Дидактика

№11(38) февраль, 2025-жыл

ОшМУнун профессордук-окутуучулук курамынын илимий-педагогикалык, маалыматтык гезити

РАМАЗАН - берекенин айы

3-бетте

Ош мамлекеттик университетинин ректору Кудайберди Кожобеков:

"Билим берүү реформалары коомчулуктун колдоосуна муктаж"

4,5 -бетте

Уроки Лондона. И не только...

6,7 -бетте

РЕФОРМА ЖОГОРКУ ЖАНА ОРТО КЕСИПТИК ПЕДАГОГИКАЛЫК БИЛИМ БЕРҮҮНҮ КЫЙГАП ӨТПӨЙТ

Билим берүү жана илим министрлигинде 12 жылдык жалпы орто билим берүү системасына өтүү контекстинде жогорку жана орто кесиптик педагогикалык билим берүүнү реформалоо боюнча жыйын болуп өттү. Иш-чарага окуу-методикалык бирикмелердин, окуу-методикалык кеңештердин өкүлдөрү, ошондой эле педагогикалык факультеттердин кафедра башчылары катышты. Жыйындын алкагында педагогикалык билим берүүнү реформалоо боюнча жол картасы талкууланды. Катышуучулар окуу программаларын жаңылоо, окутуунун заманбап методикаларын киргизүү жана педагогдордун квалификациясын жогорулатуу боюнча негизги маселелерди карашты.

Жыйындын жүрүшүндө мектепке чейинки жана жалпы билим берүүнүн мамлекеттик билим берүү стандарты менен синхрондуу түрдө жогорку кесиптик билим берүүнүн жана педагогикалык багыттар жана адистиктер боюнча орто кесиптик билим берүүнүн мамлекеттик билим берүү стандартын иштеп чыгуунун зарылдыгына өзгөчө көңүл бурулду.

Билим берүү жана илим министрлиги

ОШМУДА "БОРБОР АЗИЯ СПУТНИКТЕН ТАЛДОО ЖАНА АРАЛЫКТАН ЗОНДДОО" БОРБОРУ ИШКЕ КИРДИ

ОшМУда "Борбор Азия спутниктен талдоо жана аралыктан зонддоо" борбору ачылды. Аталган жай спутниктик борбор катары Кыргызстанда алгач ирет ачылып жатат. Ал университеттин "Келечек муундун ХАБы" борборунун базасында орун алган. Борбор спутниктин негизинде маалыматтарды чогултуп, илимий изилдөөлөрдү жүргүзөт. Учурда атайын заманбап жабдуулар менен толукталган. Мында эл аралык долбоорлор менен иштеп, инвестицияларды тартса болот. Ошондой эле илимий изилдөөлөрдү жүргүзүүгө да шарт бар.

Борбор келечекте Кыргызстанда ушул багытта адистерди даярдоо максатында ишке ашууда.

"Ал аркылуу илимий кызматкерлер, окумуштуулар, PhD докторанттар жердин жөнөкөй кыртышынан тартып, бийик тоолуу аймактар боюнча илимий изилдөөлөрдү жүргүзүшөт. Бул изилдөөлөрдү жүргүзүүдө маалыматтар базасы менен иштөө актуалдуу болуп саналат. Борбор аркылуу илим изилдөөчүлөр спутниктен алынган маалыматтар базасын колдонуп, климаттык өзгөрүүлөрдү изилдеген илимий изилдөөлөрдү жүргүзө алышат", -деди Кудайберди Кожобеков.

Долбоордун алкагында бир нече эл аралык базаларга кирүүгө уруксат алынган. Учурда Америка, Жапония, Кытай, Корея жана Европа өлкөлөрүнүн 25тен ашуун белгилүү спутник агенттиктери менен кызматташуу жүрүүдө. Ошондой эле аталган жай дүйнөлүк борборлор менен чогуу илимий иш-чараларды алып барат.

Кесиптик бирлик профбюролорго жемкорлукка каршы күрөшүү боюнча түшүндүрүү иштерин жүргүздү

19-февралда ОшМУнун кесиптик бирлик комитети институт, факультет, колледж, лицей жана гимназиялардын профбюролорунун катышуусунда жыйын уюштурду.

Анда жемкорлукту алдын алуу жана андай схемаларды демонтаждоо боюнча быйылкы жылга түзүлгөн кадамдык иш-чаралардын деталдаштырылган пландары каралды.

Мындан тышкары 2025-жылдын 23-январында №24 мыйзамы менен колдонууга берилген Кыргызстандын Эмгек кодексинин жаңы басылып чыккан китепчелери таратылды. Аталган кодекстин буга чейинки жана жаңы иштелип чыккан өзгөрүүлөрү боюнча салыштыруу маселелери каралды.

Буга чейин окуу жайдын ар бир институт, факультет жана колледждеринде жемкорлукка каршы күрөшүү топтору түзүлгөн. Алар коррупциянын алдын алуу жана ага каршы күрөшүү иштерин уюштурат.

ОШМУНУН ОКУТУУЧУЛАРЫ АЗЕРБАЙЖАНДА ТАЖРЫЙБА АЛМАШТЫ

ОшМУнун экономика, бизнес жана менеджмент институтунун директору Тимур Исраилов баштаган окутуучулар 25-январдан 1-февралга чейин Азербайжанда сапарда болушту.

Алар Азербайжандын ЖОЖдорунда болуп, жетекчилери жана окутуучулары менен жолукту. Тараптар изилдөө программалары, долбоорлор жана студенттердин алмашуу программалары боюнча пикир алышты.

Ошондой эле илим, технология, инженерия жана математика боюнча билим берүүнүн сапатын жогорулатууга көмөктөшө алган спутник долбоорлорун түзүү талкууланды.

Жыйынтыгында Азербайжан мамлекеттик экономикалык университети жана Баку Евразиялык университети менен ОшМУнун ортосунда кызматташтыктын жаңы горизонтторуни ачкан өз ара [1]түшүнүшүү меморандумдарына кол коюлду.

ОшМУнун делегациясы эки окуу жайдын мугалимдери менен студенттерине STEAM, технология, математика жана илим багытындагы мастер-класстарды, семинарларды өтүштү. Муну менен бирге ОшМУда STEAM дисциплиналары боюнча жүргүзүлүп жаткан иштер боюнча маалымат беришти. Бул багытта эффективдүү окутуу ыкмаларын ишке киргизүү, тажрыйба алмашуу жана окутуу программаларын иштеп чыгуу сүйлөшүлдү.

Тараптар Кыргызстанда жана Азербайжанда STEM билим берүүнү өнүктүрүүгө тийиш болгон эл аралык мамилелерге кызыкдар экендигин билдиришти.

Кызматтык сапар Кыргызстан менен Азербайжандын ЖОЖдорунун ортосундагы академиялык байланыштарды түзүүгө жана тажрыйба алмашууга багытталды.

