар банақшагирии ҳомиладорӣ ҳам барои худи ӯ, ҳам барои ҳамсари ӯ ва ҳам барои кӯдаки оянда бениҳоят зарур ва муҳим аст

Қадами 6.

Чамъбасти натиҷаҳо - **5 дақиқа.**

Бо иштирокчиён робитаи баргашт барқарор кунед, то ин ки боварию итминон дошта бошед, ки дар назди иштирокчиён саволҳои оид ба мавзӯ ё тафсири ҳақиқатӣ намонда бошад.

Модули 8
Модули ҳифзи муҳити зист

БАРНОМАИ ОМУЌИШ

<i>№</i>	<i>Мавзӯи машғулиятҳо</i>	<i>Давомнокӣ</i>	<i>Усул</i>
1	Машғулияти 1. Қисмати ифтитоҳӣ: Шиносой бо иштирокчиён Интизориҳо Қабули қоидаҳо	20 дақиқа	Кори фардӣ
2	Машғулияти 2. Экология, тағйирёбии иқлим ва мушкилоти экологӣ Табиат дар ҳаёти ман	15 дақиқа	Мубоҳисаи умумӣ Маърузаи хурд Кори фардӣ, Муаррифӣ
4	Экология ва пешгӯиҳои экологӣ	15 дақиқа	Кор дар гурӯҳҳои хурд Муаррифӣ
5	Тағйирёбии иқлим	10 дақиқа	Муҳокимаи умумӣ Маърузаи хурд
6	«Мушкилоти экологиро кӣ бояд ҳал кунад?»	20 дақиқа	Кор дар гурӯҳҳои хурд (сурх, сабз, кабуд)
7	Машғулияти 3. Истеҳсол ва истеъмол	10 дақиқа	Муҳокимаи умумӣ Маърузаи хурд
8	Кор бо маводи тақсимотӣ:	15 дақиқа	Маводи тақсимоти №2 ,№ 3,

	Маводи тақсимоии 2 “Саёҳати чуфти чинс” Маводи тақсимоии 3. «Нархи чинс чӣ тавр хисоб карда мешавад?»		Муҳокимаи умумӣ Маърузаи хурд
9	Машғулияти 4. Мо партовҳоро чӣ гуна истеҳсол мекунем ва баъд бо он чӣ мешавад?	10 дақиқа	Ҳуҷуми зеҳнӣ Маърузаи хурд
10	Кор бо маводи тақсимоии 4. “Иқтисодиёти шерингӣ”	10 дақиқа	Маводи тақсимоии № 4 Муҳокимаи умумӣ Маърузаи хурд
11	Чамъбаст ва баҳодихӣ ба омӯзиш	5 дақиқа	Муҳокимаи умумӣ
Чамъ:		2 соату 10 дақиқа	

МАШҒУЛИЯТИ 1 ҚИСМАТИ ИФТИТОҲӢ

Мақсад:

- фароҳам овардани шароит барои ташаккули ғоя оид ба мушкилоти глобалии экологӣ ва оқибатҳои онҳо;
- рушди қобилияти таҳлилии иштирокчиён, тафаккури эҷодӣ;
- тарбияи фарҳанги иртиботӣ тавассути кор дар гурӯҳ, тарбияи экологии иштирокчиён, ташаккули мавқеи ғайбӣ ҳаётӣ.

Вазифаҳо:

- Таъмини фазои мусоиди корӣ: ба семинар ҷалб намудани диққати иштирокчиён, аз байн бурдани «сармо»-и муносибатҳо байни тренер ва иштирокчиён;

- Муҳокимаи семинарҳои қаблан дар маҳалҳо гузаронидашуда;
- Муаррифии барномаи семинар;
- Пурсиш ва муҳокимаи интизориҳои иштирокчиён аз машғулият;
- Қабул кардани қоидаҳои корӣ ва рафтор дар семинар;
- Ҳалли масъалаҳои ташкилӣ, ки ба рафти семинар алоқаманданд;
- Ташхиси донишҳои ибтидоии иштирокчиён оид ба мавзӯ.

Вақти умумӣ: 2 соату 10 дақиқа.

Маводи лозима: флипчарт, маркер, маводи тақсимоӣ.

Усулҳо: ҳучуми зеҳнӣ, саволу ҷавоб, муҳокимаи умумӣ, муаррифӣ.

Давраҳои омӯзиш:

1. Яке аз усулҳои гузаронидани шиносиро интихоб намуда, иштирокчиёро бо тренер ва иштирокчиёни дигар шинос намоед. **Усулҳои шиносӣ:** 1) Аз ҳар ду нафар иштирокчӣ як ҷуфт ташкил кунед. Онҳо оиди ҳамдигар маълумот гирифта, яке дигарро муаррифӣ мекунад; 2) Ҳар нафар ҳудастро муаррифӣ мекунад: ному насаб, шуғли асосӣ, маълумоти ҷолиб дар бораи худ ва ғ.
2. Аз иштирокчиён хошиш кунед, ки дар варақаҳо бо ҳарфҳои калон номҳои худро нависанд ва онҳоро дар наздашон гузоранд.

Интизориҳо, қоидаҳои гурӯҳ.

Давраҳо:

1. Ба иштирокчиён варақҳои ширешдор тақсим намоед ва пешниҳод намоед, ки дар онҳо интизориҳои худро аз омӯзиш нависанд. Хошиш намоед, ки онҳоро дар варақи калони

“Дарахти интизориҳо” насб намоянд (онро тренер қаблан омода намуда, дар рӯ ба рӯи иштирокчиён овезон мекунад).

2. Ҳар як иштирокчиё интизориҳои худро хонда, варақашро ба «Дарахти интизориҳо» насб мекунад. Интизориҳои иштирокчиёро гурӯҳбандӣ намуда, ба онҳо фаҳмонед, ки дар охири семинар ба навиштаҳои варақҳо бармегардед, то муайян созед, ки дар рафти семинар то кадом андоза ба онҳо ноил гаштед.

3. Ба иштирокчиён пешниҳод намоед, ки қоидаҳои гурӯҳро кор карда бароянд. Қоидаҳои эҳтимоли:

- «Дасти боло»
- Гӯш кардан ва шунидани якдигар
- Эҳтироми фикри якдигар
- Рафтуои озод (дар зарурат)
- Риояи вақт (регламент/суханронӣ то 3 дақиқа)
- «Ҷарима» барои вайрон кардани қоидаҳо.

4. Оиди тартиби кори семинар гуфта гузаред.

Коркарди натиҷаҳо:

Интизориҳои иштирокчиён дар охири семинар ҳангоми гузаронидани чамъбасти он таҳлил карда мешаванд.

Мувофиқи зарурат вобаста ба интизориҳои иштирокчиён кори худро ҳангоми гузаронидани семинар мувофиқат кунед.

МАШҒУЛИЯТИ 2. ЭКОЛОГИЯ, ТАҒЙИРЁБИИ ИҚЛИМ ВА МУШКИЛОТИ ЭКОЛОГӢ



Вазифаҳо: То охири машғулият иштирокчиён метавонанд:

- Муносибати худро ба табиат муайян намоянд.
- Оиди оқибатҳои таъсири проблемаҳои экологӣ ва тағйирёбии иқлим маълумот пайдо намоянд.

Вақти умумӣ: 1 соату 10 дақиқа

Маводи лозима: флипчарт, маркер, варақаи тақсимоти 1.

Усулҳо: машқи фардӣ, ҳучуми зехнӣ, саволу ҷавоб, мувоҳисаи кушод.

Қадами 1. Машқи фардӣ «Табиат дар ҳаёти ман»

Ба иштирокчиён маводи тақсимоти 1-ро диҳед ва аз онҳо хоҳиш намоед, ки иборати «Табиат барои (дар ҳаёти) ман...»-ро 10 маротиба пурра намоянд.

Пас аз он ки иштирокчиён кори фардии додасударо иҷро намуданд, аз онҳо хоҳиш намоед, ки аз таҷрибаи худ дар хусуси муносибат бо табиат ва фикру ақидаи худ оид ба табиат ва навиштаҷоташон баён созанд.

Қадами 2. Пурсиши фикру ақида оиди машки иҷрошуда

Аз иштирокчиён пурсед, иҷроиши машки мазкур то чӣ андоза барояшон осон ва ё мушқил буд?

Қадами 3. Шарҳи мафҳуми «Экология». Муҳокимаи умумӣ

Ба иштирокчиён бо саволи «Экология гуфта чиро мефаҳмед? ё «Экология чист?» мурочиат намоед. Ҷавобҳои пешниҳоднамудаи иштирокчиёнро дар флипчарт сабт намоед.

Фикру ақидаи иштирокчиёнро ҷамъбаст намоед:

Маълумот барои лексияи хурд: Экология чист?

Калимаи **экология** аз калимаҳои юнонии экос, ки маънои "хона", ё "манзил" ва калимаи логос, ки маънои "илм"-ро дорад, гирифта шудааст, яъне экология маънои "илм оиди хона"-ро дорад.

Экология – илме, ки муносибати одамон, ҳайвонот, наботот ва микроорганизмҳоро байни ҳамдигар ва муҳити зист меомӯзад. Экология аксар вақт чун ҳолати муҳити зист фаҳмида мешавад. Проблемаҳои экологӣ бошанд, ҳамчун масъалаҳои хифзи муҳити зист аз таъсири омилҳои антропогенӣ, яъне омилҳои муҳити зист, ки дар натиҷаи шаклҳои гуногуни таъсири ҷаҳонӣ инсон ба табиат ба вучуд меоянд, маънидод мегарданд.

Эрнст Хеккел, олими олмонӣ соли 1869 истилоҳи экологияро бо мақсади муайян кардани номи илм, ки робитаҳои байни мавҷудоти зинда ва муҳити атрофро муайян мекунад, истифода намудааст.

Экология диққати асосиро ба омӯзиши экосистемаҳо ё умуман аҳоли (аҳоли ё ҷомеа?) равона мекунад, яъне ба он ки чӣ гуна хусусиятҳои хоси зист ба рушд, тағйирёбӣ ва рафторҳои гуногун таъсир мерасонад.

Аз ин ҷиҳат, мафҳуми экологияи инсон ба омӯзиши илми муносибатҳои байни одамон ва муҳити зист, аз ҷумла шароити

табий, ҳамкориҳо ва ҷанбаҳои иқтисодӣ, раванӣ, иҷтимоӣ ва фарҳангӣ ишора мекунад.

