

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA‘LIMI VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI
SAQLASH VAZIRLIGI**

SALOMATLIK DARSLARI

METODIK QO‘LLANMA

**Umumta‘lim maktablarining boshlang‘ich
sinf o‘qituvchilari uchun**

**„O‘QITUVCHI“ NASHRIYOT-MATBAA IJODIY YUI
TOSHKENT – 2007**

51.28

БКК 74.200.55

Mualliflar:

D.J. Sharipova, G.O. Solihova, N.D. Ishniyozova, D.I. Ahmedova, M. Toirova.

Taqrizchilar:

G.B. Shoumarov — psixologiya fanlari doktori, professor;

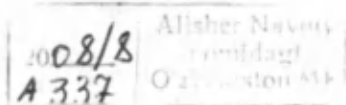
N.T. Ahmedova — Respublika ta'lim markazi Boshlang'ich ta'lim bo'limi boshlig'i;

V. M. Nesgovorova — Toshkent shahar Xalq ta'limi xodimlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining „Maktabgacha ta'lim, boshlang'ich va maxsus ta'lim“ kafedrasi dotsenti.

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi Respublika ta'lim markazining „Ekologiya va salomatlik“ yo'nalishidagi Ilmiy-metodik kengashning 2005- yil 27- dekabrda IV sonli Qarori bilan nashrga tavsiya etilgan.

Metodik qo'llanma boshlang'ich sinflarda Salomatlik darslari, shuningdek, darsdan tashqari mashg'ulotlar va boshqa fanlardan ta'lim berish jarayonida foydalanish uchun mo'ljallangan.

10 339/2
381



Sh 4105070000—148
353(04)—2007 Buyurt. var. 2007

ISBN 978—9943—02—117—4

© „O'qituvchi“ NMIU, 2007.

SO‘ZBOSHI

Haqiqat shundaki, ruhan yetuk, yuqori aqliy va jismoniy ishlash qobiliyatiga ega, yaxshi kayfiyat va ruhan yengil yuradigan sog‘lom insongina faol yashashga, kasbiy va turmush qiyinchiliklarini yengishga layoqatli bo‘ladi.

Aynan shu haqiqatni har bir o‘qituvchi o‘quvchiga yetkaza olishi va tarbiyalanuvchilari bilan birgalikda salomatlik va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishga qaratilgan mas‘uliyatli va to‘g‘ri munosabatga yo‘naltiruvchi hayotiy falsafani ishlab chiqishi lozim.

Salomatlik — orttirilgan umuminsoniy qadriyatlardan biri bo‘lib, uni quyidagi yo‘llar bilan muhofaza qilish mumkin:

— jamiyat tomonidan aholi sog‘lig‘ini muhofaza qilishga qaratilgan imkoniyatlarni kuchaytirish;

— yashash sharoitlarini yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish;

— aholi o‘rtasida tibbiy bilimlarni oshirish bo‘yicha targ‘ibot-tashviqot ishlarini olib borish;

— bolalar va o‘smirlar o‘rtasida tibbiy-gigiyenik bilimlarni keng yoyish. Mazkur tadbirlarni bolalarni gigiyenaga rioya qilishga o‘rgatish, sog‘liqlarini muhofaza qilish ko‘nikmalarini tarbiyalash orqali amalga oshirish mumkin.

Bu masalaga pedagogik jamoa, maktabning tibbiy xodimlari, o‘quvchilarning ota-onalari birgalikda yechim topishlari mumkin.

Shu maqsadda 1 — 4- sinflar uchun „Salomatlik darslari“ deb nomlangan metodik qo‘llanma, o‘quv qo‘llanmalar va dasturga muvofiq ravishda 17 ta mashg‘ulotga mo‘ljallangan, 9 ta asosiy gigiyenik mavzularni o‘z ichiga olgan ish daftari ham ishlab chiqildi. Bular yordamida bolalar sanitariya va gigiyena asoslari, shikastlanislar va baxtsiz hodisalarning oldini olish, to‘g‘ri jinsiy tarbiya, o‘zaro munosabatlar bilan qiziqarli va maroqli tarzda tanishadilar. 1-sinfga mo‘ljallangan ish daftari va o‘qush qo‘llanmadan o‘quvchilar o‘qish va yozishni bilib olgach, o‘quv yilining 2- yarmidan boshlab foydalanish tavsiya etiladi.

Umid qilamizki, ishlab chiqilgan o‘quv qo‘llanmalar va ish daftarlar to‘plami bolalarni ilk maktab yoshidan boshlab, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga, o‘zi va atrofdagilarning salomatligiga g‘amxo‘r bo‘lishga o‘rgatadi.

Ushbu to‘plam O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta‘limi vazirligi, Sog‘liqni saqlash vazirligi, Respublika ta‘lim markazi hamkorligi va YUNISEF tashkilotining ko‘magi natijasida yuzaga keldi.

Biz o‘quv-metodik qo‘llanmalar to‘plamini yaxshilashga qaratilgan fikr-mulohazalaringizni kelajakdagi ishlarimizda e‘tiborga olamiz.

Mualliflar

1- mavzu. SALOMATLIK VA ODAM TANASI HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA

Darsning maqsadi:

— inson organizmi, uning salomatligi, gigiyena va turli kasalliklar haqida ma'lumot berish;

— salomatlikka va atrof-muhitga nisbatan to'g'ri munosabatda bo'lishni tarbiyalash;

— mantiqiy fikrlash, ijodiy faoliyat, nutqni atamalar bilan boyitish; gavda, gigiyena, salomatlik, atrof-muhit, kasalliklarni bilishda faollikni rivojlantirish.

Darsning jihozlari: katta qo'g'irchoq, kichkina qo'g'irchoq, gavda qismlari tasvirlangan jadval.

Darsning borishi:

I. Tashkiliy qism.

Bolalar bilan salomlashish. O'quvchilarning o'tirishi va gavda tutishini tekshirish, jismoniy mashqlarni o'tkazish.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. Kirish suhbat.