ОШМУ БАШКЫРСТАНДАГЫ УНИВЕРСИТЕТТЕР МЕНЕН КЕЛИШИМДЕРДИ ТҮЗДҮ

Ош мамлекеттик университтинин ректору Кудайберди Кожобеков баштаган делегация февраль айында Башкырстандын бир нече жогорку окуу жайлары менен келишимдерди түздү. Алгач ОшМУнун делегациясы Уфа мамлекеттик мунай техникалык университетинин окуу лабораториялары, билим берүү үчүн түзүлгөн материалдык техникалык базасы менен да таанышты. Ошону менен бирге Кудайберди Кожобеков аталган окуу жайдын жетекчиси Олег Баулин менен жолугушуусунда студенттер ортосундагы академиялык мобилдүүлүк программасы, окутуучулардын квалификациясын жогорулатуу, эки окуу жайдын илимпоздорунун биргеликте илимий изилдөөлөрдү жүргүзүүсү, биргелешкен билим берүү программаларын ишке ашыруу долбоорлору каралып, келишимдер түзүлдү.

Андан сырткары делегация Башкырстандагы иш сапардын алкагында М.Акмулла атындагы Башкыр мамлекеттик педагогикалык университетинде да болду.

Аталган окуу жайдын ректору Салават Сагитов менен болгон жолугушууда тараптар өз ара кызматташуу, билим берүү, илим изилдөө багыттарында биргелешкен долбоорлор менен иштөө, педагогикалык адистиктер боюнча окутуучулардын, студенттердин академиялык мобилдүүлүгүн ишке ашыруу тууралуу кызматташуу келишимине кол коюшту.

Делегация университеттин аналитикалык борбору, физика, математика, санариптик жана нанотехнологиялар институту, табигый-география факультетинде болуп, билим алууга түзүлгөн заманбап шарттар менен таанышты. БМПУда билим алып жаткан кыргызстандык студенттер менен да жолугушту.

Иш-сапар Башкыр мамлекеттик агрардык университетинде уланып, окуу жайлардын ректорлору Кудайберди Кожобеков жана Илдар Габитов окутуучулардын, студенттердин академиялык мобилдүүлүгү, окутуучулардын квалификациясын жогорулатуу, биргелешкен билим берүү, илим изилдөө иштерин алып баруу, ветеринария адистиги боюнча алдыда кош диплом берүү программаларын иштеп чыгуу боюнча кызматташуу келишимине кол коюлду.

Башкыр мамлекеттик педагогикалык университети Кыргызстанда курулуп жаткан орус-кыргыз мектептери боюнча жооптуу окуу жай болуп саналат. Учурда аталган университеттен келген 30 жаш педагог өлкөнүн мектептеринде билим берүүдө.

Делегация Башкыр мамлекеттик агрардык университетинин кампусу менен да таанышып, агротехнология жана токой чарбасы, биотехнология жана ветеринардык медицина, тамак-аш технологиясы факультеттеринде болду. Мындан тышкары лабораториялары, материалдык техникалык базалары, билим берүүгө түзүлгөн шарттары менен да таанышты.

Эске салсак: иш сапардын алкагында ОшМУ Башкыр мамлекеттик медициналык университети менен 2+2 форматы боюнча кош диплом берүү келишимине кол койгон. Ошондой эле студенттер ортосундагы академиялык мобилдүүлүк программасы, окутуучулардын квалификациясын жогорулатуу, биргелешкен билим берүү программаларын ишке ашыруу үчүн Уфа мамлекеттик мунай техникалык университети менен кызматташат.

Иш-сапар Башкырстандын Уфа шаарындагы илим жана технология университетинде уланып, кызматташтыктын жаңы багыттары боюнча сүйлөшүү жүргүздү.

Ага ылайык, эки окуу жайда IT технология, математика, химия, генетика жана тармактык магистратура багытындагы алакаларды чыңдоо макулдашылды. Ошондой эле стартап долбоорлор, илимий изилдөө тармактары боюнча кызматташуу талкууланды. Делегация аталган окуу жайдын лабораториялары, илимий изилдөө борборлору менен таанышты.

РАМАЗАН - берекенин айы

Орозо айы – Ислам динindeги эң ыйык жана берекелүү мезгил. Бул айда мусулмандар орозо кармап, өздөрүн руханий жактан тазалоого, сабырдуулукту арттырууга жана жакшы иштерди жасоого умтулушат. Орозо айы хижрий (айлык) календарь боюнча тогузунчу ай болуп саналат жана Рамазан айы деп аталат. Бул мезгил – ыйманды чыңдоо, күнөөлөрдөн арылуу жана жакшылык жасоонун эң улуу мүмкүнчүлүгү.

Орозо айынын өзгөчөлүктөрү:

ОРОЗО КАРМОО

Орозо кармоо – мусулмандардын негизги ибадаттарынын бири. Таң аткандан күн батканга чейин тамак-аштан, суудан жана башка нерселерден оолак болуу аркылуу адам өзүн руханий жактан тарбиялайт. Бул амал сабырдуулукту бекемдеп, өзүн-өзү көзөмөлдөөгө жана жакшылык кылууга түрткү берет.

КУРАН ТҮШҮРҮЛГӨН АЙ

Орозо айынын эң чоң өзгөчөлүгү – бул айда ыйык Куран түшүрүлгөн. Ошондуктан мусулмандар бул айда Куранды көп окуп, анын маанисин терең түшүнүүгө аракет кылышат. Куран – адамзат үчүн туура жол көрсөткөн улуу китеп болгондуктан, бул айда аны үйрөнүү жана ага амал кылуу өзгөчө сооптуу.

ТАРАВИХ НАМАЗЫ

Бул айда мусулмандар түнкү таравих намазын окушат. Таравих намазы – Рамазан айына таандык өзгөчө ибадат. Ал ден соолукка да пайдалуу болуп, организмди чыңдайт, руханий бейпилдик тартуулайт.

КАДЫР ТҮНҮ

Орозо айынын эң улуу түндөрүнүн бири – Кадыр түнү. Бул түн Куранда миң айдан да кайырлуу деп айтылган. Бул түндө адамдар ибадат кылып, күнөөлөрүнөн кечирим сурап, дуба кылууга өзгөчө аракет кылышат. Кадыр түнү ар бир момун мусулмандын жашоосунда маанилүү орунду ээлейт.

САДАКА ЖАНА КАЙРЫМДУУЛУК

Орозо айында кайрымдуулук кылуу жана муктаждарга жардам берүү өзгөчө сооптуу иш. Бул айда мусулмандар фитир (фидия) садакасын берип, жакырларды колдоого өзгөчө көңүл бурушат. Кайрымдуулук кылуу – руханий тазалануунун жана коомдук ынтымакты чыңдоонун эң жакшы жолу.

