



USAID
АМЕРИКАНЫН ЭЛИНЕН

SPRING

Дүйнөлүк деңгээлде тамак-аш тармагындагы өнөкөштүктү,
натыйжалуулукту жана инновацияны чендоо долбоору

Кыргыз Республикасы: Жамаат активисттерин толук баалуу тамактануу жана гигиена эрежелерин жана жөндөмдөрүн сактоо боюнча окутуу модулдардын жыйнагы



Бирдин айы 2018

Кыргыз Республикасы: Жамаат активисттерин
толук баалуу тамактануу жана гигиена
эрежелерин сактоо жөндөмдөрүн өздөштүрүү
боюнча окутуу модулдардын жыйнагы

SPRING долбоору жөнүндө

SPRING долбоору (дүйнөлүк деңгээлде тамак-аш тармагындагы өнөктөштүктү, натыйжалуулукту жана инновацияны чыңдоо долбоору) тамактануу жаатындагы алдыңкы практикаларды жана саясаттарды пайдаланууну кеңейтүү жана балдардын, энелердин тамактануусунун натыйжалуулугун жакшыртуу боюнча улуттук чараларды күчөтүү максатында АКШнын Эл аралык өнүктүрүү агенттиги (USAID) тарабынан каржылануучу, беш жылдык Кызматташтык жөнүндө макулдашуу болуп саналат. SPRING долбоорунун өнөктөштөрү – Хелен Келлер Интернешнл (Helen Keller International), Манофф Групп (The Manoff Group), «Балдарды куткаргыла» уюму (Save the Children) жана Азык-түлүк Саясатын Иштеп чыгуу боюнча Эл аралык Изилдөө Институту (IFPRI) менен биргеликте, Джон Сноу, Инк Окуу жана Изилдөө Институтунун (JSI Research&Training Institute) жетекчилиги алдында жүзөгө ашырылууда.

СУНУШТАЛГАН ШИЛТЕМЕ

SPRING. 2017. Кыргыз Республикасы: Жамаат активисттерин толук баалуу тамактануу жана гигиена эрежелерин сактоо жөндөмдөрүн өздөштүрүү боюнча окутуу модулдардын жыйнагы Арлингтон, Вирджиния: Дүйнөлүк деңгээлде тамак-аш тармагындагы өнөктөштүктү, натыйжалуулукту жана инновацияны чыңдоо долбоору) (SPRING).

Бул басылма Америка Кошмо Штаттарынын эл аралык өнүктүрүү агенттиги (USAID) аркылуу Америка элинин жардамы менен ишке ашырылды. Басылма мазмуну үчүн SPRING жооптуу жана ал USAID же Америка Кошмо Штаттарынын өкмөтүнүн көз карашын сөзсүз түрдө чагылдыруусу шарт эмес.

ЫРААЗЫЧЫЛЫК БИЛДИРҮҮ

Окутуу модулдарынын жыйнагын толук баалуу тамактануу жана гигиена эрежелерин сактоо боюнча маанилүү, негизги маалымат иштеп чыгууда толук баалуу ойлору менен бөлүшкөндүгү жана маанилүү салым кошкондугу үчүн SPRING долбоорунун Кыргыз Республикасындагы командасына, жана SPRING долбоорунун башкы бөлүмүнүн техникалык кеңешчиси Эшли Аакессонго, ошондой эле жергиликтүү жамаат активисттерге модулдарды иштеп чыгууда берген көп-кеңештери үчүн чоң ыраазычылык билдиребиз.

SPRING

JSI Research & Training Institute, Inc.

1616 Fort Myer Drive, 16th Floor

Arlington, VA 22209 USA

Phone: 703-528-7474

Fax: 703-528-7480

Email: info@spring-nutrition.org

Internet: www.spring-nutrition.org

СЫПТКЫ СҮРӨТ: SPRING/Кыргыз Республикасы (Жумгал району, Нарын облусу)

Мазмуну

Мазмуну.....	v
Бөлүм 1. Киришүү	1
Бөлүм 2. Активисттер үчүн өтүлүүчү модулдар.....	11
МОДУЛЬ 1: АКТИВИСТТЕРДИ МОБИЛИЗАЦИЯЛОО, КАРТА ЖАНА ИШ-ПЛАН ТҮЗҮҮ.....	13
МОДУЛЬ 2: ЖАЛАҢ ГАНА ЭМЧЕК ЭМИЗҮҮ (наристелер 0-6 айга чейин)	17
МОДУЛЬ 3: Кошумча тамактандыруу жана зыяндуу тамактарды кыскартуу (Наристенин 6 айдан 23 айлык жашоосу үчүн).....	21
МОДУЛЬ 4: Колду жуу жана таза дааратканалар	25
МОДУЛЬ 5: Үй-бүлөнүн ар түрдүү тамактануусу	31
МОДУЛЬ 6: “1000 күндүк” аралыгында аз кандуулукту кыскартуу.....	41
МОДУЛЬ 7: “1000 Күн” аралыгындагы энелердин тамактануусу	48
МОДУЛЬ 8: Азыктарды үй шартында сактоо ыкмалары	54
МОДУЛЬ 9: Мите-курт ооруларын алдын алуу (гельменттерден)	58
МОДУЛЬ 10: “SPRING активисттеринин жамаат менен болгон жумушун күчөтүү”	62
МОДУЛЬ 11: Ар-түрдүү тамактануу жана зыяндуу тамак-аштарды кыскартуу	68
Тиркеме 1. Тренингди өткөрүү үчүн баалоо баракчасы	77
Тиркеме 2. Жамаат активисттеринин маалымат таратуу боюнча текшерүү баракчасы	80
Тиркеме 3. Пландоочу жана отчет берүүчү формалар	82

Бөлүм 1. Киришүү

Бул жыйнакты кантип колдонуу керек

Бул жыйнак ушул программаны иш жүзүнө аткаруучуларды, жамаат менен иштеген ыктыярчыларды (мындан ары активисттерди) жана катардагы жөнөкөй аткаруучуларды тренинг сессиялары, колдонмолор жана толук баалуу тамактанууну 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.

Долбоор жөнүндө кыска маалымат

SPRING'дин иш-аракеттери улуттук толук баалуу тамактануу саясатына жана ден-соолук чыңдоо аракеттеринин чоң программанын бир бөлүгүнө негизги салымы бул – жергиликтүү жамааттар менен толук баалуу тамактануу боюнча маалыматуулугун жогортуп, жана медициналык кызматкерлердин толук баалуу тамактануу боюнча берген кеңештеринин сапатын жакшыртуу. SPRING долбоору активисттердин үй-бүлөлөргө жана коомчулукка биринчи 1000 күндүктүн ичинде тамактануунун маанилүүлүгүн жогорулатып жана толук баалуу тамактанууну колдоого үгүттөйт, ошондой эле гигиена жана санитардык эрежелерди сактаганга, ошондой эле толук баалуу тамактануу жана ден-соолукту чыңдоо кызматтары толук баалуу тамактануу жөнүндө маалымат берет. Толук баалуу тамактанууну өздөштүрүшү социалдык жүрүм-турумду өзгөртүү үчүн көп убакытты керектеп аткарылып жаткан иш-чаралардын бардык структураларды, системаларды, анын ичинен ден-соолукту чыңдоо кабинеттери жана айылдык ден-соолукту чыңдоо комитеттерине бириктирүүнү талап кылат.

SPRING 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 администрациясында (мындан ары үй-бүлөлүк медициналык борборлор)

Кыргыз Республикасы: Жамаат активисттерин толук баалуу тамактануу жана гигиена эрежелерин сактоо жөндөмдөрүн өздөштүрүү боюнча окутуу модулдардын жыйнагы | 1

Кыргыз Республикасындагы SPRING долбоору тууралуу

2014-жылдын аягынан баштап SPRING долбоору Кыргызстандагы эки жашка чейинки балдардын жана төрөт жашындагы аялдардын тамактануу статусун жакшыртуу багытында 11 илимий жактан тастыкталган ыкмаларды колдонуп иштеп келе жатат. SPRING долбоору стратегиялык өнөктөшүүдө саламаттыкты сактоо, айыл-чарба, билим берүү тармактары менен бирге толук тамактануу боюнча медицина уюмдарынын кызматкерлеринин жана жергиликтүү түтүндөрдүн маалыматуулугун 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 USAID'дин башка долбоорлору болуп эсептелет. Жалал-Абад

Саламаттык сактоо министрлигинин жана Республикалык ден-соолукту чыңдоо борбору көзөмөл кылган өздөрүнүн бөлүнгөн участкада 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 ар кандай жугуштуу оорулардан 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 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.

SPRING долбоору көптөгөн коомдук ыктыярчыларды ишке тартуу максатында Кыргыз Республикасынын Кыргыз Айылдык ден-соолукту чыңдоо Комитеттери менен формалдуу келишим түзгөн. Кыргыз Республикасынын айылдык ден-соолукту чыңдоо комитеттеринин Ассоциациясы-бул республика боюнча көп тармактуу ден-соолукту чыңдоо комитеттери ден-соолукту чыңдоо толук баалуу тамактануу жөнүндө маалыматтарды жамааттарга тараткан улуттук бейөкмөт уюм. Кыргыз Республикасынын айылдык ден-соолукту чыңдоо комитеттеринин Ассоциациясы (КАДК) SPRING 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 үйрөнүп өздөрүнүн жамааттарына таратат. Алар өздөрү менен долбоор берген - кружка (ар кандай жаштагы балдарга тамак берүүнүн көлөмүн көрсөтүү үчүн), жана материалдарды (китепче, буклет, баракчалар) алып жүрүү үчүн баштык жана атайын футболка кийип жүрүшөт.

SPRING долбоору жана КАДК мезгилдүү (күз, жай, жаз, кыш) графиктерге ылайык программа иштеген аймактардагы жергиликтүү жамааттарда үйлөрдү кыдыруу жана жамаат чогулушу аркылуу атайын SPRING долбоор темасындагы модулдарды жайылтууга жардам берет. Ошондой эле Республикалык ден-соолукту чыңдоо борборунун толук баалуу тамактануу программасын өрчүтүү максатында SPRING долбоору ден-соолукту чыңдоо кабинеттеринин кызматкерлеринин потенциалын толук баалуу тамактануу жана гигиена сактоо программасын күчөтүп жергиликтүү мектеп окуучуларынын, ден-соолукту чыңдоо мекемелеринин, айыл жана шаар тургундарынын маалымдуулугун жогорулатат.

SPRING долбоору тарабынан илимий тарабынан тастыкталган практикалар

1. Кош бойлуу аялдарга темир жана фольй кычкылын камтыган дары ичүү сунушталат.
2. Аялдардын тамактануу рациона ар түрдүү болушу, темирге бай азыктар жана темир сиңирүүгө жардам берүүчү азыктарга басым жасоо.
3. Темирге жана А витаминине бай азыктарга жана темирди сиңирүүгө жардам берүүчү тамак-аштарга басым жасоо менен 6 айдан 23 айга чейинки балдардын тамактануу рационун ар түрдүү кылуу.
4. 6 айдан 23 айга чейинки балдар үчүн толук баалуу тамактануунун жыштыгы.
5. Эмчек эмизүүнү эрте баштоо.
6. Жаңы төрөлгөндөн баштап алты айга чейин жалаң гана эмчек менен багуу.
7. Кошумча толук баалуу тамактанууну өз убагында баштоо.
8. Сиңимдүүлүгү төмөн жана зыяндуу азыктарды азыраак колдонуу (тез татымдар).
9. Кош бойлуу аялдарды жана жаш балдарды мите-курт ооруларынан алдын алуу даарылоосу.
10. Төрт маанилүү критикалык учурда кол жуу (дааратканага баргандан кийин; баланын күлтүгүн алмаштыргандан/тазалагандан кийин; тамак жасоонун алдында жана балага тамак берердин алдында).
11. Ден соолукка пайдалуу азыктардын сакталуу мөөнөтүн узартып, жыл бою ар түрдүү азыктардын жеткиликтүүлүгү.

SPRING'дин тажрыйбасы: Жергиликтүү тармактарды колдонуу

SPRING долбоорунун социалдык жүрүм-турумдарды өзгөртүү иш-аракети буга чейин өлкөдө ар түрдүү социалдык билдирмелерди жайылтууда колдонулган азыркы учурда иштеп жаткан коомдук ыктыярчылардын (активисттердин) тармагына таянат. Бул тармак ар кандай таасирге ээ болгон жана социалдык катмарга жетүү жана байланыш жолдорунун деңгээли ар башка ар түрдүү тармактын ээлерин (мисалы: мектеп мугалимдери, үй кожойкелери, жергиликтүү өзүн-өзү башкаруу органдарынын башчыларын) өзүнө камтыйт. Активисттер коомчулуктун журум-турумдарын өзгөртүү иштеринде негизги стратегиялык жеткирүүчү болуп эсептелет. SPRING долбоору, Кыргыз Республикасынын айылдык ден-соолукту чыңдоо комитеттери жана жергиликтүү өзүн-өзү башкаруу органдары азыркы тапта колдонулуп жаткан тармакты ишке ашыруу, аны мындан ары жайылтуу жана жеке активисттердин чыгымдарын азайтуу максатында көптөгөн активисттерди ишке тартты.

SPRING долбоорунун активисттеринин ыктыярдуулугун жана убакыт менен иш-аракеттердин приоритеттүүлүгүн аныктоо максатында ар бир 4-6 жумада ар кандай тема боюнча кыска сессиялардан турган тренинг өтүп турат. Тренинг маал-маалы менен болуучу үймө-үй кыдыруулар жана жамааттык чогулуштар менен коштолот. Кыска тренинг сессиялар ыктыярчылардын убактысын көп албастан алардын потенциалын көтөрүүгө жумшалып, убакыттын көбү үй кыдырууга жана/же жамааттык жыйналыштарды/чогулуштарды өткөрүүгө жумшалат. Активисттер SPRING долбоорунда иштеген адамдардын жана активисттердин координаторлорунун кошумча колдоосу менен социалдык жүрүм-

турумдарды өзгөртүү боюнча байланыш стратегиясына арналган коомдук иш-чараларга да катыша алышат. Коомдун таанымал лидерлери катарында активисттер ар бир тема боюнча модулдарда үйрөтүлүүчү үй-бүлөнүн жөнөкөй, приоритеттүү жүрүм-туруму толук баалуу маалыматты жана саламаттыкты сактоо кызматкерлеринин кызматтарына талапты жогорулатат.

SPRING долбоору камтыган медициналык объектердин жана ооруканалардын кызматкерлерин толук баалуу тамактануу толук баалуу сапаттуу кеңеш берүү жана кызмат көрсөтүү боюнча практикалык тренингди өткөрүп, алып барган иш-аракеттери медициналык объектердин 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. Эне жана баланын тамактануусу толук баалуу энелерге жана үй-бүлөлөргө терең, жекече 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 пунктарынан коомдук байланышты күчөтүүгө арналган үзгүлтүксүз маалымат алып туруусун камсыз кылат.

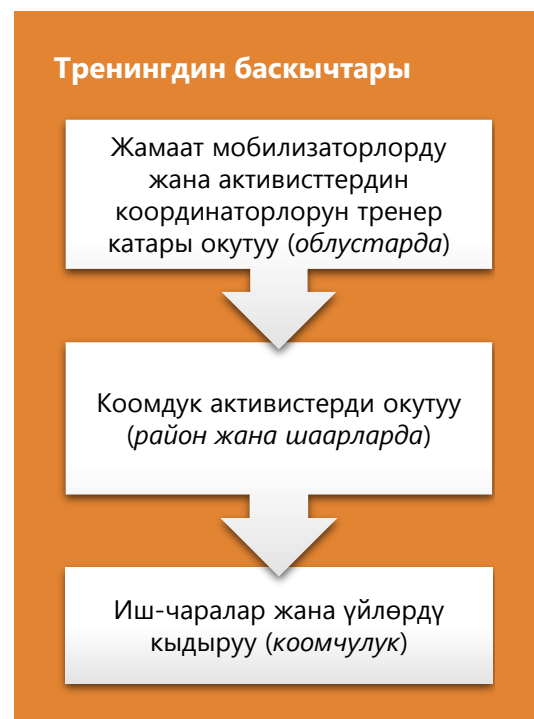
Структурасы: Тренингдин максаты жана стратегиялары

Коомчулукка маалымат таратууда SPRING жамаат мобилизаторлордун, активисттердин координаторлору жана активисттердин жардамы менен ишке ашат. Ар бир эки ай сайын жамаат мобилизаторлор жана активисттердин координаторлору атайын тандалган модул боюнча активисттердин тренерлери жана башкаруучулар катарында тренингден өтүп турушат. Адатта тренингдер жарым күнгө созулуп, облустук (регионалдык) деңгээлде өткөрүлөт. Тренинг учурунда мастер тренерлер тренинг камтыган аймакта активисттерди даярдоо үчүн моделдик тренинг методдорун көрсөтүп беришет. Даярдалган активисттердин координаторлору жана мобилизаторлор активисттерге тренингдерди район жана шаардык деңгээлде өткөрүп берет.

Бардык тренинг модулдар төмөндөгүдөй аткарылат:

Активисттер ишин жеңил кылыш үчүн жана алар жүрүм-турумду ар кандай топтордо ишенимдүү түшүндүрүү үчүн SPRING'дин приоритеттүү 11 илимий тастыкталган жүрүм-туруму менен чектелет.

- 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-бирин үйрөнүп жана ар кандай маселелерди чогуу, өздөрүнүн тажрыйбасынан чечип алуусуна көмөк көрсөтүү.

Ар бир эки айда бир SPRING долбоору 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. SPRING' долбоорунун активисттерди даярдоо боюнча алгачкы тренинг модулу долбоорго жана анын мазмунуна киришүү жөнүндөгү "Социалдык мобилизациялоо, карта жана иш-план түзүү" деп аталат. Бул модулда 2000ден ашуун активисттер "1000 күндүк үй-бүлөлөр" картасын түшүрүштү -кош бойлуу жана бала эмизген энелерге жана/же 2 жашка чейинки балдары бар үй-бүлөлөрдү камтыш аракетинде, ошондой эле долбоор камтыган тийиштүү аймактардагы жамааттар жөнүндө өтүлдү. Бул модул өзүнө багыт берүүчү жана пландоочу көнүгүүлөрдү камтыйт, жана жамаат активисттер 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 кирет. Бул материалдар активисттердин ден-соолукту чыңдоо кабинеттеринен алган маалыматтын жана билимин толуктайт.

SPRING долбоорунун активисттеринин (Сүрөт 1) үй кыдыруу 1:30 – 1:20 (бир активист 20-же 30 үйдү кыдыруусун) сунуштайт, бул тапшырма активисттердин координаторлору же жамаат мобилизаторлор менен бөлүнөт. Долбоордун көптөгөн модулдун темаларынын негизги максаттуу тобу "1000-Күндүк" үй-бүлөлөр, билдирүүлөр баардык үй-бүлөлөрдүн сергек жашоосун колдоого үнөмдөйт. Активисттер 1000 күндүк үй-бүлөлөрдүн кожойкелерине, алардын үй мүчөлөрүнө (күйөөлөрүнө жана кайын энелерине)

Модулдун темалары.

Жамаат активисттерин мобилизациялоо

Жалаң гана эмчек эмизүү (наристелер 0-6 айга чейин)

Кошумча тамактандыруу жана зыяндуу азыктарды кыскартуу

Колду жуу жана таза дааратканалар

Үй-бүлөнүн ар түрдүү тамактануусу

"1000-Күн" аралыгында аз кандуулукту кыскартуу

"1000-Күн" аралыгында төрөт мезгилиндеги аялдардын тамактануусу

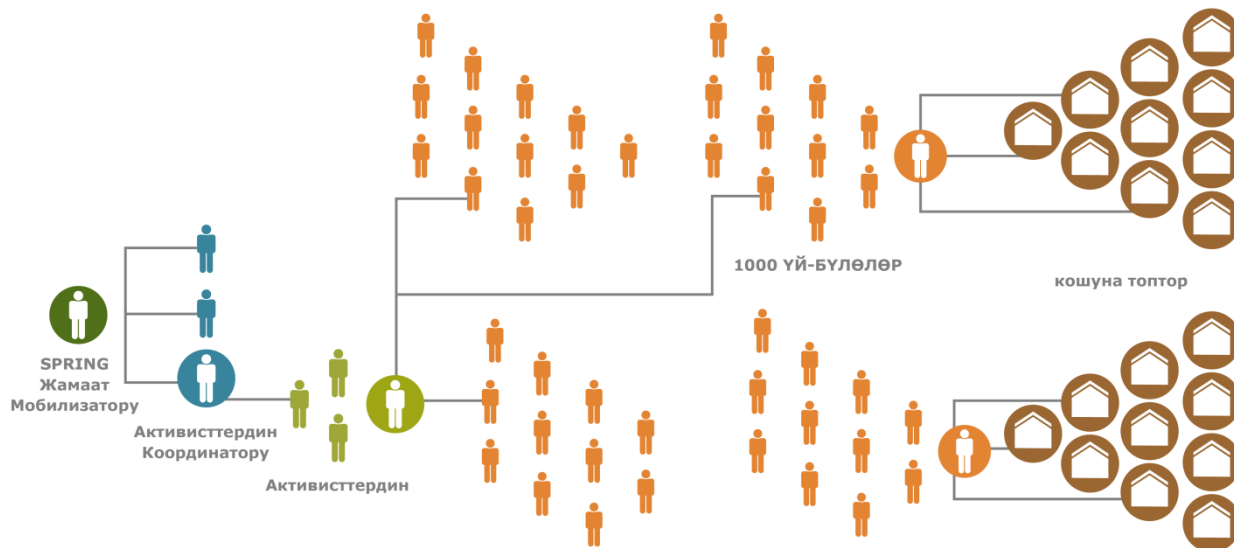
Бай азыктарды үй шартында сактоо ыкмалары

Мите курт ооруларын алдын алуу.

SPRING активисттеринин жамаат менен болгон жумушун күчөтүү

Ар түрдүү тамактануу жана зыяндуу азыктарды кыскартуу

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.



Сүрөт 1. SPRING долбоорунун активисттеринин жамааттарды маалымат менен камтуу сүрөтөмөсү

Сапаттын кепилдиги, мониторинг жүргүзүү жана отчет берүү

Команданын ар бир мүчөсү (Кыргыз Республикасынын жыйырма жети айылдык ден-соолукту чыңдоо комитеттеринин активисттеринин координаторлору жана SPRING долбоорунун он жамаат мобилизаторлору) 10 активисттин маалымат жеткирүү баарлашуу сапатын баалап жана алардын жамаат менен иштөө жөндөмдөрүн кеңейтүүгө шарт түзөт. SPRING долбоору кызматкерлерине өздөрү бардык маалымат жыйнап, аларды онлайн системасына жүктөшөт. Маалымат жыйноо боюнча долбоор кызматкерлери атайын тренинг өтүшөт.

Команданын мүчөлөрү бир-биринин кезек-кезеги менен көзөмөл кылуучу графикти түзүп аны ишке ашырышат тренердик жөндөмдөрүн кучөтүү максатында. Коучинг- бул кимдир бирөөгө жумуш үстүндө көз салуу жана аткарылуучу иштер болжолдолгондой болуп аткарылганын көзөмөлдөө, ошондой эле ыктыярчылар өздөрүн баалап, дем берип мындан ары да ишти жакшыртуу боюнча сунуштар жана кайтарым байланыш менен камсыз кылуу. 1 жана 2 тиркеме коомдук мобилизаторлорго жана активисттердин координаторлору натыйжалуу байкоо жүргүзүү максатында аларга көмөк көрсөтүү үчүн үлгү колдонмолорду өзүнө камтыйт.

SPRING активисттер үчүн отчет формаларын иштеп чыкты (1 жана 2 бөлүктөрдөгү тиркемелерди караңыз). Ай сайын долбоордун кызматкерлери активисттерден маалымат жыйнап, аларды Бишкектеги SPRING'дин мониторинг жана баалоо командасына өткөрүп беришет. SPRING долбоору өзүнүн ишиндеги натыйжалуулукту активисттер менен бөлүшкөнгө аракет кылат жана Кыргыз Республикасынын Өкмөтү менен бирге толук баалуу тамактануу колдоо тармагында болгон жетишкендиктери жөнүндө жергиликтүү маалымат бөлүшүү мүмкүнчүлүгүн колдоого алат.