Bolalar, sizning ko'pchiligingiz bolalar bog'chasida bo'lgansiz. Bolalar bog'chasida bo'lganlar qo'lingizni ko'taring. Inson salomatligi to'g'risida nimalarni bilasiz? Qanday kasalliklarni bilasiz? Gigiyena nima? Tarbiyachilaringiz sizlarga inson salomatligi to'g'risida nimalarni aytib berishgan? (O'quvchilarning javoblari tinglanadi.)

Sog'lom va chiroyli bo'lish uchun nimalar qilish kerak? To'g'ri kun tartibiga rioya qilish kerak.

Kun tartibiga rioya qilgan insonning kayfiyati chog' va sog'lom bo'ladi. Siz kun tartibiga rioya qilasizmi? Siz kuningizni nimadan boshlaysiz? (O'quvchilar javob berishadi.) Kunimizni ertalabki badantarbiyadan boshlaymiz.

Ertalab badantarbiya qilib, siz muskullaringizni mustahkamlaysiz, o'zingizning yosh organizmingizni chiniqtirasiz.

2. Ijodiy ish.

(Bolalar uylaridan o'zlarining qo'g'irchoqlarini olib kelishadi.)

Bolalar qo'g'irchoqlarga qarang. Ularning gavda qismlari qanday? (O'qituvchi katta qo'g'irchoqni ko'rsatadi.) Boshi va yuzlarini ko'rib

chiqing. Ular nimalardan tashkil topganini ayting (sochlari, quloqlari, ko'zlari, qoshlari, burni, og'zi). Bolalar ko'zdan kechirishadi va aytishadi.

O'qituvchi gavda to'g'risida topishmoqlarni aytadi. Bolalar javob bermasdan qo'g'irchoqlarida ko'rsatishadi, bir o'quvchi tayoqcha yordamida mos keladigan suratlarni jadvaldan ko'rsatadi.

Topishmoq.

1. Dumaloq cho'lga mayda tol ekdim. (*Bosh va sochlar.*)

2. Bir otadan besh o'g'il. (*Qo'l va barmoqlar.*)

3. Jar yoqalab tosh qo'ydim, jiyronchani bo'sh qo'ydim. (*Tish, til.*)

Bolalarga maqollar o'qib bering va ular nimani anglatishini so'rang.

1. „Sog'lom tanda — sog' aql“. Tushuntirib bering, bu nimani anglatadi? Siz buni qanday tushunasiz?

2. „Sog'liqni sotib ololmaysan“.

Bolalar, qaysi ertak qahramoni barcha, barchani tozalikka chorlaydi. Axir siz uning shiori „Kerak, kerak cho'milish, ertalab va kechqurun“ ekanligini bilasiz-ku.

U bolani qanday uyaltiradi? „Toza yurmas mo'ri tozalovchiga — uyat va sharmandalik!“

Bolalar, bu qaysi ertakdan olingan parcha? Uning muallifi kim?

Badan va kiyimlarni toza tutilishi — salomatlik garovi.

Qanday shaxsiy gigiyena buyumlari badanimizni toza tutishda yordam beradi? (*Qaychi, sovun, sochiq, tish yuvish vositasi.*)

O'qituvchi qanday qilib tishlarni tozalashni, qo'llarni sovun bilan yuvishni, sochni turmaklashni, dastro'mol bilan artinishni to'g'ri ko'rsatib berishlari uchun oldindan 2—3 o'quvchilarni tayyorlaydi.

O'qituvchi kasalliklar — gripp, virusli gepatit va sil kasalligi (tuberkuloz) to'g'risida gapirib beradi.

3. Amaliy ish.

O'qituvchi jadvalni o'quvchilarga ko'rsatadi va odam tanasining qismlari nomlarini birma-bir aytib berishlarini so'raydi.

Bolalar, odam tanasining qismlari qayerda va qaysi tomonda joylashgan? (*Tepada, o'ng tomonda, pastda, chap tomonda.*)

O'qituvchi odamning tana a'zolari ko'rsatilmagan, boshi tasvirlangan suratni osib qo'yib so'raydi.

Bolalar, bu nimaga o'xshaydi? (*Yuzga.*)

Bu odamning yuzi ekanligini qayerdan bilsa bo'ladi? Unda nimalar ko'rsatilgan? (*Sochlar.*)

Uning nimalari yo'q? (*Og'iz, ko'zlar, burun, qoshlar, quloqlar.*)

Siz ularni nima uchun kerakligini bilasizmi?

Ular ko'rish, eshitish, hid bilish uchun kerak.

Bolalar, bosh va yuzning qismlarini ko'rsatib bering.

O'qituvchi o'quvchini chaqiradi.

Ko'zlarimiz bilan nimalarni ko'ryapmiz? O'quvchiga ko'z surati tasvirlangan magnitni chizilgan yuzga yopishtirishni taklif qiladi.

Nima bilan eshitamiz? Quloqlarimiz bilan. Suratga quloqlar yopishtiriladi.

Nimalar yordamida gapiramiz, ovqatlanamiz? (*Til va lablar yordamida gapiramiz, og'iz bilan ovqatlanamiz.*)

T	I	S	H						
B	O	S	H						
K	O'	Z							
Q	A	Y	CH	I					
Q	O'	L							
T	L	L							
K	O'	R	K	A	M				
S	O	CH							
B	A	R	M	O	Q				
R	O'	M	O	L	CH	A			
O	Y	O	Q						
M	O	CH	A	L	K	A			
V	A	N	N	A					
T	I	R	N	O	Q				
Q	U	L	O	Q					
B	O'	Y	I	N					
K	O	P	T	O	K				
G	A	V	D	A					
A	Q	L							
B	U	R	U	N					
S	O	CH	I	Q					
S	O	V	U	N					
O	G'	I	Z						

Nima bilan hidlarni sezamiz, hidlaymiz? (*Burun bilan.*)

Nima uchun ter ko'zlarimizga tushmaydi? (*Qoshlarimiz terni ko'zlarimizga tushirmaydi.*)

Bolalar, mana, yuzimizni ham „kiyintirib“ oldik. Biz sizlar bilan sehgargarmiz. Siz endi odam organizmi, salomatligi va gigiyenasi haqida bilib oldingiz.