ОРОЗОНУН ДЕН СООЛУККА ПАЙДАСЫ

Орозо адамдын ден соолугу үчүн көптөгөн пайдалуу жактарга ээ:

- Организмди токсиндерден тазалайт.
- Ашказан-ичеги системасын эс алдырат.
- Кан басымын жөнгө салат, зат алмашууну жакшыртат.
- Сабырдуулукту жана өзүн өзү тарбиялоону күчөтөт.
- Психологиялык туруктуулукту жакшыртат.
- Иммунитетти бекемдеп, энергияны туура пайдаланууга жардам берет.

Орозо айы – бул мусулмандар үчүн өздөрүн руханий жактан өнүктүрүүгө, тазаланууга жана сооп топтоого эң сонун мүмкүнчүлүк. Бул айда адамдар бири-бирине боорукердик менен мамиле кылып, жакшы иштерди жасоого умтулушат. Орозо ар бир мусулмандын жашоосуна жакшы таасир берип, адеп-ахлактык жактан жетилүүгө шарт түзөт. Рамазан айын мүмкүн болушунча пайдалуу өткөрүү – ыймандуу жашоонун эң маанилүү бөлүгү болуп эсептелет.

Рамазан - адам ар тараптуу өзүн тарбиялоого мүмкүнчүлүк берген кереметүү ай. Напси жактан, адеп-ахлак жактан адам өзү менен өзү күрөшүүгө бел байлайт. Бул үчүн Жаратканыбыздын сыйлыгы бар. Аны биз тереңдеп түшүнүп, амалдарга маани берсек ар тараптуу жеңишке жетебиз. Ошондой эле рамазан айында сааттап бою ачка жүрүү менен биздин ыйманыбыз бекемделип, бир парзыбыз аткарылып жашоодогу кыйынчылыктарга карата чыдамкай жана сабырдуу болууга үйрөтөт. Ар бир адам өзүн Аллах Таала тыюу салган жаман адаттардан арылып, кайрымдуулук кылып, үй-бүлөбүзгө, тууган уругубузга, кесиптештерибизге, бири-бирибизге мээримдүү мамиле кылууну адатка айланта турган касиетүү ай. Бул айда баарыбыз Жаратkандын сүйүүсүнө жетели, дүйнөнү сүйүүдөн арылалы.

Ниязали АРИПОВ
ОшМУнун теология факультетинин доценти.

Ош мамлекеттик университетинин ректору, профессор Кудайберди Кожобеков:

“Билим берүү реформалары

Жакында Кыргыз Республикасынын билим берүү жана илим министри Догдуркүл Кендирбаева баштаган делегация Пакистан мамлекетинде иш сапарында болуп, билим берүү тармагындагы эл аралык тажрыйба менен жеринде таанышып кайтты. Иш сапардын алкагында жүз берген жолугушуулар жана кабыл алынган чечимдер боюнча Ош мамлекеттик университетинин ректору, профессор Кудайберди Кожобековду кепке тарттык.

-Кудайберди Гапаралиевич, Пакистан өлкөсүнө министр айым Догдуркүл Шаршеевна баштаган делегациянын курамында сиз да барып келдиңиз, иш сапардын алкагында кандай жолугушуулар болду?

-Билим берүү жана илим министри Догдуркүл Шаршеевна баштаган делегациянын катарында биз да Пакистанга иш сапарга барып келдик. Министрибиз Пакистандын Синд провинциясынын губернатору жана жогорку билим берүү министри менен жылуу маанайда жолугушту. Баштап Исламабад шаарында орун алган эки медициналык университет менен тааныштык. Андан сырткары Пакистандагы медициналык жогорку кесиптик билим берүү кеңеши (PMC) менен жолугуштук. Жолугушуунун жүрүшүндө министр Кыргызстандагы медициналык жогорку окуу жайлардын өнүгүүсү, чет элдик студенттердин коопсуздугу жана алардын өлкөдө ыңгайлуу билим алуусу үчүн түзүлгөн шарттар тууралуу кеңири маалымат берди.

Министр эки өлкөнүн министрликтеринин ортосундагы байланыштарды чыңдоонун маанилүүлүгүн баса белгилеп, биргелешкен ишке даяр экендигин билдирди. Ошондой эле ал Пакистан тараптын өкүлдөрүн Кыргызстандын медициналык жогорку окуу жайларында чет элдик студенттер үчүн түзүлгөн шарттар жана мүмкүнчүлүктөр менен таанышууга чакырды.

-Аталган кеңештин өкүлдөрү да Кыргызстан тараптын маалыматтарын кандай кабыл алды?

-Албетте, пакистандык студенттер үчүн биздеги шарттарды жылуу кабыл алды. Ошону менен катар Пакистан медициналык билим берүү кеңешине мүчө боло элек Кыргызстандын ЖОЖдору үчүн кеңештин кызматташуу талаптары жана жаңы кабыл алынган стандарттар боюнча кеңири маалыматтарды беришти. Биз - ректорлор үчүн ар бир университеттин өзүнө тиешелүү маселелер боюнча пикир алмашууга мүмкүнчүлүк алдык.

-Ош мамлекеттик университети Пакистан менен кызматташуу жаатында бир топ тажрыйбалуу болсо керек. Жогоруда медициналык эки университетке бардык дедиңиз, ошол университеттер менен кайсы багытта кызматташуу жөнүндө сөз болду?

-Туура айтасыз, бул университеттер менен тыгыз кызматташуу боюнча кеңири талкуу өткөрдүк. Академиялык мобилдүүлүк боюнча кантип иштешебиз, профессордук-окутуучуларды жана студенттерди канткенде алмашабыз деген суроолорду талкууладык. Өзгөчө бизде окуган пакистандык студенттер академиялык мобилдүүлүк боюнча бул тегеректеги ЖОЖдорго бара албайт. Ошондуктан, биз академиялык мобилдүүлүк программасынын алкагында ушул университеттерге келип, билим алып кетүүсүн сунуш кылдык. Биргелешкен изилдөөлөрдү жүргүзүүнү жана эки өлкөнүн университеттеринин ортосундагы кесиптик жана илимий өз ара аракеттенүү үчүн жаңы горизонтторду ачууну, ошондой эле PhD-программаларын өнүктүрүүнү макулдаштык.

Аталган университеттердин медициналык клиникалары кыйла жолго коюлуп, кадыресе иштеп атыптыр. Биздеги чет элдик студенттер көп учурда өз өлкөсүндө практикага чыгууну каалагандыктан, алардын өтүнүчүн орундатуу максатында медициналык клиникаларга прктикага жөнөтүүнү сунуштадык. Кесиптештерибиз биздин сунуштарыбызды жылуу кабыл алышты.

-Абдан жакшы болуптур агай. Андан ары сапарыңыздар Ага Хан университетинде уланган экен, ал жерде кандай жаңылыктар болду?