Үйрөнгөн сабактар жана келечекте кандай иштерди эске алыш керек

1. Активисттерди колдоо жана кызыгууну артыруу

Акы төлөнүүчү активисттер туруктуу болбогондуктан, SPRING долбоорунда маалымат таратуу үчүн активисттерге эч кандай (ыктыярчыларга) компенсация төлөнбөйт. SPRING долбоору активисттерди чакырууда жана алардын келип турушун сактоодо ар кандай кыйынчылыктарды өткөрдү. Кыргыз Республикасынын айылдык ден-соолукту чыңдоо комитеттеринин көмөгү менен активисттер жеке байланышын, тренингдерге катышуунун санын, ошондой эле жамаат иштерин күчөтүп көбөйтө алдык. Биз активисттердин жамаат менен болгон ишин жеңилдетүү максатында SPRING кошумча материалдар менен камсыз кылып жана активисттердин ишин баалап, аларды шыктандырып жана жамаат менен иштөө потенциалын жогорулатат. Мындан тышкары, активисттерди жамаат менен иштөө тармагында креативдүү ыкмаларын колдоосун кубаттайбыз.

Программанын жүрүшүндө, ыктыярчылардын жамаат менен болгон ишине караштуу долбоор ар түрдүү жамаат менен болгон байланыш (жолугушуулар, үй-кыдыруу учурларда), фасилитация, отчет берүү жөндөмдөрүн өнүктүрүп күчөтүүгө модул иштеп чыкты. Модулдар өздөрүнүн кезегинде өткөрүлүп, жамааттын толук баалуу тамактануу практикасын колдонуу максатында маал-маалы менен кайталанып турат. Модулдар кайталанган учурда, ага жаңыланган маалымат, иш-чаралар жана материалдар менен толукталып турат. Мындан тышкары SPRING толук баалуу тамактануу толук баалуу билдирменин мазмунун жакшыртып, активисттерге жана жамаат мүчөлөрүнө да көнүгүүлөр кызыктуу болушу үчүн темаларды жаңы ыкмалар менен бириктирет. Активисттер үй-бүлөлөргө SPRING долбоорунун иштелип чыккан материалдар менен 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 толук баалуу сактоо жана консервациялоо жөнүндө колдонмосу.

Ар кандай квалификацияга ээ болгон ыктыярчылар менен иштөө SPRING 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 SPRING долбоору иштеп чыккан материалдарды жана маалыматты өздөрүнүн тааныштары менен бөлүшө алышат. 1000 күндүк программага басым жасап SPRING долбоору мектеп жашындагы балдарга маалымат берүү планында жок болчу, бирок ошентсе да кээ бир ыктыярчылар мектеп мугалимдери же директорлору болушу мүмкүн, алар өздөрүнүн сабактарында окуучуларга SPRING долбоорунун гигиенаны сактоо жана даараткананы таза кармоо сыяктуу темалар жөнүндө айтып берсе болот деп эсептешти. SPRING долбоору долбоордун ишмердигинин натыйжасын күчөтүү жана жакшыртуу максатында өзүнүн иш-аракеттерине окшогон демилгелерди колдоого алат.

2. Түрдүү программаларга жана аудиторияларга шайкеш келтирүү

Эгер бул модулдар айыл жерлеринде абдан чоң мааниге ээ болсо, шаар жерлеринде кандайдыр бир кыйынчылыктар болушу мүмкүн. SPRING долбоорунун баамында айылдагы коомчулуктун башчылары активист катарында иштеп берүүгө даяр, ал эми шаар жергесинде мындай ишке көп деле кызыга беришпейт. Мунун көптөгөн себептери болушу мүмкүн, биринчиден шаардагы башчылардын иштеген жумушу бар же алар күндүз бош эмес жана мындай иштерге убактысы жок (тренингдерге катышуу, 1000 күндүк үй-чарбасын кыдырып чыгуу жана коомдук чогулуштарды уюштуруу). Мындан тышкары шаар тургундары айыл тургундарындай эмес, алар активисттерди толук баалуу тамактануу жана гигиенаны

сактоо боюнча маалымат берүүчү ишенимдүү булак деп эсептешпейт жана жалпы ден-соолукту чыңдоо жөнүндө коомдук чогулуштарга барууга убактысы жок. Ошондой эле, шаар тургундарынын жамаат иштерине аралашып чыныгы дем-күч берген ыктыярчылардан азыраак иштейт. Шаарчаларда жамаат менен иштегенге туруктуу модель табуу абзел.

Андыктан, өзүбүздүн тажырыйбабыздын негизинде биз шаар тургундары үчүн толук баалуу тамактануу жана гигиена эрежелерин сактоо жөнүндө маалымат таратуу иш-аракеттерибизди өзгөрттүк. Тилекке каршы Кыргызстанда начар тамактануу айыл жана шаар жерлеринде өтө жогору, долбоор шаар тургундар үчүн толук баалуу тамактануу жана гигиена сактоо эрежелери жөнүндө маалымдоо иштерин ар кандай коомдук акция иштери аркылуу болоруна басым жасап, үймө-үй кыдырууга караганда социалдык жана медиа түйүндөр аркылуу байланышты күчөтүү керектигин билдирди.

SPRING долбоору өзү иштеген шаарчалардагы тургундардын маалыматтуулугун жогорулатуу максатында толук баалуу тамактануу жана гигиена эрежелерин сактоо боюнча биринчи “1000-Кундук” жашоо деген ураандын алдында коомдук иштерди жергиликтүү өзүн-өзү башкаруу органдар жана ден-соолукту чыңдоо кабинеттеринин кызматкерлери менен биргеликте өткөрдү. Бул коомдук иш-чараларга музыкалык концерттер, акындардын айтышы, драматикалык сахналаштыруу, кулинардык көргөзмөлөр, маалымат берүүчү будкалар, кадыр- барктуу адамдардын чыгып сүйлөөсү, телекөрсөтүүлөр жана элдер үйлөрүнө алып кетүү үчүн социалдык жүрүм-турумду өзгөртүү боюнча материалдарды таратуу коштолду.

3. Потенциалды көтөрүп, туруктуулукту камсыздоо

SPRING долбоору өзүнүн жамаат менен болгон иштерин туруктуу мекемелер жана жамааттагы механизмдер аркылуу ишке ашырат. Бардык калкка таратулуучу материалдарды долбоор саламаттыкты сактоо министрлигинин Республикалык ден-соолукту чыңдоо борбору менен бирге иштелип чыгып, эксперттик кеңеш тарабынан бекитилет. Бул материалдар Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнө таандык жана мындан ары колдонууга мүмкүн. Калк менен иштөөсүндө SPRING долбоору ден-соолукту чыңдоо демилгелерин колдоп иш-чараларга катышат жана колдойт.

Кыргыз Республикасынын айылдык ден-соолукту чыңдоо комитеттери менен бирге өнөктөшүүдө SPRING долбоору толук баалуу тамактануу, гигиена эрежелерин сактоо, коомчулукту жана социалдык мобилизациялоо боюнча 27 активисттердин координаторлорун окутуп чыкты. Бул окутулган активисттердин координаторлору өкмөттүк же донордук уюмдарга ушул модулдардын жыйнагы менен башка аймактарында мастер-тренер катары иштей алышат.

Ошондой эле, SPRING долбоору өзү иштеген аймактардагы ден-соолукту чыңдоо кабинеттеринин кызматкерлери үчүн жамаат менен иштешүүдөгү негизги билдирүүлөр, окутуу материалдары жөнүндө эки күндүк окутуу тренингин өткөрдү. Тренингде маалыматты жеткизүү ыкмалары, иш-чараларды толуктоо үчүн материалдарды колдонуу толук баалуу пландоо сессиялары камтылган. Бул модулдардын жыйнагы айылдык ден-соолукту чыңдоо комитеттери, ден-соолукту чыңдоо кабинеттери, балабакчалар, китепканалар жана мектептердин жардамы аркылуу жергиликтүү коомчулук менен иш алып баруу үчүн Республикалык ден-соолукту чыңдоо борборуна өткөрүлүп берилет.

Модулдарды жана материалдарды колдонууда негизги эске алуулар

SPRING долбоору жанан анын өнөктөштөрү бул модулдардын жыйнагы Кыргызстандагы жамаат ыктыярчыларга жана медициналык кызматкерлерге колдоо көрсөтүүдө жана керек кезде региондордо колдонулат деп үмүттөнөт. Жогорку сабаттуулук, 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 SPRING колдооордун алдында бул модулдар, материалдар ошол коомчулуктун муктаждыктарына шайкеш кылып каралышын сунуштайт. Төмөндө адаптация учурунда кабыл алынуучу факторлор берилген.

1. Толук баалуу тамактануудагы маселелер жана керектүү шарттар

- i. 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 экинчи маалыматтын негизинде көйгөйлөрдү түшүнүү маанилүү. Бул коомдун катышуусун жогорулатып, ыктыярчыларга жана жумушчуларга жакшыраак шарт түзөт.
- ii. 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?
- iii. Ыктыярчылар/жумушчулар менен иштөө, аларды жумушка алуу боюнча жергиликтүү шарттар же эрежелер барбы? Мисалы, ыктыярчыларга/жумушчуларга үй кыдырууга болот, бирок мектеп кыдырууга жол берилбейт.
- iv. 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?

2. Долбоордун/уюмдун/булактын топ келиши

- i. 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?
- ii. 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.
- iii. 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.

3. Угуучулардын (аудиториянын) топ келиши

- i. Сиз иштеген аймактагы жамааттын мүчөлөрү ыктыярчылардан/жумушчулардан толук баалуу тамактануу толук баалуумаалымат 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.

- ii. 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.
- iii. 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 сизге керектүү кызматтарды жана угуучуларга керектүү материалдарды чечүүгө жардам берет. Биз сизге кыргыз үй-бүлөлөрүн толук баалуу тамактанууга үйрөтүү иштеринде ийгилик каалайбыз!

Бөлүм 2. Активисттер үчүн өтүлүүчү модулдар

№	Модул темасы	Жамаат активисттер үчүн тараталуучу материалдар	Жамаатка таратылуучу материалдар
1	Социалдык мобилизациялоо, карта жана иш-план түзүү	Карта түзүү	-
2	Жалаң гана эмчек эмизүү	Энелер үчүн брошюра (Эки жашка чейинки балдардын тамактануусу жана өсүүсү)	Энелер үчүн брошюра (Эки жашка чейинки балдардын тамактануусу жана өсүүсү)
3	Кошумча тамактандыруу жана зыяндуу тамак-аштарды кыскартуу	Рецепттер китеби (Балдар жана бардык үй-бүлө мүчөлөрү үчүн толук баалуу тамактануу)	Рецепттер китеби (Балдар жана бардык үй-бүлө мүчөлөрү үчүн толук баалуу тамактануу)
4	Таза колдор жана дааратканалар	Баракчалар - Таза колдор жана дааратканалар	Баракчалар - Таза колдор жана дааратканалар
5	Үй-бүлөнүн ар түрдүү тамактануусу	Тамактануу пирамидасы жана (толук баалуу тамактануунун 10 кадамы) Азыктардын сүрөтү менен карточкалар	Тамактануу пирамидасы жана (толук баалуу тамактануунун 10 кадамы)
6	“1000 Күн” аралыгында аз кандуулуктун кыскартуу	Календарь (Аз кандуулуктун алдын алуу үчүн темирге бай азыктарды күн сайын кабыл алуу), эскертүү карточкасы (баламды жана өзүмдү аз кандуулуктан коргойм)	Календарь (Аз кандуулукту алдын алуу үчүн темирге бай азыктарды күн сайын кабыл алуу) эскертүү карточкасы (баламды жана өзүмдү аз кандуулуктан коргойм)
7	Энелердин 1000 Күндүк аралыгында тамактануусу	Энелердин тамактануусу брошюрасы	Энелердин тамактануусу брошюрасы
8	Азыктарды үй-шартында сактоо	Китепче (Азыктарды үй-шартында сактоо)	Китепче (Азыктарды үй-шартында сактоо)
9	Мите-курт ооруларын алдын алуу	Баракчалар - Мите-курт ооруларын алдын алуу	Баракчалар - Мите-курт ооруларын алдын алуу
10	Жамаат менен коомдук ишти күчөтүү	Баарлашуу ыкмалары	-
11	Ар түрдүү тамактануу жана зыяндуу тамак-аштарды кыскартуу	Тамактануу пирамидасы жана (толук баалуу тамактануунун 10 кадамы) Азыктардын сүрөтү менен карточкалар	Тамактануу пирамидасы жана (толук баалуу тамактануунун 10 кадамы)

МОДУЛЬ 1: Активисттерди Мобилизациялоо, Карта Жана Иш-План Түзүү

Модулдун тапшырмалары:

Семинардын аягында катышуучулар төмөндөгүлөрдү түшүндүрүп бере алышат:

- SPRING долбоорунун негизги максатты менен таанышуу жана жергиликтүү жамаат активисттердин толук баалуу тамактануу боюнча маалымат таратуу боюнча ролун түшүндүрүү;
- SPRING долбоорунун башкы толук баалуу боюнча темалары менен таанышуу;
- Активисттер менен бирге жамааттын картасын түзүү жана жамааттын SPRING долбоору аркылуу толук баалуу тамактануу жана гигиена маалыматын таратуусун камтуу боюнча талкуулоо.

Материалдар жана дайындоо:

- Флипчарт, маркерлер, скотч, Постер 1—“SPRING долбоору”, ай сайын пландап толтуруучу формалар (Тиркеме 3).

Өтүлүүчү убактысы: болжол менен 2 саат.

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

1. SPRING Постерин көрсөтүп. SPRING долбоорун жана өзүңүздү тааныштырыңыз. SPRING, англис тилиндеги, мааниси төмөндөгүдөй:
 - SPRING - (The Strengthening Partnerships, Results, and Innovations in Nutrition Globally project) - дүйнөлүк деңгээлде тамак-аш тармагындагы өнөктөштүктү, натыйжалуулукту жана инновацияны чыңдоо долбоору – USAIDдин колдоосу менен ишке ашырылат.
 - SPRING долбоору Кыргыз Республикасынын Саламаттыкты Сактоо министрлиги менен биргелешип иштейт.
 - SPRING долбоору төрөт жашындагы аялдардын жана эки жашка чейинки балдардын тамактануу статусун жакшыртууга арналган.
 - Бүткүл дүйнөлүк саламаттык сактоо уюмунун сунуштарынын жана Кыргыз Республикасынын саламаттыкты сактоо министрлигинин сунуштарынын негизинде иш алып барат.
2. Түшүндүрүү: Кыргызстанда толук баалуу тамактануу кырдаалы жөнүндө :
 - Тастыкталган изилдөө жыйынтыгы боюнча, Кыргыз Республикасында балдардын бештен бири – толук кандуу эмес тамактануунун натыйжасында нормага ылайык бою өспөй калганы аныкталган. Ал эми төрөт мезгилиндеги аялдардын үчтөн бири аз кандуулук менен жабыркайт. (МДИК-2012, Саламаттыкты сактоо министрлиги менен аныкталган).
 - Балдардын нормага ылайык бою өспөй калышы – баланын “1000 Күн” жашоосунун учурунда, “1000 Күн” мезгил - бул кош бойлуу кезинен баштап 2 жашка чейин начар тамактануу негизинде болот. Баланын өсүшү жана өнүгүүсү “1000 Күн” жашоосу – кош бойлуу учурунан баштап өтө маанилүү жана кийин өзүнүн ордун толуктай албайт.
 - Анемия иммундук системасын төмөндөтүп, адамдын эмгекке жана жумушка болгон жөндөмдүүлүгүн азайтат, кош бойлуу жана төрөт учурунда ар кандай коркунучтарга алып келет.

Биздин өлкөбүздө аз кандуулуктун көрсөткүчү өтө бийик, бул маселе өлкөнүн өнүгүүсүнө да чоң тоскоол алып келиши мүмкүн.

3. Түшүндүрүү: SPRING долбоору жамаат менен алып баруучу ишинде, төмөндөгү темалар боюнча жамаат активисттер үчүн тренингерди өткөрөт:
 - Жалаң гана эмчек эмизүү (наристалер 0-6 айга чейин)
 - Кошумча тамактандыруу жана зыяндуу азыктарды кыскартуу
 - Колду жуу жана таза дааратканалар
 - Үй-бүлөнүн ар түрдүү тамактануусу
 - “1000 Күн” аралыгында аз кандуулукту кыскартуу
 - “1000 Күн” аралыгында төрөт мезгилиндеги аялдардын тамактануусу
 - Бай азыктарды үй шартында сактоо ыкмалары
 - Мите курт ооруларын алдын алуу.
 - SPRING активисттеринин жамаат менен болгон жумушун күчөтүү
 - Ар түрдүү тамактануу жана зыяндуу тамак-аштарды кыскартуу

Бул көнүгүүнү тастыкталган маалымат менен бышыктагыла: биз бул көйгөйдү жамааттын деңгээлинде жеңсек, калк толук кандуу тамактанса – биздин келечек күчтүү болот. Катышуучулардан суроолоруңар барбы деп сурагыла.

Көнүгүү II: Активисттердин ролун түшүндүрүү (30 мүнөт)

1. Түшүндүрүү: Активисттердин ролу тамактануу статусун жакшыртууга мамлекеттик ишканалар менен бирге күрөшүү:
 - Түшүндүрүү иштерин жүргүзүү, маалымат таратуу жана жамааттын толук кандуу тамактануусуна умтулуу;
 - Иш-аракеттер: үйлөрдү кыдыруу, жыйналыш уюштуруу, мекеме-ишканаларына, формалдуу эмес жыйналыштар, жамааттын жыйналышы, чогулушу;
 - Убакыт: Мисалы, бир айдын ичинде алынган маалыматты таркатуу – жыйналыш, жолугушуу, үйлөрдү кыдыруу аркылуу;
 - SPRING мобилизаторолор – активисттерди тренинг жана материалдар менен камсыз кылышат жана сиздердин жамаат менен иш-аракеттериңер жөнүндө маалымат алышат.
 - SPRING медицина кызматкерлери үчүн окууларды өткөрөт, активисттер медицина кызматкерлердин эл менен болгон байланышын күчөтөт.

Суроолор бар бекен деп сураңыз.

2. Активисттер өздөрүн тааныштырсын:
 - Атыңыз?
 - Эмне иш кыласыз?
 - Жамааттын өнүктүрүү иштерине катышасыңарбы?

Көнүгүү III: Жамааттын өнүктүрүү иштерине катышуу, ийгиликтери менен алмашуу (10 мүнөт)

1. Суроо: катышуучулардын ийгиликтери жөнүндө сураңыз, айтылган ийгиликтерди флипчартка жазгыла. Суроо: Жамааттын өнүктүрүү иштеринде кандай ийгиликтерге жеттиңиздер? Сиздердин салымыңыздар?
2. Ыраазычылык билдирип, ар бир активисттин салымы толук кандуу тамактануунун өнүгүүсүнө чоң ийгилик алып келерин айтып кеткиле.

Көнүгүү IV: Жамааттын картасын түзүү (20 мүнөт)

1. Тапшырма: Урматтуу жергиликтүү активисттер, ушул айылдын тургундарынын толук баалуу тамактануу боюнча маалыматтуулугун жогорулатууга кантип жамаатты толук камтый алабыз? Позитивдүү тажрыйбаларды үйрөнүү, кабыл алуу.
2. 3 топко бөлүп жана флипчарт менен маркер тартуу.
3. Ар бир топ жамааттын картасын тартыш керек.
4. Ар бир топ тартылган картаны чоң топко презентациялайт.
5. Бир картаны тандап, ар бир активист өзүнүн таандык жерин (аймагын) аныктайт.
6. Активисттер менен бирге жамааттын сапаттуу тамактануу боюнча толук маалыматтыгын көтөрүш үчүн канча үй-бүлөнү камтый алат. Айыл жеринде 20-30 үй-бүлө – бир активистке бөлүнөт.

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

1. Пландоо жана отчет берүү формаларын чогултуу (Тиркеме 3).
2. Формалардын толтурулушун түшүндүрүү. Биз чогулушка чакырган сайын (ай сайын), тренинг өткөрөбүз. Көбүнчө тренинг учурунда таратылуучу материалдар менен камсыз кылабыз жана активисттерден маалымат тартуу боюнча формаларды толтуруусун суранабыз. Активисттер маалыматтын таратылышын формаларга жазышат. Кийинки чогулушта толтурулган формалар чогултуп жаңы формалар таратылат. Форма 1- бул активист уй кыдыруу учурунда толтурулат. Форма 1- бул кыдырылган уйдун 15 жаштан өйдө аял, эркектин саны, жана 2 жашка чейинки балдардын саны жазылат. Форма 2- бул жамааттагы жыйындарда катышкан аял, эркектин саны жазылат. Форма 1, 2 -активисттин канча үй-бүлөөгө маалымат жеткендиги 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 VI: Негизги билдиргичтерди бышыктоо (10 мүнөт)

1. Төмөндөгү маанилүү билдиргичтерди бышыктагыла:
 - SPRING долбоору USAIDдин колдоосу менен жана Саламаттыкты сактоо Министрлиги өнөктөшү менен энелер жана балдардын тамактануу статусун жакшыртуу.
 - Активисттердин ролу – толук кандуу тамактануу жөнүндө маалыматтуулугун көтөрүү жана позитивдүү тажрыйбаларды үйрөнүү, умтулуу, кабыл алуу.
 - Кыргызстанда бою өспөй калуу жана анемия өтө курч көйгөй, өлкөнүн өнүгүүсүнө чоң тоскоол жана терс таасирин энелерге жана 2 жашка чейинки балдарга тийгизет.
 - Балдардын бою өспөй калышы – баланын “1000 Күн” жашоосунун учурунда, кош бойлуу кезинен баштап 2 жашка чейин толук кандуу тамактануунун негизинде болот. Баланын өсүшү жана өнүгүүсү “1000 Күн” жашоосу – кош бойлуу учурунан баштап өтө маанилүү жана кийин өзүнүн ордун толуктай албайт.
 - Толук кандуу тамактануу- аз кандуулук жана башка оорулардын алдын алат, кан-басымынын жогорулашынын, диабет ооруларын. Толук кандуу тамактануу ден-соолукка жана бакубат жашоого алып келет.
2. Суроолор барбы деп сурагыла.

Көнүгүү VII: Жыйынтыктоо (2 мүнөт)

Жыйынтыктоо: Келип катышканыңыздарга ыраазыбыз жана чогуу иш алып барганыбызга өтө кубанычтуубуз. Күчтүү муун, күчтүү өлкө болуу учун чогуу умтулалы.

МОДУЛЬ 2: Жалаң Гана Эмчек Эмизүү (наристелер 0-6 айга чейин)

Модулдун тапшырмалары

Семинардын аягында катышуучулар төмөндөгүлөрдү түшүндүрүп бере алышат:

- Кезектеги ЖГЭЭ темасы менен таанышып – ЖГЭЭ темасынын маанилуу билдиргичтерин.

Колдонулуучу материалдар жана даярдык:

- Флипчарт, маркерлер, кагаз скотчу, плакат 1 - "SPRING туралуу", "SPRING энелер үчүн буклети", айлык пландаштыруу формалары (Тиркеме 3).

Өтүлүүчү убактысы: болжол менен 2 саат.