4. Qiziqtiruvchi material. (Bolalar ijodiy fikrlashini rivojlantirish uchun).

Bolalar, siz „Mo'jizalar maydoni“ni yaxshi ko'rasizmi? Keling, birga o'ynaymiz.

Bolalar, keling yashiringan so'zlarni topamiz. Katakchalarda ajratib ko'rsatilgan harflarni ketma-ketlikda yig'ib chiqamiz.

Siz aytib turing, men doskaga yoza-man. Nima hosil bo'ldi?

TOZALIK — SALOMATLIK GAROVI!

III. Darsni mustahkamlash.

Bugun biz nimalar bilan shug'ullandik? Siz qanday yangi narsalarni bilib oldingiz? Sizlarga ko'proq nimalar yoqdi? Biz qanday mavzu bilan tanishdik?

IV. Uyga vazifa.

O'zingizning kun tartibingizni tuzing.

2- mavzu. SHAXSIY GIGIYENA QOIDALARI

Darsning maqsadi:

— shaxsiy gigiyena qoidalarini haqida tushuncha va tasavvurni shakllantirish (tana, kiyim, poyabzal haqida); bolalarni o'z sog'liqlari uchun g'amxo'rlik qilishga o'rgatish;

— ozodalik va pokizalikka o'rgatish, sanitariya va gigiyena qoidalariga amal qilishga alohida e'tiborni qaratish;

— gigiyena qoidalarini ochib beruvchi amaliy ishlarni o'tkazish jarayonida malakalarni shakllantirish uchun xizmat qiladigan faollikni oshirish.

Darsning jihozlari: kattalarning bolalarga g'amxo'rlik qilishlari tasvirlangan suratlar, „Ko'rish qobiliyatini asrang“, „To'g'ri o'tirish va gavdani to'g'ri tutish“, „Inson tanasining a'zolari“ ifodalangan jadvallar.

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism:

Bolalar bilan salomlashish. O'quvchilarning o'tirishi va gavda tutishini tekshirish, jismoniy mashqlarni o'tkazish.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

Shaxsiy gigiyena va jamoatchilik sanitariyasiga oid ko'nikmalarni hosil qilishga odatlantirish ishlari butun o'quv yili davomida olib boriladi. Har bir darsda o'quvchilarni parta oldida to'g'ri o'tirishini tekshirish lozim. Birinchi o'qish kunidan boshlab sanitar daftari tutilishi lozim bo'lib, unda sinf sanitarlari shartli belgilar bilan o'quvchilarning ozodaligini belgilab borishadi.

Sanitar daftari o'qituvchiga nafaqat odob-axloq qoidalarini haqida suhbatlashish, balki maktab o'quvchilarining sog'liqlarini saqlashdagi talablarini aniq va ravshanlashtirishga yordam beradi.

O'qituvchi dars boshlash oldidan bolalar bilan kun tartibining amalga oshirilishi to'g'risida suhbatlashadi. Bolalarga ko'rsatilayotgan g'amxo'rliklar tasvirlangan suratlar bo'yicha o'quvchilar bilan muloqot qilinadi.

Bolalar o'zlari borgan bolalar bog'chasi va maktablar, bolalar teatrlari, sport maktablari va dam olish oromgohlari haqida gapirib beradilar.

1. O'qituvchining tushuntirishi.

Bizning mamlakatimizda quvnoq bolalar tarbiyalanishadi va kamol topishadi. O'quvchilar maktabga toza va ozoda kiyinib, taranib kelishadi. Ular kun tartibiga rioya qilib, o'z sog'liqlariga g'amxo'rlik qilishadi.

Ammo shunday o'quvchilar ham borki, ular o'z sog'liqlari uchun qayg'urmaydilar, tez-tez kasal bo'lib, darslarni qoldiradilar va o'qishni o'zlashtira olmaydilar. Nima uchun shunday bo'ladi?

O'qituvchi o'zi rahbarlik qilayotgan sinfning o'quvchilari nazoratidan kelib chiqib, ko'p kasal bo'ladigan, darslarda qatnasha olmaydigan, gigiyena talablariga rioya qilmaydiganlardan misollar keltiradi. Keyin xulosa qiladi:

— har bir inson o'z sog'lig'i uchun qayg'urishi lozim, parta oldida to'g'ri o'tirishi, tozalik va ozodalikka rioya qilishi, o'zini tasodifiy baxtsiz hodisalardan (shikastlanish, biror joyini kesib olish, kuyishdan) muhofaza qilishi, qishda qalin kiyinmasdan ko'chaga chiqmasligi, qahraton sovuqda va yog'ingarchilikda to'g'ri kiyinishi, kattalarning maslahatlariga quloq solishi kerak.

O'qituvchi o'z nutqida zinalardan to'g'ri tushishga, yo'lni kesib o'tishga, qaychi, pichoq, igna, gugurt, elektr anjomlari, gaz plitalari va boshqalardan ehtiyot bo'lib foydalanish zarurligiga alohida e'tibor qaratadi.

2. O'quvchilar bilan ishlash.

O'qituvchi o'quvchilarga darsliklarini ochishlarini, bolalarning parta oldida to'g'ri o'tirishlari va kitob bilan ko'z oralig'idagi masofa qancha bo'lishi lozimligi tasvirlangan suratni ko'rib chiqishlarini taklif qiladi. Keyin ko'rishning inson hayotida tutgan o'rniga alohida e'tibor beriladigan suhbatga o'tiladi.

3. O'qituvchining tushuntirishi.

O'qituvchi odam tanasining qismlari haqida gapirib beradi.

