



Кыргыз Республикасы: Жамаат ден-соолук ыктыярчылары үчүн окутуу модулдар жыйнагы

Толук баалуу тамактануу, санитария менен гигиена, жана балдарга кам көрүү практикалары боюнча жааматта кеңеш берүү



USAIDдин “МЫКТЫ АЗЫКТАНУУ” ДОЛБООРУ

Ишке ашыруучу уюм:
JSI Research & Training Institute, Inc.
2733 Crystal Drive
4th Floor
Arlington, VA 22202

Тел: 703-528-7474
Эл. дареги: info@advancingnutrition.org
Веб-сайт: advancingnutrition.org

Июль, 2023-жыл.

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору – бул Агенттиктин узак мөөнөттүү келечекте адамдардын өмүрүн сактап калуу, саламаттыкты жана өнүгүүнү жакшыртуу үчүн жетишсиз тамактануунун түпкү себептерин жоюуга багытталган тамактануу жаатындагы жетектөөчү көп секторлуу долбоору.

Бул колдонмо АКШнын эл аралык өнүктүрүү боюнча агенттиги (USAID) аркылуу көрсөтүлгөн Америка элинин берешен колдоосу менен иштелип чыкты. Колдонмонун мазмуну «Джэйэсай Рисерч Энд Трейнинг Инстительют, Инк.» (JSI) уюмунун жоопкерчилигинин астында жана АКШнын эл аралык өнүктүрүү боюнча агенттигинин же АКШнын Өкмөтүнүн ой-пикирин сөзсүз түрдө чагылдыруусу шарт эмес.

Кыргыз Республикасы: Жамаат ден-соолук ыктыярчылары үчүн окутуу модулдар жыйнагы

**Толук баалуу тамактануу, санитария менен гигиена,
жана балдарга кам көрүү практикалары боюнча
жааматта кеңеш берүү**

USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору ДжейЭсАй Рисерч энд Трейнинг Инститьют, Инк. (JSI Research & Training Institute, Inc.) жана тажрыйбалуу өнөктөштөрдүн ар түрдүү тобу жетектеген USAID Агенттигинин көп секторлуу тамактануу боюнча флагмандык долбоору. USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоорун ишке ашыруу 2018-жылдын сентябрында башталган, USAID жана анын өнөктөштөрү үчүн бардык секторлор жана тармактар боюнча тамактануу боюнча иш-чараларды ишке ашырат. Долбоордун көп секторлуу мамилеси начар тамактануунун негизги себептерин чечкен программаларды иштеп чыгуу, ишке ашыруу жана баалоо үчүн тамактануу боюнча глобалдык тажрыйбаны бириктирет. Системалык мамилеге умтулган USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору жергиликтүү дараметтин жогорулатуу, жүрүм-турумду өзгөртүүнү колдоо жана адамдардын өмүрүн сактап калуу, ден соолукту чыңдоо, туруктуулукту, экономикалык өндүрүмдүүлүктү жогорулатуу жана өнүгүүнү алдыга жылдыруу үчүн жагымдуу чөйрөлөрдү чыңдоо аркылуу оң натыйжаларды колдоого умтулат.

Дисклеймер

Бул документ Америка Кошмо Штаттарынын Эл аралык өнүктүрүү боюнча агенттиги (USAID) аркылуу Америка элинин берешендиги менен мүмкүн болду. ДжейЭсАй Рисерч энд Трейнинг Инститьют, Инк. (JSI Research & Training Institute, Inc.) мазмуну үчүн жооптуу жана USAIDдин же АКШ өкмөтүнүн көз карашын чагылдырбайт.

USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору 2023. Кыргыз Республикасы: Толук баалуу тамактануу, жамааттагы санитария менен гигиена жана балдарга кам көрүү практикалары боюнча кеңеш берүү. Айылдык ден-соолук ыктыярчыларын окутуу боюнча модулдар жыйнагы. Арлингтон, VA: USAID Advancing Nutrition.

Сүрөт / Кыргыз Республикасындагы USAID үчүн Максим Фоссат.

USAID Advancing Nutrition
ДжейЭсАй Рисерч энд Трейнинг Инститьют
2733 Кристайл Драйв
4 кабат
Арлингтон, VA 22202
Телефон: 703–528–7474
Email: info@advancingnutrition.org
Web: advancingnutrition.org

Мазмуну

Ыраазычылык билдирүү	5
Кыскартуулар	6
1-чи бөлүм. Киришүү	7
Бул жыйнакты кантип колдонуу керек	7
USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору жөнүндө маалымат	7
Жергиликтүү тармактарды колдонуу	10
Структурасы: Тренингдин максаты жана стратегиялар	11
Сапаттын кепилдиги, мониторинг жүргүзүү жана отчет берүү	13
Активисттерди колдоо жана кызыгууну арттыруу	13
Программанын түзүмүн ыңгайлаштыруу. Ар кандай программа жана аудитория орнотуулары	14
Модулдарды жана материалдарды колдонууда негизги эске алуулар	16
2-чи бөлүм. Жамаат активисттери үчүн окутуу модулдары	18
Модуль 1: Жамаат мобилизациясы, карта жана иш планын түзүү	18
Модуль 2: Төрөлгөндөн баштап алты айга чейин жалаң гана эне сүтү менен багуу	26
Модуль 3: Балдарды алты айдан баштап ар түрдүү жана өз убагында кошумча тамактандыруу	34
Модуль 4: Эң мыкты практикалар - камкордук менен багуу жана толук баалуу тамактануу	43
Модуль 5: Баланын ойноо жана сүйлөө аркылуу эрте үйрөнүүсү	55
Модуль 6: Эң мыкты практикалар - колду жуу, таза дааратканалар жана мите-курт ооруларын алдын алуу	64
Модуль 7: Ар-түрдүү тамактануу жана зыяндуу тамак-аштарды азайтуу	70
Модуль 8: Аз кандуулукту алдын алуу жана энелердин тамактануусу	78
Модуль 9: Ар түрдүү жана пайдалуу тамактануу үчүн үй-бүлөлүк бюджетти пландаштыруунун практикасын жакшыртуу	88
Модуль 10: Азыктарды үй шартында сактоо ыкмалары	97
3-чү Бөлүм. Окутуучу жана таркатуучу материалдар	105
Тренингди өткөрүү үчүн баалоо баракчасы	105

Активисттин маалымат таратуу боюнча баалоо баракчасы	108
Активист үчүн пландоочу жана отчет берүүчү формасы	109
Беш кадамдык кеңеш берүү ыкмасы	112
4-чү бөлүм. Тренинг өткөрүү үчүн ролдук оюндар	114
2-модулдун ролдук оюну үчүн сценарий: Эне сүтүн эмизүү	114
3-чү модулда ролдук оюн ойноо үчүн сценарий: Балдардын алты айдан баштап кошумча тамактануусу	114
4-чү модулда ролдук оюн ойноо үчүн сценарий: Камкордук менен багуу жана тамактандыруу	115
5-чи модулда ролдук оюн ойноо үчүн сценарий: Сүйлөшүү жана ойноо аркылуу эрте үйрөнүү мүмкүнчүлүктөрү	116
6-чы модулда ролдук оюн ойноо үчүн сценарий: Колду жуу жана таза дааратканалар	116
7-чи модулда ролдук оюн ойноо үчүн сценарий: Ар түрдүү тамактануу жана зыяндуу азыктарды кыскартуу	117
8-чи модулда ролдук оюн ойноо үчүн сценарий: Аз кандуулуктун алдын алуу жана энелердин тамактануусу	117
9-чу модулда ролдук оюн ойноо үчүн сценарий: Үй бүлө бюджетин пландоо	117
10-чу модулда ролдук оюн ойноо үчүн сценарий: Азыктарды үй шартында сактоо	118

ЫРААЗЫЧЫЛЫК БИЛДИРҮҮ

Бул жыйнак SPRING долбоорунун алкагында иштелип чыккан Кыргыз Республикасы: Жамаат активисттерин толук баалуу тамактануу жана гигиена эрежелерин жана жөндөмдөрүн сактоо боюнча окутуу модулдардын жыйнагынын негизинде иштелип чыкты. Биз негизги салым кошкон SPRING долбооруна, анын ичинде Аида Шамбетовага, Эшли Аакессонго, Дамира Абдрахмановага, Сайкал Бозовага жана Назгуль Абазбековага ыраазычылык билдиребиз.

Бул жаңыртылган куралга кошкон зор салымы үчүн – тамактануу жана гигиена боюнча негизги билдирүүлөрдү камтыган модулдарды иштеп чыгуу жана жыйынтыктоо – биз USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун Кыргыз Республикасындагы социалдык нормалар жана жүрүм-турумдун өзгөрүшү боюнча коммуникация адиси Аида Шамбетовага, USAIDдин “Мыкты азыктануу” Вашингтон офисиндеги кеңешчиси Эндрю Каннингэмге, ошондой эле жамаат активисттерине иштелип чыккан модулдардын демонстрациялары боюнча пикири үчүн ыраазычылык билдиребиз. Кошумчалай кетсек, биз USAIDдин балдарды эрте өнүктүрүү тобуна, атап айтканда, техникалык кеңешчи Кэти Бекке жана балдардын эрте куракта өнүгүүсү боюнча адиси Чолпон Абдимиталиповага, алардын USAIDдин “Камкордук менен багуу жана эрте үйрөнүү” боюнча модулдарды иштеп чыкканы үчүн ыраазычылык билдиребиз. Эрте окутуунун кошумча пакети USAID Responsive Care and Early Learning Addendum

Кыскартуулар

АНК антенаталдык/төрөткө чейинки кеземел

ЖГЭЭ жалаң гана эне сүтү менен эмизүү

ТФК темир-фолий кычкылы

ДЧК ден-соолук чыңдоо кабинети

ДЭА ДжейЭсАй Рисерч энд Трейнинг Инститьют, Инк.

КР Кыргыз Республикасы

КАДК Кыргыз Айылдык Ден соолук Комитеттеринин ассоциациясы

ССМ Саламаттык сактоо министрлиги

ЖЭО жугуштуу эмес оорулар

РДЧЖМКБ Республикалык ден соолукту чыңдоо жана массалык коммуникация борбору

КЖТО коомдук нормалар жана жүрүм-турум өзгөртүү

SBCC коомдук жана жүрүм-турум өзгөрүүлөр боюнча байланыш

SPRING Дүйнөлүк деңгээлде тамак-аш тармагындагы өнөктөштүктү, натыйжалуулукту жана инновацияны чыңдоо

USAID АКШнын Эл аралык өнүктүрүү агенттиги

АДК Айылдык ден соолук комитети

БДССУ Бүткүл дүйнөлүк саламаттык сактоо уюму

1чи Бөлүм. Киришүү

Бул жыйнакты кантип колдонуу керек

Бул жыйнак мурда иштелип чыккан Кыргыз Республикасы: Жамаат активисттеринин толук баалуу тамактануу жана гигиена эрежелерин сактоо жөндөмдөрүн өздөштүрүү боюнча окутуу модулдардын жыйнагы жаңыртылган версиясы аткаруучуларды, жамаат менен иштеген ыктыярчыларды (мындан ары активисттерди) жана катардагы жөнөкөй аткаруучуларды тренинг сессиялары, колдонмолор толук баалуу тамактануу жана гигиена эрежелерин сактоо жөндөмдөрүн жайылтууга керектүү болгон социалдык жүрүм-турумду өзгөртүү боюнча материалдар менен камсыз кылат. Төмөндөгү модулдар, 1-Модулдан башкасы ар кандай ыраатта колдонула берет, себеби 1- Модулда (активисттерди мобилизациялоо, үй кыдыруучу көчөлөрдү картага түшүрүү жана иш-аракеттерди пландоо) негизги маалыматтар камтылып, ал атайын темадагы модулдарга чейин аткарылышы керек.

2-модул (жалаң гана эне сүтү менен эмизүү) куралдардын 5 кадамдуу кеңеш берүү ыкмасын тааныштырат жана колдонууну көрсөтөт, жана жыйнакта кеңири колдонулган. Бул топтомдун адаптацияланышы 2-модулдун бөлүгү биринчи техникалык мазмунуна интеграцияланышын камсыз кылуу керек.

Долбоор жөнүндө кыска маалымат

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору активисттер аркылуу тамактануу боюнча социалдык нормалар жана жүрүм-турум өзгөртүү боюнча улуттук тамактануу саясатын жана саламаттык сактоо мекемелеринде тамактануу боюнча көрсөтүлгөн кызматынын сапатын жакшыртуу боюнча кеңири программанын бир бөлүгү болуп саналат. USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору алгачкы балдардын 1000 күндүк жашоосундагы, жеке үй-бүлөнүн жана жамааттын толук баалуу тамактануу боюнча маалымдуулугун жогорулатуу үчүн активисттердин дараметин жогорулатат; тамактануу, балдарды камкордук менен багуу, гигиена жана санитария эрежелерин сактоо практикаларын жакшыртууга көмөктөшөт; тамактануу боюнча саламаттыкты сактоо кызматына суроо-талапты жаратат.

Узак мөөнөттүү социалдык жана жүрүм-турумду өзгөртүү (SBC)- тамактануу практикаларын

Кыргыз Республикасындагы USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору тууралуу

2019-жылдын аягынан баштап USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору Кыргызстандагы эки жашка чейинки балдардын жана төрөт жашындагы аялдардын тамактануу статусун жакшыртуу багытында 11 илимий жактан тастыкталгын ыкмаларды колдонуп иштеп келе жатат. USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору стратегиялык өнөктөшүүдө саламаттыкты сактоо, айыл-чарба, билим берүү тармактары менен бирге толук тамактануу боюнча медицина уюмдарынын кызматкерлеринин жана жергиликтүү түтүндөрдүн маалыматтуулугун жакшыртуу; жана улуттук деңгээлде тамактануу боюнча иш-чаралардын натыйжалуулугун арттыруу, ошондой эле кабыл алынган колдоо максатында саламаттыкты сактоо, айыл-чарба жана билим берүү тармагы менен стратегиялык тыгыз мамиледе иш жүргүзөт. Долбоордун өнөктөштөрү жергиликтүү башкаруу органдары, айылдык ден-соолук комитеттери, райондук медициналык борборлор, жергиликтүү жана эл аралык бейөкмөт уюмдар жана USAIDдин башка долбоорлору болуп эсептелет. USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун иш чаралары Жалал-Абад облусунун 4 районун жана шаарчаларын, ошондой эле Баткен, Ысык-Көл облустарын толук камтыды. Долбоордун иш алып баруусу Кыргыз Республикасында 2014-жылдын аягынан 2018-жылга чейин ишке ашырылган Дүйнөлүк деңгээлде тамак-аш тармагындагы өнөктөштүктү, натыйжалуулукту жана инновацияны чыңдоо (SPRING) долбоорунун ийгиликтерин негиз катары колдонду.

жакшыртуу үчүн зарыл, ал жамаат арасында жүргүзүлүп жаткан иш-чараларын учурдагы структураларга жана системаларга, ичиндеги ден соолукту чыңдоо бөлүмдөрүнө (ДЧБ) жана айылдык ден соолук комитеттерине (АДК) интеграциялоону талап кылат.

Долбоор калк менен иш алып баруусун Кыргыз Республикасында 2014-жылдын аягынан 2018-жылга чейин ишке ашырылган, Дүйнөлүк деңгээлде тамак-аш тармагындагы өнөктөштүктү, натыйжалуулукту жана инновацияны чыңдоо (SPRING) долбоорунун ийгиликтерин негиз катары колдонуп, жаңы ыкмалары Баткен, Жалал-Абад жана Ысык-Көл облустарында туура пайдаланууну камсыз кылуу үчүн ылайыкташтырылган жана инновацияланган.

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору жергиликтүү жамааттар менен иштешүү максатында - саламаттык сактоо, билим берүү тармактары, ошондой эле ден-соолукту чыңдоо кабинеттери, айылдык ден-соолукту чыңдоо комитеттери жана жамаат активисттер менен бирге иштейт. Район деңгээлиндеги ар бир ден-соолукту чыңдоо кабинеттери (мындан ары үй-бүлөлүк медициналык борборлор) Саламаттык сактоо министрлигинин жана Республикалык ден-соолукту чыңдоо борбору көзөмөл кылган өздөрүнүн бөлүнгөн участкасында жергиликтүү жамаат менен иш алып баруучу бир же эки медайымдан турган ден-соолукту чыңдоо кабинеттери бар. Ден-соолукту чыңдоо кабинеттин кызматкерлери айылдык ден-соолукту чыңдоо комитеттерди колдоп аларга жана башка өкмөттүк мекемелерге, мектептерге жергиликтүү ыктыярчылардын жардамы менен жугуштуу оорулардын алдын алуу жана санитардык эрежелерди сактоо максатында ар кандай чын ден-соолукка арналган окууларды өткөрүүгө жооптуу. Айылдык ден-соолукту чыңдоо комитеттери 2002-жылы Швейцариянын Кызыл Крест коомунун каржылоосу менен пилоттук долбоор катарында республиканын ар бир районунда ачылып, андан соң алардын саны 1700 жеткен жана республикадагы айылдардын 84 % камтыйт. Айылдык ден-соолукту чыңдоо комитеттери (АДК) райондук деңгээлде уюшулуп, Кыргыз Республикасынын айылдык ден-соолукту чыңдоо комитеттеринин ассоциациясынын астында иштейт. Айылдык ден-соолукту чыңдоо комитеттери жергиликтүү коомчулуктун ден-соолугун жакшыртуу жаатындагы иш-чараларды алып барат. Алар көз карандысыз жарандык коомдук уюм катары Республикалык ден-соолукту чыңдоо борбору аркылуу өкмөттүн саламаттыкты сактоо системасы менен бирге иш алып барат.

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору иштеген аймактарында АДКлардын ишин бекемдеди, жаңы АДК комитеттерин негиздеди, бардык активисттер ушул жыйнактагы модулдардын негизинде тренинг өтүштү. Активисттердин көбү АДКнын мүчөлөрү, айрымдары жаңыдан кабыл алынып, АДК мүчөсү болууну пландап жатышат, ал эми кээ бир мүчөлөр өздөрүнүн билимин жогорулатуу үчүн катышууда.

Долбоор көптөгөн коомдук ыктыярчыларды ишке тартуу максатында Кыргыз Республикасынын Кыргыз Айылдык ден-соолукту чыңдоо комитеттеринин ассоциациясы менен формалдуу келишим түзгөн. Кыргыз Республикасынын айылдык ден-соолукту чыңдоо комитеттеринин Ассоциациясы-бул республика боюнча көп тармактуу ден-соолукту чыңдоо комитеттери, толук баалуу тамактануу жөнүндө маалыматтарды жамааттарга тараткан улуттук бейөкмөт уюм. Кыргыз Республикасынын айылдык ден-соолукту чыңдоо комитеттеринин Ассоциациясы (КАДК) USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун кызматкерлери (жамааттар менен иштеген мобилизаторлор) менен бирге иштөө үчүн КАДК координаторлор тобун сунуштайт. Долбоордун кызматкерлери программаны жайылтуу максатында жамаат активисттерин ишке тартып, алардын толук баалуу тамактануу жана гигиена сактоо эрежелери боюнча окууларды өткөрөт. Активисттер булар- эмгек акы албай иштеген өз ыктыярчылар, толук баалуу тамактануу жана гигиена сактоо эрежелери боюнча окууларды өтүп өздөрүнүн жамааттарына ден соолук чыңдоо боюнча маалымат таратат. Алар өздөрү менен долбоор берген - ченөөчү идиш (ар кандай жаштагы балдарга тамак берүүнүн көлөмүн көрсөтүү үчүн), жана материалдарды (китепче, буклет, баракчалар) алып жүрүү үчүн баштык жана атайын футболка кийип жүрүшөт.

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору тарабынан сунушталган илимий тарабынан тастыкталган практикалар

1. Кош бойлуу аялдар темир жана фолий кычкылын камтыган дары ичишет. Кош бойлуу аялдардын тамактануу рационун ар түрдүү болушу үчүн, алар темирге бай азыктар жана темирди сиңирүүгө жардам берүүчү азыктарга басым жасашат.
2. Камкорчулар темирге жана А витаминине бай азыктарга жана темирди сиңирүүгө жардам берүүчү тамак-аштарга басым жасоо менен 6 айдан 23 айдагы балдардын тамактануу рационун ар түрдүү кылышат.
3. Камкорчулар 6 айдан 23 айдагы балдар үчүн толук баалуу тамактануунун жыштыгын сакташат.
4. Камкорчулар эне сүтү менен эмизүүнү эрте башташат.
5. Камкорчулар жаңы төрөлгөндөн баштап алты айга чейин баланы жалаң гана эне сүтү менен багышат.
6. Камкорчулар кошумча толук баалуу тамактанууну өз убагында баштайт.
7. Камкорчулар сиңимдүүлүгү төмөн жана зыяндуу азыктарды азыраак колдонушат (тез татымдар).
8. Кош бойлуу аялдар жана жаш балдар мите-курт ооруларынан алдын алуу даарылоосун алышат.
9. Камкорчулар беш маанилүү критикалык учурда кол жуушат (дааратканага баргандан кийин; баланын жалягын алмаштыргандан соң; тамак жасоонун алдында жана балага тамак берердин алдында, үй жаныбарларын кармагандан кийин).
10. Үй бүлө мүчөлөрү ден соолукка пайдалуу азыктардын сакталуу мөөнөтүн узартып, жыл бою ар түрдүү азыктардын жеткиликтүүлүгүн сакташат.

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору SPRING долбоорунун тажрыйбасына таянып 2020-жылы гендердик изилдөө жүргүзүп, алынган сабактарды колдонуу менен жогоруда көрсөтүлгөн 11 практикада натыйжаларга жетүү үчүн кошумча практиканы-колдоо көрсөткөн гендердик трансформацияны кошту.

11. Жубайлар баарлашып, ресурстарды баалап, үй-бүлөнүн тамактануусуна, ден соолугуна байланыштуу иш-аракеттер үчүн биргелешкен чечимдерди кабыл алышат (мисалы, үйдөгү бюджетти түзүү).

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун “Балдарды эрте өнүктүрүү” командасы менен биргеликте Кыргыз Республикасы алардын «Эрте билим берүү» жана «Эрте тарбия» кошумчалары үчүн изилдөө аймагы катары тандалып, бул изилдөөнүн негизинде бир бөлүгү катары, эки кошумча тажрыйба иш аракеттерине бириктирилген:

12. Тарбиячылар камкордук багууну күчөтүшөт (мисалы, балдардын белгилерине жооп берүү, жооп кайтаруу).
13. Камкорчулар балдардын жаш курагына ылайыктуу баарлашуу жана оюн аракеттери аркылуу балдардын эрте үйрөнүүсүнө түрткү берет.

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору өзүнүн долбоор аймагында КАДК менен бирге активисттерге өтүлгөн сабактар боюнча үймө-үй кыдыруулар жана жамааттык чогулуштарды өткөрүү аркылуу сезондук шартына жараша маалымат таратышат. Республикалык ден соолук чыңдоо борборун толук баалуу тамактануу материалдарын топтолушу менен колдоодо, USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору ден соолук чыңдоо кабинеттердин адистерин жана АДК ыктыярчыларды мектептерге, медициналык мекемелерге, айыл жана шаар жамаат арасында маалыматты жеткирүүнү шыктандырат.

Жергиликтүү тармактарды колдонуу

SPRING долбоорундагыдай эле, USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору калк менен алып баруучу иш-аракеттери өлкө боюнча таралган жана мурда ар кандай социалдык билдирүүлөрдү таратуу үчүн колдонулган коомдук ыктыярчылардын (активисттер) болгон тармагына таянат. Бул тармак ар кандай деңгээлдеги таасирге жана социалдык чөйрөлөргө, байланыш каналдарына жетүү мүмкүнчүлүгүнө ээ (мисалы, мектеп мугалимдери, үй кожайкелери, жергиликтүү өз алдынча башкаруу органдарынын жетекчилери) кеңири чөйрөдөгү адамдарды камтыйт. Активисттер коомдогу жүрүм-турумду өзгөртүү боюнча иштин негизги ыкмасы болуп калды. USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору, КАДК жана жергиликтүү бийлик органдары учурдагы тармакты толуктоо, анын таасирин кеңейтүү жана айрым активисттердин жүгүн азайтуу үчүн көбүрөөк активисттерди ишке тартышты.

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору активисттердин ыктыярдуулугун, бөлүнгөн убакыттын жана күч-аракеттин артыкчылыктарын билүү менен, ар кандай темадагы кыска сессиядан турган тренингдерди ар бир төрт-алты жума сайын өткөрүп, андан кийин кожелуктарга жана жамааттык жолугушууларга маал-маалы менен маалымдоо колдоосун көрсөтүп турат. Кыска тренинг сессиялары ыктыярчылардын көп убактысын албастан, алардын дараметин жогорулатууну камсыздайт, алынган жөндөмдөр кожелуктарды, жана/же жамаат иш-чараларында жана жолугушуу учурларында маалымдоого жумшалат. Активисттер, USAIDдин “Мыкты азыктануу” долборунун кызматкерлеринин жана жамаат мобилизаторлорунун кошумча колдоосу менен, ошондой эле калк менен иш алып баруу стратегиясына байланыштуу жамааттык өнөктүк иш-чараларына катыша алышат. Жамаат таанылган лидерлери катары активисттер ар бир актуалдуу модулда үйрөтүлгөн жөнөкөй, артыкчылыктуу үй-бүлө жүрүм-туруму жөнүндө маалымдуулукту жогорулатып, саламаттыкты сактоо кызматкерлеринин кызматтарына талапты жогорулатат.

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору медициналык кызматкерлерин камтыган толук баалуу тамактануу, толук баалуу сапаттуу кеңеш берүү жана кызмат көрсөтүү боюнча практикалык тренингди өткөрүп, алып барган иш-аракеттери медициналык кызматкерлерин эне жана эки жашка чейинки балдарды коргоо толук баалуу маалымат алуудагы маанилүү булак катарында сунуштоодо программанын кызматкерлери жана активисттери өздөрүн ишенимдүүрөк сезишин камсыздайт.

Бул иштер активисттер менен болгон ар бир жолугушууда ушул ролдорду чагылдырган модулдардын мазмуну жана мааниси ошондой эле жумуш аткаруу инструкциялары менен бир канча жөнөкөй жүрүм-турумдарга басым жасоо жана медицина кызматкерлеринин кызматтарына талап кылуу аркылуу күчөтүлөт. USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун эң мыкты тамактануу жана гигиена эрежелерин сактоо практикалары боюнча жыйнагы активисттер 5 кадамдык кеңеш берүү ыкмасы менен жабдылган; бул негизинен активисттерге кам көрүүчүлөрдүн тажрыйбасын жигердүү угууга, тийиштүү түрдө мактоого жана медициналык кызматтарды издөө боюнча сунуштарды көрсөтүүгө колдоо көрсөтүү үчүн тандалып алынган. Эне жана баланын толук баалуу тамактануусу жекече энелерге жана үй-бүлөлөргө терең кеңеш берүү-бул медицина кызматкерлеринин жоопкерчилиги. Активисттер энелерди жана үй бүлөлөрдү маал-маалы менен медицина кызматкерлеринен маалымат, профилактикалык кызматтарды алып турууга үндөйт. Бул эки тараптуу ыкма энелер жана үй бүлө мүчөлөрү көптөгөн байланыш пункттарынан коомдук байланышты күчөтүүгө арналган үзгүлтүксүз маалымат алып туруусун камсыз кылат.

Мүмкүн болушунча, USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун өзүнүн калк менен алып баруучу иш-чараларын иштеп жаткан институттар, жамааттык коммуникация каналдары аркылуу колдоо көрсөтүп ишке ашырат. Бардык негизги билдирүүлөр жана жарнамалык материалдар Саламаттык сактоо министрлиги, Республикалык ден соолук чыңдоо борбору менен иштелип чыккан жана бекитилген. Бул материалдар Кыргыз Республикасынын

Өкмөтүнө таандык жана андан ары пайдалануу үчүн жеткиликтүү.

КАДК менен өнөктөштүгү аркылуу USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору толук баалуу тамактануу, гигиена эрежелерин сактоо, жамаат жана социалдык мобилизациялоо боюнча 38 активист мобилизаторлордун институционалдык потенциалын түздү. Бул окутулган инсандар теңтуштары үчүн ресурс болуп саналат жана донорлор же өнүктүрүү боюнча башка өнөктөштөр бул куралды өлкөнүн башка аймактарында жайылтуу үчүн КАДК ресурс катары, мастер-тренер катары кызмат кыла алышат.

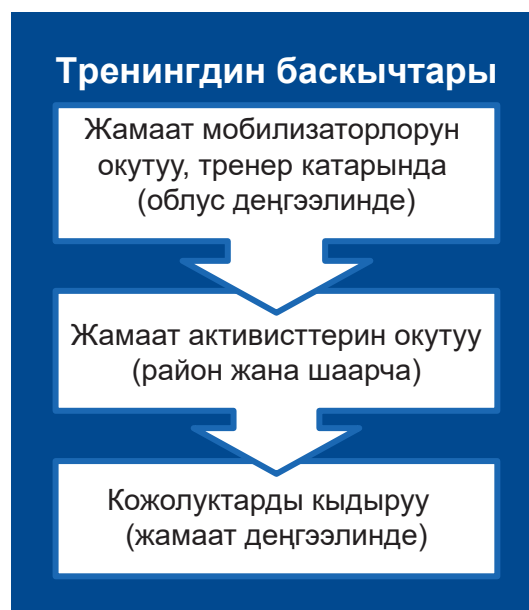
Структурасы: Тренингдин максаты жана стратегиялары

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору коомчулукка маалымат таратууда жамаат мобилизаторлордун, активисттердин жардамы менен ишке ашат. Ар бир эки ай сайын жамаат мобилизаторлору, активисттердин тренери атайын тандалган модул боюнча жамаат активисттерине окууларды өтүп турушат. Адатта тренингдер үч сааттан төрт саатка чейин созулуп, облустук (регионалдык) деңгээлде өткөрүлөт. Тренинг учурунда мастер тренерлер тренинг камтыган аймакта активисттерди даярдоо үчүн моделдик тренинг методдорун көрсөтүп беришет.

Көпчүлүк учурларда, COVID-19 пандемиясынан улам облустук деңгээлдеги көптөгөн тренингдер виртуалдык түрдө өткөрүлдү. Окутулган мобилизаторлор шаардык жана райондук деңгээлдеги активисттерге каскаддык окууларды өткөрүштү.

Бардык тренинг модулдар төмөндөгүдөй—

- Далилдерге негизделген жүрүм-турумдардын бир бөлүгү жөнүндө артыкчылыктуу билдирүүлөр менен чектелген, ошондуктан активисттер ар кандай топтордун жүрүм-турумун ар кандай шарттарда ишенимдүү түрдө жайылта алуу.
- Интерактивдүү жана катышуучулар менен бирге иштелген, үйрөнүп жаткан окуучуларды сыйлоо менен, ар бир тренингде катышуучунун оюна жана тажрыйбасына көңүл буруу.
- Катышуучулардын жөндөмдөрүнө көңүл буруп, аларга оюн айтууга, ролдоштурулган оюндарды өздөштүрүүгө убакыт берүү; жамааттын тургундарынын суроолоруна жооп бере алып жана аларга толук түшүнүк бере алгандай иш аткаруу.
- Тренер окуучуларга бири-биринен үйрөнүп жана ар кандай маселелерди чогуу, өздөрүнүн тажрыйбасынан чечип алуусуна көмөк көрсөтүү.



Модул темалары:

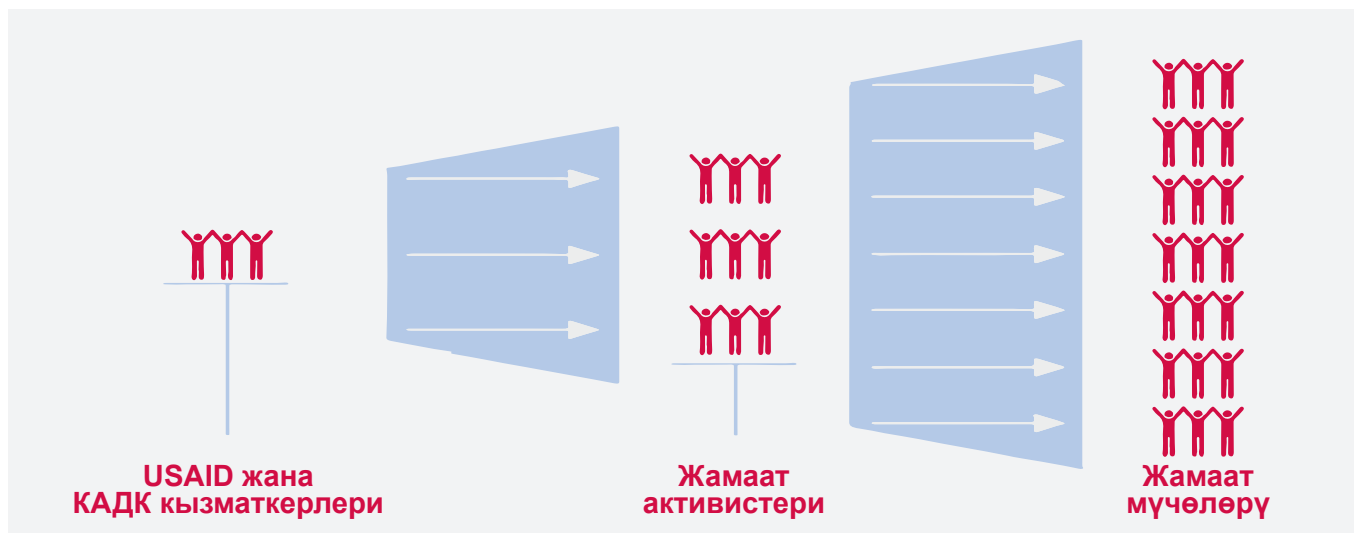
1. Активисттердин мобилизациясы, карта жана иш планын түзүү
2. Төрөлгөндөн алты айга чейин жалаң гана эне сүтү менен багуу
3. Ымыркайлардын алты айдан баштап кошумча тамактануусу
4. Камкордук менен багуу жана тамактандыруу
5. Балдар менен сүйлөшүү жана оюн аркылуу эрте үйрөнүү мүмкүнчүлүктөрү
6. Колду жуу жана таза дааратканалар
7. Ар түрдүү тамактануу жана зыяндуу азыктарды кыскартуу
8. Аз кандуулуктун алдын алуу жана энелердин тамактануусу
9. Үй бүлө бюджетин пландоо
10. Азыктарды үй шартында сактоо

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору ар бир эки айда долбоор активисттерге ар кандай темадагы модулдар менен байланышкан ар түрдүү техникалык негизги маалымат камтыган жана иш аткаруу пландары (үй кыдырып берилүүчү материалдар таратып берүү) боюнча эки сааттык тренинг өткөрөт. Тренинг учурунда үйлөрдү кыдыруу, коомдук чогулуштар жана маалымат жыйноо жөнүндө колдонмолор көрсөтүлөт. USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун активисттерин даярдоо боюнча алгачкы тренинг модулу долбоорго жана анын мазмунуна киришүү жөнүндөгү “Социалдык мобилизациялоо жана тамактануу боюнча жалпы маселелер” деп долбоор жөнүндө маалымат берет. Бул модул өзүнө багыт берүүчү жана пландоочу көнүгүүлөрдү камтыйт, жамаат активисттери үчүн өткөрүлбөйт.

Кийинки тренингдерде активисттер өзүнүн жамаатынын маалыматтуулугун жакшыртуу максатында жөнөкөй негизги маалыматтарды жана илимий жактан тастыкталган практикаларды тренинг учурунда үйрөнүп жайылтуу максатында долбоор иштеген аймактарда үйлөрдү кыдыруу жана жамаат жолугушуу учурларында бөлүшөт. Мындан тышкары жамаат активисттер маанилүү маалымат таратып медициналык мекеменин кызматкерлерин ден-соолукту чыңдоо булагы катарында көтөрмөлөп медициналык кызматтарга талапты жогорулатат. Тренингди коштоочу материалдар негизги маалыматтарды оңой жана түшүнүктүү кылып, тез эле эстеп калууга мүмкүндүк берет. Долбоор кийинки материалдарды таратат энелерге арналган маалыматтык брошюра, рецепттер китепчеси, кол жуу жана даараткананы таза кармоо боюнча постерлер менен баракчалар, тамактануунун ар түрдүүлүгү жана аз кандуулукту алдын алуу. Бул материалдар активисттердин ден-соолукту чыңдоо кабинеттеринен алган маалыматтын жана билимин толуктайт. Көпчүлүк учурларда жамаат мүчөлөрү бул ресурстардын электрондук версияларын активисттери тарабынан координацияланган WhatsApp топтору аркылуу алышкан.

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун активисттеринин үй кыдыруу 1:25 бир активист үйдү кыдыруусун сунуштайт, бул тапшырма активисттердин жамаат мобилизаторлор менен бөлүнөт (сүрөт 1). Долбоордун көптөгөн модулдун темаларынын негизги максаттуу тобу “1000-Күндүк” үй-бүлөлөр, билдирүүлөр баардык үй-бүлөлөрдүн сергек жашоосун колдоого үндөйт. Активисттер 1000 күндүк үй-бүлөлөрдүн кожойкелерине, алардын үй мүчөлөрүнө (күйөлөрүнө жана кайын энелерине) сунушталган практикаларды колдоо жана алардын маанилүү экендигин түшүндүрөт. 1000 күндүк үй бүлөлөрдүн маалыматтуулугун жогорулатуу үчүн кыдыруу маанилүү, ошентсе да активисттер жалпы жамаат мүчөлөрү менен жыйналыштарда жана башка байланыш жолдорун колдонуп, басма сөз материалдары, медициналык мекемелерде чапталган постерлер, социалдык түйүндөр жана атайын уюшулган иш-чараларда байланышып долбоордун маалыматы менен бөлүшүп турушат.

1-чи сүрөт 1. USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун активисттеринин жамааттарды маалымат менен камтуу сүрөттөмөсү



Сапаттын кепилдиги, мониторинг жүргүзүү жана отчет берүү

Команданын ар бир мүчөсү (Кыргыз Республикасынын 30 айылдык ден-соолук комитеттеринин мобилизаторлору жана USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун 8 жамаат мобилизаторлору) ай сайын 10 активисттин маалымат жеткирүү, баарлашуу сапатын баалап жана алардын жамаат менен иштөө жөндөмдөрүн кеңейтүүгө шарт түзөт. USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору активисттердин муктаждыктарына жана чектөөлөрүнө ылайык келген маалымат чогултуу ыкмаларына артыкчылык берет, ошол эле учурда байкоолордун текшерүү тизмесиндеги маалыматтарды өз убагында чогултууга жана талдоо жүргүзүүгө көмөктөшөт. Мисалы, көпчүлүк активисттер кагаз түрүндө отчеттуулук формаларын колдонушат, бирок тез тапшыруу үчүн WhatsApp аркылуу электрондук көчүрмөлөрдү (сүрөттөрдү) беришет. Маалыматтарды чогултуу куралдары боюнча тренинг командалык тренингдерде өткөрүлөт. Команданын мүчөлөрү бир-биринин кезек-кезеги менен көзөмөл кылуучу графикти түзүп тренердик жөндөмдөрүн кучөтүү максатында аны ишке ашырышат. Коучинг- бул кимдир бирөөгө жумуш үстүндө көз салуу жана аткарылуучу иштер болжолдогондой болуп аткарылганын көзөмөлдөө, ошондой эле ыктыярчылар өздөрүн баалап, дем берип мындан ары да ишти жакшыртуу боюнча сунуштар жана кайтарып байланыш менен камсыз кылуу.

3-чү бөлүм жамаат мобилизаторлорго натыйжалуу байкоо жүргүзүү максатында аларга көмөк көрсөтүү үчүн үлгү колдонмолорду өзүнө камтыйт. USAIDдин “Мыкты азыктануу”-долбоору SPRING долбоорунун алкагында активисттер үчүн отчет формаларын иштеп чыккан формаларды (1 жана 2 бөлүктөрдөгү тиркемелерди караңыз) өзүнүн ишине ылайыкташтырылган. Ай сайын долбоордун кызматкерлери активисттерден маалымат жыйнап, аларды Бишкектеги USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун мониторинг жана баалоо командасына өткөрүп беришет.

Активисттерди колдоо жана кызыгууну арттыруу

Туруктуу жүрүм-турумду өзгөртүүгө түрткү берүү үчүн модулдар кайталануучу негизде жеткирилет жана маал-маалы менен кайталанат. Модул кайталанганда, ал жаңы маалыматтар, иш-чаралар жана материалдар менен толукталат. USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору темаларды кызыктуу кылып бириктирип, мазмунун жакшыртып, активисттерге жана жамаат мүчөлөрүнө да көнүгүүлөр кызыктуу болушу үчүн темаларды жаңы ыкмалар менен бекемдейт. Кайталануучу тренингдердин техникалык жактан мазмунун күчөтүү – бул угуу жана кеңеш берүү жөндөмдөрүн түзүү болду. Көп учурда активисттер үйгө барууда биринчиден жаңы темага көңүл буруусуна алып келет, бирок бардык темалар окутулгандан кийин, активисттердин үй-бүлөнүн шарттарына же кыйынчылыктарына жараша үйгө баруу темасын алмаштыруу мүмкүнчүлүгү бар. Жаңылоо тренингдеринде USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору 5 кадамдык кеңеш берүү ыкмасына көбүрөөк басым жасады (азыр активисттерди жигердүү угуу жана билүү жөндөмдөрүн күчөтүү 1-модулда берилген). Бул ошондой эле активисттерге кам көрүүчүнүн кыйынчылыктарына жооп берүү үчүн белгиленген теманын ичинде сунуштарды ылайыкташтырууга жардам берет. Ошол эле учурда, бардык активисттердин кеңеш берүү жөндөмдөрүн өркүндөтүүдө, жогоруда белгиленгендей медициналык адистер менен тереңирээк жеке-жеке кеңеш берүү жүргүзүлөөрүн түшүнүү менен бекемделди.

Талапка жараша берилген маалыматты активисттер үй-бүлөлөргө USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун алкагында иштелип чыккан материалдар аркылуу бөлүшкөндү жакшы көрүшөт– түстүү брошюралар, ар түрдүү, сиңимдүү жана жеткиликтүү азык-түлүктөрдү колдонуп жасалуучу рецепттер китепчени жана витаминге бай азыктар жөнүндө маалымат, ошондой эле азыктардын коопсуз ыкмалар менен сактоо жана кайра иштетүү жөнүндө колдонмосу. Ошондой эле, бул китепчелердин көбү эки эсе сүйлөшүүнү баштоочу катары кызмат кылат, анткени көптөгөн активисттер берилген материалдарындагы ойлорду тал-

куулоо менен теманы талкуулоодо ыңгайлуу сезишет.

Ар кандай квалификацияга ээ болгон ыктыярчылар менен иштөө USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун толук баалуу тамактануу жана гигиенаны сактоо толук баалуу билдирмелерине күтүлбөгөн өз салымдарын кошушту. Ыктыярчылар жамааттарга билдирмелерди таратууда өздөрүнүн жеке жолдорун да колдоно алышат. Кээ бир кезде ыктыярчылар жана программанын жумушчулары USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору иштеп чыккан материалдарды жана маалыматты өздөрүнүн тааныштары менен бөлүшө алышат. Кээ бир учурларда, ыктыярчылар жана КАДК кызматкерлери муну бир кадам алдыга жылдырып, долбоордун чегинен тышкары байланыштарын кеңейтишти. USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоордун жамаат менен иш алып баруусунда мындай ишмердүүлүгүн бекемдөө жана натыйжалуулугун жогорулатуу үчүн мындай демилгени кубаттайт.

Программанын түзүлүшүн, тапшырмаларын жана аудиториясын ыңгайлаштыруу

Шаардык аймактар

Бул модель айыл жеринде абдан натыйжалуу болгону менен, шаардык шарттар кээ бир кыйынчылыктарды жаратат. USAIDдин “Мыкты азыктануу” жана мурунку SPRING долбоору айылдык жамааттардын лидерлери активист катары кызмат кылууга жогорку мотивациялуу экенин аныкташкан, бирок шаардагылар бир нече себептерден улам анчалык кызыкдар эмес. Биринчиден, шаардык жетекчилер күндүз жумушка же башка жумуш менен алектенишет жана бул ролго убакыттары жок (тренингдерге катышуу, 1000 күндүк кожолуктарга баруу жана жамааттык жолугушууларды уюштуруу). Мындан тышкары, шаардык үй чарбалары айылдык үй чарбаларындай эле активисттерди тамактануу жана гигиена боюнча ишенимдүү маалымат булагы катары кабыл алышпайт жана алар жалпы ден соолук маселелери боюнча жамааттык чогулуштарга катышуу үчүн убакыт табышпайт. Шаарларда теңтуштарды таануунун ички жана күчтүү мотиватору азыраак. Бул негизги стимул болбосо, моделдин туруктуулугу абдан бузулат.

Ошон үчүн USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору, шаар тургундарын тартуу үчүн башка стратегияны колдонду, ал Кыргыз Республикасында шаарларда, айыл жерлеринде жетишсиз тамактануунун таралышы жогору болсо да, жүрүм-турумдун өзгөрүшүнө колдоо көрсөтүү жана шаарларда тамактанууну азайтуу үчүн коммуникациялык кийлигишүүлөр аймактарда үй чарбаларына барууга эмес, кампанияларга же иш-чараларга, социалдык жана массалык маалымат каражаттарынын байланыш каналдарына көбүрөөк басым жасоо керек.

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору, жергиликтүү өз алдынча башкаруу органдары менен шаарларда тамактануу жана гигиенага багытталган иш-чараларды биринчи 1000 күн ичинде тамактануу боюнча маалымдуулукту жогорулатуу жана тамактануу, гигиена жана санитардык жүрүм-турумду жакшыртуу максатында өткөрдү. Дарамети жана катышуусу жогору болгон жергиликтүү башкаруу органдары активисттердин колдоосу менен иш-чараларды алып барышат. Иш-чараларга музыкалык оюн, акындар (айтып ырдоо), драмалык труппалардын сценалары, ашпозчулук көрсөтүүлөр, маалымат стенддери, бийлик өкүлдөрүнүн сөздөрү, эстрадалык концерттер, комедиялык шоулар, телекөрсөтүү жана үй-бүлөлөргө социалдык жана жүрүм-турумду өзгөртүү материалдарын таратуу кирет.

Виртуалдык адаптация

2020-жылы коомчулукка негизделген айрым иш-чаралардын башталышы COVID-19 пандемиясына туш келди жана биздин көптөгөн иш-чараларыбыз алыстан адаптациялоону талап кылды. USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору өзүнүн окутуу түзүмүн виртуалдык жолугушуу платформаларында (Zoom сыяктуу) өткөрүүгө ылайыкташтырды, ал эми үзгүлтүксүз насаатчылык жана колдоо WhatsApp сыяктуу жазышуу колдонмолору аркы-

луу жүргүзүлдү. Кожолуктарды кыдыруу токтотулуп, анын ордуна активисттер башкарган WhatsApp топтору түзүлдү. Ар бир айлык тренингден кийин активисттер өздөрүн жаздырып же WhatsApp топторунун ичинде жандуу иш-чараларды, чатта талкууларды, кайтарым байланыш өткөрүштү. Долбоордун кагаз материалдары платформа аркылуу электрондук түрдө бөлүшүлгөн. Программа активисттердин жана жергиликтүү калктын жогорку деңгээлдеги ыңгайлуулугунан жана санариптик сабаттуулугунан пайдаланды.

Ишке ашыруу учурунда USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору жамааттын мүчөлөрү менен жеке сессияларды (үй кыдыруу) өткөрүү программасын жоготууну эске алышы керек болчу, анткени активисттер жана коомчулуктун мүчөлөрү WhatsApp аркылуу жекече чалуу байланыш сессияларына кызыкдар эмес. WhatsAppтагы топтук презентациялар жакшы кабыл алынган, бирок күчтүү катышууну жараткан жок. Долбоор жамаат мүчөлөрүнүн ошол айдын темасы боюнча жүрүм-турумун өзгөртүүдөгү кыйынчылыктары, аракеттери жана ийгиликтери менен бөлүшүү үчүн топтун динамикасын колдонууга аракет кылуу менен жооп берди. Активисттер WhatsApp аркылуу маал-маалы менен суроолорду жана чакырыктарды берип турушту

1. Тема жана жаңы жүрүм-турумду сынап көрүү идеясы жөнүндө алардын толкундануусу жана шектенүүлөрү менен бөлүшүңүз.
2. Ишенген досуңуз же үй-бүлө мүчөсү менен теманы талкуулаңыз жана алардын жообун жана ойлорун бөлүшүңүз.
3. Теманы үй-бүлөдө (көбүнчө жубайлар) талкуулагыла жана иш планын макулдашат.
4. Бир жүрүм-турумга карай бир кадам таштаңыз - ийгилик жана ийгиликсиздиктерди топ менен бөлүшүңүз.

Кыйынчылыктар теманы коомчулуктун мүчөлөрүнүн эсинде сактап калууга багытталган жана бул аларга башкалардын тажрыйбасын көрүүгө, тоскоолдуктарды кантип чечүү жана жеңүү боюнча идеяларды алууга жана акырында кайталап ийгиликке жетүү үчүн стратегияны түзүүгө мүмкүндүк берди.

Пандемия учурунда көзөмөлдөө иш-чаралары да виртуалдык абалга ылайыкташтырылган. Мобилизаторлор жана долбоордун кызматкерлери активисттердин өз топтору менен болгон өз ара аракеттенүүсүн оңой эле текшере алышкан, анткени алар WhatsApp топторуна киргизилген жана зарыл болгон учурда алардын артынан ээрчип, активисттер менен жеке консультацияларда пикирлерин бере алышкан.

Долбоор коопсуз жана маданий жактан алгылыктуу болгондон кийин жеке жолугушуу баштапкы планына кайтуу үчүн көптөгөн виртуалдык адаптацияларды сактаган жок. Бирок, кээ бир адаптациялар, мисалы, жогорку деңгээлдеги модулдук тренингдер (мобилизаторлорду окутуу) долбоорго эч кандай терс таасирин тийгизбестен, мындай тажрыйба мезгили менен сакталып турду.

Гендердик интеграцияны кароо

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору тарабынан жүргүзүлүп жаткан калк менен коммуникация иш-чаралары долбоордун гендердик изилдөө жүргүзүү негизинде жана интеграциялоо иштери аркылуу маалымдалды жана калыптанды. Биз бул модель тарабынан сунушталган үйгө кыдыруу ыкмасы негизинен баланын апасына негизги камкорчу жана үйгө баруу боюнча талкууларды кабыл алуучуга багытталгандыгын түшүнөбүз. Бирок, үй-бүлө динамикасы кам көрүүчүнүн ресурстарга, убакытка же жаңы жүрүм-турумду кабыл алуу мүмкүнчүлүгүнө катуу таасир этет жана үй-бүлөнү колдоо көбүнчө маанилүү. Бул инструменттин ар кандай адаптациясында гендердик теңчилигин кабыл алынышы керектигин жана биз бул инструментти андан ары гендердик трансформацияга жетүүгө иш аракеттерди жана инновацияларды кубаттайбыз.