Көнүгүү I: SPRING долбоору жөнүндө дагы маалымат берүү (20 мүнөт)

1. SPRING толук баалуу тамактануу плакатын көрсөтүү. Өзү жана SPRING долбоору толук баалуу дагы бир ирет айтып беруу. SPRING толук баалуу тамактануу боюнча төмөндөгү темаларды түшүндүрүү:
 - SPRING – дүйнөлүк деңгээлдеги тамак-аш тармагындагы өнөктөштүктүн, натыйжалуулуктун жана жаны ыкмаларды чыңдоо долбору. SPRING долбоору USAIDдин колдоосу менен КР саламаттыкты сактоо министрлиги менен бирге иш алып барат.
 - SPRING долбоорунун максаты эненин жана баланын тамактануусун жакшыртуу. Долбоордун иш чаралары Дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун сунуштарына ылайык, КР Саламаттыкты сактоо министрлиги менен бирге жүргүзүлөт.
2. Катышуучуларга суроо бериңиз, алар берген жоопторду, ментор ылайыктап жыйынтыктайт:
 - Эмне үчүн толук баалуу тамактануу маанилүү? (ден-соолук, балдардын өсүшү, жамааттын жалпы ден-соолугу, толук физикалык жана акыл-эсинин өнүгүүсү, ар-кандай оорулардын алдын алганга жардам берет, жалпы коомчулуктун жакшы жашоосу үчүн).
 - Нормага ылайык бою өспөй калуунун себептери? (өтө кичине бойлуу, өнөкөт толук кандуу эмес тамактануунун кесепети).
 - “1000 Күн” жашоосунун мүмкүнчүлүктөрү? (Кош бойлуу болгондон эки жашка чейинки убакытта бою өспөй калуунун алдын алса болот- бул убакыттан кийин бою өспөй калуунун алдын алуу кыйынчылыкты туудурат).
3. Түшүндүрүү - Кыргызстанда толук баалуу тамактануу жөнүндө кырдаалды:
 - Тастыкталган изилдөө жыйынтыгы боюнча, Кыргыз Республикасында балдардын бештен бири толук баалуу эмес тамактануу натыйжасында нормага ылайык бою өспөй калганы аныкталган. Ал эми төрөт мезгилиндеги аялдардын үчтөн бири аз кандуулук менен жабыркайт. (МДИК-2012, Саламаттыкты сактоо министрлиги менен аныкталган)
 - Анемия-иммундук системасын төмөндөтүп, адамдын жөндөмдүүлүгүн азайтат, кош бойлуу жана төрөт мезгилинде ар кандай коркунучтарга алып келет. Биздин өлкөбүздө анемия көрсөткүчү өтө жогору, бул маселе өлкөнүн өнүгүүсүнө да чоң тоскоол болот.
4. Түшүндүрүү - SPRING долбоору жамааттардын негизинде төмөндөгү темалар боюнча маалымат берүү иштерин жүргүзөт:
 - **Жалаң гана эмчек эмизүү (наристелер 0-6 айга чейин)-ушул айдын темасы**
 - Кошумча тамактандыруу жана зыяндуу азыктарды кыскартуу
 - Колду жуу жана таза дааратканалар

- Үй-бүлөнүн ар түрдүү тамактануусу
 - “1000 Күн” аралыгында аз кандуулукту кыскартуу
 - “1000 Күн” аралыгында төрөт мезгилиндеги аялдардын тамактануусу
 - Бай азыктарды үй шартында сактоо ыкмалары
 - Мите курт ооруларын алдын алуу.
 - SPRING активисттеринин жамаат менен болгон жумушун күчөтүү
 - Ар түрдүү тамактануу жана зыяндуу тамак-аштарды кыскартуу
5. Кийинки модулга колдонулат: Өткөн ай эмнеси менен эсте калды? Долбоордун алкагында болгон ийгиликтуу окуя жана кыйынчылыктар менен болушуңуз? – КИЙИНКИ ТРЕНИНГГЕ ТИЕШЕЛҮҮ
- Тажрыйба алмашууну колдонобуз. Эгер активисттер тоскоолдуктарга дуушар болсо, башкалардан чыгуу, чечүү жолдорун сураңыз. Эгерде кээ бир активисттер долбоор туура эмес башкача (негативдүү) ойдо болсо, биз акча-каражат менен жардам бере албайбыз, биз маалыматтуулугун жогорулатабыз. Биз алардын коомчулук үчүн жасаган жумушун жана салымын билебиз. Негизинен катышуучулардын көңүлүн - жумушту жакшыртууга буруңуз.

Көнүгү II: Интерактивдүү метод - Мээ чабуул (30 мүнөт)

(Ой-пикир чогултуу жана маалымат тартуулоо учуру тренердин ыкмасынан жана аудиториянын даярдыгынан көз карандуу)

1. Топ менен иштөө - мээ чабуул өткөрүңүз (катуу ушуучулардын пикирин чогултуу); Эмне үчүн 6 айга чейин энелер жалан гана эмчек сүтүн менен бага албайт? Үй -бүлөөлөргө кандай түшүндүрүүгө болот?
2. Активисттерге төмөндөгү суроолорду бериңиздер. Жоопторду флипчартка жазыңыз
 - 6 айга чейинки балдарга эне сүтүнөн башка берилүүчү тамактарды же суусундуктарды атап өтүңүз?

Күтүлгөн жооптор:

- Суу
- Чай
- Шире
- Күрүч
- Башка жумшак тамактар
- 6 айга чейин ЖГЭЭдө энелер кандай тоскоолдуктарга дуушар болушат? Эмнеге КР 41% гана эне ЖГЭЭ тажрыйбасы бар?

Күтүлгөн жооптор:

- Маалыматтуулугу аздыгынан
- Көп энелер башка азыктар же балдардын тамагы (жасалма сүт/смесь) эненин сүтүнө караганда пайдалуурак деп ишенишет;
- Эненин убактысы жок, баланы башка адамдар багышат;
- Үй-бүлөө мүчөлөрү, медициналык кызматкер, кошуналар башка тамак, суюктук бергенди сунуштайт;
- Бойюна бүтүп калса балага же түйүлдүккө терс таасирин тийгизет.

3. Мээге чабуул - 6 айга чейин жалаң гана эмчек эмизүү проблемасын аныктоо жана жоопторду сунуштоо, активисттер коомчулук менен бөлүшө алышат.

- Эмне себептен ЖГЭЭ 0-6 айга чейин колдонулбайт дегенде активисттер үй-бүлөөлөргө айтуучу себептер:

Күтүлгөн жооптор же себептер:

- Толук маалыматтын жетишсиздиги-6 айга чейин ЖГЭЭ-бул сиздин балаңыз учун эң жакшы чечим. Башка тамактарга/суюктуктарга муктаждык жок.
- Эмчек сүтүнүн аздыгы, менин балам дайым ачка/ 99% энелер балага жетиштүү сүт чыгара алат. Канча бала эмчек эмсе, ошончо сүт иштелип чыгат. Жалаң гана эмчек эмизип баланы бага аласыз. Эгер суроолоруңуз болсо медициналык кызматкерге кайрылыңыз.
- Башка тамактар пайдалуу- Эмчек сүтүнөн башка эч нерсе пайдалуу эмес, башка тамактар, суусундук балаңызга зыян. 6 ай ичинде башка эч нерсе талап кылынбайт.
- Убакыттын тардыгы/ башка адамдар баламды карашат. ЖГЭЭ- бул сиздин балаңызга эң кымбаттуу нерсе. Балаңыз менен болгонго аракет кылыңыз. Башка үй- бүлөө мүчөлөрү үй жумушун кылып, ЖГЭЭгө колдоо көрсөтсө, жана башка тамак/суусундук берилбеши керек.

Көнүгүү III: Киришүү: Жалаң гана эмчек эмизүү темасына (20 мүнөт)

1. Жалаң гана эмчек эмизүү терминин аныктоо (жай жана так): “Жалаң гана эмчек эмизүү- баланын төрөлгөндөн баштап алты айга чейин жалаң гана эмчек эмизүү дегенди түшүндүрөт. ЖГЭЭ-бул эч кандай кошумча тамак жана суюктук, суу дагы берилбейт дегендик”.
2. Түшүндүрүү-жалаң гана эмчек эмизүүнүн артыкчылыктары көп өлкөлөрдүн, көп жылдык изилдөөлөрдүн негизинде, ошондой эле КР ССМ менен бирге төмөнкү билдиргичтер сунушталган:
 - Эмчек сүтүнүн курамында баланын биринчи 6-айлык жашоосуна керек бардык азыктар жана суу бар.
 - Эмчек эмизүү баланын, эненин жана бардык үй-бүлө мүчөлөрүнүн ден-соолугун камсыздайт. Эмчек 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, тазалык эрежелери бузулуп, ооруп калуусу жогору.
 - Эмчек эмген балдар 6 айга чейин суюктук же тамак аралаштырса диарея менен ооруп калуусу жогору. Кошумча тамак жеген баланын диареяга чалдыгуусу жалаң гана эмчек эмген балага караганда 17 эсе көп.
 - Эмчек эмизүү балдарды ар кандай респиратордук оорулардан алдын алат. Пневмония оорусунан чарчап калуу, жалаң гана эмчек сүтү менен багылбаган балдардын арасында көбүрөөк кездешет. Эмчек сүтү иммундук системаны жогорулатып жана инфекцияларга туруштук бере алат, бул 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 балыны 6 айга чейин жалаң гана эмчек эмизүү керек.
 - Жалаң гана эмчек эмизүү убакытты, сабырдуулукту талап кылат. Жаңы төрөлгөн баланын ашказаны өтө кичине, ошондуктан куну-туну 8 жолудан кем эмес эмизүү керек. Ушул себептен үй бүлөөдө жана жумушта жалаң гана эмчек сүтүн берген эне колдоого өтө зарыл.
 - Медицина кызматкерлердин энеге толук баалуу эмчек эмизүүсүнө колдоо көрсөтүү жана эмизүүдө болуучу ар-кандай тоскоолдуктарды чечүүдө жардамы өтө маанилүү.
 - Ымыркай балага берилген суусундуктар жана тамактар эненин сүтүнүн азайышына алып келет. Энелер тез-тез эмизүү менен гана, сүттү көбөйтө алышат (эмчек жумшак абалга келгенче).

3. Түшүндүү: КР 6 айга чейин жалаң гана эмчек эмизүү көрсөткүчү жогору, бирок улуттук статистиканын көрсөткүчү боюнча 41% аялдар балдарын төрөлгөндөн баштап алты айга чейин жалаң эмчек сүтү менен багат. Көбүнчө энелер жалаң гана эмчек эмизешет, бирок андан тышкары суюктук жана тамак беришет. Жалаң гана эмчек эмизүү башка тамакты кошпоо - бул бала учун толук баалуу тамактануу.
4. Сиздин ролуңуз маалыматтуулукту жогорулатууда, ЖГЭЭнун 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-бүлөөгө толук маалымат бере алышат жана алардын шартына колдоо көрсөтө алат.
 - SPRING буклетин таркатыңыз- бул буклет сизге маалымат таратуу учурунда жардамга келет. ЖГЭЭ темасынын маанилуу билдиргичтерди эстеп калып жана башка эненин жана баланын тамактануусу темасын жайылтуу. Эң биринчиден бул маалымат “1000 Күн” деп аныкталган үй-бүлөлөргө багытталган (боюнда бар аялдардан баштап эки жашка чейинки үй-бүлөлөргө). Бул буклет SPRING долбоорунун консультанттары, УЭЖБКБ НЦоМид (Улуттук Эне жана Баланы Коргоо Борбору) жана РЦУЗ (Республиканский Центр Укрепления Здоровья) консультанттары менен иштелип чыккан. ЖГЭЭ темасы боюнча 1чи- баракка көңүл бурунуздар, 0-6 айга чейинки балдарга арналган.
 - Катышуучулардан бир же бир нече маанилуу билдиргичти атап бышыктаңыз (Көнүгү IV).

Көнүгүү IV: Жыйынтыктоо жана маанилүү билдиргичтерди бышыктоо (10 мүнөт)

1. Катышуучулардан бир же бир нече маанилуу билдиргичти атоону өтүнүңүз;
2. Катышуучулар менен жогорудагы маанилуу билдиргичтерди бирге кайталаңыз (Көнүгү III);
3. ЖГЭЭ темасы жана формаларды толтуруу боюнча суроолор бар экендигин билиңиз.

Көнүгүү V: Жыйынтыктоо (2 мүнөт)

Биз Сиздердин келип бергениздерге жана жааматка маалымат таркаткан учун кубанычтабыз жана ыраазычылыгыбызды билдиребиз. Энелерди жана биздин балдарыбызды толук кандуу тамактандыруу менен биз Кыргызстандын кучтуу өлкө болушуна салым кошо алабыз.

МОДУЛЬ 3: Кошумча тамактандыруу жана зыяндуу тамактарды кыскартуу (Наристенин 6 айдан 23 айлык жашоосу үчүн)

Модулдун тапшырмалары

Семинардын аягында катышуучулар төмөндөгүлөрдү түшүндүрүп бере алышат:

- Жаңы тема менен таанышып «Кошумча тамактандыруу жана зыяндуу тамактарды кыскартуу» негизги принциптерин үйрөнүү;
- Формаларды толтуруп өткөрүү.

Керектелүүчү материалдар:

- Флипчарт, маркерлер, скотч, 1чи- плакат- "SPRING долбоору", «Эки жашка толо элек наристелердин тамактануусу жана жетилиши» китепчеси», «Рецепттер китеби», SPRING өлчөмү бар чөйчөк жана форма 1 жана 2 баракчалары (Тиркеме 3).

Өтүлүүчү убактысы: болжол менен 2 саат.

Көнүгүү I: Киришүү . SPRING долбоору жөнүндө эскертип кетүү (5 мүнөт)

1. SPRING туралуу постер көрсөтүү, өзү жана SPRING долбоору тууралуу айтып берүү.
2. SPRING төмөндөгү темалардын үстүндө иштерин эскертүү:
 - Жалаң гана эмчек эмизүү (наристелер 0-6 айга чейин)
 - **Кошумча тамактандыруу жана зыяндуу азыктарды кыскартуу– ушул айдын темасы**
 - Колду жуу жана таза дааратканалар
 - Үй-бүлөнүн ар түрдүү тамактануусу
 - “1000 Күн” аралыгында аз кандуулукту кыскартуу
 - “1000 Күн” аралыгында төрөт мезгилиндеги аялдардын тамактануусу
 - Бай азыктарды үй шартында сактоо ыкмалары
 - Мите курт ооруларын алдын алуу.
 - SPRING активисттеринин жамаат менен болгон жумушун күчөтүү
 - Ар түрдүү тамактануу жана зыяндуу тамак-аштарды кыскартуу

Тренердин сөзү: «Сураныч, эсиңерден чыгарбагыла, илимий изилдөөлөр көрсөткөндөй, толук кандуу тамактануу көйгөйүн үйдө (жергиликтүү деңгээлде) чече алсак, толук кандуу тамактануудагы көйгөйлөрдү алдын алууда салымыбыз чоң болот».

Көнүгүү II: Өткөн айдагы маалымат жайылтуу тажрыйбасы менен бөлүшүү (топто иштөө-30 мүнөт)

Катышуучуларды 4-5 адамдан турган топторго бөлүп, тапшырма берүү: «ЖГЭЭ темасын жайылтуудагы тажрыйба менен бөлүшүү»:

ЖГЭЭ темасын жайылтуудагы жетишкендиктер жана тоскоолдуктар менен бөлүшүү.

Ар бир топко жетишкендиктерди жазууга 1 флипчарт, тоскоолдуктарды жазууга 1 флипчарт менен камсыз кылуу. Активисттер топтордо ЖГЭЭ теманы, китепчени жайылтуудагы тоскоолдуктарды, жетишкендиктерди тизмелеп берсин. Тоскоолдуктарды чечүү учун иш-аракеттерди сунуштоосу абзел. Ар бир топтон бир адам топтун ишин презентация кылат.

Презентация учурунда толуктоолорду жана сунуштарды айтканга мүмкүнчүлүк берүү.

Көнүгүү III: Жаңы тема менен тааныштыруу – Балдарды толук кандуу тамактандыруу жана зыяндуу тамак аштарды кыскартуу.

Интерактивдүү ыкма- Мээге чабуул (40 мүнөт)

1. Активисттер менен иштөө-мээ чабуул өткөрүү (активисттердин ойлорун көрө билүү) жоопторду доскага (флипчартка) жазуу. Суроо: «Кошумча тамактандыруу деген эмне?»
Күтүлүүчү жооп: Баланын курсагы ачкан кезде тамактандыруу.
2. Суроо: Наристеге биринчи кандай кошумча тамактар берилет?
Күтүлүүчү жооп: Быламык, печенье, нан, айран жана башка ботконунун түрлөрү.
3. Суроо: Ымыркайга кандай жаңы азыктар бере баштадыңар биринчи кошумча тамак катары? (йогурт ж.б.)
4. Суроо: Кайсы убакыттан баштап наристеге кошумча тамак бериш керек, эмчек сүтүнө кошумча?
Күтүлүүчү жооп: Бала ыйлаганда, эненин сүтүнүн жетишсиздиги, баланын эрте чоңоюп өсүшү үчүн.
5. Тренер активисттердин жоопторун толуктоо үчүн төмөндөгү маанилүү билдиргичтерди айтат:

- **Эмчек эмизүүнү 2 жашка чейин улантуу- бул сиздин балаңыздын ден- соолугу, аң- сезимин, боюнун өсүшү үчүн керек.**

Кошумча тамактандыруу- өз убагында эмчек сүтүнө кошумча тамак кошуп берүү дегенди билдирет. 6 айдан кийин эмчек сүтү маанилүү болуп кала берет, бирок чың ден-соолукту камсыз кылуу үчүн, толук кандуу азыктандыруу үчүн башка тамак-аш кошуу абзел. Эмчек эмизүүнү улантуу менен кошумча тамак берүү- бул толук баалуу салмак кошуу жана өсүүнүн кепилдиги.

- **Сабырдуулук жана мээримдүүлүк менен тамактандыруу. Баланы биринчи кошумча тамактандырууда өзгөчө көңүл буруу менен үйрөтүү.** Наристе кошумча тамак жеп үйрөнө баштаганда даамы, коюулугу бала үчүн жаңылык. Ата-энелер наристелерди тамакка көндүрүүгө убакыт табуусу керек жана баланы тамактандырууда кайра-кайра мактап, сабырдуулук менен баланын өсүшүнө керектүү азыктардын топтомуна көңүл буруусу зарыл.
- **Наристенин 6 айдан 12 айга чейинки жашоосунда боюнун, аң-сезиминин өсүүсүнүн башталуучу мезгили.** Боюнун, аң-сезиминин өспөй калуусун алдын алуу үчүн ата-эне төмөндөгү кошумча тамактануунун эрежелерин сакташы керек:

Убактысы менен: Тамактандыруу өз убактысы менен болушу керек, себеби бул курактагы наристелердин ашказаны кичине ошондуктан аз-аздан, тез-тез тамактануусу керек;

Тамактын коюулугу: Наристеге бир күндө берилүүчү эмчек сүтүнүн жана кошумча тамактын жалпы көлөмү жеткиликтүү болуусу зарыл. Коюу тамак балага көп энергия берет, коюу тамак-бул кашыктан куюлуп түшпөгөндөй болушу керек;

Көп түрдүү/Ныктуу: Наристелерге берилүүчү азыктар аш болумдуу болушу керек, анткени алар аз өлчөмдө гана жей алышат, ошондуктан наристелердин тамагына жетишээрлик өлчөмдө азыктарды камтуу керек. Мисалы: биринчи берилүүчү тамак коюу түрдө болуусу керек, ал эт жана жер-жемиштер боткосунун аралашмасынан турушу керек. Ата-эне наристенин тамагынын ар түрдүү болуусун, баардык азыктарды алып жатканын көзөмөл кылуусу керек. Ден-соолугу чың болуп өсүш үчүн наристелерге эт, буурчак өсүмдүктөрүнүн түрлөрү, жана жаңгак азыктары керек. Сары жер жемиштердин курамында А витамини бар, бул наристенин көрүүсү, терисинин жакшы болуусу үчүн жана ар кандай инфекциялык оорулардан коргойт.

Колдонуу: Ата-эне балдарынын ден-соолугун текшерип туруусу абзел. Баардык ооруну көз менен көрө албайбыз, оорулар организмдин азыктардан энергия алуусуна, аң-сезиминин, боюнун өсүүсүнө тоскоолдуктарды жаратат.

- **Колду жуу:** Ата-эне өзүнүн, баласынын колдорун критикалык учурда жуусу зарыл.
 - Айтыңыз: колдорду жуу жана гигиена кийинки тема жана буга кеңири токтолоорубузду. Азыр «Эки жашка толо элек наристелердин тамактануусу жана жетилиши» китепчесинде 5 критикалык учурда колду жуу учуру сүрөттөгөн барагына көңүл буруусун түшүндүрүңүз;
 - Наристе күнүнө ар түрдүү тамакты 3 жолу жана 2 жолу шам-шум этиши керек;
 - Ооруп жаткан наристе тамак, суусундук ичүүдө сизге көз каранды. жакшы боло баштагандан тартып толук айыгышы үчүн дагы бир жолу кошумча тамактанууну кошуу керек.
6. Маанилүү билдиргичтерден кийин ментор, «Эне үчүн» китепчинин 4 бетиндеги маалыматка көңүлдөрүн буруңуз.
7. Бул көнүгүүнү жыйынтыктоо: Активисттер маалымат таркатуу учурда, сизден билбеген маалымат сурашса «Эне үчүн» китепчени барактаңыз, эгер маалымат жок болсо медициналык кызматкерге кайрылуусун сунуштаңыз. Медициналык кызматкер толугу менен SPRING долбоорунун алкагында окуудан өтүп, наристенин 6 айдан 2 жашка чейинки жашоосунда кошумча тамактануу боюнча сунуштарды бере алат.
8. Жогоруда билдиргендей маанилүү маалыматка ылайык, Сиздердин көңүлүңүздөрдү “Рецепттер китебине” бурсак, бул китепче «Балдар жана бардык үй-бүлө мүчөлөрүнүн толук баалуу тамактануу үчүн». Китепче 5 бөлүктөн турат жана 0 -24 айлык балдардын тамак-ашы, үй-бүлөө үчүн дагы тамак-аш бөлүгү бар. Балдардын тамактануусунун маанилүүлүгүн-өсүшүнө жана өнүгүшүнө болгон таасири. Биринчи кошумча тамак кандай болушу керек. Азыктардын курамы жана баалуу касиеттери. Баардык рецепттерде колдонулган азыктардын курамында болгон баалуу витаминдер жана микроэлементтердин курамы көрсөтүлгөн. Акыркы бөлүгү тамактануунун пирамидасы жөнүндө бай маалымат топтолгон.

Көнүгүү IV: Зыяндуу тамактарды кыскартуу (30 мүнөт)

Топтон суроо: «Зыяндуу тамак аш» деген эмне? «Эмне себептен биз аларды колдонууну азайтышыбыз керек?»

«Зыяндуу тамак-аш» деген пластик баштыкчада чапталган, курамында туз, май жана шекер көп кездешкен тамак-аш. Зыяндуу тамак-аш наристенин ашказанын толтуруп, бирок эч кандай өсүү үчүн азыктандыруу касиетке ээ эмес.

Эскертме: зыяндуу тамак-аш сиздин капчыгыңызга зыян келтиргендей кымбат да болушу мүмкүн, бул каражатка сиз пайдалуу азыктарды сатып алсаңыз болот. Алар: жумуртка, сүт азыктары, балык, эт жана жашылча- жемиштер.

Эскертме:

- 6 айдан 2 жашка чейинки жашоосуна наристеге таттуу, газдалган, шекер кошулган картон кутучасындагы ширелерди берүүнүн ордуна – таза же пайдалуу суу берген артык. Шекер кошулган ширелер пайдалуу тамак- ашка болгон табитин жок кылып, биринчи тиштердин куртташына алып келет.
- Ата-эне балдарга шам-шум ирээтинде жаш же кургатылган жер-жемиштерди, быштак же кадимки нан берүүгө көндүрүш керек. Бул ар кандай таттууларга, туздуу шам-шумдарды, печенье/конфеттер, чипсы, кириешкалардан алыс болуу дегенди билдирет.
- Үй шартында тамак-аш жасоодо майларды аз колдонуу сунушталат жана куурулган тамактардан алыс болуңуз. Мүмкүнчүлүк болсо кайнатып же бууга бышырып берүү пайдалуу.

Көнүгүү V: Маанилүү билдиргичтерди бышыктоо (10 мүнөт)

Бардык маанилүү билдиргичтерди кайталоо;- Активисттерден сураңыз, бул темадан эмне үйрөнө алдыңыз?

Көнүгүү VI: 1, 2 форманы чогултуп, суроолор же толук эмес толтурулган болсо, кайталап өтүү. – Бир сыйра кайталоо (20 мүнөт)

1. Бардык активисттер 1, 2 форманы жана китепчелерди алганына көзөмөл кылыңыз. Таркатмалардын баарына жеткенине көңүл буруңуз.
2. Эки-үч ыктыярчыдан жетишкендиктер/ийгиликтер жөнүндө сурагыла
3. Форма 1-бул активист уй 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, эркектин саны түшүрүлөт. Форма 1, 2 активисттин канча уй-бүлөөгө маалымат жеткендиги жөнүндө маалымат.
4. Бир айлык иш-пландоодо, эмне үйрөнгөнүн жана эмне эң кызыктуу болгонун сурагыла.

Көнүгүү VII: Жыйынтыктоо (2 мүнөт)

Биз Сиздердин келип бергениздерге жана жааматка маалымат таркаткан учун кубанычтабыз жана ыраазычылыгыбызды билдиребиз. Энелерди жана биздин балдарыбызды толук кандуу тамактандыруу менен биз Кыргызстандын кучтуу өлкө болусуна салым кошо алабыз.

МОДУЛЬ 4: Колду жуу жана таза дааратканалар

Модулдун тапшырмалары

Семинардын аягында катышуучулар төмөндөгүлөрдү түшүндүрүп бере алышат:

- 5 критикалык учурда колду жуу учурун эске салуу жөнүндө маалымат таратуу;
- Колду таза жуу демонстрациясын көрсөтүү ыкмасын;
- Балдардын заңын толук баалуу жерге төгүүнүн маанисин жана дааратканаларды таза кармоонун тажрыйбасынын маанилүүлүгүн.

Керектелүүчү материалдар:

- Флипчарт, маркерлер, скотч, 1- плакат-"SPRING долбоору",1чи--баракчанын 1чи -бети 5 критикалык учурда колду жуу, 2-- бети дааратканаларды таза кармоо, бул оорунун азайышына алып келет деген маалыматы, ай сайын таркатылуучу пландоо-баракчалары (Тиркеме).