-Сапарыбыз андан ары Пакистандын Карачи шаарындагы Ага Хан университетинде уланды. Бул жерде Ага Хан университетинин бала бакчасы, орто мектеби, билим берүүнү өнүктүрүү институту жана медициналык жогорку колледжинин ишмердүүлүгү менен тааныштык. Окуу жайда медициналык кадрларды даярдоо стандарттарын, педагогдорунун квалификациясын жогорулатуу, Кыргыз Республикасында педагогикалык билим берүүнү реформалоо, ошондой эле кооперация жана коллаборация мүмкүнчүлүктөрүн талкууладык.

-Өлкөбүздө жүрүп аткан билим берүү реформаларынын фонунда бул жолугушуулар абдан пайдалуу болгон турбайбы?

- Ооба, туура белгиледиңиз. Биздеги реформалардын алкагында бул иш сапарыбыздын мааниси абдан терең болду. Анткени, иш сапардын жүрүшүндө 12 жылдык мектептик билим берүүгө өтүүдө педагогикалык билим берүүнү реформалоо, педагогикалык кадрларды даярдоо боюнча талкуулаларды жүргүздүк. Жогорку квалификациялуу адистерди даярдоо үчүн окутуунун заманбап усулдарын жана технологияларын билим берүү процессине интеграциялоону кеңештик. Ошондой эле, медицина адистерин даярдоонун эл аралык усулдары менен тааныштык. Окуу программаларын, лабораторияларды жана изилдөө долбоорлорун биргеликте ишке ашыруу аркылуу Кыргызстандын медициналык окуу жайларында мыкты практикаларды киргизүүнү пландоого мүмкүндүк алдык.

-Кудайберди Гапаралиевич, жогоруда 12 жылдык билим берүү тууралуу айтып калдыңыз, мына ушул системаны ишке ашырууда өлкөбүз эмнелерге көңүл бурушу керек экен?

-Министрибиз бардык иш чараларда өлкөбүздөгү билим берүү системасы, негизги стратегиялык багыттары боюнча маалыматтарды бөлүшүп атты. Өзгөчө, мектептердин 12 жылдык билим берүүгө өтүп жаткандыгын айтып, бул процессте биз тарапка кандай колдоолорду көрсөтө аларын сунуштады. Пакистандык кесиптештер өз кезегинде бардык тараптан кызматташууга даяр экендигин билдиришти.

Дидактика
ОшМУнун профессордук-окутуучулук курамынын илимий-педагогикалык, маалыматтык гезити

коомчулуктун колдоосуна муктаж”

Айрыкча, англис тили жана STEM-сабактар боюнча окутуучулардын квалификациясын жогорулатуу боюнча өз тажрыйбаларын бөлүшө турган болушту.

-Жеке сиздин баамыңызда Пакистандын билим берүү системасынан эмнени алса болот экен?

-Билим берүүнү өнүктүрүү институтунда бир нерсени байкадык. Министрге ошол байкаган сунуштарыбызды жеринде айтып жаттык.

-Кандай сунуш айтыңыз?

-Мисалы, бизде 12 жылдык билим берүү башталды. Бирок, биздин окуучуларды окута турган мугалимдерибиздин абалы кандай? Мугалимдерди 12 жылдык билим берүүгө кантип даярдайбыз? 12 жылдык системада билим алган окуучулар кайсы жылы мектепти аяктайт? Алар мектепти бүтүп ЖОЖдорго келгенде университеттер кандай болуп түзөлүш керек? Жана башка ушул суроолордун жообу катары жакшы идея сунуш кылдык. Айталы, 12 жылдыктын 1-бүтүрүүчүлөрү 2028-жылы чыгат экен. Ошол жылдан баштап университеттин педагогикалык багыттагы адистиктерди жаңыча окута башташыбыз керек. Мисалы, буларда педагогикалык адистиктерде окуган программалардын баарында 4 жылдык бакалаврдын ичинде жалпы кесиптик предметтерди гана окутушат экен. Бакалаврды бүткөндөн кийин бир жарым жылдык кошумча программаны биз барган институт окутат экен. Ал институт 1,5 жылдын ичинде студенттерге педагогика, психология, методиканы окутуп, педагогикалык практикасын уюштуруп, андан кийин гана дипломун берип мектепке узатат экен. Балким, биз да мына ушундай система менен мектеп мугалимдеринин сапатын көтөрүп алсак болот.

-12 жылдыкка өткөндө азыркы предметтерде өзгөрүү болобу?

-Ооба, бир багыттагы предметтер биригип, бир эле мугалим физика, математика, информатиканы айкалыштырып сабак өтө баштайт. Же болбосо биология, химия, географияны бириктирип өтө ала турган мугалимдерди чыгарышыбыз керек болот. Бул багытта сабактарды ирилештирген окуу китептери да чыгат. Бул китептерге мугалимдерди ылайыктоо үчүн үч предметтен тең окуп, үчөөнүн айкалышындагы практикалык тапшырмалардан ийгиликтүү өткөн болушу керек. Үчөөнү бириктирүү үчүн студенттерге 4 жылда тиешелүү предметтер боюнча терендетип билим берүү талап кылынат.

-Бул багытта учурда абал кандай?

-Буга чейин кесиптештер “предметтерди бириктирип окутуу такыр мүмкүн эмес” деп айтып келишкен. Бирок, быйылкы кабыл алуудан баштап адистиктерди жаңы программа менен окута баштасак, алар 4 жылдан кийин бакалаврды аяктаганда 12 жылдык окуучулар да мектепти аяктап университетке келип калышат экен. Биз ошондо 12 жылдыкты бүтүп келген абитуриенттерге толук кандуу даяр болуп калат экенбиз.

-Жогоруда бакалаврдан кийин 1,5 жыл кайра окуйт экен дедиңиз, бизде деле азыр магистратурада окуп атышпайбы?

- Туура айтасыз. Бирок, азыркы күндө “4 жылдык бакалаврдан кийин 2 жылдык магистратурада кайсы жөндөм кошулду?” деген суроого так жоп айта албай келебиз. Башкача айтканда, “бакалаврды бүткөн математика мугалими магистратурадан кийин мындан да кыйын жөндөмгө ээ болуп кетти” деп айта албайбыз. Ушундай так эместиктерди эске алып, бакалаврдын деңгээлинде тандап алган предмети боюнча терендетип окутсак, андан кийин 1,5 жыл мугалим болом деген бардык предметтердин студенттери үчүн, ошол эле биолог, укук таануучу, тилчи, тарыхчы, математиктерди бир аудиторияга чогултуп, педагогиканы, психологияны терендетип окуткан программаны иштеп чыксак деген идея болуп атат.

-Пакистанда ушундай бекен?

-Ооба, алар 4 жыл тиешелүү предметти гана окутуп, андан кийин гана ошол алган билимин кантип окуучуларга ийгиликтүү жеткирүүнүн методикаларын 1,5 жыл окутат экен.

-Бул демилге демек, мугалимдердин сапатын жакшыртууга салымын кошот турбайбы, мындан башка пайдалуу жактары да барбы?