Программанын окутуу түзүмү активисттерге гендердик концепциялар боюнча түздөн-түз окутууга орун бербесе да, долбоордун кызматкерлери жана мобилизаторлору гендердик интеграция концепциялары боюнча окутулду жана жүрүм-турумду кабыл алууда гендердик тоскоолдуктарды карап чыгууга үндөштү. Ар бир модулда кыска бөлүм мобилизаторлорго жана активисттерге жекече, үй чарбалык жана жамааттык деңгээлдеги жүрүм-турумду кабыл алуудагы кыйынчылыктарды, өзгөчө жаш энелер үчүн үйгө барууда негизги талкуулоочу өнөктөштөр болуп саналат. Тренингдин жүрүшүндө жубайлардын баарлашуусу абдан кубатталып, үй бюджетин түзүү менен бирге 9-модулдун негизги багыты болуп саналат. Активисттердин үй-бүлөдө бардык үй-бүлөсү менен катышууга үндөшөт, бирок көп учурда эркектердин камтуусу чектелүүдө. Келечектеги адаптациялар күйөөлөрдү сезимталдаштыруунун жолдорун, балким, өзүнчө ыкма аркылуу карашы керек.

Модулдарды жана материалдарды колдонууда негизги эске алуулар

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору жана анын өнөктөштөрү бул модулдардын жыйнагы Кыргызстандагы жамаат ыктыярчыларга жана медициналык кызматкерлерге колдоо көрсөтүүдө жана керек кезде региондордо колдонулат деп үмүттөнөт. Жогорку сабаттуу, күчтүү жергиликтүү администрациялар жана негизги өкмөттүк мекемелер (мисалы: Республикалык ден-соолукту чыңдоо борбору) жана жарандык коомдук уюмдар (мисалы: Кыргызстандагы айылдык ден-соолукту чыңдоо комитеттери) толук баалуу тамактанууну ишке ашыруу боюнча социалдык жүрүм-турумдарды өзгөртүүнүн натыйжалуулугуна өз салымын кошо алышат. Бирок, ошентсе да USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору бул жыйнакты колдоноордун алдында - модулдар, материалдар ошол коомчулуктун муктаждыктарына шайкеш кылып каралышын сунуштайт. Төмөндө адаптация учурунда кабыл алынуучу факторлор берилген.

Толук баалуу тамактануудагы маселелер жана колдоочу чөйрөнүн колдонулушу

— Толук баалуу тамактанууну үйрөтүп жаткан аймактагы тамактануу боюнча негизги көйгөйлөр кайсылар? Берилген модулда көрсөтүлгөн тажрыйбалар аныкталган көйгөйлөрдү чечүүгө жардам бере алабы? Коомчулуктун көз карашы, техникалык эксперттер же кошумча маалыматтын негизинде көйгөйлөрдү түшүнүү маанилүү. Бул коомдун катышуусун жогорулатып, ыктыярчыларга жана жумушчуларга жакшыраак шарт түзөт.

Начар тамактануу көйгөйүнө кабылган элдин саны канча? Эл менен социалдык жүрүм-турумду өзгөртүү иш-чараларын алып баруу үчүн канча ыктыярчы/жумушчу талап кылынат? Өзгөчө ыкма же байланышты талап кылган жетишпеген топтор барбы? Ушунча көп ыктыярчыларды/жумушчуларды окутуп-үйрөтүүчү, башкаруучу жана колдоого алуучу система барбы? Ыктыярчылар/жумушчулар менен иштөө, аларды жумушка алуу боюнча жергиликтүү шарттар же эрежелер барбы? Мисалы, ыктыярчыларга/жумушчуларга үй кыдырууга болот, бирок мектеп кыдырууга жол берилбейт.

Толук баалуу тамактанууну жакшыртууга мүмкүнчүлүгү жеткен атайын адамдар барбы (мисалы: ден-соолукту чыңдоо, санитардык-гигиеналык нормаларды сактоо, билим берүү же айыл чарба тармагында иштеген)? Алар сиздер менен иштешүүгө даярбы? Алар ыктыярчыларбы же аларга акы төлөө керекпи? Алардын ролу эмне? Эгер топ болбосо, сиз аны түзө аласызбы?

Долбоордун/уюмдун/ресурстардын топ келиши

1. Долбоордун же уюмдун миссиясы жана толук баалуу тамактануу жаатындагы максаты эмне? Коомчулук менен иштеген ыктыярчыларды жана жумушчуларды даярдоодо жана колдоодо ушул модулдарды жана материалдарды колдонуу долбоордун миссиясына же максатына жетүүгө жардам береби? Бул максаттарга жетүүгө дагы кандай башка иш-чаралар керек?

2. Ушул модулда көрсөтүлгөн бардык практикаларды долбоордо аткарууга (убакыт, дарамет, адам жана каржылык булак жактан алганда) мүмкүнбү? Сиздин уюм баардык модулдарды бирдей жана сапаттуу аткарууга жана коомчулук менен иштеген жумушчуларды колдоого алууга мүмкүнчүлүгү жетеби? Эгер жетпесе анда кайсы темалар жана модулдар жергиликтүү контекстке толук баалуу келээрин өнөктөштөрдөн жана коомчулуктун мүчөлөрүнөн сурагыла.
3. Бир убакта көп нерсени аткарууда ыктыярчылар/жумушчулар жана жамааттын мүчөлөрү жетишпей калышы мүмкүн. Көнүгүүлөрдү бири-бирин улап кеткендей кылып этап-этабы менен аткаруу жөнүндө ойлонгула. Биринчи кезекте коомчулуктун мүчөлөрүнүн убактысын жана ресурс аз талап кылган көнүгүүлөрдү аткарууну карап чыккыла.

Угуучулардын (аудиториянын) топ келиши

Сиз иштеген аймактагы жамааттын мүчөлөрү ыктыярчылардан/жумушчулардан толук баалуу тамактануу боюнча маалымат алууга даярбы? Алар маалыматты алууда өздөрүнүн үйлөрүндө же коомдук жерлерде жолукканды жактырабы? Алар толук баалуу тамактануунун артыкчылыктары жөнүндө билишеби? Алар толук баалуу тамактануу жана гигиена эрежелерин сактоо жөнүндө материалдарын колдонууга жетишерлик деңгээлде билимдүүбү? Эгер мүмкүн болсо материалдарды анча чоң эмес топко, мисалы апаларга, аталарга жана чоң апаларга көрсөтүп, материалдар аларга түшүнүктүү экендигин жана алар бул материалдарды алардын аймагына адаптация кылуу жолдорун сунуштай алышарын сураңыз.

Ар бир модулда каралган көнүгүүлөрдү кабыл алууга жана аткарууга мүмкүнбү? Анча чоң эмес, аткарууга мүмкүн иш-чараларды ишке ашыруу көбүрөөк натыйжа берет. Сиз коомчулуктун мүчөлөрүнүн модулда каралган көнүгүүлөрдү аткаруу мүмкүнчүлүгүн аныктоо максатында контексттүү баалоо же формативдүү изилдөө жүргүзсөңүз болот.

Коомчулукта канча киши модулда каралган көнүгүүлөрдү аткара баштады? Эгер көп эмес болсо жана ресурстун жетишсиздиги сыяктуу маанилүү бөгөттөр болбосо, анда бул модулга жакшыраак көңүл буруу керек. Мисалы, ар кандай ооруларды колду самындап жууп жана толук баалуу тамактануунун негизинде алдын алса болот.

Бул факторлорду эске алуу сизге социалдык жүрүм-турумду өзгөртүү боюнча ыктыярчылар жана жумушчулар менен иштөөдө маалыматтуулукту көбөйтүү жана негизги жүрүм-турумду алдыга жылдыруу ошондой эле керектүү кызматтарды жана угуучуларга керектүү материалдарды чечүүгө жардам берет. Биз сизге үй-бүлөлөрдүн толук баалуу тамактанууга үйрөтүү иштеринде ийгилик каалайбыз!

2-чи бөлүм. Жамаат активисттери үчүн окутуу модулдары

МОДУЛЬ 1: Жамаат мобилизациясы, карта жана иш планын түзүү

Модуль тапшырмалары

Окутууну өткөрүү убактысы: болжол менен 2 саат

- Окутуунун максатын түшүндүрүү.
- Жамаат арасында мобилизациялоонун ролун түшүндүрүү.
- Өткөрүлө турган иш-чаралардын алкагында каралган темалардын тизмеси менен таанышуу.
- Жамаат активисттердин ролун жана аткарган ишинин маанисин талкуулоо (баарлашуу жөндөмдөрдү күчөтүү аркылуу).
- Жамааттагы кожолуктарга маалымат жеткирүү максатында, жамаат картасын түзүү.

Материалдар жана даярдоо

- Бул окутууну өткөрүүнүн алдында модулдун нускамаларын толугу менен окуп чыгыңыз жана болгон түшүнүксүз суроолорду тактап алыңыз.
- Окутуу сессиялар PowerPoint презентациясы менен коштолот, презентациядагы слайддар, флип-чарттарды колдонуп ага жазып берилген маалыматты толукталынышына жардам берет. Флип-чарттарды колдонууну пландасаңыз, окутуу сессиясын башталышынын алдында флип-чарттарды жазып, даярдап, илип коюңуз. PowerPoint слайддарын кошумча материалдар папкасынан тапса болот (кыргыз тилинде жеткиликтүү).
- “1000 Күн” инфографикасы кошумча материалдардан (орус жана кыргыз тилдеринде бар) басып чыгарып же флипчартка жазса болот.
- Беш кадамдык кеңеш берүү ыкмасын 3-чү бөлүмдө тапса болот.
- Модуль 1 видео: Тренерлер видеону тренинг учурунда (проектордо же сыналгыда) ар бир адам үчүн көрсөтө алышат же андай ресурстар жок болсо, видео катышуучулар менен WhatsApp аркылуу шилтеме катары бөлүшсө болот. Бул 1-Модуль үчүн видеого шилтеме: Социалдык мобилизация

Көнүгүү I: Жамаат менен таанышуу, долбоор жөнүндө маалымат берүү (10 мүнөт)

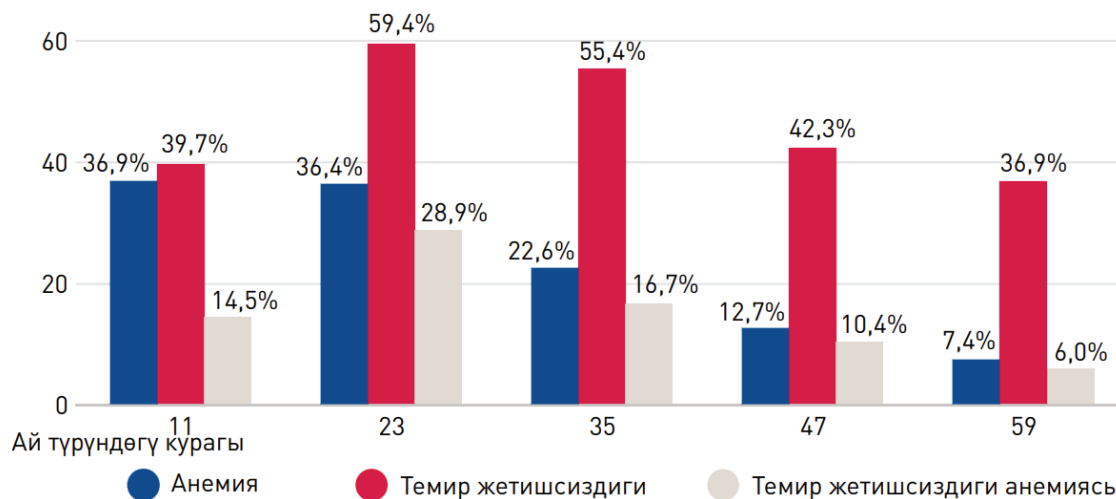
1. Саламдашуу жана кайрылуу: “Урматтуу «_____» жамаатынын тургундары, биз бүгүнкү жолугушуубузга өтө кубанычтабыз. Баарыңыздарды бул жерде көргөнүбүзгө абдан кубанычтабыз жана убакыт табып бизге кошулган мүмкүнчүлүгүңүз үчүн абдан ыраазыбыз. Бүгүнкү жамааттын чогулушу жамааттын активисттерин жана лидерлерин мобилизациялоо, алардын толук баалуу тамактануу жана гигиеналык практиканы жакшыртуу максатында, жамаат тургундарынын бекем ден соолугу жана келечеги үчүн маанилүү деп үмүттөнөбүз.

Учурдагы кырдаал мыкты тамактануу, гигиена, балдарды тамактандыруу жана аларга кам көрүү ыкмаларын колдонуу менен ден-соолукту чыңдоо жөнүндө көбүрөөк билгиси келген жамааттын активдүү мүчөлөрүн тартууга жардам берет деп ишенем”.

Толук баалуу тамактануу, гигиена, балдарды тамактандыруу жана балага кам көрүү боюнча маалымдуулукту өркүндөтүү зарылдыгын түшүндүрүңүз. Кыргызстанда “Урматтуу коомчулуктун лидерлери, биз Кыргыз республикасындагы балдардын, өспүрүм кыздардын жана репродуктивдүү курактагы аялдардын арасындагы микронутриенттик макамды жана антропометрикалык көрсөткүчтөрдү улуттук интеграцияланган изилдөөнүн 2021, (Кыскача статистикалык баяндама 2022-жылдын ноябры) алкагында жакында ачылган статистика менен бөлүшкүбүз келет” деп түшүндүргүлө.

Төмөндөгү диаграмманы колдонуу менен 6–59 ай аралыгындагы балдар үчүн берилген статистиканы PowerPoint аркылуу көрсөтүңүз, эгерде PowerPointти көрсөтө албасаңыз, диаграмманы (2-сүрөт) жыйынтыктаңыз:

2-чи сүрөт. 6-59 айлык балдардын арасында аз кандуулуктун (анемия), темир жетишсиздигинин жана темир жетишсиздик анемиясынын таралышы



Ministry of Health of the Kyrgyz Republic, UNICEF, FAO, WFP, WHO, USAID, USAID Advancing Nutrition, MercyCorps. National Integrated Micronutrient and Anthropometry Survey 2021. Snapshots of Key Findings. Bishkek, the Kyrgyz Republic.

Көрүнүп тургандай, темир жетишсиздигинин жана аз кандуулуктун көрсөткүчү абдан жогору¹. Далилденген маалыматка тийиштүү темир жетишсиздикке жабыркаган балдардын алсыздыгын көрсөтүп турат, кийинчерээк темир жетишсиздик аз кандуулукка айланып, андан кийин ар кандай жугуштуу жана жугуштуу эмес оорулардын пайда болушуна алып келет. Темирдин жетишсиздиги баланын өсүшүнө жана өнүгүүсүнө таасирдүү, төмөндөгү 1-таблицада байкагандай өспүрүм кыздардын арасында темир жетишсиздиги менен жабыркаган кыздардын көрсөткүчү өтө жогорку.

Таблица 1. Аймактар боюнча 10-18 жаштагы өспүрүм кыздар арасында аз кандуулуктун, темир жетишсиздигинин жана темир жетишсиздиги аз кандуулуктун таралышы

Регион	Анемия %	Темир жетишсиздиги %	Темир жетишсиздиги анемиясы %
Улуттук деңгээл	14,6	46,5	12,7
Баткен облусу	15,9	42,1	15,5
Жалал-Абад облусу	16	44,6	13,5
Ысык-Көл облусу	16,7	44,8	11,9
Нарын облусу	15,9	48,4	13,3
Ош облусу	8,6	43,4	9,4
Талас облусу	16,4	59,1	14,4
Чүй облусу	18,3	48,4	18,7
Бишкек ш.	15,5	53,5	7,2
Ош ш.	12,9	43,8	6,9

1 Кыргыз республикасындагы балдардын, өспүрүм кыздардын жана репродуктивдүү курактагы аялдардын арасындагы микронутриенттик макамды жана антропометрикалык көрсөткүчтөрдү улуттук интерграцияланган изилдөө 2021, Кыскача статистикалык баяндама 2022-жылдын ноябры

Кыргыз Республикасындагы Саламаттык Сактоо Министрлиги, UNICEF, FAO, WFP, WHO, USAID, USAID «Мыкты азыктануу», Мерсико Кыргыз Республикасында балдардын, өспүрүм кыздардын жана репродуктивдүү курактагы аялдардын микронутриенттик макамына жана антропометрикалык көрсөткүчтөрүнө улуттук интеграцияланган изилдөө 2021-жылы, Бишкек, Кыргыз Республикасы Кыскача статистикалык баяндама 2022-жылдын ноябры

Көптөгөн маанилүү кесепеттердин себебинен репродуктивдүү курактагы аялдар жана балдар аз кандуулук менен жабыркашы мүмкүн.

Жамаат мобилизациялоонун эң негизги максаты жамаат арасында тамактануу, гигиена, санитария, балдарга кам көрүү жана балдарды тамактандыруу боюнча мыкты тажрыйбаларды күчөтүү болуп саналат.

Бул инфографика биринчи 1000 күндүн бардык мезгилдеринин маанилүүлүгүн көрсөтөт, бул бала төрөлгөндөн баштап эки жашка чейинки мезгили.

2. Долбоор менен тааныштырып, максатын жана тапшырмаларын түшүндүрүү. Тренердин кайрылуусу “Урматтуу катышуучулар биз долбоор жөнүндө маалымат берсек” - Кыргыз Республикасында USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору репродуктивдүү курактагы аялдардын (15-49) жана 5 жашка чейинки балдардын тамактануу абалын жакшыртуу жана өзгөчө басымды алгачкы 1000-күндүк “Мүмкүнчүлүк терезеси” мезгилге жасоо менен иш алып барат.

USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору Кыргыз Республикасындагы Саламаттык Сактоо Министрлиги менен тыгыз иш алып барат.

USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору өнөктөштөр менен бирге жамааттарда тамактанууга, сууга, тазалыка болгон адаттарды жана көз-караштарды ден-соолукту колдоочу жүрүм-турумдарды Дүйнөлүк саламаттык сактоо уюмунун жана Саламаттык сактоо министрлигинин сунуштарынын негизиндеги тастыкталган практикаларды сунуштайт.

3. Төмөндөгү инфографиканын “1000 күн” маанилүүлүгүн түшүндүрүп талкуулаңыз (3-сүрөт). Инфографикада берилген (негизги маалыматты флипчартка көчүрсө болот) мазмунун түшүндүрсө болот же кошумча материалдар папкасынан тапса болот (кыргыз жана орус тилдеринде):

3-чү сүрөт 3: 1000-Күн “Мүмкүнчүлүк терезеси”



(Тренер инфографиканы катышуучулага көрсөтүп, алардын пикирин сурайт).

Инфографика баланын биринчи “1000 Күндүк” жашоо маанилүүлүгүн түшүндүрөт, бул мезгил маанилүү учурларга бөлүнөт: кош бойлуулук кез, төрөлгөндөн алты айга чейинки эне сүтү менен эмизүү мезгили, жана алты айдан эки жашка чейин кошумча тамактандыруу.

Балдардын биринчи 1000-күндүк жашоосу: түйүлдүк кезден эки жашка чейинки убакыт өмүр бою оптималдуу ден-соолук, өсүү жана нерв клеткаларын өнүктүрүү үчүн абдан маанилүү мезгил болуп саналат.

Инфографиканы жыйынтыктагандан кийин тренер жамаат мобилизациялоонун ролу жана мааниси жөнүндө айтып берет.

4. Жамаат мобилизациясы боюнча түшүнүк берүү. Жамаат мобилизациясы – бул процессте топтун же жааматтын мүчөлөрү, мисалы, сиздин айылдын тургундары, жалпы максаттарга жетүү жана баарына пайда келтирүү үчүн чогуу иш алып баруусу, мисалы саламаттык сактоо иш аракеттери. Жамаат мобилизациянын максаты – жеке адамдардын, кожолуктардын, жамааттарды социалдык нормаларды өзгөртүү эсебинен позитивдүү жана туруктуу өзгөрүүлөргө алып келишине көмөктөшүү. Жамааттын биргелешкен аракеттери жалпы жамааттагы актуалдуу саламаттык сактоо маселелерин чечүүгө түрткү берет. Жогоруда айтылгандай, биз балдардын жана репродуктивдүү курактагы аялдардын арасындагы аз кандуулук менен күрөшүүгө шарт түзөт.

Жамаат мобилизация боюнча видео демонстрациясы: Indicate the USAIDдин “Мыкты Азыктануу” YouTube каналын көрсөтүү.

Видеону көргөндөн кийин тренер төмөнкү суроолорду берип, катышуучулар менен кеңири талкуу өткөрөт:

1. Кандай маалымат алдыңыз?
2. Бул маалымат сиз үчүн жаңы беле?
3. Бул сиздин жамаатыңызга толук баалуу тамактануу жөнүндө көбүрөөк билүүгө болгон көз карашыңызды өзгөртүүгө жардам берет беле?
4. Сиз жамаатыңыздын ден соолукка пайдалуу тамактануу жана гигиена практикалары жөнүндө көбүрөөк маалымат алып, жамаатыңызды алдыңкы тажрыйбалар жөнүндө маалымдоого кызыгасызбы?

Бардык жоопторду видеонун негизги билдирүүлөрү менен жыйынтыктаңыз.

Көнүгүү II: Жамаат активисттердин-ыктыярчылардын ролун түшүндүрүү (10 мүнөт)

1. Тренинг катышуучуларынан жамаат активисттердин (лидерлердин) ролу жөнүндө сураңыз, бардык катышуучулардын ойун билип, төмөндөгү билдирүүлөр менен жыйынтыктаңыз:
2. Активисттердин ролу: маалымдуулукту жогорулатуу, маалыматты жайылтуу жана жамааттын толук баалуу тамактануу практикаларын колдонууга үгүттөө.
3. Тактоо: Эгерде активисттердин ролун аныктоодо кыйынчылыкка туш болушса, аларга жамаат лидерлери COVID-19 учурунда кандай иш аракеттер кылынганын, жамаат тургундары бири-бирине жардам берүү үчүн ресурстарын кантип мобилизациялаганын, маалымат алмашуу жана ден соолук борборуна жолдомо берүү менен колдоо көрсөткөнүн эскертиңиз.
4. Маалымдоо иш-чаралардын түрлөрү: Кожолуктарды кыдыруу, мектеп жолугушууларын өткөрүү, жергиликтүү башкаруу органдарынын чогулуштарында маалымат берүү, чакан жолугушууларды уюштуруу, башка жамаат чогулуштарына катышуу, ар кандай чогулуштарда/майрамдарда маалымат таратуу.

5. Маалымат таратууда убакытты сарптоо: Мисалы, бир айдын ичинде сиз бир чоң жыйынга катышып, мектепте же өкмөттүк жыйында маалымдап, кожолуктарды кыдырсаңыз болот.
6. Активисттер төмөндөгү өздөрүн тааныштырсин:
 - Атыңыз?
 - Эмне иш кыласыз?
 - Жамааттын өнүктүрүү иштерине катышасыңарбы?
7. Жамааттын өнүктүрүү иштерине катышуу, ийгиликтери менен алмашуу (10 мүнөт)
 - Суроо: катышуучулардын ийгиликтери жөнүндө сураңыз, айтылган ийгиликтерди флипчартка жазгыла. Суроо: Жамааттын өнүктүрүү иштеринде кандай ийгиликтерге жеттиңиздер? Сиздердин салымыңыздар?
 - Ыраазычылык билдирип, ар бир активисттин салымы толук кандуу тамактануунун өнүгүүсүнө чоң ийгилик алып келерин айтып кеткиле.

Көнүгүү III: Жамааттын картасын түзүү (20 мүнөт)

1. Активисттерге жамаатты маалымдоодо, кожолуктарга маалымат жеткирүүдө бөлүштүрүүнү чечиши керек экенин түшүндүрүңүз. Бардык кожолуктарды камтыш максатында жамаат картасы түзүлүшү керек.
2. Жамаат картасын түзүү:
 - a. Тренер активисттерден жамаатта жашаган жерине жараша үч топко бөлүнүүнү суранат; флип-чарт барактарын жана маркерлерди таратат. (Эскертүү: бул активисттер жашаган жерине жакын кожолуктардын дайындалышын камсыз кылуу үчүн. Активисттердин маалымдоо иш аракетинде жамааттагы кожолуктар бирдей бөлүнбөсө, бардык кожолуктар камтылбай калышат. Мындай учурларда долбоор жакын жашабаган активистти суранып камтылбаган кожолуктарды ыйгарышы мүмкүн).
 - b. Ар бир топко жамааттын аймагын (болжол менен) алар жашаган жерге дайындаңыз. Бүт жамааттагы кожолуктар үчүн дайындалган топ аймактарда камтылууга тийиш. Активисттер карта түзүүдө бардык кожолуктардын толук баалуу тамактануунун маанилүүлүгүн түшүнүп, мыкты тажрыйбаларды үйрөнүшү үчүн, бардык кожолуктарды камтый тургандыгы жөнүндө ойлонууну сураныңыз.
 - c. Ар бир топко жамааттын өз бөлүгүнүн картасын тартууну сураныңыз. Аларга кожолуктарды, ошондой эле үй-бүлөлөр жана жаш балдардын ден соолугу, же тамактануу үчүн маанилүү болгон имараттарды дагы тартууну айтыңыз (мисалы, медициналык жайлар, азык-түлүк сатылган базарлар) камтылганын текшерипиз.
 - d. Ар бир топко өзүнүн картасын чоңураак топко көрсөтүүнү сураныңыз.
2. Презентациялоо
 - Топтордун карталарын колдонуп, ар бир активисттен картадан өзүнүн жайгашкан жерин аныктоону сураныңыз.
 - Маалымат жайылтууда кожолуктар кантип бөлүштүрсө болорун талкуулагыла. Айыл жеринде ар бир активист 20 кожолукту камтышы керек. Шаар жеринде ар бир активист 40-ка жакын кожолукту камтый алат.
 - Активисттердин кожолуктар менен байланышта боло турган жолдорун талкуулагыла (мисалы, WhatsApp топтору).
 - Ар бир катышуучу өзүнүн камтый турган аймагын аныктай алышы керек.

Карта, презентациялар жамааттагы активисттердин камтуучу аймагын аныктаганга жардам берет. Эгерде, жамаатта активисттердин санын көбүрөөк пландасаңыз, анда алар камтыган кожолуктарды 20га чейин кыскарта аласыз.

Көнүгүү IV: Пландоо жана активисттердин жетекчисин шайлоо (10 мүнөт)

1. Пландоо жана отчет берүү формаларын чогултуу (3-чү бөлүктү карагыла)
2. Отчет берүү формалардын толтурулушун түшүндүрүү. Биз чогулушка чакырган сайын (ай сайын), тренинг өткөрөбүз. Көбүнчө тренинг учурунда таратылуучу материалдар менен камсыз кылабыз жана активисттерден маалымат таратуу боюнча формаларды толтуруусун суранабыз. Активисттер маалыматтын таратылышын формаларга жазышат. Кийинки чогулушта толтурулган формалар чогултулуп жаңы формалар таратылат. Форма 1- активист үй кыдыруу учурунда толтурулат. Форма 1- бул кыдырылган үйдүн 15 жаштан өйдө аял, эркектин саны, жана 2 жашка чейинки балдардын саны жазылат. Форма 2- бул жамааттагы жыйындарда катышкан аял, эркектердин саны жазылат. Форма 1, 2 –активисттердин канча үй-бүлөлөргө маалымат жеткиргендиги жөнүндө маалымат.
3. Суроолор барбы деп сурагыла.
4. Активисттердин тобу 15 мүчөдөн туруп, ар бир топко 1 жетекчи шайланарын түшүндүргүлө.
5. Активисттердин, жетекчилердин телефон номерлерин жазып алуу абзел.

Көнүгүү VII: Кеңеш берүү жөндөмдөрүн күчөтүү, мисал катары кошумча тамактандырууну киргизүүдө практиканы жакшыртуу үчүн 5 кадам менен кеңеш берүү практикасы (30 мүнөт)

1. Басылып чыккан 5 кадамдык кеңеш берүү ыкмасын таратып берип, анын максатын түшүндүргүлө. Түшүндүрүңүз: “Бул долбоордун алкагында активисттер маалымат менен бөлүшүп, өздөрүнүн жамаатына үй кыдыруу аркылуу толук баалуу тамактануу жана ден соолук чыңдоочу тажрыйбалар менен бөлүшөт. Долбоор ар бир тема боюнча үйлөргө кеңеш берүү ыкмаларын колдойт. 5 кадамдык кеңеш берүү ыкмасы сизге жана сиздин кеңешиңизди алуучу кожолуктарга ар бир тема боюнча кеңеш берүүгө дайындайт. Эң негизгиси, бул ыкма сизге талкуулоочу өнөктөшүңүздү кунт коюп УГУУГА, кырдаалды ТАЛДООГО жана талкуулоочу өнөктөшүңүздүн жагдайларына көңүл бургандай иш-аракет кылууга жардам берет. Бул сиздин талкуулоочу өнөктөшүңүздү жакшы угуп жаткандай сезүүгө жардам берет жана анын жашоосуна тиешелүү мүмкүн болгон чечимдерге көңүл бурууга мүмкүндүк берет. Келгиле, ар бир кадамды карап көрөлү.
2. Катышуучулар менен бирге ар бир кадамды үн чыгарып окугула же алардан бөлүктөргө бөлүп окуусун сурангыла. Ар бир кадамдын ортосунда төмөнкү талкуу суроолорун бериңиз.

1-чи КАДАМ - Саламдашуу жана кеңеш берүүгө даярдануу:

Активист кожолуктун бардык үй мүчөлөрүн чогуу сүйлөшүүгө жана талкуулоого чакырат. Активист үй бүлөө мүчөлөрү менен учурашып, ал-акыбалын сурап, абдан позитивдүү жана жылуу маанайда сүйлөйт.

Активист үйгө мурда барган болсо -

Балага кам көрүүчү менен учурашкандан кийин активист үй бүлө мүчөлөрүнө кайрылып, өткөн айдагы тема боюнча кожолуктун тажрыйбасы жөнүндө сурайт. Активист кожолукка мурунку берилген кеңештен кийин кандай адаттардын өзгөргөнүн, сунушталган тажрыйба кожолукка жактыбы жана кандай кыйынчылыктар болду деп сурайт. Активист кожолукка мурунку берилген кеңештеги билдирүүлөрдү эстеп калууга жардам бере алат, үй бүлө мүчөлөрү кандайдыр бир кыйынчылыкты билдирсе, тоскоолдуктарды жеңүүгө жардам бере алат. Активист сабырдуу болуп жана алардын алган маалыматын пайдалуу сунуштар менен толуктаганга аракет кылыңыз. Эгер үй-бүлө өтө кыйын кыйынчылыктарды билдирсе, кийинчерээк тема боюнча конкреттүү жардам бергенге кайрылып келүү үчүн өзүңүзгө жасаңыз.

3. Топко суроо бериңиз: Эгерде жылуу маанайда учурашпай же жылуу маанайда сүйлөбөй баштасаңыз эмне болот? Топтун негизги жоопторун белгилеңиз.

2-чи КАДАМ - Баалоо жана аныктоо:

Жаңы теманы сунуштап кожолукка кирип, үй бүлө мүчөсүнөн темага байланыштуу кандай маалыматы бар экенин билиңиз. Маалымат сунуштоо алдында, үй-бүлөдөгү кырдаалды түшүнүү маанилүү, ошондуктан активист сабырдуу болуп, биринчи камкорчунун ойун билүү маанилүү. Активист камкорчуларга толук ойлорун айтууга жардам берүү үчүн тактоочу суроолорду бере алат.

Жалаң гана эне сүтү менен багуу боюнча үлгү суроолор:

Балаңыз канча жашта?

Азыркы учурда кош бойлуусузбу?

4. Топко суроо бериңиз: Эне сүтү менен багуу темасын талкуулоодо баланын жашы жөнүндө суроо эмне үчүн маанилүү болушу мүмкүн? (Кеңеш: Балдар төрөлгөндөн алты ай жашоосунда жалаң гана эне сүтү менен азыктанышы керек.)
5. Күтүлгөн жооп: Эгерде бала алты айдан улуурак болсо, бала эмизүү жөнүндө сөз кылуунун кажети жок, алты айдан жогору башка тамактануу практикалары болуш керек.
6. Топко суроо бериңиз: Эне сүтү менен багуу жөнүндө кош бойлуу кезде билүү эмне үчүн маанилүү болушу мүмкүн?
7. Эгерде аял кош бойлуу болсо, бала төрөлгөндөн баштап жалаң гана эне сүтү менен багууну пландашы керек.

2-чи кадамды аяктоодо, кожолук мүчөлөрүнүн айткандарын жыйынтыктап, аларга кайра кайталап, үй бүлө мүчөнүн айткандарын угуп жатканыңызды жана алардын сунуштарын, темага кошкон салымын баалай турганыңызды көрсөтүү үчүн маанилүү кадам. Өзүнүн тажрыйбалары менен бөлүшкөнү үчүн аларга ыраазычылык билдириңиз.

8. Топко суроо бергиле: Сиздердин оюңуздаар боюнча, кожолуктун мүчөлөрүнүн айткандарын кайталоо эмне үчүн маанилүү?
9. Күтүлгөн жооп: Сүйлөп жаткан адамдын сөздөрүн, угуп жаткан адамдын кунт коюп угуп жаткандыгын көрсөтөт. Бул баарлашкан адамдардын арасында ишенимди бекемдөөнүн жакшы жолу, жана кийинки кадамга даярдап, анализдөөгө жардам берет.

3-чү КАДАМ — 1–2- темаларды талдоо жана аныктоо:

2-чи кадамдагы кожолуктан билген маалыматты алып, андан ары кандай маалымат берүүнү ойлонот (3-кадамда активист өз алдынча чечим кылып, кандай маалымат берүүнү чечүүчү кадам, мындай талдоодон кийинки сунуштар 4-кадамда берилген.)

Кам көрүүчүлөрдөн алынган маалыматка таянып, кожолуктун жок дегенде бир пайдалуу практикасын колдонуп ага сунуштала турган негизги билдирүүлөргө шайкеш келген практиканы табууга аракет кылыңыз — ошентип, сиз камкорчуну балага кам көргөнү үчүн мактаңыз.

Ар дайым кам көрүүчүлөр тарабынан көтөрүлгөн тынчсызданууларга жооп бериңиз. Кыска убакыттын ичинде үй шартында кам көрүүчүлөр ишке ашыра ала турган кичинекей, аткарыла турган иш-аракеттер үчүн экиден ашпаган сунушка артыкчылык бериңиз.

Мисалы, 2-кадамдагы жалаң эне сүтү менен эмизүү жөнүндөгү үлгү суроолордо активист баланын алты айга жете электигин, дагы эле эне сүтү менен багып жатканын, бирок кошумча тамактарды жеп жатканын билиши мүмкүн. Активист кырдаалды ТАЛДАП, энени эмизүүнү улантып жатканы үчүн мактоону чечиши мүмкүн, бирок ошондой эле бир гана эне сүтү менен эмизүү деген эмнени билдирерин талкуулоого аракет кылышы мүмкүн.

Бул кадамда активист үйгө барганда жасаган конкреттүү иш-аракети жок. Бардык ойлор активисттин башында. Эгерде активист талкуулоо пункттарын аныктай албаса, анда ал 2-кадамга кайрылып, үй-бүлөлүк жагдайлар жөнүндө билүү үчүн көбүрөөк суроолорду бере алат.

10. Топко суроо бериңиз: Активист кожолуктагы практикаларды талдап, талкуулоо пункттарын талдабаса эмне болмок?

- a. Күтүлгөн жооп: Талкуу кожолуктагы практикаларга багытталбай жана берилген кеңештер кожолук үчүн маанилүү эмес болушу мүмкүн.

4-чү КАДАМ — Иштетүү (демонстрация, практика жана позитивдүү пикирлер менен иш-аракетти жүргүзүү):

3-чү кадамда аныкталып талкууланган иш аракеттерди улоо пункттарын ишке киргизиңиз. Кам көрүүчүлөрдү алардын аракеттери үчүн мактаңыз. Демонстрацияны колдонуу менен кеңеш бериңиз жана кам көрүүчүлөргө машыгууга убакыт бериңиз. Кам көрүүчүлөр тарабынан айтылган бардык суроолорго сөзсүз түрдө жооп бериңиз.

Кеңешчилер негизги билдирүүлөрдү жана мыкты тажрыйбаларды көрсөтүү үчүн долбоордун материалдарынан иллюстрацияларды колдоно алышат.

5-чи КАДАМ — Жыйынтыктоо жана жабуу:

Негизги билдирүүлөрдү жыйынтыктап, балага кам көрүүчүлөрдү өз ойлорун бөлүшүүгө шыктандырыңыз. Сунуштарды колдонуу үчүн тоскоолдуктарды талкуулаңыз, аныкталган тоскоолдуктарды жеңүү жолдорун чогуу чечиңиз.

Кеңеш берүү учурунда, активист кожолуктун жалаң гана эне сүтү менен багуу жана камкордук багуу практикалары жөнүндө толук маалымат алып, кожолуктун талабы боюнча тастыкталган сунуштарды берет. Эгерде, активист жооп бере албаган суроолор болсо, анда кошумча маалымат алуу үчүн медициналык кызматкерге жөнөтүшү керек.

Балага кам көрүүчүнү ушул кеңеште кандай практикаларды үйрөнгөнү боюнча жана кантип колдонорун көрсөтүп же түшүндүрүп берүүсүн сураныңыз.

Активист өзүнүн иши боюнча келе турган күнүн жана убактысын тактап текшерип, кийинки теманы “Кошумча тамактандыруу, оюн жана баарлашуу аркылуу эрте үйрөнүү” тууралуу болоорун эскертиши керек.

Активисттерден бул ыкманы үйдөн дагы бир сыйра практикалоону сураныңыз. “Кийинки сабакта дагы бул сессия башка тема менен кайталанат! Бул ыкманы активист канчалык көп практикаланса, кийинки сессияга ошончолук даярданат!”

Көнүгүү VII: Жыйынтыктоо (2 мүнөт)

1. Тренингди жыйынтыктап, маанилүү негизги билдирүүлөрдү бышыктаңыз. Эң маанилүү билдирүү, сиз бул топту жамаат активисттери катары кабыл алдыңыз. Тренер активисттери өздөрүнүн жамаатына колдоо көрсөтүүгө арналган ниети менен куттуктай алышат.
2. Төмөндөгү сөздөр менен жыйынтыктаңыз “Сиздердин келгениңиздер үчүн биз баарыбыз абдан ыраазыбыз жана жамааттын толук баалуу тамактануу, гигиена эрежелерин колдоо, балдардын толук кандуу тамактандыруу жана кам көрүү практикаларын жакшыртуу максатында мобилизация жүргүзүп, сиздер менен иштешип жатканыбызга кубанычтабыз» деп бүтүрүңүз.

катышуучу үчүн жок дегенде бирден көчүрмөсүн алып келиңиз. Брошюраны орус жана кыргыз тилдеринде кошумча материалдар папкасынан тапса болот.

- Жамааттар арасында маалымат тарашы боюнча иштелип чыккан формаларын толтуруу: кожолуктарды кыдыруу жана жамааттык жолугушуулар учурундагы маалымат чогултуу. Бул формалар 3-чү бөлүмдө, ал эми көчүрмөлөрүн кошумча материалдардын папкасынан тапса болот.

Көнүгүү I: Кыргыз Республикасында USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору жөнүндө дагы маалымат берүү (5 мүнөт)

- Түшүндүрүү:

Урматтуу активисттер, өткөнкү тренинг боюнча дагы эскертип кетсек, Кыргыз Республикасында USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоорунун негизги максаты төрөт курактагы аялдардын (15-49) жана 5 жашка чейинки балдардын тамактануу абалын жакшыртуу жана өзгөчө басымды алгачкы 1000-күндүк “Мүмкүнчүлүк терезеси” - түйүлдүк кезинен эки жашка чейинки мезгилде өзгөчө иш-аракеттерине кам көрүү. (Долбоордун максаты эненин жана баланын тамактануусун жакшыртуу)

USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору өнөктөштөр менен бирге жамааттарда тамактанууга, сууга, тазалыкка болгон адаттарды жана көз-караштарды, ден-соолукту колдоочу жүрүм-турумдарды сунуштайт.

USAIDдин "Мыкты азыктануу" долбоору КР ССМ менен бирге иш алып барат.

Долбоордун иш чаралары Дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун сунуштарына ылайык, КР Саламаттыкты сактоо министрлиги менен бирге жүргүзүлөт.

Көнүгүү II: Киришүү: Жалаң гана эне сүтү менен эмизүү темасы (20 мүнөт)

- Жалаң гана эне сүтү менен эмизүү терминин аныктоо (жай жана так): “Жалаң гана эне сүтү менен эмизүү- баланын төрөлгөндөн баштап алты айга чейин жалаң гана эне сүтү менен эмизүү дегенди түшүндүрөт. Бул балага 6-айга чейин балага суу,чай,же дагы башка эч кандай кошумча тамак , берилбейт дегенди билдирет”.
- Түшүндүрүү-жалаң гана эне сүтү менен эмизүүнүн артыкчылыктары көп өлкөлөрдүн, көп жылдык илимий тастыкталган изилдөөлөрдүн жыйынтыктарынын негизинде , ошондой эле КР СС Министирлигинин буюртмаларынын негизинде төмөнкү билдиргичтер сунушталган:
- Эне сүтүнүн курамында баланын биринчи 6-айлык жашоосуна керек болгон бардык азыктар жана суу бар.
- Эне сүтү менен багуу баланын, эненин жана бардык үй-бүлө мүчөлөрүнүн ден-соолугун камсыздайт. Энек сүтү баланын физикалык өсүшүнө, акыл эсинин жана эмоциялык өнүгүүсүнө зарыл болгон азыктандыруучу микроэлементтерди камтыйт.
- Эне -сүтү адам баласы үчүн сиңимдүү азыктардан турат, азыктары жеңил сиңет жана аш болумдуу.
- Башка тамактар жана суюктук 6 айга чейин бала үчүн сиңимдүүлүгү өтө оор, аларды бергенде тазалык эрежелери бузулуп, ар кандай жугуштуу ооруларды алып келүүсү жогору.
- Эне сүтүнөн тышкары тамак бериш баланын ар кандай ооруга алып келүүгө өтө тобокелдиги жогору, ошондой эле эмген балдар 6 айга чейин суюктук же тамак аралаштырса ич өткөк менен ооруп калуусу жогору. Кошумча бөтөлкө аркылуу тамак жеген баланын ич өткөк оорусуна чалдыгуусу жалаң гана эне сүтү менен багылган балага караганда 17 эсе көп.

- Эне сүтү менен эмизүү балдарды ар кандай респиратордук оорулардан алдын алат. Пневмония оорусунан чарчап калуу жалаң гана эне сүтү менен багылбаган балдардын арасында көбүрөөк кездешет. Эне сүтү иммундук системаны жогорулатып жана инфекцияларга туруштук бере алат, баланы башка инфекциялардан жана аллергиядан сактайт.
- Бардык аялдар табият тарабынан бала эмизүүгө мүмкүнчүлүгү бар (эгерде эненин ден соолугунун абалы боюнча эч кандай чектөөлөр болбосо). Энелер толук кандуу эмес тамактаганда да, ооруган учурда (медициналык көзөмөлдөсү менен), эгиздерди төрөгөндө да жана кош бойлуу болуп калган учурда да баланы 6 айга чейин жалаң гана эне сүтү менен эмизүү керек.
- Жалаң гана эне сүтү менен эмизүү убактысы энеден, сабырдуулукту талап кылат. Жаңы төрөлгөн баланын ашказаны өтө кичине, ошондуктан күнү-түнү 12 жолудан кем эмес эмизүү керек. Ушул себептен үй бүлөдө жана жумушта жалаң гана эне сүтүн берген энелерди колдоо жана кубаттоо өтө зарыл.
- Медицина кызматкерлердин энеге толук баалуу эмчек эмизүүсүнө колдоо көрсөтүү жана эмизүүдө болуучу ар-кандай тоскоолдуктарды чечүүдө жардамы өтө маанилүү.
- Энелер тез-тез эмизип, калган сүтүн саап салуу менен гана, эне сүтүн көбөйтө алышат (көкүрөк жумшак абалга келгенче).
- Эне сүтү менен эмизүү эне менен баланын ортосундагы бири-бирине болгон эмоционалдык сезимдерин арттырат. Бул сиздин наристеңиздин өзүн коопсуз жана жагымдуу чөйрөдө экендигин сезүүсүнө жардам берет.
- Эне сүтү менен эмизүү маалында бала өзүнүн табитин башкарганды жана өзүн тынчтандырганды үйрөнөт. Ал өзүн сооротуу үчүн канча сүт керек экенин жана канча эмгиси келерин аныктай алат.
- Жалаң эне сүтү менен эмизүү мезгилиндеги жаш балдар ачка жана ток болгондун белгилерин түшүндүрүңүз:
 - Бала ачка экендигинин белгилери:
 - ойгонот; муштумун соруп (3 айга чейин);
 - ыйлап, тынчсыздана баштайт.
 - Бала ток экендигинин белгилери:
 - оозун жаап же эриндерин жаап койот;
 - башын бурат;
 - эмгенин азайтып же токтотот;
 - эненин эмчегин оозунан чыгарып,
 - уктап калат.
- COVID-19га шектелген же тастыкталган учурда эне сүтү менен эмизүүнүн маанилүүлүгүн талкуулаңыз.
- Эне же бала COVID-19га шектелген же тастыкталган болсо, энелер эне сүтү менен эмизүүнү улантуусу керек.
- Эгерде сизде COVID-19ун кандайдыр бир белгилеринен шектенсеңиз, анда беткап тагыныңыз жана эмизүү алдында колуңузду кеминде 20 секунд самын менен жууп алыңыз.
- “Эне сүтү менен багуу” Эне сүтү менен багуу видеороликти WhatsApp аркылуу акти-

висттерге салып көрсөтүү жана талкуулоо

Тренер бардык катышуучуларга 1,4 мүнөттүк анимациялык видеону көрсөтөт, ролик жаңы төрөлгөн ымыркайлар жана энелер үчүн алгачкы алты айга чейин эне сүтү менен гана багуунун артыкчылыктары сүрөттөлөт. Видео жогоруда айтылган жана түшүндүрүлгөн эне сүтү менен багуунун негизги билдирүүлөрдү бышыктоого жардам берет жана мындан ары балдарды төрөлгөндөн алты айга чейин жалаң гана эне сүтү менен эмизүү тажрыйбасын жайылтуу үчүн колдонулат. (Роликти тренинг учурунда көрсөтүп бардык катышуучулар менен көрүп, талкуулоо сунушталат.)

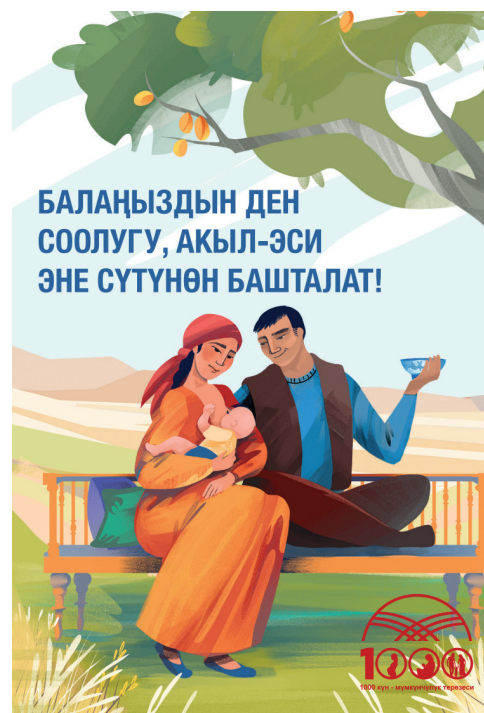
- Активисттердин маалымат таркатуудагы ролун түшүндүрүү:
 1. Калк арасында ЖГЭЭ боюнча маалыматтуулугун жогорулатууда, анын маанилүүлүгүн түшүндүрүүдө, биз тараткан маанилүү билдиргичтерди жайылтууда (жогоруда белгиленген). Ошондой эле 6 айга чейинки балдарды ЖГЭЭдө энелер үй-бүлөсүнүн колдоосуна муктаж жана кандайдыр суроолор болсо медициналык кызматкерлерге кайрылуусу зарыл. Саламаттык сактоо кызматкерлери энелерге, үй-бүлөгө толук маалымат бере алышат жана алардын шартына колдоо көрсөтө алат.
 2. Жогорудагы берилген негизги билдирүүлөрдү онлайн (презентация, видео жана маалымат баракчаларды) инструменттер топтомунда бөлүшсө болот, жамаат активисттердин жашаган жерлердеги кошуналары жана башка жамаат мүчөлөр арасында WhatsApp аркылуу бөлүшүүсү мүмкүн. Жамаат активисттери бала эмизген энелерге онлайн режиминде толук колдоо көрсөтө алышат.
 3. Натыйжалуу жыйынтыктарга жетүү үчүн жамаат активисти энелерге дагы алардын ийгиликтүү практикалары жана кыйынчылыктары тууралуу онлайн форматында сураша болот. Жамаат активисти бардык суроолорго ачык жана даяр болушу керек; конкреттүү суроо-талаптар же суроолорго так, туура жооп бериши керек, эгерде медициналык жактан суроолор болсо, анда үй-бүлөлүк медицина кызматкерине кеңеш алууга кайрылуусун сунуштайт. Эне сүтү менен багуу боюнча маалымдуулукту кеңейтүү балдардын тамактандыруу тажрыйбаларында эң мыкты практика болуп саналат.

Көнүгүү III: «Балаңыздын ден соолугу, акыл-эси эне сүтүнөн башталат» буклетинин демонстрациясы (10 мүнөт)

Эне сүтүнүн маанилүүлүгү боюнча негизги билдирүүлөрдү эки барактан турган буклетти катышуучулар менен бөлүшүңүз. Буклет төрөлгөндөн алты айга чейин жалаң гана эне сүтүн эмизүүсүн колдоп, андан ары эки жашка чейин эмизүүнү улантуу боюнча негизги сунуштар бар экенин түшүндүрүңүз. Ошондой эле, эмизүү учурунда туура жайгашуу тартибин жана көкүрөк берүү боюнча көрсөтмө камтылган.

Буклет COVID-19 инфекциясына кабыл болгон учурда дагы эне сүтүн эмизүүнүн маанилүүлүгүн баса белгилейт, кошумча колду жуу үчүн маанилүү учурларды эскертет жана кыйынчылыктар болсо медициналык кызматкерлерге кайрылууну эскертет.

Активисттерден буклетти окуп чыгууга 6-7 мүнөт бөлүүнү сураныңыз жана аларды мазмун боюнча бардык суроолорун берүүгө үндөңүз.