Қадами 4. Кор дар гурӯҳҳои хурд. «Пешгӯии экологӣ».

Қабул аз дар гурӯҳҳои хурд муттаҳид намудани иштирокчиён, аз худӣ онҳо қоидаҳои кор дар гурӯҳҳои хурдро пурсед, агар нафаре аз онҳо бо қоидаҳо шинос бошад ва ё қоидаҳоро донанд (роҳбари гурӯҳ, ҳатто, сониясанҷ, муаррифгар), хошиш намоед, ки қоидаҳои кор дар гурӯҳҳои хурдро шарҳ диҳад, фаҳмонад, тренер бори дигар такрор ва пурра намояд. Агар нафаре ба қоидаҳои кор дар гурӯҳҳои хурд шинос набошад, тренер қоидаҳоро мефаҳмонад ва шарҳ медиҳад. Иштирокчиёно бо истифода аз ягон усул (рақам, рангҳо, мевагӣ ва ғ.) дар гурӯҳҳои хурди иборат аз 5-6 нафар муттаҳид намоед. Ба ҳар як гурӯҳ ҷои мушаххасро нишон диҳед ва боварӣ ҳосил кунед, ки ҳар як иштирокчи дар гурӯҳи худ ҷояшро ишғол кардааст. Сипас супоришро барои гурӯҳҳо фаҳмонида, онҳоро бо мавод, флипчарт, маркерҳои ранга таъмин созед. Кори гурӯҳҳоро назорат кунед ва агар мушоҳида

Дар гурӯҳҳои хурд вазъияти экологии додашударо муҳокима намуда, таъсири ин вазъиятро ба муҳити атроф ва тағйиротро дар натиҷаи он пешгӯӣ кунед.

Гурӯҳи 1. Фурӯшандагони чукрӣ ин намудани алафро дар баҳор пурра бо реша қанда гирифтанд. Дар натиҷа чӣ ҳодиса рух медиҳад?

Гурӯҳи 2. Дар деҳа муддати тулонӣ заҳбурҳоро тоза намекунанд. Дар натиҷа чӣ ҳодиса рух медиҳад?

Гурӯҳи 3. Дар шаҳр ва деҳа об ғайримақсаднок ва беҳуда мерезад. Дар натиҷа чӣ ҳодиса рух медиҳад?

25 дақиқа.

кунед, ки гурӯҳ супоришро дигар тарз фаҳмидааст ва ё дар иҷрояш мушкилӣ мекашад, бо саволҳои раванакунанда иштирокчиёни онро ба самти дуруст равона созед.

Қадами 5. Муаррифи корҳои гурӯҳӣ.

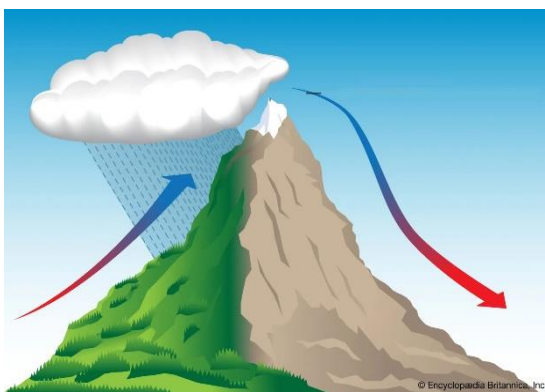
Варақҳои коркардҳои гурӯҳҳо чамъ намуда, аз муаррифгарони гурӯҳҳо хошиш намоед, ки коркардҳои худро муаррифӣ намоянд. Ба муаррифгарон ёдрас кунед, ки вазифаи онҳо танҳо хондани фикру ақидаҳои дар варақ дарҷгардида мебошад. Аъзоёни гурӯҳ метавонанд пас аз муаррифӣ боз фикру ақидаҳои дар варақ дарҷ накардашон ва ё дар рафти муаррифӣ ба ёдашон омадаро илова кунанд. Сипас аъзоёни гурӯҳҳои дигар метавонанд ба онҳо савол диҳанд. Аъзоёни гурӯҳ ба саволҳои онҳо ҷавоб медиҳанд.

Қадами 6. Маърузаи хурд. «Оқибатҳои тағйирёбии иқлим» – 10 дақиқа.

Ба ақидаи олимон, мушоҳида мешавад, ки эҳтимолияти тағйирёбии иқлим 90 фоиз бо фаъолияти инсон – сӯзондани сӯзишвории фосилавии карбон (яъне нафт, газ, ангишт ва ғайра), равандҳои саноатӣ, инчунин буридани ҷангалҳо - фуруғирандагони табиӣ ва газҳои карбонии атмосфера алоқаманд аст.

1. Тағйирёбии суръат ва шиддатнокии боришот.

Иқлими сайёра
намноктар гашта
истодааст. Аммо
боришот дар рӯи
замин яксон паҳн
намешавад. Дар
минтақаҳое, ки то
имрӯз боришоти кофӣ
мегиранд, боришоти
онҳо шадидтар
мешавад. Ва дар минтақаҳое, ки намии нокифоя доранд,
давраҳои хушксолӣ зиёд мешаванд.



- 2. Баландшавии сатҳи баҳрҳо.** Дар давоми асри XX сатҳи миёнаи баҳр 0.1-0.2 м баланд шуда, мувофиқи пешгӯиҳои олимон дар асри XXI баландшавии сатҳи баҳр то 1 м. дар назар аст. Дар ин ҳолат, минтақаҳои соҳилий ва ҷазираҳои хурд осебпазиртарин хоҳанд буд. Ғайр аз ин, мавҷҳои баланд мегарданд, бодхӯраи (эрозияи) соҳилҳо зиёд мешаванд.
- 3. Таҳдид ба экосистемаҳо ва гуногунии биологӣ.** Пешгӯии нобудшавии то 30-40% намудҳои наботот ва ҳайвонот мавҷуд аст, зеро макони зисти онҳо нисбат ба мутобиқ шудани онҳо ба ин тағйирот зудтар тағйир хоҳад ёфт. Ҳангоми 1 дараҷа баланд шудани ҳарорат, тағйирёбии таркибии намудҳои ҷангал пешгӯӣ мешавад. Ҷангалҳо захираи табиӣи карбон мебошанд (80% тамоми карбон дар растаниҳои заминӣ ва тақрибан 40% карбон дар хок мавҷуд аст). Гузариш аз як намуди ҷангал ба намуди дигар ба ихроҷи зиёди карбон алоқаманд аст.
- 4. Обшавии пиряхҳо.** Яхбандии Замин дар шароити муосир яке аз нишондиҳандаҳои асосии ба вуқӯъ пайвастании тағйироти глобалӣ ба ҳисоб меравад. Маълумоти моҳвораи нишон медиҳад, ки аз солҳои 60 – уми асри XX сар карда, майдони қабати барф тақрибан 10% коҳиш ёфтааст. Аз солҳои 1950 – ум дар нимкураи Шимолӣ майдони яхҳои баҳрӣ қариб 10-15% ва ғафсии он 40% коҳиш ёфтааст. Тибқи пешгӯиҳои коршиносони институти илмӣ - тадқиқотии Арктика ва Антарктика (Санкт – Петербург), пас аз 30 сол Уқёнуси яхбастаи шимолӣ дар фасли гармии сол пурра аз зери ях кушода мешавад. Мувофиқи маълумоти олимон, ғафсии яхҳои Ҳималай бо суръати 10-15 м дар як сол об шуда истодаанд. Бо суръати кунунии ин равандҳо, аз се ду ҳиссаи пиряхҳо то соли 2060 аз байн мераванд ва то соли 2100 ҳамаи пиряхҳо ба таври ниҳой

об мешаванд. Обшавии босуръати пиряххо як қатор таҳдидҳои бевосита ба рушди инсонро ба вучуд меорад.

Барои минтақаҳои сараҳолии кӯҳӣ ва наздикӯҳӣ тармаҳо, обхезиҳо ё баръакс камшавии оби дарёҳо ва дар натиҷа коҳиши захираҳои оби тоза хатарҳои махсусро ба вучуд меоранд.

- 5. Кишоварзӣ.** Таъсири тӯфонҳо ба ҳосилнокии соҳаи кишоварзӣ гуногун аст. Дар баъзе минтақаҳои дорои иқлими мӯътадил ҳосилнокӣ метавонад дар сурати каме баланд шудани ҳарорат зиёд шавад, аммо дар сурати тағйироти назарраси ҳарорат ҳосилнокӣ коҳиш меёбад. Дар минтақаҳои тропикӣ ва субтропикӣ ҳосилнокӣ дар маҷмӯъ коҳиш хоҳад ёфт.

Ба кишварҳои камбизоат, ки барои мутобик шудан ба тағйирёбии иқлим камтар омодаанд, зарбаи шадидтарин метавонад расонида шавад. Тибқи маълумоти Гурӯҳи байнихукуматӣ оид ба тағйирёбии иқлим, то соли 2080 шумораи одамоне, ки бо таҳдиди гуруснагӣ рӯ ба рӯ мешаванд, метавонад 600 миллион нафар афзоиш ёбад. Ин аз шумораи одамоне, ки имрӯз дар Африқои Ҷанубӣ (Африқои ҷануби Саҳрои Кабир?) дар қашшоқӣ зиндагӣ мекунанд, ду баробар зиёд аст.

- 6. Истифодаи об ва обтаъминкунӣ.** Яке аз оқибатҳои тағйирёбии иқлим норасоии оби нӯшокӣ мебошад. Дар минтақаҳои дорои иқлими хушк (Осиёи Марказӣ, Баҳри Миёназамин, Африқои Ҷанубӣ, Австралия ва ғайра) аз сабаби коҳиши сатҳи боришот вазъият боз ҳам бадтар мешавад.

Дар натиҷаи обшавии пиряхҳо чараёни калонтарин артерияҳои оби Осиё – Брахмапутра, Ганга, Хуанхэ, Инда, Меконг, Салуэна ва Янцзӣ ба таври назаррас коҳиш меёбад. Норасоии оби тоза на танҳо ба саломатии одамон ва рушди

кишоварзӣ таъсир мерасонад, балки хатари ихтилофоти сиёсӣ ва низоъро барои дастрасӣ ба захираҳои об зиёд мекунад.

МУШКИЛОТИ ЭКОЛОГӢ



Қадами 1. Муҳокимаи умумӣ.