-Бар. Мисалы 1,5 жылдык окууга педагогикадан башка адистиктер деле, мисалы укук таануучу, же программист адистиктеринин бүтүрүүчүлөрү деле окуп алса, мектепте иштөөгө мүмкүнчүлүк алышат. Учурда мисалы педагогикалык багыттагы адистиктерден башкалар, айталы күчтүү программсит болгонуна карабай мектепке барып мугалим болуп иштей албайт. Эгерде 1,5 жылдык курстан методиканы, педагогиканы, психологияны окуп чыкса, аларга да мектепте иштөөгө мүмкүнчүлүк жаралат. Учурдан пайдаланып дагы бир байкалган нерсени айта кетейин. Бүгүнкү күндө 10 чакты педагогикалык багыттагы адистикерибиз бар. Алар бакалаврдан башталгыч класстын мугалимин аяктап же филологияны, же математиканы аяктап жатып, кийинки магистратурасын башка предметтин мугалиминен улантксыы келгендер көп. Алардын максаты түшүнүктүү эле да – бир учурда эки кесиптин ээси болгусу келип атат. Биздин демилге буюрса мына ушул көйгөйдү да чечет деген ойдомун.

-Пакистанда магистратура бар бекен?

-Алар да билим берүү менеджменти деген 2 жылдык магистратурасы бар экен. 1,5 жыл педагогика менен психологияны окутуп, жарым жыл менеджерлик компетенцияларды терендетип үйрөтөт экен. Ошол жерден билим алып чыккандар гана мектептердин директору, завучу болуп жетекчилик кызматтарда эмгектенишет экен.

-Коомчулукта “эми биз мугалим болуш үчүн 4 жыл бакалаврда, 1,5 жыл магистратурада, жалпы 5,5 жыл окушубуз керекпи?” деген нараазычылыктар болушу мүмкүн го?

-Мындай суроо болушу толук ыктымал. Бирок биз мектептерге сапаттуу кадрларды даярдашыбыз керек болуп атат. Мугалимдердин сапатынан көп маселелер көз каранды экенин баарыбыз эле билип калдык. Мамлекет өз кезегинде мугалимдердин айлыктарын жогорулатып, педагогикалык багытта окуган студенттердин стипендиясын көтөрүп атат. Ошол эле учурда көп тилде билим бере алган мугалимдерге суроо-талап пайда боло баштады. Мына ушундай учурдун талаптарына жооп бере алган мугалимдерди даярдаш үчүн биз чечкиндүү кадамга барышыбыз керек болуп атат. Пакистандын модели бул жагынан бизге үлгү болуп атат. Жакында министрлик тарабынан республикалык масштабда талкуу уюштурулат экен, буюрса ошол жерде бул демилгебиз боюнча презентация менен чыгабыз. Ошол жерде кеңири талкуулап, академиялык чөйрөнүн корифейлери менен кеңешип, андан кийин гана бир чечимге келебиз.

-Ош мамлекеттик университетинде өзгөчө макамы бар го, бул демилгени өз алдынча ишке ашыра берсе болбойбу?

-Биз бул боюнча университетибизде аракеттерди баштадык. Өткөндө чогулушта бардык институт, факультеттердин жетекчилерине идеяны айттым. “Бул боюнча сунуштарды бергиле” деген тапшырманы койдум. Буюрса жазга чейин талкуулап, ОшМУда пилоттон өткөрсөк болот. Бирок бир гана нерсе бар, “Билим берүү” мыйзамында бакалаврды бүткөндөр мектепте иштей алат деген норманы карап чыгышыбыз керек. Министрлик колдоого алып, Жогорку Кеңеш мына ушул нормага өзгөртүү киргизип берсе бул демилгени ишке ашырууга бизде мүмкүнчүлүк бар.

-Бул эми мектептеги 12 жылдык билим берүүгө карата университеттин даярдыгы турбайбы, менимче коомчулук деле колдосо керек?

-Туура белгиледиңиз, “12 жылдык билим берүүгө университеттер кантип ылайыкташып атат?”, “кандай чечимдерди кабыл алып атат?” деген суроолор көп берилип атат. Айрымдар толук түшүнүп-түшүнбөй эле 12 жылдык билим берүү боюнча сөз сүйлөп атат. Биз бир нерсени так билип алышыбыз керек, дүйнө учурда бир үй-бүлөгө айланып калды. Мурда СССР деген мамлекетке ылайыктуу кадр чыгарсак жетиштүү болчу, азыркы күндө дүйнөнүн кайсы гана жерине барбасын, ошол жерде окуп, иштеп кетүүгө жарамдуу кадрларды чыгарышыбыз керек болуп атат. Учурда өлкөбүздө жүрүп аткан билим берүү реформаларынын башкы максаты мына ушунда - мезгил талабын аткаруу үчүн чечкиндүү кадамдарга барууга туура келип атат.

-Өлкөбүздө жүрүп аткан билим берүү реформалары боюнча министр айым баяндамаларды жасаган экен, пакистандык агартуучулар кандай кабыл алды?

-Ооба, Пакистан эки жүз кырк миллион калкы бар чоң мамлекет. Ооба, аларда деле билим берүү тармагында көйгөйлөрү бар. Бирок, биз азыркы күндө баштап аткан реформаларды ишке ашырууда Пакистандын тажрыйбасын да эске алышыбыз керек. Бизде башталган демилгелерди алар “туура кадам баштапсыңар” деп мүнөздөштү.

-Эл аралык коомчулук биздеги реформаларды “туура кадам” деп баалап атканына карабастан эл арасында айрым терс кабыл алгандар да болуп жатат, сиз сар-санаа болуп аткан мекендештерге кандай кеңеш берет элеңиз?

-Албетте, билим-тарбия маселесине кайдыгер карабаган ар бир жаранга ыраазычылык билдиришибиз керек. Бирок, кээде “билим берүүдө тез эле “коммунизмди” куруп койсо болбойбу?” дегендей көз караштарды укканда таң калат экенсиң. Билим берүү тармагына мындай жеңил карабашыбыз керек. Башталган реформаларды ишке ашырууга мүмкүнчүлүк берип, колдон келсе колдоо көрсөтөлү. Мындай учурда финдерден үлгү алышыбыз керек го. Мамлекеттин түрдүү тармагы боюнча талкуу болгондо ар ким ар башкача оюн айтышы мүмкүн экен, бирок билим берүү темасына келгенде баары бир пикирге келип, бир багытка карай умтулган экен. Биз да мына ушундай абалда турабыз. Билим берүү тармагындагы реформаларды ишке ашырууда коомчулук “бир женден кол, бир жакадан баш чыгарып”, жапа тырмак аракет жасашыбыз керек. Ошондо гана билимдүү, прогрессивдүү жаңы муун өсүп чыгып, жасалган иштердин жыйынтыгы көрүнө баштайт.

-Кудайберди Гапаралиевич, жакшы идеяларга бел байлап турат экенсиз, жараткан колдоп ишке ашып кетсин. Бизге убакыт бөлгөнүңүз үчүн ыраазычылык билдиребиз.