Көнгү IV: Мээ чабуул (10 мүнөт)

1. Катышуучуларга кайрылуу: “Азыркы учурда бизде алты айга чейинки баланын тамактандыруунун мыкты тажрыйбалары жөнүндө билимбиз жана ресурстарыбыз бар, биз жамаатыбызда көбүнчө балдарын кандай тамактандыруусун талкуулоого убакыт бөлүшүбүз керек. Кээ бир адамдар алты айга чейин эне сүтүн эмизүү менен гана бакса, а көбү андай эмес.
2. Төмөнкү суроолорду бериңиз жана жоопторду флипчарттарга жазыңыз (тренер). Жоопторду 3.1 жана 3.2 үчүн даярдалган флипчарттарга чогултуңуз.
 - Кыргыз Республикасында алты айга чейинки ымыркайларга көбүнчө кандай тамактар/суюктуктар (эне сүтүнөн тышкары) берилет?
3. Күтүлүүчү жооптор: Суу, чай, жемиш ширеси, күрүч, жумшак тамактар, быламык, уйдун сүтү
 - Аялдар балдарын алгачкы алты айда жалаң гана эне сүтүн эмизүүдө кандай кыйынчылыктарга туш болушат? Эмне үчүн Кыргызстанда аялдардын 46 пайызы гана жалаң гана эне сүтүн эмизүүнү практикалайт?
4. Күтүлүүчү жооптор: Маалыматы толук эмес. Эне сүтү жетишсиз, балдары ачка жана балдар суусайт деп ишенишет. Башка тамактар же жасалма сүт пайдалуураак деп ойлошот. Бала менен же балага кам көрүүчүнүн жанында болууга убактысы жок. Үй-бүлө мүчөлөрү, кошуналар же медициналык кызматкерлер балага башка тамак-аш же суюктукту берүүгө кысым көрсөтүшөт. Кайра кош бойлуу болуп калган энелерге, эне сүтүн эмизүүнү улантуу түйүлдүккө зыян келтирет деп ишенишет.
 - Балдарды алты айга чейин гана жалаң гана эне сүтү менен эмизүүнү шыктандыруу үчүн активисттер менен үй-бүлөлөргө бере турган көйгөйлөрдү чечүү идеяларды топтогула. Эне сүтү менен бакпаган энелерге активисттер кандай жардам берерин сурагыла. Мүмкүн болгон себептер жана жооптор:
5. Так жана толук маалыматтын жоктугу:
 - Алты айга чейинки наристеге эне сүтү эң мыкты азык жана тамактануу. Башка тамактардын /суюктуктардын балдарга кереги жок.
6. Эне сүтү бала үчүн жетишсиз, балам ачка болот жана суусайт:
 - Аялдардын болжол менен 95 пайызы баласына жетиштүү эне сүтүн эмизе алат. Бала канчалык көп эмсе, сүт ошончолук көп болот. Бала эмизүүнү улантыңыз. Эгерде эмизүүдө кыйынчылыктар болсо, медициналык кызматкерден жардам жана кеңеш сураңыз.
7. Башка тамактар наристенин ден соолугу үчүн пайдалуураак:
 - Балаңыз үчүн эне сүтүнөн пайдалуу эч нерсе жок жана башка тамактар/суюктуктар балаңыздын ден-соолугуна зыянын тийгизет. Эне сүтү - бул сиздин балаңызга бере турган эң сонун белек. Биринчи алты айда балаңызга кошумча тамактын же суюктуктун кереги жок.
8. Убакыт жок/балага башка кам көрүүчү бар:
 - Эне сүтү бала үчүн эң мыкты азык. Баланын биринчи алты ай жашоосунда энеси менен чогуу болушу эне сүтүн эмизип багууга мыкты шарт. Үй-бүлөнүн башка мүчөлөрү энеге үй жумуштарын аткарууда жардам берип, жалаң гана эне сүтүн эмизип багууга колдоо көрсөтөт жана наристелерге башка тамак/суюктук берилбешин колдойт.

Көнүгүү V: Наристелердин эне сүтүн эмизүүсүн колдоо чөйрөнү куруу (10 мүнөт)

1. Биздин коомдо балдарды багуу, тамактандыруу менен байланышкан үй-тиричилик иштери көбүнчө энелердин иши болуп саналаарын топко түшүндүрүңүз. Бирок биз билгендей, энелердин кошумча дагы үй боюнча көптөгөн милдеттери бар жана үйдөгү чоң мүчөлөр энелерге жардам берип, наристенин жакшы өсүп чоңойушуна салым кошот.
2. Топко төмөнкү суроолорду бериңиз жана алардын жоопторун жазып алыңыз. Фасилитатор туура маалыматты баса белгилеп, топту керектүү жоопторго багыттайт.
 - a. Үй-бүлөдөгү башка мүчөлөр наристени эне сүтү менен эмизген энелерге кандай колдоо көрсөтө алышат?

Күтүлүүчү жооптор:

- i. Эне сүтүн эмизүүнү колдоо жана энени эмизүүгө түрткү берүү.
 - ii. Эне сүтүн эмизген энелердин толук баалуу тамактануусун, алардын күчтүү болуп жана эне сүтүн чыгышын колдоо.
 - iii. Эне сүтүн эмизүүгө көбүрөөк убакыт берүү. (Тактоо: Кантип? Төмөндө караңыз)
 - iv. Эмизген энелерге үй жумуштарын аткарууда колдоо көрсөтүү.
 - v. Балдарды багуу ишт-аракеттеринде катышуу.
 - vi. Энеси алыс болуп калган учурда, энеси саап кеткен сүтү менен наристени тамактандыруу.
- b. Биз жамаат активисттери катары кантип жамаат мүчүлөрдү эне сүтүн эмизүү практикасын күчөтө алабыз ?

Күтүлүүчү жооптор:

- i. Кожолуктарга барып кеңеш берүү учурунда аталарды, чоң ата, апаларын кошуп бирге түшүнүк берүү.
 - ii. Кеңеш берген сайын кожолуктун бардык мүчөлөрү менен бирге талкулоо.
 - iii. Башка үй-бүлө мүчөлөрү менен сүйлөшүү жолдорун талкуулоо.
 - iv. Үй-бүлө мүчөлөрүн акыркы (төмөндөгү) суроодо көрсөтүлгөн жүрүм-турумга үндөө.
3. Бардык үй-бүлө мүчөлөрүнүн балага кам көрүү жана тамактануу практикаларына катышуусу, баланын өсүшүнө жана өнүгүшүнө салым кошоорун бышыктаңыз.

Көнүгүү VI : 5 кадам менен кеңеш берүү көндүмдөрүн практикалоо (30 мүнөт)

- Кийинки көнүгүү жупта аткарыла турганын түшүндүргүлө. Катышуучуларга эскерткиле «Жамаат мобилизацияло сабагына катышып, жамаат арасында агартуу иштерине катышууга тартылдыңыз. Кеңеш берүүнү ролдук ойун аркылуу машыгууну сунуштайбыз. Бүгүн биз жалаң гана эне сүтү менен багуу маалыматка муктаж болгон кожолуктарга тема боюнча негизги билдирүүлөрүн жана кеңештерин берүүнүн беш кадамын аткарабыз.
- Топко бул тема боюнча кеңешчилер өздөрүнө бөлүнгөн аймактагы 1000 күндүк кожолуктарын ГАНА камтуусун түшүндүрүңүз, себеби модул жаш курактагы балдардын тамактандыруу жана багуудагы эң мыкты тажрыйбаларды жайылтууга негизделген.
- 2-модулдун 5-кадам таратма материалын колдонуп беш кадамдын ар бирин тез карап чыгыңыз. Катышуучулардан ар бир кадамды бүгүнкү темага кантип колдонуу керектиги

боюнча мисал келтирүүнү сураныңыз.

- Саламдашуу: Бул кадамда активист менен кожолуктун мүчөсүнүн ортосунда жакшы мамиле түзүлөт. Катышуучуларга 1-кадам темага жараша өзгөргөй турганын эскертиңиз.
- Баалоо жана кайталоо: Активисттер жамаат мүчөлөрүнө эне сүтүн эмизүүнү талкуулоонун ылайыктуулугун билүү үчүн кандай суроолорду бере алышат?

Үлгү жооптор:

- Сиздин балаңыз канча жашта?
- Учурда кош бойлуусузбу?
- (Эгер наристе жаңы төрөлгөндөн алты айга чейин болсо): Балаңызды кандай тамактандырасыз деп, айтып берүүсүн сураныңыз.
- (Эгер эне жалаң гана эне сүтүн эмизем десе): Сиз балага башка тамактарды же суусундуктарды бересизби? Кандай тамактарды бересиз?
- Үй-бүлөнүн башка мүчөлөрү баланы жалаң гана эне сүтүн эмизүү боюнча кандай ойдо? Алар бул практиканы колдойбу? Кантип?
- Теманы талдап, тааныштырыңыз: Жогорудагы суроолорго кандай жоопторду алдыңыз, эне сүтүн эмизүү боюнча кандай кеңеш алышы керек экенин көрсөтүп турат?

Үлгү жооптор:

- Кожолукта алты айга чейинки баласы бар
- Кожолуктун үй-бүлө мүчөсү кош бойлуу жана жакында төрөйт (жалаң гана эне сүтүн эмизүүнү пландоо боюнча кеңеш).
- Эгерде эне же баланы баккан үй бүлө мүчөсү алты айга чейинки балага эне сүтүнөн тышкары башка тамактарды же суюктуктарды берет.
- Эгерде эне же баланы баккан үй бүлө мүчөсү алты айга чейинки наристеге эне сүтүн гана эмизүүнү колдобогонун билдирсе.
- Иш аракет: Жалаң гана эне сүтүн эмизүүдө кыйынчылыктары бар кожолукка кандай билдирүүлөрдү берүүнү сунуштайсыз? Алты айга чейинки наристени жалаң гана эне сүтү менен багуу практикасын жайылтуу үчүн кандай иш-аракеттерди жасай аласыз?

Үлгү жооптор:

- Алты айга чейинки наристеге жалаң гана эне сүтү – эң мыкты азык.
- Алты айга чейинки наристеге эне сүтү гана керек.
- Жалаң гана эне сүтү менен багууну үй-бүлө менен талкуулоону үйрөнүңүз (үй-бүлөнү колдоо үчүн).
- Кайталоо жана жабуу: Жамаат мүчөсү эне сүтүн эмизүүнү практикалоо үчүн кандай аракеттерди жасай алат?

Үлгү жооптор:

- Алты айга чейинки наристеге эч кандай тамак же суюктук бербөөгө убада бере алат.
- Үй-бүлө мүчөлөрү менен сабактарды бөлүшүүгө убада бере алат.
- Баланы тамактандыруу керек болгон учурда баланы эмизүүгө убакыт алуу үчүн үй-бүлө мүчөлөрү менен талкуулай алат.

- Ролдук оюнду орнотуңуз. "Келгиле, эне сүтүн эмизүү боюнча кеңеш берели" деп айтыңыз. Топту жуптарга бөлүңүз. Ар бир жупка 4-бөлүмдө берилген бул модулдун ролдук оюн сценарийлерин басып чыгарыңыз. Бир кишини кеңешчинин ролун, экинчисин эмизген эненин ролун ойноого дайындаңыз. Эненин ролун ойногон адам эне сүтүн эмизүү боюнча каалаган мамилесин жана практикасын ойлоп таба алат, бирок кеңешчи байкап, кеңеш бере турган жок дегенде бир маселени тандаңыз.
 - Кеңешчи эне сүтүн гана эмизүү жөнүндө сүйлөшүү үчүн 5 кадамдык кеңеш берүү ыкмасын колдонушу керек. Жуптарга машыгуу үчүн 8–10 мүнөт бериңиз. Эгер алар эрте бүтсө, ролдорду алмаштыргыла.
- Төмөндөгү сценарийди колдонуп, акыркы 5 мүнөттө кеңешчилерден жана ролду ойногон оюнчулардан кайсы кадамдарды жакшы аткарганын жана кайсы кадамдары кыйын болгонун сураңыз.

Көнүгүү VII: Семинарларды пландоо жана отчеттуулук формаларын түшүндүрүү (20 мүнөт)

1. Түшүндүрүү: “Биз берген маалымат билдирүүлөр кантип, кайда таратыларын жана канча адам алты айга чейин эне сүтү менен гана эмизүү боюнча мыкты тажрыйбалар боюнча билдирүүлөрдү алганын билишибиз керек. Ошондуктан, биз азыркы темадагы билдирүүлөр менен канча кожолука жеткенин түшүнүүгө жардам бере турган эки түрдүү форманы таратабыз.
2. Түшүндүрүү: “Ар бир жамааттын активисти өз аймагындагы жайылтылган негизги билдирүүлөр жөнүндө маалыматтарды көрсөтүү үчүн берилген формаларды эки түрдүү кагаз нускасын алат, бул формалар жөнүндө мобилизациялык чогулушта бул формалар менен тааныштырылган.”
3. Отчеттук формаларды топ менен бөлүшүңүз. Ар бир формада талап кылынган маалыматты карап чыгыңыз жана активисттер формадагы маалыматты түшүнүп, практикалык түрдө көрсөтүңүз. Форма толтуруу боюнча суроолор болсо, жооп бериңиз.
4. Активисттерге отчеттук формаларды кандай жолдор менен тапшыруу керектигин түшүндүрүңүз. (Мисалы, USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору үчүн активисттер жаңы модул боюнча тренинге келгенде өткөн айдагы иш-чаралары боюнча отчеттук формаларды тапшырышкан. COVID-19 карантин учурунда активисттер WhatsApp аркылуу кагаз бланктардын сүрөттөрүн тапшырышкан).

Үлгү формасы жогорудагы шилтемеде материалдар жана даярдоо бөлүмүндө.

5. Кийинки айга формаларын таратып, план түзүүгө бир нече мүнөт бөлүүнү сураныңыз.
6. Алар бир айлык иш-аракеттерин пландаштырып жатканда, эмнени үйрөнүшкөнүн жана эмне маселе эң кызыктуу болгонун сураңыз.

Көнүгүү VIII: Негизги билдирүүлөрдү бышыктоо (5 мүнөт)

1. Катышуучулардан модулдан кайсы билдиргичтерди үйрөнүшкөнүн сураңыз. Активисттер бир нече үйрөнгөн негизги билдиргичтердин бирин аташы керек.

Көнүгүү IX: Жыйынтыктоо (5 мүнөт)

1. Модулду жыйынтыктоо: “Долбоордун аракеттерине кошулуп жамааттарда алты айга чейинки наристелердин жалаң гана эне сүтүн эмизүүгө мобилизациялоо аракетиниз үчүн рахмат. СИЗ балдарды мыкты тамактандыруу, гигиена жана үй-бүлөнүн, балдардын ден-соолугуна көмөк көрсөтүүгө кам көрүү боюнча негизги тажрыйбаларды өз жамааттарыңарда кабыл алууга жардам бере турган кеңешчи болдуңуз.

Энелерге жана балдарыбызга толук баалуу тамактанууга жардам берүү менен биз Кыр-

гызстандын күчтүү өлкө болушуна жардам берип жатабыз. Сиздерге ыраазычылык билдирип жана мен Сиздер менен жакында биздин кийинки сабагыбызда кайрадан жолугушууну чыдамсыздык менен күтөм!"

ТРЕНЕР ҮЧҮН МАТЕРИАЛДАР:

ФЛИПЧАРТТАР

Сабак башталаардын алдында төмөндөгү флипчарттар даярдалат.

<p>Кыргыз Республикасында алты айга чейинки наристелерге кандай тамактар/суюктуктар (эне сүтүнөн тышкары) берилет? Эмне үчүн Кыргызстанда аялдардын 46% гана балдарын эне сүтү менен багышат?</p>	<p>Активисттердин үй-бүлөлөргө бере турган идеялары/ жооптору жаңы төрөлгөн алты айга чейинки наристелер жалаң гана эне сүтүн эмизүүнү колдоо үчүн</p>	<p>Жалаң гана эне сүтүн колдоо билдирүүлөрү Эне сүтү баланын өсүп өнүгүүсү үчүн мыкты азык.</p> <p>Эне сүтү алмаштырылгыс жана наристенин жашоосунун алгачкы алты айына бардык керектүү азыктарды жана суюктуктарды камтыйт.</p> <p>Эне сүтүн эмизүү наристе менен эненин ден соолугуна пайдасы зор.</p> <p>Эне эмизүү наристелерди ар кандай оорулардан коргойт, анткени эне сүтү наристеге ар кандай инфекциялардан, ал тургай аллергиядан коргогон иммундук жана инфекцияга каршы касиеттерге ээ.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

МОДУЛЬ 3: Балдарды алты айдан баштап ар түрдүү жана өз убагында кошумча тамактандыруу

Модулдун тапшырмалары

Семинардын аягында катышуучулар төмөндөгүлөрдү түшүндүрүп бере алышат —

1. Ымыркайларга кам көрүүчүлөргө туура жана өз убагында кошумча тамактандыруунун принциптерин жана маанилүүлүгүн түшүндүрүү.
2. Кошумча тамактандыруунун эрежеси менен жана өз убагында кошумча азыктандыруунун маанилүүлүгүн сүрөттөп берүү.
3. Балдарды тамактандыруу практикасында зыяндуу тамак-аштын ден соолугуна тийгизген зыяны жөнүндө үйрөнүү.
4. Активисттердин алты айдан кийинки ымыркайларга кошумча тамак берүү боюнча маалыматтуулугун күчөтүү.

Өтүлүүчү убактысы: болжол менен 2 саат, онлайн шартында.

Материалдар жана даярдоо

- Бул семинарды өткөрүү алдында модулдун нускамаларын толугу менен окуп чыгыңыз жана түшүнүксүз суроолорду тактап алыңыз.
- Окутуу үчүн сессиялар PowerPoint презентациясы менен коштолот, презентациядагы слайддар, флип-чарттарды колдонуу берилген маалматтардын толукталышына жардам берет. Эгерде семинарга флип-чарттарды колдонууну пландасаңыз, алдын ала флип-чарттарды жазып, даярдап, илип коюңуз. PowerPoint слайддарын кошумча материалдар папкасынан тапса болот (кыргыз тилинде жеткиликтүү).
- Беш кадамдык кеңеш берүү ыкмасын 3-бөлүмдө тапса болот. Ролдук оюндун сценарийин 4-бөлүмдөн тапса болот. Ар бир эки катышуучу жупта колдонуу үчүн жок дегенде

бирден тапшырманын көчүрмөсүн даярдап келиңиз.

- Модуль 3 видео: Тренерлер видеону тренинг учурунда (проектордо же сыналгыда) ар бир адам үчүн көрсөтө алышат же андай ресурстар жок болсо, видеону катышуучулар менен WhatsApp аркылуу шилтеме катары бөлүшсө болот. Бул 3чү-Модуль үчүн видео-го шилтеме: Кошумча тамактандыруу
- Бул сессия Кошумча тамактандыруу жана 2 жашка чейинки балдарды эне сүтү менен багуу практикалоо боюнча USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун брошюрасын колдонууну сунуштайт. Мүмкүн болсо, брошюраны көрсөтүү жана талкуулоо максатында ар бир эки катышуучу үчүн жок дегенде бирден көчүрмөсүн алып келиңиз. Брошюраны орус жана кыргыз тилдеринде кошумча материалдар папкасынан тапса болот.
- Жамааттар арасында маалымат тарашы боюнча иштелип чыккан формаларын толтуруу: кожолуктарды кыдыруу, жана жамааттык жолугушуулар учурундагы маалымат чогултуу. Бул формалар 3-бөлүмдө, ал эми көчүрмөлөрү кошумча материалдардын папкасынан тапса болот.
 - Бул модуль бир нече материалдарды колдонууну сунуштайт. Мүмкүн болсо, практикалык колдонуу жана талкуулоо үчүн ар бир эки катышуучу үчүн бирден көчүрмөсүн алып келиңиз. Материалдарды кошумча материалдар папкасынан тапса болот.
 - i. USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун брошюрасы алты айдан эки жашка чейинки балдарга кошумча тамактандырууну киргизүү. (орусча жана кыргызча)
 - ii. USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун инфографикасы алты айдан эки жашка чейинки балдарга кошумча тамактандырууну киргизүү боюнча. (орусча жана кыргызча)
 - iii. USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун Рецепттер китеби (орусча жана кыргызча)
- Жамааттар арасында маалымат тарашы боюнча иштелип чыккан формаларын толтуруу: кожолуктарды кыдыруу жана жамааттык жолугушуулар учурундагы маалымат чогултуу. Бул формалар 3-бөлүмдө, ал эми көчүрмөлөрдү кошумча материалдардын папкасынан тапса болот.

Көнүгүү I: Кыргыз Республикасында USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору жөнүндө дагы маалымат берүү (10 мүнөт)

а. Түшүндүрүү:

Урматтуу активисттер, өткөнкү тренинг боюнча дагы эскертип кетсек, Кыргыз Республикасында «Мыкты азыктануу» долбоорунун негизги максаты төрөт курактагы аялдардын (15-49) жана 5 жашка чейинки балдардын тамактануу абалын жакшыртуу жана өзгөчө басымды алгачкы 1000-күндүк “Мүмкүнчүлүк терезеси” - түйүлдүк кезинен эки жашка чейинки мезгилде өзгөчө иш-аракеттерине кам көрүү (Долбоордун максаты эненин жана баланын тамактануусун жакшыртуу).

USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору өнөктөштөр менен бирге жамааттарда тамактанууга, сууга, тазалыкка болгон адаттарды жана көз-караштарды, ден-соолукту колдоочу жүрүм-турумдарды сунуштайт. USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору КР ССМ менен бирге иш алып барат.

Долбоордун иш чаралары Дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун сунуштарына ылайык, КР Саламаттыкты сактоо министрлиги менен бирге жүргүзүлөт.

Активисттердин мурунку айдагы маалымат жайылтуудагы тажрыйбалары менен бөлүшүүсүн сураныңыз. Катышуучуларды топторго бөлүп, бири-бири менен 3 мүнөт арасында тажрыйбалары менен бири-бирине бөлүшүүнү сураныңыз. Ар бир бөлүнгөн топтон акти-

висттердин болгон ийгиликтерин жана кыйынчылыктары жөнүндө бөлүшүүнү сураныңыз.

Көнүгүү II: Интерактивдүү ыкма- Мээге чабуул - ымыркайлардын алты айдан баштап кошумча тамактарды өз убагында жана туура баштоонун маанилүүлүгү (30 мүнөт)

1. Баланы кошумча тамактандыруу жөнүндө билүү үчүн биз активисттерди топко бөлүп мурунку билгендерибизди чогултабыз деп түшүндүрүңүз. Фасилитатор туура маалыматты баса белгилейт жана/же топту керектүү жоопторго багыттайт.
 - a. Активисттерге суроо бергиле: «Кошумча тамактандыруу деген эмне?»
 - Күтүлгөн жооп: Балага эмчек сүтүнөн башка тамактарды берүү.
 - b. Эмне үчүн "кошумча" тамактандыруу деп атайбыз? "Кошумча» деп эмнени атайбыз"?
 - Күтүлгөн жооп: Толуктоочу "жардам берүү" дегенди билдирет. Эне сүтүнө кошумча тамактандыруу, эне сүтүн эмизген балага бир гана эне сүтү алты айдан кийин жетишсиз болгондуктан кошумча тамактануу жетиштүү тамактанууга "жардам берет".
 - c. Кайсы убакыттан баштап ымыркайга эне сүтү менен бирге кошумча тамак бериш керек??
 - Күтүлүүчү жооп: Бала ыйлаганда, эненин сүтүнүн жетишсиздиги, баланын эрте чоңоюп өсүшү үчүн.
 - Туура жооп: Ымыркайлар эне сүтү менен бирге кошумча тамактануусу алты айында башталышы керек.
2. Кийинки берилген суроолордун жооптору жазыла тургандыгын түшүндүрүңүз, бул активисттер үйрөнө турган мыкты тажрыйбалар менен салыштыруу үчүн. Аларга даярдалган флип-чартты көрсөтүп, суролоорду бериңиз:
 - a. “Кыргызстанда ымыркайларга биринчи кошумча тамак катары кандай тамак көбүнчө берилет”?
 - Күтүлгөн жооптор: Быламык (улуттук ботко), печенье, нан, айран (улуттук кычкыл сүт), ботконун башка түрлөрү
 - b. Азыркы убакытта биринчи жолу тамактанып баштаганда ымыркайларга кандай жаңы азыктарды бере башташты”? (йогурт, ж.б.)
 - Күтүлгөн жооптор: йогурт, жемиштердин жана жашылчалардын пюреси.
3. Сиз азыр Саламаттыкты сактоо министрлигинин балдардын кошумча тамактандыруу боюнча сунуштарын кыскача айтып жатканыңызды түшүндүрүңүз. Флип-чарттарды жана төмөндөгү маанилүү билдиргичтерди түшүндүрүңүз.
 - a. Эне сүтүн эмизүүнү 2 жашка чейин улантуу- бул сиздин балаңыздын ден- соолугуна, акыл-эс жөндөмдүүлүгүнө жана келечекте ийгиликтүү болушуна өмүр бою таасирин тийгизет , .
 - b. Кошумча тамактандыруу- :6 айдан баштап баланын тамак -ашына эне сүтүнө кошумча тамак кошуп берүү дегенди билдирет. 6 айдан кийин эне сүтү маанилүү болуп кала берет, бирок ден-соолукту камсыз кылуу үчүн, толук баалуу азыктандыруу үчүн витаминдүү тамак-аш кошуу керек л. Эне сүтүн эмизүүнү улантуу менен кошумча тамак берүү- бул толук баалуу тамактануу менен салмак кошуу жана өсүүнүн кепилдиги.
 - c. Сабырдуулук жана мээримдүүлүк менен тамактандыруу. Баланы биринчи кошумча

тамактандырууда өзгөчө көңүл буруу менен үйрөтүү. Ымыркай кошумча тамак жеп үйрөнө баштаганда тамактын даамы, коюулугу бала үчүн жаңылык болот. Ата-эnelер ымыркайларды тамакка көндүрүүгө убакыт табуусу керек жана баланы тамактандыруу учурунда жанына отуруп, ага жардам берүүгө аракеттенип, мактап, кубаттап сабырдуулук менен мамиле кылыш керек. Тамактанып жатканда бала менен суйлөшүп, көзүнө карап, дайыма кубаттап, кызугууну дагы билдирип сунуштаңыз. Бөбөктүн тамак жешине көмөктөшүү аркылуу аны мажбурлабастан сабырдуулук менен тамактандырыңыз жана жегенден баш тартып жаткан балаңызга ачуулангангаңыңызды билдирбеңиз. Бардык үй-бүлөнүн мүчөлөрү наристенин тамактануусунда колдоо көрсөтүүсү зарыл.

- d. Камкордук менен тамактандыруу: Жаш курактагы балдарга жаңы тамактарды берүү, сабырдуулукту жана чыдамкайлыкты талап кылат. Ымыркайлар тамактанууну үйрөнүп жатышат жана ар бир даам жана курамы алар үчүн жаңылык. Кам көрүүчүлөр балдарды тамактанууга жардам бериш үчүн убакыт бөлүшү керек жана балдар жетиштүү энергия менен азыктандыруучу заттарды жеп жатканын камсыз кылуу үчүн чыдамдуулук керек. Бардык үй-бүлө мүчөлөрүн (атасы, кайнене, улуу балдары) өз убагында тамактандырууга жардам берүүгө тартуу керек.
- e. Жыштыгы Биринчи жолу бөбөккө даярдалган ботко же жашылча пюресинен 2 же 3 аш кашык берип, эгерде жакшы сиңсе, 4-5 саатан кийин балаңызды дагы бир жолу тамактандырыңыз. Кийинки күнү тамактын көлөмүн 2 эсеге (3-4 кашыкка чейин) көбөйтүңүз жана 5-7 күндүн ичинде тамактын көлөмүн 10 аш кашыкка чейин жеткириңиз. Бир жума бою бир эле азыктан ботко же пюре бериңиз.
- f. Адекваттуулугу: Күндүз жеген тамактын жана эне сүтүнүн жалпы көлөмү жетиштүү өлчөмдө болушу керек. Коюу консистенциялуу тамак көбүрөөк энергия берет. Эгер тамакты куюп жатканда кашыкта калып калса, анын коюу экенин айта аласыз. Суюк тамак баланын кичинекей ашказанын тез эле толтурат жана жетишерлик энергия, зарыл болгон аш болумдуу заттар менен камсыздабайт. Көп түрдүү/Ныктуу: Наристелерге берилүүчү азыктар аш болумдуу, маанилүү болгон микроэлементтерге (темир, цинк, витамин С, витамин А) бай болушу керек, анткени алар аз өлчөмдө гана жей алышат, ошондуктан наристелердин тамагына жетишээрлик өлчөмдө азыктарды камтуу керек. Мисалы: биринчи кошумча тамак үчүн балага акшактын бир түрүнөн, мисалы гречка же күрүчтөн сууга бир аз кою ботко же жашылчанын бир түрүнөн (ашкабак, сабиз же картошка) жашылча пюре берсе болот. Ата-эне наристенин тамагынын ар түрдүү болуусун, бардык азыктарды алып жатканын көзөмөл кылуусу керек. Ден-соолугу чың болуп өсүш үчүн наристелерге темир жана цинкке бай азыктар - эт, жумуртка, боор, сүт азыктары. ал эми сары жер жемиштердин курамында А витамини бар, бул наристенин көрүүсү, терисинин жакшы болуусу үчүн жана ар кандай инфекциялык оорулардан коргойт, сары түстөгү жашылчалардын витамин А-га бай чемпиондору ашкабак жана сабиз.
- g. Күңүрт жашыл түстүү жалбырактуу жашылчалар (капуста, шпинат, брокколи, ат кулак ж.б) фолий кычкылын өтө көп өлчөмдө камтыйт.
- h. С витаминине бай азыктары - апельсин, алма, алмурут, кара өрүк, банан, кулпунай, алча, кожогат) пайдалуу, бул азыктарды тамактангандан кийин колдонуу темирдин сиңирилишин жакшыртат.
- i. Медициналык көзөмөлдөө: Ата-эне баласынын ден-соолугун үй-бүлөлүк дарыгерге текшертип туруусу керек. Үй-бүлөлүк медицина кызматкерине ар бир барган сайын баланы таразага тартууну жана боюн ченеп берүүнү сураныңыздар. Балдардын боюнун жана салмагынын өсүүсүн дайыма ченеп туруу - баланын денелик өнүгүүсүндөгү ар кандай терс көрүнүштөрдү алдын ала өз убагында табууга мүмкүндүк берет.

- j. Колду жуу: Ар кандай ооруларга бөгөт коюу жана тазалык эрежелеринин ыкмаларын өмүр бою өнүктүрүү үчүн тамактанардын алдында энеси же камкорчу өзүнүн жана баланын колун жууш керек. Активисттерге билдириңиз, келерки айдын темасында кол жуу жана гигиена модулунда бул маселе кененирээк талкууланат.
- k. Ооруп калган ымыркай тамактанууда жана суюктук ичүүдө жардамга муктаж. Күнүнө кошумча порция ооруп калган балага берүү, анын тез сакайып кетишине жардам берет. Ооругандан кийин балага кам көрүүчүлөр баланын күч-кубатын бекемдөө үчүн кошумча порцияларды берүүнү улантуулары керек.
- l. Бир нече бөлүмдөн турган онлайн рецепттер китеби менен бөлүшүңүз: балдардын өсүшү жана өнүгүшү үчүн тамактануунун мааниси; биринчи кошумча тамактандыруу кандай болушу керек; азыктардын курамы жана баалуулугу; тамак-аш пирамидасы жана азык-түлүк тобу жөнүндө маалымат.

4-чү сүрөт: Өз убагында жана туура кошумча тамактандыруу

КОШУМЧА ТАМАКТЫ ӨЗ УЧУРУНДА КИРГИЗҮҮ

Кошумча тамак – бул акырындык менен үй-бүлөлүк дасторкондогу тамак-аштан жегенге түрткү берүүчү жана баланын өмүрүнүн 6 айынан кийин эне сүтүн толуктай турган, эне сүтүнө караганда кыйла коюу тамак-аш азыктарын киргизүү.

6 айлык куракта эмчек эмизүүнү улантуу менен катар эле эки жашка чыкканга чейин тиешелүү көлөмдө өз учурунда аш болумдуу кошумча тамак киргизүү баланын өсүп келе жаткан организми үчүн зарыл болуп саналат.

БАЛДАРГА КОШУМЧА ТАМАК БЕРҮҮ БОЮНЧА СУНУШТАР

БИР ЖОЛУ ТАМАКТАНДЫРУУДАГЫ КОШУМЧА ТАМАКТЫН КОЮЛУГУ ЖАНА КӨЛӨМҮ

6-8 ай



Коюу ботко же пюре. Акырындап 125 мл (8 аш кашык) чейин жектирүү менен 2-3 аш кашыктан баштагыла.



ЖЫШТЫГЫ

КҮНҮНӨ 2-3 ЖОЛУ КОШУМЧА ТАМАК

1-2 жолу шам-шум этүү жана талап боюнча эмчек эмизүү



9-11 ай



Жука тууралган же эзилген тамак. Бала колуна кармап жана жей ала тургандай кесимдер 125 мл (8 аш кашык).



КҮНҮНӨ 3 ЖОЛУ КОШУМЧА ТАМАК

2 жолу шам-шум этүү жана талап боюнча эмизүү



11-23 ай



Үй-бүлөлүк дасторкондогу тамактардан 190-250 мл (12-17 аш кашык).



КҮНҮНӨ 3 ЖОЛУ КОШУМЧА ТАМАК

2 жолу шам-шум этүү жана талап боюнча эмизүү



Бирок БДСУ



Бул баракча коммерциялык эмес ДжейСЭй Ресерч энд Трейнинг Инститют (JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI)) менен 7200AA18C0070 келишиминин негизинде АКШнын эл аралык өнүктүрүү боюнча агенттиги (USAID) аркылуу америка элинин жардамы менен ишке ашырылды. Иштеп чыгарылган өндүрүм JSI уюмунун жоопкерчилигинин астында жана АКШнын эл аралык өнүктүрүү агентствосунун (USAID) же АКШ өкмөтүнүн ой-пикирин сөзсүз түрдө чагылдыруусу шарт эмес.

Инфографика- бир күндүк менюда үч жаңы бышырылган тамактын жана шам шумдун маанилүүлүгүн, анын ичинде балдардын белгилүү бир курактык тобу үчүн талап кылынган бөлүгүн түшүндүрөт. (Инфографиканын электрондук версиясы басып чыгаруу үчүн жеткиликтүү, ошондой эле кол менен менен флип-чартка көчүрүлүп, визуалдык курал катары окутууда колдонулат.

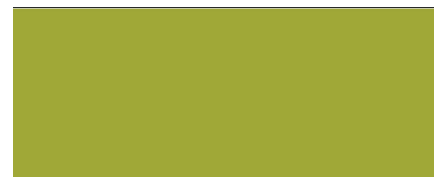
4. Кошумча тамактандыруу видеосун көрсөтүңүз (милдеттүү эмес): Видеону көргөндөн кийин тренер катышуучулар менен төмөндөгү суроолорду берип кеңири талкуу өткөрөт:
 - a. Бул модулдан эмнени үйрөндүңөр?
 - b. Бул маалымат Сиз үчүн жаңы болдубу?
 - c. Бул маалымат Сиздин жамаатыңыздагы балдардын тамактануусуна байланыштуу

жакшы тажрыйбаларды колдонууга кандайча жардам берет?

Бардык жоопторду видеонун негизги билдирүүлөрү менен жыйынтыктаңыз.

Көнүгүү III: «Кошумча тамактандыруу» боюнча брошюрасын презентациялоо жана негизги билдирүүлөрдү бышыктоо (10 мүнөт)

1. Топ менен кошумча тамактандыруу боюнча китепчесин бөлүшүңүз. Бул китепче Дүйнөлүк Саламаттык Сактоо Уюмунун, Кыргыз Республикасынын саламаттыкты сактоо министирлигинин балдарды кошумча тамактандыруу боюнча акыркы илимий жактан тастыкталган сунуштары менен толукталганын түшүндүрүңүз, алты айдан баштап балдар үчүн туура өлчөмдө, ар түрдүү жана пайдалуу тамактануунун маанилүүлүгү жөнүндө ар тараптуу маалымат, анын ичинде тамактандырууда балдарга кам көрүү боюнча мыкты тажрыйбаларды колдонуу боюнча сунуштар камтылган.
2. Активисттерден китепчени окууга 6-7 мүнөт бөлүүнү сураныңыз жана аларды суроо берүүгө үндөңүз.
3. (эгерде колдонулса) SPRING (дүйнөлүк деңгээлде тамак-аш тармагындагы өнөктөштүктү, натыйжалуулукту жана инновацияны чыңдоо долбоору) тарабынан жарык көргөн кыргыз жана орус тилдериндеги китеп “Эргене” уюмунун колдоосу менен, өзгөчө эки жашка чейинки балдары бар үй-бүлөлөрдө пайдалуу тамактануу көнүмүш адатына үндөө максатында иштелип чыккан.
4. Жергиликтүү эксперттер тарабынан иштелип чыккан, тамактануу боюнча сунуштар иштеген алдыңкы эл аралык уюмдардын мыкты тажрыйбаларын чогултат. Рецепттер китебинде ошондой эле тамактануу жана негизги тамак-аш азыктарынын курамы боюнча учурдагы маалыматтар, анын ичинде Кыргыз Республикасына гана тиешелүү жашылчалар, мөмө-жемиштер, дан эгиндери, жана жаныбарлардан алынган азыктар боюнча толук маалыматтар камтылган. Рецепттерде тамак-аштын "баалуулугу" боюнча маалымат камтылган, ошондуктан үй-бүлөлөр алар керектөөчү темир, цинк жана А, Е жана С витаминдери сыяктуу микронутриенттердин болжолдуу маалыматы болуш үчүн.



Көнүгүү IV: Зыяндуу тамак-аштан алыс болуңуз (10 мүнөт)

1. Топтон суроо: «Зыяндуу тамак аш» деген эмне? «Эмне себептен биз аларды жаш балдар арасында колдонууну азайтышыбыз керек?»
 - а. Күтүлгөн жооптор: зыяндуу азыктар, туз, май жана кант ашыкча көп кошулган алдын ала таңгакталган тамактар катары аныкталат.
 - Зыяндуу тамактар баланын ашказанында орун ээлеп, эч кандай өсүү үчүн азыктандыруу касиетке ээ эмес. Пайдалуу азыктар - жумуртка, сүт азыктары, балык, эт жана аш болумдуу жашылчалар сыяктуу ден-соолукка керектүү тамак-ашка акча каражаттары жумшалганы жакшы. Алты айдан кийин балдарга дени сак болуш үчүн, таза суу берүү маанилүү. Газдалган суусундуктар же пакеттеги же-

миш ширеси сыяктуу канттуу суусундуктарды бербейсиз, бул ден-соолукка пайдалуу тамак-ашка болгон табитти азайтат жана биринчи тиштерди чиритет.

2. “Көпчүлүгүбүз зыяндуу тамактын бизге жана балдарыбызга пайдалуу эмес экенин билсек дагы, пайдасыз тамактарды жеп жана балдарыбызга аларды берүүгө адатыбыз бар” деп билдиргиле. Сиздин оюңузча, адамдар зыяндуу тамактарды колдонууну коргоо үчүн кандай сөздөрдү айтышы мүмкүн? Жооп катары биз эмне айта алабыз? Келгиле, мээ чабуул кылалы:
 - a. Даамдуу.
 - i. Жооп: Көп азыктардын даамы сонун, кошумча тамактандырууну баштаганда, тамак бергенде биз баланын тамак тандоосуна чоң таасир тийгизебиз. Эгерде зыяндуу азыктарды кенже курактан баштап берсе, баланын дагы тандоосу көбүнчө зыяндуу азыктар болуп калат.
 - b. Зыяндуу азыктар даяр түрүндө сатылып жана тез кабыл алууга шарт түзөт.
 - Жооп: Зыяндуу азыктардын ордуна берүүчү пайдалуу альтернативалар бар. Жаңгактар жана кээ бир жемиштер жакшы сакталат. Түшкү тамакты даярдап жатканда бир аз жумуртканы кайнатып көрүңүз, ошондо балаңыз түштөн кийин пайдалуу шам шум жесин.

Көнүгүү V: Кошумча тамактандыруу боюнча энелер үчүн колдоо чөйрөнү куруу (10 мүнөт)

1. Биздин коомдо балдарды багуу, тамактандыруу менен байланышкан үй-тиричилик иштери көбүнчө энелердин иши болуп саналаарын топко түшүндүрүңүз. Бирок биз билгендей, энелердин кошумча дагы үй боюнча көптөгөн милдеттери бар жана үйдөгү мүчөлөр энелерге жардам берсе, наристенин жакшы өсүп чоңойушуна салым кошушат.
2. Топко төмөнкү суроолорду бериңиз жана алардын жоопторун жазып алыңыз. Фасилитатор туура маалыматты баса белгилеп топту керектүү жоопторго багыттайт.
 - a. Үй-бүлөдөгү башка мүчөлөр ымыркайды кошумча тамактандырууда энелерге кандай колдоо көрсөтө алышат?

Күтүлүүчү жооптор:

 - i. Эне сүтүн эмизүүнү колдоо жана энени эмизүүгө түрткү берүү.
 - ii. Балага кошумча тамактарды берүүдө пайдалуу азыктарды алууга үй-бүлөнүн каражатын биринчиден бөлүү.
 - iii. Тамактануу маалында эненин кошумча тамактануусуна көбүрөөк убакыт бериңиз (Тактоо: Кантип? Төмөндө караңыз.)
 - iv. Энелерге үй-бүлө жумуштарын аткарууда жана баланы тамактандырууда колдоо көрсөтүү.
 - v. Үй-бүлө мүчөлөрү баланы багууга катышып, энеге ымыркайды кошумча тамактандырууда көбүрөөк убакыт бөлүү.
 - vi. Мүмкүн болушунча кошумча тамактандыруунун талабына бардык жактан колдоо.
 - a. Биз, активисттер, жамаат арасында ымыркайларга өз убагында жана туура кошумча тамактандыруу практикалары жайылышына кандай көмөк көрсөтө алабыз?

Күтүлүүчү жооптор:

 - i. Кожолуктарга барып кеңеш берүү учурунда аталарды, чоң ата, апаларын кошуп бирге түшүнүк берүү.

- ii. Кеңеш берген сайын кожолуктун бардык мүчөлөрү менен бирге талкулоо.
 - iii. Балдарды багуу иш-аракетеринде бардык үй-бүлө мүчөлөрүнүн катышуусу.
 - iv. Үй-бүлө мүчөлөрүн акыркы (төмөндөгү) суроодо көрсөтүлгөн жүрүм-турумга үндөө.
3. Бардык үй-бүлө мүчөлөрүнүн балага кам көрүү жана тамактануу практикаларына катышуусу, баланын өсүшүнө жана өнүгүшүнө салым кошоорун бышыктаңыз.

Көнүгүү VI : 5 кадам менен кеңеш берүү көндүмдөрүн практикалоо (30 мүнөт)

1. Кийинки көнүгүү топ менен аткарыла турганын түшүндүргүлө. Катышуучуларга эскерткиле «Жамаат мобилизациялоо» сабагына катышып, жамаат арасында ден-соолук боюнча маалымат таркатуу иштерине катышууга тартылдыңыз. Кеңеш берүүнү ролдук ойун аркылуу машыгууну сунуштайбыз. Бүгүн биз 6 айга толгон балага кошумча тамактандыруу боюнча маалыматка муктаж болгон кожолуктарга негизги билдирүүлөрүн жана кеңештерин берүүнүн беш кадамын аткарабыз.
2. Топко бул тема боюнча кеңешчилер өздөрүнө бөлүнгөн аймактагы 1000 күндүк кожолуктарын ГАНА камтуусун түшүндүрүңүз, себеби модул жаш курактагы балдардын тамактандыруу жана багуудагы эң мыкты тажрыйбаларды жайылтууга негизделген.
3. 2-модулдун 5-кадам таратма материалын колдонуп беш кадамдын ар бирин тез карап чыгыңыз. Катышуучулардан ар бир кадамды бүгүнкү темага кантип колдонуу керектиги боюнча мисал келтирүүнү сураныңыз (бул учурда кошумча тамактандыруу).

- a. Саламдашуу. Бул кадамда активист менен кожолуктун мүчөсүнүн ортосунда жакшы мамиле түзүлөт. Катышуучуларга 1-кадам темага жараша өзгөрбөй турганын эскертиңиз.
- b. Баалоо жана кайталоо: Активисттер жамаат мүчөлөрүнө ымыркайды кошумча тамактандырууну талкуулоонун ылайыктуулугун билүү үчүн кандай суроолорду бере алышат?

Үлгү суроолор:

- i. Сиздин балаңыз канча жашта?
 - ii. Балаңызды кандай тамактандырасыз? Балаңыз эмнени жакшы көрөт жана эмнени жегенди жактырбайт?
 - iii. Кошумча тамактандыруу үчүн тамактарды кантип даярдайсыз?
 - iv. Балаңызды кантип тамактанарыңызды көрсөтүңүз.
 - v. Үй-бүлөңүздүн башка мүчөлөрү сиздин балаңызды кошумча тамактандыруу боюнча кандай ойдо? Алар бул практиканы колдойбу же жокпу? Кантип?
- c. Теманы талдап, тааныштырыңыз: Жогорудагы суроолорго кандай жоопторду алдыңыз, кошумча тамактандыруу боюнча кандай кеңеш алышы керек экенин көрсөтүп турат?

Үлгү жооптор:

- i. Кожолукта алты айдан ашып калган баласы бар.
- ii. Ымыркай мөмө-жемиштерди жана түрдүү шорполорду жегенди жакшы көрөт. Бала өзгөчө печенье жана кректерди жакшы көрөт.
- iii. Камкорчу тамактарды эки жашар бала жей турган тамактарды өтө майдалап эзет (12 айда чоңураак кесимдерди жана манжалары менен тамактарды берүү кеңеши керек).

- iv. Кошумча тамактандыруудакожулуктун бардык үй-бүлө мүчөлөрү катышат (үй бүлөлүк колдоо).
- d. Кеңеш сунуштоо: Кошумча тамактандырууда бир аз болгон кыйынчылыктарына жооп берүүчү камкорчуга ылайыктуу кандай билдирүүлөрдү берүүнү каалайт элеңиз? Практиканы жайылтуу үчүн аны менен кандай иш-аракеттерди жасай аласыз?
- Үлгү жооптор:*
- i. Кошумча тамактандырууну алты айдан баштап эне сүтүнө кошумча баштоо керек
- ii. Балаңыздын жакшы өсүп өнүгүүсүнө А, С витамини жана цинк, темирге бай тамак-аштар жана азыктар керек
- iii. Сиздин балаңыз чоңоюп калыптыр, кесилген колго кармап турган тамактарды өзү жей алат, тамактардын баарын майдалоонун кереги жок
- iv. Кошумча тамактандыруу практикалырын башка үй-бүлө мүчөлөрү менен талкуулоого убада берет (үй-бүлөнүн колдоосу үчүн)
- e. Кайталоо жана жабуу: Жамаат мүчөсү кошумча тамактандырууну практикалоо үчүн кандай аракеттерди жасай алат?
- Үлгү жооптор:*
- i. Балага шам шум катары жок дегенде эки пайдалуу азыктарды киргизүүгө милдет алат.
- ii. Үй-бүлө мүчөлөрү менен алган кеңешти бөлүшүүгө убада бере алат.
- iii. Балага кошумча пайдалуу азыктарды алууну үй-бүлө мүчөлөрү менен талкуулай алат.
2. "Кошумча тамактандыруу боюнча кеңеш берели" деген темада ролдук ойунду ойнотуңуз. Топко бөлүңүз. Ар бир топко 4-бөлүмдө берилген бул модулдун ролдук оюн сценарийлерин басып чыгарыңыз. Бир кишиге кеңешчинин ролун, экинчисин эненин ролун ойноого дайындаңыз. Эненин ролун ойногон адам сценарий боюнча мамилесин жана практикасын ойлоп көрсөтөт, кеңешчи байкап, кеңеш берип жаткандагы туура же туура эмес практика жөнүндө маалымат бересиздер.
- Кеңеш берүүчү активист кошумча тамактандыруу жөнүндө сүйлөшүү үчүн 5 кадамдык кеңеш берүү ыкмасын колдонушу керек. Жуптарга машыгуу үчүн берилген убакыт 8–10 мүнөт.б. Эгер алар эрте бүтсө, ролдорду алмаштыргыла.
3. Төмөндөгү сценарийди колдонуп, акыркы 5 мүнөттө кеңешчилерден жана ролду ойногон оюнчулардан кайсы кадамдарды жакшы аткарганын жана кайсы кадамдары кыйын болгонун сураңыз.

Көнүгүү VII: Негизги билдирүүлөрдү бышыктоо (5 мүнөт)

1. Катышуучулардан эмнени үйрөнүшкөнүн сураңыз. Алар бир же бир нече үйрөнгөн негизги билдирүүлөрдүн бирин аташы керек.

Көнүгүү VIII: Өткөн мурунку сабак боюнча маалымат жайылтууда тажрыйба бөлүшүү (15 же 5 мүнөт)

Катышуучуларды төрт-беш кишиден турган эки же үч топко бөлүп, алардан мурунку сабактагы билдирүүлөрдү таратуу боюнча тажрыйбалары, анын ичинде ийгилик жана кыйынчылыктар жөнүндө айтып берүүнү сураныңыз. Флипчартта ар бири үчүн тилке түзүп, ошого жараша тизмектеп алыңыз. Кайра чогулуп, ар бир топту өз тизмесин көрсөтүүнү сураныңыз. Чоң топту талкуулап, бири-бирине кеңеш берүүсүн сураныңыз.

ЖЕ

Бир нече ыктыярчылардан өткөн айда кандай ийгиликтер болгон жөнүндө сүйлөшүүнү сураныңыз.

Көнүгүү IX: Пландоо жана отчеттуулук формаларын түшүндүрүү (20 мүнөт)

1. Өткөн айда өтүлгөн модуль боюнча активисттердин пландоо формаларын чогултуңуз. Формалардын туура, толук экендигин, активисттердин аты-жөнү жазылганын текшериниз. Анкетаны толтурбаган же толук, же туура толтурбаган активисттерге кайрадан түшүндүрүп бериңиз..
2. Кийинки айга пландоо формаларын таратып, план түзүүгө бир нече мүнөт бөлүүнү сураныңыз.
3. Активисттер бир айлык иш-аракеттерин пландаштырып жатканда, алар эмнени үйрөнүшкөнүн жана эмнеси эң кызыктуу болгонун сурагыла.

Көнүгүү X: Жыйынтыктоо (5 мүнөт)

1. Сабакты жыйынтыктоо: “Долбоордун аракеттерине кошулуп жамаатта алты айдан кийинки ымыкайларга туура жана убагында кошумча тамактандыруу боюнча чогулткан аракетиниз үчүн рахмат. Энелерге жана балдарга толук баалуу тамактанууга жардам берүү менен биз Кыргызстандын күчтүү өлкө болушуна жардам берип жатабыз”.

ТРЕНЕР ҮЧҮН МАТЕРИАЛДАР:

ФЛИПЧАРТТАР

Сабак башталаарынын алдында төмөндөгү флипчарттар даярдалат.