Ба иштирокчиён атрофи мушкилоти экологӣ мувоҳидаи умумӣ ташкил кунед. Аз иштирокчиён пурсед, ки аз маълумотҳои дошташон аз ҳаёт, аз муҳите, ки дар он зиндагонӣ мекунанд, қадом мушкилоти экологиро медонанд, дидаанд ва ё ба он рӯ ба рӯ шудаанд.

Қадами 2. Кор дар гурӯҳҳои хурд. «Мушкилоти экологиро кӣ бояд ҳал кунад?»

Ба иштирокчиён бори дигар қоидаҳои кор дар гурӯҳҳои хурдро ёдрас намуда, онҳоро дар гурӯҳҳои хурд муттаҳид намоед. Барои ҳар як гурӯҳ ҷои муайяни ҷамъшавиро муайян карда ва нишон дода, раванди дар гурӯҳҳои хурд муттаҳид шуданро назорат кунед.

Ба гурӯҳҳо супориши кор дар гурӯҳҳои хурдро фаҳмонида, ба онҳо маводи зарурӣ аз қабилҳои флипчарт ва маркерҳои ранга (хатман рангҳои сурх, сабз ва кабуд)-ро диҳед. Вақти ҷудошударо низ таъкид намоед.

«Мушкилоти экологиро кӣ бояд ҳал кунад?»

30 дақиқа

Барои тренер: Флипчартҳоро қаблан тайёр намуда (вобаста ба шумораи гурӯҳҳои хурд), онро ба бахшҳои сурх, сабз ва кабуд ҷудо намоед. Бо ранги сурх росткунҷа тасвир намуда, дар он калимаи «**Мушкилот**»-ро нависед. Дар росткунҷаи дигар бо ранги сабз «**Роҳҳои ҳалли мушкилот**» ва дар росткунҷаи дигар бо ранги кабуд «**Мушкилотро кӣ бояд ҳал кунад?**» нависед.

Флипчарт (қисмати сурх)

Мушкилот:

Флипчарт (қисмати сабз)

Роҳҳои ҳалли мушкилот:

Флипчарт (қисмати кабуд)

Мушкилотро кӣ бояд ҳал кунад?

Флипчартҳо ба гурӯҳҳои хурд дода мешаванд.

Қадами 3. Дар чоркунҷаи сурх гурӯҳи мушкилоти экологiero, ки муҳим мешуморад, интиҳоб намуда, дар флипчарт менависад (тренер назорат мекунад, ки мушкилоти баёнгардида дар навиштаҳои гурӯҳҳои дигар тақрор наёбанд). Қарор оиди мушкилоти интиҳобгардида дар гурӯҳи муҳокима мегардад, то фикри гурӯҳи фикри ҳамаи аъзои он бошад.

Сипас трене флипчартҳоро ҷамъоварӣ намуда, онҳоро овезон карда, мушкилотро меҳонад. Дар якҷоягӣ бо иштирокчиён мушкилотро гурӯҳбандӣ менамояд: мушкилоти минтақавӣ ва ё глобалӣ. Тренер флипчартҳоро ба гурӯҳҳо бармегардонад, аммо

коркардҳои гурӯҳҳо иваз карда мешаванд, яъне аз як гурӯҳ ба гурӯҳи дигар дода мешавад.

Ёрӣ ба тренер:

- | |
|---|
| 1. Флипчарти гурӯҳи №1 – ба гурӯҳи №3, Флипчарти гурӯҳи №3 - ба гурӯҳи №2, Флипчарти гурӯҳи №2 – ба гурӯҳи №1 |
|---|

Қадами 4. Дар чоркунҷаи сабз гурӯҳҳо роҳҳои ҳалли мушкилоти дарҷгардидаро менависанд. Роҳҳои ҳалли мушкилот дар гурӯҳ муҳокима карда шуда, бояд фикри баёнкардаи гурӯҳ фикри ҳамаи аъзои он бошад.

Пас аз иҷрои вазифа намоёндагони дастаҳо роҳҳои ҳалли пешниҳодшударо мехонанд, муҳокимаи онҳо ташкил карда мешавад. Сипас флипчартҳо дубора ба гурӯҳҳо тақсим карда мешаванд, аммо ба тавре ки ҳар гурӯҳ вараки худро нагирад.

Ёрӣ ба тренер:

- | |
|---|
| 2. Флипчарти гурӯҳи №1 – ба дастаи №2, Флипчарти гурӯҳи №2 – ба гурӯҳи №1, флипчарти гурӯҳи №3 – ба гурӯҳи №2 |
|---|

Қадами 5. Дар чоркунҷаи кабуд дастаҳо менависанд, ки «кӣ бояд мушкилоти экологиро ҳал кунад»: аҳолӣ, ҳукумат, мақомоти маҳаллӣ, гурӯҳҳои иҷтимоӣ ва ғайра? Қарор бояд дар гурӯҳ муҳокима гардид, то фикри баёнкардаи гурӯҳ фикри ҳамаи аъзои он бошад.

Ёрӣ ба тренер:

- | |
|---|
| 3. Флипчарти гурӯҳи №1 – ба гурӯҳи №3, Флипчарти гурӯҳи №3 - ба гурӯҳи №2, Флипчарти гурӯҳи №2 – ба гурӯҳи №1 |
|---|

Пас аз иҷрои вазифа, намоёндагони дастаҳо ҷавобҳои худро мехонанд. Тренер қаблан дар флипчарт доираи калонро тасвир карда дар он аломатгузори мекунад, яъне агар ҳалли мушкилот аз рӯи принсипи "**нафари дигар**" пешниҳод карда шавад дар нимаи аввали доира, агар аз рӯи принсипи "**ман мушкилотро**

худам ҳал мекунам", пешниҳод гардад, он гоҳ дар нимаи дуюми доира аломат гузошта мешавад. (Аммо ба гурӯҳҳо дар ин бора пешакӣ хабар дода намешавад).

Қадами 6. Муҳокимаи умумӣ.

Аз рӯи доираи дар флипчарт тасвиркардашуда тренер ба иштирокчиён савол медиҳад, ки: «Аломатҳо аз рӯй кадом принцип дар қисматҳои доира гузошта шудаанд?».

Гурӯҳҳо пешниҳодҳои худро баён мекунанд. Мубоҳисае ташкил карда мешавад, ки дар натиҷаи он иштирокчиён бояд ба фикри он оварда шаванд, ки мушкилоти худамонро пеш аз ҳама бояд худӣ мо, на каси дигар (мақомотҳои давлатӣ, экологҳо ва ғайра) ҳал кунанд.

МАШҒУЛИЯТИ 3. ИСТЕҲСОЛ ВА ИСТЕЪМОЛ

Қадами 1. Мубоҳисаи умумӣ. Кор бо маводи тақсимотӣ



Тренер ба иштирокчиён оиди истеҳсоли молу маҳсулот, ашёи хоми истифодашаванда, чараёни истеҳсоли молҳо, интиқол аз як

кишвар ба кишвари дигар, сарфаи захираҳо, истифодаи бошуруна мувоҳисаи умумӣ ташкил менамояд.

Маълумот барои маърузаи хурд. Дар Ҳонконг ҳар як дақиқа 1400 футболка аз истифода бароварда (партофта) мешавад. Дар айни замон, миқдори зиёди об барои истеҳсоли либос сарф мешавад. Мувофиқи маълумоти Greenpeace, барои як футболка 2,700 литр об лозим аст — ин қадар обро як нафар ба ҳисоби миёна дар 900 рӯз истеъмол мекунад.

Тренер ба иштирокчиён маводи тақсимоти пешниҳод намуда, аз онҳо хоҳиш мекунад, ки бо мавод шинос шаванд.

Қадами 2. Кор бо маводи тақсимотӣ. Маводи тақсимотии 2. «Истеъмоли бошуруна»

Саёҳати чуфти чинс

Қазоқистон	Дар ин ҷо пахта дар заминҳои калон парвариш карда шуда, дастӣ ё тавассути комбайн чамбоварӣ гардида, ба Туркия фиристода мешавад
Туркия	Дар ин ҷо аз пахта ришта тайёр карда мешавад
Тайван	Аз ин ришта матоъи чинс тайёр карда мешавад
Ҳабашистон (Полша)	Дар ин ҷо ранги химиявӣ бунафш истеҳсол карда мешавад
Тунис	Дар ин ҷо бо истифода аз ранги бунафш ришта ва матоъ ранг карда мешавад
Булғория	Дар ин ҷо матои тайёр истеҳсол мешавад, ки мулоим ва камғичимшаванда аст.
Чин	Дар ин ҷо дар корхонаҳои дӯзандагӣ чинс дӯхта мешавад, тугмаҳо ва клёпкаҳо аз Италия ва астар (подкладка) аз Швейтсария мебошанд.
Фаронса	Коркарди ниҳони чинс: барои таъсири «пухташуда» ва «фарсудашавӣ» додан ба чинс

	он бо маҳдули махсуси «пемза», ки аз Юнон меоранд, шуста мешавад.
Олмон	Дар марҳилаи ниҳой ба маҳсулоти чинс тамғакоғази фирмаи ва қолаби «Made in Germany» дӯхта мешавад.

Қадами 3. Хучуми зеҳнӣ. Кор бо маводи тақсимотӣ.

Бо истифода аз хучуми зеҳнӣ оиди тарзи муайян намудани нарх ба ин ё он намуди молу маҳсулот мувоҳида гузаронед, яъне кадом намуди хароҷот дар муайян намудани нарх ба инобат гирифта мешаванд. Фикру ақидаи иштирокчиёнро дар асоси таҷрибаи ҳаётии онҳо шунавед ва дар флипчарт дарҷ намоед.

Ба иштирокчиён маводи тақсимотии №3-ро диҳед.

Маводи тақсимотии 3. Нархи чинс чӣ тавр ҳисоб карда мешавад?

1%	Маош барои ҳамаи коргароне, ки дар ҷараёни истеҳсоли чинс дар ҳама марҳилаҳо иштирок намудаанд.
11%	Хароҷоти интиқол, боҷҳои гумрукӣ, андозҳо.
13%	Арзиши матоъ.
25%	Дизайн, брэнд, реклама.
50%	Ритейл (фурӯши чакана), фоида , хароҷоти маъмурӣ, хароҷот барои нигоҳдории мағоза.

Қадами 4. Муҳокимаи умумӣ. Саволу ҷавоб. Маърузаи хурд оиди хароҷот.

Сипас бо истифода аз муҳокимаи умумӣ оиди хароҷоти дар мавод дарҷгардида мувоҳида гузаронед. Аз иштирокчиён пурсед, ки «Қадам намуди хароҷотро барои муқаррар кардани нарх боз дар назар гирифтани мумкин аст, ки дар ин номгӯи хароҷот нишон дода нашудааст?».