Өтүлүүчү убактысы: болжол менен 2 саат.

Көнүгүү I: Киришүү . SPRING долбоорунун иш-аракеттерин эскерип кетүү (5 мүнөт)

Баарыбыз билебиз: ар бир активист жок дегенде эле 2 жолудан долбоор жөнүндө уккан. Бул мактоого татыктуу жана биздин кийинки көнүгүүгө өтүүгө жол ачат, бирок биз долбоорго активисттердин салымын да эскертип турушубуз керек.

1. SPRING толук баалуулук постер көрсөтүү. Өзү жана SPRING долбоору толук баалуулукун айтып берүү.
 - SPRING – дүйнөлүк деңгээлдеги тамак аш тармагындагы өнөктөштүктүн, натыйжалуулуктун жана жаңы ыкмаларды чыңдоо долбору , SPRING долбоору USAIDдин колдоосу менен КР Саламаттыкты сактоо министрлиги менен бирге иш алып барат.
 - SPRING долбоорунун максаты эне, баланын тамактануусун жакшыртуу. Долбоордун иш чаралары КР Саламаттыкты сактоо министрлиги жана Дүйнөлүк Саламаттыкты сактоо уюмунун сунуштарына ылайык жүргүзүлөт.
2. Катышуучуларга суроо бериңиз, алар берген жоопторду, Тренер ылайыктап жыйынтыктайт:
 - Эмне үчүн толук баалуу тамактануу маанилүү? (ден-соолук, балдардын өсүшү, жамааттын жалпы ден-соолугу, толук физикалык жана акыл-эсинин өнүгүүсү, ар-кандай оорулардын алдын алганга жардам берет, жалпы коомчулуктун жакшы жашоосу учун).
3. Кыргызстандагы толук кандуу тамактануу кырдалы жөнүндө.
 - Тастыкталган изилдөө жыйынтыгы боюнча, Кыргыз Республикасында балдардын бештен бири толук кандуу тамактанбагандыктын натыйжасында нормага ылайык бою өспөй калганы аныкталган. Ал эми төрөт мезгилиндеги аялдардын үчтөн бири аз кандуулук менен жабыркайт. (МДИК-2012, Саламаттыкты сактоо министрлиги менен аныкталган), ар бир бешинчи баланын бою нормага ылайык өспөй калган.
 - Аз кандуулук-иммундук системасын төмөндөтүп, адамдын өнүмдүүлүгүн азайтат, кош бойлуу жана төрөт мезгилинде ар кандай коркунучтарга алып келет. Биздин өлкөбүздө аз кандуулук көрсөткүчү өтө бийик, бул маселе өлкөнүн өнүгүүсүнө да өзүнүн зыянын тийгизиши мүмкүн.

4. Түшүндүрүү - SPRING долбоору жамааттардын негизинде төмөндөгү темалар боюнча маалымат берүү иштерин жүргүзөт:
- Жалаң гана эмчек эмизүү (наристалар 0-6 айга чейин)
 - Кошумча тамактандыруу жана зыяндуу азыктарды кыскартуу
 - **Колду жуу жана таза дааратканалар – ушул айдын темасы**
 - Үй-бүлөнүн ар түрдүү тамактануусу
 - “1000 Күн” аралыгында аз кандуулукту кыскартуу
 - “1000 Күн” аралыгында төрөт мезгилиндеги аялдардын тамактануусу
 - Бай азыктарды үй шартында сактоо ыкмалары
 - Мите курт ооруларын алдын алуу.
 - SPRING активисттеринин жамаат менен болгон жумушун күчөтүү
 - Ар түрдүү тамактануу жана зыяндуу тамак-аштарды кыскартуу

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

1. Түшүндүрүү-бактериялар аркылуу тараган оорулар жана толук кандуу тамактанууну бири-бири менен байланышы зор. Оорулуу организм таза, оорубаган организмге караганда тамакты сиңире албай турганын белгилеп өтүү.
2. 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 баалуулуу экендигин айтыңыз.
3. Төмөндөгү жуулбаган кол аркылуу, дааратканадагы бактериялар толук баалуу маалыматты айтып бериңиз:
 - Бактериялар көзгө көрүнбөгөн, өтө кичине организмдер. Кээ бир бактериялар ден-соолук үчүн пайдалуу, көбүнчөсү ооруларды козгойт.
 - Бактериялар козгогон ич өткөк, тамак-аштан уулануу, пневмониянын кээ бир түрлөрү, кулактын инфекциясы, туберкулез, тери оорулары, көз оорулары жана башкалар.
 - Биз күнүгө бактериялар чогулган нерселерди кармамайбыз. Бактериялар заң жана булганыч менен контакт болгон адамдын, жаныбарлардын заңында, булганган жерде жана сууда, азыктардын үстүнкү катмарында көбөйөт. 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.
 - Бактериялардын биздин организмге кирүү жолу: жуулбаган кол аркылуу көзүбүздү ушалаганда, мурдубузду, оозубузду кармаганда же тамак жеген учурда. Кир эмес колдо да бактериялар бар.
 - Оору чакыруучу бактерияларды организмге кирбеш үчүн бат баттан, жакшылап колду самын менен жууш керек.

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 өтө маанилүү, баарыбыз үчүн, анткени баарыбыз даараткана колдонобуз.
- Ичүүчү сууну таза кармоо үчүн, сууга бактериялар кирбеш үчүн, даараткананы суу булагынан 25 метр алыстыкта салуу керек.

Активисттерге суроо: Эмне үчүн колду жуу учурунда жөн гана суу менен чайкап койбой, самын колдонуу керек?

Бир нече жооптон кийин, түшүндүрүп бериңиз:

- Биздин колубуздагы сызыктар, болгон бактерияларды чогултуучу жай. Активисттер ошол бактериялар чогулган жерлерди жууну талкуулаңыз.
- Самын кирди жана теринин майын тазалайт, аларда бактерия чогулган. Колду самындап жуу аракетин терең сызыктарга кирүүсүн камсыз кылат жана муну менен биз кирден, теринин майын кетиребиз.
- Суу менен жууп салууда самынды, кирди, теринин майын толугу менен жууп салабыз.

Көнүгүү III: Кандай эреже менен колду жууш керек темасына мээ чабуул (10 мүнөт)

1. Активисттердин оюн билүү максатында флипчартка жазуусун өтүнүңүз. Алар көнүгүүнү бүтмөйүн эч жардам бербейсиз. Төмөндөгү кол жуунун 5 критикалык учуру белгиленсе, маркер менен «X» кылып белгилеп кетиңиз.
 - Тамактануунун алдында жана кийин;
 - Баланы тамактандыруунун алдында;
 - Даараткана колдонгондон кийин;
 - Заңдаган баланы которгондон же тазалагандан кийин;
 - Үй жаныбарларын тейлеп же кармагандан кийин.

Бул балдар жана чоңдор үчүн эн маанилүү кол жуунун критикалык учуру. Андан кийин «кол жуу» плакаты.

2. Активисттерге 1, 2 таркатманы бөлүп берүү. Активист баракчаларды ар бир үй бүлөөгө бирден бериши керек. Барган үйдө 5 кол жуунун критикалык учурун эстеп туруу максатында көрүнүктүү жерге илип коюуну сунуштаңыз. Эске салыңыз баракча, милдеттүү түрдө энелер, үй бүлө мүчөлөрү менен баракчанын маанисин сүйлөшүү керек, бул жөн гана таратып коюу үчүн эмес.

Көнүгүү IV: Колду кандай тартипте жуу керек- Демонстрация (10 мүнөт)

1. Кол жууну демонстрация кылып жаткан адамдын ээсине:Топтогу адамдар ортого келип, кол жууп жаткан адамды көрүп туруусу керек.
2. Колуңузду таза (муздак же ысык) суу менен суулап алып
3. Анан самындаңыз
4. Самынды көбүртүп, колдун үстүн, манжалардын арасын, тырмактын алдына жеткиргенге аракет кылыңыз.
5. 20 секунддан кем эмес жуулушуу керек, белгилүү ыр ырдап 20 секунд көрсөтүңүз.
6. Таза суу менен чайкап коюңуз.

Кыргыз Республикасы: Жамаат активисттерин толук баалуу тамактануу жана гигиена эрежелерин сактоо жөндөмдөрүн өздөштүрүү боюнча окутуу модулдардын жыйнагы | 27

7. Таза сүлгү менен ачып кургатыңыз, же болбосо абада кургатыңыз.

Көнүгүү V: Эмне себептен 5 критикалык учурда адамдарга колду жуу кыйынчылык туудурат? мээ чабуул (15 мүнөт)

Плакатты колдонуп, ар бир критикалык учурду көрсөтүү менен, активисттердин оюн угуңуз. “Адамдар бул жөнүндө билбейт”;- деген жоопту кабыл албайбыз. Бул учурда төмөндөгү көрсөтүлгөндөн башка көп тоскоолдуктар болушу мүмкүн.

- Даараткананын жанында же тамак жасоочу жерде суунун жоктугу.
- Талаа иштерин жасаган жерде, мал жайлаган жерде суунун жоктугу.
- Самындын баасы.
- Көнүмүш адаттын жоктугунан, унутуп калуу.

Ар бир тоскоолдук үчүн топтогу активисттерден чечүүчү жолдорду сураңыз. Мисалга: кыш эмес мезгилде, даараткананын жанына кол жууган кумгандарга суу толтуруп коюп коюу. Самынды ошол тушка коюу. Үйдүн ичине койсо талаадан, эшиктен киргенден кийин кол жууп алса болот.

Энелер балдарын тамактанардын алдында, дааратканадан кийин колду жуусун үйрөтсө болот.

Иштеп жаткан талаада же малда жүргөндөн кийин, өздөрү менен самын ала жүрүп, болгон суу менен кол жууса болот, же сууну да өздөрү менен ала жүрүү сунушталат.

Көнүгүү VI: Өткөн айдагы тажрыйба менен алмашуу. Келээрки айды пландаштыруу. (20 мүнөт)

1. Активисттерден өткөн айдагы формаларды чогултуп алуу. Толук баалуу толтурулушун, активисттердин аты- жөнү жазылганын текшерип. Кофе-брейк учурунда толук жана толук баалуу эмес толтурган активист менен сүйлөшүүгө мүмкүнчүлүк болот.
2. Бир, эки активисттен ийгиликтүү окуялар менен бөлүшүүсүн сураныңыз.
3. Пландаштыруу формасына көңүл бурдуруңуз, бир аз убакыт бөлүшүүсүн өтүнүңүз.
4. Бир айлык убакытта активисттер иш- аракеттерин кандай пландоодо, эмне жаңы нерсе билишти жана кызыктуу окуялар. Балким кийинки айда алар 5 критикалык учурда кол жууй башташат? Ким менен бул маалыматты бөлүшөт? Үй шартында кол жуу үчүн кандай шарт түзө алышат? Жамаатта?

Көнүгүү VII: Маанилүү билдиргичтерди кайталоо: (15 мүнөт)

1. Колду жуу маанилүү. Колду жуу жакшы аракет, бул оору чакыруучу бактерияларды жуктуруп жана таратуудан алдын алат. Кол жууну бүгүндөн баштаңыз!
2. Биз күнүгө бактериялар чогулган нерселерди кармайбыз. Бактериялар заң жана булганыч менен контакт болгон адамдын, жаныбарлардын заңында, булганган жерде жана сууда, азыктардын үстүнкү катмарында көбөйөт. Оору чакыруучу бактерияларды жок кылууда, 20 секундадан кем эмес колубузду жууш зарыл, биз көрсөткөн колду жуунун техникасын эске алыңыз.
3. Ар дайым баланын заңын дааратканага төгүү керек (үйдүн сыртында, чуңкурга эмес)
4. Таза эмес даараткана бактериялардын оору чогултуучу очогу болуп саналат. Ар бирибиз даараткананы таза кармашыбыз керек.
5. Балдар жана чоңдор үчүн кол жуунун 5 критикалык учуру:

- Тамактануунун алдында жана кийин;
- Баланы тамактандыруунун алдында (өзүңүздүн жана балаңыздын);
- Дааратканадан кийин;
- Заңдаган баланы которгондон же тазалагандан кийин;
- Үй жаныбарларын тейлеп же кармагандан кийин.

б. Суроолор болсо сураңыздар.

Көнүгүү VIII: Жыйынтыктоо (2 мүнөт)

Биз Сиздердин келип бергениздерге жана жааматка маалымат таркаткан учун кубанычтабыз жана ыраазычылыгыбызды билдиребиз. Энелерди жана биздин балдарыбызды толук кандуу тамактандыруу менен биз Кыргызстандын кучтуу өлкө болусуна салым кошо алабыз.

МОДУЛЬ 5: Үй-бүлөнүн ар түрдүү тамактануусу

Эскертме: Бул модуль үй-бүлөнүн ар түрдүү тамактануусуна арналган, ал эми 11 модуль дагы ушул модулдагы кээ бир маалыматты камтыйт, бирок негизги маанилүү билдиргичтер зыяндуу азыктарды кабыл алуусуна сунушталган.

Модулдун тапшырмалары

Семинардын аягында катышуучулар төмөндөгүлөрдү түшүндүрүп бере алышат:

- Эмне үчүн ар түрдүү азыктарды күндө колдонуу маанилүү;
- Тамактануу пирамидасын түшүндүрүү жана үй-бүлөдө тамак даярдоодо тамактануунун пирамидасын колдонуунун маанисин;
- Жергиликтүү азыктардын негизги баалуулугун аныктап билүү (витамин А, витамин С, темир, цинк) жана сезонго жараша жерлерде жеткиликтүүлүгүн аныктоо;
- Курамында кант, май, туздун өлчөмү көп азыктар жана алардын толук баалуу тамактануудагы таасири.

Материалдар жана даярдык:

- Флипчарт, маркерлер, скотч, тамактануунун пирамидасы, «толук баалуу тамактануунун 10 кадамы» таркатмасы, толук баалуу тамактануу боюнча колдонмо материал, азык түлүктүн аты менен карточкалар- 4 топ. (Тиркеме 3).

Өтүлүүчү убактысы: болжол менен 2 саат.

Көнүгүү I: Киришүү - SPRING долбоорунун иш-аракеттерин эскерип кетүү (5 мүнөт)

1. SPRING толук баалуулу постер көрсөтүү. Өзү жана SPRING долбоору толук баалуулугун эскертип кетүү.
2. Түшүндүрүү - SPRING долбоору жамааттардын негизинде төмөндөгү темалар боюнча маалымат берүү иштерин жүргүзөт:
 - Жалаң гана эмчек эмизүү (наристалар 0-6 айга чейин)
 - Кошумча тамактандыруу жана зыяндуу азыктарды кыскартуу
 - Колду жуу жана таза дааратканалар
 - **Үй-бүлөнүн ар түрдүү тамактануусу – ушул айдын темасы**
 - “1000 Күн” аралыгында аз кандуулукту кыскартуу
 - “1000 Күн” аралыгында төрөт мезгилиндеги аялдардын тамактануусу
 - Бай азыктарды үй шартында сактоо ыкмалары
 - Мите курт ооруларын алдын алуу.
 - SPRING активисттеринин жамаат менен болгон жумушун күчөтүү
 - Ар түрдүү тамактануу жана зыяндуу тамак-аштарды кыскартуу

Көнүгүү II: Темага киришүү (5 мүнөт)

*Жоопторду Тренер сурап, катышуучулардын жообун флипчартка жазып, кийин туура жооптор төмөндөгүдө **кара менен белгиленгенди карайт.***

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? 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 оорууларга чалдыктырат, айрым учурда оор оорууларга да алып келиши мүмкүн.
2. Катышуучулардан сураңыз: Эгер биз көп тамак жесек жана ар дайым кант кошулган таттуу суусундук ичсек-бул эмнеге алып келет? Бир нече жооп уккандан кийин айтыңыз «көп тамак ичүү жана таттуу суусундук ичүү бул- **ашыкча салмактуулукка** алып келет». Мунун баары акыры ден соолуктун начарлашына, **диабет, жүрөк ооруларынын** козголушуна алып келет.
3. Кыргызстанда ашыкча салмактуулук көйгөйү барбы, айлана чөйрөңүздү караңыз? 2012-жылда өткөн улуттук изилдөө көрсөткөндөй **Кыргыз Республикасында аялдардын ар бир учунчу аял ашыкча салмактуулук же толуп кетүү менен жабыркайт**. Ашыкча салмактуулуктун алдын- алуу бул өтө маанилүү. Бул учурда деле түрдүлөп тамактанып, ар дайым дене тарбия көнүгүүлөрүн кылуу менен ден соолукка кам көрсө болот.

Көнүгүү III: Негизги азыктандыруучу азыктар (10 мүнөт)

1. Адамдар тамактан энергия, азыктарды алышат бул өсүүгө, организмди байытууга жана ден соолукка кам көрүүгө өбөлгө боло алат. **Калориялар** бул тамактан алынган (куч кубат) энергиянын чен бирдиги. (**ккал**)
2. Бул жерден биз 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.
3. Активисттерди 4 топко бөлүңүз, 15 ден аз турган топту 2 топко бөлүп, ар бир топко азык-түлүктүн аты менен карточканын топтомун бериңиз. Башка топту карточкаларды иреттөөсүн сураныңыз. (5 мүнөттүн ичинде)
 - I Топ: С витаминге бай азык-түлүктөрү
 - II Топ: А витаминге бай азык-түлүктөрү
 - III Топ: Темирге бай азык-түлүктөрү
 - IV Топ: Цинкке бай азык-түлүктөрү
4. Ар бир топтун чыгарган чечимдери менен макулдугун сураңыз, ошондой эле алар топтун ишине канаттандыбы? Балким бир нерсени калтырып кетиштиби? Тренер **төмөндөгүлөрдү презентация учурунда** колдонуу менен топтун презентациясын бышыктайт:
 - С витамини - лимон, апельсин, мандарин, болгар калемпири;
 - А Витамини - ашкабак, сабиз, помидор, кочкул жашыл жалбырактар;
 - Темир – эт, жумуртка, бир аз кургатылган кара өрүктө жана өрүктө;
 - Цинк – эт жана жумуртка, кээ бир сүт азыктары
5. Таркама 1 таратып бериңиз (негизги азыктандыруучу азыктар). Түшүндүрүп бериңиз **кара сызык менен белгиленген** (витамин А, витамин С, темир, цинк) бул негизги азыктар болуп эсептелет,

бирок изилдөөлөр көрсөткөндөй Кыргызстанда үй-бүлөлүк дастаркондогу тамактарда булардын көрсөткүчү төмөн. Ошондуктан активисттер үй-бүлөөлөргө барып маалымат таратканда витамин А, витамин С, темир, цинк курамында бар азыктарга көңүл бурдуруу керек.

Көнүгүү IV: Ден-соолукка зыяндуу азыктар (15 мүнөт)

Эми, биз, бир нече азык-түлүктү карап чыгалы, булар ашыкча өлчөмдө жана көпчүлүк адамдар колдонууда ден соолугунун начарланышына алып келет.

1. Натрий – Натрийдин көп өлчөмдө болушу гипертонияга алып келет. Натрий кайда бар? **Бул тузда.** Туздуу кайсы тамактарда колдонулат? **Жеңил даамдарда (закуска), колбаса азыктары, тез даяр болуучу кукси (лапша).** Биз тузду колдонууну кескин кыскартышыбыз керек, адамдын бир кундук рационунда тузду колдонуу 6 грамм болуш керек, бул тамака кошулган туздун өлчөмүн эсептегенде.
2. Көп өлчөмдөгү жаныбарлардын майы жана суу май ашыкча салмактуулукка алып келет. Жаныбарлардын майы жүрөк оорууларына алып келет. Биз канткенде азыраак колдоно алабыз? **Тамак жасоодо аз колдонгонго аракет кылыңыз, курулган тамактан көрө кайнатып же кактап бышырууга аракет кылыңыз.** Тамак даярдоодо эттин майын кесип алып салганга аракет жасап, майы жок шорпо даярдап ичиңиз.
3. Углеводдор – биз жеген кантта жана ак унда кездешет. Булар «куру калориялар» деп эсептелет, энергияны көп берет, бирок эч кандай азыктандыруучу сапаты жокко эссе. Көп өлчөмдө колдонуу ашыкча салмактуулукка алып келет. Мисал келтириңиз, кантты биз дагы качан колдонулат? **Чай, кофе, конфеттер, шоколад, печенье, кыям (варенье), компоттор.** Кандай кылганда биз кантты колдонууну азайта алсак болот, бур күндө адамдын колдонуу чени 50 грамм, башка сатып алган азык- түлүктүн курамындагы кантты кошкондо. **Чайга аз өлчөмдө салуу, джем жасоо, компот ичээрден мурда суу менен аралаштыруу, балдарды таттууга көндүрбөө.**

Көнүгүү V: Тамактануу пирамидасын колдонуп, тамактанууну пландоо. (15 мүнөт)

1. Тамактануунун пирамидасын көрсөтүңүз - Жалпы схемадан тамактануу пирамидасынын максатын айтып бериңиз, бул ар турдуу азыктарды алуу үчүн эмне жээрибизди жана эмне жеп жатканыбызды көрсөтө алат. Бул пирамиданы мурун көрдүңүз беле? **(энелер үчүн буклетинде, УДБ-ЦСМ плакатында)** Ар бир катышуучуга таратып бериңиз. Кайсы үй бүлө мүчөсү тамакта ар түрдүү азыктарды колдонуусу зарыл? **Ар бирөө (баары).**
2. Түшүндүрүңүз - ар бир азыктын көлөмү ар кандай болуш керек. Бизге керектуу азыктардын көлөмү, бул «порциянын бөлүгү» деп аталат. Бул биз жеткиликтүү, толук кандуу азык алып жатканыбызды билүү үчүн керек. Буларды билүү биз жана бизге тамак даярдаган адам үчүн колдонмо болуп эсептелет. Пирамиданын ар бир бөлүгүндөгү порция боюнча талкуулоо. Түшүндүрүңүз, порциянын ассортименти болоорун жана бул адамдын салмагына, кыймылына көз каранды болот. Катышуучулардан сураңыз, алар кечээ эмне жешкенин жана топтун сунуштаган порцияларын салыштырып көрүшсүн.
3. Түшүндүрүп бериңиз, тамактануунун пирамидасын колдонуп, кош бойлуулуктун акыркы айларында пирамида сунуштаган порцияга кошумча тамак жана көбүрөөк жер-жемиштерди жеши зарыл. Темир камтыган дары-дармектерди/кошумчаларды ичүү абзел. Эмчек эмизүүнүн биринчи 6 ай мезгилинде энелер кошумча порция эт, жер-жемиштерди жеши абзел. Наристелер 6 айга чейин гана жалаң гана эмчек эмүүсү керек, андан кийин ар түрдүү тамакка кошулуусу керек, бул жер-жемиштер, жумуртканын сарысы, майдаланган эт жана балык. Бул боюнча толук маалымат

“Кошумча тамактануу” тренингинде айтылат, ал эми энелердин тамактануу тренинги жакында жайылтылат.

Көнүгүү VI: Меню пландоо (10 мүнөт топто иштөө, 10 минута презентациялоо жана талкуулоо)

Катышуучуларды 1 топто төрт же беш киши болгондой топко бөлүңүз. Ар бир топтун колунда азык түлүк пирамидасы болуусу зарыл. Топтордун бир бөлүгү август айынын менюсун, калган топ декабрь айынын менюсун түзүшөт. Ар бир топ жыйынтыгын флипчартка жазып илип коюшат. Бардык катышуучуга жазылганды окуп, таанышып чыкканга убакыт бериңиз.

Сураңыз?

- Кайсыл мезгилдин менюсун түзүү кыйынчылык жаратты?
- Бул каржы көйгөйү бар үй-бүлө-үчүн кыйынчылык жаратабы? **(жок, ар бир үй-бүлө өзүнүн рационалуна өзгөрүүлөрдү киргизсе болот. Бул ар бир үй-бүлө үчүн маанилүү, өзгөрүүлөрдүн маанилүүлүгүн түшүнүү жана колдоо керек).**
- Биз жааматагы адамдарга кандай кеңештерди бере алабыз, алар толук баалуу тамактануусу үчүн? **(Соода кылууда пландоону колдонуңуз, бул каражатты да үнөмдөгөнгө себеп болот. Таттуу жана туздуу тамактарды сатып алууда аз каражат колдонуңуз, эң жакшысы каражаты пайдалуу тамакка жумшоо). Келээрки жылга жер -жемиш айдаганга аракет кылып, аны кышкы мезгилге сактап алганды пландаңыз.**

Көнүгүү VII: Толук баалуу тамактануунун 10 кадамы (10 мүнөт) – ушул айдын маанилүү билдиргичтери

1. Активисттерге түшүндүрүңүз-бул тренингде көп маалымат берилген, активисттер жамааттын көңүлүн төмөндөгү маанилүү билдиргичтерге бурушу зарыл:
 - Күндө түрлөп тамактаныңыз;
 - Зыяндуу азыктарды аз өлчөмдө кабыл алыңыз-тузду, майлуу, таттуу азыктар;
 - Тамактануу пирамидасын колдонуп тамактаныңыз жана 10 кадамды колдонуңуз.