<p>Кыргызстанда 6 айдан кийин ымыркайга биринчи жолу берилүүчү тамак (эне сүтүнө кошумча) кайсы?</p>	<p>Кошумча тамактандыруу боюнча негизги билдирүүлөр</p> <p>Эне сүтүн эмизүүнү 2 жашка чейин улантуу</p> <p>С жана А витаминдери, темир жана цинк (жаныбарлардан алынган азыктар) ар түрдүү жана жаңы даярдалган</p> <p>Үч маал ысык тамактануу жана бир-эки шам шум</p> <p>Эки жашка чейинки балдар үчүн зыяндуу тамак-аштан баш тартуу (туз жана шекерди кошпогондо); бир жаштагы гана балдарга накта сүт берүүгө болот.</p> <p>Кам көрүү менен тамактандыруу – ойноо жана баарлашуу аркылуу (тамактануу убактысын кызыктуу кылуу)</p>	<p>Кошумча азыктандыруу үчүн төмөндөгү принциптердин маанилүүлүгү</p> <p>Жашы</p> <p>Жыштыгы</p> <p>Өлчөмү</p> <p>Ар түдүүлүгү</p> <p>Коюлугу</p> <p>Инфорграфиканы колдонуула</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Модуль 4: Эң мыкты практикалар - камкордук менен багуу жана толук баалуу тамактануу

Модулдун тапшырмалары

Семинардын аягында катышуучулар төмөндөгүлөрдү түшүндүрүп бере алышат —

- Алгачкы 1000 күндүктөгү балага камкордук менен багуу, анын мээсинин туура өөрчүшүнө кандай таасир тийгизет экендигин сүрөттөп бере алышат.
- Баланын алгачкы 2 жашында ага болгон туура кам көрүү жана толук баалуу тамактануусунун маанилүүлүгүн түшүнө алышат.

- Балага камкордук менен багуу жана туура тамак берүүдөгү негизги маалыматтарды элге жеткирүүнү тажрыйбада колдонушат жана көрсөтүшөт.

Убакыт: болжол менен 2 саат

Материалдар жана даярдоо

- Бул окутууну өткөрөрдүн алдында а модульдун нускамаларын толугу менен окуп чыгыңыз жана болгон түшүнүксүз суроолорду тактап алыңыз.
- Окутуу сессиялар PowerPoint презентациясы менен коштолот, презентациядагы слайддар, флипчарттарды колдонуп ага жазып берилген маалыматты толукталышына жардам берет. Флипчарттарды колдонууну пландасаңыз, окутуу башталышынын алдында флипчарттарды жазып, даярдап, илип коюңуз. PowerPoint слайддарын кошумча материалдар папкасынан тапса болот (кыргыз тилинде жеткиликтүү).
- Беш кадамдык кеңеш берүү ыкмасын 3-чү бөлүмдө тапса болот. Ролдук оюндун сценарийин 4-чү бөлүмдөн тапса болот. Ар бир экинчи катышуучу жупта колдонуу үчүн жок дегенде бирден көчүрмөсүн алып келиңиз.
- Бул сессия “Камкордук менен багуу жана тамактындыруу” USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун брошюрасын колдонууну сунуштайт. Мүмкүн болсо, брошюраны көрсөтүү жана талкуулоо максатында ар бир экинчи катышуучу үчүн жок дегенде бирден көчүрмөсүн алып келиңиз. Брошюраны орус жана кыргыз тилдеринде кошумча материалдар папкасынан тапса болот.
- Жамааттар арасында маалымат тарашы боюнча иштелип чыккан формаларын толтуруу: кожолуктарды кыдыруу, жана жамааттык жолугушуулар учурундагы маалымат чогултуу. Бул формалар 3-чү бөлүмдө, ал эми көчүрмөлөрдү кошумча материалдардын папкасынан тапса болот.
- Бул сессия бир нече материалдарды колдонууну сунуштайт. Мүмкүн болсо, көрүү жана талкуулоо үчүн ар бир экинчи катышуучу үчүн жок дегенде бирден көчүрмөсүн алып келиңиз. Материалдарды кошумча материалдар папкасынан тапса болот.

Көнүгүү I: Кыргыз Республикасында USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору жөнүндө дагы маалымат берүү (10 мүнөт)

i. Түшүндүрүү:

Урматтуу активисттер, өткөнкү тренинг боюнча дагы эскертип кетсек. Кыргыз Республикасында USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоорунун негизги максаты төрөт курактагы аялдардын (15-49) жана 5 жашка чейинки балдардын тамактануу абалын жакшыртуу жана өзгөчө басымды алгачкы 1000-күндүк “Мүмкүнчүлүк терезеси” - түйүлдүк кезинен эки жашка чейинки мезгилдеги өзгөчө иш-аракеттерине кам көрүү (Долбоордун максаты-эненин жана баланын тамактануусун жакшыртуу).

USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору өнөктөштөр менен бирге жамааттарда тамактанууга, сууга, тазалыкка болгон адаттарды жана көз-караштарды, ден-соолукту колдоочу жүрүм-турумдарды сунуштайт. USAIDдин "Мыкты азыктануу" долбоору КР ССМ менен бирге иш алып барат.

Долбоордун иш чаралары Дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун сунуштарына ылайык, КР Саламаттыкты сактоо министрлиги менен бирге жүргүзүлөт.

Көнүгүү II: Камкордук багуу боюнча түшүнүктү үйрөнүү (20 мүнөт)

- i. Урматтуу активисттер, бул модульда биз баланы тарбиялоо тууралуу сүйлөшөбүз. Келгиле “тарбиялоо” деген эмне экенин аныктап алабыз. “Баланын жашап кеткенине, өсүп-өнүгүшүнө саламаттыкта чоңойгонуна жана өнүккөнүнө эмне керек экендигине үй-

рөтүүнү -тарбиялоо деп аныктайбыз. Тарбиялоо баланы туура жана жакшы өнүгүүсүнө алып келет жана баланы ар кандай стресстик абалдардан жана мүмкүн болгон коркунучтардан сактап калат. Тарбиялоо баланын ийгиликтүү жашап кетишине өбөлгө түзгөн, бири-бирине байланыш жана бөлүп караганга мүмкүн эмес болгон 5 компоненттен турат: “бекем ден соолук, толук баалуу тамактануу, коопсуздук жана коргоо, эрте жашында үйрөнүү мүмкүнчүлүгү жана аныа камкордук менен багуу.”

Сиздердин эсиңиздерге Тарбиялоо таблицасын дагы бир жолу салып кетсем (активист алдын ала 5-компонент тартылган флипчартты даярдашы керек):

1. Тарбиялоодо кам көрүү инфографикасын талкуулаңыз (5-чисүрөт) жана анын маанилүүлүгүн түшүндүрүңүз. Инфографика флипчартка көчүрүлүп, анын негизги мазмунун түшүндүрүү үчүн колдонулат:

Сүрөт 5: Стимулдаштырып тарбиялоо

Өсүп өнүгүүгө стимул берүүчү тарбия



Жамаат жетекчиси: “Тарбиялоодогу 5 компонент бири-бирине байланыштуу жана бирдей маанилүүлүккө ээ. Бул 5 компонент баланы багууда ийгиликтүү чоңойтуу жыйынтыгына жетүү максатын чагылдырат - Бул баланын ден соолугу чың болуусу жана туура өнүгүүсү”.

Балдардын өсүүсүндө компоненттеринин тизмеси

Толук баалуу тамактануу: эне менен баланын тамактануусун билдирет. Эмне үчүн экөө тең? Кош бойлуу кездеги эненин тамактануу абалы анын ден соолугуна, ошондой эле төрөлө турган баланын бакубаттуулугуна таасирин тийгизерин билебиз. Төрөлгөндөн кийин эненин тамактануу абалы анын кичинекей баласына кам көрүү жөндөмдүүлүгүнө таасирин тийгизет.

Иш-аракеттери:

- Эне сүтүн эмизүүсүн эрте баштоо жана төрөлгөндөн алты айга чейин жалаң гана эне сүтүн эмизүү
- Талап боюнча эне сүтүн эмизүү
- Толук баалуу жана камкордуу кошумча тамактандырууну 6 айдан баштоо, эне сүтүнө кошумча

- Сабырдуу кошумча тамактандыруу
- Физикалык активдүүлүк, кыймылсыз жүрүм-турум жана эрте балалыктагыгы уйку
- Орто жана оор жетишсиз тамактанууну, ошондой эле ашыкча салмакты жана семирүүнүн алдын алуу

Активисттер менен бышыктоочу тизме:

1. Эненин тамактануусу
 2. Төрөлгөндөн алты айга чейин жалаң гана эне сүтү менен багуу
 3. Балдар жана энелер үчүн темир камтыган дары-дармектери менен саплементациясы
- Эрте үйрөнүү үчүн мүмкүнчүлүктөр: ымыркайга, жаш балага же баланын айлана-чөйрөсүндөгү адам, жер же объект менен өз ара аракеттенүү мүмкүнчүлүгүн билдирет. Бул компонент ар бир өз ара аракеттенүү (оң же терс) баланын мээсинин өнүгүшүнө салым кошуп, кийинчерээк үйрөнүү үчүн негиз түзөөрүн тааныйт.

Иш-аракеттери:

Кичинекей балдардын денесин кыймылдатууга, беш сезимин активдештирүүгө, тилди угууга жана колдонууга жана изилдөөгө үндөгөн иш-чаралар

- Китептерди чогуу изилдөө жана балага китеп окуу
- Бала менен сүйлөшүү
- Жылмайуу, тууроо/көчүрүү жана жөнөкөй оюндар (мисалы, пикабу-жашынуу)
- Үй буюмдары жана адамдар менен жаш курагына ылайыктуу ойноо
- Расмий балдарды багуу жайларындагы сапат стандарттары

Активисттер менен бышыктоочу тизме:

1. Бала менен күндө баарлашуу аркылуу ойноо
2. Ар кандай балага тийиштүү окуяларды, жомокторду айтып берүү
3. Үйдөгү буюмдарды (коопсуз) ойногонго мүмкүнчүлүктөрдү берүү

Камкордук менен багуу: ата-эненин/камкорчунун баланын сигналдарын өз убагында жана тийиштүү түрдө байкап, түшүнүү жана аларга жооп берүү жөндөмүн билдирет. Камкордук менен багуу негизги компоненти болуп эсептелет, анткени жооп берген кам көрүүчүлөр калган төрт компонентти жакшыраак колдоого алышат.

Иш-аракеттери:

- Тарбиячылардын көз карашы, жылмаюусу, эркелетүүсү, баланы мактоосу
- Камкорчулар баланын сигналдарын байкап, туура жооп кайтарышат, мисалы, ачкачылык, токчулук, оору, эмоционалдык кыйналуу, оюнга кызыгуу, ырахат алуу белгилерине жооп берүү
- Бала менен баарлашуу жана ойноо үчүн күнүмдүк көз ирмемдерди аныктоочу тарбиячылар (мисалы, тамактандыруу, уктоо убактысы)
- Балдары менен коопсуз жана өз ара пайдалуу мамилелерди өнүктүрүү (мисалы, алар чогуу болгонду жакшы көрүшөт)
- Бала менен тарбиялоочунун оюн жана баарлашуу иш-аракеттерин стимулдай турган кийлигишүүлөр
- Камкорчунун сезимталдыкты жана баланын сигналдарына жооп берүүсүн өбөлгөлөөчү иш аракеттер

- Атаны, үй-бүлөнү жана башка өнөктөштөрдү баланы багууга тартуу

Активисттер менен бышыктоочу тизме:

1. Камкорчунун (баланы баккан адам) көз карашы, жылмаюусу, эркелетүүсү, баланы мактоосу
2. Тарбиячылардын балдардынын көрсөтмөлөрүн байкап, мактап, жооп берүүсү
3. Камкорчулардын бала менен коопсуз жана өз ара мамилелерди өнүктүрүүсү жана бекемдешүүсү

Коопсуздук жана коргоо: Балдар жана алардын үй-бүлөлөрү үчүн коопсуздук жана коргоо чөйрөнү билдирет. Физикалык коркунучтардан, эмоционалдык стресстен жана экологиялык тобокелдиктерден (мисалы, булгануудан) коргоону, ошондой эле тамак-ашка жана сууга жетүүнү камтыйт.

Иш-аракеттер:

- Таза сууга колдонуу
- Таза ички жана сырткы аба
- Гигиеналык шарттарды тузуу
- Оюн үчүн коопсуз жайлар
- Социалдык тейлөө, анын ичинде эң аярлуу үй-бүлөлөргө социалдык колдоо
- Үй-бүлөор, жамааттык топтор жана диний жамааттар тарабынан колдоо

Активисттер менен бышыктоочу тизме:

- Баланын төрөлгөндөгү тууралуу кубөлөндүрүүсү
- Тамактануудагы коопсуздук, тазалык жана санитария эрежелерин сактоо (зыяндуу азыктар, азыктарды даярдоонун технологиясын сактоо, жаңы жасалган тамактар, азыктардын жеткиликтүүсү)
- Балага физикалык жана эмоциялык жактан зомбулук

Бекем ден соолук: балдардын жана аларды багуучуларынын ден соолугуна жана жыргалчылыгына тиешелүү. Эмне үчүн экөө тең? Биз багуучулардын физикалык жана психикалык саламаттыгы алардын балага кам көрүү жөндөмүнө таасир этиши мүмкүн экенин билебиз.

Бекем ден-соолук төмөндөгү иш-аракеттерди камтыйт:

- ВИЧтин энеден балага жугушун алдын алуу
- Жаңы төрөлгөн балдарга, анын ичинде өтө кичинекей жана ара төрөлгөн ымыркайларга кам көрүү
- Баланын аң-сезиминин жана физикалык өсүүнө мониторинг жана кеңеш берүү
- Ден соолукту жана жыргалчылыкты чыңдоо
- Ден соолукту сактоого умтулучу жүрүм-турумду практикалоо
- Балдардын ооруларын алдын алуу жана өзучурунда дарылоо
- Багуучунун физикалык жана психикалык саламаттыгынын көйгөйлөрүн алдын алуу жана дарылоо
- Өнүгүүсү кечиккен же майыптыгы бар балдарга кам көрүү
- Төрөттөн кийин дароо баланы энесине жаткыруу (тери менен териге тийүү)
- Салмагы аз жана ара төрөлгөн балдарга кам көрүү

- Энелер жана жаш ымыркайлар үчүн бирге болууга ылайыкташтырылган бөлмөлөр
- Камкорчулардын психикалык саламаттыгына колдоо көрсөтүү.

Активисттер менен бышыктоочу тизме:

- Үй-бүлөнү пландаштыруу
- Ден соолукту медициналык жактан көзөмөлдөө
- Баланын иммунизациясы

“Көптөгөн үй-бүлөлөр жамаатта баланын ден соолугу жана толук баалуу тамактануусу тууралуу маалымат берүү жайларын билишет жана бул темалар боюнча окуткан адамдар жана колдонмолор тууралуу маалыматы бар.

Ал эми бул модулда биз балага туура кам көрүү жана толук баалуу тамак берүү тууралуу талкуулайбыз.”

Кыргыз Республикасындагы балдарды тарбиялоо эмнеге маанилүү? Себеби 5 жашка чыга элек жаш балдардын 25 пайызы жакшы өсүп-өнүкпөй калуу коркунучуна дуушар болушат.

Баланын алгачкы 1000 күндүк жашоосунда, баланын мээси тез өөрчүгөн учурда (эненин боюнда болгондон баштап, 2 жашка чейинки мезгилде) болгон айрым тажрыйбалар анын мээсинин өнүгүүсүнө оң же терс таасирин тийгизип койушу мүмкүн.

- Тренер алдын ала даярдалган материалдарды колдонот. Материалдар: флипчартка тартылган “А ымыркайдын мээси” жана “Б ымыркайдын мээси” сүрөттөрү, “оң жана терс таасири бар тажрыйбалар карточкалары” салынган 2 контейнер же коробкалар “А Ымыркайга” жана “Б Ымыркайга” деп жазылып белгиленген, жылмайып турган беттин сүрөтүн жана кейип турган беттин сүрөтүн даярдоо керек. Тренер “Баланын берген белгилерине жооп берүү” материалын “А ымыркайга” деген кутучада кармашы керек (кандай кармалат төмөндө көрсөтүлөт).

Бул сүрөттөгү мээлер бир жамаатта, бир күндө жана бир убакытта төрөлгөн эки башка, бирок эгиз эмес жана туугандык байланышы жок балдардыкы экендигин түшүндүрүңүз. Контейнерлерде карточкалар бар. Ал карточкаларда алгачкы 1000 күндүктө бала дуушар боло турган оң же терс тажрыйбалар жазылган.

Тренер: “Мисалы, биз балабыз менен көп сүйлөшөбүз жана бала биздин үнүбүздү таанып, өзүн коопсуз сезет”-деп баштайт. Анан оң таасир берген тажрыйба карточкасындагы сүрөттү “А ымыркай”коробкасынан алып чыгып көрсөтөт, “А ымыркайдын” мээсине чаптайт жана ага кошуп, жылмайган беттин сүрөтүн чаптайт.

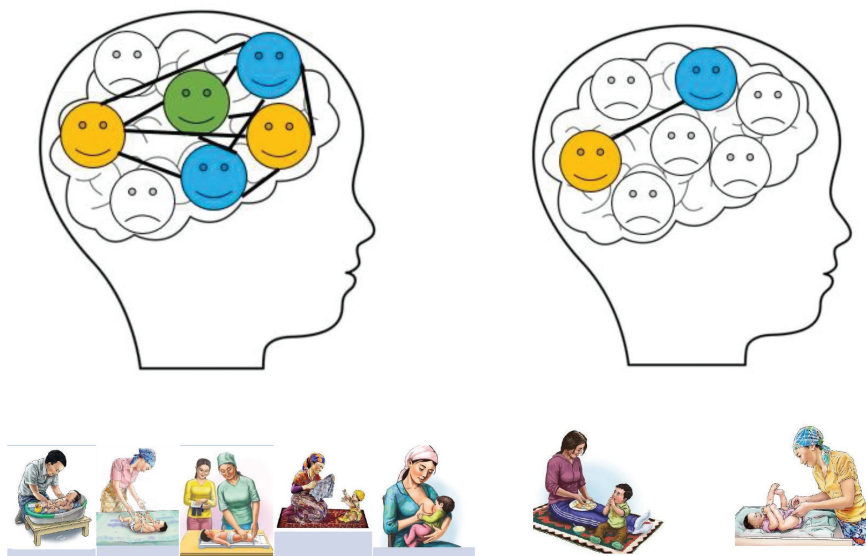
Эми катышуучулардан “Б ымыркайдын” контейнеринен карточканы алып чыгууну сураңыз, карточканы окутуңуз. Катышуучу бул тажрыйба оңбу же терспи айтыш керек жана жылмайган же кейиген беттин сүрөтүнө чапташ керек экендигин чечип жана чаптайт. Эгерде бул карточка оң таасирди билдирсе “А ымыркай” сүрөтүнө чаптайт, эгерде терс таасир берген тажрыйба болсо, жамаат жетекчисине бериши керек.

Эми карточканы А контейнеринен алуу кезеги кийинки катышуучуда. Бул катышуучу да тажрыйба оң же терс экендигин аныктайт жана бул жолу жылмайган же кейиген беттин сүрөтү чапталат. Эгерде бул оң таасир берүүчү тажрыйба деп табылса, А сүрөтүнө чапталат, эгерде терс таасир берүүчү тажрыйба деп табылса, жамаат жетекчисине берилет. Мына ушундай жол менен бардык катышуучулар карточкаларды алып, аныкташат жана бөлүштүрүшөт.

Тренер төмөндөгү сүйлөмдөрдү катуу үн чыгарып окуйт жана жылмайган беттин сүрөтү менен байланыштыруу керек. Бул байланыш мээге кандай байланышат экендигин ойлоноу керек. Жамаат жетекчи бул көнүгүүнү төмөндөгүнү айтып жыйынтыктайт: **“Бул балдар бир жерде, бир убакытта төрөлүшкөн. Бирок алардын жашоо тажрыйбасы ар**

башка. Качан бала айлана чөйрөнү оюн аркылуу үйрөнүү, жаңы нерселерди таанып билүү, көрүү, угуу мүмкүнчүлүгүнө ээ болсо, анын мээсине көптөгөн маалымат берилсе, мээсине байланыш пайда болот. Баланын мээси губкага окшош болуп, көптөгөн маалыматты тез кабыл алат. Башкалар менен өз ара аралашып ал мээсинде байланыштарды түзөт. Эгерде бала чоңдор менен болгон байланышы, өз ара аракеттенүүсү азыраак болсо, анда анын өсүп-өнүгүүсү да жайыраак болот. Баланын муктаждыктарына жооп берүү анын жөндөмдөрүнүн ачылышына колдоо көрсөтөт. Биз балдардын берген белгилерине жооп беришибиз керек жана алардын мээсин өөрчүтүш үчүн аны менен көп-көп сүйлөшүбүз керек. Баланын алгачкы жаштарындагы өнүгүүсү анын келечектеги ийгиликтүү окуусуна таасирин тийгизет. Бекем пайдубалды куруу өтө маанилүү.”

Сүрөт 6: Баланын мээсинин өнүгүү процессин демонстрация оюну



Катышуучулардан А жана Б ымыркайлардын мээсинде эмнени байкаганы туралуу сураңыз. “Кандай айырмаларды көрүп жатасыз?”- деп сураңыз. А ымыркайдын мээсинде көптөгөн байланыштардын болгондугу үчүн ал абдан ар түстүү, оң таасирге бай жана Б ымыркайдын мээсинин сүрөтү көп түстүү байланыштары жок, агыш жана терс таасирге көбүрөөк ээ экендигин байкайбыз. “Демек, бул сүрөттө көрсөтүлгөндөй зомбулук, көп маани бербөөчүлүк, же баланы ачка кармоо анын мээсинин өөрчүшүнө тоскоолдук жаратат” деп айтыңыз. Дээрлик баардык балдар кандайдыр бир терс таасирге дуушар болушат, себеби ар бир үй-бүлөдө өз кыйынчылыктары болот. Бирок ошондой болсо да баланы караган адам менен жакшы оң таасир берген мамиле түзүү стресстик абалдан баланы куткарат жана баланын мээсине болгон терс таасирди азайтат.”

Сабакты төмөнкү сөздөр менен аяктаңыз: “Жамааттын активисти катары сиздерге бул маалыматты билүү абдан маанилүү, себеби сиздер баланы баккан адамдарга туура кам көрүү жана баланын эрте жашта үйрөнүүсү маанилүү экендигин үйрөтөсүздөр. Баланын алгачкы 3 жашы анын мээсинин өөрчүшү үчүн жана аны терс тажрыйбалардан коргоо үчүн жашоосундагы эң маанилүү мезгил. Мээни жакшы өөрчүтүш үчүн чоңдор менен баланын ортосунда ар дайым туура байланыш болушу керек. Биз сиздерден бул көнүгүүнү бала баккан адамдар менен аткаргыла деп өтүнбөйбүз, бирок тарбиянын маанилүүлүгүн элге жеткирүүдө эң пайдалуу жолу деп ойлойбуз.”

Гендер боюнча билдирүүлөр:

- iii. Ар бир бала жалпы үй-бүлө мүчөсүнүн колдоосуна муктаж
- iv. Бала чоңою учурундагы атасынын, чоң апасынын, чоң атасынын жана бир туугандарынын аралашканы, баланын тарбиясына өз салымын кошот.

Көнүгүү III: Камкордук менен багуу жана толук баалуу тамактануу (15 мүнөт)

- i. Урматтуу активисттер, азыр эле тарбия тууралуу сабакта билгендей, туура кам көрүү тарбиялоонун компоненттеринин бири экен. Балага туура кам көрүү - баланы багып жаткан адамдын баласы берген белгилерди байкоо, түшүнүү, жана аларга туура, өз убагында жооп берүү жөндөмдүүлүгү. Туура кам көрүү тарбиялоонун негизин түзөт, себеби балага туура кам көргөн адам анын ден соолугуна, тамактануусуна, коопсуздугуна жана эрте үйрөнүүсүнө да колдоо көрсөтө алат.

Жооптуу кам көрүүнүн кээ бир мисалдары төмөнкүдө камтыйт:

1. Баланын берген белгилерин таануу: Сиздин балаңыз өз муктаждыктарын сизге үн чыгаруу, бетиндеги мимикасы жана денесинин кыймылы аркылуу билдирет. Ошондуктан баланын кыймылына көңүл бөлүп, байкоо жүргүзүү керек. Байкоо жүргүзүүнү адат кылып алсаңыз, сиз балаңыздын берген белгилерин тааный баштайсыз жана ал белгилерге туура жооп берип баштайсыз.
2. Эгерде балаңыз капаланып жатса, эмнеге капаланып жатканынын себебин тапканга аракет кылыңыз. Акырын, терметип, таптап, колуңузга алып, ырдап бериңиз. Бетине бетиңизди тийгизип, сооротконго аракет кылыңыз.
3. Бала сиздин көңүл бурганыңызды каалаганын кантип билдирет? Көзүн чоң ачканы, сиз же башка сүйлөп жаткан адам тарапты караганы, сергек болгону, бармагын же бир нерсени соргону, колун же буттарын кайчылаштырып алганы, сиздин колуңузду же бир нерсени кармаганы менен билдириши мүмкүн.

Балаңызга тамак берип жатканда ага камкордук көрүп, колдооңуз менен сүйүүңүздү көрсөтүү абдан маанилүү. Бул деген баланын билдирген белгилерине көңүл бөлүп, анын ачка же токтугун түшүнө билип, жооп кайтаруу. Тамак берип жатканда балага камкор мамиле кылып, тамактануу процесин мээримге жана жаңы нерселерге үйрөнүүгө айландырса болот. Бул сиз менен баланын ортосундагы мамилени бекемдетип, тамактануу учурунда балаңызда жакшы адаттарды калыптандырууга жардам берет.

ii. Туура тамактануунун айрым мисалдары:

1. Тамактануу учурунда баланы алаксыта турган нерселерди жок кылууга аракет кылыңыз. Балаңыздын маңдайына отуруп алсаңыз, балаңыздын көңүлү сизге жана тамакка гана бөлүнө тургандай болот.
2. Баланын ач же ток экендиги тууралуу белгилерин туура таанып билүү өтө зарыл, себеби бала ачка калбаш керек же өтө көп ашыкча тамак жебеш керек. Баланы тамак жегенге мажбурлабаңыз жана тамакты сыйлык же жаза катары да берип көндүрбөңүз.
3. Баланын тамактануусуна шашпай, сабырдуулук менен мамиле кылып, жетиштүү убакыт бөлүү керек. Эгерде балаңыз тамак жегиси келбей, тойуп калган болсо, азыраак тамак берип баштаңыз же тамак берүүнү токтото туруңуз. Бир же эки мүнөт өткөрүп дагы бир кашык тамак берип көрүңүз. Эгерде балаңыз тойгонун билдирсе, анда тамак берүүнү токтотуңуз.

Толук баалуу тамактануу тарбиялоонун 5 компоненттеринин бири жана биз кошумча тамактануу сабагында да көп талкуулаганбыз. Көңүл буруп катышканыңыздарга рахмат! Биз сиздерден сын-пикирлерди күтөбүз жана биздин негизги маалыматты эсиңиздерге салалы.

Ар бир активисттен бир негизги маалымат айтууну сураңыз жана ар бир маалыматты чоң топто талкуулаңыз:

- 2 жашка чейин эне сүтү менен багуу. Бул баланын саламаттыгын жана акылын бекемдейт.
- 'Кошумча тамак бериңиз'-б-бул энене сүтүнө кошумча тамак берүү. Бала 6 айга чыккан-

да эне сүтү негизги тамактануусу бойдон калат, бирок анын өсүүсүнө керектүү болгон кошумча азыктары бар кошумча тамак берүүгө болот. Эне сүтүн эмүү жана кошумча тамактануу 6 айдан кийинки керектүү салмакка жетүүгө жана баланын өсүүсүнө өбөлгө түзөт.

- Камкордук менен тамак берүү: Жаңы азыктарды балага берүүдө ата-энеден мээримди жана сабырдуулукту талап кылат. Алар тамак жегенди үйрөнүп жатышат жана ар бир даам, ар бир азык бала үчүн жаңы нерсе. Баланы баккан адам балага тамак жегенине шыктандырып, өзү сабырдуу болуп жана кичине баланы көндүрүүдө витаминдер жана жетиштүү көлөмдө жеп жатканын туруктуу көзөмөлдөө керек.
- 6 айдан 12 айга чейинки мезгилде баланын бою жана мээсинин өспөй калышы же жай өсүшү мүмкүн. Бул нерсени алдын алуу үчүн кошумча тамактанууну башташ керек.
- Тамактануунун мөөнөтү: Бул куракта тамакты бат-баттан жана аз-аздан бериш керек. Себеби алардын аш-казаны кичине жана алар көп тамак жей албайт.
- Тууралыгы: Бир күндүк эне сүтү жана кошумча тамактын балансы бирдей болушу керек. Койу тамак кашыкка илине турган болушу керек. Ал балага көбүрөөк күч берет.
- Ар түрдүүлүгү: Тамак пайдалуу азыктарга бай болушу керек. Биринчи тамак койуу болушу керек жана малдын майын, жанчылган жашылчаларды, жемиштерди камтыш керек. Балага тамак бергенде, баланын муктаждыгына жооп берген тамакпы байкаңыз. Баланын ден соолугуна пайдалуу болгон жергиликтүү малдын эти болушу керек, дан-азыктарын кошуу керек, чечевица, жаңгак, курамында А витамини бар болгон сары түстөгү жашылчалар болушу керек.
- Медициналык көзөмөл: Баланы доктурга мезгил-мезгили менен көрсөтүңүз. Бардык оорулар көрүнбөсө да, кээ бир азыктардын себебинен ден соолукта айрым өзгөрүүлөр болушу мүмкүн жана психологиялык өнүгүүгө таасири тийиши мүмкүн.
- Колду таза жуу: Бала баккан адамдар өздөрүнүн жана баланын колун бат-бат жуушу керек. Активисттерге эмки айда биз гигиена жана тазалык тууралуу толук маалымат бербиз деп айтыңыз. Азырынча “Апаларга колдонмодо” колду жуу бетинен маалыматка көңүлдөрүн буруңуз.
- Өсүп жаткан ымыркай күнүнө 3 түрлүү ысык тамак жана 2 жолу шам шум жеши керек.
- Зыян болгон тамактардан алыс болуңуз – ден соолукка зыян тамак деп алдын ала банкларга жабылган, даярдалган тамак аталат. Бул тамакка абдан көп май, шекер пайдаланат жана баланын аш-казанына эч кандай пайдасы жок болуп жөн эле орунду ээлеген тамактар. Жана бул тамак көпчүлүк учурда кымбат болот. Ал акчага андан көрө балага пайдалуу болгон жумуртка, сүт азыктарын, балык, эт, жашылча-жемиштерди алсаңыз болот.
- Бул куракта балага көп таза суу бериңиз. Курамына шекер кошулган газдалган суусундуктарды же шириндиктерди бербейиз. Себеби алар баланын пайдалуу тамак жегенге табитин жок кылат жана сүт тиштерин чиритет.
- Пайдалуу шам шумдарды балдарга сунуштагыла. Кургатылган же жаңы жашылча, жемиштерди, сырларды, буудай нанын бериңиз. Шекер бар же туздалган пакеттелген печенье, момпосуйларды, чипсыларды берүүгө болбойт.
- Тамакка өтө көп майды пайдаланбаңыз. Колдон келсе, кайнатылган, бууга демделген тамактарды көбүрөөк бериңиз.

Буклет COVID-19 инфекциясына кабыл болгон учурда дагы эне сүтүн эмизүүнүн маанилүүлүгүн баса белгилейт, кошумча колду жуу үчүн маанилүү учурларды эскертет жана кыйынчылыктар болсо медициналык кызматкерлерге кайрылууну эскертет.

Көнүгүү IV: “Камкордук менен багуу жана толук баалуу тамактандыруу буклетинин демонстрациясы (10 мүнөт)

1. Камкордук багуунун маанилүүлүгү боюнча негизги билдирүүлөрдү буклетти катышуучулар менен бөлүшүңүз. Бул китепчеде жооп берүүчү кам көрүү деген эмне экенин түшүнүү үчүн негизги сунуштар бар экенин жана ал сиздин балаңыз менен болгон мамилеңизди алардын муктаждыктарын канааттандыруу жана аларга сүйүү көрсөтүү үчүн кантип жетектей аларын түшүндүрүңүз.

Китепче ошондой эле аларга тамактандыруунун маанилүүлүгүн, анын ичинде ачкачылыктын жана токчулуктун белгилерин окууну жана балаңыз алты айдан ашкан жана аны тамактандырууга жана өзү кантип тамактанууга даяр болгонун эскертет.

2. Активисттерден буклетти окуп чыгууга 6-7 мүнөт бөлүүнү сураныңыз жана аларды мазмун боюнча бардык суроолорун берүүгө үндөңүз.



Көнүгүү V: Камкордук багуу үчүн колдоо чөйрөнү куруу (10 мүнөт)

1. Биздин коомдо балдарды багуу, тамактандыруу менен байланышкан үй-тиричилик иштери көбүнчө энелердин иши болуп саналаарын топко түшүндүрүңүз. Бирок биз билгендей, энелердин кошумча дагы үй боюнча көптөгөн милдеттери бар жана үйдөгү чоң мүчөлөр энелерге жардам берип, наристенин жакшы өсүп чоңойушуна салым кошот.
2. Топко төмөнкү суроолорду бериңиз жана алардын жоопторун жазып алыңыз. Фасилитатор туура маалыматты баса белгилеп топту керектүү жоопторго багыттайт.
 - a. Бул сабактагы маанилүү билдиргичтерди колдонууда үй-бүлөнүн мүчөлөрү энелерге кандай колдоо көрсөтө алышат?

Күтүлүүчү жооптор:

- i. Бардык бала багуучулар камкордук менен багуу жана тамактандырууну практикалай алышат.
 - ii. Балдарга пайдалуу тамактарды даярдоо (пюре же кол менен кармап ылайыктуу тамактарды сунуштоо) менен жардам бериңиз.
 - iii. Энелерге камкордук багуу жана тамактандыруу үчүн көбүрөөк убакыт берүү (Тактоо: Кантип? Төмөндө караңыз.)
 - iv. Үй жумуштары менен энелерге колдоо көрсөтүү.
 - v. Балдардын стимулдаштыруу тарбиясында катышуу.
- b. Биз активисттер катары жамаат арасында камкордук менен багуу жана тамактандыруу практикалары жайылышына кандай көмөк көрсөтө алабыз?

Күтүлүүчү жооптор:

- i. Кожолуктарга барып кеңеш берүү учурунда аталарды, чоң ата апаларын кошуп бирге түшүнүк берүү.
- ii. Кеңеш берген сайын кожолуктун бардык мүчөлөрү менен мурунку берилген сунуштарды бирге талкулоо.
- iii. Балдарды багуу иш-аракеттеринде бардык үй-бүлө мүчөлөрүнүн катышуусу.
- iv. Үй-бүлө мүчөлөрүн акыркы (төмөндөгү) суроодо көрсөтүлгөн жүрүм-турумга үндөө.

3. Бардык үй-бүлө мүчөлөрүнүн балага кам көрүү жана тамактануу практикаларына катышуусу, баланын өсүшүнө жана өнүгүшүнө салым кошоорун бышыктаңыз.

Көнүгүү VI : 5 кадам менен кеңеш берүү көндүмдөрүн практикалоо (30 мүнөт)

1. Кийинки көнүгүү жупта аткарыла турганын түшүндүргүлө. Катышуучуларга эскерткиле «Жамаат мобилизациялоо» сабагына катышып, жамаат арасында агартуу иштерине катышууга тартылдыңыз. Кеңеш берүүнү ролдук ойун аркылуу машыгууну сунуштайбыз. Бүгүн биз «Камкордук менен багуу жана тамактандыруу» сабактын маалыматка муктаж болгон кожолуктарга тема боюнча негизги билдирүүлөрүн жана кеңештерин берүүнүн беш кадамын аткарабыз.
2. 4-чү модулдун 5-кадам боюнча боюнча таратма материалын колдонуп беш кадамдын ар бирин тез карап чыгыңыз. Катышуучулардан ар бир кадамды бүгүнкү темага кантип колдонуу керектиги боюнча мисал келтирүүнү сураныңыз (бул учурда кошумча тамактандыруу).

1. Баалоо жана кайталоо: активисттер жамаат мүчөлөрүнө эне сүтүн эмизүүнү талкуулоонун ылайыктуулугун билүү үчүн кандай суроолорду бере алышат?

Үлгү суроолор:

- i. Негизи кадимки күндөрү балаңыз менен кандай мамиледе болосуз? Ишиңизди/үй жумуштарыңызды балаңызга керектүү нерселер менен кантип аралаштырасыз?
 - ii. Балаңыз сизге эмне керек экенин айтууга аракет кылып жатканын кантип түшүнөсүз?
 - iii. Камкорчу менен баланын өз ара мамилесине көңүл буруңуз: көздүн контакты, үнүнүн тону, мээримдүүлүк белгилери, бала ойноо жана изилдөө үчүн эркин, бала менен баарлашуу.
 - iv. Сиздин балаңыздын тамактануусу боюнча кооптонуу барбы?
 - v. Балаңыздын ачка же ток экенин кантип билесиз?
 - vi. Үй-бүлөңүздүн башка мүчөлөрү сиздин балаңызды кошумча тамактандыруу боюнча кандай ойдо? Алар сиз балаңызды тамактандырганыңызды колдойбу? Кантип?
2. Теманы талдап, тааныштырыңыз: Жогорудагы суроолорго кандай жоопторду алдыңыз, камкордук багуу жана тамактандыруу боюнча кандай кеңеш алышы керек экенин көрсөтүп турат?

Үлгү жооптор:

- i. 1. Баланын сигналдарын түшүнүүдө кыйыналат, байкабайт же туура эмес жооп берет, балага катуу жооп берет, бала менен көз байланышы чектелет.
 - ii. 2. Бала качан ачка же ток экенин билбейт, баланы күч менен тамактандырат.
3. Кеңеш сунуштоо: Ылайыктуу камкордук менен багуу жана тамактандыруудан кожолуктун муктаждыктарына жооп берүүчү кандай билдирүүлөрдү берүүнү каалайт элеңиз? Кандай практикаларды аткарууну айтасыз?

Үлгү жооптор:

- i. Баланын муктаждыктарына жооп берүү: Бул баланын бардык муктаждыктарын угуу жана жооп берүү жөндөмүн билдирет. Баланын муктаждыктарына жооп берүү менен биз аларга өсүп-өнүгүүгө көбүрөөк мүмкүнчүлүк беребиз. Балаңыздын сигналдарын үйрөнүү: Балаңыз сизге анын үндөрүн, мимикасын жана дене

кыймылдарын колдонуу менен эмне керек экенин айтып берет. Балаңызды байкаңыз. Көнүгүү менен сиз көп учурда балаңыздын сигналдарын окуп, ага эмне керек болсо, ошону менен жооп бере аласыз. Балаңыздын көрсөтмөлөрүн окуу машыгууну талап кылат. Балаңызга көп көңүл буруңуз жана балаңыз сизге эмне керек экенин айтуу үчүн анын көзүн, оозун жана денесин колдонуу жолдорун издеңиз. Баланын ыйлашы, байланыштын акыркы жолу болуп саналат, ага жеткирбешибиз керек. Балаңызга кам көрүү үчүн күнүмдүк тартипти түзүңүз, анын ичинде тамактануу (алты айдан баштап), жуунуу жана уктоо убактысы. Күнүмдүк тартип балаңызга дагы өзүн коопсуз сезүүгө жардам берет, анткени ал күнүмдүк иштерди билет жана тааныйт.

- ii. Балаңыз капа болгондо жооп берүү: Балаңыз капа болгондо, мүмкүн болгон чечимдерди ойлонуп көрүңүз — ал ачка, чарчап, кирдеп, ыңгайсыз же ооруп калышы мүмкүн. Балаңыз сиздин көңүлүңүздү гана каалашы мүмкүн. Балаңызды тынчтандыргандан кийин, анын жасаган кыймылдары жана үндөрү жөнүндө ойлонуңуз. Убакыттын өтүшү менен сиз балаңыздын кыймыл-аракетинде жана үнүндөгү калыптарды жана ага керектүү нерселердин түрлөрүн байкайсыз. Балаңызды акырын таштаңыз, сүзүңүз, кармаңыз же ырдаңыз. Жаңы төрөлгөн балаңызды стимулдаштыруу жана сооротуу үчүн тери менен тери байланышын камсыз кылыңыз.
- iii. Балаңыз сиз менен баарлашкысы келгенде жооп берүү: Балаңыз төрөлгөн күндөн баштап көрө алат. Балаңыздын көзүнө тез-тез караңыз. Бул ага сиз менен байланышууга жардам берет жана ал адамдардагы эмоцияларды аныктоону үйрөнөт. Балаңыз сиздин көңүлүңүздү каалайт деген белги – көздөрүн бакырайта ачып, сиздин бетиңизди же сүйлөп жаткан бирөөнү карап, сергек болуу, муштумдарын же буюмдарды соруу, колун же буттарын бириктирүү, сөөмөйүңүздөн же бир нерсеңизден кармап туруу. Балаңыздын үнүнө жана кыймылдарына, мисалы, кол сунуу, күбүрөө, жылмайуу же жүзүн жасоо сыяктуу үндөрдү, жаңсоолорду жана аны менен сүйлөшүү менен жооп бериңиз.

4. Кайталоо жана жабуу: Жамаат мүчөсү камкордук менен багуу жана тамактандырууну практикалоо үчүн кандай аракеттерди жасай алат?

Үлгү жооптор:

- i. Тамактануу маалында башка эч кандай нерселерге алаксыбай, баланы карап отура алат.
 - ii. Баланын сигналдарын билүүгө аракет жасап, кийинки жолугушууда болгон тажрыйбаларды сүрөттөөгө даярдана алат.
 - iii. Бала көбүрөөк көңүл бурганга, эркелетип, болгон муктаждыктарына жооп берүүгө көбүрөөк убакыт бөлүүгө милдет алат.
 - iv. Балага (баланын жашына жараша) өзү тамактанууга аракет кылууга уруксат бере алат.
3. Ролдук оюнду орнотуңуз. "Камкордук менен багуу жана тамактандыруу боюнча кеңеш берели" деп айтыңыз. Топту жуптарга бөлүңүз. Ар бир жупка 4-чү бөлүмдө берилген бул модулдун ролдук оюн сценарийлерин басып чыгарыңыз. Бир кишиге кеңешчинин ролун, экинчисин эненин ролун ойноого дайындаңыз. Эненин ролун ойногон адам каалаган мамилесин жана практикасын ойлоп таба алат, бирок кеңешчи байкап, кеңеш бере турган жок дегенде бир маселени тандаңыз.

Кеңешчи кошумча тамактандыруу жөнүндө сүйлөшүү үчүн 5 кадамдык кеңеш берүү ыкмасын колдонушу керек. Жуптарга машыгуу үчүн 8–10 мүнөт бериңиз. Эгер алар эрте бүтсө,

ролдорду алмаштыргыла.

4. Төмөндөгү сценарийди колдонуп, акыркы 5 мүнөттө кеңешчилерден жана ролду ойногон оюнчулардан кайсы кадамдарды жакшы аткарганын жана кайсы кадамдары кыйын болгонун сураңыз.

Көнүгүү VII: Негизги билдирүүлөрдү бышыктоо (5 мүнөт)

1. Катышуучулардан эмнени үйрөнүшкөнүн сураңыз. Алар бир же бир нече үйрөнгөн негизги билдирүүлөрдүн бирин аташы керек.

Көнүгүү VIII: Өткөн мурунку сабак боюнча маалымат жайылтуу тажрыйба бөлүшүү (15 же 5 мүнөт)

Катышуучуларды төрт-беш кишиден турган эки же үч топко бөлүп, алардан мурунку сабактагы билдирүүлөрдү таратуу боюнча тажрыйбалары, анын ичинде ийгилик жана кыйынчылыктар жөнүндө айтып берүүнү сураныңыз. Флипчартта ар бири үчүн тилке түзүп, ошого жараша тизмектеп алыңыз. Кайра чогулуп, ар бир топко өз тизмесин көрсөтүүнү сураныңыз. Чоң топту талкуулап, бири-бирине кеңеш берүүсүн сураныңыз.

ЖЕ

Бир нече ыктыярчылардан өткөн айда кандай ийгиликтер болгону жөнүндө сүйлөшүүнү сураныңыз.

Көнүгүү IX: Пландоо жана отчеттуулук формаларын түшүндүрүү (10 мүнөт)

1. Өткөн айда өтүлгөн модул боюнча активисттердин пландоо формаларын чогултуңуз. Формалардын туура, толук экендигин, активисттердин аты-жөнү жазылганын текшериниз. Анкетаны толтурбаган же толук же туура толтурбаган активисттерге кайрадан түшүндүрүп бериңиз.
2. Кийинки айга пландоо формаларын таратып, план түзүүгө бир нече мүнөт бөлүүнү сураныңыз.
3. Активисттер бир айлык иш-аракеттерин пландаштырып жатканда, алар эмнени үйрөнүшкөнүн жана эмнеси эң кызыктуу болгонун сураңыз.

Көнүгүү X: Жыйынтыктоо (2 мүнөт)

1. Сабакты жыйынтыктоо: “Долбоордун аракеттерине кошулуп жамаатта алты айдан кийинки ымыкайларга туура жана убагында кошумча тамактандыруу боюнча чогулткан аракетиниз үчүн рахмат. Энелерге жана балдарга толук баалуу тамактанууга жардам берүү менен биз Кыргызстандын күчтүү өлкө болушуна жардам берип жатабыз”.

ТРЕНЕР ҮЧҮН МАТЕРИАЛДАР:

ФЛИПЧАРТТАР

Сабак башталаардын алдында төмөндөгү флипчарттар даярдалат.

Стимулдаштып тарбиялоо	Бала А	Бала Б
------------------------	--------	--------

Модуль 5: Баланын ойноо жана сүйлөө аркылуу эрте үйрөнүүсү

Модулдун тапшырмалары

Семинардын аягында катышуучулар төмөндөгүлөрдү түшүндүрүп бере алышат —

1. Баланын өсүп өнүгүүсүнө эрте жашкуракта окуп үйрөнүү жана оюн ойноо маанилүүгүн сүрөттөп бере алышат.
2. Ар бир курак үчүн ылайыктуу болгон оюн жана баарлашуу көнүгүүлөрүн аныктай алы-

шат..

3. Эрте окуп үйрөнүү боюнча жамаат активисттердин “Кеңешчи” катары жамааттарга маалыматты жеткирип, тажрыйбада колдонушуп жана көрсөтүшө алышат.

Өтүлүүчү убактысы: болжол менен 2 саат.

Материалдар жана даярдоо

- Бул окутууну өткөрөрдүн алдында модулдун нускамаларын толугу менен окуп чыгыңыз жана болгон түшүнүксүз суроолорду тактап алыңыз.
- Бул сабакта “Эрте жаштан сүйлөшүү жана оюн”, USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун брошюрасын колдонуу сунушталат. Мүмкүн болсо, брошюраларды көрсөтүү жана талкуулоо максатында ар бир эки катышуучу үчүн жок дегенде бирден көчүрмөсүн алып келиңиз. Брошюраларды орус жана кыргыз тилдеринде кошумча материалдар папкасынан тапса болот.
- Беш кадамдык кеңеш берүү ыкмасын 3-чү бөлүмдө тапса болот. Ролдук оюндун сценарийин 4-чү бөлүмдөн тапса болот. Ар бир эки катышуучу жупта колдонуу үчүн жок дегенде бирден көчүрмөсүн алып келиңиз.
- Бул сабакта бир нече окуу өнүгүү этаптары боюнча оюнду камтыйт, оюн боюнча нускамаларды басып чыгаруу жана алдын ала кесип даярдап алуу сунушталат. Бул оюндун ресурстары кошумча материалдар папкасында (англис тилинде гана).
- Жамааттар арасында маалымат тарашы боюнча иштелип чыккан формаларын толтуруу: кожолуктарды кыдыруу жана жамааттык жолугушуулар учурундагы маалымат чогултуу. Бул формалар 3-чү бөлүмдө, ал эми көчүрмөлөрүн кошумча материалдардын папкасынан тапса болот.

Көнүгүү I: Кыргыз Республикасында USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору жөнүндө дагы маалымат берүү (5 мүнөт)

1. Түшүндүрүү:

Урматтуу активисттер, өткөнү тренинг боюнча дагы эскертип кетсек, Кыргыз Республикасында «Мыкты азыктануу» долбоорунун негизги максаты төрөт курактагы аялдардын (15-49) жана 5 жашка чейинки балдардын тамактануу абалын жакшыртуу жана өзгөчө басымды алгачкы 1000-күндүк “Мүмкүнчүлүк терезеси” - түйүлдүк кезинен эки жашка чейинки мезгилдеги өзгөчө иш-аракеттерине кам көрүү (Долбоордун максаты эненин жана баланын тамактануусун жакшыртуу).

USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору өнөктөштөр менен бирге жамааттарда тамактанууга, сууга, тазалыкка болгон адаттарды жана көз-караштарды, ден-соолукту колдоочу жүрүм-турумдарды сунуштайт.

USAIDдин "Мыкты азыктануу" долбоору КР ССМ менен бирге иш алып барат.

Долбоордун иш чаралары Дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун сунуштарына ылайык, КР Саламаттыкты сактоо министрлиги менен бирге жүргүзүлөт.

Көнүгүү II: Эрте үйрөнүү деген эмне жана эмнеге маанилүү (20 мүнөт)

1. Урматтуу активисттер, биз өткөн айда стимулдаштыруу тарбиялоодо камкордук менен багуу компоненти боюнча окуп үйрөнүп кеттик. Балаңыз төрөлгөндөн баштап ДАЙЫМА үйрөнөт. Ымыркайлар эки жол менен үйрөнүшөт: биринчиден, тарбиячылар жана башка үй-бүлө мүчөлөрү менен баарлашуу аркылуу. Экинчиден, алар ойноп үйрөнүшөт. Эрте үйрөнүү – ойноо жана баарлашуу аркылуу – бул стимулдаштыруу тарбиялоонун маанилүү компоненти катары каралат, анткени ал сиздин балаңыздын аны курчап турган дүйнө менен кандай мамиледе экенин түшүндүрөт жана баланын ак-эсинин, оозеки

жана социалдык-эмоционалдык өнүгүүсүнүн маанилүү бөлүгү болуп саналат.

Балаңыз төрөлгөн күндөн баштап сиз менен баарлаша алат (үндөрдү, көздүн контакттарын жана жаңсоолорду колдонуу менен), бала сиздин сүйлөшкөнүңүздү жана ырдаганыңызды угуп, баарлашууну үйрөнөт.

Тренер активисттен негизги билдирүүнү окуп чыгууну жана андан эмнени түшүнгөнүн түшүндүрүүнү суранышы мүмкүн:

(Ар бир маанилүү билдирүүнү жамаат активисттери кеңейтилген түшүндүрмөсү менен үн чыгарып окуй алат; бардык маанилүү билдирүүлөр алдын ала флипчартта көрсөтүлүп, жамааттын активисттери окуп, түшүндүрүп беришет).

Маанилүү билдирүүлөр/Сүйлөө

- Балаңыз жарык дүйнөгө келген күндөн тартып эмнеге муктаж жана эмнени каалап жатканын айтуу үчүн көз караш, үнүн, мимика жана кыймыл-аракетин колдонот. Анын муктаждыктарын түшүнүү үчүн анын сигналдарына, белгилерине жооп бериңиз.
- Бөбөктөр сүйлөй электе эле сөздөрдүн маанисин түшүнө башташат. Балаңыз сөздөрдү угушу үчүн аны менен тез-тез сүйлөшүп, ырдап туруңуз. Ал сиздин сүйлөгөнүңүздү угуп, сүйлөгөндү үйрөнөт.
- Үндөр, сөздөр жана жаңсоолор менен баарлашыңыз. Балаңыз сиз менен үндөрдү же кыймылдарды колдонуп сүйлөшкөндө, ага жооп бериңиз, бала да жооп берет. Сүйлөшүүдө ар бириңиз кезектешип жатасыздар. Балаңызга анын тилин кеңейтүү менен жаңы сөздөрдү үйрөнүүгө жардам бере аласыз. Эгер ал бир сөздү айтса, мисалы, "Ата" деген сөздү көбүрөөк кошуп, тилин чыңдаңыз: "Атаң сени жакшы көрөт!"