Дар ин калкулятсия (наҳгузорӣ) "харочоти пинҳонӣ" ё "захираҳои пинҳонӣ" ба назар гирифта нашудаанд. Масалан, зарари экологӣ аз ихроҷи гази карбон ҳангоми интиқоли чинс. Ё истифодабарии об барои парвариши пахта. Дар иқтисодиёт инро истилоҳи харочоти экстреналӣ меноманд, ба ибораи дигар принсипи "қурбонӣ пардохт мекунад" (масалан, ифлосшавии муҳити зист).

Ифлосшавии об дар натиҷаи истеҳсолот дар фабрика ва корхонаҳо боз як мисоли дигар аст. Ҳама истеъмолкунандагон аз ифлосшавӣ азият мекашанд, аммо бозор ин зарарро ҷуброн намекунад.

МАШҒУЛИЯТИ 4 МО ПАРТОВРО ЧӢ ГУНА ИСТЕҲСОЛ МЕКУНЕМ ВА БАӢД БО ОН ЧӢ МЕШАВАД?



Қадами 1. Муҳокимаи умумӣ.

Бо иштирокчиён оиди партовгоҳҳо дар маҳалҳои онҳо ва рафтору амали сокинони маҳал нисбати партовҳо мувоҳидаи умумӣ гузаронед.

Қадами 2. Маърӯзаи хурд.

Қариб ҳар рӯз мо ҳалтаи партовро ба партовгоҳ мебарем ва то абад бо он видоӣ мекунем. Аммо мавҷудияти партовҳо бо ин тамоми намешавад. Онҳо ба партовгоҳҳо мераванд, обанборҳоро ифлос мекунанд, муҳити экологии сокинони маҳаллаҳои ҳамсояро вайрон мекунанд ва ба дуди ба саломатӣ хатарноки корхонаҳои сӯзондани партовҳо табдил меёбанд.

Тибқи маълумоти омӯри иқтисоди инсонӣ як механизми азимест, ки захираҳои табииро ба моддаҳои захрнок табдил медиҳад. Ин дар ҳолат, ки қисми хеле кам чизҳо ба таври дуруст хизмат мекунанд ва 80% ҳамаи молҳо дар шаш моҳи аввали истеҳсоли онҳо партофта мешаванд.

Усули пешрафтаи коркарди партовҳо коркарди такрорӣ мебошад. Ин партовгоҳҳоро хурдтар мекунад ва захираҳо барои истеҳсоли ашёи нав сарфа карда мешаванд. Барои ба роҳ мондани коркарди дубора, чамбоварии чудоғонаи партовҳо талаб карда мешавад, ки ин аллакай аз ҷониби бисёр кишварҳо аз Ҷопон то Шветсия ҷорӣ карда шудааст. Аммо Дар Тоҷикистон чунин ташаббусҳо бо сабаби дар сатҳи давлатӣ мустаҳкам нашудани чунин таҷрибаҳо, хусусӣ боқӣ мемонанд, яъне аз ҷониби шахсони алоҳида қисман коркарди дубора карда мешаванд.

Қадами 3. Муҳокимаи умумӣ. Маърӯзаи хурд. Кор бо маводи тақсимотии № 4 «Иқтисодиёти шеринг».

Дар оғоз аз ҳуди иштирокчиён пурсед, ки онҳо оиди иқтисоди шеринг ва мафҳуми «шеринг» чӣ маълумот доранд.

Маърузаи хурд: Мафҳуми “Шеринг” аз калимаи англисии «Sharing» гирифта шуда, маънои «истифодаи якҷоя»-ро дорад. Иқтисодиёти шерингӣ модели тичоратии истифодаи дастачамъонаи амволи ғайриманкул, нақлиёт, молҳо дар шароити иҷора ё мубодила мебошад. Ба туфайли он фарҳанги нави истеъмоли ташаккул ёфта, муносибатро ба моликият тағйир дод. Шумораи зиёди ширкатҳо дар саросари ҷаҳон муштарикӣ худро на барои харидани мол, балки барои мубодила, иҷора ё ҳатто тӯҳфа кардан ташвиқ мекунанд. Масалан, дар Олмон стартапҳои сершумор мавҷуданд, ки ба идеяи истифодаи умумии ашё асос ёфтаанд. Олмониҳо метавонанд ҳама чизро аз мошин то арҷаи солинавӣ якҷоя истифода намоянд. Ё худ нафаре, ки дар давоми панҷ сол се маротиба аз шаҳр ба шаҳр ё аз як сарзамини федералӣ ба сарзамини дигар кӯчидааст, намуноҳад, ки молу амволи зиёде барои хона ба даст орад. Нафаре, ки нақша дорад соли оянда ба саёҳати ҷаҳонӣ барояд, автомашина ва ҳатто манзили зист намуноҳад, таҷрибаи иҷоранишинӣ дар Олмон бениҳоят зиёд аст.

Лоихаи Foodsharing (Фудшеринг) ба наҷот додани маводи хӯрокаи, ки онро ба партовгоҳ партофтанианд, бахшида шудааст. Маводи хӯрокаи наҷотёфта ба онҳое, ки ба он ниёз доранд, ройгон дода мешавад. Манбаи ин намуди маводи хӯрокаи аксар вақт мағозаҳои мебошанд, ки аз сабаби нуқсонҳои хурд наметавонанд онро фурӯшанд. Чунин мешавад, ки хӯрокаи одамоне медиханд, ки масалан, пеш аз таътил аз ҳад зиёд харидаанд. Маҳсулотро тавассути Интернет ва инчунин дар хаймаҳои махсус тақсим мекунанд. Дар байни хӯроқҳои наҷотёфта аз ҳама бештар нон, сабзавот ва меваҳо мебошанд.

Қадами 4. Муҳокимаи умумӣ. Тачрибаи «Шеринг» дар Тоҷикистон.

Тренер ба иштирокчиён бо саволи «Чунин модели муносибат ба молу ашёҳо дар чомеи мо вучуд дорад?» «Оё дар маҳаллае, ки Шумо зиндагӣ мекунад, ягон ашёи муштарак вучуд дорад?», мурочиат мекунад. Иштирокчиён аз таҷрибаи «шеринг» дар маҳал ё чомеаҳои худ мисолҳои ҳаёти меоранд, агар чунин мисолҳо бошанд.

Тренер гуфтаҳои иштирокчиёнро хулосабандӣ намуда, ёдовар мешавад, ки чунин модели муносибатҳо дар чомеаи мо низ маъмул аст ва мо дар бисёр чорабиниҳои бузурги худ баъзе лавозимотро намехарем, балки ба ичора мегирем. Танҳо ҳадафҳо гуногунанд: мо тоҷикон ин корро мекунем, зеро мо бояд сарфа кунем, ба ҳамдигар кӯмак кунем. Дар Аврупо чунин моделро инчунин барои ба табиат зарар нарасонидан истифода мебаранд. Аз ин рӯ моро низ зарур аст, ки хангоми истифодаи ин модел дар маҳалҳои худ, беҳдошти табиатро низ ба эътибор гирем.

Қадами 5. Анҷомёбӣ ва баҳодиҳии омӯзиш.

Аз иштирокчиён пурсед, ки дар давоми рӯзи аввали омӯзиш бо кадом маълумоти нав шинос шуданд ва онро чӣ тавр метавонанд дар ҳаёти ҳаррӯзаи худ истифода намоянд. (Метавонед усули «Мусоҳиба»-ро истифода намоед.)

Ба иштирокчиён барои фаъолнокиашон миннатдорӣ баён намоед.

Ибораро идома диҳед	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Табиат барои (дар ҳаёти) ман...										
Табиат барои (дар ҳаёти) ман...										
Табиат барои (дар ҳаёти) ман...										
Табиат барои (дар ҳаёти) ман...										
Табиат барои (дар ҳаёти) ман...										
Табиат барои (дар ҳаёти) ман...										
Табиат барои (дар ҳаёти) ман...										
Табиат барои (дар ҳаёти) ман...										
Табиат барои (дар ҳаёти) ман...										
Табиат барои (дар ҳаёти) ман...										

Маводи тақсимоти 2.

Саёҳати чуфти чинс

Қазоқистон	Дар ин чо пахта дар заминҳои калон парвариш карда шуда, дастӣ ё тавассути комбайн чамбоварӣ гардида, ба Туркия фиристода мешавад
Туркия	Дар ин чо аз пахта ришта тайёр карда мешавад
Тайван	Аз ин ришта матоҳои чинс тайёр карда мешавад
Ҳабашистон (Полша)	Дар ин чо ранги химиявӣ бунафш истеҳсол карда мешавад
Тунис	Дар ин чо бо истифода аз ранги бунафш ришта ва матоҳои ранг карда мешавад
Булғория	Дар ин чо матои тайёр истеҳсол мешавад, ки он мулоим ва камғичимшаванда аст.
Чин	Дар ин чо дар корхонаҳои дӯзандагӣ чинс дӯхта мешавад, тугмаҳо ва клёпкаҳо аз Италия ва астар (подкладка) аз Швейтсария мебошанд.
Фаронса	Коркарди ниҳии чинс: барои таъсири «пухташуда» ва «фарсудаҷавӣ» додан ба чинс он бо маҳлули маҳсули «пемза», ки аз Юнон меоранд, шуста мешавад.
Германия	Дар марҳилаи ниҳой ба маҳсулоти чинс тамғакоғазӣ фирмавӣ ва қолаби «Made in Germany» (Истеҳсоли Германия) дӯхта мешавад.

1%	Маош барои ҳамаи коргароне, ки дар ҷараёни истеҳсоли чинс дар ҳама марҳилаҳо иштирок намудаанд.
11%	Ҳароҷоти интиқол, бочҳои гумрукӣ, андозҳо.
13%	Арзиши матоъ.
25%	Дизайн, брэнд, реклама.
50%	Ритейл (фурӯши чакана), фоида , хароҷоти маъмурӣ, хароҷот барои нигоҳдории мағоза.

Маводи тақсимоии 3. Нархи чинс чӣ тавр ҳисоб карда мешавад?

Дар ин калкулятсия (нархгузорӣ) "хароҷоти пинҳонӣ" ё "захираҳои пинҳонӣ" ба назар гирифта нашудаанд. Масалан, зарари экологӣ аз ихроҷи гази карбон ҳангоми интиқоли чинс. Ё истифодабарии об барои парвариши пахта. Дар иқтисодиёт инро истилоҳи **хароҷоти экстреналӣ** меноманд, ба ибораи дигар принсипи "**қурбонӣ пардохт мекунад**" (масалан, ифлосшавии муҳити зист).