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

2. Катышуучулардын көңүлүн таркатманын арткы тарабына бөлүңүз. Бул жерде толук баалуу тамактануунун 10 кадамы жазылган. Бул 10 кадам биз бүгүн үйрөнгөн негизги билдиргичтер. Катышуучуларга окуганга убакыт бериңиз. Түшүндүрүңүз, бул маалымат алар үйлөргө барып айтып берүү үчүн экенин. Үйлөргө маалымат жеткирүүдө тамактануунун пирамидасын айтып берүү жана талкуулоо жүргүзүү абзел. Ар бир үй-бүлөөгө тамактануунун пирамидасын жана толук баалуу тамактануунун 10 кадамын таркатып берүү керек.
3. Сураңыз: Эмне үчүн эркек адамдар рациондогу түрдүүлүк жана тамактануунун пирамидасын билүүсү маанилүү? Соода кылууда эркек адамдардын ролу кандай? Бакча иштеринде, кышкы азык түлүк сактоодо? Алар өздөрүнүн табитине жараша үй-бүлөөгө тамак даярдоого кийлигишеби? Эркектер, үй-бүлөдөгү аялдар, айрыкча кош бойлуу аялдар толук кандуу азык алып жатат деп айта алабы?

Көнүгүү VIII: Өткөн айдын темасы боюнча тажрыйба алмашуу, формаларды чогултуу, келээрки айды пландоо. (15 мүнөт)

1. Бир нече катышуучунун оюн сураңыз, мурунку айга салыштырмалуу жетишкендиктер, тоскоолдуктар жөнүндө. Топтон тоскоолдуктарды жеңүү жолдорун сураңыз жана жетишкендиктерди кандай жолдор менен көбөйтсөк болот.
2. Активисттерден формаларды чогултуп алыңыз. Бир сыйра карап чыгып, толук баалуу толтурулганына көңүл буруп, жетишпеген болсо сурап, толуктап алыңыз
3. Топтун көңүлүн келээрки айда жамаатын маалыматуулугун ар түрдүү тамактануу, толук кандуу тамактануу боюнча кандай жол менен жакшыртсак болот деген суроого буруңуз. Ар кандай жолугушуулар, чогулуштарда алар сөз алып тамактануунун пирамидасын, 10 кадам жөнүндө сүйлөп таркатмаларды тарата алуу мүмкүнчүлүгү бар болубу?

Көнүгүү IX: Жыйынтыктоо (2 мүнөт)

Биз Сиздердин келип бергениздерге жана жааматка маалымат таркаткан учун кубанычтабыз жана ыраазычылыгыбызды билдиребиз. Энелерди жана биздин балдарыбызды толук баалуу тамактандыруу менен биз Кыргызстандын кучтуу өлкө болусуна салым кошо алабыз.

Таркатма 1.

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

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

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	Мээ, 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 сиңирилишине таасир берет	Буурчак өсүмдүктөрү, нокот, жасмык, жашыл жалбырактар, атулак, 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 богот, акыл-эс тайкылыгы (кретинизм) илдетинин алдын алат, психологиялык оорулардын алдын алат	Кыргызстанда йод менен байытылган бир гана азык затты –бул йоддолгон туз.

Эскертме: алманын курамында темир жок. Балыктын, курманын курамында йод жок.

Тренер колдонуучу маалымат

Толук баалуу тамактануудагы 10 кадам

Төмөнкү маалымат тренердин колдонушу үчүн, бул маалымат тамактануу пирамида баракчасынын аркасында жайгашкан жана ар бир үй-бүлөгө таратылат.

1. Тамактануу пирамидасында көрсөтүлгөндөй, күн сайын түрдүүлөп тамактаныңыз.
2. Нан, дан акшактарын, күрүч, макарон азыктарын, картошканы күнүгө жеңиз (жалпысынан 450-850 г). Ак нан, макарон азыктары жана күрүчкө салыштырмалуу кара нан жана ботколордо 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 майларды колдонууну көзөмөлгө алыңыз. Тамак даярдоодо майды аз өлчөмдө колдонуңуз.
6. Майлуу этти жана эт азыктарын (колбасаны) майсыз этке алмаштырууга аракет кылыңыз. 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 сүт жана сүт азыктарын колдонуңуз, курамында шекер камтыбаган азыктарды (айран, сүзмө, кефир, йогурт, жана сыр) колдонгонго аракет кылыңыз.
8. Кантты, шекерди аз санда колдонуңуз, ошондой эле таттуу суусундуктарды, момпосуй, шоколад, торт, печеньеелерди азайтыңыз. Бир күндө элүү граммдан азыраак кант колдонуңуз (чайга салган шекерди кошо эсептегенде).
9. Тузу кем тамакты тандаңыз. Нанга кошулган тузду, кургатылган, ышталган, консерваланган 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 толук баалуулган эт. Эки жашка чейин эмчек эмизүүнү улантуу – сиздин наристеңиздин ден соолугуна өбөлгө болот.

МОДУЛЬ 6: “1000 күндүк” аралыгында аз кандуулукту кыскартуу

Модулдун тапшырмалары

Семинардын аягында катышуучулар төмөндөгүлөрдү түшүндүрүп бере алышат:

- Аз кандуулук деген эмне? Кыргыз Республикасында аз кандуулук көрсөткүчтөрүнүн негизги себебин аныктоо;
- 1000 күндүн ичинде балдардын жана аялдардын аз кандуулук кесепеттеринин тизмесин;
- Темирге бай азыктар плакаттын колдонуу менен темир жетишсиздиги жана аз кандуулукту алдын алууда тамак-аштын маанисин, жана чайдын ролун;
- Медициналык Протоколго ылайык, аялдар жана балдар үчүн жеткиликтүү алдын алуу жолдорун айтып берүүнү (дегельминтизация) (13 жума);
- Кош бойлуу аялдарга эскертүү картасын колдонуу менен алар күн сайын темир/ фоль кычкылы унутпай ичүүсүн;
- Эмне үчүн 1000 күн учурунда аз кандуулукту алдын алууда самындап колду жуу, даараткананы таза сактоо маанилүү экенин түшүндүрөбүз;
- Маанилүү билдиргичтердин кайсынысы үй кыдырып таратууда приоритеттүү экенин.

Колдонуучу материалдар жана даярдык:

- Флипчарт; маркерлер; скотч; 1, 2 жана 3 көнүгүү үчүн даярдалган флипчарттар; 2 түрдүү түстүү карточкалар; таркатма 1; Темирге баалуу азыктар постери; эскертүү картасы (Таркатма 2), (Тиркеме 3).

Кошумча: Эки адам убакытты башкаруу жана бирин бири толуктоо учун биргелешип өтсө болот.

Өтүлүүчү убактысы: болжол менен 2 саат.

Көнүгүү I: Киришүү - SPRING долбоорунун иш-аракеттерин эскерип кетүү жана темага киришүү (20 мүнөт)

SPRING толук баалуулу постер көрсөтүү. Өзү жана SPRING долбоору толук баалуулу эскертип кетүү. Түшүндүрүү - SPRING долбоору жамааттардын негизинде төмөндөгү темалар боюнча маалымат берүү иштерин жүргүзөт:

- Жалаң гана эмчек эмизүү (нарестелер 0-6 айга чейин)
- Кошумча тамактандыруу жана зыяндуу азыктарды кыскартуу
- Колду жуу жана таза дааратканалар
- Үй-бүлөнүң ар түрдүү тамактануусу
- **“1000 Күн” аралыгында аз кандуулукту кыскартуу– ушул айдын темасы**
- “1000 Күн” аралыгында төрөт мезгилиндеги аялдардын тамактануусу
- Бай азыктарды үй шартында сактоо ыкмалары
- Мите курт ооруларын алдын алуу.

- SPRING активисттеринин жамаат менен болгон жумушун күчөтүү
- Ар түрдүү тамактануу жана зыяндуу тамак-аштарды кыскартуу

Катышуучуларга Кыргызстанда аз кандуулук кырдаалын изилдөө жыйынтыгын айтып берүү менен баштаңыз.

Эки топко бөлүңүз - Ар бир топто, эки башка түстөгү түстүү карталарды таратып бериңиз. Ар бир топко тапшырма бериңиз.

Биринчи топ - Аз кандуулук деген эмне, ар бир топ түшүнүгүн бир түстөгү баракка жазат.

Экинчи топ- калктын кайсы катмары ушул ооруга жабыркайт деген суроого жооп жазат

Талкууга 5 мүнөт жана жазууга эки мүнөт берилет. Андан кийин топтор өз ишин баяндама (презентация) жасайт.

Тренер жыйынтыктап Флипчарт 1: дагы маалымат алдын ала флипчартка жазып, көрсөтүп түшүндүрүңүз. колдонуп өлкөдөгү анемия абалын айтып берет.

Эскертүү: Колунда бар жана жакыр жашаган үй-бүлөдөгү аялдар бирдей аз кандуулукка чалдыгат.

Көнүгүү II: Темир жетишсиздигин жана аз кандуулуктун кесепеттерин түшүнүү (10 мүнөт)

Тренер төмөнкү мазмундагы пункттарды окуп берет. Ар бир бөлүгүн окуп чыккандан кийин, пункттагы негизги ойлорду кайталап катышуучулардан сурайт. Төмөндөгү менен бышыктайт (2 флипчарт даярдалышы зарыл).

- Аз кандуулук (анемия) деген эмне? Анемия ар кандай себептери бар абал болуп саналат? Кыргызстанда аз кандуулуктун негизги себеби темир жетишсиздиги болуп саналат. Анемия бул адамда аз кызыл кан клеткалары азайып кычкылтек бүт денеге камсыздоосу начарлайт. Кызыл кан клеткалары денени кычкылтек менен камсыздайт, бирок адам аз кандуулук менен жабыркаса, кан денеге керектүү өлчөмдө кычкылтек менен камсыз кыла албайт. Мурдагы бөлүмдө да айтылгандай, Кыргызстанда аялдар жана балдар анемия менен көбүрөөк жабыркайт.
- Оор анемия өлүмгө алып келиши мүмкүн, бирок орточо анемия, оор кесепеттерге алып келет.

Флипчарт 1

Аз кандуулук деген эмне?

Аз кандуулук (анемия) — канда кызыл кан клеткалары жана гемоглобиндин азайышы. Кызыл кан клеткалары бул – бүт денеге кычкылтек менен камсыз кылат.

Кыргызстанда аз кандуулук менен негизинен кош бойлуу аялдар, ошондой эле жаш балдар жабыркайт.

43% аялдар 15 – 49 жашка чейин.

35% балдар 6 – 59 айга чейин

Флипчарт 2

Аз кандуулуктун аялдар үчүн кесепеттери:

- Иштөө жөндөмдүүлүгү азаят, чарчоо, алсыздык, баш оору кесепетинен жашоо сапаты төмөндөйт
- Жугуштуу ооруну же оорунун жугузуу мүмкүнчүлүгү жогору;
- Төрөт учурунда кош бойлуу аялдарда өлүм коркунучу жогору;
- Төрөт учурунда кош бойлуу аялдарда баласынын салмагы аз болуу коркунучу бар;
- Кош бойлуу аялдарда баласынын аз кандуулук жана акылы кем болуп төрөлүү коркунучу

Флипчарт 3:

Ымыркайлар жана наристе балдар учун аз кандуулуктун кесепеттери төмөнкүлөр:

- Мээнин начар иштеши жана үйрөнүү жөндөмдүүлүгүнүн төмөндүгү;
- Физикалык координациянын начардыгы жана комага түшүп калуу
- Табитинин жоктугу жана чарчанкы абал;
- Ооруларга каршы күрөшүү үчүн иммундук системанын төмөндөшү.

- Аз кандуулуктун негизги себеби темирге бай азыктарды жана аз пайдаланышы жана начар сиңиши. Темирге бай көп тамак-аштар бар. Темирге болгон талаптар аялдарда кош бойлуулук мезгилинде жана өспүрүм курагында жогору, ошондой эле ымыркайларга жана балдарда жогору болуп саналат.
- Кош бойлуулуктун 13 жумасынан кийин темирге болгон муктаждыгы жогорулайт. Бул муктаждыктарын канааттандыруу үчүн, аялдар денеде сакталган темирди сарптап жана темир алууну көбөйтүү керек. Төрөт мезгилиндеги аялдар этек кир учурунда жана кайра-кайра бала төрөгөндө темир жогору болот. Кош бойлуу аялдардын темир жетишсиздиги түйүлдүккө жана наристелерге темир запасы аз топтолот, жана төрөт мезгилинде жана төрөттөн кийин ар кандай кабылдоолорго же өлүмгө алып барышы мүмкүн.

Көнүгүү III: Темир жетишсиздигинин алдын алуу (30 мүнөт)

1. Эстесек: Ар түрдүү тамактануу жөнүндө сабакта темирге бай азыктар жөнүндө үйрөнгөнбүз. Анемия темирге көп бай азыктар менен азыктанбагандыктан улам темир жетишсиздигине алып келет деп билдик. 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 таза даараткана 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 төмөндөтөт, бул аз кандуулукка алып келет.

2. Темирге бай азыктар – (1 колонка) мал азыктары – (2 колонка) өсүмдүктөр маалымат берүү, флипчарт 4: Организм темирди азыктан өздөштүрүүгө жөндөмүнүн жоктугу бул ичеги мите- курттары жана башка паразиттер болуп саналат. Изилдөө боюнча, Кыргызстанда балдардын ичеги карындагы мите курттардан таралышы жогору экенин көрсөттү. Ошондуктан Кыргыз Республикасынын Өкмөтү балдар жана аялдар үчүн дегельминтизацияны-митте курттарга каршы алдын алуу иш-аракеттерин жүргүзүп турат. Үй-бүлөлүк дарыгерлерге кайрылыңыздар.
3. Эскертүү: Экиге тизме турундө алардын жоопторун жазып бышыктоо: (Уй эти, кой, эчки, канаттуулардын эти, малдын боор эти, бир тизмеге жумуртканын

Флипчарт 4 үлгүсү

Темирге бай булактар

Мал азыктар :

Өсүмдүктөрдөн:

Витамин С:

сарысы, буурчак +, жасмык +, кургатылган жемиштер, экинчи тизмеге ат кулак, кочкул жашыл жалбырактары. Кошумча кочкул-жашыл жалбырактуу ашкабак, чамгыр, шалгам, жана кызылча, темирдин жакшы булагы болуп саналат, бирок Кыргызстанда булар аз санда колдонулат).

4. Суроо: Тамактануу пирамидасында кайсыл топко тийиштүү? (эскертме: Алма курамында темир жок. Бул эски толук баалуу эмес маалымат).
5. Катышуучуларга суроо: Кайсыл витамин организмге азыктан темирди алууга жардам берет? Алар ар түрдүү тамактануу окутуусундагы материалдарды караса болот. жооп - Витамин С – эгер азыктар чогуу тамакка кошулуп желсе. Витамин С флипчартын алдына жазып коюңуз жана С витамининин булагы болуп саналган азыктарды атоону сунуштаныз. (Жооп - лимон, мандарин, апельсин, жер - жемиштер жана башка мөмөлөр, помидор, болгар калемпири жана капуста.) Бул азыктар көпчүлүк учурда чийки жегенде витамин С бай экенин түшүндүр. Бышырган абалында алар көп витамин С жоготот.
6. Суроо: Кыргызстанда жашаган адамдар кантип организмден темирди жууп салуу менен ооруга чалдыгып жатканыбызды билебизби? Алар ошол замат жооп бербесе, чайнекти көрсөтүп коюңуз. Бул тамактануу учурда чай ичүү, тамак-аштагы **темирдин организмге сиңүүсүнө блок коерун түшүндүрүңүз.**

Балдар эки жашка чыкканга чейин эч кандай чай ичпеши керек, бул баланын өсүшүнө терс таасирин тийгизет. Аялдар көк же кара чайды тамактан 1 ½ же 2 сааттан кийин ичсе болот. Катышуучулар суусундук катары чайдын ордуна же тамак менен эмне ичсе болоорун сураңыз. (Кайнатылган суу, **аз кант** салынган шире, чөптөн демделген чай, «чай чөп, жалбыз, же башкалар) Андыктан аялдарга тамак менен чай ичпесин айтуунун ордуна, алар үчүн жакшы «кайнак суу, сок, же чай чөптөрдөн жасалган чай жана тамактануу ортосунда көк же кара чай ичкиле» деп айтуу абзел.

7. Темирге бай азыктар календарь плакаттарын активисттерге таркатып бергиле. Аларга плакат менен таанышып чыгуусуна убакыт бериңиз, анан алар аз кандуулук жөнүндө үй-бүлө менен сүйлөшүүгө ушул плакаттарды кантип колдонсо болорун сураңыз. Үй-бүлөлөр темир бай азыктарды жана **витамин С** бай тамак-ашты колдонуу маанилүүлүгү толук баалуулардын эсине салуу үчүн, алардын үйүнө плакаттарды илип койюсун сураныңыз.

Көнүгүү IV: Кыргызстанда кош бойлуу аялдар үчүн Саламаттык сактоо министрлиги тарабынан бекер темир камтыган таблеткалары берилет (10 мүнөт)

1. Кош бойлуулук учурунда аз кандуулукту алдын алуу Кыргызстан үчүн башкы приоритет болуп саналат. Саламаттык сактоо министрлигинин жаңы программасы кош бойлуу аялдарды курамында темир жана фолий кычкылтеги бар дары дармек менен акысыз камсыз кылуу болуп саналат. Бул таблеткаларды кош бойлуулук учурунда күн сайын кабыл алыш керек. Бул эне үчүн абдан пайдалуу болуп саналат, ошондой эле балдарды темир менен жакшы камсыз кылууга жардам берет. Аялдар боюнда бар учурда көбүрөөк жана тез жардам алуу үчүн убагында үй-бүлөөлүк дарыгерлерге кайрылышы керек кайрылышы керек.
2. Суроо: аялдар күн сайын таблетка кабыл алуусун кантип эске тута алат? Бул үчүн (эскертүү картасын колдоно аласыз (Алар картасын күн сайын көрүп туруу жанына салып жүрүүсү абзел.)
3. 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.

Журек айлануу (кускусу келуу) - таблеткалар бул көйгөйдү алдын алуу үчүн тамак-аш менен кабыл алынышы керек

Заң катуу – таблетканы тамак учиринда ичип, күнүнө 1,5 литрдан кем эмес таза ичуу сунушталат. Клетчатка 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 темирдин организмге сиңдирбей тоскоолдук жаратат. Басым жасаңыз: Эгер аялдар терс таасирлерин байкаса, алар ҮДБ, ФАП сунуштар үчүн кайрылышы керек.

Көнүгүү V: Бышыктоо (30 мүнөт)

1. Активисттерге флипчарт жана маркер берип, аз кандуулук боюнча үйлөрдү кыдыруу учурунда кайсы маанилүү маалыматты таратуу керек экенин сурагыла. Андан кийин 2-чи таркатманы таратып бышыктоону сурангыла.
2. 3 катышуучуну ролдук оюн ойной беруусун сураныңыз. Мисалы: алардын анемия жөнүндө сүйлөшүү үчүн, үй кыдыруу учурунда. Бири кайын энеси, дагы анын келини болот. Алар алдын алган даяр сценарийге муктаж болбоосу керек, аларда бардык маалымат бар.
3. **Кошумча (убакытка жараша):** Тренер активист катары оюнга катышса болот, жардамчысы жана бир нече катышуучулар үй-бүлө-мүчөлөрүнүн ролун ойной алышат. Бул идеалдуу үй кыдыруу учурунда демонстрация кылуу үчүн ойнолот.

Көнүгүү VI: Мурунку айдын жыйынтыгы боюнча тажрыйба алмашуу, мурунку айдын отчетун чогултуу, кийинки ай үчүн иш-чараларды пландаштыруу (15 мүнөт)

1. Өткөн айдын тоскоолдуктары же ийгиликтүү баяндарын айтып берүүсүн бир нече адамдан сураңыз. Кыйынчылыктарга чечимдерди сунуштаңыз жана аларды ийгиликтүү баянга айлантууга эмне кылуу керектигин сураңыз.
2. Активисттердин отчеттук формаларын чогултуула. Сиз алар кеткенче толук баалуу толтурулгандыгын карап, толук баалуулап калыңыз.
3. Аз кандуулуктун алдын- алуу маанилүүлүгүн жогорулатуу жана жамааты толук баалуу тамактанууга үйрөтүүгө жардам берүү максатында келээрки айда үйлөргө барып маалымат таратышын сураныңыз. Жана ар кандай жолугушууларда алар бир нече мүнөттөн чыгып сүйлөп жана брошюра, азык-түлүк пирамидасын, он баскычты таркатып берүүсүн сураныңыз.

Көнүгүү VII: Жыйынтыктоо (2 мүнөт)

Активисттердин келишине жана калктын ден соолугун жана тамактанууну жакшыртуу үчүн жүргүзүлүп жаткан иштер үчүн рахмат!

ТАРКАТМА 2.

Үйлөрдү кыдыруу убагында айтылуучу аз кандуулук жөнүндө маанилуу билдиргичтер.

1. Анемия бул Кыргызстандагы көптөгөн аялдарды жана балдарды ооруга чалдыктыруучу абал. Кыргызстанда аз кандуулуктун негизги себеби темир жетишсиздиги болуп саналат, бул кызыл кан клеткаларынын азайышына алып келет. Кызыл кан клеткалары кычкылтек менен бут денени камсыздайт.
2. Кош бойлуу аялдардын аз кандуулук кесепети олуттуу болуп саналат. Алар жумушка жана күнүмдүк иштерге, дайым чарчанкы абалда болушу мүмкүн. Кош бойлуу жана төрөт учурунда кошумча коркунучтарды алып келет: алар күчөп, ал тургай, өлүмгө алып келет. Аз кандуулук менен жабыркаган эне – көп учурда аз кандуу бала төрөйт жана баланын аң сезими өз курактуу балдардан салыштырмалуу төмөнүрөөк болот, көп оорулардан жабыркашы жогорулайт.
3. Беш учурда самын менен толук баалуу колду жуу жана дааратканаларды таза кармоо буга наристелердин жана балдардын заңын дааратканага төгүү - 1000 күндүн ичинде аялдардын жана балдардын аз кандуулугун алдын алуу үчүн ар дайым маанилүү болуп саналат.
4. Өспүрүм кыздар жана аялдар күн сайын аз кандуулукту алдын- алуу үчүн темир жана витамин С бай азыктарды кабыл алуусу зарыл. Темирге бай азыктар плакаты уй-бүлөлөргө темир жана витамин С га бай азыктарды колдонуусу менен аз кандуулукту алдын алууну эске салып турат.
 - Темирге бай азыктар: уйдун эти, кой, эчки, канаттуулардын эти, жаныбардын боору, жумуртканын сарысы, буурчак +, жасмык +, кургатылган жемиштер, аткулак менен кочкул-жашыл жалбырактар
 - Витамин С азыктар: лимон, мандаринде эң көп, жемиштер жана башка мөмөлөр, помидор, болгар калемпири жана капуста.
5. Тамак менен көк же кара чай ичүү тамак-аштан темирди сиңишине тоскоол болот. Чайдын ордуна кайнак суу, бир аз кант кошулган шире\компот, итмурун же жалбыздан даярдалган чай. Тамактангандан кийин 2 саат өткөндөн кийин жашыл же кара чай ичип ыракат алсаңыз болот. *Эки жашка чыга элек балдарга эч качан чай бербөө керек бул анын өсүшүнө терс таасирин тийгизет.*
6. Кош бойлуулуктун эрте мезгилинде темир камтылган таблеткаларды алуу учун өз убагында учетко туруусу зарыл. Аялдар фольй кычкылы таблеткаларын кабыл алууну эстеп калуусу үчүн карта менен колдонсо болот.
7. Кээ бир аялдар фольй кычкыл таблеткасын колдонуу учурунда терс таасирлер болушу мүмкүн. Төмөндө терс таасирлерин тизмеси жана аларды кантип алдын алуу боюнча сунуштар. Терс таасирлер кайталана берсе, дарыгерлер жана мээрман айымдар кошумча сунуш бере алышат.