Ойноо да ымыркайлар үчүн маанилүү. Биз барыбыз билебиз, бөбөктөр жана балдар ойногонду жакшы көрөт, бирок өнүгүүгө келгенде, ойноо - бул баланын ИШИ. Оюн - бул наристелердин үйрөнүү жолу. Биз ымыркайларга алар менен ойноп, аларга ойноого мүмкүнчүлүк берип, үйрөнүүгө жардам берүүнү үйрөнө алабыз.

Тренер активисттерден маанилүү билдирүүлөрдү окуп чыгууну жана өзүнүн түшүнгөнүн айтып берүүнү суранат:

(Ар бир маанилүү билдирүүнү активисттер менен бирге кеңейтилген түшүндүрмөсү менен үн чыгарып окуй алат; бардык маанилүү билдирүүнү алдын ала флипчартта көрсөтүлүп, активисттер окуп, түшүндүрүп беришет).

Маанилүү билдирүүлөр/Ойноо

- i. Балдар төрөлгөндөн баштап ойноп, байкап, кайталап, жаңы нерселерди сынап үйрөнүшөт. Балаңыз сиз менен ойногондон ырахат алат жана үйрөнөт! Балага сиз керексиз!
- ii. Балаңызга оюн аркылуу курчап турган дүйнөнү изилдөөгө мүмкүнчүлүк бериңиз. Ал кол жана бут манжалары, сиздин жүзүңүз жана үй буюмдары менен ойногондон ырахат алат. Анын жетекчилигин ээрчип, аны кызыктырган коопсуз объекттер менен ойноого түрткү бериңиз. Баланын "денесинин тилин" жана үндөрүн байкаңыз жана ал кызыкпаган учурда аны бир нерсе менен ойноого мажбурлабаңыз.
- iii. Балаңызга татаал, бирок аткара турган тапшырмаларды бериңиз. Анын иш-аракеттерин жетектеңиз жана тапшырманы бир аз кыйындатуу үчүн эмне кыла аларын негиздеңиз.

Көнүгүү III: Эмне үчүн эрте үйрөнүү жөнүндө билүү маанилүү (15 мүнөт)

- Бул көнүгүүнү ролдук оюн менен тааныштырыңыз: Бардык бөбөктөр өздөрүнүн камкорчулары менен ойношот жана баарлашат. Чоңойгон сайын, бөбөктөр татаалыраак оюн жана баарлашуу иш-аракеттерине жетише алышат, ошондуктан бала багуучулардын

ымыркайлар менен болгон мамилеси убакыттын өтүшү менен өзгөрөт. Келгиле, балаңыздын жашына жараша айрым байланыш жана оюн сунуштарын карап көрөлү.

- Катышуучуларды жуптарга бөлүп, жуптар ортосунда ойноп, аткарыш керек болгон кырдаалдарды бөлүштүрүңүз. Бул жагдайлар үчүн шилтеме: Таратма материал: Оюн жана баарлашуу камкорчулар үчүн “Практикалык кеңештер” шилтемесинде: Практикалык иш-аракетине мисалдар

Төрөлгөндөн баштап 6 айга чейин:

Кичинекей бала көрө алышы жана ага жетиши үчүн түстүү нерселерди жай жылдырыңыз. Бала буюмду ээрчип карап жатканда, анын көздөрү бир тараптан экинчи тарапка кантип жылып жатканын байкаңыз.

6 айдан 9 айга чейин:

Балаңыз менен "жашынмак" сыяктуу оюндарды ойноңуз. Ал сизди карап жатканда, бетиңизди колуңуз же кездеме менен жабыңыз. “Атам кайда?” деп сураңыз. Жүзүңүздү ачып “Ку-ку! Мен мында!” деп айтыңыз. Ал сизди көргөндө, аны менен кошо күлүңүз! Ал сизди көрбөй калганда, сиз эч жакка кетпей тургандыгыңызды түшүнө баштайт.

9 айдан 12 айга чейин:

Тамактанып жатканда, кичинекей балаңызга тамактын кичинекей бөлүктөрүн бериңиз жана аны жаңы, пайдалуу тамактарды татып көрүүгө кызыктырыңыз. Ал буюмдарды манжалары менен алып, чайноону үйрөнө баштайт. Көбүнчө бул учурда ал барын чачат жана бул жакшы! Ал өз алдынча тамактанууну үйрөнөт жана тамак-аштын ар кандай түрлөрүн изилдейт!

12 айдан 24 айга чейин:

Кол куурчактардын жардамы менен баланын элестетүү жөндөмүн жакшыртыңыз. Куурчактарды колдонуу менен окуя ойлоп табыңыз.

Ар бир топ ойноо жана баарлашуу боюнча берилген тапшырмадагы сунуштарды өз алдынча ойноп, анан көрсөтүп бергенден кийин, чоң топто талкууланат. Көрсөтүү бүткөндөн кийин катышуучулар өздөрүнүн ойлору, кошумчалары жана пикирлери менен алмашышат.

- Тренер ойноо жана сүйлөшүү иш аракеттери менен бышыктайт : Бала менен ата-энеси ойногону, сүйлөшкөнү анын 4 тараптан өсүп-өнүгүүсүнө жардам берет. Бул физикалык, когнитивдик, тил жана социалдык жана эмоционалдык тараптарды камтыйт.

Ар бир топтун кайсы курактагы балдар менен ойноп сүйлөшкөнүн катышуучулар менен талкуулап бышыктагыла.

Тренер жамаат активисттери менен төмөндөгү маалымат менен бышыктайт (китепчени караңыз)

Төрөлгөндөн баштап 6 айга чейин:

- Эне сүтүн эмип жатканда же андан кийин бала менен сүйлөшүү, же ырдап берүү керек. Бала сизди угат жана угуп үнүңүздөн тынчтанат.
- Балаңыз чыгарган үндөрдү жана кол жаңсоолорун туураңыз. Ал бул үндөрдүн жана жаңсоолордун жардамы менен сиз менен сүйлөшүп жатат. Балаңызга жооп бериңиз. Бала сиздин сүйлөгөнүңүздү угушу керек. Ал тегерегиндеги сүйлөп жаткандарды угуп жатып, сүйлөгөнгө үйрөнөт.

6 айдан 9 айга чейин:

- Бул куракта бала жөнөкөй сөздөрдү түшүнө баштайт. Эгерде сиз балаңыздын тойгонун байкасаңыз «Тойдуңбу?» деп сурасаңыз болот. Эгерде ал дагы жегиси келгенин көрсөт-

сө, «дагыбы?» деп сураңыз.

- Баланын үндөрүнө жана кызыгуусуна жооп бериңиз. Баланы атынан чакырыңыз жана анын жообуна көңүл буруңуз.

9 айдан 12 айга чейин:

- Бул куракта баланын тамактануу муктаждыктары өзгөрүп баштайт. Ал жумшак тамак жегенди, мисалы жумшак жемиштерди, кайнатылган жашылчаларды жана ар түрдүү жана ар түстөгү тамактын түрүн каалап баштайт. Тамак берип жатып ошол тамакты сүрөттөп, сүйлөп берсеңиз, балаңыз жаңы сөздөрдү түшүнө баштайт. Берип жаткан тамак-аштын аттарын атап, оозу, колдорун да атап айтсаңыз жакшы болот.
- Тамак даярдап жатып да бала менен сүйлөшүңүз. Айланада болуп жаткан нерселерди сүрөттөө да пайдалуу. Мисалы: «Бул сенин идишиң», «атаң сага картөшкө бышырып берди» деп, же «жумуртка жейсиңби?» деп суроо берсеңиз болот. Алгач балага ар кандай үн чыгарып, же жаңсоо менен жооп бергенге мүмкүнчүлүк бериңиз. Андан кийин бала сөз менен жооп бергенге үйрөнөт.

12 айдан 24 айга чейин:

- Бул куракта бала тамактанып жатканда тамактын өңүн жана түзүлүшүн сүрөттөсөңүз болот. Баладан жеп жаткан тамактын түсүн сурап аны сүйлөөгө шыктандырыңыз. Азыкты көрсөтүп, анын атын атап, баланын кайталап жооп бергенин күтүңүз.
- Бала менен чогуу ырдаңыз. Сиз ырдап баштаңыз жана балага ал билген жерин ырдаганга мүмкүнчүлүк бериңиз. Мезгилдин өтүшү менен бала ырдын көбүрөөк сөздөрүн билип калат жана көбүрөөк ырдап, кезектешип ырдаганга жетишесиңер.
- Балдар ата-энеси менен чогуу жомок окуганда, жомокту жакшы көргөндү үйрөнүшөт. Сүрөттөгү, китептеги адамдарды же жаныбарларды көрсөт деп баладан көп сураш керек. Бала сиз сураган нерселерди көрсөткөндө, аны мактаганды унутпаңыз!

Бул сабакты аяктап жатып катышуучуларга жогорудагы көнүгүүлөрдү жасап көнүү алар үчүн өтө маанилүү экендигин баса белгилеңиз, себеби алар жамааттарда балалуу үй-бүлөлөрдү кыдырып барганда, бала баккан адамдарга бул көнүгүүлөрдү көрсөтүп, балдары менен кантип аткарыш керек экендигин үйрөтүшөт. Чоң адамдар үчүн бул оңой жана жөнөкөй болушу мүмкүн, бирок балдар үчүн бул өтө маанилүү, себеби балдар дүйнөнү оюн аркылуу үйрөнүшөт.

Көнүгүү IV: Баланын өсүп-өнүгүүсүн көзөмөлдөө (15 мүнөт)

1. Урматтуу катышуучулар, биз жогорудагы көнүгүүдөн көргөндөй, ар бир жаш-куракка ылайыктуу оюндар бар. Балдар ар кандай деңгээлде өнүгүшөт – демек алар ар дайым өсүп-өнүгүп турушат. Мисалы, 8 айында бала өз алдынча отура алат, бирок ал баса албайт, ал эми 2 жашында бала түз жерден жыгылбай баса алат, чуркай алат. Бул баланын өсүп-өнүгүүсүнүн этаптары. Этап деген бул баланын ар бир белгилүү жашында аткара ала турган жөндөмдөрү.
2. Тренер катышуучулардан: “Сиздер баланын өсүп-өнүгүүсү деген сөздү укканда эмне деп ойлойсуз?”, деп сурайт. Жана ал жоопторун угушу керек. Жоопторун алгандан кийин ал аныктамасын берет: **“Баланын өсүп-өнүгүүсү” деген сөз баланын когнитивдик, физикалык, тил, социалдык жана эмоционалдык өнүгүүсү же болбосо жөнөкөй тил менен айтканда бул баланын үйрөнүүсү, баарлашуусу, түшүнүгү, адамдар менен болгон байланышы, өсүшү, денесинин кыймылы, колдорунун, манжаларынын кыймылы жана колдонушу”**.
3. Тренер баланы үй шартында коопсуз үй буюмдары менен ойнотуп көрсөтөт жана түшүндүрөт.

Көп ата-энелер бала менен ойноо баланы сооротконго же алаксытканга эле керек деп ойлошот. Бирок биз жогорудагы көнүгүүлөрдө күбө болгондой, оюн бала үчүн чоң жумуш.

Ар бир бала ар кандай үйрөнөт. Кээ бир балдар эрте үйрөнүшөт, ал эми кээ бирлерине көбүрөөк убакыт керек болот. Бирок бардык балдар үйрөнүшөөрүн эсиңизден чыгарбаңыз! Балдардын жөндөмдөрү ирээти менен өөрчүйт. Мисалы, бала алгач отурганга үйрөнөт, андан кийин түз турганга үйрөнөт.

Кээ бир балдардын ден соолугунда бир аз четтөөсү бар болуп төрөлүшөт же кийин өсүшөт. Бул четтөөлөр баланын жөндөмдөрүнүн өнүгүүсүн жайлатышы мүмкүн. Бул балдардын кыймылы, көрүүсү, угуусу, жаңы нерселерди үйрөнүүсү, ой жүгүртүүсү жана адамдар менен болгон байланышы башкача болушу мүмкүн. Балдардын өнүгүүсүнүн башкача болуусуна көптөгөн себептер болот. Сиз майып балдар жөнүндө көп нерселерди угушунуз мүмкүн, бирок майып болуп төрөлгөнүндө баланын атасы же апасынын күнөөсү жок, же бул каргыштын кесепети эмес. Баардык балдар үйрөнө алышат жана кээ бирлерине кошумча колдоо жана жардам керек болот.

Баланын өсүп-өөрчүшүнө, угуусуна, көрүүсүнө дайыма көңүл буруу керек. Бул эгерде кандайдыр бир маселе болсо убагында аныктаганга мүмкүндүк берет. Эгерде баланын өсүүсүндө кандайдыр бир тынчсыздандырган нерсе болсо, дарыгерге кайрылыңыз.

Көнүгүү IV: “Эрте жашта сүйлөшүү жана оюн” буклетинин демонстрациясы (10 мүнөт)

1. Эрте жаштан сүйлөшүү жана оюн аркылуу үйрөнгөндүн маанилүүлүгү боюнча буклеттеги негизги билдирүүлөрдү катышуучулар менен бөлүшүңүз. Бул китепчеде эрте жооп берүү эмне экенин түшүнүү үчүн негизги сунуштар бар экенин жана ал сиздин балаңыз менен болгон мамилеңизди анын муктаждыктарын канааттандыруу жана аларга сүйүү көрсөтүү үчүн кантип жетектей алырын түшүндүрүңүз.

Китепче баланын өнүгүшүндө оюндун маанилүүлүгүн да эскертет. Оюн - баланын жумушу сыяктуу, бул анын денесин жана акылын өнүктүрүүгө жардам берет.

2. Активисттерден буклетти окуп чыгууга 6-7 мүнөт бөлүүнү сураныңыз жана аларды мазмун боюнча бардык суроолорун берүүгө үндөңүз.



Көнүгүү V: Эрте үйрөнүү жана баарлашууга колдоо чөйрөнү куруу (10 мүнөт)

- i. Биздин коомдо балдарды багуу, тамактандыруу менен байланышкан үй-тиричилик иштери көбүнчө энелердин иши болуп саналаарын топко түшүндүрүңүз. Бирок биз билгендей, энелердин кошумча дагы үй боюнча көптөгөн милдеттери бар жана үйдөгү мүчөлөр энелерге жардам берип, наристенин жакшы өсүп чоңоюшуна салым кошот.
- ii. Топко төмөнкү суроолорду бериңиз жана алардын жоопторун жазып алыңыз. Фасилитатор туура маалыматты баса белгилеп, топту керектүү жоопторго багыттайт.
 - Бул сабактагы маанилүү билдиргичтерди колдонууда үй-бүлөнүн мүчөлөрү энелерге кандай колдоо көрсөтө алышат?

Күтүлүүчү жооптор:

1. Бардык тарбиячылар балдар менен ойноп, ымыркайлардын кантип баарлаша-

рын үйрөнө алышат.

2. Бардык үй-бүлө мүчөлөрү ымыркай менен сүйлөшүп, ырдаганга ыңгайлуу болушу керек.
 3. Энеге толук кам көрүү жана туура тамактандыруу үчүн көбүрөөк убакыт бериңиз. (Изилдөө: Кантип? Төмөндө караңыз.)
 4. Үй жумуштарын жасоодо энелерге колдоо көрсөтүү.
 5. Балдарды тарбиялоого катышуу.
- Биз активисттер катары жамаат арасында эрте үйрөнүү мүмкүнчүлүк практикаларынын жайылышына кандай көмөк көрсөтө алабыз?

Күтүлүүчү жооптор:

1. Кожолуктарга барып кеңеш берүү учурунда аталарды, чоң ата, апаларын кошуп бирге түшүнүк берүү.
2. Кеңеш берген сайын кожолуктун бардык мүчөлөрү менен мурунку берилген сунуштарды бирге талкуулоо
3. Балдарды багуу ишт-аракетеринде бардык үй бүлө мүчөлөрүнүн катышуусу.
4. Үй-бүлө мүчөлөрүн акыркы (төмөндөгү) суроодо көрсөтүлгөн жүрүм-турумга үндөө.

Бардык үй-бүлө мүчөлөрүнүн балага кам көрүү жана тамактануу практикаларына катышуусу, баланын өсүшүнө жана өнүгүшүнө салым кошоорун бышыктаңыз.

Көнүгүү VI : 5 кадам менен кеңеш берүү көндүмдөрүн практикалоо (30 мүнөт)

- i. Кийинки көнүгүү жупта аткарыла турганын түшүндүргүлө. Катышуучуларга эскерткиле: «Жамаат мобилизацияло сабагына катышып, жамаат арасында агартуу иштерине катышууга тартылдыңыз. Кеңеш берүүнү ролдук ойун аркылуу машыгууну сунуштайбыз. Бүгүн биз “Ойноо жана сүйлөшүү аркылуу эрте өнүгүү” сабактын маалыматына муктаж болгон кожолуктарга тема боюнча негизги билдирүүлөрүн жана кеңештерин берүүнүн беш кадамын аткарабыз”.
- ii. 4-чү модулдун 5-кадам таратма материалын колдонуп беш кадамдын ар бирин тез карап чыгыңыз. Катышуучулардан ар бир кадамды бүгүнкү темага кантип колдонуу керектиги боюнча мисал келтирүүнү сураныңыз (бул учурда кошумча тамактандыруу).
- iii. Саламдашуу. Бул кадамда активист менен кожолуктун мүчөсүнүн ортосунда жакшы мамиле түзүлөт. Катышуучуларга 1-кадам темага жараша өзгөрбөй турганын эскертиңиз.
- iv. Баалоо жана кайталоо: Активисттер жамаат мүчөлөрүнө эне сүтүн эмизүүнү талкуулоонун ылайыктуулугун билүү үчүн кандай суроолорду бере алышат?

Үлгү жооптор:

1. Уктаар алдында балаңызга кайсы жомокту айтып бересиз?
 2. Мага айтыңыз же балаңыздын сиз менен сүйлөшкөн жолдорун көрсөтүңүзчү
 3. Балаңыздын жакшы көргөн оюндары кайсылар?
 4. Балаңыз менен кандай оюндарды ойнойсуз?
- v. Теманы талдап, тааныштырыңыз: Жогорудагы суроолорго кандай жоопторду алдыңыз, эне сүтүн эмизүү боюнча кандай кеңеш алышы керек экенин көрсөтүп турат?

Үлгү жооптор:

1. Балам сүйлөшпөйт. Ал өтө кичинекей.

2. Балам ойнобойт. Ал ошол жерде отурат.
 3. Мен балам менен ойнобойм – башка кыла турган иштерим өтө көп.
 4. Балам сүйлөбөгөндүктөн, балам менен сүйлөшкөндү ыңгайсыз сезем.
- vi. Иш аракет: Эрте жашта үйрөнүүдө: сүйлөшүү жана ойноодо кыйынчылыктары бар ко-жолукка кандай билдирүүлөрдү берүүнү сунуштайсыз? Бул практикаларды жайылтуу үчүн кандай иш-аракеттерди жасай аласыз?

Үлгү жооптор:

1. Камкорчулар баласы менен ыр ырдашсын. Балдар кол жаңсоолорду камтыган, кол чабуу сыяктуу ырларды жакшы көрүшөт!
 2. Камкорчулар балдарына айтып берген окуяларын бөлүшсүн.
 3. Балдардын жаш курагына ылайыктуу ырларды жана аңгемелерди тандаңыз.
 4. 6 айдан кичүү ымыркайлар үчүн, камкорчулар балдарын өздөрүнүн курсагына коюу-ну машыктыргыла. Алар башка бөбөктөрдү көрүүдөн да ырахат алышат!
- vii. Кайталоо жана жабуу: Жамаат мүчөсү эне сүтүн эмизүүнү практикалоо үчүн кандай аракеттерди жасай алат?

Үлгү жооптор:

1. 6 айга чейинки бала менен курсакка жаткыруу машыгууну кылса болот.
 2. Эне сүтүн эмизүү учурунда балага ырдап машыгууга болот.
 3. Үй буюмдарынан жөнөкөй оюнчук же оюн катары колдонсо болот.
 4. Бардык курактагы балдар үчүн баарлашуунун жана ойноонун маанилүүлүгүн үй-бү-лө мүчөлөрү менен талкуулай алат.
- viii. Ролдук оюнду орнотуңуз. "Келгиле, эне сүтүн эмизүү боюнча кеңеш берели" деп ай-тыңыз. Топту жуптарга бөлүңүз. Ар бир жупка 4-чү бөлүмдө берилген бул модулдун ролдук оюн сценарийлерин басып чыгарыңыз. Бир кишиге кеңешчинин ролун, экинчи-син эмизген эненин ролун ойноого дайындаңыз. Эненин ролун ойногон адам эне сүтүн эмизүү боюнча каалаган мамилесин жана практикасын ойлоп таба алат, бирок кеңешчи байкап, кеңеш бере турган жок дегенде бир маселени тандаңыз.

Кеңешчи эне сүтүн гана эмизүү жөнүндө сүйлөшүү үчүн 5 кадамдык кеңеш берүү ыкмасын колдонушу керек. Жуптарга машыгуу үчүн 8–10 мүнөт бериңиз. Эгер алар эрте бүтсө, рол-дорду алмаштыргыла.

- ix. Төмөндөгү сценарийди колдонуп, акыркы 5 мүнөттө кеңешчилерден жана ролду ойно-гон оюнчулардан кайсы кадамдарды жакшы аткарганын жана кайсы кадамдары кыйын болгонун сураңыз.

Көнүгүү VIII: Негизги билдирүүлөрдү бышыктоо (5 мүнөт)

1. Каттышуучулардан эмнени үйрөнүшкөнүн сураңыз. Алар бир же бир нече үйрөнгөн не-гизги билдирүүлөрдүн бирин аташы керек.

Көнүгүү IX: Мурунку өткөн сабак боюнча маалымат жайылтуу тажрыйба бөлүшүү (15 же 5 мүнөт)

Каттышуучуларды төрт-беш кишиден турган эки же үч топко бөлүп, алардан мурунку сабак-тагы билдирүүлөрдү таратуу боюнча тажрыйбалары, анын ичинде ийгилик жана кыйынчы-лыктар жөнүндө айтып берүүнү сураныңыз. Флип-чартта ар бири үчүн тилке түзүп, ошого жараша тизмектеп алыңыз. Кайра чогулуп, ар бир топко өз тизмесин көрсөтүүнү сураны-ңыз. Чоң топту талкуулап, бири-бирине кеңеш берүүсүн сураныңыз.

ЖЕ

Бир нече ыктыярчылардан өткөн айда кандай ийгиликтер болгону жөнүндө сүйлөшүүнү сураныңыз.

Көнүгүү X: Пландоо жана отчеттуулук формаларын түшүндүрүү (10 мүнөт)

- Өткөн айда өтүлгөн модуль боюнча активисттердин пландоо формаларын чогултуңуз. Формалардын туура, толук экендигин, активисттердин аты-жөнү жазылганын текшериниз. Анкетаны толтурбаган же толук же туура толтурбаган активисттерге кайрадан түшүндүрүп бериңиз.
- Кийинки айга пландоо формаларын таратып, план түзүүгө бир нече мүнөт бөлүүнү сураныңыз.
- Активисттер бир айлык иш-аракеттерин пландаштырып жатканда, алар эмнени үйрөнүшкөнүн жана эмнеси эң кызыктуу болгонун сураңыз.

Көнүгүү X: Жыйынтыктоо (2 мүнөт)

Сабакты жыйынтыктоо: “Долбоордун аракеттерине кошулуп жамаатта алты айдан кийинки ымыркайларга туура жана убагында кошумча тамактандыруу боюнча чогулткан аракетиниз үчүн рахмат. “Энелерге жана балдарга толук баалуу тамактанууга жардам берүү менен биз Кыргызстандын күчтүү өлкө болушуна жардам берип жатабыз”.

ТРЕНЕР ҮЧҮН МАТЕРИАЛДАР:

ФЛИПЧАРТТАР

Сабак башталаардын алдында төмөндөгү флипчарттар даярдалат.

Маанилүү билдирүүлөр/Сүйлөө	Маанилүү билдирүүлөр/Ойноо
<p>Балаңыз жарык дүйнөгө келген күндөн тартып эмнеге муктаж жана эмнени каалап жатканын айтуу үчүн көз караш, үнүн, мимика жана кыймыл-аракетин колдонот. Анын муктаждыктарын түшүнүү үчүн анын сигналдарына, белгилерине жооп бериңиз.</p> <p>Бөбөктөр сүйлөй электе эле сөздөрдүн маанисин түшүнө башташат. Балаңыз сөздөрдү угушу үчүн аны менен тез-тез сүйлөшүп, ырдап туруңуз. Ал сиздин сүйлөгөнүңүздү угуп, сүйлөгөндү үйрөнөт.</p> <p>Үндөр, сөздөр жана жаңсоолор менен баарлашыңыз. Балаңыз сиз менен үндөрдү же кыймылдарды колдонуп сүйлөшкөндө, ага жооп бериңиз, бала да жооп берет.</p> <p>Сүйлөшүүдө ар бириңиз кезектешип жатасыздар. Балаңызга анын тилин кеңейтүү менен жаңы сөздөрдү үйрөнүүгө жардам бере аласыз.</p>	<p>Балдар төрөлгөндөн баштап ойноп, байкап, көчүрүп, жаңы нерселерди сынап үйрөнүшөт. Балаңыз сиз менен ойногондон ырахат алат жана үйрөнөт! Балага сиз керексиз!</p> <p>Балаңызга оюн аркылуу курчап турган дүйнөнү изилдөөгө мүмкүнчүлүк бериңиз. Ал кол жана бут манжалары, сиздин жүзүңүз жана үй буюмдары менен ойногондон ырахат алат. Анын жетекчилигин ээрчип, аны кызыктырган коопсуз объекттер менен ойноого түрткү бериңиз. Баланын денесинин тилин жана үндөрүн байкаңыз жана ал кызыкпаган учурда аны бир нерсе менен ойноого мажбурлабаңыз.</p> <p>Балаңызга татаал, бирок аткара турган тапшырмаларды бериңиз. Анын иш-аракеттерин жетектеңиз жана тапшырманы бир аз кыйындатуу үчүн эмне кыла аларын негиздеңиз.</p>

МОДУЛЬ 6: Эң мыкты практикалар - колду жуу, таза дааратканалар жана мите-курт ооруларын алдын алуу

Модульдун тапшырмалары

Семинардын аягында катышуучулар төмөндөгүлөрдү түшүндүрүп бере алышат —

1. Критикалык учурда самын жана суу менен колду жуу.
2. Балдардын заңынын утилизациясы жана дааратканаларды таза кармоонун тажрыйбасынын маанилүүлүгүн эске тутуу.

Өтүлүүчү убактысы: болжол менен 2 саат.

Материалдар жана даярдоо

- Бул окутууну өткөрөрдүн алдында модульдун нускамаларын толугу менен окуп чыгыңыз жана болгон түшүнүксүз суроолорду тактап алыңыз.
- Окутуу сессиялар PowerPoint презентациясы менен коштолот, презентациядагы слайддар, флипчарттарды колдонуп ага жазып берилген маалыматтын толукталышына жардам берет. Флипчарттарды колдонууну пландасаңыз, окутуу сессияна чейин флипчарттарды жазып, даярдап, илип коюңуз. PowerPoint слайддарын кошумча материалдар папкасынан тапса болот (кыргыз тилинде жеткиликтүү).
- Беш кадамдык кеңеш берүү ыкмасын 3-чү бөлүмдө тапса болот. Ролдук оюндун сценарийин 4-чү бөлүмдөн тапса болот. Ар бир эки катышуучу жупта колдонуу үчүн жок дегенде бирден көчүрмөсүн алып келиңиз.
- Модуль 6-видеолор: Бул сессия кошумча маалыматтык видеолорду камтыйт. Тренерлер видеону тренинг учурунда (проектордо же сыналгыда) бардыгына көрсөтө алышат же андай ресурстар жок болсо, видеону катышуучулардын WhatsApp аккаунттары аркылуу шилтеме катары бөлүшсө болот. Бул шилтемелер:
 1. Колду жуу 1,
 2. Колду жуу 2.
 3. Мите курт ооруларын алдын алуу.
 4. Таза дааратканалар.
- Беш кадамдык кеңеш берүү ыкмасын 3-чү бөлүмдө тапса болот. Ролдук оюндун сценарийин 4-чү бөлүмдөн тапса болот. Ар бир эки катышуучу жупта колдонуу үчүн жок дегенде бирден көчүрмөсүн алып келиңиз.
- Бул сабакта бир нече материалдын колдонуусу сунушталат. Мүмкүн болсо, брошюраны көрсөтүү жана талкуулоо максатында ар бир эки катышуучу үчүн жок дегенде бирден көчүрмөсүн алып келиңиз. Брошюраны орус жана кыргыз тилдеринде кошумча материалдар папкасынан тапса болот.

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун буклети “Гигиена жана санитариянын негизги эрежелери” (орусча жана кыргызча)

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун кол жуу боюнча инфографикасы (орусча жана кыргызча)

- Жамааттар арасында маалымат тарашы боюнча иштелип чыккан формаларын толтуруу: кожолуктарды кыдыруу, жана жамааттык жолугушуулар учурундагы маалымат чогултуу. Бул формалар 3-чү бөлүмдө, ал эми көчүрмөлөрү кошумча материалдардын папкасынан тапса болот.

Көнүгүү I: Кыргыз Республикасында USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору жөнүндө дагы маалымат берүү (5 мүнөт)

1. Түшүндүрүү:

Урматтуу активисттер, өткөнкү тренинг боюнча дагы эскертип кетсек, Кыргыз Республикасында «Мыкты азыктануу» долбоордун негизги максаты төрөт курактагы аялдардын (15-49) жана 5 жашка чейинки балдардын тамактануу абалын жакшыртуу жана өзгөчө басымды алгачкы 1000-күндүк “Мүмкүнчүлүк терезеси” - түйүлдүк кезинен эки жашка чейинки мезгилдеги өзгөчө иш-аракеттерине кам көрүү. (Долбоордун максаты эненин жана баланын тамактануусун жакшыртуу).

USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору өнөктөштөр менен бирге жамааттарда тамактанууга, сууга, тазалыкка болгон адаттарды жана көз-караштарды, ден-соолукту колдоочу жүрүм-турумдарды сунуштайт.

USAID дин "Мыкты азыктануу" долбоору КР ССМ менен бирге иш алып барат.

Долбоордун иш чаралары Дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун сунуштарына ылайык, КР Саламаттыкты сактоо министрилиги менен бирге жүргүзүлөт.

Көнүгүү II: Темага киришүү: Колду жуу жана санитария (30 мүнөт)

a. Түшүндүрүү-бактериялар аркылуу тараган оорулар жана толук баалуу тамактануу менен бири-бири менен байланышы зор. Оорулуу организм оорубаган организмге караганда тамакты сиңире албай турганын белгилеп өтүү.

Колду жуу эрежесин колдонуп, колду таза кармоо бул ооруну алдын алуу жана башкаларга бактерия жугузбоонун маанилүүгүнүн биринчи баскычы экенин түшүндүрүңүз. Көп оорулар колду самын менен жуубагандын кесепетинен келип чыгат. Бул тема өзүбүздүн, үй-бүлө мүчөлөрүнүн, жана жаныбызда жүргөн адамдардын ден-соолугун коргоо үчүн эң жөнөкөй ыкмалар толук баалуу экендигин айтыңыз.

b. Бактериялар кир кол жана дааратканалар аркылуу жугат:

1. Бактериялар көзгө көрүнбөгөн, өтө кичине организмдер. Кээ бир бактериялар ден-соолук үчүн пайдалуу, бирок көбүнчөсү ооруларды дагы козгойт.
 2. Бактериялар козгогон ич өткөк, тамак-аштан уулануу, пневмониянын кээ бир түрлөрү, кулактын инфекциясы, туберкулез, тери оорулары, көз оорулары жана башкалар.
 3. Биз күнүгө бактериялар чогулган нерселерди кармайбыз. Бактериялар заң жана булганыч менен контакт болгон адамдын, жаныбарлардын заңында, булганган жерде жана сууда, азыктардын үстүнкү катмарында көбөйөт.
 4. Адамдар жогорудагы аталган нерселер менен байланыш болуп, колду жуубаган учурда бактерияларды ар-нерселерге жана адамдарга таратат. Балдардын заңы жана булганган даараткана бактериялардын очогу болуп саналат. Бул бактериялар үй-бүлөнү ооруга чалдыктырышы мүмкүн. Балдардын заңында бактериялар көп кездешет.
 5. Бактериялардын биздин организмге кирүү жолу: жуулбаган кол аркылуу көзүбүздү ушалганда, мурдубузду, оозубузду кармаганда же тамак жеген учурда. Кир эмес колдо да бактериялар бар.
 6. Ооруну алып келүүчү бактериялар организмге кирбеш үчүн бат баттан, жакшылап колду самын менен жууш керек.
- c. Активисттерге суроо: Эмне себептен баланын заңын ар жерге төкпөй, дааратканага төгүшүбүз керек? Эмне үчүн даараткана таза болушу керек? Бир нече жооп уккандан

кийин, таза даараткананын сүрөтү чагылдырылган баракчаны көрсөтүп, түшүндүрүп бериңиз:

- Кенже курактагы баланын заңында дагы чоң адамдардыкындай эле бактериялар бар жана алар оору чакырат. Ошондуктан ар дайым баланын заңын дааратканага төгүү керек.
 - Качан таза эмес даараткана менен колдонгондо, адамдар бут кийими менен, кийимдеринде оору чакыруучу бактерияларды ала келишет. Бул барыбыз үчүн өтө маанилүү, анткени барыбыз даараткана менен колдонобуз. Ичүүчү сууну таза кармоо, сууга бактериялар кирбеш үчүн, даараткананы суу булагынан 25 метр алыстыкта салуу керек.
- d. Активисттерге суроо: Эмне үчүн колду жуу учурунда жөн гана суу менен чайкап койбой, самын колдонуу керек? Бир нече жооптон кийин, түшүндүрүп бериңиз:
1. Биздин колубуздагы сызыктар-болгон бактерияларды чогултуучу жай. Активисттер менен ошол бактериялар чогулган жерлерди жууну талкуулаңыз.
 2. Самын кирди жана теринин майын тазалайт, аларда бактерия чогулган. Колду самындап жуу аракетин терең сызыктарга кирүүсүн камсыз кылат жана муну менен биз кирди, теринин майын кетиребиз.
 3. Суу менен жууп салууда самынды, кирди, теринин майын толугу менен жууп салабыз.

Көнүгүү III: Кайсы учурда колду жуу керек - мээ чабуул (10 мүнөт)

1. Активисттердин суроо берип оюн билүү максатында жазыңыз. Алар көнүгүүнү бүтмөйүн эч жардам бербейсиз. Төмөндөгү кол жуунун 5 критикалык учуру белгиленсе, маркер менен «X» кылып белгилеп кетиңиз:
 - i. Тамактануунун алдында жана кийин
 - ii. Баланы тамактандыруунун алдында
 - iii. Даараткана колдонгондон кийин
 - iv. Заңдаган баланы которгондон же тазалагандан кийин
 - v. Үй жаныбарларын тейлеп же кармагандан кийин.

Бул колду жууш үчүн эң критикалык учурлар. Критикалык деп – бул беш маалда эң көп ар кандай бактерия жана вирустар менен кабыл болушу: дааратканадан, тамактануу же тамак даярдоо убактары/коруңузга жана денеңизге бактериялардын өтүүчү жолун бузат.

2. Катышуучулар атап кеткен учурларды дагы белгилеп, берилген беш критикалык учурларга кирбесе да. Бардык сунушталган жагдайлардын көбү колду жууганга ыңгайлуу, андыктан активдүү катышуучуларды мактаңыз.
3. Гигиена жана колду жуу боюнча видеолорду көрсөтүңүз (милдеттүү эмес): Ар бир видеону көргөндөн кийин тренер катышуучулар менен төмөнкү суроолор менен кыскача талкуу жүргүзөт:
 - i. Эмнени үйрөндүңүз?
 - ii. Бул маалымат сиз үчүн жаңы болдубу?
 - iii. Бул маалымат сиздин жамаатыңызга тамактануу же ден-соолукка байланыштуу жакшы тажрыйбаларды колдонууга кандайча жардам берет?

Бардык жоопторду видеонун негизги билдирүүлөрү менен жыйынтыктаңыз.

Көнүгүү IV: “Гигиена жана санитариянын негизги эрежелери” буклетинин демонстрациясы (10 мүнөт)

1. Гигиена жана санитария боюнча эки барактан турган буклетти топ менен бөлүшүңүз. Бул китепчеде үй-бүлө үчүн кол жуу үчүн негизги артыкчылыктар жана сунуштар бар экенин түшүндүрүңүз, ошондой эле үйдөгү санитардык шарттарды жакшыртуу жөнүндө маалымат камтылган.
2. Активисттерден буклетти окуп чыгууга 6-7 мүнөт бөлүүнү сураныңыз жана аларды мазмун боюнча бардык суроолорун берүүгө үндөңүз.



Көнүгүү V: Гигиена жана санитария эрежелеринин колдонушуна чөйрө куруу (10 мүнөт)

1. Биздин коомдо балдарды багуу, тамактандыруу менен байланышкан үй-тиричилик иштери көбүнчө энелердин иши болуп саналаарын топко түшүндүрүңүз. Бирок биз билгендей, энелердин кошумча дагы үй боюнча көптөгөн милдеттери бар жана үйдөгү мүчөлөр энелерге жардам берип, наристенин жакшы өсүп чоңойушуна салым кошот.
2. Топко төмөнкү суроолорду бериңиз жана алардын жоопторун жазып алыңыз. Фасилитатор туура маалыматты баса белгилеп топту керектүү жоопторго багыттайт.
 - a. Үй-бүлөнүн мүчөлөрү кантип гигиенаны жана санитария эрежелерин колдой алышат? Күтүлүүчү жооптор:
 - i. Үй-бүлөнүн кол жуу жана гигиеналык эрежелерин сактоо практикаларын колдоо.
 - ii. Колду жууганга жетиштүү суу бар экенине ынаныңыз.
 - iii. Кол жуугучтарды орнотуңуз, аларды колдонууга оңой жана ыңгайлуу жерге орнотуңуз, кышында үйдө колдонсо болот.
 - iv. Кол жуу үчүн дайыма самын колдонуңуз.
 - v. Дааратканаларды орнотуу жана таза колдонуу.
 - b. Биз активисттер катары жамаат арасында эрте үйрөнүү мүмкүнчүлүк практикаларынын жайылышына кандай көмөк көрсөтө алабыз?
 - i. Кожолуктарга барып кеңеш берүү учурунда аталарды, чоң ата, апаларды кошуп бирге түшүнүк берүү.
 - ii. Кеңеш берген сайын кожолуктун бардык мүчөлөрү менен мурунку берилген сунуштарды бирге талкуулоо.
 - iii. Балдарды багуу ишт-аракеттеринде бардык үй бүлө мүчөлөрүнүн катышуусу.
 - iv. Үй-бүлө мүчөлөрүн акыркы (төмөндөгү) суроодо көрсөтүлгөн жүрүм-турумга үндөө.
 - c. Бардык үй-бүлө мүчөлөрүнүн гигиена жана санитария эрежелерин колдоо практикаларына катышуусу, үй-бүлөнүн ден соолугуна салым кошоорун бышыктаңыз.

Көнүгүү VI : 5 кадам менен кеңеш берүү көндүмдөрүн практикалоо (30 мүнөт)

1. Кийинки көнүгүү жупта аткарыла турганын түшүндүргүгө. Катышуучуларга эскерткиле “Жамаат мобилизациялоо сабагына катышып, жамаат арасында агартуу иштерине катышууга тартылдыңыз. Кеңеш берүүнү ролдук ойун аркылуу машыгууну сунуштайбыз. Бүгүн биз “Гигиена жана санитария эрежелерин сактоо” сабактын маалыматына

муктаж болгон кожолуктарга тема боюнча негизги билдирүүлөрүн жана кеңештерин берүүнүн беш кадамын аткарабыз”.

2. 4-чү модулдун 5-кадам таркатма материалын колдонуп беш кадамдын ар бирин тез карап чыгыңыз. Катышуучулардан ар бир кадамды бүгүнкү темага кантип колдонуу керектиги боюнча мисал келтирүүнү сураныңыз (бул учурда кошумча тамактандыруу).
3. Баалоо жана кайталоо: активисттер жамаат мүчөлөрүнө гигиена жана санитария эрежелерин сактоо бонча талкуулоонун ылайыктуулугун билүү үчүн кандай суроолорду бере алышат?

Үлгү жооптор:

- i. Сиз үчүн колду жуугандагы эң маанилүү учурлар кайсылар?
 - ii. Үйдөгү дааратканаларды таза кармоого ким жардам берет?
 - iii. Мите курт ооруларын алдын алуу үчүн кандай чараларын көрөсүңөр?
 - iv. Гигиена жана санитария эрежелерин сактоо практикаларынын мааниси кандай?
4. Теманы талдап, тааныштырыңыз: Жогорудагы суроолорго кандай жоопторду алдыңыз, гигиена жана санитария эрежелерин колдоо боюнча кандай кеңеш алышы керек экенин көрсөтүп турат?

Үлгү жооптор:

- i. Колду самындап 20 секунддан кем эмес жуу ар кандай оорулардын алдын алууга жардам берет.
 - ii. Балдардын колун тамактанардын алдында жуу - ооруну жана инфекцияны азайтуу үчүн маанилүү учур.
 - iii. Даараткананы таза кармоо бүт үй-бүлөнүн саламаттыгы үчүн өтө маанилүү.
 - iv. Балдардын заңын ажатканага таштоо керек.
5. Иш аракет: Гигиена жана санитария эрежелерин колдоодо кыйынчылыктары бар кожолукка кандай билдирүүлөрдү берүүнү сунуштайсыз? Бул практикаларды жайылтуу үчүн кандай иш-аракеттерди жасай аласыз?

Үлгү жооптор:

- i. Гигиена жана санитария эрежелерин сактоо ар кандай оорулардын алдын алат.
 - ii. Энелер жана бала багуучулар көбүнчө тамак жасоо жана балдарды тамактандыруу менен алек болушат, ошондуктан даараткананы башка үй-бүлө мүчөлөрү да таза лай алышат.
 - iii. Үй жаныбарларын дегельминтизациялоо үй-бүлөнүн бардык мүчөлөрү үчүн мите курт ооруларынын алдын алат.
6. Кайталоо жана жабуу: Жамаат мүчөсү гигиена жана санитария эрежелерин сактоо практикалоо үчүн кандай аракеттерди жасай алат?

Үлгү жооптор:

- i. Бардык үй-бүлө мүчөлөрү үчүн кол жуу практикасын күчөтүү.
 - ii. Кол жуугучту орнотуу.
 - iii. Таза дааратканалар ден соолуктун абалын жакшыртат.
7. "Гигиена жана санитария эрежелерин колдоо" ролдук оюнун орнотуңуз. Топту жуптарга бөлүңүз. Ар бир жупка 4-чү бөлүмдө берилген бул модулдун ролдук оюн сценарийлерин басып чыгарыңыз. Бир кишиге кеңешчинин ролун, экинчисин эмизген эненин ролун

ойноого дайындаңыз. Эненин ролун ойногон адам эне сүтүн эмизүү боюнча каалаган мамилесин жана практикасын ойлоп таба алат, бирок кеңешчи байкап, кеңеш бере турган жок дегенде бир маселени тандаңыз.

Кеңешчи эне сүтүн гана эмизүү жөнүндө сүйлөшүү үчүн 5 кадамдык кеңеш берүү ыкмасын колдонушу керек. Жуптарга машыгуу үчүн 8–10 мүнөт бериңиз. Эгер алар эрте бүтсө, ролдорду алмаштыргыла.

8. Төмөндөгү сценарийди колдонуп, акыркы 5 мүнөттө кеңешчилерден жана ролду ойногон оюнчулардан кайсы кадамдарды жакшы аткарганын жана кайсы кадамдары кыйын болгонун сураңыз.

Көнүгүү VIII: Негизги билдирүүлөрдү бышыктоо (5 мүнөт)

1. Катышуучулардан эмнени үйрөнүшкөнүн сураңыз. Алар бир же бир нече үйрөнгөн негизги билдирүүлөрдү бирин аташы керек.

Көнүгүү IX: Мурунку өткөн сабак боюнча маалымат жайылтуу тажрыйба бөлүшүү (15 же 5 мүнөт)

Катышуучуларды төрт-беш кишиден турган эки же үч топко бөлүп, алардан мурунку сабактагы билдирүүлөрдү таратуу боюнча тажрыйбалары, анын ичинде ийгилик жана кыйынчылыктар жөнүндө айтып берүүнү сураныңыз. Флипчартта ар бири үчүн тилке түзүп, ошого жараша тизмектеп алыңыз. Кайра чогулуп, ар бир топко өз тизмесин көрсөтүүнү сураныңыз. Чоң топту талкуулап, бири-бирине кеңеш берүүсүн сураныңыз.

ЖЕ

Бир нече ыктыярчылардан өткөн айда кандай ийгиликтер болгон жөнүндө сүйлөшүүнү сураныңыз.

Көнүгүү X: Пландоо жана отчеттуулук формаларын түшүндүрүү (10 мүнөт)

1. Өткөн айда өтүлгөн модуль боюнча активисттердин пландоо формаларын чогултуңуз. Формалардын туура, толук экендигин, активисттердин аты-жөнү жазылганын текшериниз. Анкетаны толтурбаган же толук же туура толтурбаган активисттерге кайрадан түшүндүрүп бериңиз.
2. Кийинки айга пландоо формаларын таратып, план түзүүгө бир нече мүнөт бөлүүнү сураныңыз.
3. Активисттер бир айлык иш-аракеттерин пландаштырып жатканда, алар эмнени үйрөнүшкөнүн жана эмнеси эң кызыктуу болгонун сураңыз.

Көнүгүү X: Жыйынтыктоо (2 мүнөт)

Сабакты жыйынтыктоо: “Долбоордун аракеттерине кошулуп жамаатта алты айдан кийинки ымыркайларга туура жана убагында кошумча тамактандыруу боюнча чогулткан аракетиниз үчүн рахмат. Энелерге жана балдарга толук баалуу тамактанууга жардам берүү менен биз Кыргызстандын күчтүү өлкө болушуна жардам берип жатабыз”.

МОДУЛЬ 7: Ар-түрдүү тамактануу жана зыяндуу тамак-аштарды азайтуу

Модулдун тапшырмалары

Семинардын аягында катышуучулар төмөндөгүлөрдү түшүндүрүп бере алышат —

- Эмне үчүн ар-түрдүү азыктарды күндө колдонуу маанилүү
- Азыктардын группасын жана тамактын өлчөмү жөнүндө (порция) түшүндүрүү
- Жергиликтүү азыктардын негизги баалуулугун аныктап билүү (витамин А, витамин С, темир, цинк) жана сезонго жараша жерлерде жеткиликтүүлүгүн аныктоо
- Зыяндуу тамак-аштар, курамында кант, май, туздун өлчөмү көп азыктар жана алардын туура тамактануудагы таасири.

Өтүлүүчү убактысы: болжол менен 1 саат, онлайн шартында.

Материалдар жана даярдоо

- Бул окутууну өткөрөрдүн алдында модулдун нускамаларын толугу менен окуп чыгыңыз жана болгон түшүнүксүз суроолорду тактап алыңыз.
- Беш кадамдык кеңеш берүү ыкмасын 3-бөлүмдө тапса болот. Ролдук оюндун сценарийин 4-бөлүмдөн тапса болот. Ар бир эки катышуучу жупта колдонуу үчүн жок дегенде бирден көчүрмөсүн алып келиңиз.
- Модуль 7-видеолор: Бул сабак кошумча маалыматтык видеолорду камтыйт. Тренерлер видеону тренинг учурунда (проектордо же сыналгыда) бардыгына көрсөтө алышат же андай ресурстар жок болсо, видеону катышуучулардын WhatsApp аркылуу шилтеме катары бөлүшсө болот. Бул шилтемелер:
 - а. Ар түрдүү тамактануу
 - б. Зыяндуу тамак-аш..
- Бул сабакта USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун “Ар түрдүү тамактануу боюнча” материалдарын колдонуусу сунушталат. Мүмкүн болсо, брошюранын көрсөтүү жана талкуулоо максатында ар бир эки катышуучу үчүн жок дегенде бирден көчүрмөсүн алып келиңиз.
- Жамааттар арасында маалымат тарашы боюнча иштелип чыккан формаларын толтуруу: кожолуктарды кыдыруу, жана жамааттык жолугушуулар учурундагы маалымат чогултуу. Бул формалар 3-бөлүмдө, ал эми көчүрмөлөрү кошумча материалдардын папкасынан тапса болот.

Көнүгүү I: Кыргыз Республикасында USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору жөнүндө дагы маалымат берүү (5 мүнөт)

1. Түшүндүрүү:

Урматтуу активисттер, мурдагы айда тлгн ү тренинг боюнча дагы эскертип кетсек Кыргыз Республикасында «Мыкты азыктануу» долбоорунун негизги максаты төрөт курактагы аялдардын (15-49) жана 5 жашка чейинки балдардын тамактануу абалын жакшыртуу жана өзгөчө басымды алгачкы 1000-күндүк “Мүмкүнчүлүк терезеси” - түйүлдүк кезинен эки жашка чейинки мезгилдеги өзгөчө иш-аракеттерине кам көрүү. (Долбоордун максаты эненин жана баланын тамактануусун жакшыртуу).

USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору өнөктөштөр менен бирге жамааттарда тамактанууга, сууга, тазалыкка болгон адаттарды жана көз-караштарды, ден-соолукту колдоочу жүрүм-турумдарды сунуштайт.

USAIDдин "Мыкты азыктануу" долбоору KP CCM менен бирге иш алып барат.

Долбоордун иш чаралары Дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун сунуштарына ылайык, КР Саламаттыкты сактоо министрлиги менен бирге жүргүзүлөт.