Дар иқтисодиёт, **хароҷоти экстерналӣ** ё **хароҷоти беруна** – ин хароҷоти ғайримустақим ё фоида аз тарафи сеюми ҷалбнашуда мебошад. Худи калимаи экстернализатсия «**exterior**» — **маънои беруна, зоҳирӣ**-ро дорад, яъне гузариш аз амал, фаъолияти дохилӣ ба беруна, ба амали берун табдил додани аввали дохилӣ. Масалан, истеҳсолкунандагон барои пардохти хароҷоти ҷорӣ ва ояндаи вобаста ба камшавии қабатҳои обӣ, заҳролудшавӣ аз пестисидҳо, шӯршавии замин ва дигар оқибатҳои, ки дар соҳаи кишоварзӣ ба амал меоянд, масъул нестанд. Ин хароҷот, масалан, ба арзиши як воҳиди маҳсулоти истеҳсолкардаи онҳо таъсир намерасонад.

моро низ зарур аст, ки ҳангоми истифодаи ин модел дар маҳалҳои худ, беҳдошти табиатро низ ба эътибор гирем.

Модули 9

«Модули омӯзиши дар мавзӯи фаълнокии шахрвандӣ»

Модули №2 «Фаълнокии шахрвандӣ»			
№	Мавзӯи машғулият	Давомнокӣ	Усул
1	Машғулияти 1. Қисмати ифтитоҳӣ: Шиносой бо иштирокчиён Интизориҳо Қабули қоидаҳо	20 дақиқа	Кори фардӣ Кор дар чуфтҳо
2	Машғулияти 2. Шахсият, сохтори шахсият	15 дақиқа	Ҳучуми зехнӣ. Маърузаи хурд
3	Шахрванди фаъл кист?	20 дақиқа	Кор дар гурӯҳҳои хурд. Муаррифӣ
4	Секунҷаи шахрвандии фаъл	10 дақиқа	Маърузаи хурд Муҳокимаи умумӣ
5	Машғулияти 3. Хатарҳои ҷаҳони муосир	10 дақиқа	Ҳучуми зехнӣ. Маърузаи хурд
6	“Ҷаро бештар ҷавонон ва наврасон ба гурӯҳҳои ифротгарой гаравида мешаванд?”	15 дақиқа	Кор дар гурӯҳҳои хурд. Муаррифӣ
7	«Ҷазираи касногузар».	15 дақиқа	Бозии нақшӣ
8	Пирамидаи талаботи Абраам Маслоу	10 дақиқа	Ҳучуми зехнӣ Маърузаи хурд
9	Ҷамъабаст ва баҳодихӣ ба омӯзиш	10 дақиқа	Муҳокимаи умумӣ Хулоса ва пешниҳодҳо
Ҷамағӣ		2 соату 5 дақиқа	

МАШҒУЛИЯТИ 1 ҚИСМАТИ ИФТИТОҲӢ

Мақсад:

- фароҳам овардани шароит барои ташаккули малакаҳои фаъолнокии шахрвандӣ дар ҳалли мушкилоти экологӣ ва оқибатҳои онҳо;
- рушди қобилияти таҳлилии иштирокчиён, тафаккури эҷодӣ;
- тарбияи фарҳанги иртиботӣ тавассути кор дар гурӯҳ, тарбияи экологии иштирокчиён, ташаккули мавқеи фаъоли ҳаётӣ.



Вазифаҳо:

- Таъмини фазои мусоиди корӣ: ба семинар ҷалб намудани диққати иштирокчиён, аз байн бурдани «сармо»-и муносибатҳо байни тренер ва иштирокчиён;
- Муҳокимаи семинарҳои қаблан дар маҳалҳо гузаронидашуда;

- Муаррифий барномаи семинар;
- Пурсиш ва муҳокимаи интизориҳои иштирокчиён аз машғулият;
- Қабул кардани қоидаҳои корӣ ва рафтор дар семинар;
- Ҳалли масъалаҳои ташкилӣ, ки ба рафти семинар алоқаманданд;
- Ташҳиси донишҳои ибтидоии иштирокчиён оид ба мавзӯ.

Вақти умумӣ: 1 соат.

Маводи лозима: флипчарт, маркер, маводи тақсимоӣ.

Усулҳо: ҳуҷуми зеҳнӣ, саволу ҷавоб, муҳокимаи умумӣ, муаррифӣ.

Давраҳои омӯзиш:

1. Яке аз усулҳои гузаронидани шиносоиро интихоб намуда, иштирокчиёноро бо тренер ва иштирокчиёни дигар шинос намоед. (Усулҳои шиносӣ: 1) Аз ҳар ду нафар иштирокчӣ як ҷуфт ташкил кунед. Онҳо оиди ҳамдигар маълумот гирифта, яке дигарро муаррифӣ мекунад; 2) Ҳар нафар худашро муаррифӣ мекунад: ному насаб, шугли асосӣ, маълумоти ҷолиб дар бораи худ ва ғ.).
2. Аз иштирокчиён хоҳиш кунед, ки дар варақҳо бо ҳарфҳои калон номҳои худро нависанд ва онҳоро дар наздашон гузоранд.

Интизориҳо, қоидаҳои гурӯҳ.

Давраҳо:

5. 1. Ба иштирокчиён варақҳои ширешдор тақсим намоед ва пешниҳод намоед, ки интизориҳои худро аз омӯзиш нависанд. Хоҳиш намоед, ки онҳоро дар варақи калони

“Дарахти интизориҳо”, насб намоянд (онро тренер қаблан омода намуда, дар рӯ ба рӯи иштирокчиён овезон мекунад).

2. Ҳар як иштирокчӣ интизориҳои навиштаи худро хонда, ба «Дарахти интизориҳо» насб мекунад. Интизориҳои иштирокчиёно гурӯҳбандӣ намуда, ба онҳо фаҳмонед, ки дар охири семинар ба навиштаҳои варақҳо бармегардед, то муайян созед, ки дар рафти семинар то кадом андоза ба онҳо ноил гаштед.

3. Ба иштирокчиён пешниҳод намоед, ки қоидаҳои гурӯҳро қор карда бароянд. Қоидаҳои имконпазир:

- «Дасти боло»
- Гӯш қардан ва шунидани якдигар
- Эҳтироми фикри якдигар
- Рафтуоӣ озод (дар зарурат)
- Риояи вақт (регламент\баромад то 3 дақиқа)
- «Ҷарима» барои вайрон қардани қоидаҳо

4. Оиди тартиби қори семинар гуфта гузаред.

Қорқарди натиҷаҳо:

Интизориҳои иштирокчиён дар охири семинар ҳангоми гузаронидани ҷамъбасти он таҳлил қарда мешаванд.

Мувофиқи зарурат вобаста ба интизориҳои иштирокчиён қори худро ҳангоми гузаронидани семинар мувофиқат қунед.

МАШҒУЛИЯТИ 2.

ШАХСИЯТ, СОҲТОРИ ШАХСИЯТ ВА ШАҲРВАНДИ ФАЪОЛ

Қадами 1. Мувоҳисаи умумӣ. Маърузаи қурд «Шахсият, соҳтори шахсият»

Таърифи мафҳуми «Шахсият»

Дар ҷаҳони муосир таърифи яқхелаи мафҳуми «шахсият» вучуд надорад ва ин ба мураккабии худӣ падидаи шахсият вобаста аст.

Агар мо дар бораи таърифи маъмултарин суҳан ронем, пас мо гуфта метавонем:

- **Шахсият** – ин одамест, ки маҷмӯи муайяни хусусиятҳои равоӣ дорад, амалҳои ӯ ба онҳо асос ёфтаанд ва барои ҷомеа муҳиманд;
- **Шахсият**- ин субъекти иҷтимоӣ ва маҷмӯи нақшҳои шахсӣ, иҷтимоӣ, афзалиятҳо, одатҳо ва донишу таҷриба мебошад.
- **Шахсият**- ин одамест, ки ҳаёти худро мустақилона месозад, идора мекунад ва барои он масъулияти комил дорад.
- **Шахсият** – одами мушаххаси барҳаёт, дорои шуур ва худшиносӣ.

Якҷоя бо мафҳуми «**шахсият**» дар психология мафҳумҳои ба мисли «**фард**» ва «**фардият**» истифода мешаванд.

Фард – шахсияти алоҳидаест, ки ҳамчун омезишу пайвастагии беназири сифатҳои модарзодӣ ва бадастомадаи он ба ҳисоб меравад.

Фардият - маҷмӯи хислатҳо ва хусусиятҳои беназирест, ки як фардро аз дигарон фарқ мекунад, ягонагии шахсият ва равони инсон.

Аз ҷиҳати мазмуни худ ин мафҳумҳо якхела нестанд, зеро ҳар кадоми онҳо ҷиҳатҳои мушаххаси мавҷудияти фардии инсонро ошкор мекунад. Аммо дар айни замон онҳоро аз ҳамдигар комилан ҷудо кардан мумкин нест, зеро одам мавҷудоти серҷабҳа аст ва ӯро танҳо аз як ҷиҳат дида баромадан ғайриимкон аст.

Дар психология одатан табиати иҷтимоии фардро таъкид менамоянд - пайдоиш ва инкишофи он танҳо тавассути ҳаёти инсон дар ҷамъият имконпазир аст.



Барои он ки ҳар каси ба шахсияти инсон ҳамчун як падидаи равонӣ тавачҷӯхдошта дар бораи он тасаввуроти объективӣ дошта бошад, яъне унсурҳои асосиро, ки шахсиятро ташкил медиҳанд, донанд, чузъҳои калидиро бояд чудо карда тавонанд, ба ибораи дигар дар бораи **сохтори шахсият** маълумот пайдо карда бошад.

Сохтори шахсият – маҷмӯи хосиятҳои равонии аз ҷиҳати иҷтимоӣ аҳамиятидошта, муносибатҳо ва амали шахс, ки дар раванди инкишофи ӯ ташаккул ёфта, рафтори ӯро муайян мекунанд. Сохтори шахсият тамоми хусусиятҳои рӯҳии инсон ва тамоми хусусиятҳои физиологӣ ҳисми ӯро дар бар мегирад.