Эгер Сиз:	Эскертме
Заңыңыз кара болсо	<p>Эч кандай иш аракет кылбаңыз.</p> <p>Организмге сиңбеген темир заң менен чыгат.</p> <p>Бул коркунучтуу эмес. Бул Сиздин организм жетиштүү темир алып жатат деген белги.</p>
Ашказан, ич оорусу болсо, жүрөк айлануу, ич өтүү же катып калуу	<p>Темир камтыган таблеткаларды тамак менен кабыл алыңыз.</p> <p>Таблетканы экиге бөлүп, бир күндө эки бөлөк убакта ичиңиз.</p>
Кунумдук дозаны унутуп, өткөрүп ичсеңиз	<p>Дозасын ичиңиз. Ичпеген таблетканы өткөрүп жиберип, кийинки кундун дозасын ичиңиз.</p> <p>Эки дозаны бир заматта ичүү болбойт.</p>
Үйдө балдар болсо	<p>Темир камтыган таблеткаларын балдар жетпеген жерде сактоо зарыл.</p>

Модул 7: “1000 Күн” аралыгындагы энелердин тамактануусу

Модулдун тапшырмалары

Семинардын аягында катышуучулар төмөндөгүлөрдү түшүндүрүп бере алышат:

- Энелердин кош бойлуу кезинде толук кандуу тамактануусу жана жетишсиз тамактануу Кыргызстандагы кош бойлуу аялдарга болгон терс натыйжалар;
- Кош бойлуу аялдар жана бала эмизген аялдар үчүн өзгөчө абдан маанилүү болгон азык-түлүк тобун аныктаганды;
- Кош бойлуу жана эмчек эмизүү убагында аялдар толук кандуу тамактануу муктаждыктыгы өсүүдө;
- Кандай тамак-ашты өспүрүм кыздар жана жаңыдан турмушка чыккан аялдар кош бойлуулук учурунда анын алдында организмди жакшы азыктандыруу үчүн колдонуусу зарыл;
- Уй-бүлө мүчөлөрү аялдарды кош бойлуулук жана бала эмизүү учурунда жетиштүү толук кандуу тамактануусунда кандай жардам бере алат;
- Кош бойлуулук пландоо мезгилден баштап үй-бүлөлүк дарыгер тобуна кайрылуусу зарыл.

Материалдар жана даярдык:

- Флипчарт, маркерлер, кагаз скотч, энелер үчүн брошюра, алдын ала даярдалган флипчарттар, формалар 1 жана 2 (Тиркеме 3).

Өтүлүүчү убактысы: болжол менен 2 саат.

Көнүгүү I: Киришүү. SPRING долбоорунун иш-аракеттерин эскерип кетүү жана темага киришүү (5 мүнөт)

SPRING толук баалуулуу постер көрсөтүү. Өзү жана SPRING долбоору толук баалуулуу эскертип кетүү. Түшүндүрүү - SPRING долбоору жамааттардын негизинде төмөндөгү темалар боюнча маалымат берүү иштерин жүргүзөт:

- Жалаң гана эмчек эмизүү (наристелер 0-6 айга чейин)
- Кошумча тамактандыруу жана зыяндуу азыктарды кыскартуу
- Колду жуу жана таза дааратканалар
- Үй-бүлөнүн ар түрдүү тамактануусу
- “1000 Күн” аралыгында аз кандуулукту кыскартуу
- **“1000 Күн” аралыгында төрөт мезгилиндеги аялдардын тамактануусу – ушул айдын темасы**
- Бай азыктарды үй шартында сактоо ыкмалары
- Мите курт ооруларын алдын алуу.
- SPRING активисттеринин жамаат менен болгон жумушун күчөтүү
- Ар түрдүү тамактануу жана зыяндуу тамак-аштарды кыскартуу

Көнүгүү II: Энелердин начар тамактануусунун негизиндеги кесепеттери (5 мүнөт)

Туура жооптор ар бир суроодон кийинки курсивде көрсөтүлгөн .

1. Суроо: Кыргызстанда Төрөт мезгилиндеги аялдардын арасында негизги тамак-аш көйгөйлөр кайсылар? *Аз кандуулук, башка микроэлементтердин жетишсиздиги же ашыкча салмактуулук.*
2. Даярдалган флипчарттагы (диаграмма 1) төмөнкү маалыматка таяныңыз. 1. Маалымат бай жана жакыр, айыл же шаар, аялдардын ар кандай курактагы, үчүн маалымат бар экенин айтыңыз.
3. Кайсыл курактагы аялдар арык болушу мүмкүн? *15-19 жаштагы.*
4. Ашыкча салмактуулук менен ким жабыркайт? *30 жаштан ойдо, жакыр тиричиликтеги аялдар.*
5. Аз кандуулуктан ким жабыркайт? *20-39 жаштагы бардык жакыр тиричиликтеги аялдардын аз кандуулук менен жабыркоо коркунучу бар.*
6. Каттышуучулардан төмөндөгү суроолорду сурагыла жана толук баалуу даярдалган жооптор менен бышыктагыла:
 - Толук баалуу тамактануу эмне үчүн маанилүү? (Балдардын өсүүсүнө жана өнүгүшүнө, толук физикалык жана психологиялык өрчүшүнө. Ар кандай ооруларды жеңишине жана жалпы калктын саламаттыгына);
 - Бой өспөй калуу деген эмне? (Бул баланын такай жетишсиз тамактануу негизинде бою өспөй калгандыгын билдирет);
 - “1000 Күндүк-Мүмкүнчүлүк терезе”- деген эмне? (түйүлдүк жаралган кезден ымыркайдын 2 жашка чейинки 1000 күндүк убактысы, бул мезгил наристенин келечектеги ден-соолугун чың болушунун жана аң-сезиминин түптөлгөн учуру).

Мындай тыянактар Сизди таң калдырдыбы? Эмне үчүн? Ооба десеңиз эмне үчүн? Жок десеңиз эмне үчүн?

Флипчарт 1.

Кыргыз Республикасындагы аялдардын толук кандуу эмес тамактануусунун 2012-жылга карата көрсөткүчү:

% аялдар (100 аялдан алганда)	Арык	Норма	Ашыкча салмактуулук	Аз Кандуулук
15 – 19 жаш	17.8	76.4	5.8	34.5
20-29 жаш	7.9	73.6	18.4	38.3
30-39 жаш	2.7	49.4	47.9	37.9
40-49 жаш	1.8	26.5	71.6	28.3
Шаар	8.1	59.9	32.1	34.2
Айыл	6.8	55.3	37.9	35.8
Төмөн жашоо шарттарында	6.9	53.1	40.1	38.8
Жогору жашоо шарттарында	8.5	61.3	30.2	32.7

Көнүгүү III: Энелердин начар тамактануусунун негизиндеги кесепеттери (15 мүнөт)

1. Түшүндүрүү: эне үчүн жана бала үчүн начар тамактануунун негизинде көп кесепеттери бар экендигин түшүндүрүү.
2. Энеге болгон кесепеттери (алдына даярдалган флипчарттан карагыла). биринчи эле ойго аз кандуулук келет.
3. Балага болгон кесепеттерин (алдын-ала даярдалган флипчарттан карагыла). Эненин начар тамактануусу баланы оор абалга алып келиши мүмкүн.
4. Түшүндүрүү: Кесепеттердин айрым, мисалы, йоддун жетишсиздиги жана келесоолук дарты , ошондой эле салмагы төмөн, мээнин начар өрчүшү, жугуштуу оорулар жана оорунун коркунучу жалпы сапатсыз, толук кандуу эмес тамак-ашка байланыштуу.
5. Түшүндүрүү: Йоддун жетишсиздиги жана фолий кычкылынын жетишсиздиги түйүлдүккө дароо таасир берет, ошондуктан кош бойлуулук аныкталса, дароо микроэлементтерди туруктуу кабыл алуу зарыл. Бирок, аялдар азык-түлүктү жакшыртып, толук кандуу тамактануу аракеттерин кош бойлуу мезгилге чейин эле жасаш керек.
6. Кайрадан даяр материал Флипчартты 1 көрсөтүп, көптөгөн жаш аялдар өтө арык жана аз кандуулук бар экенин баса белгилеп айтыңыз. Ал кыздар кош бойлуу болгон учурда , алардын тамактануусун жакшыртуу керек.

Флипчарт 2: аял учун кесепеттери

- кош бойлуулук учурда боюнан түшүп калуу, өлүм коркунучу жогорулайт
- жугуштуу ооруларга туруштук бере албайт
- түйүлдүк өлүү төрөлөт
- анемия
- летаргия (комага түшүү) жана алсыздык абалы
- иш жөндөмдүүлүгүнүн төмөндөшү
- өзүнө жана балдарына кам көрүү жөндөмүнүн азайышы

Флипчарт 3: Ымыркай үчүн кесепеттери

- түйүлдүктүн жана баланын өлүм коркунучунун жогорулашы.
- төмөн салмак менен төрөлүшү
- ара төрөлгөн бала (убакытынан эрте)
- тубаса кемтиктери
- жетишсиз мээ өрчүшү
- жугуштуу ооруларга туруштук бере албайт
- көмүскө ачкачылык (бир түрдүү тамактануу, витаминдердин жана микро элементтердин жетишсиздиги).

Көнүгүү IV: Кош бойлуу жана эмчек эмизүү учурунда кошумча тамактануу (15 мүнөт)

Материалдар: Тамактануунун Пирамидасы, алдын- ала флипчартка, пирамида, азыктардын тобу менен тартып, порцияларын жазып койгула.

1. Түшүндүрүү: Аялдар учун кош бойлуу болгондон мурун толук кандуу тамактануу жана туруктуу, сапаттуу тамак-аш жана саламаттыкты сактоо статусун камсыз кылуу кош бойлуу учурдан эмизип

жаткан кезде маанилүү болуп саналат. Кандай ыкмалар менен, биз буга чейин билген кош бойлуулук мезгилинде тамактанууда аялдарга кантип жардам берүүгө болот?

2. Тамактануунун пирамидасын карап чыгууну сурангыла. Чакырык: баарыбыз ар күн сайын пирамидада көрсөтүлгөн тамак-аш азыктарынын ар кандай тамактануу керек экенинин эске салуу. Тамактануу пирамидасында айтылгандан тышкары, кош бойлуу жана эмчек эмизген аялдар азык ирээтинде, кошумча энергия алуу учун кошумча порция, шам- шум этиши зарыл. Бул өсүп жаткан түйүлдүк учун пайда алып келе турган болсо, ал эми, айрыкча, ал энеге пайда, себеби бул эмчек эмизүү үчүн жана анын денесин даярдоо үчүн керек.
3. Кош бойлуу кезде, аялдарга кошумча белок, темир, кальций, витамин А, витамин С, жана фолий кычкылы керек экенин түшүндүргүлө. Алар күн сайын бул азык менен камсыз тамак-аштарды көп жеш керек.
4. Активисттерди 6 топко бөлүп, төмөндөгү микро элементтерди кайсыл азыктардан ала алабыз?
 - **Темир** - (Негизинен эт тобу эле эмес, кочкул-жашыл жалбырактары, мейиз, кургатылган кара өрүк, буурчак)
 - **Белок** - (Эт жана сүт тобу, буурчак)
 - **Кальций** - (Сүт тобу, кочкул-жашыл жалбырактары, брокколи)
 - **Витамин А** - (Кочкул сары же кызгыл-жашылча жана жемиштер, кочкул-жашыл жалбырактары)
 - **Витамин С** - (мөмө жемиштер, бардык мөмө-жемиштер, помидор, болгар калемпири, капуста)
 - **Фолий кычкылтеги** - (жашыл жалбырактары, кызылча, буурчак, бадам, жасмык, бадам)
5. Акыркы алты ай кош бойлуу учурунда жана бала эмизген биринчи алты ай кезде аялдар кошумча витаминдүү жана микро элементтерге бай азыктарга муктаж, ушул кезде аялдарга 1-2 жолу кошумча жеңил тамактануу сунушталат. Жогоруда айтылгандай дан азыктары көп энергия берет, ошондой эле белок жана кальций камтыган азыктар абдан пайдалуу. Ашыкча салмагы көп аялдарга нан, картошка же күрүч азыктарын чектөө менен жеген сунушталат. Айрыкча алгачкы алты ай жалаң гана эмчек эмизген кезде, аялдар кош бойлуу учурга салыштырмалуу көп калориялуу жана азыктандыруучу тамактарды колдонушу керек. Бала эмизген аялдар 2 жолу жеңил кошумча тамактанышы керек.

Көнүгүү V: Кантип рецепттер китебин 1000 Күн мезгилинде энелердин тамактануусунда колдонсок болот (20 мүнөт)

1. Активисттерден сураңыз – кантип аталар, кайын энелер, жана башка үй-бүлө мүчөлөрү келиндердин боюна болгончо жакшы тамактануусуна колдоо көрсөтө алат?
2. Активисттери кичине 3 топко бөлүп, кош бойлуу жана бала эмизген аялдарга ылайыктуу рецепттер китебинен 2 рецепт тандагыла. Тандалган рецепттердин себебин катышуучулар түшүндүрүшүн сураныңыз.
3. Топторду өздөрүнүн аткарылган ишин талкуулап, презентация кылышы керек (бардык үй-бүлө үчүн берилген рецепттер, 1000 Күндүк мезгилиндеги аялдар үчүн ылайыктуу- кээ бир рецепттердин курамындагы азыктар жеткиликтүүлүгүн талкуулап кетүү).
4. Үй-бүлөлөрдү кыдырган кезде бир сыйра рецепттер китебине кайрылып, китепти колдонуп тамактарды жасоого чакырыңыз.

Үй-кыдыруу учурундагы тартылуучу маанилүү маалымат:

- Кош бойлуу аялдар жана бардыгыбыз жогору кан басымдын алдын алыш үчүн туз колдонууну азайтыш керек.
- Кош бойлуу аялдар дене машыгуу көнүгүүлөрүн аткаруусу абзел, бирок оор нерселерди көтөрүүдөн жана оор жумушту аткаруудан алыс болушу зарыл.
- Жүрөк айлануудан өтө кыйналса, турар менен бир кесим нан жеп көрсө болот. Эгерде өтө кыйналып турса үй-бүлөлүк дарыгерге кайрылуусу зарыл.
- Аялдар кош бойлуумун деп шекший баштагандан эле үй-бүлөлүк дарыгерге кайрылып йод, кальций, темир же темир-фолий камтыган дары-дармектерин жаздырып алышы зарыл. Минералдык кошумчалар эненин ден-соолугуна, төрөтүнө жана баланын ден-соолугуна абзел.
- Үй-бүлөлүк дарыгерге кош бойлуу болор замат кайрылышы, келечектеги энеге көп маалымат алып, ар кандай кыйынчылыктын алдын- алып көп керектүү маалымат ала алат.
- Ошондой эле, үй-бүлөлүк дарыгер менен 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.

Көнүгүү VI: Үй-бүлөөлөр үчүн маанилүү билдиргичтер (15 мүнөт)

Маанилүү билдиргичтер буклеттен окуп активисттер менен чогуу талкуулоо. Бул буклеттер бардык үй-бүлөлөргө таратылат, үй-бүлөгө бергенде маанилүү билдиргичтер менен кошо айтылып берилиши керек.

Көнүгүү VII: Мурунку айдагы тажрыйба менен алмашуу, форма баракчаларын тапшыруу, келаткан модулга дайындык көрүү (15 мүнөт)

1. Өткөн теманы таркатуудагы ийгиликтерди жана кыйынчылыктарды талкуулоо. Кыйынчылыктарды талкуулап, чечимдерди издеп, ийгиликтерди кантип кеңейтсек болот.
2. Кээ бир активисттердин ийгиликтүү окуяларын жана кыйынчылык тажрыйбаларын бөлүшүп айтып берүүнү сураныңыз. Башка активисттерге кыйынчылык жеңүү тажрыйбасын айтып берип, чогуу чечимдерге келгиле.
3. Калган формаларды топтоп, бир сыйра активист менен текшерип чыккыла. Активисттерди кантип маалымат таратып, кандай иш-аракеттерди жүргүзөт. Кандай жамаат чогулушаар алдында пландалган, кайсы чогулуштарда активист энелердин толук баалуу тамактануу жөнүндө айтып бере алат.

Көнүгүү VIII: Жыйынтыктоо (2 мүнөт)

Бүгүн келип биздин окууга катышып кеткениңерге чоң ыракмат. Жамааттын ден- соолугуна кам көрүп жатканыңыздарга да чоң ыракмат!

МОДУЛЬ 8: 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);
- Кантип тамактанууну ар түрлүү кыла алабыз, 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 (кургатуу ыкмалары) жана траншея казуу, кандай каражаттарды талап кылат, эң аз каражаттарды жана оңой ыкмаларын үйрөнүү;
- “Азыктарды үй шарында сактоо китепчелери менен “1000 күндүк” үй-бүлөлөрдү тааныштыруу, аларга китепчедеги маанилүү билдиргичтерди түшүндүрүү.

Материалдар жана даярдык:

- Флипчарт, маркер, кагаз скотч, “Азыктарды үй шартында сактоо” китепчеси, 3- көнүгүү боюнча флипчарт, форма 1 жана 2 (Тиркеме 3).

Өтүлүүчү убакыт: болжол менен 2 саат.

Көнүгүү I: Киришүү . SPRING долбоорунун иш-аракеттерин эскерип кетүү жана темага киришүү (5 мүнөт)

1. SPRING толук баалуулуу постер көрсөтүү.
2. SPRING долбоору жамааттардын негизинде төмөндөгү темалар боюнча маалымат берүү иштерин жүргүзөт:
 - Жалаң гана эмчек эмизүү (наристалар 0-6 айга чейин)
 - Кошумча тамактандыруу жана зыяндуу азыктарды кыскартуу
 - Колду жуу жана таза дааратканалар
 - Үй-бүлөнүн ар түрдүү тамактануусу
 - “1000 Күн” аралыгында аз кандуулукту кыскартуу
 - **“1000 Күн” аралыгында төрөт мезгилиндеги аялдардын тамактануусу – ушул айдын темасы**
 - Бай азыктарды үй шартында сактоо ыкмалары
 - Мите курт ооруларын алдын алуу.
 - SPRING активисттеринин жамаат менен болгон жумушун күчөтүү
 - Ар түрдүү тамактануу жана зыяндуу тамак-аштарды кыскартуу

Көнүгүү II: Жаңы тема менен тааныштыруу–мээ чабуул (20 мүнөт)

Катышуучуларга эскертүү:

- Эмнеге балдарга жана чоңдорго ар түрдүү азыктар керек?
- Жөн гана нан менен чай ичүү жетиштүүбү?
- Бир же эки азык-түлүктүн түрүн гана колдонсок эмне болот?
- Эгер биз көп тамак жесек эмнеге алып келет? Бир нече жооп уккандан кийин айтыңыз «көп тамак ичүү жана таттуу суусундук ичүү бул- ашыкча салмактуулукка алып келет». Мунун бары акыры ден соолуктун начарлашына, диабет, жүрөк ооруларынын козголушуна алып келет.
- Кыргызстанда ашыкча салмактуулук көйгөйү барбы, айлана чөйрөнүздү караңыз? (Тренер үчүн эскертме: 2012-жылда өткөн улуттук изилдөө көрсөткөндөй Кыргыз Республикасында аялдардын ар бир учунчу аял ашыкча салмактуулук же толуп кетүү менен жабырайт. Ашыкча салмактуулуктун алдын алуу бул өтө маанилүү. Бул учурда түрдүүлөп тамактанып, ар дайым дене тарбия көнүгүүлөрүн кылуу менен ден соолукка кам көрсө болот.)

Бышыктоочу кыска түшүнүктөр:

- Сиздер бардыгыңыздар тамактануунун ар түрдүүлүгүн билесиздер, көп түрлүү азыктарды колдонуу, өзгөчө витамин А, витамин С, темир жана цинк камтыган азыктар ден соолукка өтө пайдалуу.
- Сиздер билгендей, өзгөчө көңүлдү кош бойлуу аялдардын, эки жашка чейин балдардын жана өспүрүм кыздардын тамактануусуна маанилүү көңүл буруу керек.
- SPRING долбоору алкагында үй шартында ар кандай ыкмаларды колдонуп азыктарды сактоо боюнча китепче иштелип чыкты. Ошондой эле, жаңы азыктардын узак мөөнөткө сакталышы. Кээ бир ыкмалар азыктардын даамын өзгөртүп, бирок азыктандыруучу баалуулугун узак мөөнөткө сактайт, мисалы мөмө жемиштерди кургатуу же компот жасоо.
- Мөмө жемиштердин, жашылчалардын бышып молчулук мезгилинде жана алардын баалары арзан кезде, биз кантип азыктарды кышкыга сактап алабыз. Кышында ар түрдүү тамактанууну кеңейтиш максатында.
- Ушул теманын алкагында китепчелер таратылат, маанилүү билдигичтерди түшүндүрүү менен бирге.

Көнүгүү III: Жаңы китепчинин мазмуну (45 мүнөт)

1. Китепчени активисттерге таркатып, китепчени окуп карап чыкканга 5-7 мүнөт бергиле.
 - Китепчени активисттерге тараткыла
2. Топто иштөө, ар кандай ыкмалар менен иштөө, китепте берилген ыкмалар менен гана иштөө:
 - а. Жаңы жашылча-жемиштердин сакталышы
 - б. Капустаны туздап сактоо
 - в. Ар кандай мөмө жемиштерди кургатып сактоо

Катышуучуларды жогоруда айтылган сактоо ыкмаларына бөлүңүз (4 топко), ар бир топ китепчеден сактоочу ыкманы окуп, талкуулап чыгып – бир катышуучу баяндайт -кандай жаңылыктарды билишти, кошумча каражат талап кылдыбы, топто талкуулоо. Чоң топ менен китепче сунуштаган ыкмаларды талкуулоо-эң жеңил ыкмалар. Бардык ыкмалар жашылча-жемиштердин баалуулугун толугу менен сакталышына кам көрөт. Сөзсүз түрдө жашылча жемиштердин кечки сактоолуучу сорту гана сакталышы керек.

Көнүгүү IV: Кандай азыктарды колдоном/пандоо (15 мүнөт)

1. Түшүндүрүү: Биз сиздерге баалуу азыктандыруучу баалуу микро-элементтер (белок, углевод, май) жөнүндө айтып кеттик эле, "Ар түрдүү тамактануу" темасында өткөнбүз. Кандай нутриенттер жөнүндө сүйлөштүк эле?

Кыргыз Республикасы: Жамаат активисттерин толук баалуу тамактануу жана гигиена эрежелерин сактоо жөндөмдөрүн өздөштүрүү боюнча окутуу модулдардын жыйнагы | 55

2. Катышуучулар айткан нерсенин бардыгы флипчартка жазылышы керек.
3. Төмөндөгү алдын ала даярдалган флипчарт менен бышыктагыла, төмөндөгү микро-элементтер Кыргызстанда жетиштүү жана төмөндөгү азыктардын курамында сакталат:

Витаминдер	Функциясы	Булагы
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, айва, гранат
Темир	Кандын клеткаларынын түзүлүшүнө жана кычкылтектин бүт денеге тарашына жардам берет	Куш 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

Көнүгүү V: Ролдук-оюндар (30 мүнөт)

1. Түшүндүрүү: Биз сиздерди ролдук оюндарды ойногонду жакшы көрөрүңөрдү билебиз. Ролдук оюндар бизге кырдалды башка тараптан байкоого жардам берет.
2. Катышуучуларды эки топко бөлгүлө, биринчи топ үй кыдыруу учурдагы кырдалды чагылдырат, экинчи топ жамааттын жолугушун чагылдырат. Эки топ тең “Азыктарды үй-шартында сактоо” темасында болгон маанилүү билдиргичтерди ойной турган активисттерге таратып берүү.
3. Оюнду ойноп бүткөндөн кийин Мобилизатор/Координатор кайтарма баалоону, кошумча ойлорду, комментарийлерди жалпы топтон сурашы керек. Кайра көргөн оюн боюнча ой-пикирин бөлүшүү, болгон кырдаал жөнүндө сурап катышуучулар менен бирге тактоонун максаты- активисттер кырдаалды өз тарабынан көрүп анализдөө.

Маанилүү билдигичтер:

- Толук кандуу тамактануу бул –жыл бою витаминдүү, бай азыктар менен колдонуу.
- Бир турдүү тамактануу – көмүскө ачкачылык жана аз кандуулукка алып келет
- Азыктардын витаминдүүлүгүн жоготпой туура сактап пайдалануу ыкмалары:
 - Жаңы түрүндө

- Тоңдуруу
 - Кургатуу
 - Туздап
- Азыктарды пайдаланууда тамак-аш гигиенасын сактоо
 - Кош бойлуу жана эмчек эмизген эне түрдүүлөп тамактануусу абзел
 - Баланы 6 айдан баштап кошумча витаминдүү азыктар менен толук кандуу туура тамактандыруу
 - Зыяндуу азыктарды аз өлчөмдө кабыл алыңыз – туздуу, майлуу, таттуу азыктар;
 - Тамактануу пирамидасын жана 10 кадамды колдонуп тамактаныңыз.