Маектешкен:
Тургунбай АЛДАКУЛОВ,
журналист

Уроки Лондона. И не

Подготовка к поездке.

Прибытие в Лондон 24 января 2025 г.

Не хочу утомлять читателей подробным описанием всей длительной в 2 месяца подготовительной работы к деловой поездке. На работе выдвинуты новые требования к преподавателям: выполнить свой личный и кафедральный KPI. Для непосвященных - это коэффициент полезной деятельности для всего вуза. Ныне время, когда рейтинг вуза определяется количеством научных статей в международных базах Скопус и Веб Оф Сайенс, где содержатся данные десятков тысяч научных журналов, которые читаются во всем мире, а также цитируемостью или узнаваемостью ученых в разных уголках мира. Руководство вуза обоснованно вынуждает своих сотрудников участвовать в этом всеобщем и благородном деле - быть привлекательным для абитуриентов, работодателей и партнеров, для чего поездки за свой счет в вузы ближнего и дальнего зарубежья стали сами по себе разумеющимися. Получить английскую визу намного труднее, чем в любую другую страну мира, но сейчас это можно сделать в онлайн-формате, что нами и было сделано, и 19 декабря мы вылетели в визовый центр "Евразия", кторый находится на улице Киевской, 44 в городе Бишкек. На сайте мы загрузили всю требуемую информацию: приглашение на конгресс, справки с места работы и о заработной плате, справку с банка о состоянии денежных средств на счете, бронирование хостела и авиабилетов в эти сроки. И даже копии документов об имеющейся собственности и удостоверений личности ближайшего круга родственников, но их у нас даже не спрашивали, а просто сняли отпечатки пальцев, а сканированные версии документов мы уже загрузили на сайт визового центра заранее. Из-за новогодних праздников получение нами виз затянулось до 15 января, то есть все это стало почти 2-месячным испытанием наших нервов, поскольку время совпало с зимними каникулами, поэтому мы не особо переживали, что можем сорвать занятия со студентами. И вот наконец, авиабилеты куплены с почти 1,5-2 раза повышенной цене, ведь если бы мы купили в декабре, они были невозвратными и в случае отказа при получении виз, мы бы прогорели на 500 долларов США каждый. Но приглашение на научный конгресс - это гарантированное согласие на краткосрочную визу, которую нам выдали аж на 180 дней до июля. Так что есть шанс попасть в туманный Альбион еще 3-5 июня, поскольку в эти дни здесь планируется проведение уже 3-го британского научного конгресса. Как бы то ни было, богам было угодно, чтобы 23 января 2025 года мы оказались в аэропорту Стенсед и через линию метро за 4 часа мы уже сходили со станции Вестминстер, что возле знаменитого БигБена и, пройдя через мост на реке Темзе, оказались в хостеле WalrusBar/Hostel.

Поскольку почти 12-часовой перелет из Оша в Стамбул, а оттуда через 2 часа ожидания в Лондон, мы добрались к вечеру в место нашей локации, которое вечером становится настоящим пивным пабом с шумными посетителями, отдыхающими после рабочего дня. Утомленные дорогой, мы пробрались на второй этаж и рухнули без сил на наши места в общей комнате, где было 12 двухэтажных кроватей и спали как говорится без задних ног.

С утра 23 января мы гуляли по центру города, умыли руки и лицо водой из Темзы, хулигански перелазили через запретный бетончик по позеленевшим от влаги ступеням, до "Лондонского глаза" - колёса обозрения и речных прогулок не дошли в первый день полноценного знакомства со столицей Объединенного королевства Великобритании и Северной Ирландии. Но мы честно обошли вокруг Парламентской и Трафальгарской площадей, нашли место завтрашнего конгресса, пообедав в шикарном кафе за 9000 сомов (хотя взяли по 1-му второму блюду и по 1-й чашке чая), часа 3 катались на 2-этажных автобусах, а потом лежали на своих нарах без сил, а ещё ведь надо было поужинать своими привезёнными родными и милыми сердцу из-за цены и вкуса продуктами: лепёшки, куурдак, боорсоки, самсы и другие.

Кстати, мы даже не поужинали, а уснули все то ли от усталости, то ли из-за биологических часов, называемого «джетлаг». Ну и ладно, поступили согласно мудрой пословице: "... Ужин отдай врагу", за неимением у нас очевидных врагов не пришлось его ни отдавать, ни принимать в желудок близко к сердцу.

Ну теперь приличия ради несколько слов о самом научном конгрессе. Пленарное заседение которого состоялось в здании Верховного зала судебных заседаний, где бывали все короли Великобритании, и наша достаточно для нас высокая цена оффлайн-участия в 300 долларов объясняется высокой ценой за аренду комнаты такого уровня исторического здания. Мы доверили прочтение доклада и показ слайдов нашему главному спикеру - доценту Дыйканбаевой Тотукан Токсонбаевне, для которой был специально изготовлен специальный настольный бейджик-книжка из красного бархата с золотым тиснением, как знак особого отличия оффлайн-участия на конгрессе.

Доклады и презентации всех оффлайн и онлайн участников, которые длились уже 25 и 26 января, можно прочесть в предоставленном нам сборнике докладов уже в начале февраля. Уроки, о которых я писала в начале статьи, состоят как раз в том, что надо четко объявлять о сроках, условиях и форматах научных мероприятий и строго им следовать, в этом

ТОЛЬКО...

смысле все было четко разработано. Да, участие и сама поездка получились дорогими по сравнению с нашими заработками, но они того стоили! Особо хочу поблагодарить всех членов своей кафедры, которые с готовностью поддержали идею о деловой поездке в Лондон, написали и подготовили презентацию, материальную и моральную поддержку членами семей коллег, чтобы это мероприятие вошло в золотую копилку всего коллектива. Совсем не зря были в 2019 году признаны «Золотой кафедрой» от Российской академии естествознания. Сегодня мы еще раз это подтвердили, вот вам и процесс аккредитации в постоянном процессе.

Все эти фотографии говорят о нашем истинном патриотизме, мы сфотались везде со своим флагом с прямыми лучами, честно подарили подарки, выданные ректоратом ОшГУ, получили кучу благодарностей и эмоций по поводу щедрости нашей земли и души, с чем охотно делимся тут с вами.

Хотелось бы сказать особо о супружеской паре Питере Эвансе и его супруге Жозефине, которые в 2004-2012 годы работали в ОшГУ и изучали кыргызский язык, а также они скучают по нашему «кыргыз-нан», до сих пор помнят кыргызский язык и разговаривали здесь на нашем родном языке. И это так удивительно и волнительно, что есть такие люди на земле, настоящие интернационалисты, уважающие свой и другие языки на земле. Я нисколько не удивляюсь тому, что именно английский сейчас стал самым популярным языком на земле, потому что англичане при всех наших претензиях к их менталитету, очень открытые, доброжелательные и приветливые люди!