Сохтори шахсият – ин пайваستاгӣ ва таъсири мутақобилаи чузъҳои гуногуни он: қобилият, сифатҳои ихтиёрӣ, ҳислат, эҳсосот ва ғайра мебошад. Ин хусусиятҳо хеле зиёданд ва барои сохтори онҳо тақсимот ба сатҳҳо вучуд дорад:

- **Сатҳи ниҳонӣ рушди хусусиятҳои шахсият** - хусусиятҳои ҷинсии равонӣ, синну сол, модарзодӣ мебошад.

- **Сатҳи дуюми рушди хусусиятҳои шахсият** – ин зухуроти инфиродии тафаккур, хотира, қобилият, ҳиссиёт, дарк мебошад, ки ҳам ба омилҳои модарзодӣ ва ҳам ба инкишофи онҳо вобаста аст.
- **Сатҳи сеюми рушди хусусиятҳои шахсият**- ин таҷрибаи фардӣ мебошад, ки дониш, одат, қобилият ва малақаҳои бадастомадаро дар бар мегирад. Ин сатҳ дар раванди ҳаёт ташаккул ёфта, характери иҷтимоӣ дорад.
- **Сатҳи олиии рушди хусусиятҳои шахсият**- ин он самтест, ки манфиатҳо, хоҳишҳо, майл, завқ, эътиқодҳо, ақидаҳо, идеалҳо, ҷаҳонбинӣ, худшиносӣ, ҳислатҳои инсонро дар бар мегирад. Ин сатҳ аз ҷиҳати иҷтимоӣ бештар шартшуда ва дар зери таъсири тарбия ташаккул ёфта, инчунин идеологияи ҷамъиятеро, ки шахс дар он арзи ҳастӣ, яъне зиндагӣ мекунад, пурратар инъикос месозад.

Қадами 2. Хулосабандии мафҳумҳои шахсият ва сохтори он. Муҳокимаи умумӣ.

Тренер ба иштирокчиён бо саволи “Ба фикри Шумо ин сатҳҳо ва фарқ кардани онҳо чӣ зарурат доранд?”

Кумак ба тренер: Метавонем дилхоҳ одамро ҳамчун шахсият объективона тавсиф кунем, аз ҷумла худамонро низ. Фарқияти байни одамон гуногунҷабҳа аст, чунки дар ҳар як сатҳ таъбу завқ, дониш, малақа, маҳорат, таҷриба, ҳислат, мизоч ва феълӣ рафтор гуногун аст. Маҳз бо ҳамин сабаб, ҳамдигарфаҳмӣ дар аксар ҳолатҳо мушкил аст ва он дар ниҳоят метавонад ба низоъҳо ва ихтилофҳо оварда расонад. Барои фаҳмидани худ ва дигарон, донишҳои муайяни психологӣ дар ҳамбастагӣ бо дарк ва мушоҳидакорӣ доштан зарур аст. Дар ин ҷо донишҳои хусусиятҳои калидии шахсият ва фарқияти онҳо нақши муҳим мебошад.

Қадами 3. Кор дар гурӯҳҳои хурд. «Шаҳрванди фаъол кист?».

Қабл хурд. «Шаҳӯҳҳои хурд. «Шаҳрванди фаъол кист?»»над. Барои фаҳмидани худ ва дигарон, доӯҳҳои хурд. «Шаҳрванди фаъол кист?»»над. Барои фаҳмидани худ ва дигарон, донишҳои муайяни психолоӯҳҳои хурд. «Шаҳрванди фаъол кист?»»ниён, аз худи онҳо қоидаҳои кор дар гӯҳҳои хурд. «Шаҳрванди фаъол кист?»»тренер бори дигар такрор ва пурра намояд. Агар нафаре ба қоидаҳои кор дар гурӯҳҳои дигар такрор ва пуртрениер қоидаҳоро мефаҳмонад ва шарҳ медиҳад. Иштирокчиёнро бо истифода аз ягон усул (рақам, рангҳо, мевагӣ ва ғ.) дар гурӯҳҳои даҳоро мефаҳмонад ва шарҳ медиҳад. Иштирокчиёнро бо истифӯҳҳои даҳоро мефаҳмонад ва шарҳ медиҳад. Иштирокчиёнро бо истифода аз ягон усул (ӯҳиҳои даҳоро мефаҳғол кардааст. Сипас супоришро барои гурӯҳҳоаст. Сипас супоришро барои едиҳад. Иштирокчиёнро бо истифода аз ягон усул (рақӯҳороаст. Сипас супоришро барои едиҳад. Иштирокчиёӯҳороаст. Сипас супоришро барои едиҳад. Иштирокчиёнро бо истифода аз ягон усул (рақам, рҳо самти дурустро нишон диҳед.

Барои иҷрои кори гурӯҳиҳои иҷрои кори гурон дибарои едӯҳиҳои иҷрои кори гурон дибарои едиҳад. Иштирокчиёнӯҳиҳои иҷрои кори гурон дибарои едиҳад. Иштирокчиёнро бо истифодӯҳиҳои иҷрои кори гурон дибарои еӯҳиҳои иҷрои кори гурон дибарои едиҳад. Иштирокчиёнро бо и гур

Саволҳо барои гурӯҳи 1.

- Кӣ шаҳрванд номида мешавад?
- Калимаи «шаҳрвандӣ» чӣ маъно дорад?
- Мавқеи шаҳрвандии шахс чӣ гуна аст?
- Шаҳрванди фаъол кист?

Вақт 15 дақиқа

Саволҳо барои гурӯҳи 2.

- Дар кадом синну сол шахс метавонад мавқеи шахрвандии худро дошта бошад?
- Оё ҳама шахрвандон мавқеи шахрвандии худро доранд?
- Барои мавқеи шахрвандии худро доштан чӣ монеса шуда метавонад?
- Шаҳрванди фаъол кист?

Вақт 15 дақиқа

Саволҳо барои гурӯҳи 3.

- Мавҷудият ва ё набудани мавқеи шахрвандӣ аз кӣ ё чӣ вобаста аст?
- Оё метавонад мавқеи шахрвандӣ тағйир ёбад?
- Шаҳрванди фаъол кист?

Вақт 15 дақиқа

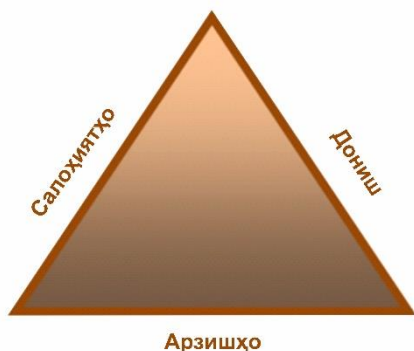
Қадами 4. Муаррифи коркардҳои гурӯҳӣ.

Пас аз анҷоми вақти чудошуда барои кор дар гурӯҳҳо Варақҳои коркардҳои гурӯҳиро чамъоварӣ намуда, аз намояндагони гурӯҳҳо хоҳиш намоед, ки барои муаррифӣ омода шаванд. Намояндаи ҳар як гурӯҳ коркардҳои гурӯҳиро мехонад ва барои илова намудани фикру ақидаҳои дигар ба аъзоёни гурӯҳ имкон диҳед. Пас аз муаррифии ҳар як гурӯҳ дар байни гурӯҳҳо саволу ҷавоб ташкил намоед.

Коркардҳои гурӯҳиро чамъбаст ва хулосабандӣ намоед.

Қадами 5. «Секунҷаи шаҳрвандии фаъол». Маърузаи хурд.

Шаҳрвандии фаъол - ин иштирок дар ҳаёти иҷтимоӣ ва сиёсӣ



ва масъулияти оӣ барои он чизест, ки дар атрофи шахс ва давлат, умуман дар рӯи Замин рух медиҳад. Он дар чӣ ифода ёфтааст?

Якум - дар масъулияти экологӣ. Яъне бо тартиби дуруст нигоҳ доштани ҷои зисти одам, дар хона,

дар кӯча, дар шаҳр. Инчунин мунтазир шудан лозим нест, ки муассисаи дахлдори ҳукумат омада мавзӯро аз қуттиҳои сигор ва партовҳо тоза мекунад. Мо бояд ба худамон иҷозат надихем, ки атрофи худ ва дигаронро пур аз партов кунем, балки тоза нигоҳ доштани муҳити худро зарур дониста онро таъмин созем.

Дуюм – дар омӯзиши пайваста. Барои ишғол намудани чунин



мавқеъ дониши сиёсӣ ва маданияти сиёсиро аз худ кардан зарур аст, яъне ин маъноӣ пайваста омӯхтандор дорад.

Сеюм – дар ғамхорӣ ба шахсони наздик. Дар айни замон ба онҳое, ки муҳтоҷи ёрианд, бояд кумак намуд, баъзан вақт, ба онҳо танҳо тавачҷуҳ зарур аст. Инҳо пиронсолон, ветеранҳо, маъҷубон мебошанд. Ба ин одамон андаке дастгирӣ, ғамхорӣ ва иштирок дар ҳаёти онҳо лозим аст.

Мавқеи фаъоли шаҳрвандӣ ғамхорӣ дар ҳаққи ҳамсоя, одами наздик мебошад. Зимнан, ҳайвонотро низ набояд фаромӯш кард. Озор додани ҳайвонот қобили қабул нест.

Чорум – дар тарзи ҳаёти солим. Дар ҳолати солимӣ нигоҳ доштани бадан. Мавқеи ман аз он иборат аст, ки муҳити атрофи ман низ ба ҳамон тарзи зиндагӣ мувофиқат кунад, яъне тарзи ҳаёти солим.

Панҷум – дар ватандӯстӣ. Ватандӯст шахсест, ки мавқеи фаъоли шаҳрвандӣ дорад. Вай бояд на танҳо дар бораи муҳаббат ба Ватан расман сухан ронад, балки ба таърихи халқи худ шавқ

дошта бошад, уҳдадорихои худро дар назди давлат иҷро кунад, то ин ки дар ҷомеа инсондустӣ, арзишҳои демократӣ вучуд дошта бошад. Шаҳрванди фаъол дар ҷамъият ба рушди иқтисодиёт мусоидат карда ва дар ин раванд шахсан саҳм гузорад.

Қадами 6. Хулоса

Тренер бояд иштирокчиёро ба чунин хулоса биоварад, ки раванди ташаккули мавқеи шаҳрвандӣ хеле мураккаб ва дарозмуддат аст. Мавқеи шаҳрвандӣ қисми таркибии системаи тамоюлҳои арзишманди шахсият буда, дар системаи муносибатҳо ба худ, ба ҷамъият, ба фаъолият, умуман ба олами атроф зухур меёбад.