Көнүгүү VI: Өткөн айдын темасы боюнча тажрыйба алмашуу, формаларды чогултуу, келээрки айды пландоо (15 мүнөт)

1. Бир нече катышуучунун ойун сураңыз, мурунку айга салыштырмалуу жетишкендиктер, тоскоолдуктар жөнүндө. Топтон тоскоолдуктарды жеңүү жолдорун сураңыз жана жетишкендиктерди/ийгиликтерди кандай жолдор менен көбөйтсөк болот.
2. Активисттерден формаларды чогултуп алыңыз. Бир сыйра карап чыгып, туура толтурулганына көңүл буруп, жетишпегени болсо сурап, толуктап алыңыз
3. Топтун көңүлүн келээрки айда жамаатын маалыматуулугун азыктардын сакталышы боюнча кандай жол менен жакшыртсак болот деген суроого буруңуз.
4. Бул тема SPRING тамактануу модулдарын толуктап аяктоочу тема. Бүгүнкү тема азыктандыруучу тамактанууну бүтүрүп кийинки дегелментизация жөнүндө темасына чакырат.

Көнүгүү VII: Жыйынтыктоо (2 мүнөт)

Келгениңиздерге чоң ыраакмат, жана биздин коомдун ден соолугу чың болушу үчүн жана туура тамактануу багытына салымыңыз үчүн ыраазычылык билдиребиз.

МОДУЛЬ 9: Мите-курт ооруларын алдын алуу (гельменттерден)

Модулдун тапшырмалары

Семинардын аягында катышуучулар төмөндөгүлөрдү түшүндүрүп бере алышат:

- Кыргызстанда мите-курт оорулар жөнүндө кырдаалды түшүндүрүп берүү жана Саламаттык сактоо министрлигинин жаңы мите-курт ооруларын алдын алуу боюнча жүргүзгөн иштерин айтып өтүү;
- Мите-курттар деген эмне, алардын тамактанууга болгон таасири, кантип мите-курт ооруларын алдын ала алабыз жана ооруп калган учурда кантип дарыланшы керек;
- Жамааттын үй кыдыруу жана жолугушу аркылуу мите-курт ооруларынын алдын алуу жөнүндө маанилүү билдиргичтер маалыматуулугун кеңейтип;
- Бул теманы тараткандагы кыйынчылыктар, кантип үй-бүлөлөр менен иштешсе болот.

Керектелүүчү материалдар:

- Флипчарт, маркерлер, скотч, 1-плакат - "SPRING долбоору", 2- беттүү мите-курттарды алдын алуу боюнча жана баракчалар, ай сайын таркатылуучу пландоо баракчалары (Тиркеме 3).

Өтүлүүчү убактысы: болжол менен 2 саат.

Көнүгүү I: Киришүү, Кыргызстанда мите-курт оорулары, Саламаттык сактоо министрлигинин мите-курт боюнча жүргүзгөн иштери (5 мүнөт)

Түшүндүрүү: Биз сиздер менен чогуу иштеп, төмөндөгү темаларды кеңири түшүндүрүп, аларды таратканга жардам бердиңиздер:

- Жалаң гана эмчек эмизүү (наристалар 0-6 айга чейин)
- Кошумча тамактандыруу жана зыяндуу азыктарды кыскартуу
- Колду жуу жана таза дааратканалар
- Үй-бүлөнүн ар түрдүү тамактануусу
- "1000 Күн" аралыгында аз кандуулукту кыскартуу
- "1000 Күн" аралыгында төрөт мезгилиндеги аялдардын тамактануусу
- Бай азыктарды үй шартында сактоо ыкмалары
- **Мите курт ооруларын алдын алуу – ушул айдын темасы**
- SPRING активисттеринин жамаат менен болгон жумушун күчөтүү
- Ар түрдүү тамактануу жана зыяндуу тамак-аштарды кыскартуу

Түшүндүрүү: SPRING долбоору толук баалуу тамактануу боюнча көп иштерди өткөздү, өзгөчө жамааттагы "1000-Күндүк" үй-бүлөлөр үчүн. Бирок, Кыргызстанда дагы эле тамактануу тууралуу көйгөйлөр көп, алардын бири мите-курт оорулары. Тилекке каршы, өлкөдө мите-курт оорулары көп кезигет. Мите-курт оорулары ден соолукка чоң залал алып келет.

Кыргызстандагы мите-курт оорулары жөнүндө (гельминтоздор) кырдаал (алдын ала флипчарт даярдап алуу керек).

Флипчарт 1

- Кыргыз Республикасынын саламаттык сактоо министрлигинин билдирүүсү боюнча 2006-жылдан баштап 2015-жылга чейин 150,000 адам мите-курт оорусу менен катталган, алардын 80% мектепке чейинки курактагы балдар жана мектеп окуучулары болуп аныкталган.
- Дагы бир изилдөө, Кыргызстанда алты жаштан он беш жашка чейинки балдарда 41% мите-курт оорууларына душар болгонун билгизген. Санитардык Эпидемия кызматы 427 балдырдын арасынан (мектеп курактагы) 2006/2007 окуу жылдары 71,4% балдардын мите-курт оорусун тапкан.

Түшүндүрүү: КР саламаттык сактоо министрлиги мите-курт оорулары, өзгөчө балдар арасында олуттуу экендигин аныктайт. Ошондой эле, жогорудагы көгөйлөрдү эске алып саламаттык сактоо министрлигинин жаңы клиникалык протокол чыгарды.

Бул бардык балдарга жана кош бойлуу аялдарга мите-куртка каршы дарылоону жүргүзүү. Бардык медициналык жайлар мите-куртка каршы күрөшкөнгө дарылоо жүргүзүп турат – кош бойлуу жана балдар үчүн.

Көнүгүү II: Темага киришүү: Мите-курттар жөнүндө маалымат (30 минута)

1. Мээ Чабуул аркылуу өткөрүүгө болот: Мите-курттар деген эмне?

Гельминттер (мите курттар) — кишиде, жаныбарларда жана өсүмдүктөрдө мите-курт ооруларын (гельминтоздорду) козгоочу организмдер. Мите курттардын миңдеген түрлөрү бар. Кыргызстанда анын 25ге жакын түрү кездешет.

2. Түшүндүрүү: Мите-курттар топурак, суу, тамак-аш аркылуу жана гигиенаны сактабагандыктан, өзгөчө кол жулбаган кезде (беш критикалык учурда) жугат. Бул оорулары менен өзгөчө балдар көп оорушат, себеби топурак менен ойноп, көптөгөн кир нерселерди ооздоруна алышат.

3. Түшүндүрүү: Гельминт оорулары үй-бүлөнүн бардык мүчөлөрүнүн ден соолугуна чоң залал алып келет, өзгөчө балдар менен кош бойлуу аялдар үчүн өтө көп коркунуч жаратат.

- Мите-курттар организмдеги ткандарга зыян келтирип, кандагы темирдин жана протеиндин азайышына алып келет.
- Мите-курттар организмдеги азыктарды, витаминдерди жана бай микроэлементтерди сиңирүүнү начарлатат.
- Мите-курттар: ич өткөрүп, табитти жоготуп, баланын өсүшүн жана өнүгүшүн төмөндөтөт.
- Мите курттар көбүнчө ичеги карын, боордо, ичке ичегинин ичинде өөрчүп ошол жерде байыр алышат жана органдардын жабыркашына алып келет. Мисалы: Кыргызстанда кеңири тараган эхинокок мителери боор, өпкө жана башка органдарда жайгашып кистага алып келет, андан хирургиялык жол менен гана арылууга мүмкүн болот.
- Гельминтоз оорусу анемия, аллергия, витаминдин жетишсиздиги жана башка ооруларга алып келип, иммунитетти төмөндөтөт.

4. Түшүндүрүү: Мите – курт ооруларын алдын алуу үчүн Кыргызстандагы ССМ төмөндөгүлөрдү сунуштайт:
 - Дарыгерлердин дайындоосу менен кооптуу жана эффективдүү дегельментизациялоо, балдар жана кош бойлуу аялдар үчүн. Ошондой эле, текшерилип дарыланып туруу зарыл.
 - Ар кандай оорулардын алуу максатында колду жуу.
 - Айлана-чөйрөнү булгабай даараткана колдонуу.

Көнүгүү III: “Мите-курт ооруларын алдын алуу” темасына топтук иш (20 мүнөт)

1. “Өзүңдү жана үй бүлөңөрдү мите-курттardan сактагыла” баракчаларын активисттерге таратып бергиле;
2. Активисттердин оюн билүү максатында, 2 топко бөлүп, 10 мүнөт убакыт берип, тапшырма бергиле – баракчаны колдонуп, активисттер маанилүү билдиргичтерди айтып, презентациялоо ыкмаларын колдонушу керек;
3. Эки топтун айткан маанилүү билдиргичтерин угуп, чогуу топтун кошумча ой пикирин сурагыла.

Маанилүү билдиргичтер:

- Жер-жемиштерди жана жашылчаларды шорголоп аккан сууга жууп, кайнак суу менен жаба куюп колдонула.
- Кайнатылган сууну гана ичүү керек.
- Эт жана балыкты жакшылап кууруп же бышырып колдонула.
- Айлана-чөйрөнү булгабай, даараткананы колдонула.
- Үй-бүлөлүк дарыгердин дайындоосу менен, үй-бүлөнүң бардык мүчөлөрүн мите-курт ооруларын алдын алуу максатында дарылоо (дегельментизациялоо) жүргүзүү зарыл
- Үй жаныбарларын мите-курттardan арылтуу үчүн жыл сайын дарылоо (дегельментизациялоо) зарыл.
- **Колуңарды самындап жуугула** – жөнөкөй эрежелерди колдонуу аркылуу өзүңөрдү жана үй-бүлөңөрдү мите-курттardan сактай аласыңар.

Колду жуунун беш критикалык учуру:

1. Дааратканадан кийин
2. Баланын жалаагы менен бешиктин күлтүгүн алмаштыргандан жана горшогун тазалагандан кийин
3. Мал тейлеп, үй жаныбарларын кармагандан кийин
4. Тамакты даярдоо алднда
5. Тамак ичээрдин жана баланы тамактандыруу алдында

Көнүгүү IV: Жалпы пикирлерге кошулуу же каршы болуу (10 минута)

Топтогу адамдарга ирээти менен пикирлерди окуп бериңиз (флипчартка алдын ала жазылып даярдалат), угуп макул болгондорду “пикирге макулмун” же “ пикирге каршымын” деп кол көтөртүп, эки тараптын ойлорун угуңуз. Жалан өздүк гигиена эрежелерин сактоо менен мите-курттardy алдын алууга болот;

- Аккан сууда арам жок;

- Ит, мышык бакпаган үйдө мите-курттар жок;
- Мите-курттар аярлуу үй-бүлөлөрдө гана кездешет;
- Эмчектеги балага мите-курттар жукпайт ж.б.

Алгач аз тарап болгон активисттерге сөз бериңиз, андан кийин көпчүлүк топко берип, аягында пикирлерди (ырастоону) жыйынтыктаңыз.

Көнүгүү V: Мите-курт ооруларын алдын алууда кандай кыйынчылыктар бар? мээ чабуулу (10 мүнөт)

(Активисттердин тоскоолдуктар боюнча айткандарын флипчартка жазып туруу керек). “Адамдар бул жөнүндө билбейт” деген жоопту кабыл албайбыз. Бул учурда төмөндөгүдөй көп тоскоолдуктар болушу мүмкүн, мисалы:

- Даараткананын жанында же тамак жасоочу жерде суунун жоктугу.
- Даараткананын жана таза суунун жоктугу.
- Малга, үй жаныбарларына көңүл бурулбагандык.
- Көнүмүш адат, унутуп калуу.

Ар бир тоскоолдук үчүн топтогу активисттерден чечүүчү жолдорду сураңыз. Мисалга: итке мите-курттарга каршы дарыларды мезгил-мезгили менен берүү; энелер балдарын тамак жээрдин алдында, дааратканадан кийин колун жууганга үйрөтүү; Ичүүчү сууну сөзсүз түрдө кайнатуу.

Көнүгүү VI: Өткөн айдын темасы боюнча тажрыйба алмашуу, формаларды чогултуу, келээрки айды пландоо (15 мүнөт)

1. Бир нече катышуучунун ойун сураңыз, мурунку айга салыштырмалуу жетишкендиктер, тоскоолдуктар жөнүндө. Топтон тоскоолдуктарды жеңүү жолдорун сураңыз жана жетишкендиктерди/ийгиликтерди кандай жолдор менен көбөйтсөк болот.
2. Активисттерден формаларды чогултуп алыңыз. Бир сыйра карап чыгып, туура толтурулганына көңүл буруп, жетишпегени болсо сурап, толуктап алыңыз.
3. Топтун көңүлүн келээрки айда жамаатын маалыматуулугун азыктардын сакталышы боюнча кандай жол менен жакшыртсак болот деген суроого буруңуз. Бул тема SPRING тамактануу модулдарын толуктап аяктоочу тема. Бүгүнкү тема азыктандыруучу тамактанууну бүтүрүп кийинки дегелментизация жөнүндө темасына чакырат.

Көнүгүү VII: Жыйынтыктоо (2 мүнөт)

Активисттерге ыраазычылыкты билдиргиле: Сиздердин келгениңиздерге, жана алып барган ишиңиздерге ыраакмат айтабыз. Эжелер, балдарга кам көрүү менен биз мамлекетибиз Кыргызстандын күчтүү болуусуна салым кошуудабыз.

МОДУЛЬ 10: “SPRING активисттеринин жамаат менен болгон жумушун күчөтүү”

Модулдун тапшырмалары

Семинардын аягында катышуучулар төмөндөгүлөрдү түшүндүрүп бере алышат:

- Долбоордун иши жөнүндө түшүндүрүү (максаты, тапшырмалары, өнөктөштүктөр, көрсөткүчтөр – каржылоочу жөнүндө маалымат берүү);
- Активисттин өзүн, ишин жана сапаттарын сүрөттөп берүү;
- Жамаат менен иштөөдө баарлашуу ыкмалары.

Колдонулуучу материалдар жана даярдык:

- Флипчарт, маркеры, кагаз скотчу, SPRING постери, Стикер ар түстөгү кагазчалары, форма 1 жана 2 (Тиркеме 3).

Өтулуучу убактысы: болжол менен 2 саат.

Көнүгүү I: Киришүү (15 мүнөт)

- SPRING-Дүйнөлүк деңгээлдеги тамак аш тармагындагы өнөктөштүктү, натыйжалуулукту жана жаны ыкмаларды колдонуу долбоору.
- Долбоордун максаты: 2 жашка чейинки балдардын жана төрөт курагындагы аялдардын толук кандуу тамактануусун жакшыртуусуна багытталган долбоор.
- 2012-жылы Медициналык-Демография изилдөөнүн негизинде төрөт курагындагы ар бир учунчу аял аз кандуулук менен жабыркайт, жана ар бир бешинчи бала боюнун өспөй калганы аныкталган. Бүткүл дүйнөлүк саламаттык сактоо уюмунун сунуштарына ылайык жана КР Саламаттык сактоо министрилиги менен бирдикте иш алып барат. USAID- Америка элинин колдоосу менен пилоттук Жалал абад, Нарын облусунда иш алып барат.
- SPRING долбоору 1000 күндүк статусу бар (кош бойлуу кезинен баштап 2 жашка чейинки балдары бар уй бүлөлөргө) жана төрөт жашындагы аялдардын толук кандуу тамактануу жөнүндө маалыматуулугун жогорулатууга багытталган.
- Долбоор 3 багытта иш алып барат, (төмөндөгү схеманы алдын ала даярдап койгула):



1. Мээ чабуул өткөрүү: “SPRING долбоорунун окуулары камтыган темаларды айтып өтүңүз?” – Тренер сурайт

Күтүлүүчү жооптор, алдын- ала даярдалган флипчартты илип бышыктайт:

- Жалаң гана эмчек эмизүү (наристалар 0-6 айга чейин)
- Кошумча тамактандыруу жана зыяндуу азыктарды кыскартуу
- Колду жуу жана таза дааратканалар
- Үй-бүлөнүн ар түрдүү тамактануусу
- “1000 Күн” аралыгында аз кандуулукту кыскартуу
- “1000 Күн” аралыгында төрөт мезгилиндеги аялдардын тамактануусу
- Бай азыктарды үй шартында сактоо ыкмалары
- Мите курт ооруларын алдын алуу
- **SPRING активисттеринин жамаат менен болгон жумушун күчөтүү– ушул айдын темасы**
- Ар түрдүү тамактануу жана зыяндуу тамак-аштарды кыскартуу

2. Тренер суроо берет: “Жамаатка маалымат таратуу багытында кимдер иштеп келет”?

Күтүлүүчү жооп: медициналык кызматкерлер, медиа кызматы (ТВ, радио, газета), активисттер

Көнүгүү II: Активисттин ишин жана сапаттарын сүрөттөп берүү (30 мүнөт)

1. Баалуулуктарды аныктоо иши: - Тренер активисттердин баалуулуктарын (эң маанилүү баалуулук), мисалы: үй-бүлөө, ата-эне, бала, жашоо. Ар бир активист өзүнүн жеке баалуулугун аныктайт – ар бир катышуучу 2 баалуулук жазат. Ментор/Координатор жазылган баалуулуктарды топтоштурат – алдын ала флипчартты 6 бөлүккө бөлүп илип коет (5 мүнөт).
2. Тренер – аныкталган баалуулуктар долбоордун максатында кошо чагылдырат/жалпылайт – Баардык адамдардын баалуулугу бирдей, долбоордун максаттары менен айкалышат. Активист тараткан

маалымат аныкталган баалуулуктарга жооп берет, ошондуктан ар бир эшик ачык жана ыраазы, “Демек долбоордун максаттары – биздун аныкталгын баалуулуктарга дал келет”.

3. Топ иш – Ментор/Координатор активисттерди 2 топко бөлөт жана тапшырма (10 мүнөт) берет Ментор/Координатор алдын ала 2 флашкарт даярдап, тапшырманын атын жазып коет, 1-чи топ “Активист деген ким?”-аныктайт; ; 2-чи топ “Активист кандай сапаттарга ээ болуш керек?” жана активисттер иштеп жатканда топтогу болгон ишти байкап туруш керек жана толук баалуу багыт бериш керек

1-чи жана 2-чи топту бышыктаганда, төмөндөгү тизмени алдын- ала флипчартка жазылган - карап толуктайт, Ментор/Координатор ынандырып турат.

1-чи Топ – Активист деген ким?

Активист-өз ыктыяры менен иш алып барат;
Жамааттын келечегине кайдыгер карабаган;
Өз элинин ден-соолугун, кызыкчылыгын ойлогон, толук баалуу багытка үндөгөн, элдин өнүгүүсүнө кам көргөн;
Күнүмдүк түйшүктөн убакытты коомдук ишке бөлө билген;
Тиешелүү билим алган;
Маалымат жеткизет.

2-чи Топ - Активист кандай сапаттарга ээ болуш керек?

Жоопкерчиликтүү
Ишмердүү
Уюштуруучу
Сөзгө чечен
Ишти аягына чыгарган
Элди шыктандыра алган
Чыгармачыл
Көтөрүмдүү
Туруктуу
Чечкиндүү
Максатты бар-умтулган

Көнүгүү III: Жамаат менен иштөөдө баарлашуу ыкмалары (40 мүнөт)

Максаты: Активисттердин жергиликтүү жамаатка маалымат таратууда баарлашуу ыкмаларын жакшыртуу боюнча.

1. Мээ чабуул өткөрүү –“ Биз жамаат менен кандай жолдору аркылуу иштешебиз?” –(Күтүлүүчү жооптор – үй кыдыруу жана жамаат чогулуштар аркылуу). Толук баалуу-үй кыдыруу – 1 -үйлөргө барып алган маалыматты таратуу; 2- жамаат жолугушуулар – официалдуу жана официалдуу эмес; официалдуу – атайын өкмөт же башка уюмдун негизинде орношулган жолугуш; официалдуу эмес – жамаатын тургундары өздөрү аркылуу болгон чогулуш (айылда болгон тойлор, майрамдар ж.б жамаат чогулуштар).

Тренер – “Биз активисттин ишин жана сапаттарын аныктадык, эл менен баарлашууда кандай жана кантип мамиле түзүш керек?” - Ментор/Координатор суроо берет. Күтүлүүчү жооптор – сый мамиле (учурашуу, жумшак мамиле), ыраазычылык билгизуу,

Тренер– “Айтылгандын баары толук баалуу – тоолуктаганга уруксаат бергиле”

(даярдалган 1 флашкарт – вербалдуу жана вербалдуу эмес баарлашуу):

Вербалдуу (оозеки, сөз түрүндө)	Вербалдуу эмес (дене кыймыл аракети)
<ul style="list-style-type: none"> • Үн басымы • Тактык • Сөздөрдү толук айтуу • Тыным • Монотондуу эмес • Жөнөкөй тил 	<ul style="list-style-type: none"> • Дененин турушу • Колду, буту кайчылаштырбоо • Көздөр менен контакт • Ылайыктуу жестикуляция • Аралыкты кармоо; • Жылуу маанай • Кунт коюу менен активдүү угуу; • Кубаттоо

Тренер төмөндөгү мисалдарды келтирип, айтып берет:

- Үн басымы: үн өтө катуу же өтө акырын болбошу керек.
- Тактык (сөздү даана жана так айтуу керек)
- Сөздөрдү толук айтуу (сөздүн аягын (мүчөсүн) жутпаш керек)
- Тыным (Маанилүү сөздүн алдында тыным аркылуу басым жасап койсо болот, Путиндин сүйлөгөнүн байкасаңар)
- Монотондуу эмес (Окуп мисал көрсөтүү керек, мисал: SPRING долбоорунун негизги максаты – Кыргыз Республикасында төрөт курагындагы энелердин жана эки жашка чейинки балдардын тамактануусун жакшыртууга арналган. Бул максатты ишке ашыруу үчүн SPRING иш-чарасы илимде далилденген 11 практикалык ыкмасын жана кызмат көрсөтүүнүн жолдорун колдонууну өркүндөтүү үчүн Кыргыз Республикасынын Өкмөтү жана башка өнөктөштөр менен биргеликте жумуш алып барат.)
- Жөнөкөй тил ошол аймактагы калк түшүнгөн жөнөкөй терминдер менен түшүндүрүү.
- Дененин турушу – аркасын салбоо, ишенимдүү туру, отуруп сүйлөөдө ийинди түз кармоо
- Колду, буту кайчылаштырбоо (ачык позицияда болуу)
- Көздөр менен контакт (угуучунун көздөрүнө карап сүйлөө, 3 секунд аралык менен, өтө көп тиктебей кароо).
- Ылайыктуу жестикуляция (өтө тез кыймылдарды жасабоо, бир эле кыймылды кайталай бербөө, катып калбоо).
- Аралыкты кармоо; 1-2 кадам аралыкта болуу жеке жолугушууда, коомчулук алдында 3 кадамдан жогору).
- Жылуу маанай.

- Кунт коюу менен активдүү угуу (айткан маалыматты кайталоо кунт куюп угуп жатканды билдирет же ылайыктуу суроо бериш керек).
- Кубаттоо (угуучу суроо берип жатса же оюн айтып жатса, баш ийкеп кубаттап туру керек)
- Толук баалуу эмес айтып жатса кесе айтып токтотпой туруу. Мисал: балам 3 айлык, кээде куйрук май сордуруп коебуз. Жооп : 3 айлык баланын тамак сиңирүү органдары жетеле элек болот. Майды сиңирүү баланын ашказаны жана бөйрөгүнө оордук келтирет.
- Эмоционалдуу жүз көрсөтпөө: таң калуу, чочуу.

Бул ыкмалар эл алдында/топто жана бетме-бет баарлашууда колдонулат.

Топтун алдында сүйлөгөндө, официалдуу жолугушууда, төмөндөгү өзгөчөлүктөр :

- Толук маалымат берүү;
- Алдын -ала маалымат берүүгө даярдык көрүш керек-кантип сөз башталат, кантип бүтөт;
- Айтылган маалымат угуучуларга түшүнүктүү, мазмундуу, кызыктуу жана так болуш керек-маалымат эмне жөнүндө, жөнөкөй тилде;
- Сүйлөгөн учурда вербалдуу жана вербалдуу эмес ыкмаларды колдонуу, Аралыкты кармоо: коомчулук алдында 3 кадамдан жогору.