Inson sog'lig'ini asrash uchun o'zini parvarish qilishni o'rganishi kerak bo'lib, kasalliklarning oldini olish uchun odam tanasi qanday a'zolaridan tashkil topganligini va ularning qanday ishlashini bilishi lozim.

Odam tanasi qismlarini ko'rsating.

4. Amaliy ish.

O'quvchilardan biri doska oldiga chiqib, odam tanasining qismlari va tana a'zolarini ko'rsatib beradi: bosh, yuz, bo'yin, badan, oyoqlar, ko'zlar, quloqlar, og'iz, burun, tishlar, til.

Bolalar odamning ikki qo'li — o'ng va chap, ikki oyog'i — o'ng va chap, har bir qo'llar va oyoqlarda beshtadan barmoqlari borligini bilishlari kerak. O'quvchilar „Odam tanasining qismlari“ jadvalini ko'zdan kechiradilar.

5. Savol va topshiriqlar bilan ishlash:

- Odamning nechta ko'zlari va quloqlari bor?
- Chap qo'lingiz bilan o'ng ko'zingizni yoping.
- O'ng qo'lingiz bilan chap qulog'ingizni ushlang.
- Boshingizni chappa, o'ngga buring.
- Odamning ko'zlari, quloqlari, burni, tishlari, lablari, tili nima uchun kerak?

O'qituvchi odam tanasining barcha organlari sog'lom bo'lgandagina ushbu odam sog'lom bo'lishini tushuntirib beradi.

Ko'zlar va quloqlar, tishlar og'rimasligi, tumov bo'lmaslik, qo'llar va oyoqlar baquvvat bo'lishi uchun vaqtida tananing tozaligiga, pokizalikka e'tibor berish lozim.

Shundan keyin o'qituvchi sochlarni yomon parvarish qilganda boshdagi sochlar orasida ko'plab chang va kir to'planishi haqida gapirib beradi. Kir sochlarda parazit hasharotlar (bit) ko'payib ketishi mumkin. Shuning uchun sochni har 7—10 kunda sovun va yuvish vositasi bilan issiq suvda yuvish va qalin taroq bilan tarash kerak.

O'qituvchi qo'llarni qanday parvarish qilish kerakligini tushuntirib beradi. Tirnoqlarning tagida o'zida ko'plab mikroblarni saqlaydigan kirlar to'planib qolmasligi uchun kalta qilib olinishi kerak. Mikroblar og'izga tushsa turli yuqumli kasalliklar — gepatit, ichburug'i va boshqa kasalliklarga sabab bo'ladi. Qo'llarni muntazam ravishda sovunlab yuvish kerak.

O'qituvchi ustki kiyim va poyabzal haqida gapirib beradi. Salomatlikni saqlash uchun yilning qaysi faslida qanaqa kiyim va poyabzal kiyish haqida tushuncha beradi.

Darsning umumiy xulosasi.

Dars yakunida o'qituvchi bolalarning partada to'g'ri o'tirishlari va gavda tutishlariga ahamiyat beradi. Umurtqa pog'onasi qiyshayib qolgan o'quvchi tasvirlangan suratni ko'rsatadi. O'quvchilarga nonushta, tushlik, kechki ovqat paytida va dars tayyorlayotganda o'zlarini to'g'ri o'tirishlarini doim nazorat qilishlari kerakligini tushuntiradi.

Noto'g'ri o'tirish umurtqa pog'onasining qiyshayishiga olib keladi. Natijada jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullana olmasligi mumkinligi,

umurtqa pog'onasida og'riq paydo bo'lib, qomat qiyshayishi, tez charchab qolish mumkinligi tushuntiriladi.

O'qituvchi qiz va o'g'il bola o'quvchilardan chaqiradi va qanday qilib partada to'g'ri o'tirish kerakligini boshqalarga ko'rsatib berishni taklif qiladi. Qolgan bolalar ularni diqqat bilan kuzatadilar va o'zlarining ham gavdalarini shunday tutib o'tiradilar. O'qituvchi o'quvchilarning o'tirishlarini tekshiradi va noto'g'ri o'tirganlarni to'g'ri o'tirishga chaqiradi.

III. Darsni mustahkamlash.

O'qituvchi bolalarning bugungi darsda qanday yangiliklardan xabardor bo'lganliklarini, o'zlarining tanalarini nazorat qilishni qay darajada o'rganganliklarini so'raydi. O'qituvchi o'quvchilarni faollashtirish uchun topishmoqlar aytadi:

Bukdim, bukdim,
Ariqdan u yoqqa tashladim. (*Soch o'rimi.*)

Bir narsa bor ko'p asl,
Seni etar mustaqil,
U ilmingni boyitar,
Kamroq bo'lsa koyitar,
O'zingda ham bordir bil,
Boshingdagi bu (*Aql.*)

Qizil buzog'imni og'ildan
Haydasam, chiqmaydi. (*Til.*)

U yog'i arra, bu yog'i arra,
O'rtasida go'shti barra. (*Tish,til.*)

IV. Uyga vazifa.

Bolalar, ota-onangizga o'z badaningizni, sochlaringizni qanday parvarish qilish, kiyim-kechaklar va poyabzallar haqida nimalarni bilib olganingiz haqida gapirib bering. Har hafta boshingizni tekshirtiring, tirnoqlaringizni oling, har kuni yuzingizni yuving, o'zingizni stol oldida va partada to'g'ri o'tirishga odatlantiring.

3- mavzu. KUN TARTIBI

Darsning maqsadi:

— „Kun tartibi“ haqidagi tasavvur va tushunchani shakllantirishni davom ettirish;

— salomatlikka to‘g‘ri munosabatni tarbiyalash va gigiyena qoidalariga rioya qilish, ekologik, iqtisodiy, mehnatga oid, ma‘naviy ko‘nikmalarni shakllantirish;

— sinfda, uyda mashg‘ulotlarni olib borish jarayonida ijodiy faollik, mantiqiy fikrlashni rivojlantirish.

Darsning jihozlari: „O‘quvchi uchun kun tartibi“ jadvali, suratlar.