После дружеского ужина в местном чиккен-кафе, где нас угощали чесночным хлебом и как минимум 3 вкусами соуса к куриным запеканкам, мы прошлись по улицам вечернего Лондона, где воздух чист, прозрачен и очень для моих бронхов полезен, и м ни разу там не кашляли! И это тоже урок - урок гостеприимства, ответственности, долга, «красного платежом», патриотизма, открытости, щедрости, доброты, дружбы и величия в простоте!

Делу время, потехе - час!

Как человек, претендующий не на материальные, а на духовные богатства, я все время намекала своим спутникам, чтобы они ничего здесь не покупали, потому что дорого все у капиталистов (и это истинная правда!), все время хотелось пойти в места просмотра лондонских достопримечательностей. Как оказалось, все самые густо и часто посещаемые места были платными. То есть город зарабатывает на бесчисленных туристах, которых ежедневно тут бывает от 3 до 5 миллионов. А одна поездка на колесе обозрения «Лондонский глаз» стоит 42 фунта стерлингов, что примерно равняется 4,5 тысячам сомов. Я у нас тут даже за 150 сомов не соглашусь прокатиться. А там все-таки или аура малых цифр или тот факт, что каждый день в Лондон не заедешь, в общем на речном круизе от 5 до 19,5 фунтов и на двухэтажных автобусах за 25-35 фунтов мы покатались. Мало того, из-за того, что не имели виза-кард мои спутники, а мы не можем оказывается расплачиваться только моей картой за каждого (только «сингл»), пришлось пару раз прокатиться на лондонских такси, которые с удовольствием берут наличные или «кэш». И это тоже урок дисциплины и порядка для всех без исключения людей в Лондоне!

А это фото от нашего Дэвида, которого мы упорно зазываем в Ош, где мы таком уровне проведём такие

конгрессы, что Темза позавидует, а Биг-Бен перепугается, потому что за такие денежки и наша Ак-бура взбеленится и Сулейманка величаво покачает пятью главами. А как он нас оцифровал, заценить наши виды в шотландских костюмах или индейских нарядах мы позволили только узкому кругу лиц. Насчёт наших приключений: с утра после завтрака катались на «Лондонском глазу» об этом наша Сейданакан эжеке всё рассказала и показала, а после этого мы на такси проехались на самую оживлённую улицу Оскфорд-стрит, где только обувных магазинов штук 40, но нас хватило только на 3-4 мола, после "Зары" наши финансы спели романсы и мы обратно с шиком проехались на такси, но не потому что наши денежки выпрыгивали из карманов, а потому что мы не могли заплатить за эти двухэтажные красные автобусы, которые принимают только карты, где каждый только за себя оплачивает, а поскольку наши ножки тоже горели адским огнём, нам пришлось быстро поджать свои хвосты и приехать в хостел, где мы успешно совместили пропущенный обед с ужином, на который нас не звали.

Оставшиеся дни и уроки общества развитого капитализма

Тут вот и короткое эссе по последнему дню. В качестве рефлексии на вдруг положительное мнение, напишу коротко, потому вчера за пропущенный обед были дружеская встреча и приглашение на ужин Питера и Джозефины, которая за него вышла замуж в 39 лет и сейчас их сыну Натаниэлю, вышедшему лицом в маму-сингапурку, а по духу настоящим англичанином, но очень с улыбчивым и открытым лицом молодым человеком (мы его даже не видели, но мама и папа им очень гордятся и рассказывают о нём, показывая его фото на своих телефонах, и это так греет душу, потому что истинная любовь она всегда так изумительна, приятна и заразительна. Ну это не значит, что у нас не такие близкие, вы всеми тоже очень гордимся, любим и уважаем, и даже несколько раз каждый из нас это озвучил, что наши дети радуются больше нас, старых бродяг, которым бы место на печи, а у нас есть ещё "порох в пороховницах").

Мы ждали от наших детей идеи, куда можно пойти в оставшиеся 3 дня наших британских каникул. Итак, отвлечемся от назиданий и просьб, наш конгресс, куда от команды мы делегировали Тотукан эже как автора идеи по общей статье, (которые исправил и дополнил Дуйшон агай, а презентацию сделал Максат агай, за что им большое спасибо) и первоначальный взнос в 50 долларов собирали всей кафедрой, а оффлайн участие с сертификатом, кофе-брейком и внушительной визиткой из красного бархата с золотым тиснением стоило 300 долларов, а если бы ещё 3 человека зашли, то с каждого по 100 долларов надо было заплатить, поэтому пришлось устраивать фотосессию и полдник в изумительно красивом, но бедном по ассортименту парламентском кафе, расположенном, как и выставка, на их цокольном, подвальном этаже. Правда, мы познакомились с двумя по отдельности охранниками в возрасте пророка Мухаммеда непальцем, который порхал по залу, сделав нам снимки, и бангладешцем, раскрыл ему секреты местных мусульман Орунбай агай.

В общем Дэвид оказался супер цифровым гением и за несколько минут сделал ролики о том, как Тотукан эже прочитала прекрасный доклад на свою тему, прославив ОшГУ. Профессор вмиг сделал фотки, надев на нас индейские ирокезы или костюмы голливудских звезд. Потом чистосердечно он признался, что собранных денег на аренду только этой маленькой комнаты для 10 человек. Оказалось, что профессора сеть из 43 вузов ИКСАД таким образом организуют конференции и конгрессы в дискурсе своих научных тем, да и доклад Дэвида Уортлея был о влиянии креативности на творческое образование. Впрочем, на сайте доклады они публикуют, вход туда открыт для всех, поэтому мы решили не напрягать свои головы. Мы делаем вид, что возмущаемся политикой руководства, но в душе думаем: какое счастье, что "кыйналган турмушта кыстаган шарттар алга жылдырды", хотя имеется реакция на замечания о хостеле, конгрессе, дороговизне, долгом перелёте, требованиях вуза и др. И везде этикет един: не навреди, не мешай, ты не один. И это тоже урок этичной дисциплины и человеческого общежития.

Венера САБИРОВА,

профессор кафедры всемирной литературы, заведующая кафедрой иностранных языков и межкультурных коммуникаций, замдиректора по науке Института филологии и межкультурных коммуникаций.