Тренер бышыктайт – “Жогоруда айтылган баардыгы маанилүү жана негизгиси “конфиденциальность” – сыр сактоо жана сындабоо үйлөрдү кыдырган учурда”. Ушул үй-бүлөө менен сиздин байланышыңыз өтө тыгыз жана маанилүү

Көнүгүү IV: Бышыктоо/Ролдук оюн (30 мүнөт)

1. Тренер катышуучуларды 2-топка бөлүп – 1-чи жана 2-чи топтордун тапшырмасы – вербалдуу жана вербалдуу эмес ыкмаларын колдонгон активист, үй-кыдыруу учурундагы абалды чагылдырат. (Ментор/Координатор- Ар топко барып мисал менен багыт берип туруу – активисттин үйгө кирип каттуу сүйлөп жатат, кемсинтип “Сен балаңа эмчек эмизбейт турбайсыңбы!” - сөөмөйүн такап, бутун кайчылаштырып ж.б.)
2. Тренер ролдук оюнду жыйынтыктайт ар бир топко – суроолорду берет, эмне көрө алдыңыздар? Кандай вербалдуу же вербалдуу эмес баарлашуу ыкмаларын бул оюнда байкадыңар?

Тренер алдын- ала төмөндөгү суроолорду жазып “Ромашка” гүлүн жазайт, ар бир катышуучу бирден суроо алат. Суроолор/Ромашка:

1. Вербалдык кандай ыкмалар бар?
2. Вербалдуу эмес кандай ыкмалар бар?
3. SPRING долбоорунун максаты?
4. 1000 күндүк үй-бүлө дегенди кантип түшүнөбүз?
5. Активист деген ким?
6. Активисттин коомго болгон иши?
7. Эл алдында сүйлөө ыкмалары?
8. Долбоордун өнөктөштөрү ким?
9. Долбоор кайсыл максаттуу топко багытталган?
10. Кыдырган үй-бүлөлөрдүн сырын сактоону кандай түшүнөсүңөр?
11. Ылайыктуу жесттерди колдонуу деген эмне? (колду, бутту кайчылаштырбоо)
12. Үй кыдыруу учурунда кандай терс маанай көрсөткөнгө болбойт? (күтүлүүчү жооптор - таң калуу, чочуу, чөгүү маанай, жини келүү, кайдыгерлүү)
13. Кандай жөндөмдөр үй-кыдырууда маанилүү?
14. Кандай жөндөмдөр жамаат жолугушууда маанилүү, жолугушунун түрлөрү?

Көнүгүү V: Жыйынтыктоо/Толуктоо (5 мүнөт)

Ушуну менен бүгүнкү тренингбиз аяктады. Убактыңыздарды бөлүп келип, катышканыңыздарга ыраазычылык билдиребиз. Бүгүнкү тренингден алган билимиңиздерди, жөндөмдөрдү өз тажрыйбаңыздарга натыйжалуу колдонуп, энелердин жана балдардын толук баалуу тамактануу боюнча жүрүм-турумдарын өзгөртүүгө салым кошот деп ишенебиз.

Саламатта болуңуздар!

МОДУЛЬ 11: Ар-түрдүү тамактануу жана зыяндуу тамак-аштарды кыскартуу

Модулдун максаттары

Семинардын аягында катышуучулар төмөндөгүлөрдү түшүндүрүп бере алышат:

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

Материалдар жана даярдык:

- Флипчарт, маркерлер, скотч, тамактануунун пирамидасы, «туура тамактануунун 10 кадамы» таркатмасы, туура тамактануу боюнча колдонмо материал, азык түлүктүн аты менен карточкалар-1 тренерге 4 топ, пландоо жана отчет берүү формалары (Тиркеме 3).

Өтулуучу убактысы: болжол менен 2 саат.

Көнүгүү I: SPRING долбоорунун иш-аракеттерин эскерип кетүү (5 мүнөт)

1. SPRING толук баалуулуу постер көрсөтүү.
2. SPRING долбоору жамааттардын негизинде төмөндөгү темалар боюнча маалымат берүү иштерин жүргүзөт:
 - Жалаң гана эмчек эмизүү (наристалар 0-6 айга чейин)
 - Кошумча тамактандыруу жана зыяндуу азыктарды кыскартуу
 - Колду жуу жана таза дааратканалар
 - Үй-бүлөнүн ар түрдүү тамактануусу
 - “1000 Күн” аралыгында аз кандуулукту кыскартуу
 - “1000 Күн” аралыгында төрөт мезгилиндеги аялдардын тамактануусу
 - Бай азыктарды үй шартында сактоо ыкмалары
 - Мите курт ооруларын алдын алуу.
 - SPRING активисттеринин жамаат менен болгон жумушун күчөтүү
 - **Ар түрдүү тамактануу жана зыяндуу тамак-аштарды кыскартуу– ушул айдын темасы**

Көнүгүү II: Темага киришүү (5 мүнөт)

Жоопторду тренер сурап катышуучулардын жообун флипчартка жазгандан кийин (**кара менен жазылган**) жоопторду бышыктайт .

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? 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.
2. Катышуучулардан сураңыз: Эгер биз көп тамак жесек жана ар дайым кант кошулган таттуу суусундук ичсек-бул эмнеге алып келет? Бир нече жооп уккандан кийин айтыңыз «көп тамак ичүү жана таттуу суусундук ичүү бул- **ашыкча салмактуулукка** алып келет». Мунун бары акыры ден соолуктун начарлашына, диабет, жүрөк ооруларынын козголушуна алып келет.
3. Кыргызстанда ашыкча салмактуулук көйгөйү барбы, айлана чөйрөнүздү караңыз? 2012-жылда өткөн улуттук изилдөө көрсөткөндөй **Кыргыз Республикасында аялдардын ар бир учунчу аял ашыкча салмактуулук же толуп кетүү менен жабыркайт**. Ашыкча салмактуулуктун алдын алуу бул өтө маанилүү. Бул учурда деле түрдүлөп тамактанып, ар дайым дене тарбия көнүгүүлөрүн кылуу менен ден соолукка кам көрсө болот.

Көнүгүү III. Негизги азыктандыруу заттар (10 мүнөт)

1. Адамдар тамактан энергия, азыктарды алышат бул өсүүгө, организмди байытууга жана ден соолукка кам көрүүгө өбөлгө боло алат. **Калориялар** бул тамактан алынган (куч кубат) энергиянын чен бирдиги. (**ккал**)
2. Бул жерден биз 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.
3. Активисттерди 4 топко бөлүңүз, 15 ден аз турган топту 2 топко бөлүп, ар бир топко азык-түлүктүн аты менен карточканын топтомун бериңиз. Башка топту карточкаларды иреттөөсүн сураныңыз. (5 мүнөттүн ичинде)
 - I Топ: С витаминге бай азык-түлүктөрү
 - II Топ: А витаминге бай азык-түлүктөрү
 - III Топ: Темирге бай азык-түлүктөрү
 - IV Топ : Цинкке бай азык-түлүктөрү
4. Ар бир топтун чыгарган чечимдери менен макулдугун сураңыз, ошондой эле алар топтун иши менен канаттандыбы? Балким бир нерсени калтырып кетишкен? Ментор/ координатор **төмөндөгүлөрдү презентация учурунда** колдонуу менен топтун презентацияын бышыктайт:
 - С витамини - лимон, апельсин, мандарин, болгар калемпири;
 - А Витамини - ашкабак, сабиз, помидор, кочкул жашыл жалбырактар;
 - Темир – эт, жумуртка, бир аз кургатылган кара өрүктө жана өрүктө;
 - Цинк – эт жана жумуртка, кээ бир сүт азыктары
5. Таркама 1 таратып бериңиз (негизги азыктандыруучу заттар менен). Түшүндүрүп бериңиз **кара сызык менен белгиленген** (витамин А, витамин С, темир, цинк) бул негизги заттар болуп эсептелет, бирок изилдөөлөр көрсөткөндөй Кыргызстанда үй-бүлөлүк дастаркондогу тамактарда булардын

көрсөткүчү төмөн. Ошондуктан активисттер үй-бүлөлөргө барып маалымат таратканда витамин А, витамин С, темир, цинк курамында бар азыктарга көңүл бурдуруу керек.

Көнүгүү IV. Биз үчүн пайдасы жок азык-түлүктөр (5 мүнөт)

1. Зыяндуу азыктар деген эмне, ошондой эле булазыктардын биздин ден-соолугубузга залалы көп Тренер флипчартта чогулган жоопторду толуктап, төмөндөгү маалымат менен бышыктайт.
2. Биздин ден-соолугубузга ар кандай факторлордун таасири көп, тамактануу –бул факторлордун бири. Биз бардык баалуу микро элементтер жана витаминдер менен тамактануу аркылуу камсыз болобуз. Эң керектүү витаминдерди жана микро элементтерди тамактан алсак да, кээ бир азыктар ден-соолукка зыяндуу. Тилекке каршы, көп учурда зыяндуу тамак-аштар өтө даамдуу, табити тез келтирип, улам улам кабыл алууга азгырып турат. Ушундай практиканын кесепетинен, биз пайдалуу микро элементтерди 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 берүүчү азыктар керек. Эсиңердеби биз ушул модульду биз сиздер үчүн өткөнбүз:

Натрий – Натрийдин көп өлчөмдө болушу гипертонияга алып келет. Натрий кайда бар? **Бул туз.** Туздуу кайсы тамактарда колдонулат? **Жеңил даамдарда (закуска), колбаса азыктары, тез даяр болуучу кукси (лапша).** Биз тузду колдонууну кескин кыскартышыбыз керек, адамдын бир күндүк рационунда тузду колдонуу 6 грам болуш керек, бул тамака кошулган туздун өлчөмүн эсептегенде.

Көп өлчөмдөгү жаныбарлардын майы жана суу май ашыкча салмактуулукка алып келет.

Жаныбарлардын майы жүрөк оорууларына алып келет. Биз канткенде азыраак колдоно алабыз? **Тамак жасоодо аз колдонгонго аракет кылыңыз, курулган тамактан көрө кайнатып же кактап бышырууга аракет кылыңыз.** Тамак даярдоодо этин майын кесип алып салганга аракет жасап, майы жок шорпо даярдап ичиңиз.

Мисал келтириңиз, канты биз дагы качан колдонобуз? **Чай, кофе, конфеттер, шоколад, печенье, кыям (варенье), компотор.** Кандай кылганда биз канты колдонууну азайта алсак болот, бир күндө адамдын колдонуу чени 50 грамм, башка сатып алган азык түлүктүн курамындагы канты кошкондо. **Чайга аз өлчөмдө салуу, джем жазоо, компот ичээрден мурда суу менен аралаштыруу, балдарды таттууга көндүрбөө.**

Көнүгүү V. Тамактануу пирамидасын колдонуп тамактанууну пландоо (15 мүнөт)

1. Тамактануунун пирамидасын көрсөтүңүз - Жалпы схемадан тамактануу пирамидасынын максатын айтып бериңиз, бул ар турдуу азыктарды алуу үчүн эмне жээрибизди жана эмне жеп жатабыз көрсөтө алат. Бул пирамиданы мурун көрдүңүз беле? **(ЦСМ плакатында)** Ар бир катышуучуга таратып бериңиз. Кайсыл үй бүлөө мүчөсү тамакта ар түрдүү азыктарды колдонуусу зарыл? **Ар бирөө (баары).**
2. Түшүндүрүңүз - ар бир азыктын көлөмү ар кандай болуш керек. Бизге керектуу азыктардын көлөмү , бул «порциянын бөлүгү» деп аталат. Бул биз жеткиликтүү, толук кандуу азык алып жатканыбызды билүү үчүн керек. Муну билүү биз жана бизге тамак даярдаган адам үчүн колдонмо болуп эсептелет.

Пирамиданын ар бир бөлүгүндөгү порция боюнча талкуулоо. Түшүндүрүңүз, порциянын ассортименти болоорун жана бул адамдын салмагына, кыймылына көз каранды болот. Катышуучулардан сураңыз, алар кечээ эмне жешкенин жана топтун сунуштаган порцияларын салыштырып көрүшсүн.

3. Түшүндүрүп бериңиз, тамактануунун пирамидасын колдонуп, кош бойлуулуктун акыркы айларында пирамида сунуштаган порцияга кошумча тамак жана көбүрөөк жер-жемиштерди жеши зарыл. Темир камтыган дары-дармектерди/кошумчаларды ичүү абзел. Эмчек эмизүүнүн биринчи 6 ай мезгилинде энелер кошумча порция эт, жер-жемиштерди жеши абзел. Наристелер 6 айга чейин гана жалаң гана эмчек эмүүсү керек, андан кийин ар түрдүү тамак кошулуусу керек, бул жер-жемиштер, жумуртканын сарысы, майдаланган эт жана балык. Бул боюнча толук маалымат “Кошумча тамактануу” тренингинде айтылат, ал эми энелердин тамактануу тренинги жакында жайылтылат.

Көнүгүү VI. Туура тамактануунун 10 кадамы (15 мүнөт) – ушул айдын маанилүү билдиргичтери

1. Активисттерге түшүндүрүңүз-бул тренингде көп маалымат берилген, активисттер жамааттын көңүлүн төмөндөгү маанилүү билдиргичтерге бурушу зарыл:
 - Күндө түрлөп тамактаныңыз;
 - Зыяндуу азыктарды аз өлчөмдө кабыл алыңыз-тузду, майлуу, таттуу азыктар;
 - Тамактануу пирамидасын колдонуп тамактаныңыз жана 10 кадамды колдонуңуз.
2. Катышуучулардын көңүлүн таркатманын арткы тарабына бөлүңүз. Бул жерде туура тамактануунун 10 кадамы жазылган. Бул 10 кадам биз бүгүн үйрөнгөн негизги билдиргичтер. Катышуучуларда окуганга убакыт бериңиз. Түшүндүрүңүз, бул маалымат алар үйлөргө барып айтып берүү үчүн экенин. Үйлөргө маалымат жеткирүүдө тамактануунун пирамидасын айтып берүү жана талкуулоо жүргүзүү абзел. Ар бир үй-бүлөгө тамактануунун пирамидасын жана туура тамактануунун 10 кадамын таркатып берүү керек.
3. **Сураңыз:** Эмне үчүн эркек адамдар рациондогу түрдүүлүк жана тамактануунун пирамидасын билүүсү маанилүү? Соода кылууда эркек адамдардын ролу кандай? Бакча иштеринде, кышкы азык түлүк сактоодо? Алар өздөрүнүн табитине жараша үй-бүлөгө тамак жасаганга кийлигишеби? Эркектер, үй-бүлөдөгү аялдар, айрыкча кош бойлуу аялдар толук кандуу азык алып жатат деп айта алабы?

Көнүгүү VII. Өткөн айдын темасы боюнча тажрыйба алмашуу, формаларды чогултуу, келээрки айды пландоо (15 мүнөт)

1. Бир нече катышуучунун оюн сураңыз, мурунку айга салыштырмалуу жетишкендиктер, тоскоолдуктар жөнүндө. Топтон тоскоолдуктарды жеңүү жолдорун сураңыз жана жетишкендиктерди кандай жолдор менен көбөйтсөк болот.
2. Активисттерден формаларды чогултуп алыңыз. Бир сыйра карап чыгып, туура толтурулганына көңүл буруп, жетишпегедери болсо сурап, толуктап алыңыз
3. Топтун көңүлүн келээрки айда жамааттын маалыматуулугун ар түрдүү тамактануу, толук кандуу тамактануу боюнча кандай жол менен жакшыртсак болот деген суроого буруңуз. Ар кандай жолугушуулар, чогулуштарда алар сөз алып тамактануунун пирамидасын, 10 кадам жөнүндө сүйлөп таркатмаларды тарата алуу мүмкүнчүлүгү бар болобу, аныктаңыз.

Көнүгүү VIII. Жыйынтыктоо (2 мүнөт)

Келгениңиздерге чоң ыракмат, жана биздин коомдун ден соолугу чың болушу үчүн жана туура тамактануу багытына салымыңыз үчүн ыраазычылык билдиребиз.

Таркатма 1.

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	Мээ, 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 сиңирилишине таасир берет	Буурчак өсүмдүктөрү, нокот, жасмык, жашыл жалбырактар, атулак, 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 богот, акыл-эс тайкылыгы (кретинизм) илдетинин алдын алат, психологиялык оорулардын алдын алат	Кыргызстанда йод менен байытылган бир гана азык затты –бул йоддолгон туз.

Эскертме: алманын курамында темир жок. Жергиликтүү балыктын, жана курманын курамында йод жок.

Туура тамактануудагы 10 кадам

Төмөнкү маалымат тренердин колдонушу үчүн, бул маалымат тамактануу пирамида баракчасынын аркасында жайгашкан жана ар бир үй-бүлөгө таратылат.

1. Тамактануу пирамидасында көрсөтүлгөндөй, күн сайын түрдүүлөп тамактаныңыз.
2. Нан, дан акшактарын, күрүч, макарон азыктарын, картошканы күнүгө жеңиз (жалпысынан 450-850 г). Ак нан, макарон азыктары жана күрүчкө салыштырмалуу кара нан жана ботколордо 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 майларды колдонууну көзөмөлгө алыңыз. Тамак даярдоодо майды аз өлчөмдө колдонуңуз.
6. Майлуу этти жана эт азыктарын (колбасаны) майсыз этке алмаштырууга аракет кылыңыз. 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 сүт жана сүт азыктарын колдонуңуз, курамында шекер камтыбаган азыктарды (айран, сүзмө, кефир, йогурт, жана сыр) колдонгонго аракет кылыңыз.
8. Кантты, шекерди аз санда колдонуңуз, ошондой эле таттуу суусундуктарды, момпосуй, шоколад, торт, печеньелерди азайтыңыз. Бир күндө элүү граммдан азыраак кант колдонуңуз (чайга салган шекерди кошо эсептегенде).
9. Тузу кем тамакты тандаңыз. Нанга кошулган тузду, кургатылган, ышталган, консерваланган 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 наристеңиздин ден соолугуна өбөлгө болот.

Тиркеме 1. Тренингди өткөрүү үчүн баалоо баракчасы

Тренердин аты: _____

Байкоочу: _____

Район/Жамаат: _____ Күн/ай/жыл: _____

Катышуучулардын саны: _____

ЫКМАЛАР:

Жайгаштыруу

ООБА ЖОК

1. Тренер катышуучуларды бары бир-бирин көрүп тургандай кылып олтургуздубу?.....
2. Тренердин кийими ылайыктуу болдубу?
3. Тренер өзү катышуучуларды көрүп тургандай болуп олтурдубу?.....

Тренинг өткөрүү процесси

ООБА ЖОК

4. Тренер катышуучулар бардыгы уккандай катуу сүйлөдүбү?
5. Тренер бардыгы менен көз контакт кармап турдубу?
6. Тренердин үнүнүн интонациясын сүйлөгөндө өзгөртүп турдубу же (үнү монотондуу болдубу)?.....
7. Тренер жай анан так сүйлөдүбү?
8. Тренер ордунан башка орунга катышуучуларды алагды кылбай өттүбү?.....
9. Тренер ылайыктуу терминологияларды/мисалдарды колдондубу?
10. Тренер катышуучулардын жообун/сунуштарын кубаттап турдубу?
11. ДАЙЫМА эле тренер катышуучуларга сылык түрдө жооп берип жаттыбы?
12. Талкуулоо учурунда 1 же 2 катышуучулардын болгон үстөмдүгүн тренер жоюп жаттыбы?
13. Уялчаак катышуучулардын активдүү катышуусуна тренер жардам берип жаттыбы?.....
14. Тренер катышуучулар жооп бергенге жетиштүү убакыт бөлдүбү?.....
15. Катышуучулардын арасында болгон талкуулоолорду тренер колдодубу?

Тренингдин башталышы

ООБА ЖОК

16. Тренер теманы түшүнүктү кылып түшүндүрдүбү?
17. Тренер катышуучуларга теманы жашоо тажрыйбасы менен байланыштырып суроо бердиби?.....
18. Тренер катышуучулардан азыркы тажрыйбасы жөнүндө сурадыбы?

Тренингдин ортосу

ООБА ЖОК

19. Тренер мээ чабуул ыкмасын толук баалуу, өз убагында колдондубу?
20. Тренер кандайдыр бир реквизиттерди колдондубу?.....
21. Тренер колдонулган материалдардын маанисин түшүндүрүп бердиби?
22. Тренер өзүнүн айткан маалыматтын катышуучулардан кайра кайталап башкача айтып тактаганын кубаттып турдубу?.....
23. Тренер катышуучулардын бир-биринин жооптору менен макулдугун тактап жаттыбы?
24. Катышуучулардын комментарийлери көп болдубу?.....
25. Тренер талкуулоолорду жыйынтыктап жаттыбы?
26. Айтылган маалыматты тренер катышуучулардын тажырыйбасынан же өзүнүн тажырыйбасынан бышыктап жаттыбы?
27. Тренер катышуучулар өздөрүнүн ою менен бөлүүшүнү кубаттап турдубу?.....

Тренингдин аягы

ООБА ЖОК

28. Тренер ачык суроолорду колдонуп катышуучулардын алган маалыматын тактадыбы?
29. Тренер берилген маалыматты бышыктап толуктап бүтүрдүбү?.....
30. Тренер тренингди өз убагында бүтүрдүбү?

Мазмуну

ООБА ЖОК

31. Берилген маалымат ТАК болдубу?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Канааттандырат Эң жакшы
32. Өткөрүлгөн тренингдин маалымдоосу ТОЛУК болдубу?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Канааттандырат Эң жакшы
33. Тренинг өткөрүү үчүн бардык даярдык алдын ала болдубу?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Канааттандырат Эң жакшы
34. ТРЕНЕРГЕ ЖЫЙЫНТЫКТООЧУ БАА:
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: _____

Тиркеме 2. Жамаат активисттеринин маалымат таратуу боюнча текшерүү баракчасы

Күн/ай/жыл: _____ Район: _____ Айыл: _____

Жамаат активистинин аты: _____

Баракчаны толтурду: _____

Үй бүлө.....

Жолугушуу.....

Белгилегиле ✓ же X

ООБА ЖОК

	ООБА	ЖОК
1. Активист SPRING долбоорунун максаты жана тапшырмалары жөнүндө маалымат бердиби?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Активист кандай тема менен маалымат таратып жатканын айттыбы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Активист маанилүү билдиргичтер жөнүндө айттыбы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Активист окутуу куралдарын колдондубу (брошюралар ж/а китепчелер)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Таратуучу материалдар менен бөлүштүбү (брошюралар ж/а китепчелер)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Суроо/жооптор болдубу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 1 же 2 форма толтуулдубу, сүйлөгөндөн кийин?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Тиркеме 3. Пландоочу жана отчет берүүчү формалар

Активисттер үчүн форма 1: Үй-бүлөө үчүн

(Энеси, атасы, кайын-эне жана кайын атасы менен дагы сүйлөшкөнгө аракет кылгыла)

Активисттин аты: _____

Айыл: _____

Ай/жыл: _____

Район/Шаарча: _____

Тема: _____

No	Үй-бүлөнүн башчысынын аты-жөнү	Канча адам менен сүйлөштү		Канча баласы бар (төрөлгөндөн баштап 2 жашка чейин) ушул үй-бүлөдө		Ушул үй-бүлөдө кош бойлуу айымдар барбы? Ооба/Жок	Кошумчалар/Сунуштар
		Эркек (15 жаштан жогору)	Аял (15 жаштан жогору)	Бала	Кыз		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
Бардыгы							

Активисттер үчүн форма 2: Жолугушуулар

(Бул форма жолугушу учурунда активисттин топторго SPRING аркылуу алынган маалыматты таратканда толтурулат)

SN	Жолугушу күнү Күн/ай/жыл	Жолугушу (Кандай жолугушууда SPRING маалыматты таратылды)		Өтүлгөн жай	Канча адам менен сүйлөштү, (15 жаштан жогору)		Кошумчалар/Сунуштар/Комментарийлер
			Белги коюңуз ✓		Эркек	Аял	
1		Ата-эне чогулуш (мектеп /бала-бакча)					
2		Айыл-өкмөт/район администрациясы					
3		Формалдуу эмес жолугушуулар (тойлор)					
4		Ата-эне чогулуш (мектеп /бала-бакча)					
5		Айыл-өкмөт/район администрациясы					
6		Формалдуу эмес жолугушуулар (тойлор)					
7		Ата-эне чогулуш (мектеп /бала-бакча)					

8		Айыл-өкмөт/район администрациясы					
9		Формалдуу эмес жолугушуулар (тойлор)					
10		Ата-эне чогулуш (мектеп /бала-бакча)					
11		Айыл-өкмөт/район администрациясы					
12		Формалдуу эмес жолугушуулар (тойлор)					
Бардыгы							

SPRING

JSI Research & Training Institute, Inc.
1616 Fort Myer Drive, 16th Floor
Arlington, VA 22209 USA

Tel: 703-528-7474
Fax: 703-528-7480

Email: info@spring-nutrition.org
Web: www.spring-nutrition.org

SPRING

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