Darsning borishi:

I. Tashkiliy qism.

Sog‘liqni saqlash haqida avval o‘tilgan mashqlarni eslash.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. Kirish suhbat.

O‘quvchi qaysi paytda uyqudan uyg‘onishi kerak? Kim har kuni ertalabki badantarbiyani bajaradi? Maktabda katta tanaffus nima uchun zarur? Birinchi sinf o‘quvchisining necha soat uxlashi maqsadga muvofiq? O‘quvchining yaxshi uxlashi nima uchun zarur?

O‘quvchilar o‘zlarining kun tartiblarini „Yodingda tut, kun tartibi barcha insonga zarur“ jadvali asosida gapirib beradilar.

— Bolalar, siz hammangiz kun tartibiga rioya qilish zarurligini bilasiz. Nima sababdan kun tartibiga rioya qilish zarurligini kim bizga aytib beradi?

— Sog‘lom bo‘lish va yaxshi o‘qish uchun nafaqat tana a‘zolariga e‘tibor berish, balki sizning kun tartibingiz ham to‘g‘ri tuzilgan bo‘lishiga erishish zarur.

Ertalab soat 7 da uyqudan turib, darhol ertalabki badantarbiyani qilish, yuvinish, tishlarni yuvish, o‘rinni to‘g‘rilab qo‘yish, kiyinish, nonushta qilish, og‘izni chayqash va maktabga borish kerak. Siz maktabga kechikmasligingiz kerak. Maktabda uchinchi darsdan so‘ng siz ovqatlanib olishingiz mumkin (oshxonaga borishingiz yoki uyingizdan keltirgan ovqatni yeyishingiz mumkin). Uyingizga kelganingizdan so‘ng tushlik qilib olishingiz zarur, keyin ikki soat dam olishingiz, o‘ynashingiz, sayr qilishingiz, ota-onangizga ro‘zg‘or ishlarida yordamlashishingiz kerak. Dam olib bo‘lganingizdan so‘ng uy vazifalarini bajarishingiz kerak.

Kechki ovqatni uxlashingizdan ikki soat oldin yeyishingiz lozim.

Uxlashingizdan oldin yuvinishingiz, tishlaringizni tozalashingiz, burningizni yaxshilab yuvishingiz, tomog‘ingizni chayishingiz va soat 21.00 da uxlashga yotishingiz kerak.

2. O'quvchilar bilan suhbat.

— Bolalar, siz ertalab soat nechada uyqudan turasiz? Sizlarni kim uyg'otadi yoki siz o'zingiz uyg'onasizmi? Uyqudan uyg'onganingizdan keyin nimalar qilasiz? Ertalabki badantarbiya, tishlarni tozalash nima uchun kerak?

3. Qiziqtiruvchi material.

Endi topishmoqlarni toping:

Sandiq to'la oq sadaf. (*Og'iz va tishlar.*)

Ikki aka-uka yashaydi,
Bir-birini ko'rmaydi. (*Ko'zlar.*)

Kichik bir maydonchada,
Pirpirar ikki chiroq.

Uning qoq o'rtasidan
Kesib o'tgan katta tog'. (*Burun va ko'z.*)

Temir qo'rg'on ichida,
Qizil toychoq o'ynaydi. (*Tishlar va til.*)

Maqol va iboralar:

Inson dangasalikdan kasal bo'lar, mehnatdan esa sog'lom bo'lar.

Salomatlik — tuman boylik.

Ishtaha kasaldan qochar, sog'lomlarga ergashar.

Kasallik — insonni go'zal qilmas.

Badantarbiya — kuch etar hadya.

III. Darsni mustahkamlash.

— Bolalar, keling endi „Maktab o'quvchisining kun tartibi“ jadvalini ko'rib chiqamiz va siz ham shunday kun tartibiga amal qilasizmi, solishtiramiz.

O'quvchilarning shaxsiy kun tartibini ushbu kun tartibi bilan solishtirib chiqish.

Maktab o'quvchisining kun tartibi

7.00—7.15	Uyqudan turish. Badantarbiya. Yuvinish.
7.15—7.30	Nonushta.
7.30—7.50	Maktabga borish uchun yo'l.
8.00—13.00	Maktabdagi mashg'ulotlar.
13.00—14.00	Tushlik.
14.00—16.00	Dam olish (sayrga chiqish, o'yinlar, sport, ota-onaga yordamlashish).
16.00—18.00	Uy vazifalarini tayyorlash.
18.00—19.00	Kechki ovqat.
19.00—20.00	Dam olish (televizor ko'rish, kitob, gazeta va jurnallar o'qish, ota-onaga yordamlashish).
20.00—21.00	Uxlashga tayyorgarlik ko'rish.

IV. Uyga vazifa.

Daftarga o'zingizning kun tartibingizni yozing, kun tartibining istalgan bosqichidan lavhalar chizing.

4- mavzu. CHINIQISHNING SOG'LOMLASHTIRISHDAGI AHAMIYATI

Darsning maqsadi:

- chiniqtiruvchi muolajalar: havo, suv va quyoshning shifobaxsh ta'sirlari to'g'risidagi tasavvur va tushunchalarni shakllantirish;
- salomatlikka nisbatan to'g'ri munosabat, organizmni chiniqtirish sanitariya-gigiyena qoidalriga rioya qilish ko'nikmalarini shakllantirish;
- kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning amaliy ish jarayonida bilish faoliyatini faollashtirish; o'qituvchining quyoshning odam organizmiga

ta'siri, organizmni chiniqtirishda suv va havoning o'rni, atrof-muhit bilan bog'liq bo'lgan turli kasalliklar haqidagi tushuntirishi.

Darsning jihozlari: insonning chiniqishini ko'rsatib beruvchi jadvallar, chizmalar.

Darsning borishi:

I. Tashkiliy qism.

Bolalar bilan salomlashish. O'quvchilarning o'tirishi va gavda tutishini tekshirish, jismoniy mashqlarni o'tkazish.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. Kirish suhbat.