Көнүгүү II: Жаңы темага киришүү: Ар-түрдүү тамактануу жана зыяндуу тамактарды кыскартуу (30 мүнөт)

1. Активисттерден сураңыз: эмне үчүн адамдар ар түрдүү азыктар менен тамактануусу зарыл? Жөн гана нан менен чай ичүү жетиштүүбү? Бир же эки азык-түлүктүн түрүн гана колдонсок эмне болот?
2. Бир нече жооп уккандан кийин, түшүнүк бериңиз, эгер бир же эки азыкты узак убакытта колдонсок бул организмди толук кандуу тамактануунун жетишпегендигине алып келет. Ар-түрдүү азык-түлүктүн жетишпестиги көп оорууларына чалдыгууга алып келет, айрым учурда оор ооруларга да алып келиши мүмкүн.
3. Катышуучулардан сураңыз: Эгер биз көп тамак жесек жана ар дайым кант кошулган таттуу суусундук ичсек-бул эмнеге алып келет?
4. Бир нече жооп уккандан кийин «көп тамак ичүү жана таттуу суусундук ичүү -бул ашыкча салмактуулукка алып келет»- деп айтыңыз. Мунун бары акыры ден соолуктун начарлашына, диабет, жүрөк ооруларынын козголушуна алып келет. Бул кичинекей балдар алардын өсүшү жана денеси менен мээсинин өнүгүшү үчүн маанилүү болгон аш болумдуу азыктарды жегенден баш тартаарын билдириши мүмкүн.
5. Мээ чабуул өткөргөндөн кийин тренер түшүндүрөт:
 - a. Адамдар тамактан энергия, азыктарды алышат. Бул өсүүгө, организмди пайдалуу заттар менен байытууга жана ден соолукка кам көрүүгө өбөлгө боло алат. Калориялар бул тамактан алынган (күч кубат) энергиянын чен бирдиги (ккал).
 - b. Бул көнүгүүдөн азык түлүктүн курамында бар ар түрдүү азыктандыруучу заттардын ден соолукка болгон таасирин үйрөнөбүз. Ар-түрдүү тамактарда ар түрдүү азыктандыруучу заттар бар жана окумуштуулар жаңыларын ачууда.
 - c. SPRING долбоору (дүйнөлүк деңгээлде тамак-аш тармагындагы өнөктөштүктү, натыйжалуулукту жана инновацияны чыңдоо долбоору) тарабынан иштелип чыккан тамактануу пирамидасын активисттерге көрсөтүү жана кандай азыктардын керектүү баалуулуктары, бул маалымат сабактын аягында бышыкталат:
 - С витаминге бай азыктар
 - А витаминге бай азыктар
 - Темирге бай азыктар
 - Цинкке бай азыктар

Катышуучулардан “Кайсы азыктар темир, цинк, А, С витаминдерине бай?” деп сураңыз.

6. Бир нече жоопторду уккандан кийин, жыйынтыктаңыз:
 - С витаминине бай азыктар - лимон, апельсин, мандарин, болгар калемпири;
 - А Витаминине бай азыктар - ашкабак, сабиз, помидор, кочкул жашыл жалбырактар;
 - Темир – эт, жумуртка, бир аз кургатылган кара өрүктөр жана өрүктөр;
 - Цинк – эт жана жумуртка, кээ бир сүт азыктары. Активисттерден кайсы азыктар кандай топторго киргенин сураңыз: (5 мүнөттүн ичинде).
7. Топко бул төрт маанилүү азыктан тышкары көптөгөн башка азыктардын ден соолук, өсүү жана өнүгүү үчүн пайдасы бар экенин түшүндүрүңүз. 2-таблицанын көчүрмөлөрүн топ менен бөлүшүңүз жана ар бир азыктандыруучу заттарды, анын функциясын жана ал табылган азыктарды окуңуз:

2-чи таблица. Азыктардын баалуулугу жана функциясы

Негизги азыктандыруучу заттар, алардын функциясы жана булагы жөнүндө маалымдама. Бул маалымдама менторлор жана активисттер үчүн, жамаатка таркатуунун кажети жок. Бул маалымдама Сиздерге суроолорго жооп бергенге жана көптөгөн азыктардын булагы, азык-заттар жөнүндө туура эмес маалыматтарды жокко чыгарууга жардам берет.

Нутриенттер	Функциясы	Булагы
Белоктор	Дене клеткаларын куруучу зат болуп эсептелет; ар кандай ферменттердин, гормондордун жана антителолордун түзүлүшүн аткарат.	Канаттуу жана мал эттери, балык, жумуртка, сүт жана сүт азыктары, соя, буурчак өсүмдүктөрү, дан акшактары, жаңгактардын бардык түрлөрү (грек жаңгагы, жер жаңгак, бадам, мисте).
Майлар	Азыктык жана энергия булагы болуп саналат. Мээни, нерв системасын, кандын клеткаларын энергия менен камсыз кылат.	Канаттуу жана мал эттери, чучуктар, балыктын кээ бир түрлөрү, сүт жана сүт азыктары, жаңгактардын бардык түрлөрү (грек жаңгагы, кедр жаңгагы, жер жаңгак, бадам, мисте), каймак, сары май, маргарин, шоколад, кондитердик азыктар, майонез.
Углеводдор	Мээни, нерв системасын, кандын клеткаларын энергия менен камсыз кылат.	Нан, макарон, дан акшактары (күрүч, сулу, таруу,буудай, арпа, кара буудай, жүгөрү), крахмалдуу жашылчалар, бал, кант жана курамында шекери бар бардык азыктар.
А витамини	Бойдун өсүүсү жана көздүн жакшы көрүшү үчүн, иммунитетти көтөрүү, теринин жакшы болушу үчүн кызмат кылат.	Ашкабак, сабиз, өрүк, курма, коон, жумуртканын сарысы, боор, жашыл жалбырактар, помидор.
С витамини (аскорбин кычкылы)	Таза тиштерди жана тиш эттеринин бекем болуусун камсыз кылат. Темирди кабыл алуу жөндөмдүүлүгүн жогорулатат, жарааттардын бүтүүсүн, ооруга каршы иммунитетти жогорулатат.	Цитрус өсүмдүктөрү, мөмө-жемиштер:помидор, кызыл жана жашыл болгар калемпири, капуста, алмурут, кара өрүк, жүзүм, бийи, анар.
Фолий кычкылы (фолат)	Кандын клеткаларын түзөт, темирдин организмге сиңишине таасир берет.	Буурчак өсүмдүктөрү, нокот, жасмык,жашыл жалбырактар, актулак, кызылча.
Кальций	Сөөктүн жана тиштин бекемдигин камсыз кылат	Сүт жана сүт азыктары.
Темир	Кандын клеткаларынын түзүлүшүнө жана кычкылтектин бүт денеге тарашына жардам берет	Канаттуу жана мал эттери, жумуртка, төө буурчак, кургатылган жер-жемиштер, атулактын жалбырагы, байытылган ун.
Цинк	Иммундук системаны колдоо, репродуктивдүү жана нерв системасын колдоо, балдардын өсүүсүн камсыз кылат	Куш жана мал эттери, жумуртка, сүт азыктары, бадам, жер жаңгак, нокот, соя азыктары.

Йод	Калкан сымал бездеринин гормондорун бекемдейт жана бөгөк, акыл-эс тайкылыгы (кретинизм) илдетинин алдын алат, психологиялык оорулардын алдын алат.	Кыргызстанда йод менен байытылган бир гана азык заты-бул йоддолгон туз.
-----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

Эскретме: алманын курамында темир жок. Жергиликтүү балыктын жана курманын курамында йод жок.

8. Көнүгүүнү бышыктап: Кара менен жазылган азыктарды (А витамини, С витамини, темир жана цинк) белгилеңиз, анткени изилдөөлөр Кыргызстандын үй-бүлөлөрүнүн рационунда алар көп учурда өтө аз экенин көрсөтүп турат. Бул активисттер үй-бүлөлөр менен тамактануунун ар түрдүүлүгүн талкуулоодо А жана С витаминдерине, темирге жана цинкке бай тамактарга басым жасашы керек дегенди билдирет.
9. Ар түрдүү тамактануу боюнча видеосун көрсөтүңүз (милдеттүү эмес): Видеону көргөндөн кийин тренер катышуучулар менен төмөнкү суроолор менен кеңири талкуу өткөрөт:
 - a. Сиз эмнени үйрөндүңүз?
 - b. Бул маалымат сиз үчүн жаңы болдубу?
 - c. Бул маалымат сиздин жамаатыңызда тамактануу практикаларын жакшыртууга кандайча жардам берет?

Бардык жоопторду видеонун негизги билдирүүлөрү менен жыйынтыктаңыз.

Көнүгүү III: Зыяндуу азыктардын маанилүүлүгү

1. Зыяндуу азыктар деген эмне? Бул азыктардын биздин ден-соолугубузга таасири кандай? Бардык айтылган жоопторду жазыңыз.
2. Түшүндүрүү: Биздин ден-соолугубузга ар кандай факторлордун таасири көп. Тамактануу -бул факторлордун бири. Биз бардык баалуу микроэлементтер жана витаминдер менен тамактануу аркылуу камсыз болобуз. Эң керектүү витаминдерди жана микроэлементтерди тамактан алсак да, кээ бир азыктар ден-соолукка зыяндуу. Тилекке каршы, көп учурда зыяндуу тамак-аштар өтө даамдуу, табитти тез келтирип, улам улам кабыл алууга азгырып турат. Ушундай практиканын кесепетинен, биз пайдалуу микроэлементтерди кабыл алуу ордуна, баалуулугу жок, транс-майлары көп азыктарды кабыл алабыз. Углеводдор – биз жеген кантта жана ак унда кездешет. Булар «куру калориялар» деп эсептелет, энергияны көп берет, бирок эч кандай азыктандыруучу сапаты жокко эссе. Мындай азыктарды көп өлчөмдө колдонуу ашыкча салмактуулукка жана башка ооруларга алып келет. Бүгүнкү учурда толук баалуу, туура тамактануу келечекте сиздин ден-соолугуңузга кам көрөт.
3. Куру калориялуу тамак-аштардын таасири бизге өсүүгө, активдүү кыймылдоого жана кубаттуу болууга жардам бере албайт, мисалы:
 - i. Натрий. Натрийдин көп өлчөмдө болушу гипертонияга алып келет. Натрий кайда бар? Бул туз. Туздуу кайсы тамактарда колдонобуз? Жеңил даамдарда (закуска), колбаса азыктары, тез даяр болуучу кукси (кесме). Биз тузду колдонууну кескин кыскартышыбыз керек, адамдын бир күндүк рационунда тузду колдонуу 6 грамм болуш керек, бул тамакка кошулган туздун өлчөмүн эсептегенде.
 - ii. Көп өлчөмдөгү жаныбарлардын майы жана суу май ашыкча салмактуулукка алып келет. Жаныбарлардын майы жүрөк ооруларына алып келет. Биз канткенде азыраак колдоно алабыз? Тамак жасоодо аз колдонгонго аракет кылыңыз, куурулган тамактан көрө кайнатып же кактап бышырууга аракет кылыңыз. Тамак даярдоодо эттин майын кесип алып салганга аракет жасап, майы жок шорпо даярдап ичиңиз.
 - iii. Углеводдор – биз жеген кантта жана ак унда кездешет. Булар «куру калориялар»

деп эсептелет, энергияны көп берет, бирок эч кандай азыктандыруучу сапаты жокко эсе. Мындай азыктарды көп өлчөмдө колдонуу ашыкча салмактуулукка жана башка ооруларга алып келет. Бүгүнкү учурда толук баалуу, туура тамактануу келечекте сиздин ден-соолугуңузга кам көрөт.

- iv. Кантты биз качан колдонобуз? Чай, кофе, конфеттер, шоколад, печенье, кыям (варенье), компотторду ичип, жегенде? Кандай кылганда биз кантты колдонууну азайта алсак болот, бир күндө адамдын колдонуу чени 50 грамм, башка сатып алган азык-түлүктүн курамындагы кантты кошкондо. Чайга аз өлчөмдө салуу, джем жазоо, компот ичээрден мурда суу менен аралаштыруу, балдарды таттууга көндүрбөө. Эң керектүү витаминдерди жана микроэлементтерди тамактан алсак да, кээ бир азыктар ден-соолукка зыяндуу. Тилекке каршы, көп учурда зыяндуу тамак-аштар өтө даамдуу, табитти тез келтирип, улам улам кабыл алууга азгырып турат. Ушундай практиканын кесепетинен, биз пайдалуу микроэлементтерди кабыл алуу ордуна, баалуулугу жок, транс-майлары көп азыктарды кабыл алабыз. Өзгөчө кенже курактагы балдардын ашказаны кичине болуп, зыяндуу азыктарга тоюп алып, пайдалуу азыктарды кабыл ала албайт. Пайдалуу азыктардын балдардын өсүшүнө жана өрчүшүнө салымы зор. Ошондой эле балдарга пайдалуу тамактануу адаттарын үйрөтүү абзел. Балдарга мыкты азыктанууну үйрөтүп, өзүнүн ден-соолугуна кам көрүүсүнө шарт түзөт!

Көнүгүү IV. Тамактануу пирамидасын колдонуп ар түрдүү тамактанууну пландоо (10 мүнөт)

1. Тамактануунун пирамидасын көрсөтүңүз. Жалпы схемадан тамактануу пирамидасынын максатын айтып бериңиз. “Бул ар түрдүү азыктарды алуу үчүн эмне жээрибизди жана эмне жеп жатканыбызды көрсөтө алат. Бул пирамиданы мурун көрдүңүз беле?” (ҮДБ-нун плакатында).

Ар бир азыктын көлөмү ар кандай болуш керек экенин түшүндүрүңүз. Бизге керектүү азыктардын көлөмү, бул “порциянын өлчөмү» деп аталат. Бул бизге жеткиликтүү, толук кандуу азык алып жатканыбызды билүү үчүн керек. Муну билүү биз жана бизге тамак даярдаган адам үчүн колдонмо болуп эсептелет. Төмөнкү таблицада бир порциянын үлгүлөрү бар. 3-таблицанын кыргызча версиясын кошумча материалдар папкасынан таба аласыз:

3-чү таблица: Азыктардын үлгүдөгү өлчөмдөрү

Азыктар	Үлгүсү	Өлчөмү
Нан, дан өсүмдүктөрү	Нан - 1 кичине кесими	25 гр.
	Бышырылган күрүч - 1 кичине чай чыны	95 гр.
	Сууга бышырылган макарон азыктары	1/2 ЧЫНЫ
	Орточо көлөмдөгү картошка	1 даана
Жашылчалар	Бышырылган жашылчалар - 1 кичине чай чыны	80 гр.
	Чийки жашылчалар - 2 чоң чай чыны	70 гр.
Мөмө-жемиштер	1 алма, 1 алмурут	1 орточо даана
	Консерваланган же бышырылган компот жемиши	1/2 ЧЫНЫ 100 гр
Сүт азыктары	Сүт же айран/кефир -1 чоң чай чыны	225 гр.
	Быштак - 1 кичинекей чыны	100 гр.
	Катуу сыр	45 гр.
*Белок камтыган азыктар - балык, куш жана мал эти, буурчак азыктары	Бышырылган балык, куш же мал эти	85 гр.
	Буурчак азыктары	80 гр.
	Орточо көлөмдөгү жумуртка	2 даана

Пирамиданын ар бир бөлүгүндөгү порция боюнча талкуулоо. Порциянын ар түрдүү бо-лоорун жана порция адамдын салмагына, иштеген-ишине, кыймылын көз каранды бо-лоорун түшүндүрүңүз. Катышуучулардан, алар кечээ эмне тамак жегенин жана сунушта-ган пирамида боюнча порцияларды салыштырып көрүшсүн.

2. Тамактануу пирамидасын колдонуп, кош бойлуу кезде кошумча тамакты 1 порцияга көбүрөөк, өзгөчө жер-жемиштерди колдонуу зарыл экенин кош бойлууга түшүндүрүп бериңиз. Боюнда бар кезде аз кандуулуктун алдын алуу үчүн Саламаттыкты сактоо министирлиги сунуштаган темир камтыган дары-дармектерди ичүү абзел. Эне сүтү ме-нен эмизүген энелер кошумча эки(2)порция эт, жер-жемиштерден тамактануусу керек. Наристелер 6 айга чейин гана жалаң гана эне сүтүн эмүүсү керек, андан кийин ар түр-дүү тамакты кошуусу керек, булар жер-жемиштер, жумуртканын сарысы, майдаланган эт жана балык. Жаңы активисттер болсо сураңыз, мурунку темалар боюнча маалымат алышканын, ошондой эле кийинки сабакта кош бойлуу энелердин тамактануусу жана аз кандуулуктун алдын алуу боюнча маалымат берилерин эскертиңиз.
3. Төмөнкү 4-таблица менен жыйынтыктаңыз, дени сак тамактануу үчүн 10 кадам – негиз-ги билдирүүлөр:

4-чү таблица: Толук баалуу тамактанууга он кадам

Туура тамактанууну колдоо үчүн 10 кадам

1. Тамактануу пирамидасында көрсөтүлгөндөй, күн сайын түрдөп тамактаныңыз.
2. Нан, дан акшактарын, күрүч, макарон азыктарын, картошканы күнүгө жеңиз (жалпысынан 450-850 гр). Ак нан, макарон азыктары жана күрүчкө салыштырмалуу кара нан жана бот-колордо азыктандыруучу заттар көп.
3. Ар түрдүү жер-жемиштерди жегенге аракет кылыңыз (чоңдор үчүн 400 граммдан кем эмес).
4. Ашыкча салмактан арылууга аракет кылыңыз, муну күн сайын дене көнүгүүлөрүн жасоо менен ишке ашырууга болот.
5. Өсүмдүк майларын, каймакты, сары майды, маргарин, малдын майын кошкондо, майлар-ды колдонууну көзөмөлгө алыңыз. Тамак даярдоодо майды аз өлчөмдө колдонуңуз.
6. Майлуу этти жана эт азыктарын (колбасаны) майсыз этке алмаштырууга аракет кылы-ңыз. Колдон келишинче майлуу этти төө буурчак, буурчак өсүмдүктөрү, жасмык, балык жана уй, куш эттери менен алмаштырыңыз. Тамак жасоонун алдында эттин майын кесип салыңыз. Жогоруда айтылган азыктар белокту көп санда камтыйт жана организмде «куруучу» зат катары эсептелет.
7. Майы жана тузу азыраак болгон азыктарын колдонуңуз, курамында шекер камтыбаган азыктарды колдонгонго аракет кылыңыз.
8. Кантты, шекерди аз өлчөмдө колдонуңуз, ошондой эле таттуу суусундуктарды, момпосуй, шоколад, торт, печенье-лерди азайтыңыз. Бир күндө элүү граммдан азыраак кант колдо-нуңуз (чайга салган шекерди кошо эсептегенде).
9. Тузу кем тамакты тандаңыз. Нанга кошулган тузду, кургатылган, ышталган, консервалан-ган азыктардагы тузду кошуп эсептегенде, жалпы колдонулган туздун өлчөмү бир күндө бир чай кашыктан (6 граммдан) көп болбошу керек. Тез даярдалуучу кесмелерден (кукси, лапша), туздуу жеңил тамактардан, «тез татым» тамактардан алыс болуңуз.
10. Алты айга чейинки наристелерди жалаң гана эмчек сүтү менен багуу зарыл. Алты айдан кийин ар түрдүү кошумча тамактарды кошууга болот, булар-жер-жемиштер, жумуртканын сарысы, майда тууралган эт. Эки жашка чейин эмчек эмизүүнү улантуу - сиздин наристе-ңыздин ден соолугуна өбөлгө болот.

Шилтеме: Жогорудагы маалымат Бүткүл дүйнөлүк саламаттык сактоо уюмунун сайтынан алынган -<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle>

Төмөндөгү он манилүү билдиргичтер менен бышыктаңыз:

- i. Күндө түрлөп тамактаныңыз;
- ii. Зыяндуу азыктарды аз өлчөмдө кабыл алыңыз-туздуу, майлуу, таттуу азыктар;
- iii. Тамактануу пирамидасын колдонуп тамактаныңыз жана 10 кадамды колдонуңуз.

Көнүгүү V: 5 кадам менен кеңеш берүү көндүмдөрүн практикалоо (30 мүнөт)

1. Кийинки көнүгүү жупта аткарыла турганын түшүндүргүлө. Катышуучуларга эскерткиле "Жамаат мобилизациялоо" сабагына катышып, жамаат арасында агартуу иштерине катышууга тартылдыңыз. Кеңеш берүүнү ролдук ойун аркылуу машыгууну сунуштайбыз. Бүгүн биз "Ар түрдүү тамактануу жана зыяндуу азыктарды кыскартуу" сабактын маалыматына муктаж болгон кожолуктарга тема боюнча негизги билдирүүлөрүн жана кеңештерин берүүнүн беш кадамын аткарабыз.
2. 4-чү модулдун 5-кадам таратма материалын колдонуп беш кадамдын ар бирин тез карап чыгыңыз. Катышуучулардан ар бир кадамды бүгүнкү темага кантип колдонуу керектиги боюнча мисал келтирүүнү сураныңыз (бул учурда кошумча тамактандыруу).

- a. Баалоо жана кайталоо: Активисттер жамаат мүчөлөрүнө гигиена жана санитария эрежелерин сактоо бонча талкуулоонун ылайыктуулугун билүү үчүн кандай суроолорду бере алышат?

Үлгү жооптор:

- i. Үй-бүлөңүздө ар түрдүү тамактанууну колдонууга аракет кыласызбы?
- ii. Көбүнчө тамактарды жана азыктарды кабыл аласызбы?
- iii. Жемиштер жана жашылчаларды кабыл аласызбы, такай сизде үзгүлтүксүз барбы? Канчалык көп?
- iv. Сизде пайдалуу азыктар боюнча маалыматыңыз барбы?

- b. Теманы талдап, тааныштырыңыз: жогорудагы суроолорго кандай жоопторду алдыңыз, ар түрдүү тамактануу жана зыяндуу азыктарды кыскартуу боюнча кандай кеңеш алышы керек экенин көрсөтүп турат?

Үлгү жооптор:

- i. Кожолукта кош бойлуу эне бар (эненин тамактануусу жөнүндө сөз).
- ii. Үй-бүлө мүчөнүн ар түрдүү тамактануу боюнча маалыматы жок.
- iii. Көбүнчө зыяндуу азыктарды колдонуусу боюнча айтты.

- c. Иш аракет: Ар түрдүү тамактануу жана зыяндуу азыктарды кыскартууда кандай маалыматты кожолукка берүүнү сунуштайсыз? Бул практикаларды жайылтуу үчүн кандай иш-аракеттерди жасай аласыз?

Үлгү жооптор:

- i. Ар түрдүү тамактануу ар кандай жугуштуу эмес оорулардын, жүрөк оорулары, инсульт жана башка оорулардын алдын алууга жардам берет.
- ii. Жаныбарлардан алынган азыктар (балык, жумуртка); жашылчалар, жалбырактуу жашылчалар, мөмөлөр, кургатылган мөмөлөр, буурчак жана жаңгактар. Мындай азыктар үй-бүлөлүк тамактануунун бир бөлүгү болушу керек.
- iii. Ар түрдүү тамактануу бекем ден соолукта жана ийгиликтүү болууга жардам берет.
- iv. Зыяндуу азыктарды азайтуу ар кандай жугуштуу эмес жана башка оорулардын алдын алууга жардам берет.

d. Кайталоо жана жабуу: жамаат мүчөсү ар түрдүү тамактануу жана зыяндуу азыктарды кыскартууну практикалоо үчүн кандай аракеттерди жасай алат?

Үлгү жооптор:

- i. Мурда берилген “Рецепттер китебинен” ар түрдүү тамактарды жасоо.
- ii. Пайдалуу тамактарды даярдоо.
- iii. Пайдалуу жана ар түрдүү тамактануу.

3. Ролдук оюнду орнотуңуз. “Гигиена жана санитария эрежелерин” колдоо деп айтыңыз. Топту жуптарга бөлүңүз. Ар бир жупка 4-чү бөлүмдө берилген бул модульдун ролдук оюндун сценарийлерин басып чыгарыңыз. Ар бир жупка “Ар түрдүү тамактануу” материалын берип, бир кишиге кеңешчинин ролун, экинчисин кожолуктун мүчөсүнүн ролун ойноого дайындаңыз. Китепче кеңеш берүү жөндөмдөрүн машыккан ролдук оюнчуга берилиши керек.

Кеңешчи эне сүтүн гана эмизүү жөнүндө сүйлөшүү үчүн 5 кадамдык кеңеш берүү ыкмасын колдонушу керек. Жуптарга машыгуу үчүн 8–10 мүнөт бериңиз. Эгер алар эрте бүтсө, ролдорду алмаштыргыла.

4. Төмөндөгү сценарийди колдонуп, акыркы 5 мүнөттө кеңешчилерден жана ролду ойногон оюнчулардан кайсы кадамдарды жакшы аткарганын жана кайсы кадамдары кыйын болгонун сураңыз.

Көнүгүү VIII: Негизги билдирүүлөрдү бышыктоо (5 мүнөт)

1. Катышуучулардан эмнени үйрөнүшкөнүн сураңыз. Алар бир же бир нече үйрөнгөн негизги билдирүүлөрдүн бирин аташы керек.

Көнүгүү IX: Мурунку өткөн сабак боюнча маалымат жайылтуу тажрыйба бөлүшүү (15 мүнөт же 5 мүнөт)

Катышуучуларды төрт-беш кишиден турган эки же үч топко бөлүп, алардан мурунку сабактагы билдирүүлөрдү таратуу боюнча тажрыйбалары, анын ичинде ийгилик жана кыйынчылыктар жөнүндө айтып берүүнү сураныңыз. Флипчартта ар бири үчүн тилке түзүп, ошого жараша тизмектеп алыңыз. Кайра чогулуп, ар бир топко өз тизмесин көрсөтүүнү сураныңыз. Чоң топту талкуулап, бири-бирине кеңеш берүүсүн сураныңыз.

ЖЕ

Бир нече ыктыярчылардан өткөн айда кандай ийгиликтер болгону жөнүндө сүйлөшүүнү сураныңыз.

Көнүгүү X: Пландоо жана отчеттуулук формаларын түшүндүрүү (10 мүнөт)

1. Өткөн айда өтүлгөн модуль боюнча активисттердин пландоо формаларын чогултуңуз. Формалардын туура, толук экендигин, активисттердин аты-жөнү жазылганын текшериниз. Анкетаны толтурбаган, толук же туура толтурбаган активисттерге кайрадан түшүндүрүп бериңиз.
2. Кийинки айга пландоо формаларын таратып, план түзүүгө бир нече мүнөт бөлүүнү сураныңыз.
3. Активисттер бир айлык иш-аракеттерин пландаштырып жатканда, алар эмнени үйрөнүшкөнүн жана эмнеси эң кызыктуу болгонун сурагыла.

Көнүгүү X: Жыйынтыктоо (2 мүнөт)

Сабакты жыйынтыктоо: “Долбоордун аракеттерине кошулуп жамаатта алты айдан кийинки ымыркайларга туура жана убагында кошумча тамактандыруу боюнча чогулткан аракетиниз үчүн рахмат. Энелерге жана балдарга толук баалуу тамактанууга жардам берүү менен биз Кыргызстандын күчтүү өлкө болушуна жардам берип жатабыз”.

ТАМАКТАНУУ ПИРАМИДАСЫ



МОДУЛЬ 8: Аз кандуулуктун алдын алуу жана энелердин тамактануусу

Модулдун тапшырмалары

Семинардын аягында катышуучулар төмөндөгүлөрдү түшүндүрүп бере алышат —

- Аз кандуулук деген эмне? Кантип алдын алса болот жана кандай кесепеттери болушу мүмкүн.
- 1000 күндүн ичинде балдардын жана аялдардын аз кандуулук кесепеттерин билүү.
- Темирге бай азыктарды кабыл алуу менен темир жетишсиздигин, аз кандуулукту алдын алуу жана чайдын колдонушу.
- Медициналык протоколго ылайык, аялдар жана балдар үчүн аз кандуулукту алдын алуу үчүн жеткиликтүү дары-дармектерди кабыл алуу (дегельминтизация).
- Кош бойлуу аялдарга эскертүү картасын колдонуу менен алар күн сайын темир/ фоль кычкылы дары-дармегин унутпай ичүүсү керек. Эмне үчүн 1000 күн учурунда аз кандуулукту алдын алууда самындап колду жуу, даараткананы таза сактоо маанилүү экенин түшүндүрөбүз.
- Энелер үчүн 1000-күн аралыгында толук баалуу тамактануусунун маанилүүлүгү.

Өтүлүүчү убактысы: болжол менен 1 саат, онлайн шартында.

Материалдар жана даярдоо

- Бул окутууну өткөрөрдүн алдында модулдун нускамаларын толугу менен окуп чыгыңыз жана болгон түшүнүксүз суроолорду тактап алыңыз.
- Беш кадамдык кеңеш берүү ыкмасын 3-бөлүмдө тапса болот. Ролдук оюндун сценари-

йин 4-бөлүмдөн тапса болот. Ар бир эки катышуучу жупта колдонуу үчүн жок дегенде бирден көчүрмөсүн алып келиңиз.

- Модуль 8 видеолору: бул сабак кошумча маалыматтык видеолорду камтыйт. Тренерлер видеону тренинг учурунда (проектордо же сыналгыда) бардыгына көрсөтө алышат же андай ресурстар жок болсо, видеону катышуучуларга WhatsApp аркылуу шилтеме катары бөлүшсө болот. Бул шилтемелер:
 - а. Жетишсиз тамактануунун кесепеттери.
- Бул сабакта USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун “Энелердин толук баалуу жана түрлөп тамактануусу боюнча” материалдын колдонуусу сунушталат. Мүмкүн болсо, брошюраны көрсөтүү жана талкуулоо максатында ар бир эки катышуучу үчүн жок дегенде бирден көчүрмөсүн алып келиңиз.
- Жамааттар арасында маалымат тарашы боюнча иштелип чыккан формаларын толтуруу: кожолуктарды кыдыруу, жана жамааттык жолугушуулар учурундагы маалымат чогултуу. Бул формалар 3-бөлүмдө, ал эми көчүрмөлөрү кошумча материалдардын папкасынан тапса болот.

Көнүгүү I: Кыргыз Республикасында USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору жөнүндө дагы маалымат берүү (5 мүнөт)

1. Түшүндүрүү:

Урматтуу активисттер, өткөнкү тренинг боюнча дагы эскертип кетсек, Кыргыз Республикасында USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоорунун негизги максаты төрөт курактагы аялдардын (15-49) жана 5 жашка чейинки балдардын тамактануу абалын жакшыртуу жана өзгөчө басымды алгачкы 1000-күндүк “Мүмкүнчүлүк терезеси” - түйүлдүк кезинен эки жашка чейинки мезгилдеги өзгөчө иш-аракеттерине кам көрүү. (Долбоордун максаты эненин жана баланын тамактануусун жакшыртуу).

USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору өнөктөштөр менен бирге жамааттарда тамактанууга, сууга, тазалыкка болгон адаттарды жана көз-караштарды ден-соолукту колдоочу жүрүм-турумдарды сунуштайт.

USAIDдин "Мыкты азыктануу" долбоору КР ССМ менен бирге иш алып барат.

Долбоордун иш чаралары Дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун сунуштарына ылайык, КР Саламаттыкты сактоо министрлиги менен бирге жүргүзүлөт.

Көнүгүү II: Аз кандуулуктун алдын алуу жана энелердин тамактануусу (10 мүнөт)

- Түшүндүрүү: “Бүгүнкү тема боюнча жаңы маалыматтарды киргизүүдөн мурун, темир жетишсиздиги же аз кандуулук жөнүндө билгендериңиз жөнүндө сүйлөшөлү. Кимдир бирөө аз кандуулук (анемия) эмне экенин түшүндүрүп бере алабы?” Бир нече жоопторду чогултуп, туура маалыматты белгилеп, андан кийин төмөнкү кадамдарды жыйынтыктаңыз.
- Катышуучулар үчүн анемияны аныктап бериңиз (жай жана так): «Адамда кызыл кан клеткалары же эритроциттердин саны аз болсо, алар туура иштебей калат. Эритроциттер кычкылтекти бүт денеге ташыйт, эгер адам аз кандуулук менен ооруса, кан организмге кычкылтекти жетишерлик ала албайт. Оор аз кандуулук өлүмгө алып келиши мүмкүн, бирок орточо даражадагы аз кандуулук да оор кесепеттерге алып келет».
- Аз кандуулуктун себептерин түшүндүрүңүз. Сиз бул маалымат үчүн флипчарттарды иштеп чыксаңыз болот. Төмөндө айтылган бардык негизги билдирүүлөрдү түшүндүрүңүз:
 - Аз кандуулуктун ар кандай себептери бар. Кыргызстанда аз кандуулуктун эң көп

тараган себеби - темирдин жетишсиздиги. Өткөн бөлүмдө айткандай, Кыргызстанда аз кандуулуктан аялдар жана балдар эң көп жабыркайт.

- Темирге бай тамактарды аз колдонуу же жеген тамактардагы темирдин начар сиңүүсү аз кандуулуктун негизги себеби болуп саналат. Темир көптөгөн тамак-аштарда кездешет.
- Анемияга алып келген темирдин жетишсиздигинин дагы бир себеби - бул организм темирди тамак-аш менен сиңире албай калганда, адамдар колду жакшы жууп, санитардык эрежелерди сактабагандыктан ооруп калганда пайда болот. Мурунку айда биз колду жуу жана санитардык тазалоонун маанилүүлүгү жөнүндө сүйлөшкөнбүз. Эгерде үй-бүлөлөр беш критикалык мезгилде колду самындап жуушпаса жана дааратканаларды таза кармабаса, анын ичинде балдардын заңын ажатканага таштабаса, аялдар менен балдар көп ооруйт. Ооруганда алардын денеси тамак-аштагы темирди сиңире албай калат жана аз кандуулукка чалдыгышы мүмкүн».
- Организмдеги темирди тамактан сиңире албай калышынын дагы бир себеби-ичеги курттары жана башка мите курттар. Изилдөөлөр көрсөткөндөй, Кыргызстанда балдар арасында мите курттардын таралышы жогору. Ошондуктан Кыргызстандын Өкмөтү балдар жана аялдар үчүн дегельминтизацияны колдойт. Үй-бүлөлөр дегельминтизациялоочу дарыларды медициналык мекемелерден же дарыканадан ала алышат.
- Темир жетишсиздигинин дагы бир себеби- бул организмдин азыктардан темир сиңирүүгө мүмкүнчүлүгү жок болуп калган учур, ошондой эле кол жуубагандыктан жана гигиенаны сактабагандыктан ооруга чалдыгууга болот. Өткөнкү айда биз талапка ылайык даараткананы таза сактоо жана колду жуунун маанилүүлүгү жөнүндө мурунку сабагыбызда өткөнбүз. Эгер үй-бүлөлөр, беш учурда самындап колдун жуулушун карманбаса жана дааратканалар тазалыкта, анын ичинде балдардын заңы дааратканага төгүлбөсө ооруну алдын алуу жөнүндө сөз кылуу болбойт. Оору, организмди тамак-аш менен темирди сиңирүү жөндөмүн төмөндөтүп, аз кандуулукка алып келет

“Урматтуу активисттер! Биз Сиздерге жаңы темабызды сунуштоого кубанычтабыз. Сиздер флипчартта көрүп тургандай бүгүн – эмне үчүн темир жетишсиздигин же аз кандуулуктун алдын алуу керек жана энелердин 1000- күн учурунда тамактануусу эмнеге маанилүү? Эмне үчүн адамдар ар түрдүү азыктар менен тамактануусу зарыл? Жөн гана нан менен чай ичүү жетиштүүбү? Бир же эки азык-түлүктүн түрүн гана колдонсок эмне болот?”

- Активисттерден сураңыз: темир жетишсиздик же аз кандуулук деген эмне деп (бир нече жооп уккандан кийин, түшүнүк бериңиз).
- Бышыктоочу жооп: Анемия бул адамда кызыл кан клеткалары азайып, кычкылтек бүт денеге камсыздоосу начарлайт. Кызыл кан клеткалары денени кычкылтек менен камсыздайт, бирок адам аз кандуулук менен жабыркаса, кан денени керектүү өлчөмдө кычкылтек менен камсыз кыла албайт. Кыргызстанда аялдар жана балдар анемия менен көбүрөөк жабыркайт.

Презентацияда төмөндөгү маалымат көрсөтүлөт:

- Организмдеги темирди тамактан сиңире албай калышынын дагы бир себеби ичеги курттары жана башка мите курттар. Изилдөөлөр көрсөткөндөй, Кыргызстанда балдар арасында мите курттардын таралышы жогору. Ошондуктан Кыргызстандын Өкмөтү балдар жана аялдар үчүн дегельминтизацияны колдойт. Үй-бүлөлөр дегельминтизациялоочу дарыларды медициналык мекемелерден ала алышат.
- Кыргыз Республикасындагы балдардын, өспүрүм кыздардын жана репродуктивдүү

курактагы аялдардын арасындагы микронутриенттик макамды жана антропометрикалык көрсөткүчтөрдү улуттук интеграцияланган 2021 изилдөөнүн (НИМАС) маалыматы боюнча, репродуктивдүү курактагы 15-49 жаштагы аялдардын 25,3 пайызы аз кандуулук менен ооршат, ал эми аялдардын 55,9 пайызы темирдин жетишсиздигинен жабыркайт, бул анемияга чалдыгуу коркунучун жаратат.

Кош бойлуу жана өспүрүм курактагы аялдардын тамактанууда темирине болгон талаптарды түшүндүрүңүз:

- Төрөт курагындагы аялдарда (анын ичинде этек кир келе баштаган өспүрүм кыздарда) темирдин жетишсиздиги айыз учурунда жана кайра төрөт учурунда үзгүлтүксүз жоголуп кетет.
- Аялдар кош бойлуу болгонго чейин денеде сакталган темирди алышат жана темирди алууну көбөйтүү керек.
- Кош бойлуулуктун экинчи жана үчүнчү триместринде (3 айга созулган мөөнөт) темирге болгон муктаждык эң жогору.
- Кош бойлуу аялдарда темирдин жетишсиздиги түйүлдүктө жана жаңы төрөлгөн ымыркайда темирдин аз запасына алып келет, төрөт учурунда жана төрөттөн кийин өлүмгө алып келиши мүмкүн.

III иш: Темир жетишсиздигин алдын алуу боюнча мыкты тажрыйбалар боюнча мээ чабуулу (20 мүнөт)

- a. Түшүндүрүү: “Биз анемия көбүнчө темирдин жетишсиздигинен келип чыгышын билдик, ал темир камтыган азыктар менен жетиштүү тамактанбагандыктан же темирди сиңирүүгө тоскоол болгон мите курт ооруларынан келип чыгат”.
- b. Активисттердин эсине салыңыз: “Биз ар түрдүү тамактануу боюнча модулда темир камтыган азыктар жөнүндө билдик”.
- c. “Кайсы азыктар темирдин жакшы булагы” деп сураңыз? (Аларга тамак-аштын көп түрдүүлүгү боюнча тренингден алынган эскертүүлөрүнө жана таратма материалдарына кайрылууну сунуштаңыз). Жоопторун флипчартка эки тилкеге жазыңыз: бири эт үчүн, экинчиси башка өсүмдүктөр үчүн.
 1. Эт тилкесинин жооптору: (эттен) уй, кой, эчки; канаттуулардын кара эти; ич этинде – өзгөчө боор; жана жумуртканын сарысы.
 2. Өсүмдүк категориясынан жооптор: буурчак, жасмык, кургатылган жемиштер жана кымыздык сыяктуу кочкул жашыл жалбырак. Ашкабактын, чамгырдын, чалкандын жана кызылчанын кочкул жашыл жалбырактары да темирдин жакшы булагы болуп саналат, бирок биздин өлкөдө сейрек колдонот.
- d. Катышуучулардан организмибизге темирди жакшы сиңишине кайсы витамин жардам берерин сураңыз (ар түрдүү тамактануу темасындагы сабактын таратма материалдарын карай алышат). Жооп С витамини болуп саналат, бирок бул аны камтыган тамактар бир эле тамакта темир камтыган азыктар менен бирге жесе гана туура экенин эске алыңыз.
- e. Катышуучулардан С витаминине бай азыктарды тизмелеп берүүсүн сураныңыз (фасилитатор муну жаңы флип-чартка же жаңы тилкеге кошо алат). Бул мээ чабуулунун аягында катышуучуларга С витаминине эң бай азыктарды эскертиңиз.
- f. Катышуучуларга тамак менен чай ичүү организмге тамактын курамындагы темирди сиңирүүгө тоскоол болорун эскертиңиз. Эки жашка чейинки балдар эч качан чай ичпеши керек, анткени бул алардын өсүшүнө терс таасирин тийгизет. Аялдар жашыл же кара чай ичүү алдында тамактангандан кийин 1½ же 2 саат күтүшү керек. Катышуучулар-

дан аялдарга жана балдарга чайдын ордуна тамак менен иче турган суусундуктарды (кайнатылган суу, кантсыз үй компоту же жалбыздан же башка чөптөн жасалган «чай») сунуштаңыз. Активисттер аялдарды тамак менен чай ичпегиле дегендин ордуна: “Тамактанууда чайды кайнатылган суу, шире же чөптөн жасалган чай менен алмаштырыла. Тамактан 1½ же 2 сааттан кийин кадимки көк же кара чай ичсеңиз болот»- деп айтуу керек.

Көнүгүү IV: Кош бойлуу аялдар үчүн темир жана фолий камтыган дары дармектерин кабыл алуу (10 мүнөт)

- a. Түшүндүрүү: Бул таблеткалар кош бойлуулук учурда күн сайын кабыл алышынышы керек. Бул эне үчүн абдан пайдалуу болуп саналат, ошондой эле балдарды темир менен камсыз кылууга жардам берет.
- b. Аялдар кош бойлуу кезинде эле төрөткө чейинки медициналык көзөмөлдө болуусу шарт, темир жана фолий дарысын кабыл алуу энелерге жана балдарга өтө пайдалуу. Кош бойлуулук учурунда дарыгерге кеминде тогуз жолу баруу керек (кош бойлуу кезде медициналык көзөмөлгө кам көрүү). Түйүлдүктүн жана эненин ден соолугу үчүн маанилүү болгон энеге медициналык көзөмөл жана темир жана фолий дарысын кабыл алуу зарыл жана маанилүү экенин баса белгилегибиз келет.
- c. Суроо: Эмне себептен аялдар таблеткаларын кабыл алууну жаман көрүшөт, бул учурда аларга кандай кеңеш бере алабыз?
 - Темир даам - бир нече күн өткөндөн кийин байкалат. Дарыны тамак менен ичсе даамы анча байкала бербейт.
 - Журөк айлануу (кускусу келүү) - бул көйгөйдү алдын алуу үчүн таблеткалар тамак-аш менен кабыл алынышы керек.
 - Заң катуу – таблетканы тамак учурунда ичип, күнүнө 1,5 литрден кем эмес таза ичуу сунушталат. Клетчаткасы көп азыктарды колдонула (жер-жемиштер, жашылчалар, картошка, кара күрүч ж.б.).
 - Тренер эскертиши керек- кош бойлуу аялдар темир камтыган таблеткалардан көп терс таасирлерге кабылса, үй-бүлөлүк дарыгерге баруусу керек. Ошондой эле, таблеткаларды чай менен ичүү жана тамактануу учурунда ичүү - бул темирди организмге сиңдирбей тоскоолдук жаратат. Басым жасаңыз: Эгер аялдар терс таасирлерин байкаса, алар ҮДБ, ФАП сунуштар үчүн кайрылышы керек.
 - USAIDдин “Мыкты азыктануу» долбоору басып чыгарган эскертүү картасын колдоно аласыз – атайын темир жана фолий камтыган дары дармектерин кабыл алууну эскертүү үчүн (картаны күн сайын көрүп туруу жанына салып жүрүүсү керек).

Көнүгүү V: Энелердин толук баалуу тамактануусунун маанилүүлүгү (15 мүнөт)

1. Түшүндүрүү: Аялдар үчүн кош бойлуу болгондон мурун толук кандуу тамактануу жана туруктуу, сапаттуу тамак-аш жана саламаттыкты сактоо статусун камсыз кылуу кош бойлуу учурдан эмизип жаткан кезде дагы маанилүү болуп саналат.
2. Кош бойлуу жана эне сүтүн эмизген аялдардын кошумча тамактануу муктаждыктарын түшүндүрүңүз. Топ менен бирге төмөнкү пункттарды жыйынтыктап, белгилеңиз:
 - a. Кош бойлуу жана эмизген энелер, кош бойлуу эмес же эмизбеген аялдарга караганда, көбүрөөк керектелүүчү кошумча азыктарга муктаж болушат. Бул кошумча азыктар өсүп жаткан түйүлдүккө пайда алып келет; ошондой эле энени төрөткө жана эмизүүгө даярдашат.
 - b. Айрыкча, кош бойлуу аялдар дагы кошумча белок, темир, кальций, А витамини, С

витамины жана фолий кычкылына муктаж. Алар бул азыктарды күн сайын көбүрөөк жеш керек болот.

с. Активисттер менен бул азыктардын ар бирин камсыз кылган азыктардын үлгүсүн тез карап көрүңүз:

- а. Темир - (Негизинен эт тобу эле эмес, кочкул-жашыл жалбырактары, мейиз, кургатылган кара өрүк, буурчак).
- i. Белок - (Эт жана сүт тобу, буурчак).
- ii. Кальций - (Сүт тобу, кочкул-жашыл жалбырактары, брокколи).
- iii. Витамин А - (Кочкул сары же кызгыл, жашылча жана жемиштер, кочкул-жашыл жалбырактары).
- iv. Витамин С - (мөмө жемиштер, бардык мөмө-жемиштер, помидор, болгар калемпири, капуста).
- v. Фолий кычкылы (жашыл жалбырак, кызылча, буурчак, нокот, жасмык, бадам, жаңгак).

3. Кош бойлуулук учурунда жетишсиз тамактануу жана темир, фолий дарыларын кабыл албашы энелерди терс кесепеттерге алып келиши мүмкүн экенин түшүндүрүңүз, мисалы:

- Энелердин боюнан түшүп жана өлүм коркунучу жогорулайт
- жугуштуу ооруларга туруштук бере албайт
- түйүлдүк өлүү төрөлүү коркунучу жогорулайт
- анемия
- летаргия жана алсыздык
- дайыма чарчаңкы абалда өзүн сезет

4. Кош бойлуулук учурунда жетишсиз тамактануу жана темир, фолий дарыларын кабыл албашы балдарды терс кесепеттерге алып келиши мүмкүн экенин түшүндүрүңүз, мисалы:

- түйүлдүктүн жана ымыркайдын өлүм коркунучу жогорулайт
- төмөн салмак менен төрөлүшү
- ара төрөлгөн бала (мөөнөтүнөн мурда төрөлүү)
- тубаса кемтиктер
- кретинизм
- мээнин жетишсиз өнүгүүсү
- жугуштуу жана башка ооруларга туруштук бере албайт

5. Кош бойлуулуктун акыркы айларында, эне сүтүн эмизүүнүн алгачкы алты айында аялдар кошумча азыктан тышкары, көбүрөөк энергияга муктаж экенин түшүндүрүңүз. Кайсы тамактар көбүрөөк энергия бере алат? (Нан жана жарма жакшы, бирок аялдар белок жана кальций менен бай [сүттүү] тамактарды көбүрөөк жеп көбүрөөк энергия алышат. Эмизген энелер бир же эки порция нан, картошка же күрүч кошсо болот).

6. Активисттерге тамак китеби жана аны кантип колдонуу керектиги жөнүндө эскертиңиз.

7. Активисттер бере турган кошумча кеңештер—

- Аялдар кош бойлуумун деп шекший баштагандан эле үй-бүлөлүк дарыгерге кайры-

лып йод, кальций, темир же темир-фолий камтыган дары-дармектерин кабыл алышы зарыл. Минералдык кошумчалар эненин ден-соолугуна, төрөтүнө жана баланын ден-соолугуна абзел.

- Үй-бүлөлүк дарыгерге кош бойлуу болор замат кайрылып, келечектеги эне көп маалымат алып, ар кандай кыйынчылыктын алдын алып, көп керектүү маалымат ала алат.
 - Ошондой эле, үй-бүлөлүк дарыгер үй-бүлөнү пландоо ыкмалары менен тааныштырып, айтып берет. Балдар күчтүү жана жакшы ден-соолукта төрөлүшү үчүн балдардын ортосунда 2 жылдан кем эмес аралык болушу керек.
8. Жетишсиз тамактануу боюнча видеону көрсөтүңүз (милдеттүү эмес): Видеону көргөндөн кийин тренер катышуучулар менен төмөнкү суроолор боюнча кеңири талкуу өткөрөт:
- Сиз эмнени үйрөндүңүз?
 - Бул маалымат сиз үчүн жаңы болдубу?
 - Бул маалымат сиздин жамаатыңызга тамактанууга байланыштуу жакшы тажрыйбаларды колдонууга кандайча жардам берет?

Бардык жоопторду видеонун негизги билдирүүлөрү менен жыйынтыктаңыз.

Көңүгүү VI: Энелердин тамактануусу жана аз кандуулуктун алдын алуу буклети менен тааныштыруу (10 мүнөт)

1. Энелердин тамактануусу жана аз кандуулуктун алдын алуу боюнча эки барактан турган буклетти топ менен бөлүшүңүз. Бул китепчеде кош бойлуу жана эне сүтүн эмизген энелерге эненин тамактануусу боюнча негизги сунуштар камтылганын, ошондой эле күнүмдүк тамак-аштын керектүү бөлүктөрү, анын ичинде аш болумдуу заттарга бай тамак-аш тууралуу маалымат камтылганын түшүндүрүңүз.
2. Активисттерден буклетти окуп чыгууга 6-7 мүнөт бөлүүнү сураныңыз жана аларды мазмун боюнча бардык суроолорун берүүгө үндөңүз.



Көңүгүү V: Энелердин тамактануусу жана аз кандуулуктун алдын алуу колдонушуна чөйрө куруу (10 мүнөт)

1. Биздин коомдо балдарды багуу, тамактандыруу менен байланышкан үй-тиричилик иштери көбүнчө энелердин иши болуп саналаарын топко түшүндүрүңүз. Бирок биз билгендей, энелердин кошумча дагы үй боюнча көптөгөн милдеттери бар жана үйдөгү мүчөлөр энелерге жардам берип, наристенин жакшы өсүп чоңойушуна салым кошот.
2. Топко төмөнкү суроолорду бериңиз жана алардын жоопторун жазып алыңыз. Фасилитатор туура маалыматты баса белгилеп топту керектүү жоопторго багыттайт.
 - a. Үй-бүлөнүн мүчөлөрү кантип энелердин толук баалуу тамактануусу жана аз кандуулуктун алдын алуу практикаларын колдой алышат?

Күтүлүүчү жооптор:

- i. Кош бойлуу же эне сүтүн эмизген энени (акча каражаты же унаа камсыздоо менен) үзгүлтүксүз медициналык көзөмөлгө медициналык мекемеге баруу үчүн колдоо көрсөтүү.

- ii. Үй-бүлө үчүн темирге бай азыктарды, жана кошумча пайдалуу азыктарды эне үчүн чогуу макулдашып алыңыз.
 - iii. Кош бойлуу энелер темир дарысын кабыл алып терс таасирлерин сезгенде, үй жумуштарын аткарууга жардам берүү.
- b. Биз активисттер катары жамаат арасында энелердин толук баалуу тамактануусу жана аз кандуулуктун алдын алуу практикаларын жайылышына кандай көмөк көрсөтө алабыз?

Күтүлүүчү жооптор:

- iii. Кожолуктарга барып кеңеш берүү учурунда аталарды, чоң ата, апаларын кошуп бирге түшүнүк берүү.
- iv. Кеңеш берген сайын кожолуктун бардык мүчөлөрү менен мурунку берилген сунуштарды бирге талкулоо.
- v. Балдарды багуу иш-аракеттеринде бардык үй-бүлө мүчөлөрүнүн катышуусу.
- vi. Үй-бүлө мүчөлөрүн акыркы (төмөндөгү) суроодо көрсөтүлгөн жүрүм-турумга үндөө.