МАШҒУЛИЯТИ 3. ХАТАРҲОИ ҶАҲОНИ МУОСИР



Қадами 1. Хучуми зеҳнӣ.

Аз иштирокчиён пурсед, ки «Қадам хатарҳо дар маҷмӯи инсониятро дар ҷаҳони муосир таҳдид мекунад»? Ҷавобҳои иштирокчиёнро дар флипчарт дарҷ кунед.

Ҷавобҳои эҳтимолий:

- Офатҳои табиӣ
- Бемориҳои вирусӣ
- Ҷанг
- Яроқи ядрӣ
- Терроризм
-

Қадами 2. Муҳокимаи умумӣ.

Бо иштирокчиён атрофи мафҳумҳои «радикализм, экстремизм ва терроризм» муҳокимаи умумӣ баргузор намоед ва фарқиати ин се мафҳумро дар рафти муҳокима баррасӣ намоед.

Кумак ба тренер:

Радикализм – нуктаи назари дигар, ақидаи дигар, ки аз кӯшиши ба кулӣ ва қатъӣ тағйир додани вазъияти мавҷудаи иҷтимоӣ, сиёсӣ ва маданияи ҷомеа иборат аст.

Радикализм – на ҳама вақт манфӣ аст, агар ақидаи вай ба касе зарар наорад, касеро ба ақидаи худ ҷалб накунад, зараровар нест.

Экстремизм - аз забони лотинӣ (**extremes**) гирифта шуда, маънои охири, канора, тарафдори нуктаи назари шадид, усулҳои амалҳои шадидро дорад.

Экстремизм ин даъват ба нооромӣ, даъват ба ғасби ҳокимият, зарар расонидан ва амалӣ сохтани радикализм аст.

Терроризм аз забони лотинӣ (**terror**) – даҳшат, ҳарос гирифта шуда, як навъ сиёсат, идеология ё амали иборат аз таҳдид, фишороварӣ, зӯрӣ нисбати шахсони алоҳида, гурӯҳи одамон, ҷомеа, ҳокимият, ниҳодҳои ҳукумати, давлат ва низомии идоракунии он буда, баҳри расидан ба ҳадафҳои сиёсӣ, иқтисодӣ, идеологӣ, геополитикӣ ва имкониятҳои гуногуни тарҳрезӣшуда равона гардидааст.

Қадами 3. Кор дар гурӯҳҳои хурд. “Чаро бештар ҷавонон ва наврасон ба гурӯҳҳои ифротгаро гарамида мешаванд?”

Бо истифода аз ягон усул иштирокчиёро дар гурӯҳҳои хурд муттаҳид карда, ба онҳо қоидаҳои кор дар гурӯҳҳои хурдро ёдрас намоед. Барои иҷрои кори мазкур ба иштирокчиён 20 дақиқа вақт дода шуда, сипас муаррифии коркардҳои гурӯҳӣ гузаронида мешавад.

СУПОРИШ

“Чаро бештар ҷавонон ва наврасон ба гурӯҳҳои ифротгаро гарамида мешаванд?”

Вақт 20 дақиқа

Қадами 4. Муаррифӣ.

Намояндагони гурӯҳҳои хурд коркардҳои гурӯҳиро муаррифӣ мекунад. Атрофи онҳо саволу ҷавоб баргузор мегардад. Сипас тренер дар асоси коркардҳои гурӯҳҳо хулосабандӣ мекунад.

Кумак ба тренер барои маърузаи хурд.

Чаро маҳз ҷавонон ва наврасон объекти гаравидан ба гурӯҳҳо ва равишҳои ифротгаро мегарданд ва инчунин ҳуди онҳо бисе мешавад, ки ташаббускори амалҳои зӯрварӣ мегарданд? Ҷавонон ва наврасон вобаста ба характери иҷтимоӣ як қисми ҷомеа ба ҳисоб мераванд ва аксар вақт бо сабаби қабули нодурусти вазъияти муҳити атроф ва ё қабул карда натавонистани воқеият дар онҳо ҷамъшавӣ ва амалишавии нерӯи эътирозии манфӣ зиёд ба назар мерасад. Солҳои охир як қатор ҳаракатҳои ифротгаро, ки ба фаъолияти худ бештар ҷавонро ҷалб мекунад, фаъол тардида истодаанд. Таҳлили маълумотҳои панҷ соли охир нишон медиҳад, ки аз ҳар панҷ нафар, ки фаъолияти ҷиноятиашон боздошта шудааст, чор нафарашон ҷавонони то 30 сола ҳастанд.

Чаро маҳз ҷавонон ва наврасон? Чунки маҳз дар синни наврасӣ, ҳолатҳои ба вуқӯъ мепайванданд, ки онҳо барои гаравидан ба ин ва ё он ҳизбу ҳаракатҳои номатлуб ҳасос ба ҳисоб мераванд. Дар синну соли наврасӣ онҳо ноадолатиро хело мушкил паси сар мекунад ва шинохти иҷтимоии онҳо вайрон мегардад. Онҳо кӯшиш мекунад боварии атрофиёро соҳиб шаванд, “калон” будани худро нишон диҳанд, ба ҳар гуна гурӯҳҳо ҳамроҳ мешаванд, ки ин амал барои онҳо бо “мустақилият” ташбеҳ дода мешавад. Ҳамзамон гурӯҳҳои ифротгаро маҳз аз ҳамин хусусияти наврасон истифода мекунанд, ба монанди “қаҳрамон” будан, бартараф намудани монеаҳои гуногун, завқ ба яроқ ва ғайра. Аксари ҷиноятҳои характери ифротгароӣ дошта, маҳз тавассути наврасон ва ҷавонон амалӣ сохта мешаванд.

Қадами 5. Бозӣ бо иҷрои нақш – «Қазираи касногузар».

Мақсади бозӣ: Омӯзонидани ҳамкориҳои мутақобила, нишон додан, ки то чӣ андоза машварат ва маслиҳат намудан, сохтани чома дар асоси қоида ва қарорҳои аз ҷониби умум қабулшуда муҳим аст. Муҳокима намудани Аҳроми талаботи инсонӣ ва нишон додани нақши ҳар як шахс дар сохтан ва ташаккул додани давлат.

Вазъияти додашуда дар бозӣ бо иҷрои нақш

Киштие, ки дар укёнус шино карда мусофирони зиёдеро интиқол меод, дар тӯфон ба садама дучор шуд. Хушбахтона касе зарар наид, аммо ин ҳодиса хело дур аз соҳил, наздик ба қазираи касногузар рух дод. Дар қазира об ва хӯрокро аз захираҳои табиӣ мавҷуда дастрас намудан мумкин аст. Мутаасифона, алоқа бо соҳил барои наҷот ёфтани ва қазираро тарк намудан ғайриимкон аст. Мусофирони киштӣ одамони вазъи иҷтимоиашон, синну солу миллат ва касбу корашон гуногун мебошанд.

Шахсиятҳои дар киштӣ буда:

Соҳибкори номӣ	Сиёсатмадор	Табиб	Рӯзноманигор	Ҳуқуқшинос
Омӯзгори мактаб	Нафақахӯр	Донишҷӯ	Маҳбуси собиқ	Милитсионер
Ситораи машҳури рок	Шахси бемор	Кӯдак	Назоратчини ҳабсхона	Профессор-эколог
Устои обу кубурҳо (Сантехник)	Заргар	Ошпаз	Шахси боэтибор дар олами ҷиноӣ	Намояндаи ташкилоти ҷамъиятӣ\байналмилалӣ

Вазифа: Шумо бояд дар ин қазира зиндагонӣ кунед ва бехатарии худро таъмин созед, чунки аз ҳеҷ кучо имконияти ба Шумо кумак кардан нест.

Иштирокчиён дар гурӯҳ якҷоя муҳокимаронӣ карда, муаррифӣ мекунад, ки ба чӣ хулоса омадаанд ва чӣ тавр дар қазира зиндагонӣ мекунад.

Саволҳои равонақунанда барои муҳокима:

Эзоҳ: Тренер мушоҳида мекунад ва агар бинад, ки пас аз 10-15 дақиқа гурӯҳ «давлати худ»-ро сохта натавониста истодааст, он гоҳ ба онҳо саволҳои равонақунанда медиҳад:

Ба фикри Шумо, чӣ тавр абадан дар ин қазира зиндагонӣ кардан мумкин аст?

- ✓ Ҳаёти Шумо дар зери хатар аст? Агар ҳа, кӣ ва чӣ ба он таҳдид мекунад?
- ✓ Чӣ бояд кард, ки ба бехатарии худ эътимод дошта бошед?
- ✓ Ва ғайраҳо...

Дар ниҳояти қор бо дарназардошти ҳама одамони касбу қорашон гӯноғӯни дар қазира буда, онҳо бояд «давлати худ»-ро созанд.

Қадами 6. Муаррифӣ ва муҳокимаронӣ

Пас аз муаррифӣ ва хулосаи иштирокчиён муҳокимаи бозии «Қазираи касноғузар» гузаронида мешавад. Саволҳо барои муҳокимарониҳо:

- ✓ Дар иҷрои ин машқ чӣ мушкил буд?
- ✓ Онҳоро, ки дар қазира ҳамроҳашон зиндагонӣ мекардед, ҳамчун шахсият чӣ гуна тавсиф кардан мумкин?
- ✓ Чӣ шуморо водор сохт, ки муттаҳид шавед (ва ё баръакас ба гурӯҳҳо ҷудо шавед)?
- ✓ Барои чӣ шумо қоидаҳоро таҳия кардед? Чӣ тавр ин қорро иҷро намудед?

Тренер барои иштироки фаълони дар бозии «Қазираи касногузар», ки бо иҷрои нақш гузаронда шуд, миннатдорӣ баён намуда, қайд месозад, ки мо аз нақшҳои худ мебароем, ба ҳолати воқеӣ бармегардем, яъне киштии мо фарқ нашоудааст мо дар қазираи касногузар нестем ва мо дар қомеаи обод ва беҳатар умр ба сар мебарем.

Қадами 7. Маърӯзаи хурд. Пирамидаи талаботи Абраам Маслоу.