Bolalar, Siz chiniqish to'g'risida nimalarni bilasiz, o'z organizmingizni qanday chiniqtirasiz? Qayerlarda cho'milasiz? Siz anhorlardagi suvlardan ichasizmi? Siz qanday nafas olasiz (og'zingiz bilanmi yoki burningiz bilan)?

O'qituvchi topishmoqlar aytadi:

Ustida ikki darcha,

O'rtasida bir kunda. (*Ko'zlar va burun.*)

Bir-biridan chopag'on. (*Oyoqlar.*)

Chelakcha, chelakchada baliqcha. (*Og'iz, til.*)

Tomdan yog'adi yomg'ir

U sovuqmas, iliqqina.

Yoqadi menga juda

Boshim, sochimni yuvganda

Shalabbo qilmas polni

Toping-chi, bu nima? ... (*Dush.*)

Bolalar, agar siz dush qabul qilsangiz, u holda gigiyena qoidalariga rioya qilgan bo'lasizmi? Sizning sog'lig'ingiz saqlanadimi?

Qanday anhor va soylarda cho'milasiz? Suzishni bilasizmi? Siz qanday suzasiz? Qo'llaringiz va oyoqlaringizni qanday boshqarasiz?

(O'quvchilar o'qituvchining stoli yoniga chiqib, anhorda qanday suzishlarini namoyish qiladilar.)

2. O'qituvchining tushuntirishi.

O'qituvchi qanday qilib chiniqish to'g'risida so'zlab beradi.

Chiniqish — bu organizmning atrof-muhitning noqulay sharoitlariga, ayniqsa, sovuqqa moslashuvini oshirishga yo'naltirilgan tadbirlar yig'indisi. Yilning turli fasllarida munosib kiyinish, organizmni sog'lomlashtirish kerak.

Sog'lomlashtirish — bu organizmni sog'lom qilish, tananing barcha qismlari yoki butun tana me'orida ishlashi degani.

O'qituvchi bolalarni anhorda qanday suzayotganlarini va anhor yonida qanday yotganliklari tasvirlangan suratlar va jadvallarni namoyish qiladi. Bolalar, boshni oftob qizdirmasligi uchun, albatta, qalpoqcha kiyish yoki boshga yengil ro'mol bog'lab olish kerak.

Quyosh nurlarida chiniqishni kunduzi soat 12 ga qadar o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi, soat 12 dan 16 ga qadar oftobda toblanish mumkin emas, chunki organizm kasalga chalinishi, teri kuyishi, shuningdek, qon aylanishi buzilishi natijasida bosh va yurak qattiq og'rishi mumkin.

Havo vannasi ham chiniqishning yana bir ko'rinishidir. Ularni kunlar isiganidan keyin, shamoldan himoyalangan holda qabul qilish kerak.

Bolalar, organizmni nimalar zaiflashtiradi? Organizmda kasalliklar kelib chiqishiga nimalar sabab bo'ladi? Eng avvalo — dangasalik. Ortiqcha harakat qilishga istakning yo'qligi, ko'proq uxlash va yotishga intilish. Harakatlanmaslik yoki kam harakatlanish organizmning tez zaiflashishiga sabab bo'ladi. Gepatit, ichburug'i, gripp virusi kabi kasalliklarni chaqiruvchi mikroblar iflosliklarda, suvda, changda ko'p miqdorda saqlanadi.

O'qituvchining tushuntirishi.

Agar siz cho'milayotgan bo'lsangiz, u yerdan suv ichmang. Og'zingiz bilan emas, balki burningiz bilan nafas oling. E'tibor bering, quyoshdan teringizda kuyishlar paydo bo'lmasin. Agar paydo bo'lsa, kuygan joyga qatiq surting, shunda kuygani tezda o'tib ketadi. Badanning kuygan qismini zinhor mochalka bilan ishqalamang.

Suvda cho'milayotganda salomatligingizni mustahkamlanishi uchun koptok o'ynang, jismoniy mashqlar qiling.

Quyosh organizmni yaxshi chiniqtiradi.

Sog'liqni saqlash bo'yicha qiziqtiruvchi materiallar.

Ko'zga ko'rinmas

Qo'lga tutilmas. (*Havo.*)

Oyog'i yo'q, ko'zi yo'q,

Osmonda sayr etadi.

Olamni ravshan etib,

Shom manzilga yetadi. (*Quyosh.*)

O'zbek maqollari.

Orzulardan kechsang ham, salomatlikni qo'ldan boy berma.
Tani sog'ning — joni sog'.

III. Darsni mustahkamlash.

Siz qanday mavzu bilan tanishdingiz? Ushbu mavzu bo'yicha nimalarni bilib oldingiz? Chiniqish qanchalik zarur? Quyoshning shifobaxsh nurlari nima? Suv haqida nimalarni bilasiz? Havo haqida-chi?

IV. Uyga vazifa.

„Men organizmimni qanday chiniqtiraman“ mavzusida hikoya tayyorlang.

5- mavzu. OVQATLANISH GIGIYENASI**Darsning maqsadi:**

— salomatlik, bo'yning o'sishi va rivojlanish uchun ovqatlanishning ahamiyati haqidagi tasavvur va tushunchani shakllantirish. Asosiy oziq-ovqat mahsulotlari haqida tushuncha berish;

— foydali ovqatlanish uchun nafaqat ovqat turli-tuman bo'lishi, balki yangi, mazali tayyorlangan bo'lishi zarurligini tushuntirish, to'g'ri ovqatlanish qoidalarini, tishlarga g'amxo'rlik qilishni o'rgatish:

— ovqatlanish gigiyenasiga rioya qildirish maqsadida kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning bilish faoliyatlarini rivojlantirish.

Darsning jihozlari: „Hayvonlar va o'simliklardan olinadigan oziq-ovqatlar“ jadvali, tish cho'tkasi, tish pastasi, tog'oracha, stakan ichida iliq suv bilan, olma va sabzi.