Бардык үй-бүлө мүчөлөрүнүн гигиена жана санитария эрежелерин колдоо практикаларына катышуусу, үй-бүлөнүн ден соолугуна салым кошоорун бышыктаңыз.

Көнүгүү V: 5 кадам менен кеңеш берүү көндүмдөрүн практикалоо (30 мүнөт)

1. Кийинки көнүгүү жупта аткарыла турганын түшүндүргүлө. Катышуучуларга эскерткиле «Жамаат мобилизациялоо сабагына катышып, жамаат арасында агартуу иштерине катышууга тартылдыңыз. Кеңеш берүүнү ролдук оюн аркылуу машыгууну сунуштайбыз. Бүгүн биз “Энелердин тамактануусу жана аз кандуулуктун алдын алуу” сабактын маалыматына муктаж болгон кожолуктарга тема боюнча негизги билдирүүлөрүн жана кеңештерин берүүнүн беш кадамын аткарабыз”.
2. 8-чимодулдун 5-кадам таратма материалын колдонуп беш кадамдын ар бирин тез карап чыгыңыз. Катышуучулардан ар бир кадамды бүгүнкү темага кантип колдонуу керектиги боюнча мисал келтирүүнү сураныңыз (бул учурда кошумча тамактандыруу).
 - a. Баалоо жана кайталоо: активисттер жамаат мүчөлөрүнө гигиена жана санитария эрежелерин сактоо бонча талкуулоонун ылайыктуулугун билүү үчүн кандай суроолорду бере алышат?

Үлгү жооптор:

 - i. Учурда кош бойлуусузбу?
 - i. Мага өзүңүздүн тамактанууңуз жөнүндө айтып бериңизчи.
 - ii. Сиз медициналык мекемеңизден темир камтуучу дарыларды кабыл алууга кеңеш алдыңызбы?
 - iii. Кош бойлуу же эне сүтү менен эмизүү учурунда кандай тамактар өзгөчө маанилүү экенин айтып бере аласызбы?
 - b. Теманы талдап, тааныштырыңыз: жогорудагы суроолорго кандай жоопторду алдыңыз, энелердин тамактануусу жана аз кандуулуктун алдын алуу боюнча кандай кеңеш алышы керек экенин көрсөтүп турат?

Үлгү жооптор:

- i. Мен медициналык мекемеден темир камтуучу дарыларды кабыл алууга кеңеш алдым, бирок баштай элекмин.

- ii. Мен кош бойлуумун деп ойлойм, бирок мен медициналык кызматкерге бара элекмин.
 - iii. Мен темир камтуучу дарыларын кара чай менен ичип жатам.
 - iv. Кош бойлуу болгондон бери тамактанганым өзгөргөн жок.
- c. Иш аракет: энелердин тамактануусу жана аз кандуулуктун алдын алуу боюнча кандай маалыматты кожолукка берүүнү сунуштайсыз? Бул практикаларды жайылтуу үчүн кандай иш-аракеттерди жасай аласыз?

Үлгү жооптор:

- i. Рецепттер китебинен темирге жана/же витаминге бай рецепттерди бөлүшүңүз.
 - ii. Темир камтыган дарысын кабыл алууда тоскоолдуктарды жоюу стратегияларын талкуулоо (даам, жүрөк айлануу, ж.б.).
 - iii. Тамактанууда темирге бай азыктарды көбөйтүү стратегияларын талкуулаңыз (рецепттер, үй-бүлөнүн колдоосуна ээ болуу, темирге бай тамак-ашка көбүрөөк каражат бөлүү).
- d. Кайталоо жана жабуу: Жамаат мүчөсү энелердин тамактануусу жана аз кандуулуктун алдын алуу боюнча практикалоо үчүн кандай аракеттерди жасай алат?
- Үлгү жооптор:*
- i. Темир камтыган дарыны кабыл алууну адат кылып алуу үчүн эскертме картасын колдонуу.
 - ii. Медициналык кызматкерлерге барып темир сапплементациясы жана дегельминтизация боюнча түшүнүк алуу.
 - iii. Рецепттер китебинен темирге бай тамактардын бир же эки рецептин колдонуп көрүү.
 - iv. Темирди сиңирүүгө жардам берүү үчүн, тамак менен кара же көк чайдан баш тартуу керек.
3. "Энелердин тамактануусу жана аз кандуулуктун алдын алуу" деген темада ролдук оюнду орнотуңуз. Топту жуптарга бөлүңүз. Ар бир жупка 4-бөлүмдө берилген бул модулдун ролдук оюндун сценарийлерин басып чыгарыңыз. Ар бир жупка "Ар түрдүү тамактануу" материалын берип. Бир кишиге кеңешчинин ролун, экинчисин кожолуктун мүчөсүнүн ролун ойноого дайындаңыз. Китепче кеңеш берүү жөндөмдөрүн машыккан ролдук оюнчуга берилиши керек.

Кеңешчи эне сүтүн гана эмизүү жөнүндө сүйлөшүү үчүн 5 кадамдык кеңеш берүү ыкмасын колдонушу керек. Жуптарга машыгуу үчүн 8–10 мүнөт бериңиз. Эгер алар эрте бүтсө, ролдорду алмаштыргыла.

4. Төмөндөгү сценарийди колдонуп, акыркы 5 мүнөттө кеңешчилерден жана ролду ойногон оюнчулардан кайсы кадамдарды жакшы аткарганын жана кайсы кадамдары кыйын болгонун сураңыз.

Көнүгүү VIII: Негизги билдирүүлөрдү бышыктоо (5 мүнөт)

1. Катышуучулардан эмнени үйрөнүшкөнүн сураңыз. Алар бир же бир нече үйрөнгөн негизги билдирүүлөрдүн бирин аташы керек.

Көнүгүү IX: Мурунку өткөн сабак боюнча маалымат жайылтуу тажрыйбасын бөлүшүү (15 мүнөт же 5 мүнөт)

Катышуучуларды төрт-беш кишиден турган эки же үч топко бөлүп, алардан мурунку сабак

тагы билдирүүлөрдү таратуу боюнча тажрыйбалары, анын ичинде ийгилик жана кыйынчылыктар жөнүндө айтып берүүнү сураныңыз. Флипчартта ар бири үчүн тилке түзүп, ошого жараша тизмектеп алыңыз. Кайра чогулуп, ар бир топко өз тизмесин көрсөтүүнү сураныңыз. Чоң топту талкуулап, бири-бирине кеңеш берүүсүн сураныңыз.

ЖЕ

Бир нече ыктыярчылардан өткөн айда кандай ийгиликтер болгону жөнүндө сүйлөшүүнү сураныңыз.

Көнүгүү X: Пландоо жана отчеттуулук формаларын түшүндүрүү (10 мүнөт)

1. Өткөн айда өтүлгөн модуль боюнча активисттердин пландоо формаларын чогултуңуз. Формалардын туура, толук экендигин, активисттердин аты-жөнү жазылганын текшериниз. Анкетаны толтурбаган, толук же туура толтурбаган активисттерге кайрадан түшүндүрүп бериңиз. .
2. Кийинки айга пландоо формаларын таратып, план түзүүгө бир нече мүнөт бөлүүнү сураныңыз.
3. Активисттер бир айлык иш-аракеттерин пландаштырып жатканда, алар эмнени үйрөнүшкөнүн жана эмнеси эң кызыктуу болгонун сураңыз.

Көнүгүү X: Жыйынтыктоо (2 мүнөт)

Сабакты жыйынтыктоо: “Долбоордун аракеттерине кошулуп жамаатта алты айдан кийинки ымыркайларга туура жана убагында кошумча тамактандыруу боюнча чогулткан аракетиниз үчүн рахмат. “Энелерге жана балдарга толук баалуу тамактанууга жардам берүү менен биз Кыргызстандын күчтүү өлкө болушуна жардам берип жатабыз”.

ТРЕНЕР ҮЧҮН МАТЕРИАЛДАР:

ФЛИПЧАРТТАР

Сабак башталаардын алдында төмөндөгү флипчарттар даярдалат.

IFA supplementation before pregnancy can improve birth outcomes, increasing the iron and folic acid status in women pre-pregnancy.	Темирге бай азыктар?	Витамин Cга бай азыктар C?
<p>Аз кандуулук – канда боло турган кызыл клеткалардын аздыгы, бул дененин бардык мүчөөсүнө кычкылтек жеткирет. НИМАС изилдөөсүнүн маалыматы боюнча, репродуктивдүү курактагы 15-49 жаштагы аялдардын 25,3 пайызы аз кандуулук менен оорушат, ал эми аялдардын 55,9 пайызы темирдин жетишсиздигинен жабыркайт, бул анемияга чалдыгуу коркунучун жаратат and 55.9</p>	<p>Аз кандуулуктун энелерге болгон кесепетери— Чарчоо, алсыздык жана баш оорудан улам жумушка жөндөмдүүлүк төмөндөп, жашоо сапаты төмөндөйт. Ар кандай орулардын жуктурунун күчөшү Баланын аз салмак менен төрөлүү коркунучу күчөйт Төрөт учурундагы кыйынчылыктардын көбөйүшү.</p>	<p>Аз кандуулуктун балдарга болгон кесепетери— Мээнин начар өнүгүшү жана окуу жөндөмдүүлүгүнүн төмөндөшү Тамактанбагандыктан тамакка табиттин жоголуп, чарчоо Чарчоо, алсыздык, баш оорудан улам эмгекке жөндөмдүүлүк төмөндөп, жашоо сапаты төмөндөйт Иммундук системанын ооруларга каршы туруу жөндөмдүүлүгү төмөндөйт.</p>

МОДУЛЬ 9: Ар түрдүү жана пайдалуу тамактануу үчүн үй-бүлөлүк бюджетти пландаштыруунун практикасын жакшыртуу

Модулдун тапшырмалары

Семинардын аягында катышуучулар төмөндөгүлөрдү түшүндүрүп бере алышат —

- Үй-бүлө бюджетин пландоонун максатын түшүнүү жана маанилүүгүн билүү;
- Үй-бүлөөдө акча каражаты кандай сарпталышын талкулоо;
- Үй-бүлөнүн бардык мүчөлөрү катышуу менен үй-бүлө бюджетин пландоо боюнча талкулоо;
- Үй-бүлөнүн ар түрдүү ,витаминдүү тамактануусун колдоо.

Өтүлүүчү убактысы: болжол менен 1 саат, онлайн шартында.

Материалдар жана даярдоо

- Бул окутууну өткөрөрдүн алдында модулдун нускамаларын толугу менен окуп чыгыңыз жана болгон түшүнүксүз суроолорду тактап алыңыз.
- Окутуу сессиялар PowerPoint презентациясы менен коштолот, презентациядагы слайддар флипчарттарды колдонуп, ага жазып берилген маалыматтын толукталышына жардам берет. Флипчарттарды колдонууну пландасаңыз, окутуу сессиясы башталышынын алдында флипчарттарды жазып, даярдап, илип коюңуз. PowerPoint слайддарын кошумча материалдар папкасынан тапса болот (кыргыз тилинде жеткиликтүү).
- Беш кадамдык кеңеш берүү ыкмасын 3-чү бөлүмдө тапса болот. Ролдук оюндун сценарийин 4-чү бөлүмдөн тапса болот. Ар бир эки катышуучу жупта колдонуу үчүн жок дегенде бирден көчүрмөсүн алып келиңиз.
- Модуль 9 видеолор: бул сабак кошумча маалыматтык видеолорду камтыйт. Тренерлер видеону тренинг учурунда (проектордо же сыналгыда) бардыгына көрсөтө алышат же андай ресурстар жок болсо, видеону катышуучуларга WhatsApp аркылуу шилтеме катары бөлүшсө болот. Бул шилтемелер:

Budget planning

- Модулдун мазмуну USAIDдин Агро Горизонт Долбоорунун (2014–2019) алкагында иштелип чыккан үй бүлөнүн бюджетти жана ар түрдүү тамактануу, тренерлер үчүн колдонмо менен толукталган жана тренер аны тереңирээк изилдөө үчүн колдоно алат.
- Жамааттар арасында маалымат тарашы боюнча иштелип чыккан формаларын толтуруу: кожолуктарды кыдыруу, жана жамааттык жолугушуулар учурундагы маалымат чогултуу. Бул формалар 3-чү бөлүмдө, ал эми көчүрмөлөрдү кошумча материалдардын папкасынан тапса болот.

Көнүгүү I: Кыргыз Республикасында USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору жөнүндө дагы маалымат берүү (5 мүнөт)

1. Түшүндүрүү:

Урматтуу активисттер, өткөнү тренинг боюнча дагы эскертип кетсек, Кыргыз Республикасында «Мыкты азыктануу» долбоорунун негизги максаты төрөт курактагы аялдар (15-49) жана 5 жашка чейинки балдардын тамактануу абалын жакшыртуу жана өзгөчө басымды алгачкы 1000-күндүк “Мүмкүнчүлүк терезеси” - түйүлдүк кезинен эки жашка чейинки мезгилдеги өзгөчө иш-аракеттерине кам көрүү. (Долбоордун максаты эненин жана баланын тамактануусун жакшыртуу).

USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору өнөктөштөр менен бирге жамааттарда тамакта-

нууга, сууга, тазалыкка болгон адаттарды жана көз-караштарды, ден-соолукту колдоочу жүрүм-турумдарды сунуштайт.

USAIDдин "Мыкты азыктануу" долбоору КР ССМ менен бирге иш алып барат.

Долбоордун иш чаралары Дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун сунуштарына ылайык, КР Саламаттыкты сактоо министрлиги менен бирге жүргүзүлөт.

Көнүгүү II: Үй-бүлөлүк бюджетти пландаштыруу (20 мүнөт)

1. Айтыңыз: “Бүгүн биз үй-бүлө бюджетти жана үй-бүлөлөрдүн жакшы тамактануусун колдоо үчүн бюджетти кантип колдонсо болору жөнүндө сүйлөшөбүз. Бүгүнкү тема боюнча жаңы маалыматтарды киргизүүдөн мурун, келгиле, бюджетти түзүү жөнүндө эмне билесиздер, сүйлөшөлү. Бул суроолорго жооп берүү үчүн үй-бүлөлүк акча каражатын башкаруу боюнча өз тажрыйбаңыз жөнүндө ойлонобуз».
2. Катышуучулар менен ой жүгүртүү өткөрүү үчүн төмөнкү ачык суроолорду берип, кыскача жоопторду келтириңиз. Жоопторду флипчартка жазып, көрсөтмө курал катары көрсөтсө болот. Эгер сиз виртуалдык тренингди өткөрүп жатсаңыз (мисалы, чоңойтуу аркылуу), анда ар бир топтун талкуусуна коюлган суроо менен жөнөкөй бош PowerPoint презентация жасай аласыз. Активисттерди окутууда суроолорго жооп бергенде, алардын жоопторун слайдга, флипчартка жазгандай жазыңыз. Аягында, эгерде катышуучулар күтүлгөн жоопторго жетише алышпаса, анда аларды күтүлгөн жоопторго карап, флип-диаграмманы / PowerPoint слайдын, айтылбаган жоопторду толуктап, андан кийин талкууну улантыңыз.
3. Бюджет деген эмне?
күтүлгөн жооп:
 - a. Белгиленген убакыттын ичинде болжолдонгон кирешени кантип сарптоо керектиги жөнүндө маалымат камтыган пландоо куралы.
4. Бюджетти түзүү эмне үчүн маанилүү?
күтүлгөн жооп:
 - a. Үй-бүлөгө келечектеги чыгашаларды пландаштырууга жардам берет.
 - b. Үй-бүлөнүн кирешесин үнөмдөөгө жардам берет.
 - c. Үй-бүлө муктаждарына керектүү нерселерге акча сарпташын камсыз кылат. Маанисиз акча коротууну токтотуу.
 - d. Үй-бүлөгө ар кандай өзгөчө кырдаал учурунда коопсуздуу болууга жардам берет.
5. Бюджетти түзүүдө кандай максаттарды койдунуз? Же сиздин жамаатыңыздагы үй-бүлөлүк бюджет үчүн кандай максаттар мүнөздүү?
 - a. пайдалуу, аш болумдуу тамак
 - b. бизнеске инвестициялоо
 - c. майрамдарга акча топтоо
 - d. карызды төлөө
 - e. өзгөчө кырдаал учурга
6. Сиздин кирешеңиз үй-бүлөнүн пландаштырылган чыгымдарын жабууга жетпесе, алар (же кадимки кыргыз үй-бүлөлөрү) чыгымдарды кантип кыскартат?
 - a. люкс буюмдар
 - b. узак мөөнөттүү максаттарды кечиктирүү (үйдү жакшыртуу, бизнес инвестициялары)

- c. үнөмдөөнү жогорулатуу
- d. карызды төлөөнү кыскартуу

ЭСКЕРТҮҮ: Эгер кимдир бирөө "азык-түлүк сатып алуу" же "пайдалуу азыктар" же ушуга окшош нерсе десе, алардын жообу үчүн ыраазычылык билдирип: "Бул чыгымдарды кыскартуунун кеңири таралган жолу болушу мүмкүн, бирок мен бул идеяны кийинчерээк келтиргем келет». Бул жоопту флипчартка жазбаңыз.

7. Бюджетти туура түзүү үчүн кандай маалымат керек?
- a. кирешелер (мисалы, жумуштан үзгүлтүксүз эмгек акы алуу, өндүрүлгөн продукцияны сатуудан түшкөн киреше, акча которуулар, социалдык жөлөкпулдар ж.б.)
 - b. үзгүлтүксүз чыгымдар (тамак-аш, ижара, кийим-кече, транспорт, ден соолук чыгымдары)
 - c. максаттар (үй-бүлө үчүн эмне маанилүү, ошондой эле бул максатка жетүү үчүн эмне керек — канча акча жана качан.
 - d. сезондук керектөөлөр (жылуулук, транспорттук чыгымдар, тамак-ашка кеткен чыгымдар жылдын айрым мезгилинде өзгөрүп турат).

Жоопторду алгандан кийин, жыйынтыктап, түшүндүрүү үчүн кийинки ишке өтүңүз.

Бул негизги билдирүүлөр жөнүндө айтып, иш-аракетти бышыктоо:

- 8. Бюджетти түзүү - бул сиздин үй-бүлөңүздүн ресурстарын максималдуу пайдалануу үчүн күчтүү жөндөм.
- 9. Биз баарыбыз бюджетти жок дегенде кыска мөөнөттүү максаттар үчүн практикалайбыз, бирок бюджетти узак мөөнөттүү келечекте да колдонсо болот.
- 10. Биз тамактануу жана үй-бүлөбүзгө кам көрүү сыяктуу биз үчүн маанилүү нерселерге керектүү учурда керектүү акчага ээ болушубуз үчүн бюджетти колдоно алабыз.

Көнүгүү III : Үй-бүлө үчүн чыгашаларды артыкчылыктуу аныктоо (30 мүнөт)

Бул көнүгүү ар кандай ыкма менен жүргүзүлүшү мүмкүн. Биринчиден, USAIDдин "Мыкты азыктануу" долбоору тарабынын жасалган видео бар, видеодо үй-бүлө пайдалуу тамактаныш үчүн үй-бүлө бюджетти жөнүндө биргелешип чечим кабыл алып жатканын көрсөтөт. Экинчиден, кээ бир изилдөөдө окшош жагдайды көрсөткөн топтордо аткарыла турган кыска иш бар. Биз экөөнү тең жасоону сунуштайбыз, бирок сиз бирине гана ылайыктуу убакыт же материалдарды таба аласыз, сүрөттөлгөн бир ыкманы колдонуңуз.

1-чи ыкма: USAIDдин "Мыкты азыктануу" долбоорунун Кыргызстандагы үй-бүлөлөр үчүн үй бюджетин түзүүнүн маанилүүлүгүн түшүндүргөн кыскача видео көрсөтүү.

- 1. Үй бүлөлүк бюджетти пландоо видеосун ойнотуу.
- 2. Катышуучулардан сураңыз:
 - a. Видео жөнүндө кандай ойдосуз ?
 - b. Көрсөтүлгөн эки үй-бүлөнүн жашоосу кызыктуу болдубу, сиздердин тажрыйбаңарды чагылдырдыбы?
 - c. Эмнеси кызыктуу болду? Кимдир бирөө бюджетти колдонгон учурун бөлүшкүсү келеби? Бул эмне үчүн болгон? Кантип кетти?
 - d. Кимдир бирөө бюджетти колдонгон учуру жөнүндө бөлүшкүсү келеби? Эмне үчүн бюджет түзүлгөн? Кандай каражаттан сарпталды?

Бюджет түзүү боюнча 2-3 адам тажрыйбалары менен бөлүшсүн. Алардын айткандарын

бюджетти түзүүнүн маанилүүлүгү боюнча берилген жооптор менен байланыштырып, бөлүшкөндүгү үчүн ыраазычылык билдиргиле.

2-чи ыкма: Топ менен берилген сценарий боюнча иш алып баруу: Чолпон жана Чыңгыз

Бул көнүгүүдө катышуучуларды беш кишиден ашпаган чакан топторго бөлүңүз. Ар бир топ чогуу окуу үчүн төмөндөгү мисалдардын көчүрмөсүн бериңиз. Эгерде сиз виртуалдык окуу сессиясын өткөрүп жатсаңыз (мисалы, Zoom аркылуу), сиз окуялык изилдөөнү PowerPoint слайдына көчүрүп, чакан топторду түзүү үчүн бөлүү бөлмөлөрү функциясын колдонсоңуз болот. Кичинекей топторго бөлүнүүдөн мурун, аларга изилдөөдө үй-бүлө ролун ойной тургандыктарын түшүндүрүңүз жана алар мындай кырдаалда болгондо, алар кандай чечим чыгара аларын айтышы керек.

1. Сценарий: Ар бир топко талкуулоо жана маселени чечүү жолун сунуштоо үчүн 10 мүнөттөн берүү

Бюджет: 30 000 сом.

Чыгымдар:

- a. Тамак-аш 3600 сом
- b. Сиздин шаймандарыңызды жана дыйканчылыктын сугат тутумун жаңыртуу-8000 сом
- c. Дарыгерге кайрылуу 3600 сом
- d. Үйүңүз үчүн жаңы калай чатыры 10000 сом

Үнөмдөө: 4800 сом

Бирок, узак кыш болду жана вегетация (жер-жемиш өстүрүү) мезгили өтө кыска болду. Түшүмдүн начардыгынан азык-түлүк баалары 30% га көтөрүлүп, товарлар жана кызматтар кымбаттап жатат. Уруктардын түшүмү сизге 22 000 сом гана алып келди. Бул өсүп жаткан чыгымдарды жабуу үчүн жетишсиз.

Чыңгыз көбүнчө акча маселеси боюнча чечимдерди кабыл алат, бирок бул өтө оор кырдаал. Ал үй-бүлө үчүн эмне жакшы экенин билбейт. Бул жерде кандай чечимдерди кабыл алат элеңиз?

Бюджет: 22000 сом.

Чыгымдар:

Тамак-аш чыгымдары 3600 сом

- a. Сиздин шаймандарыңызды жана дыйканчылыктын сугат тутумун жаңыртуу 8000 сом
- b. Дарыгерге кайрылуу 3600 сом
- c. Үйүңүз үчүн жаңы калай чатыры 10 000 сом

Бюджеттин тартыштыгы: 5400 сом

10 мүнөттөн кийин, 2-3 топтон бюджеттик чечимдерин сунуштоосун сураңыз.

Ал чечимдерди кандайча жана эмне үчүн кабыл алышканын түшүндүрүп берүүсүн өтүнүңүз. Аларга катышкандыгы үчүн ыраазычылык билдириңиз/

Жогорудагы көнүгүүнү жыйынтыктап, төмөнкү негизги билдирүүлөр менен бышыктаңыз:

- Бюджет - бул үй-бүлөңүздүн муктаждарына болгон артыкчылыктуу багыттарына чечим кабыл алуу.
- Үй-бүлөнүн максаттарын түшүнүү менен, ошол максаттарга тезирээк жетүүгө жардам берүү үчүн бюджеттиңизди түзө аласыз.

- Кирешелердин агымына көз салуу (жана алардын бир жылда кандайча өзгөрүп турушу) сиз канча ресурстарды бөлүшүңүз керектигин түшүнүү үчүн маанилүү.

Көнүгүү IV: Бюджеттик чечимдерге үй-бүлө мүчөлөрүнүн катышуусу

Төмөнкү суроолор боюнча флипчарттын даярдалуусу зарыл эмес. Талкууну баштоо үчүн тренингдин катышуучуларынан бир нече жоопту айтып берүүсүн өтүнсөңүз болот же жообун өзүнчө ой жүгүртсөңүз болот.

1. Акыркы иш-чарада, сиз Чолпон менен Чыңгыздын үй-бүлөсү үчүн эмне кылууну чечип жатканда, бардыгы бир адамдын кеңешин аткарышты беле?
2. Башкалардын ойлорун жана алардын себептерин угуу пайдалуу болдубу? Эмне үчүн?
 - a. Биринчиден, “Үй-бүлөңүздө акча маселесин чечкенде, үй-бүлөңүз менен акчаны сарптоо туралуу талкуулайсызбы же бардык чечимдерди бир адам кабыл алабы?” деп сураңыз. Үй-бүлөдөгү талкууга түрткү берген жоопторду белгилеңиз.
 - b. “Үй-бүлө ичинде, адатта, акчаны сарптоо боюнча ким чечет - эркектерби же аялдарбы?” деп сураңыз. “Эгер аялдар бардык чечимдерди акчанын тегерегинде кабыл алышса, эмне болмок эле? Эркектер менен аялдар акчанын тегерегинде чечимдерди бирдей бөлүшсө эмне болот?”
3. Мээ чабуулу: Катышуучулар менен мээ чабуулун өткөрүү үчүн төмөнкү ачык суроолорду бериңиз жана жоопторду жыйынтыктаңыз. Жооптор флипчартка жазылып, көрсөтмө курал катары көрсөтүлүшү мүмкүн. Эгерде сиз виртуалдык тренинг өткөрүп жатсаңыз (мисалы, Zoom аркылуу), сиз ар бир топтун талкуусу үчүн суроонун аталышы менен жөнөкөй PowerPoint презентациясын жасай аласыз. Катышуучулар суроолорго жооп берип жатканда, алардын жоопторун слайдга же флипчарт сыяктуу топтоңуз. Аягында, эгер катышуучулар күтүлгөн жоопторго жетпесе, аларды күтүлгөн жоопко карай текшерип, айтылбаган күтүлгөн жоопторду кошуу менен флипчартты/PowerPoint слайдын толтуруңуз жана андан кийин талкууну улантыңыз.
 - a. Үй-бүлө мүчөлөрү менен бюджетти түзүүнү жана акча чечимдерин талкуулоонун кандай артыкчылыктары бар?
 - i. Көбүрөөк жоопкерчиликти үй-бүлө мүчөлөрү бөлүшүштү
 - ii. Ар кандай көз караштар угулду
 - iii. Аялдар/энелер өздөрүнүн баалуулуктарын бөлүшө алышты
 - iv. Ар бир адам өзүнүн муктаждыктарын билдире алды
 - v. Акчанын маселесин чечүүдө бардыгы бир пикирге келишкени, үй-бүлөлүк ынтымак
 - b. Кандай кыйынчылыктар бар?
 - i. Пикир келишпестиктерди жаратышы мүмкүн
 - ii. Акчаны сарптоо боюнча башкаруу аялдын ролу/иши эмес
 - iii. Үй-бүлөнүн айрым мүчөлөрү үйдө жашашпайт
 - iv. Бул эркектин гана милдети
 - c. Ушул кыйынчылыктарга туш болгондор барбы? Ошол кыйынчылыктар жөнүндө эмне айта аласыз жана аларды кантип жеңебиз?
 - i. Жубайлар бири-бирине урмат-сый көрсөтүп, алардын оюн сурашат
 - ii. Пикир келишпестиктер азаят, анткени бардыгы акча кайда жумшаларын талкуулап, түшүнүшөт

- iii. Акча милдеттерин бөлүшүү үчүн күйөө өзүн жеңил сезет
 - iv. Аял үй-бүлөдө өзүнүн ролун маанилүү деп сезет
4. Жубайлардын баарлашуусу үчүн маанилүү негизги билдирүүлөрдү айтып, иш-чараны жабыңыз:
- a. Бюджет түзүү - чоң жоопкерчилик, аны үй-бүлөдө чогуу бюджет пландоону бөлүшүү мыкты жетишкендик.
 - b. Аялдар менен күйөөлөр акча табууда, үй-бүлөнү багууда жана үй-бүлөнү башкарууда ойногон ролу ар башка болгондуктан, үй-бүлө приоритеттерине карата ар кандай көз карашта болушу мүмкүн. Бул бюджет боюнча эки адам тең сүйлөп, болгон ойлорун жана муктаждарын тең угушу керек дегенди билдирет.
 - c. Акча каражаттары чогуу чечилген үй-бүлөлөрдө үй-бүлөнүн ден соолугуна жана бакубат жашоосуна шарт түзөт.

Көнүгүү V: Ар түрдүү тамактануунун кожолуктагы мааниси

1. Кийинки теманы баштаңыз:
- a. «Толук баалуу жана ар түрдүү тамактануу сиздин үй-бүлөңүздүн келечеги үчүн абдан маанилүү. Сиз үй-бүлөңүзгө азык-түлүк сатып алууда дайыма артыкчылыкты пайдалуу азыктарга бергиле. Үй-бүлөлөр пайдалуу, жогорку сапаттагы, витаминдерге бай, ар түрдүү азыктарды алуу үчүн бюджет пландаса болот. Үй-бүлөлөр темирге, А жана С витаминине, жана башка аш болумдуу азыктарды пландаштырууда ушул сыяктуу жөндөмдөрдү колдоно алышат. Мындан тышкары, тамактанууну пландаштыруу акчаны үнөмдөөгө жардам берет. Сиздин үй-бүлө пайдалуу жана аш болумдуу тамактанууну пландаштыра алат.
 - b. Апталык меню жасоо (бир жумага) - үй-бүлөлүк тамак үчүн бюджеттин эң сонун жолу. Апталык меню сизге темирге бай, А жана С витаминдерине бай тамак-аштарды, ошондой эле күн сайын көбүрөөк жашылча-жемиштерди камтыган үй-бүлөлүк тамактанууну пландаштырууга жардам берет.
 - c. Үй-бүлөлүк тамактанууну пландоодо жашылчаларды, мөмөлөрдү жана башка тамак-аш азыктарын жыл бою сактоого жардам берет, ошондой эле төө буурчак азыктары дагы көп болот.
 - d. Акчаны үнөмдөө үчүн тамак-ашты пландаштыруунун бир мисалы - жумасына бир же эки жолу буурчак азыктарын керектөөнү пландаштыруу, бул этке көбүрөөк каражат үнөмдөөгө жардам берет. Эт болжол менен бир кг 450 сомго (5,3 АКШ долларына барабар) жана төө буурчак азыктары 100 сомго жакын (1,19 АКШ долларына барабар) турат, ошол эле учурда протеин менен темирди бирдей өлчөмдө камтыйт.
 - e. Буурчак, же буурчактуулардын үй-бүлөсү катары белгилүү болгон төө буурчак ден соолукка көптөгөн пайдаларды сунуш кылган белоктун, темирдин жана витаминдердин жеткиликтүү булагы болуп саналат. Протеин камтыган азыктар организмди сактоо жана калыбына келтирүү үчүн негизги ролду ойнойт. Төө буурчакта белоктун курулуш материалы болгон аминокислоталар көп.
 - f. Салаттарга, шорполорго жана башка варианттарга төө буурчак менен рецепттерди камтыган "Рецепт китебибизди" эсиңизге салгыбыз келет.
 - g. Кошумчалай кетсек, үй-бүлө менен тамактанууну пландаштыруу үй-бүлөнүн бардык мүчөлөрүнө өз каалоолорун талкуулоого жана эмне үчүн жумалык тамакта кээ бир алмаштыруулар жасалганын түшүнүүгө мүмкүнчүлүк берет.
2. Катышуучулардан бюджетти түзүү жана тамактанууну пландаштыруу топ мурда тал-

куулаган башка практикалар менен кандай шайкеш келери жөнүндө ой жүгүртүүсүн сураныңыз. Үй-бүлөлүк тамактануу жана ден соолук менен байланышкан башка иш-чаралар акчаны үнөмдөөгө мүмкүнбү? Активисттер бюджет жана үй-бүлөлүк максаттар жөнүндө үйрөнгөн сабактарды ала алышат жана бул маектешүүлөрдүн жүрүшүндө үйрөнгөн башка маанилүү сабактар жөнүндө ойлонушу мүмкүн:

Мүмкүн болгон жооптор:

- a. Эне сүтүн эмизүү балаңыздын ден соолугуна жана тамактануусуна маанилүү инвестиция болуп саналат. Балаңыздын энесине баланын жашоонун алгачкы алты айында эне сүтүн эмизүүгө гана убакыт берүү маанилүү. Төрөлгөн баланы алты айга чейин Жалаң ГАНА эне сүтүн эмизүү балаңыз үчүн башка тамак-ашка болгон муктаждыкты (жана чыгымдарды) жокко чыгарат жана эмчек эмизүүнү улантуу бул муктаждыктарды азайтат.
- b. Колду жуу, гигиена жана санитария эрежелерин сактоо - бул үй-бүлөнүздүн ден соолугуна салым кошуу болуп саналат жана үй-бүлөнүздүн убактысын, ден соолугун, дарылоо жана дары-дармектерге акчаны коротуп жаткан оорудан сактанууга жардам берет.
- c. Азыктарды кайра иштетүү жана сактоо бекем ден соолугуңузга жана жыл бою толук баалуу жана ар түрдүү тамактанууга мүмкүндүк берет. Бул тема тууралуу кийинки модулда сүйлөшөбүз.

Көнүгүү V: 5 кадам менен кеңеш берүү көндүмдөрүн практикалоо (30 мүнөт)

1. Кийинки көнүгүү жупта аткарыла турганын түшүндүргүлө. Каттышуучуларга эскертиңиз: «Жамаат мобилизациялоо сабагына катышып, жамаат арасында агартуу иштерине катышууга тартылдыңыз. Кеңеш берүүнү ролдук оюн аркылуу машыгууну сунуштайбыз. Бүгүн биз кожолуктун үй бюджетин пландоо жөндөмдөрү боюнча сабактын маалыматына муктаж болгон кожолуктарга тема боюнча негизги билдирүүлөрүн жана кеңештерин берүүнүн беш кадамын аткарабыз».
2. 8 чимодулдун 5 кадам таратма материалын колдонуп беш кадамдын ар бирин тез карап чыгыңыз. Каттышуучулардан ар бир кадамды бүгүнкү темага кантип колдонуу керектиги боюнча мисал келтирүүнү сураныңыз (үй бүлөө бюджеттин пландоо).
 - a. Баалоо жана кайталоо: активисттер жамаат мүчөлөрүнө үй бюджетин пландоо бонча талкуулоонун ылайыктуулугун билүү үчүн кандай суроолорду бере алышат?

Үлгү жооптор:

 - i. Сиздин үй-бүлөңүз үй бюджетин түзөбү?
 - ii. Сиздин үй-бүлөңүз кандай тамактанууну чечкени жөнүндө айтып бериңиз. Ким чечет? Сиздин үй-бүлөңүз эмне жегенди жакшы көрөт?
 - iii. Үй-бүлөңүз үчүн түрдүү тамактарды сатып алууда жана даярдоодо кандай кыйынчылыктарга туш болгонун айтып бере аласызбы?
 - b. Теманы талдап, тааныштырыңыз: Жогорудагы суроолорго кандай жоопторду алдыңыз, үй бүлөлүк бюджет түзүүдө кандай кеңеш алышы керек экенин көрсөтүп турат?

Үлгү жооптор:

 - i. Менин үй-бүлөмдө кирешелер жана чыгашалар боюнча бюджет жок.
 - ii. Үй-бүлө эмне жей турганын бир адам чечет.
 - iii. Мен тамак жасайм, бирок үй-бүлөмдө башка мүчө азыктарды сатып алат жана биз бул тууралуу алдын ала сүйлөшпөйбүз.

- iv. Бизде тамак-аш сыяктуу күнүмдүк чыгымдарга өтө аз акча калды, ошондуктан мен эң арзанын гана сатып алам.
 - v. Кышында тамак-аш кымбат болуп, тамак-ашты сатып алуу жана даярдоо кыйыныраак.
- c. Иш аракет: Үй-бүлө бюджетин пландоо боюнча кандай маалыматты кожолукка берүүнү сунуштайсыз? Бул практикаларды жайылтуу үчүн кандай иш-аракеттерди жасай аласыз?

Үлгү жооптор:

- i. Пландоо куралын (бюджет) түзүү үчүн кирешелерди жана чыгашаларды кантип кошуу керектиги жөнүндө маалымат менен бөлүшүңүз.
 - ii. Чогуу чечим кабыл алууга жардам берүү үчүн үй-бүлө ортосунда акча (жана тамактануу) жөнүндө маалымат алмашуунун пайдасын сүрөттөп бериңиз.
 - iii. Акчаны үнөмдөө менен бирге ар түрдүү тамактанууну камсыз кылуу үчүн жумалык менюю пландаштыруунун артыкчылыктарын талкуулаңыз.
- d. Кайталоо жана жабуу: Жамаат мүчөсү үй-бүлө бюджетин пландоо боюнча практикалоо үчүн кандай аракеттерди жасай алат?

Үлгү жооптор:

- i. Үй-бүлөңүз менен бир жумага бир жумалык менюю пландап көрүңүз, алардын ага кандай мамиле кылганын көрүңүз.
- ii. Азыктарды сатып алардан мурун үй-бүлөнүн мүчөлөрү менен тамактануу муктаждыктарын талкуулаңыз.
- iii. Үй-бүлөдө бюджетти түзүү идеясын киргизиңиз жана алардын ойлорун активистке билдириңиз (көбүрөөк колдоо үчүн).

3. " Үй-бүлө бюджетин пландоосун колдоо" деген ролдук оюнду орнотуңуз. Топту жуптарга бөлүңүз. Ар бир жупка 4-бөлүмдө берилген бул модулдун ролдук оюн сценарийлерин басып чыгарыңыз. Ар бир жупка "Ар түрдүү тамактануу" материалын берип. Бир кишиге кеңешчинин ролун, экинчисин кожолуктун мүчөсүнүн ролун ойноого дайындаңыз. Китепче кеңеш берүү жөндөмдөрүн машыккан ролдук оюнчуга берилиши керек.

Кеңешчи эне сүтүн гана эмизүү жөнүндө сүйлөшүү үчүн 5 кадамдык кеңеш берүү ыкмасын колдонушу керек. Жуптарга машыгуу үчүн 8–10 мүнөт бериңиз. Эгер алар эрте бүтсө, ролдорду алмаштырыңыз.

4. Төмөндөгү сценарийди колдонуп, акыркы 5 мүнөттө кеңешчилерден жана ролду ойногон кайсы кадамдарды жакшы аткарганын жана кайсы кадамдары кыйын болгонун сураңыз.

Көнүгүү VIII: Негизги билдирүүлөрдү бышыктоо (5 мүнөт)

1. Катышуучулардан эмнени үйрөнүшкөнүн сураңыз. Алар бир же бир нече үйрөнгөн негизги билдирүүлөрдүн бирин аташы керек.

Көнүгүү IX: Мурунку өткөн сабак боюнча маалымат жайылтуу тажрыйба бөлүшүү (15 мүнөт же 5 мүнөт)

Катышуучуларды төрт-беш кишиден турган эки же үч топко бөлүп, алардан мурунку сабактагы билдирүүлөрдү таратуу боюнча тажрыйбалары, анын ичинде ийгилик жана кыйынчылыктар жөнүндө айтып берүүнү сураныңыз. Флипчартта ар бири үчүн тилке түзүп, ошого жараша тизмектеп алыңыз. Кайра чогулуп, ар бир топко өз тизмесин көрсөтүүнү сураныңыз. Чоң топту талкуулап, бири-бирине кеңеш берүүсүн сураныңыз.

ЖЕ

Бир нече ыктыярчылардан өткөн айда кандай ийгиликтер болгон жөнүндө сүйлөшүүнү сураныңыз.

Көнүгүү X: Пландоо жана отчеттуулук формаларын түшүндүрүү (10 мүнөт)

1. Өткөн айда өтүлгөн модуль боюнча активисттердин пландоо формаларын чогултуңуз. Формалардын туура, толук экендигин, активисттердин аты-жөнү жазылганын текшериниз. Анкетаны толтурбаган, толук же туура толтурбаган активисттерге кайрадан түшүндүрүп бериңиз.
2. Кийинки айга пландоо формаларын таратып, план түзүүгө бир нече мүнөт бөлүүнү сураныңыз.
3. Активисттер бир айлык иш-аракеттерин пландаштырып жатканда, алар эмнени үйрөнүшкөнүн жана эмнеси эң кызыктуу болгонун сураңыз.

Көнүгүү X: Жыйынтыктоо (2 мүнөт)

Сабакты жыйынтыктоо: “Долбоордун аракеттерине кошулуп жамаатта алты айдан кийинки ымыкайларга туура жана убагында кошумча тамактандыруу боюнча чогулткан аракетиниз үчүн рахмат. Эзелерге жана балдарга толук баалуу тамактанууга жардам берүү менен биз Кыргызстандын күчтүү өлкө болушуна жардам берип жатабыз”.

ТРЕНЕР ҮЧҮН МАТЕРИАЛДАР:**ФЛИПЧАРТТАР**

Сабак башталаардын алдында төмөндөгү флипчарттар даярдалат.



Бюджет түзүүнүн артыкчылыктары
Сарптоо жана үнөмдөө боюнча чечимдерди кабыл алууну жеңилдетет
Этияттык менен сарптоого үндөйт
Тартиптүү үнөмдөөгө жардам берет
Эгер аткарылса, максаттарга жетүүгө жардам берет
Акчаңызды көзөмөлдөөгө жардам берет
Үй-бүлөлүк тамактанууга чыгашаларды кайра карап чыгууга, зыяндуу азыктарды кыскартуугу, үй-бүлөлүк тамактанууну ар түрдүү кылууга жардам берет
Бардык үй-бүлө мүчөлөрүнүн муктаждыктарын, анын ичинде темир даарысына кеткен чыгымдарды, кош бойлуулук учурунда аялдын медициналык мекемеге баруусун, баланы салмакка кабыл алууну жана пландуу үзгүлтүксүз түрдө медициналык кызматкердин текшерүү убактысын карайт.

МОДУЛЬ 10: Азыктарды үй шартында сактоо ыкмалары

Модулдун тапшырмалары

Семинардын аягында катышуучулар төмөндөгүлөрдү түшүндүрүп бере алышат —

- Азыктардын баалуулугун эскертүү – витамин А, витамин С, темирге жана цинкке бай азыктар (ар түрдүү тамактануу).
- Тамактанууну ар түрлүү кылыш үчүн, кантип азыктардын сакталуучу мөөнөттүн узарта алабыз.
- Үй шартында көп каражат сарптабаган сактоо ыкмалары менен таанышуу.
- Жаңы жашылча-жемиштердин сакталуучу ыкмалары (мисалы – алма, сабиз, капуста ж.б.); Мөмө-жемиштерди кургатып сактоо ыкмалары менен таанышуу.
- Үй шарттарында азыктарды сактоо ыкмаларын талкуулоо: (жер төлө), жабдуулар (кур-гатуу ыкмалары) жана траншея казуу, кандай каражаттарды талап кылат, эң аз каражаттарды талап кылган жана оңой ыкмаларын үйрөнүү.
- “Азыктарды үй шартында сактоо китепчелери менен “1000 күндүк” үй-бүлөлөрдү тааныштыруу, аларга китепчедеги маанилүү билдиргичтерди түшүндүрүү.

Өтүлүүчү убактысы: болжол менен 2 саат

Материалдар жана даярдоо

- Бул окутууну өткөрөрдүн алдында модулдун нускамаларын толугу менен окуп чыгыңыз жана болгон түшүнүксүз суроолорду тактап алыңыз.
- Окутуу сессиялар PowerPoint презентациясы менен коштолот, презентациядагы слайддар флипчарттарды колдонуп ага жазып берилген маалыматты толукталышына жардам берет. Флипчарттарды колдонууну пландасаңыз, окутуу сессиясын башталышынын алдында флипчарттарды жазып, даярдап, илип коюңуз. PowerPoint слайддарын кошумча материалдар папкасынан тапса болот (кыргыз тилинде жеткиликтүү).
- Беш кадамдык кеңеш берүү ыкмасын 3-бөлүмдө тапса болот. Ролдук оюндун сценарийин 4-бөлүмдөн тапса болот. Ар бир эки катышуучу жупта колдонуу үчүн жок дегенде бирден көчүрмөсүн алып келиңиз.
- Модулдун мазмуну USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун алкагында модулдун мазмуну жаңыртылган жана USAID SPRING Food Storage Guidebook (2017) иштелип чыккан колдонмо менен толукталган, USAIDдин SPRING долбоорунун тамак-ашты сактоо боюнча колдонмосунан (2017) жаңыртылган. Жаңыртылган колдонмону англис, орус жана кыргыз тилдеринде кошумча материалдар папкасынан тапса болот.
- Жамааттар арасында маалымат тарашы боюнча иштелип чыккан формаларын толтуруу: кожолуктарды кыдыруу, жана жамааттык жолугушуулар учурундагы маалымат чогултуу. Бул формалар 3-бөлүмдө, ал эми көчүрмөлөрү кошумча материалдардын папкасынан тапса болот.

Көнүгүү I: Кыргыз Республикасында USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору жөнүндө дагы маалымат берүү (5 мүнөт)

1. Түшүндүрүү:

Урматтуу активисттер, өткөнкү тренинг боюнча дагы эскертип кетсек, Кыргыз Республикасында USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоорунун негизги максаты төрөт курактагы аялдардын (15-49) жана 5 жашка чейинки балдардын тамактануу абалын жакшыртуу жана өзгөчө басымды алгачкы 1000-күндүк “Мүмкүнчүлүк терезеси”-түйүлдүк кезинен эки жашка чейинки мезгилдеги өзгөчө иш-аракеттерине кам көрүү. (Долбоордун максаты эненин

жана баланын тамактануусун жакшыртуу)

USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору өнөктөштөр менен бирге жамааттарда тамактанууга, сууга, тазалыкка болгон адаттарды жана көз-караштарды ден-соолукту колдоочу жүрүм-турумдарды сунуштайт.

USAIDдин "Мыкты азыктануу" долбоору КР ССМ менен бирге иш алып барат.

Долбоордун иш чаралары Дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун сунуштарына ылайык, КР Саламаттыкты сактоо министрлиги менен бирге жүргүзүлөт.

Көнүгүү II: Жаңы теманы сунуштоо, кожолуктарда азыктарды сактоо

1. Түшүндүрүү:

- a. “Урматтуу активисттер, мурунку окууларыбызда кош бойлуу аялдардын, эки жашка чейинки балдардын тамактануусуна өзгөчө көңүл буруу жөнүндө сүйлөштүк” - деп айтыңыз.
- b. Ар түрдүү тамактануу, өзгөчө А витамини А, витамин С, темир жана цинкке бай азыктарды колдонуу сиздин үй-бүлөңүздүн жана өзүңүздүн ден соолугуңузду бекем болушуна кам көрөт. Үй-бүлөлүк тамактанууну пландаштыруу пайдасыз чыгымдарды жана зыяндуу азыктарга болгон чыгымдарды азайтууга жардам берет.
- c. Бардык ушул практикаларды колдоо үчүн, биз пайдалуу азыктарды туура сактоо жөнүндө сөз кылмакчыбыз. Үй-бүлөлөр сактоого боло турган азык-түлүктөрдү түшүм жыйноо айларында, алар арзан болгон учурда сатып алса болот, ал эми тамак-аш кымбаттаганда кыш айларында сакталат. Ошентип, азык-түлүктү сактоо акчаны үнөмдөөгө жардам берет жана жыл бою аш болумдуу тамак-ашка ээ болушун камсыздайт. Үй-бүлөнүн тамактануусун пландоо, үй-бүлөнүн көп муктаждыктарына жооп берүүгө жардам берет жана зыяндуу азыктарды кабыл алууну кыскартат.

Көнүгүү III: Жаңы тема боюнча мээ чабуул

1. “Тамак-ашты сактоо жана сактоо жөнүндө сөз баштоо үчүн, тамак-аштын бузулушу жөнүндө айтуу керек. Кээ бир шарттар азыктардын бузулуу процессин тездетет жана аларды колдонууну кооптуу кылат. Барыбыз өз үйүбүздө бузулган азыктарды көргөнбүз”-деп айтыңыз.
2. “Ошол жагдайлар жөнүндө ойлонуп көрсөк. Алардын баары микробдордун тез көбөйүшүнө түзгөн шарттар. Кандай шарттар азыктардын бузулушуна алып келет?»-деп сураңыз. Бир нече катышуучуларга жооп берүүгө уруксат бериңиз. Ар бир сөздөн кийин алардын жоопторун төмөндөгү бир же бир нече шарттарга байланыштырыңыз. Шартты белгилеп, андан соң микробдор бул шартта кантип өсөрүн сүрөттөгөн маалыматты окугула.
 - a. Азыктар: Бактериялар жашоо үчүн тамак-ашты талап кылат. Эт сыяктуу нымдуу, белокко бай азыктар бактериялардын көбөйүшүнө эң жакшы шарт түзөт.
 - b. Кислоттуулук: Бактериялар нейтралдуу же аз кислоталуу чөйрөдө жакшы өсөт (рН 6,6-7,0). Демек, тамакты кычкыл (кислоталуу) кылуу, тамак азыгын сактоонун бирден бир пайдалуу ыкмасы болуп саналат.
 - c. Температура: Микробдор өтө ысык же өтө суук чөйрөдө жакшы өспөйт. Зыяндуу микробдор температуранын кооптуу интервалында (5°Сден 57°Сге чейин) тамак-аш азыктарында тез өсөт. Мүмкүн болушунча тамак-ашты кооптуу аймактан тышкары сактаганга аракет кылыңыздар.
 - d. Убакыт: Азык-түлүктө зыяндуу микробдор көбөйүү үчүн убакытты талап кылат, ошондуктан тамак-аштын кооптуу шартта калбашын камсыз кылуу керек. Азык-түлүктү

тез ысытуу же муздатуу, зыяндуу микробдор көбөйбөшү үчүн маанилүү.