Дар асоси хулосаҳои бозии «Қазираи касногузар» тренер иштирокчиёро ба талаботи инсонӣ дар мисоли «Пирамидаи талаботи Маслоу» шинос мекунад. Абраам Маслоу, руҳшиноси амрикоӣ талаботи инсониро гурӯҳбандӣ карда, онҳоро дар шакли Пирамида тасвир кардааст. Талаботи инсонӣ аз поён ба боло ҷойгир карда шуда, дар зинаи аввал талаботи аз ҳама муҳим барои ҳастии инсон ҷойгир карда шудаанд. 3-зинаи талабот аввалиндарача ба ҳисоб мераванд.



Қадами 8. Арзёбии умумии машғулиятҳо. Муҳокимаи умумӣ. Саволу ҷавоб.

Иштирокчиёнро барои фаъолнокӣ дар рафти омӯзиш миннатдорӣ баён созад. Рафти машғулиятро бори дигар дар якҷоягӣ бо иштирокчиён ёдовар шавед:

- 1) Як нафар (масалан, худи тренер ин қорро қарда метавонад) қумлаи яқумро аз оғози мавзӯи дар давоми рӯз баррасишуда сар мекунад, бо нават дигарон онро идома медиҳанд. Бояд ҳар як қумлаи минбаъда, бо қумлаи қаблӣ алоқаманд бошад. Ҳар як иштирокчӣ як қумла мегӯяд.
- 2) Тренер метавонад номи мавзӯъ, фаъолият, бозӣ, қори гурӯҳиро гирад, иштирокчиён онро кӯтоҳ шарҳ диҳанд. (Ҳар як иштирокчӣ бо нават шарҳ диҳад беҳтар аст, ҳама фаро гирифта мешаванд).
- 3) Ҳар як иштирокчӣ дар қорай як маълумот, малака ё қизи нав омӯхтааш нақл қарда, мегӯяд, ки қӣ тавр онҳоро дар ҳаёт ва ё фаъолияти қораш метавонад истифода қарад.

Маводи тақсимотии 1. ШАХСИЯТ ВА ФАРД

Шахсият – одами мушаххаси барҳаёт, дорои шуур ва худшиносӣ. **Соҳтори шахсият** – маҷмӯи хосиятҳои равонии аз ҷиҳати иҷтимоӣ аҳамиятидошта, муносибатҳо ва амали шахс, ки дар раванди инкишофи ӯ ташаккул ёфта, рафтори ӯро муайян мекунанд.

Ба маънои васеъ, анъанавӣ шахс ҳамчун субъекти муносибатҳои ҷамъиятӣ ва ғайриҷамъиятӣ бошӯуруна аст.

Соҳтори шахсият тамоми хусусиятҳои рӯҳии инсон ва тамоми хусусиятҳои физиологии ҷисми ӯро дар бар мегирад.

Дар психология одатан табиати иҷтимоии фардро таъкид менамоянд - пайдоиш ва инкишофи он танҳо тавассути ҳаёти инсон дар ҷамъият имконпазир аст.

Таърифи мафҳуми «Шахсият»

Дар ҷаҳони муосир таърифи якхелаи мафҳуми «шахсият» вучуд надорад ва ин ба мураккабии ҳуди падидаи шахсият вобаста аст. Агар мо дар бораи таърифи маъмултарин сухан ронем, пас мо гуфта метавонем:

Шахсият – ин одаме, ки маҷмӯи муайяни хусусиятҳои равонӣ дорад, амалҳои ӯ ба онҳо асос ёфтаанд ва барои ҷомеа муҳиманд. Фарқияти ботинии як одам аз дигарон.



Якчанд таърифҳои дигар мавҷуданд:

- **Шахсият** - ин субъекти иҷтимоӣ ва маҷмӯи нақшҳои шахсӣ ва иҷтимоӣ, афзалиятҳо ва одатҳо, донишу таҷрибаи вай мебошад.
- **Шахсият** - ин одаме, ки ҳаёти хурро мустақилона месозад, идора мекунад ва барои он масъулияти комил дорад.

Якҷоя бо мафҳуми «шахсият» дар психология мафҳумҳои ба мисли «фард» ва «фардият» истифода мешаванд.

Фард – шахсияти алоҳидаест, ки ҳамчун омешишу пайвастигии беназири сифатҳои модарзодӣ ва бадастомадаи он ҳисобида мешавад.

Фардият - маҷмӯи хислатҳо ва хусусиятҳои беназирест, ки як фардро аз дигарон фарқ мекунонад; ягонагии шахсият ва равони инсон.

Аз ҷиҳати мазмуни худ ин мафҳумҳо якхела нестанд, зеро ҳар кадоми онҳо ҷиҳатҳои мушаххаси мавҷудияти фардии инсонро ошкор мекунад. Аммо дар айни замон онҳоро аз ҳамдигар

комилан ҷудо кардан мумкин нест, зеро одам мавҷудоти серчабҳа аст ва ўро танҳо аз як ҷиҳат дида баромадан ғайриимкон аст.

Маводи тақсимогии 2. СОХТОРИ ШАХСИЯТ

Барои он ки ҳар каси ба шахсияти инсон ҳамчун як падидаи равонӣ таваҷҷӯҳдошта дар бораи он тасаввурот дошта бошад, яъне унсурҳои асосиро, ки шахсиятро ташкил медиҳанд, донанд, ҷузъҳои калидиро бояд ҷудо карда тавонад, ба ибораи дигар, дар бораи сохтори шахсият маълумот пайдо карда бошад.

Сохтори шахсият – ин пайвастагӣ ва таъсири мутақобилаи ҷузъҳои гуногуни он: қобилият, сифатҳои ихтиёрӣ, хислат, эҳсосот ва ғайра мебошад. Ин хусусиятҳо хеле зиёданд ва барои сохтори онҳо тақсимот ба сатҳҳо вучуд дорад:

- **Сатҳи ниҳонии рушди хусусиятҳои шахсият** - хусусиятҳои ҷинсии равонӣ, синну сол, модарзодӣ мебошад.
- **Сатҳи дуҷуми рушди хусусиятҳои шахсият** – ин зухуроти инфиродии тафаккур, хотира, қобилият, ҳиссиёт, дарк мебошад, ки ҳам ба омилҳои модарзодӣ ва ҳам ба инкишофи онҳо вобаста аст.
- **Сатҳи сеҷуми рушди хусусиятҳои шахсият** - ин таҷрибаи фардӣ мебошад, ки дониш, одат, қобилият ва малақаҳои бадастомадаро дар бар мегирад. Ин сатҳ дар раванди ҳаёт ташаккул ёфта, характери иҷтимоӣ дорад.
- **Сатҳи олиии рушди хусусиятҳои шахсият** - ин он самтест, ки манфиатҳо, хоҳишҳо, майл, завқ, эътиқодҳо, ақидаҳо, идеалҳо, ҷаҳонбинӣ, худшиносӣ, хислатҳои инсонро дар бар мегирад. Ин сатҳ аз ҷиҳати иҷтимоӣ бештар шартшуда ва дар зери таъсири тарбия ташаккул ёфта, инчунин идеологияи ҷамъиятеро, ки шахс дар он арзи ҳастӣ, яъне зиндагӣ мекунад, пурратар инъикос месозад.

Маводи тақсимотии 3. ШАҲРВАНДИ ФАЪОЛ

Шаҳрвандии фаъол - ин иштирок дар ҳаёти иҷтимоӣ ва сиёсӣ ва масъулияти олий барои он чизест, ки дар атрофи шахс ва давлат, умуман дар рӯи Замин рух медиҳад. Он дар чӣ ифода ёфтааст?

Якум - дар масъулияти экологӣ. Яъне бо тартиби дуруст нигоҳ доштани ҷои зисти одам, дар хона, дар кӯча, дар шаҳр. Инчунин мунтазир шудан лозим нест, ки муассисаи дахлдори ҳукумат омада мавзёҳоро аз қуттиҳои сигор ва партовҳо тоза мекунад. Мо бояд ба худамон иҷозат надихем, ки атрофи худ ва дигаронро пур аз партов кунем, балки тоза нигоҳ доштани муҳити худро зарур доништа онро таъмин созем.

Дуюм – дар омӯзиши пайваста. Барои ишғол намудани чунин мавзё дониши сиёсӣ ва маданияти сиёсиро аз худ кардан зарур аст, яъне ин маънои пайваста омӯхтанро дорад.

Сеюм – дар ғамхорӣ ба шахсони наздик. Дар айни замон ба онҳое, ки муҳтоҷи ёрианд, бояд кумак намуд, баъзан вақт, ба онҳо танҳо тавачҷуҳ зарур аст. Инҳо пиронсолон, ветеранҳо, маъҷубон мебошанд. Ба ин одамон андаке дастгирӣ, ғамхорӣ ва иштирок дар ҳаёти онҳо лозим аст.

Мавқеи фаъоли шаҳрвандӣ ғамхорӣ дар ҳаққи ҳамсоя, одами наздик мебошад. Зимнан, ҳайвонотро низ набояд фаромӯш кард. Озор додани ҳайвонот қобили қабул нест.

Чорум – дар тарзи ҳаёти солим. Дар ҳолати солимӣ нигоҳ доштани бадан. Мавқеи ман аз он иборат аст, ки муҳити атрофи ман низ ба ҳамон тарзи зиндагӣ мувофиқат кунад, яъне тарзи ҳаёти солим.

Панҷум – дар ватандӯстӣ. Ватандӯст шахсест, ки мавқеи фаъоли шаҳрвандӣ дорад. Вай бояд на танҳо дар бораи муҳаббат ба Ватан расман сухан ронад, балки ба таърихи халқи худ шавқ дошта бошад, уҳдадорӣҳои худро дар назди давлат иҷро кунад, то ин ки дар ҷомеа инсондӯстӣ, арзишҳои демократӣ вучуд

дошта бошад. Шаҳрванди фаъол дар ҷамъият ба рушди иқтисодиёт мусоидат карда ва дар ин раванд шахсан саҳм гузорад.

Раванди ташаккули мавқеи шаҳрвандӣ хеле мураккаб ва дарозмуддат аст. Мавқеи шаҳрвандӣ қисми таркибии системаи тамоюлҳои арзишманди шахсият буда, дар системаи муносибатҳо ба худ, ба ҷамъият, ба фаъолият, умуман ба олами атроф зӯҳур меёбад.

Барои қайдҳо

Институти ҳамкори байналмилали
Ассотсиатсияи донишгоҳҳои халқии Олмон (DVV)

Намояндагии DVV International дар Тоҷикистон

кӯч. Бохтар 37/1,
734025 Душанбе
Тоҷикистон

Тел.: +992 37 227 72 29

Тел.: +992 37 227 72 33

info@dvv-international.tj
www.dvv-international.tj