Darsning borishi:**I. Tashkiliy qism.**

Bolalar bilan salomlashish. O'quvchilarning o'tirishi va gavda tutishlarini tekshirish, jismoniy mashqlarni o'tkazish.

II. Yangi mavzuni tushuntirish:**1. Kirish suhbat.**

O'qituvchi dars boshlash oldidan jadvaldan foydalangan holda bolalardan oziq-ovqat uchun foydalaniladigan mahsulotlarni sanab o'tishlarini taklif qiladi (go'sht, sut, karam, non, baliq, tuxum, sabzi, olma, shakar, sariyog', o'simlik yog'i, tvorog va boshqalar). O'qituvchi ayrim mahsulotlar nomini doskaga yozib boradi. Bolalarga hayvon mahsulotlari nomini bildiruvchi so'zlarning tagiga chizib chiqish topshirig'i beriladi.

Shundan so'ng o'quvchilar o'simlik mahsulotlari nomlarini o'qishadi.

O'qituvchi qaysi mahsulotlarni xomligicha iste'mol qilish mumkinligi to'g'risida tushuntiradi (sut, sabzi, olma va hokazo).

Shuningdek, inson salomatligi uchun xilma-xil oziq-ovqatlar kerakligi, shu jumladan, xomligicha iste'mol qilinadigan sabzavot va mevalar haqida gapirib beradi.

O'qituvchi o'quvchilar e'tiborini oziq-ovqat mahsulotlarining ifloslangan bo'lishi mumkinligiga qaratadi. Bu kabi mahsulotlar sog'liq uchun xavfli. Shuning uchun xomligicha iste'mol qilinadigan sabzavot va mevalarni bevosita ichish uchun yaroqli suvda yuvish zarur.

2. *Amaliy ish.*

Xom olma va sabzini iste'mol qilish uchun qanday tayyorlash kerakligini darsda ko'rsatib berish lozim. Sabzini oldin yuvish, po'stlog'ini archish va yana bir marotaba yaxshilab yuvish kerak.

O'qituvchi ovqatlanishdan oldin qo'llarni ham yuvish zarurligini, chunki ayrim iflosliklar qo'llardan mahsulotlarga yuqtirilgan bo'lishi mumkinligini, alohida toza idishlarda ovqatlanish lozimligini aytib o'tadi.

3. *O'qituvchining tushuntirishi.*

Biz oziq-ovqat mahsulotlarini, hatto suvni ham, ovqatlanadigan idishlarni ham ifloslanishdan saqlashimiz kerak.

O'qituvchi bolalarga quduq va soylardan ichish uchun olinayotgan suvni qaynatish zarurligini va yopiq idishlarda saqlash lozimligini aytadi. Toza idishlarni pardalar bilan yopiladigan javon va tokchalarda saqlash zarur.

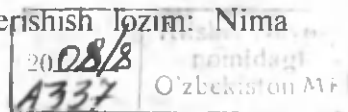
Savollarga bolalarning o'zlari javob berishlariga erishish lozim: Nima uchun suv va idishlarni shunday saqlash kerak?

4. *Amaliy ish.*

Endi topshiriqni yechamiz. Saodat onasini ishdan qaytishini kutayotgan edi. U tushlik qilish uchun dasturxon yozdi, non idishi, likopchalar, qoshiq, sanchqi va pichoqlarni qo'ydi. Saodat idishlarni ifloslanishidan himoyalash uchun nima qilishni yodidan chiqardi. (Sochiq bilan ularning ustini yopishni.)

5. *O'qituvchining tushuntirishi.*

Inson organizmi normal rivojlanishi uchun turli xil oziq-ovqat mahsulotlari va darmondorilar zarur. Sifatli mahsulotlar, ayniqsa, bolalar uchun juda muhim, chunki ularning tanasi tez rivojlanadi. Har bir inson ovqatlanish qoidalariga va dasturxon atrofi madaniyatiga rioya qilishi lozim.



Bir necha topshiriqlarni yechamiz:

— Alisher bozordan olxo'ri sotib oldi va shu yerning o'zida ularni yedi. Alisher qanday xatolarga yo'l qo'ydi?

— Dilorom maktabdan kelgach, dasturxon atrofiga o'tirdi va ovqatlandi, keyin darslarini tayyorlashga kirishdi. Dilorom to'g'ri yo'l tutdimi?

— Anvar qiziqarli kitob o'qiyotgan edi. Uni tushlik qilish uchun chaqirishganda u dasturxon atrofiga kelib o'tirdi va o'qishni davom ettirgan holda ovqatlana boshladi. Anvar qanday xatolar qildi?

— Nigora sayr qilish uchun shoshilayotgan edi. U shoshma-shosharlik bilan tushlik qildi, dasturxon atrofidan turdi va bog'dagi dugonalari oldiga shoshilganicha ketdi. Nigora qanday qoidalarni buzdi?

Muammoli ko'rinishdagi topshiriqlarni ham berish mumkin.

— G'ayrat nok va oima sotib oldi. Bularni yeyishdan oldin u nimalar qilishi kerak?

— Nodirani tushlik qilishga taklif qilishdi. Nodira dasturxon atrofiga kelib o'tirishidan oldin nimalar qilishi kerak?

— Dildorani non olib kelish uchun do'konga yuborishdi. Ushbu topshiriqni u qanday bajarishi kerak?

Shu kabi topshiriqlar o'quvchilarda katta qiziqish uyg'otib, javoblar ularning ovqatlanish qoidalarini qay darajada o'zlashtirganliklarini ko'rsatadi. Keyin o'qituvchi insonning ovqatlanishida tishlarning tutgan o'rmi haqida gapirib beradi va kimning tishlari og'rigani, kim va qanday davolaganini aniqlaydi. Agar kimdir tishi og'riganda „tabib“ yordamida davolatganini aytsa, faqat shifokorgina tishlarni davolashi mumkinligini tushuntirish kerak.