- e. Кычкылтек (аба): Көпчүлүк тамак-аштагы коркунучтуу микробдор көбөйүү үчүн кычкылтекти талап кылат. Бирок ботулизм сыяктуу кээ бир микробдор анаэробдук (абасыз) мүнөзгө ээ, демек, жашоо же көбөйүү үчүн кычкылтекти талап кылбайт. Консервалоо учурунда чийки затты жана идишти туура стерилдөө аркылуу бул микробдук булганууну алдын алууга болот.
 - f. Нымдуулук (суу): Көпчүлүк микробдор суу жетишсиз жерде өсө албайт. Буурчак, күрүч, гречка жана жасмык сыяктуу кургатылган дан азыктарында, зыяндуу микробдордун болуу коркунучу аз.
3. Биз ушул шарттардын бирин жок кылуу же азайтуу багытында иштегенде, биз тамакты коопсуздукта сактай алабыз. Мисалы, ысык тамак жасап, аны дароо жегениңиз. Эгерде тамакты таштап, бөлмө температурасында калтырсаңыз, анда ал бузулуп кетип, анда микробдордун пайда болуп бузулууга убактысы бар.
4. Тамак-ашты коопсуз сактоо сиздин жана сиздин үй-бүлөңүздүн ден соолугун сактоонун жана оорудан сактануунун маанилүү бөлүгү. Төмөндө тамак-ашыңызды коопсуз сактоо үчүн Бүткүл Дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун флипчартта белгилеген беш жөнөкөй кадамы. (3.1)

Көнүгүү IV: Тамак-ашты сактоо техникасы боюнча мээ чабуул

1. “Кожолукта тамак-ашты сактоонун жана сактоонун кандай ыкмаларын колдоносуз?» деп сураңыз. Алынган жоопторду төмөндөгү тизме менен жыйынтыктаңыз. Бир нече катышуучулардан жооп берүүсүн сураныңыз. Ар бир сөздөн кийин алардын жоопторун төмөндөгү ыкмалардын бир бирине байланыштырыңыз. Методду бөлүп көрсөтүңүз, андан кийин анын жанындагы маалыматты мурунку иш-аракетте сүрөттөлгөн бузулуучу абалды жоюу же азайтуу менен байланыштырыңыз. Биз өстүргөн көптөгөн азыктар микробдордун өсүшүнөн коргоо үчүн көптөгөн шарттарга жооп бериши мүмкүн. Мындай учурларда, биз аларды узак убакытка - коопсуз тамактануу коркунучун алдын алуу үчүн сунуштабайбыз. Тескерисинче, бул азыктарды сактоо ыкмаларында колдонулган оор кайра иштетүүсүз сактоо үчүн жөнөкөй ыкмаларды колдонсок болот. Мындай сактоонун эң негизги пайдасы - азыктардын азыктык баалуулугун жоготпойбуз жана ашыкча туз жана кант сыяктуу кошпойбуз.
 - a. Кургатуу—азык-түлүктү сактоонун эң алгачкы ыкмаларынын бири.
 - b. Туз же кант менен консервациялоо: Шекер/туз суу менен байланышып, микробдордун өсүшү үчүн сууну жеткиликсиз кылат. Туз же шекерди көп колдонуу ден-соолукка зыян келтириши мүмкүн.
 - c. Муздаткыч: Микробдордун көбөйүшүн басаңдатуу үчүн муздаткычыңыз 0°C – 4°C ортосунда орнотулгандыгын текшериңиз.
 - d. Тоңдуруу: Тоңдургучуңузду -18°C же андан төмөн коюңуз. Бул температурада микробдор тирүү калышы мүмкүн, бирок активдүү түрдө көбөйбөйт.
 - e. Кайнатуу менен консервациялоо: Пастеризация, бланширлөө жана стерилдөө үч негизги жылытуу консервациялоо ыкмасы болуп саналат.
 - f. Ыштоо менен сактоо: ысык түтүн үстүндө тамактан сууну (нымдуулукту) кетирет. Көбүнчө эт жана балык үчүн колдонулат.
 - g. Кислота/уксус менен консервациялоо: Азыктардын кычкылдуулугун жогорулатып, микробдордун көбөйүшүн кыйындатат.
 - h. Ачытуу: зыяндуу бактериялардын көбөйүшүнө жол бербөө үчүн пайдалуу микробдорду камтыйт. Тамак-аш азыктарынын пайдалуулугун жакшыртууга болот.

Мээ чабуулунда каралбаган калган ыкмаларды окуп бышыктаңыз.

2. “Сиздер байкагандай, тамак-ашты сактоонун бардык ыкмалары микробдор көбөйүшү менен күрөшөт. Бул ыкмалардын ар биринин кандай шарты менен күрөшөрүн биле аласызбы?”-деп сураңыз. Ар бир ыкманы сунуштаңыз жана аларга эң көп таасир эткен бузулуу абалын аныктаңыз:
 - a. муздаткыч: температура
 - b. кургатуу: суу
 - c. ыштоо: суу
 - d. уксус менен сактоо: кислота
 - e. ачытуу: кычкылтек жана кислота.
3. «Жогоруда айтылган азыктарды сактоонун бардык ыкмалары кайра каралып чыккан жана жаңыртылган “Азыктарды үй шартында сактоо” боюнча USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун китебинде сүрөттөлгөн».
4. «Тамак-ашты жана бюджетти пландаштыруу жөнүндө өткөн жолу талкуулаганыбызга кайрылып көрсөк, тамак-ашты сактоо үй-бүлөлөргө толук баалуу тамактанууга кантип жардам берет?»-деп катышуучуларга кайрылыңыз. “Эгерде биз кээ бир азык-түлүктөрдү арзан кезде сатып алып, сактасак, аны баасы кымбат болгондо керектесек, анда биз тамак-аштын ар түрдүүлүгүнө ээ боло алабыз, мындай тажрыйба үй-бүлөлүк бюджетке да оорчулук келтирбейт”.

Көнүгүү V: Азыктардын жана тамак-аштын коопсуз ыкмалары менен таанышуу

1. Тренер төмөнкүлөрдү түшүндүрөт: “Биз өстүргөн көптөгөн азыктар микробдордун өсүшүнөн коргоо үчүн көптөгөн шарттарга жооп бериши мүмкүн. Мындай учурларда, биз аларды узак убакыт бою жегенге коопсуз шартта сактоо үчүн өзгөчө каражаттардын кереги жок. Кээ бир учурларда азыктардын сактоо ыкмаларында колдонулган көп аракет керектебеген кайра иштетүү сактоо ыкмалардын ордуна жөнөкөй ыкмаларды колдонуу алабыз. Мындай ыкмалардын артыкчылыгы – азыктар өздөрүндөгү пайдалуу баалуулугун жоготпойт, жана ашыкча туз же шекер талап кылбайт”.
2. “Азыктарды сактоонун кээ бир ыкмалары бири-бирине дал келет (тоңдуруу жана кургатуу сыяктуу).” «Силердин араңарда азыктарды сактагандар барбы? Кандай азыктарды сактайсыңар? Аларды кайда сактайсыңар?» Топтун жоопторун чогултуп, аларды төмөндө сүрөттөлгөн сактоо ыкмалары жөнүндө маалыматты түшүндүрүп көрсөтүү үчүн колдонуңуз:
 - a. Жаңы түрдө сактоо - Кыргызстандын айыл аймактарында айыл чарба чийки заттарын сактоонун кеңири таралган ыкмасы - бул жер төлөлөрдө сактоо. Кеңири жайылып келе жаткан дагы бир ыкма - муздаткычтарда сактоо, бирок көптөгөн аймактарда электр энергиясынын берүүсү туруктуу эмес, ошондуктан муздаткычтардын үзгүлтүксүз иштеши камсыздандырыла элек. Кыргызстанда өстүрүлгөн көптөгөн жашылча-жемиштерди кургатпай же тоңдурбай түз эле жер төлөлөрдө сактоого болот, мисалы алма, алмурут, картошка, сабиз, пияз, сарымсак, капуста, ашкабак, чамгыр жана кызылча. Туура сактоо үчүн оптималдуу температура жана нымдуулук талап кылынат. Жашылча-жемиштерди суук түшкөндөн кийин, жер төлө муздагандан кийин алып түшүү керек. Эң ыңгайлуу шарт - жер төлө муздап, бир температура орнотулгандан кийин, түшүмдү сактоого жайгаштыруу керек.
 - b. Тоңдуруу-азык-түлүктү тоңдуруу алардын курамындагы витаминдер сыяктуу көптөгөн биологиялык активдүү заттарды сактоого жардам берет. Тоңдурууда микробдордун көбөйүү мүмкүнчүлүгү жоголот. Бул жашылча-жемиштерди жаңыча сактоонун

эффективдүү ыкмаларынын бири, мында азыктын курамындагы табигый заттар көбүрөөк сакталат. Тоңдурулган жашылчаларды (болгар калемпиринен башкасын) бир жылга чейин, жемиштерди 9 айга, болгар калемпирин 6 айга чейин, көк чөптөрдү 4 айга чейин сактоого болот.

Эритүү үчүн жалпы эрежелер: эритүү муздаткычта жай, же ашкана столунда жана кутуда гана жүрүшү керек. Эритилгенден кийин, аны кайтадан тоңдурбаңыз.

- с. Кургатуу - Кыргызстандын шартында жашылча-жемиштер күнгө же кичинекей кургатыкчытарга, сейрек учурларда меште жана духовкада кургатылат. Кургатуу үчүн эң ыңгайлуу асылып турган чий же тор, тор - бул жыгачтан ;же темирден жасалган түзүлүш, бутактардан, зымдан же пластмассадан калың токулган, ошондуктан аларга аба бардык жагынан (астынан да) шамалдап берилет. Эгерде өрүм кадимки зымдан жасалган болсо, анда кургатылган жемиштер темирге тийбеши үчүн, торлорду сейрек кездеме (марли) менен жабуу керек. Азык-түлүктү шамалдуу, ысык күндөрү кургатыңыз. Азык-түлүктү 28°C же андан жогору температурада кургатылган эң жакшы. Кээ бир азыктардын кургатылышы атайын колдонмодо нускамалар бар.

Күнгө кургатуунун альтернативасы катары электр кургатыкчытарды колдонсо болот, бул кургатуунун жүрүшүн тездетет жана азык-түлүктөрдүн чаң, жана башка менен булганыч коркунучун алдын алат. Үйдө кургатылган азык-түлүктөрдү тыгындалган айнек идиштерде же кагаз баштыктарда, муздаткычта сактаган жакшы. Мындай кутуда алар жетишерлик узак убакыт бою сакталат, эң негизгиси температураны жана нымдуулукту көзөмөлдөө керек, антпесе кургатылган азыктар нымдалып, көгөрүп кетиши мүмкүн.

Көнүгүү VI: Азыктарды үй шартында сактоо колдонмосу (15 мүнөт)

1. Азыктарды үй шартында сактоо китебинин көчүрмөлөрү менен бөлүшүңүз же USAIDдин “Мыкты азыктануу” веб-сайтында китепке шилтемелер менен бөлүшүңүз. Бул китепте үй-бүлө үчүн жыл бою ар түрдүү, коопсуз жана пайдалуу тамактанууну колдоо үчүн мөмө-жемиштер, жаңгактар жана жашылчалар сыяктуу түрдүү азыктарды сактоо ыкмалары жана даярдоо кадамдары боюнча көрсөтмө бар экенин түшүндүрүңүз.
2. Активисттерди жуптарга бөлүңүз. Активисттерден китепти окууга 6-7 мүнөт бөлүүнү жана окуу үчүн бир же эки ыкманы тандап алууну сураныңыз. Алар кандайдыр бир сактоо ыкмасы жөнүндө окугандан кийин, үйрөнгөн ыкмасы жөнүндө бөлүшүүнү сураныңыз.
3. Активисттердин мазмуну боюнча суроолору бар-жогун сурап көнүгүүнү жыйынтыктаңыз.



**КЫРГЫЗ
РЕСПУБЛИКАСЫНДА
ТАМАК-АШ АЗЫКТАРЫН
ҮЙ ШАРТЫНДА САКТОО ЖАНА
КАЙРА ИШТЕТҮҮ**



Көнүгүү VII: Азыктарды сактоодо жалпы милдеттер жөнүндө

1. Түшүндүрүү: Азык-түлүктү сактоо жалпы үй-бүлө үчүн көңүлдүү иш болушу мүмкүн. Үй-бүлөңүз менен рецептти тандагандан кийин, тандалган азыкты сактоо үчүн керектүү материалдарды камдап алыңыз. Баштоого даяр болгондон кийин, балдарды көзөмөлдөө менен, ар бир үй-бүлө мүчөсүнө тапшырма бериңиз. Милдеттерге жууп-тазалоо, майдалоо, чийки затты бланширлөө жана жумуш орунду тазалоо кириши мүмкүн. Мында келтирилген азык-түлүк коопсуздугу боюнча көрсөтмөлөрдү так аткарыңыз.
2. Биздин коомдо үй-бүлөнүн аялы/энеси азык-түлүктү сактоо иш-чараларын жетектөөсү ылайыктуу болгон учурларда дагы, үй-бүлө башка эмгек түйшүктөрүн эске алышы зарыл (үйдөн тышкары иштөө, балдарды кароо, тамак-аш даярдоо жана үй жумуштары)

жана ага ашыкча жүк болбогондой кылып, анын милдетин башка үй-бүлө мүчөлөрү кандайча аткара алышары алдын ала ойлонулушу керек. Эскертүү, кош бойлуу энелер өздөрүнүн жана балдарынын ден-соолугу үчүн көбүрөөк кам көрүүгө жана эс алууга муктаж. Бала эмизген аялдар, ошондой эле, баланы тамактандырууга убакыт табыш үчүн, үй-бүлөдөгү мүчөлөрдүн колдоосуна муктаж. Андыктан, үй-бүлөнүн тамак-аш азыктарын сактоо үчүн иш-аракеттерде аркаруучу жумушту тең бөлүү, кожайкелерге чоң жардам.

3. Азык-түлүктү консервалоого үй-бүлөнүн бардык мүчөлөрүнүн калыс катышуусу менен, үй-бүлөдө консервалоо иш-чараларын тез бирге бүтүрүп, үй-бүлөнүн кээ бир мүчөсүнө ашыкча жүк болуудан сактап, баалуу, витаминдерге жана микроэлементтерге бай азык-тарды, тамактарды сактоо, даярдоо жолдорун жаштар үйрөнүшөт.

Көнүгүү V: 5 кадам менен кеңеш берүү көндүмдөрүн практикалоо (30 мүнөт)

1. Кийинки көнүгүү жупта аткарыла турганын түшүндүргүлө. Катышуучуларга эскертиңиз: «Жамаат мобилизациялоо сабагына катышып, жамаат арасында агартуу иштерине катышууга тартылдыңыз. Кеңеш берүүнү ролдук оюн аркылуу машыгууну сунуштайбыз. Бүгүн биз кожолуктун азыктарды үй шартында сактоо жөндөмдөрү боюнча сабактын маалыматына муктаж болгон кожолуктарга тема боюнча негизги билдирүүлөрүн жана кеңештерин берүүнүн беш кадамын аткарабыз».
2. 8-чи модулдун 5 кадам таратма материалын колдонуп беш кадамдын ар бирин тез карап чыгыңыз. Катышуучулардан ар бир кадамды бүгүнкү темага кантип колдонуу керектиги боюнча мисал келтирүүнү сураныңыз (азыктарды үй шартында сактоо).

- a. Баалоо жана кайталоо: Активисттер жамаат мүчөлөрүнө азыктарды үй шартында сактоо боюнча талкуулоонун ылайыктуулугун билүү үчүн кандай суроолорду бере алышат?

Үлгү жооптор:

- i. Үй-бүлөңүз жыл бою ар түрдүү тамактануу практикаларын (жай айларын кошкондо) колдоно алабы?
- ii. Сиз бакчаңызда пайдалуу мөмө-жемиштерди өстүрөсүзбү? Кайсы азыктарды үй-бүлөңүзгө керектөө үчүн сактай аласыз? Мындай иштерди аткарууда сизде кандай кыйынчылыктар бар?
- iii. Сиз тамак-ашты жана азыктарды сактоо жөнүндө көбүрөөк билгиңиз келеби?
- b. Теманы талдап, тааныштырыңыз: Жогорудагы суроолорго кандай жоопторду алдыңыз, азыктарды үй шартында сактоодо кандай кеңеш алышы керек экенин көрсөтүп турат?

Үлгү жооптор:

- i. Кышында тамак-аш өтө кымбат болгондуктан, кээде түрдүү тамактарды даярдаган кыйын.
- ii. Биз алма сыяктуу азыктарды өстүрөбүз, бирок барын сатабыз, болбосо бары бузулат. Бул бир үй-бүлө үчүн өтө эле көп.
- c. Иш аракет: Азыктарды үй шартында сактоо боюнча кандай маалыматты кожолукка берүүнү сунуштайсыз? Бул практикаларды жайылтуу үчүн кандай иш-аракеттерди жасай аласыз?

Үлгү жооптор:

- i. Сапаттуу, арзан тамак-аштарды табуу кыйын болгон учурларда колдонуу үчүн азыктарды сактоонун пайдасын талкуулаңыз.

- ii. Үй-бүлөңүз менен кыш мезгилинде сактоо үчүн пайдалуу азыктарды сактоо боюнча сунуштар жөнүндө сүйлөшүңүз.
 - iii. Үй-бүлө менен тамак-ашты сактоо же консервалоо үчүн (муздаткыч, тондургуч же электр кургаткыч сыяктуу) жабдуу алуу мүмкүнчүлүгү жөнүндө сүйлөшүңүз.
- d. Кайталоо жана жабуу: Жамаат мүчөсү азыктарды үй шартында сактоо боюнча практикалоо үчүн кандай аракеттерди жасай алат?

Үлгү жооптор:

- i. тамак-аш сактоочу жабдууларды сатып алуу же бюджетти талкуулоо.
 - ii. Тамак-ашты сактоо боюнча колдонмону жүктөп алып, бир же эки ыкманы тандап, ал сактоо ыкмасын байкап көрүңүз.
 - iii. Тамак-ашты сактоо ыкмасын көнүгүү жана тамак-аштын сапатын текшерип (мисалы, кээ бир жашылчаларды бир жума тондуруп, эригенде даамын көрүңүз).
3. "Азыктарды үй шартында сактоону колдоо" ролдук оюнун орнотуңуз. Топту жуптарга бөлүңүз. Ар бир жупка 4-бөлүмдө берилген бул модулдун ролдук оюн сценарийлерин басып чыгарыңыз. Ар бир жупка сценарийлерин берип, бир кишиге кеңешчинин ролун, экинчисин кожолуктун мүчөсүнүн ролун ойноого дайындаңыз. Китепче кеңеш берүү жөндөмдөрүн машыккан ролдук оюнчуга берилиши керек.

Кеңешчи эне сүтүн гана эмизүү жөнүндө сүйлөшүү үчүн 5 кадамдык кеңеш берүү ыкмасын колдонушу керек. Жуптарга машыгуу үчүн 8–10 мүнөт бериңиз. Эгер алар эрте бүтсө, ролдорду алмаштыргыла.

4. Төмөндөгү сценарийди колдонуп, акыркы 5 мүнөттө кеңешчилерден жана ролду ойногон кайсы кадамдарды жакшы аткарганын жана кайсы кадамдары кыйын болгонун сураңыз.

Көнүгүү VIII: Негизги билдирүүлөрдү бышыктоо (5 мүнөт)

1. Катышуучулардан эмнени үйрөнүшкөнүн сураңыз. Алар бир же бир нече үйрөнгөн негизги билдирүүлөрдүн бирин аташы керек.

Көнүгүү IX: Мурунку өткөн сабак боюнча маалымат жайылтуу тажрыйба бөлүшүү (15 мүнөт же 5 мүнөт)

Катышуучуларды төрт-беш кишиден турган эки же үч топко бөлүп, алардан мурунку сабактагы билдирүүлөрдү таратуу боюнча тажрыйбалары, анын ичинде ийгилик жана кыйынчылыктар жөнүндө айтып берүүнү сураныңыз. Флипчартта ар бири үчүн тилке түзүп, ошого жараша тизмектеп алыңыз. Кайра чогулуп, ар бир топко өз тизмесин көрсөтүүнү сураныңыз. Чоң топту талкуулап, бири-бирине кеңеш берүүсүн сураныңыз.

ЖЕ

Бир нече ыктыярчылардан өткөн айда кандай ийгиликтер болгон жөнүндө сүйлөшүүнү сураныңыз.

Көнүгүү X: Пландоо жана отчеттуулук формаларын түшүндүрүү (10 мүнөт)

1. Өткөн айда өтүлгөн модуль боюнча активисттердин пландоо формаларын чогултуңуз. Формалардын туура, толук экендигин, активисттердин аты-жөнү жазылганын текшерип. Анкетаны толтурбаган же толук, туура толтурбаган активисттерге кайрадан түшүндүрүп бериңиз.
2. Кийинки айга пландоо формаларын таратып, план түзүүгө бир нече мүнөт бөлүүнү сураныңыз.
3. Активисттер бир айлык иш-аракеттерин пландаштырып жатканда, алар эмнени үйрө-

нүшкөнүн жана эмнеси эң кызыктуу болгонун сураңыз.

Көнүгүү X: Жыйынтыктоо (2 мүнөт)

Сабакты жыйынтыктоо: “Долбоордун аракеттерине кошулуп жамаатта алты айдан кийинки ымыркайларга туура жана убагында кошумча тамактандыруу боюнча чогулткан аракетиниз үчүн рахмат. Энелерге жана балдарга толук баалуу тамактанууга жардам берүү менен биз Кыргызстандын күчтүү өлкө болушуна жардам берип жатабыз”.

ТРЕНЕР ҮЧҮН МАТЕРИАЛДАР:

ФЛИПЧАРТТАР

Сабак башталаардын алдында төмөндөгү флипчарттар даярдалат.

<p>Дүйнөлүк Саламаттыкты Сактоо Уюму белгилеген тамак азыгынын коопсуздугун сактоо үчүн 5 жөнөкөй кадам</p> <p>Таза кармоо (үстүңкү беттерди, колдорду, тамак бышыруучу идиштер, куралдар);</p> <p>Чийки азыктарды бышырылган тамактарды бөлүү;</p> <p>Берилген, туура температурага чейин жакшылап бышыруу;</p> <p>Тамак-ашты коопсуз температурада кармоо (кооптуу интервалдан тышкары);</p> <p>Таза сууну жана коопсуз чийки заттарды колдонуу.</p>	<p>Жаңы түрүндө сактоо</p> <p>Жер төлөөдө жана сактоо камераларда. Кыргызстанда өстүрүлгөн көптөгөн жашылча-жемиштерди алма, алмурут, картошка, сабиз, пияз, сарымсак, капуста, ашкабак, редиска, кызылча сыяктуу кургатпай, тоңдурбай түз камераларда сактоого болот.</p> <p>Тоңдуруу</p> <p>Тамак-аштагы көптөгөн пайдалуу заттарды, мисалы, витаминдерди сактоого жардам берет. Тоңдуруу микробдун көбөйүү жөндөмүн да азайтат.</p> <p>Кургатуу</p> <p>— Кургатуу процесси А жана С витаминдерин жок кылышы мүмкүн болсо да, тамактануу жагынан тамак-аш негизинен өзгөрбөйт. Ал эми тамак-аш азайып, аш болумдуу заттар концентрацияланган сайын калориялардын саны көбөйүшү мүмкүн.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3-чү Бөлүм. Окутуучу жана таркатуучу материалдар

USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоору

Тренингди өткөрүү үчүн баалоо баракчасы

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун кызматкери тарабынан толтурулат

Тренердин аты: _____

Тренингтин атал _____

Байкоочу: _____

Область/Район/Айыл (Жамаат): _____

Күн/ай/жыл: _____

Катышуучулардын саны: _____

ЫКМАЛАР:

Жайгаштыруу	ООБА / ЖОК	
1. Тренер катышуучуларды бары бир-бирин көрүп тургандай кылып олтургудубу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Тренердин кийими ылайыктуу болдубу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Тренер өзү катышуучуларды көрүп тургандай болуп олтурдубу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тренинг өткөрүү процесси	ООБА / ЖОК	
4. Тренер катышуучулар бардыгы уккандай катуу сүйлөдүбү?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Тренер бардыгы менен көз контакт кармап турдубу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Тренердин үнүнүн интонациясын сүйлөгөндө өзгөртүп турдубу же үнү монотондуу болдубу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Тренер жай жана так сүйлөдүбү?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Тренер ордунан башка орунга катышуучуларды алагды кылбай өттүбү?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Тренер ылайыктуу терминологияларды/мисалдарды колдондубу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Тренер катышуучулардын жообун/сунуштарын кубаттап турдубу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ДАЙЫМА эле тренер катышуучуларга сылык түрдө жооп берип жаттыбы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Талкуулоо учурунда 1 же 2 катышуучулардын болгон үстөмдүгүн тренер жооп жаттыбы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Уялчаак катышуучулардын активдүү катышуусуна тренер жардам берип жаттыбы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Тренер катышуучулар жооп бергенге жетиштүү убакыт бөлдүбү?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Катышуучулардын арасында болгон талкуулоолорду тренер колдодубу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тренингдин башталышы	ООБА / ЖОК	
16. Тренер теманы түшүнүктү кылып түшүндүрдүбү (долбоор жөнүндө толук маалымат бердиби)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Тренер катышуучуларга теманы жашоо тажрыйбасы менен байланыштырып суроо бердиби?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Тренер катышуучулардан азыркы тажрыйбасы жөнүндө сурадыбы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тренингдин ортосу	ООБА / ЖОК	
19. Тренер мээ чабуул ыкмасын толук баалуу, өз убагында колдондубу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Тренер кандайдыр бир реквизиттерди (флипчарт, ИОМ материалдар) колдондубу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Тренер колдонулган таратуучу материалдардын жана/же көрсөтүлгөн видеороликтердин маанисин түшүндүрүп бердиби?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Тренер өзүнүн айткан маалыматтын катышуучулардан кайра кайталап башкача айтып тактаганын кубаттап турдубу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Тренер катышуучулардын бир-биринин жооптору менен макулдугун тактап жаттыбы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Тренер катышуучулардын комментарийлерге жана суроолорго толук жооп бердиби?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Тренер талкуулоолорду жыйынтыктап жаттыбы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Айтылган маалыматты тренер катышуучулардын тажрыйбасынан же өзүнүн тажрыйбасынан бышыктап жаттыбы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Тренер катышуучулар өздөрүнүн ою менен бөлүүшүнү кубаттап турдубу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тренингдин аягы	ООБА / ЖОК	
28. Тренер ачык суроолорду колдонуп катышуучулардын алган маалыматтын тактадыбы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Тренер берилген маалыматты бышыктап толуктап бүтүрдүбү?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Тренер тренингди өз убагында бүтүрдүбү?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мазмуну	ООБА / ЖОК	
31. Берилген маалымат ТАК болдубу? (Ылайыктуу бааны белгилеңиз) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Канааттандырат Эң жакшы	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Өткөрүлгөн тренингдин маалымдоосу ТОЛУК болдубу? (Ылайыктуу бааны белгилеңиз) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Канааттандырат Эң жакшы	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Тренинг өткөрүү үчүн бардык даярдык алдын ала болдубу? (Ылайыктуу бааны белгилеңиз) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Канааттандырат Эң жакшы	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. ТРЕНЕРГЕ ЖЫЙЫНТЫКТООЧУ БАА: (Ылайыктуу баланы белгилеңиз) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Канааттандырат Эң жакшы		

Байкоо баракчасын жыйынтыктоо: ООБА = _____ ЖОК = _____ Баа = _____ %

(канча «Ооба» канча «Жок»)

Сунуштар/Комментарийлер: _____

(Зарыл болсо, кийинки бетте улантуу)

Активисттин маалымат таратуу боюнча баалоо баракчасы**ИШТИН АТКАРЫЛУУСУ БОЮНЧА КӨЗӨМӨЛ ЖАНА БААЛОО БАРАКЧАСЫ, АКТИВИСТТЕРДИН ҮЙЛӨРДҮ КЫДЫРУУ ЖАНА ЖАМААТ ЖОЛУГУШУУЛАРДЫ ӨТКӨРҮҮ БОЮНЧА**

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун кызматкери тарабынан толтурулат

Күн: _____ Район: _____ Айыл: _____

Жамаат активисттин толук аты : _____

Баалоо баракчасын толтурду : _____

Кожолук.....Жамаат жолугушу.....

Overall communication	YES	NO
1. Активист USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоорунун максаты жана тапшырмалары боюнча маалымат бердиби?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Активист кыдырып маалымат таратып жүргөн темасын айттыбы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Активист негизги билдирүүлөрдү айттыбы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Активист таркатылуучу материалдарды колдондубу (брошюралар жана башка)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Активист материалдарды тараттыбы (брошюра, жана башка)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Суроо жооптор болдубу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Активист 1 же 2 формаларды толтурдубу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору

Активисттин толук аты жөнү:		Облусу:								
Тема:		Район:								
		Айыл:								
#	Күн	Түгүн башчысынын ТОЛУК АТЫ ЖӨНУ	ТЕЛЕФОН номери маалымат алган адамдын (бир түтүнгө бир байланыш тел номери)	ТЕЛЕФОН номери ТУУРА БЕРИЛДИ (Ооба/ Жок)	Маалымат ОНЛАЙН жеткирилди (Ооба/ Жок)	Канча адам маалымат алды		Түтүндө жашка чейин канча бала бар?	Түтүндө канча кош бойлуу аялдар бар?	Комментарийлер (ийгиликтер же кыйынчылыктар)
						Эркектер (15 жаштан кийин)	Аялдар (15 жаштан кийин)			
11				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
12				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
13				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
14				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
15				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
16				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
17				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
18				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
19				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
20				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

ФОРМА 2: ЖАМААТ ЖЫЙНАЛЫШ УЧУРУНДА ТАРАТЫЛГАН МААЛЫМАТ ҮЧҮН ФОРМА

Максаты: Жамаат активисттери өткөргөн жамааттык чогулуштардын (кеминде 4 адамдан турган топтор) санын билдирүү үчүн жамаат чогулушу убагында толтурулуп, анан берилиши керек.

Активисттин толук аты жөнү:		Облусу:		Канча адам маалымат алды? (15 жаштан жогору)		Толук кош бойлуу аялдардын санынан	Комментарийлер (ийгиликтер же кыйынчылыктар)
Тема:	Район:	Эркек	Аял	Эркек	Аял		
Күн (күн/ай/жыл)	Чогулуштун түрү	туура келчү жерди "У" белгилеңиз	өткөрүлгөн жай / жер	Канча адам маалымат алды? (15 жаштан жогору)		Толук кош бойлуу аялдардын санынан	Комментарийлер (ийгиликтер же кыйынчылыктар)
	Ата энелер чогулушу (мектеп / балабакча)	<input type="checkbox"/>					
	Айыл өкмөтү / район администрациясы	<input type="checkbox"/>					
	официалдуу эмес жыйналыштар (тойлор ж.б. у.с.)	<input type="checkbox"/>					
	Башка	<input type="checkbox"/>					
	_____	<input type="checkbox"/>					
Катышуучулардын толук саны*:							

*Коомдук жолугушуунун сүрөтүн тиркеңиз

Беш кадамдык кеңеш берүү ыкмасы

1-чи КАДАМ: Ачыктык жана саламдашуу

Активист кожолуктун бардык үй мүчөлөрүн чогуу сүйлөшүүгө жана талкуулоого чакырат. Активист үй-бүлө мүчөлөрү менен учурашып, ал-акыбалын сурап, абдан позитивдүү жана жылуу маанайда сүйлөйт.

Активист үйгө мурда барган болсо -

Балага кам көрүүчү менен учурашкандан кийин активист үй-бүлө мүчөлөрүнө кайрылып, өткөн айдагы өтүлгөн модуль боюнча кожолуктун тажрыйбасы жөнүндө сурайт. Активист кожолукка мурунку берилген кеңештен кийин кандай адаттары өзгөргөнүн, сунушталган тажрыйба кожолукка жактыбы жана кандай кыйынчылыктар болду деп сурайт. Активист кожолукка мурунку берилген кеңештеги билдирүүлөрдү эстеп калууга жардам бере алат, үй-бүлө мүчөлөрү кандайдыр бир кыйынчылыкты билдирсе, тоскоолдуктарды жеңүүгө жардам бере алат. Активист сабырдуу болуп жана алардын алынган маалыматты пайдалуу сунуштар менен толуктаганга аракет кылыңыз. Эгер үй-бүлө өтө кыйын кыйынчылыктарды билдирсе, кийинчерээк тема боюнча конкреттүү жардам бергенге кайрылып келүү үчүн өзүңүзгө белгилеп коюңуз.

2-чи КАДАМ: Баалоо жана аныктоо

Жаңы теманы сунуштап кожолукка кирип, үй-бүлө мүчөсүнөн темага байланыштуу кандай маалыматы бар экенин билиңиз. Маалымат сунуштоо алдында, үй-бүлөдөгү кырдаалды түшүнүү маанилүү, ошондуктан активист сабырдуу болуп, биринчи камкорчунун оюн билүү маанилүү. Активист камкорчуларга толук ойлорун айтууга жардам берүү үчүн тактоочу суроолорду бере алат.

Жалаң гана эне сүтү менен багуу боюнча үлгү суроолор:

Балаңыз канча жашта?

Азыркы учурда кош бойлуусузбу?

2-кадамды жыйынтыктоо үчүн, кожолук мүчөлөрүнүн айткандарын бышыктап, аларга кайра кайталаңыз. Бул кожолук мүчөсүнүн айткандарын угуп жатканыңызды жана тема боюнча алардын ойлорун жана салымдарын баалай турганыңызды көрсөтүү үчүн маанилүү кадам. Алардын тажрыйбасы менен бөлүшүү үчүн ыразычылык билдирүү керек.

3-чү КАДАМ: — 1–2 темаларды талдоо жана аныктоо:

2-чи кадамдагы кожолуктан билген маалыматты алып, андан ары кандай маалымат берүүнү ойлонот (3-кадамда активист өз алдынча чечим кылып, кандай маалымат берүүнү чечүүчү кадам, мындай талдоодон кийинки сунуштар 4-кадамда берилген.)

Камкорчудан алынган маалыматка таянып, кожолуктун жок дегенде бир пайдалуу практикасын колдонуп ага сунуштала турган негизги билдирүүлөргө шайкеш келген практиканы табууга аракет кылыңыз — ошентип, сиз камкорчуну балага кам көргөнү үчүн мактаңыз.

Ар дайым кам көрүүчүлөр тарабынан көтөрүлгөн тынчсызданууларга жооп бериңиз. Кыска убакыттын ичинде үй шартында кам көрүүчүлөр ишке ашыра ала турган кичинекей, аткарыла турган иш-аракеттер үчүн иштеп чыга турган экиден ашпаган сунушка артыкчылык бериңиз.

Мисалы, 2-кадамдагы жалаң эне сүтү менен эмизүү жөнүндөгү үлгү суроолордо активист баланын алты айга жете электигин, дагы эле эне сүтү менен багып жатканын, бирок кошумча тамактарды жеп жатканын билиши мүмкүн. Активист кырдаалды ТАЛДАП, энени эмизүүнү улантып жатканы үчүн мактоону чечиши мүмкүн, бирок ошондой эле бир гана эне сүтү менен эмизүү деген эмнени билдирерин талкуулоого аракет кылышы мүмкүн.

Бул кадамда активист өзүнчө анализдеп, ылайыктуу маалымат бергенге изденет. Бардык ойлор активисттин башында. Эгерде активист талкуулоо пункттарын аныктай албаса, анда ал 2-кадамга кайрылып, үй-бүлөлүк жагдайлар жөнүндө көбүрөөк билүү үчүн көбүрөөк суроолорду бере алат.

4-чү КАДАМ: — Иштетүү (демонстрация, практика жана позитивдүү пикирлер менен иш-аракетти жүргүзүү):

3-чү кадамда аныкталып талкууланган иш аракеттерди улоо пункттарын ишке киргизиңиз. Камкорчуларды алардын аракеттери үчүн мактаңыз. Демонстрацияны колдонуу менен кеңеш бериңиз жана кам көрүүчүлөргө машыгууга убакыт бериңиз. Камкорчулар тарабынан айтылган бардык суроолорго сөзсүз түрдө жооп бериңиз.

Кеңешчилер негизги билдирүүлөрдү жана мыкты тажрыйбаларды көрсөтүү үчүн долбоордун материалдарынан иллюстрацияларды колдоно алышат.

5-чи КАДАМ: Жыйынтыктоо жана жабуу

Негизги билдирүүлөрдү жыйынтыктап, балага кам көрүүчүлөрдү өз ойлорун бөлүшүүгө шыктандырыңыз. Сунуштарды колдонуу үчүн тоскоолдуктарды талкуулаңыз, аныкталган тоскоолдуктарды жеңүү жолдорун чогуу чечиңиз.

Кеңеш берүү учурунда, активист кожолуктун жалаң гана эне сүтү менен багуу жана камкордук багуу практикалары жөнүндө толук маалымат алып, кожолуктун талабы боюнча тастыкталган сунуштарды берет. Эгерде, активист жооп бере албаган суроолор болсо, анда активист кошумча маалымат алуу үчүн кожолукту медициналык кызматкерге жөнөтүшү керек.

Балага кам көрүүчүнү ушул кеңеште кандай практикаларды үйрөнгөнү боюнча жана кантип колдоноорун көрсөтүп же түшүндүрүп берүүсүн активист суранат.

Активисттерден бул ыкманы үйдөн дагы бир сыйра практикалоону сураныңыз. "Кийинки сабакта дагы бул сессия башка тема менен кайталанат! Бул ыкманы активист канчалык көп практикаланса, кийинки сессияга ошончолук жакшы даярданат!"

4-чү бөлүм. Тренинг өткөрүү үчүн ролдук оюндар

2-чи модулдан 10-чу модулга чейин модулдун темасына жараша 5 кадамдык кеңеш берүү ролдук оюндар берилген. Ар бир модуль үчүн эки сценарий түзүлгөн. Активисттер жупташып, кезектешип ролдук оюндардын үстүндө иштешет. Активист бир сценарийде - кеңеш берүүчү активисттин ролун ойносо, экинчисинде кожолук мүчөсүнүн ролун ойнойт. Андан кийин, ролдор алмашат. Кеңешчи активисттин ролун ойногон, кожолуктун мүчөсү болот.

Тренингдин ар бир эки катышуучусуна жетиштүү көчүрмөлөр болушу үчүн, сценарийлерди алдын ала басып чыгарып алуу абзел.

2-модулдун ролдук оюну үчүн сценарий: Эне сүтүн эмизүү

№1 эне:

Бир баласы бар: 3 айлык. Учурда кош бойлуу эмес.

Мен баламды төрөлгөнүнөн баштап жалаң эне сүтү менен эмизем, бирок кайненем анда-санда балага быламык жедиргенге аракет кылат. Бул мени капалантат. Эне сүтүн эмизгенимде баланы жууркан менен жаап, сыналгы көргөндү жакшы көрөм. Үч ай болгондо да, мен анын жүзүнөн жана кыймылынан балага эмне керектигин айта алам. Анын жаңы заңдаганда да жүзүнөн билем, чарчаганда ызы-чуу салганынан да билем.

Мен балам менен эч качан сүйлөшпөйм, анткени бала сүйлөй албайт, бул акылсыздык болот. Кээде балам үн чыгара баштайт, бирок мен жооп бербейм. Балама маал-маалы менен бешик ырын ырдап бергенди жакшы көрөм. Мен ырдасам, балам дайыма мени тике карайт.

№2 эне:

Бир баласы бар: 4 айлык

Учурда кош бойлуу эмес.

Мен дагы эле баламды бир аз эмизем, бирок көбүнчө кошумча тамактарды бере баштадым. Күйөөм баланы эмизүүнү улантуу керек деп ойлойт, бирок менин оюмча бала кошумча тамак ичсе жакшы болот деп ойлойм.

Балам өзү дайыма эле эне сүтүн эмүүгө абдан кызыкпайт. Мен ага биринчи быламык берем, анан балам эне сүтүнө кызыкбай калат. Менин оюмча балам мындай тамактануу менен ток болот.

Бир көйгөй, бала көп ооруйт окшойт. Баламдын ичи тез-тез өтүп турат, анан дайыма чарчаганын көрүп турам. Менин үй-бүлөм менен баламды түз эле медициналык кызматкерге алып барабыз, бирок менимче бала бат-баттан оорубашы керек.

3-чү модулда ролдук оюн ойноо үчүн сценарий: Балдардын алты айдан баштап кошумча тамактануусу

№1 эне:

Бир баласы бар: алты айлык

Учурда кош бойлуу эмес.

Мен дагы баламды жалаң гана эне сүтү менен багам, кошумча тамактандырууну баштагым келет, бирок эмне тамак береримди билбейм. Кайненем балам бир аз убакыт мурун баштаса болмок дейт, жана кречер сыяктуу азыктар менен баштай бер дейт. Мен ал балага туура тамак деп ойлобойм, бала чакап калышы мүмкүн. Мен коркуп жатам!

№2 эне:

Бир баласы бар: 18 айлык

Балам кошумча тамактарды көп жейт. Балама жок дегенде тамак бергенге аракет кылам. Ал, чынында эле, крекерди гана жейт, жемиштерди такай жебейт. Чынында абдан кыйын.

Мен уулума жашылчаларды кээде чийки, кээде бышырылган, кээде пюре кылып жедиргенге аракет кылам. Кээде алдап жатып жедирем.

Мен кошунамдан жаш балдарга сүт жана сүт азыктарынан башка малдын азыктарын берүү жакшы эмес экенин билдим. Ошондуктан, мен ага эч кандай эт же жумуртка жедиргенге аракет кылбайм.

Эт деле азыр көп албай калдык, анткени ал абдан кымбат, бирок үй-бүлөнүн калган мүчөлөрү дайыма жумуртка жешет.

4-чү модулда ролдук оюн ойноо үчүн сценарий: Камкордук менен багуу жана тамактандыруу

№1 эне:

Бир баласы бар: 3 айлык

Учурда кош бойлуу эмес.

Мен баламды жалаң гана эне сүтүн менен эмизем, бирок кайненем анда-санда быламык жедиргенге аракет кылат. Бул мени капалантат.

Эне сүтүн эмизгенимде баламды жууркан менен жаап, сыналгы көргөндү жакшы көрөм.

Үч ай болгондо да, мен анын жүзүнөн жана кыймылынан балама эмне керектигин айта алам. Балам жаңы заңдаганда да жүзүнөн билем, чарчаганда ызы-чуу салганынан да билем.

Мен балам менен эч качан сүйлөшпөйм, анткени бала сүйлөй албайт, бул менимче акылсыздык болот. Кээде балам үн чыгара баштайт, бирок мен жооп бербейм.

Балама маал-маалы менен бешик ырын ырдап бергенди жакшы көрөм. Мен ырдасам, балам дайыма мени тике карайт.

Эне №2:

Бир бала: 18 айлык

Учурда кош бойлуу. Эки айдан кийин төрөйт.

Мен дагы эле баламды эмизем, бирок көбүнчө кошумча тамак берем. Күйөөм балабыз бир топ эмизүүнү улантууга чоңойуп калды деп ойлойт. Бирок кайненем макул эмес, эмизүүнү колдойт.

Баланы тамактандырып жатканда мен аны көңүлдүү кылганды жакшы көрөм. Мен дайыма баламды карап отурам жана ага толук көңүл бурууга аракет кылам. Менин балам 18 айлыгында дайыма кашык кармап тамактанууга аракет кылат, бирок мен бул коркунучтуу деп ойлойм жана мен эч кандай шартта ага өзүн тамактандырбайм.

18 айында балага эмне керек экенин билүү оңой (мисалы, дааратканага барганда же ачка болгондо).

Көбүнчө балам мени менен ойногонго аракет кылып, ойноону талап кылат, бирок мен үй жумуштары менен алек болгондуктан, телефонумду YouTube үчүн эле берем.

5-чи модулда ролдук оюн ойноо үчүн сценарий: Сүйлөшүү жана ойноо аркылуу эрте үйрөнүү мүмкүнчүлүктөрү

Эне №1:

Үйрөнүү жана оюн практикасы жөнүндө сураганда:

Мен баламды тамактандырууда, жуундурганда жана башка нерселерди бирге жасап жатканда ар кандай балама ырдаган ырларым көп. Мен ырдап баштаганда ал ырларды жана реакцияларды тааныйт.

Кээде менин балам ызы-чуу чыгарат, бирок мен кантип жооп беришимди билбейм. Балам эч нерсе айтпаса, аны менен "сүйлөшүү" кереги жок дейм. Мен жөн гана анын кебин укканды жакшы көрөм.

Мен балам менен ойнотуу турса оюндарды билбейм. Ал оюн ойноо үчүн өтө жаш, туурабы? Жана ар кандай оюнчук үчүн өтө жаш. Ал жөн эле аларды сындырып алат.

Эне №2:

Камкорчунун эки баласы бар, 23 айлык жана 3 айлык. Бул сценарийде активист акыркы кеңеш берүүсүндө эне сүтү менен эмизүүнү талкуулаган.

Кошумча тамактандыруу жөнүндө сураганда (23 айлык бала үчүн гана):

Балама ар кандай тамактарды бергенге аракет кылам. Ал чындап эле көпчүлүк нерселерди жакшы көрөт, балама жакпаса дагы, мен бир нече жумадан бери аракет кылам, ошондо ага жагат окшойт! Колумдан келишинче балама ар кандай жашылчаларды берем. Менин балам да аз өлчөмдө эт менен жумуртка жегенди жакшы көрөт.

Тамактануу маалында мен чындап эле алаксытууну каалабайм, демек тамактануу учурунда эч кандай сүйлөшүү болбойт. Күндүз ар кандай шам шум жасоого убакыт табуу кыйын. Ошондуктан, мен балама бир пакет печенье же туздуу чипсы берем.

Үйрөнүү жана оюн практикасы жөнүндө сураганда (эки бала үчүн тең):

Чоң балам менин үйдө эмне кылып жатканымды туураганды жакшы көрөт. Бул биз чогуу ойногонду жакшы көрчү кызыктуу оюн жана ал андан эч качан чарчабайт.

Чоң балам биздин үйдө бар журналдарды караганды жакшы көрөт, бирок мен анын аларды чаташтырышын каалабайм, ошондуктан мен ага аларды кароого уруксат бербейм.

Мен кичинекей балага көп көңүл бурбайм. Ал болгону 3 айлык, али биз менен такыр байланыша албайт.

6-чы модулда ролдук оюн ойноо үчүн сценарий: Колду жуу жана таза дааратканалар

Эне №1:

Мен билем, кол жуунун эң маанилүү учуру -бул даараткана колдонгондон кийин жана бала заңдагандан кийин, тазалагандан кийин.

Биздин үй-бүлөдө колду жууга көп көңүл бурбайбыз. Биз өтө ысык отто бышырылган тамакты гана жейбиз, ошондуктан тамак жасаганда бардык бактериялар өлтүрүлөт.

Эне №2:

Мен чындап эле үй-бүлөм кол жуу жана санитария эрежелерин көбүрөөк колдонушун каалайм, бирок бул кыйын. Бизде кол жуучу жай бар, бирок көбүнчө самын жок. Ал сыртта болгондуктан, колду жууганга өтө муздак.

Мен кээде бул тууралуу күйөөм менен сүйлөшүүгө аракет кылам, бирок ал бул менин көйгөйүм экенин айтат. Кайненем мени менен макул, бирок күйөөм унчукпайт.

7-чи модулда ролдук оюн ойноо үчүн сценарий: Ар түрдүү тамактануу жана зыяндуу азыктарды кыскартуу

Эне №1:

Биздин үй-бүлөдө биз эт жана нанды көп жейбиз. Жолдошум жумушта өзүн күчтүү сезиши үчүн тамак-аш керек дейт.

Өзүм үчүн, кээде түшкү тамактануу маалында жашылчаларды көбүрөөк алуу үчүн салат кошом. Бирок мен муну балдарым үчүн кылбайм.

Эне №2:

Мен үч баланын энесимин, бирөө 16 айлык. Чынында баарын кароо кыйын, ошондуктан бизде даярдалган тамактар көп. Мисалы, шам шум үчүн балдар печенье, крекер же чипсы жешет, анткени биз аларды сатып алабыз, мен эч нерсе даярдабайм.

8-чи модулда ролдук оюн ойноо үчүн сценарий: Аз кандуулуктун алдын алуу жана энелердин тамактануусу

Эне №1:

Бир баласы бар: 8 айлык

Мен биринчи жолу балалуу болууга бактылуумун. Мен дагы эле сүт эмизем, кошумча тамактандырууну баштадык. Бул көп жумуш, мен дагы эле тамактануу учурунда бардыгына тамак жасайм.

Менин тамактануум жакшы. Биз баарыбыз үйдө бирдей тамактанабыз. Бирок, мен адегенде бүт үй-бүлөгө кызмат кылып, анан баламды багууга басым жасагандыктан, жакшы тамактана албай калам. Башкалардай көп жебейм. Мисалы, үй-бүлөдөгү тамакта көбүнчө өтө аз эт калат, анткени ал биринчи кезекте менин күйөөмө жана кайын атама арналат. Кээде, тамак калбай калат. Мен биринчиден баламды тамак учурунда тамактандырууга абдан көңүл бурам.

Эне №2:

Бир баласы бар: 3 жашта.

Учурда кош бойлуу

Мен медициналык көзөмөлгө баруу үчүн медициналык пунктка бардым жана темир менен фолий кычкыл камтыган дарыларды алдым. Мен аны ала баштадым, бирок темир дарысын ичиш өтө кыйын экен. Биринчиден, даамы коркунучтуу, жана көп учурда, мен аны кабыл алгандан кийин жүрөгүм айнып кетет. Эгер бүт кош бойлуулук учурунда ушундай боло турган болсо, анда менимче, иче албайм го.

9-чу модулда ролдук оюн ойноо үчүн сценарий: Үй бүлө бюджетин пландоо

Эне №1:

Менин үй-бүлөмдө бюджет түзбөйбүз. Мен бул тууралуу билбейм, анткени бардык акчаны күйөөм башкарат. Тамак-аштын баарын өзү да сатып алат. Мен тамактануу жөнүндө көп маалымат алып жатам жана ага ушул нерселерди айтып жатам. Бирок, акчага келгенде, аны менен бул тууралуу сүйлөшүү кыйын. Кээде бизде азыраак акча бар болот, анткени күйөөм үйгө азыраак тамак алып келет. Ал эми башка учурларда биз эң сонун тамактарды жейбиз. Туруктуурак болсо мен үчүн жакшы болот эле.

Эне №2:

Менин үй-бүлөм бюджетти жакшы түшүнөт деп ойлойм. Бизде эмне бар жана кандай акча

келип жатканын билебиз жана бул бизге эмне сатып алуу боюнча чогуу чечим кабыл алууга жардам берет.

Жылдын кээ бир мезгилинде тамак-аш чындап кымбаттайт. Биз кирешелерибизди жакшы көзөмөлдөй алсак да, чыгашалардын өзгөрүшүн пландаштыруу кыйын. Кымбат болгондо этти, жаңы жашылчаларды сатып алууну токтотобуз. Кээ бир жумаларда биз супсак сорполорду көп жасайбыз.

10-чу модулда ролдук оюн ойноо үчүн сценарий: Азыктарды үй шартында сактоо.

Эне №2:

Мен тамак-ашты сактоонун кээ бир ыкмаларын сынап көргүм келет, бирок суроолорум көп. Кайненем тамак-аш сактоо коопсуз эмес дейт. Мен кышкысын ашкабакты көп жей турганыбызды белгилейм, бирок кайненем мөмө жемиштерди жаңыдан жыйналган кезинде гана жеш керек деген ойдо. Мен ар бир азыктын сактоого өзүнүн айырмачылыгы жана шарты бар деп ойлойм, бирок көп маалыматым жок.

Жолдошумдун башка ою бар — анын айтымында, кээ бир сакталган азыктар (мисалы, тоңуп калганда) кийин даамсыз болуп калат. Бул чынбы? Ал мага бир нерсени тоңдурууга аракет кылууга да уруксат бербейт. Анын айтымында, бул тамак-ашты ысырап кылат.