"Дидактика"
ОшМУнун профессордук-окутуучулук курамынын илимий педагогикалык, маалыматтык гезити

Башкы редактор:
Каныкей ЖОРОЕВА

Редакциялык кеңеш:
Н.Мапаева, Т.Алдакулов, Г.Жутанова, А.Батыралиев, Б.Оморкулов, М.Ниязалиев, З.Нуралиева, М.Осмонали кызы

Фото кабарчы: Р.Максутов

Кол жазмалар, фото-сүрөттөр кайра кайтарылбайт жана кат жүзүндө жооп берилбейт. Жарыяланган материалдар редакциянын толук көз карашын билдирбейт. Макалалардагы фактылар үчүн авторлор өздөрү жооптуу. Гезит редакциянын компьютердик борборунда терилип даярдалып, "ММКны колдоо борбору" басмаканасынан басылды.
КРнын Юстиция министрлигинен каттоодон өткөн күбөлүктүн каттоо номуру 10155. Күбөлүк 003799

Банктагы реквизиттер:
Инн 00207199610017,
р-с. 4407011103007617,
«РСК-Банк» Ош филиалы, Ош шаары
БИК 129039
Редакциянын дареги: Ош шаары, Ленин көчөсү-331, ОшМУнун башкы имараты, 219-каана.
Гезит "Принт Мастер" ЖЧКсынын басмаканасында басылды.
Нускасы: 1300 Буюртма №245

Мугалимдер үчүн сергек жашоо көндүмдөрү

Мугалимдер — коомдун эң маанилүү бөлүгү. Алар бүткүл дүйнөнү өзгөртүп, адазаттын өнүгүүсүн камсыздайт. Ошондуктан, алардын ден соолугу жана эмоционалдык абалы башкы орунда.

Мугалимдердин иши — физикалик жактан да, эмоционалдык жактан да чоң жүктү көтөрүүнү талап кылат. Убакыттын көпчүлүгүн сабакка даярданууга, үй-бүлөсүнө арнашат. Аларга менин досум Зирек (жасалма акыл) экөөбүз ар дайым энергиялуу жана позитив маанайда жүрүү үчүн бир топ кеңештерди даярдадык.

ТУУРА ТАМАКТАНУУ

Сергек жашоонун негизги элементтеринин бири — туура тамактануу. Мугалимдер көбүнчө түзүлгөн режимге ылайык өздөрү үчүн убакыт таппай, тамактанууга көңүл бурбай коюшу мүмкүн. Бирок, туура тамактануу ден-соолукту чыңдайт жана күндөгү жумушту аткаруудан энергияны сактоого жардам берет.

Туура тамактануунун негизги принциби

- Белокторго бай азыктарды колдонуу (эң жакшы булагы — эт, балык, жумуртка).
- Минералдарга бай сууну көп ичүү, газдуу суусундуктардан алыстоо.
- Жемиштерди, жашылчаларды көп пайдалануу.

Тамактануу жөнүндөгү бул жөнөкөй кеңештер ден-соолукту сактап, мугалимдин сабак берүүсүндөгү иштөө жөндөмдүүлүгүн арттырат.

ФИЗИКАЛЫК АКТИВДҮҮЛҮК

- Кан айлануу процессин жакшыртат.
- Мээнин иштешин активдештирет.
- Эмоционалдык стрессин азайтат.

Күн сайын жеңил машыгуларды жасоо, басуу же гимнастиканы адатка айлантуу, денени чыңдайт. Эгерде мугалим бир саат сайын туруп, жеңил дене тарбиясын жасаса, бул иштин натыйжалуулугун арттырып, дененин жалпы абалын жакшыртат.

ТЫНЧ УЙКУ

Жакшы уктоо – ден-соолук үчүн маанилүү. Тиешелүү убакытта уктап, эртеңки жаңы күнгө жакшы маанайда баштоо мугалимдердин психологиялык абалына оң таасирин тейгизет.

Тынч уйку ден-солукка, психологияга жана сергек жашоонун сапатына жакшы таасир тийгизет. Жакшы уйку аркылуу адамдын жан дүйнөсү да тынчтанат. Ошону менен бирге энергиясы, эмоцинaлдык абалы туруктaшат.

Көбүнчө уйку жетишсиздиги депрессия, жүрөк-кан тамыр ооруларына алып келет.

ЖЕКЕ ӨНҮГҮҮ

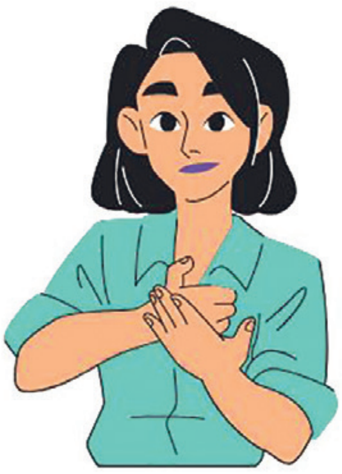
Жеке убакыт — сергек жашоо образынын дагы бир маанилүү бөлүгү. Мугалимдер үчүн жеке мүдөөсүнө жетүү же алдыдагы иштерди пландоо зарыл. Бул алардын жеке турмушундагы стрессти азайтып, жумушта ишке болгон жөндөмүн жогорулатат.

Жеке убакыттын мааниси:

- Күн сайын 15-30 мүнөт медитация же тынч убакыт өткөрүү стрессин азайтат.
- Жеке кызыгуулар менен алектенүү, руханий өнүгүүгө жардам берет.

Мугалимдердин билим жана профессионалдык өнүгүүсү

Мугалимдер үчүн билим алуу жана профессионалык өсүү да сергек жашоонун маанилүү компоненти болуп саналат. Жаңы ыкмаларды үйрөнүү жана сабактарда колдонуу — ден-соолукту сактоодон башка, мугалимдин ишин жандандырат. Билим берүү тармагында жетишкендикке жетүү үчүн күн сайын жаңы маалыматтарды үйрөнүү керек. Ошондой эле студенттер менен достой мамиле кылуу. Бул кадамыңыз алардын оюн так айтууга үндөйт.



ЭМОЦИОНАЛДЫК ТУРУКТУУЛУК

Мугалимдердин иши көэде эмоционалдык жактан оор. Студенттердин ар түрдүү абалдары анын психологиялык абалына таасир этет. Эмоционалдык туруктуулук — сергек жашоонун дагы бир маанилүү компоненти. Эгерде мугалим стресс абалында болсо, жаш муунга жугумдуу билим бере албай калышы ыктымал. Бул үчүн эмоционалдык абалды туруктуу жана позитивдүү кармоо маанилүү.

Эмоционалдык туруктуулукту сактоо үчүн кеңештер:

- Күнүнө кыска тыныгуулар алып, дем алуу көндүмдөрүн колдонуу.
- Йога, медитация сыяктуу көңүлдү топтоо жана ар кандай жаман ойлордон арылуу.
- Кесиптештер жана үй-бүлө менен ачык пикир алышуу, жеке көйгөйлөрду бөлүшүү.

. Профессионалдык өнүгүүнүн пайдасы:

- Кесиптик иште туруктуулук жана канааттануу.
- Студенттердин муктаждыктарын жана кыйынчылыктарын жеңүүгө жардам берет.
- Сабактарда жаңы методдорду жана ыкмаларды колдонуу аркылуу кызыгууну арттырат.

СИЗДИ АРТКА ТАРТУУЧУ АДАТТАРДАН АЛЫС БОЛУП, ЖАРЫК МААНАЙ МЕНЕН ИЙГИЛИК ЖАРАТЫҢЫЗ!