Tishlarni sog'lom saqlash uchun ularga e'tibor berish kerak. Mashg'ulot oldidan tish cho'tkasini olib kelishga topshiriq olgan o'quvchi, ovqatlangandan keyin og'izni qanday chayqash va tish pastasi bilan tishlarni qanday tozalash kerakligini ko'rsatib beradi.

5. Amaliy ish.

O'qituvchi bolalarga ovqatlarni tishlarda qanday yig'ilib qolishini ko'rsatishi uchun tishlariga paxta to'plangan taroqni ko'rsatishi mumkin. Paxta — bu ovqat, taroqlar esa — tishlar. O'qituvchi tish cho'tkasida paxtani tozalash bilan birga, tishlarni tozalashda tish cho'tkalarni to'g'ri harakatlantirishni ham namoyish qiladi. Shuningdek, qo'llarni to'g'ri yuvish, sochlarni tarash va boshqa qoidalar ko'nikmalari ham o'zlashtiriladi.

Tushlik vaqtida dasturxon atrofida o'zini to'g'ri tutish qoidalarini yaxshilab o'zlashtirib olish kerak.

O'qituvchi o'quvchilarga odam organizmi haqidagi topishmoqlarni aytadi. Bolalar ularning ma'nosini tushuntirib berishadi va o'zlari tomonidan tayyorlangan topishmoqlarni aytishadi.

Hovuzcha, hovuzcha ustida buloqcha,
 Buloqcha ustida chiroqcha,
 Chiroqcha ustida qalamcha,
 Qalamcha ustida ayvoncha,
 Ayvoncha ustida chakalakzor. (*Og'iz, burun, ko'z, qosh, peshana, soch*)

Bir suruv qo'yim bor,
 Sanab bo'lmaydi. (*Tishlar.*)

III. Darsni mustahkamlash.

Dars yakunida o'qituvchi materiallarni umumlashtiradi. Gigiyena qoidalarini bolalarning o'zlari sanab chiqishlari maqsadga muvofiq bo'ladi:

- ovqatlanishdan oldin va hojatdan keyin qo'llarni sovun bilan yuvish;
- shoshilmasdan ovqatlanish va ovqatni yaxshilab chaynash;
- xom sabzavot va mevalarni yeyishdan oldin chayish, og'izni esa ovqatlanib bo'lgandan keyin chayish;
- tishlarni tish cho'tkasi va pastasi bilan uyqudan oldin va ertalab uyg'ongandan keyin yuvish.

IV. Uyga vazifa.

Tishlarni tuzilishini ko'rib chiqing, kelib chiqishi o'simlik va hayvonlarga mansub bo'lgan mahsulotlar ro'yxatini tuzing. Ovqatlanish gigiyenasi haqida hikoya tayyorlang.

6- mavzu. ZARARLI ODATLAR

Darsning maqsadi:

- zararli odatlar haqidagi tasavvur va tushunchalarni shakllantirish;
- atrof-muhitga nisbatan estetik hisni tarbiyalash.
- mashg'ulotlarni o'tkazish jarayonida o'quvchilarning anglash faoliyatini va mantiqiy fikrlashini faollashtirish.

Darsning jihozlari: „To'g'ri tutilgan gavda“, „Ko'rish qobiliyatini asrang“ suratlari va jadvallari, „Salomatlik alifbosi“ tizimi.

Darsning borishi:**I. Tashkiliy qism.**

— Bolalar bilan salomlashish. O'quvchilarning o'tirishi va gavda tutishini tekshirish.

Uy vazifasini tekshirish.

„Salomatlik alifbosi“ tizimini tekshirish.

Tizim bo'yicha yakka tartibda so'rab chiqish.

Mashg'ulotni yakunlash.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.**1. Kirish suhbat.**

Bolalar, biz sizlar bilan zararli odatlar va ularning salomatlikka keltiradigan zarari haqida gaplashamiz. Siz qanday zararli odatlar haqida bilasiz?

O'quvchilar: — Saqich chaynash, tirnoqlarni kemirish, burunni kovlash.

O'qituvchi: — To'g'ri. Ushbu odatlar bizning sog'lig'imizga zarar keltirishi mumkin.

2. Ijodiy ish.

Sinfga o'qituvchi tomonidan oldindan tayyorlangan uch o'quvchi kiradi.

Ular o'z joylariga borib o'tiradilar (partalari oldiga).

Birinchisi — saqich chaynaydi.

Ikkinchisi — burnini kovlaydi.

Uchinchisi — tirnoqlarini kemiradi.

O'qituvchi: — Bolalar, nima deb o'ylaysiz, sizning sinfdoshlaringiz chiroyli xatti-harakat qilishyaptimi? (O'quvchilar qo'llarini ko'tarishadi.)

O'quvchilar: — Agar odam tirnoqlarini kemirsa, u holda tirnoqlar ostidagi kirlar og'izga tushadi. Natijada zararlanish va kasal bo'lib qolish mumkin, chunki tirnoqlar ostida kasallik tarqatuvchi mikroblar bo'lishi mumkin.

O'qituvchi: — Siz uzoq vaqt saqich chaynaganingizda oshqozondan ichak devorlarini shikastlashi mumkin bo'lgan oshqozon suyuqligi ko'p miqdorda ajralib chiqadi.

Nima uchun burunni kovlash mumkin emas?

Nima deb o'ylaysiz? Bilmaysizmi?

Burunning shilliq qavatini shikastlantirib qo'yish va kasallik kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin.

Bolalar! Kechqurun uxlashdan oldin va ertalab burunni yaxshilab yuvish hamda keyinchalik qurib qoladigan shilliqni chiqarib tashlash kerak.

3. Harakatlantiruvchi mashqlar. „Daraxt“ relaksatsiya uchun mashg'ulot.

Xo'rozlaring „qu-qu“lab,

Sukut bag'rin tilishdi.

Qanotlarin silkishib,

Fizzaryadka qilishdi.

(O'qituvchi o'qiydi va harakatlanadi, o'quvchilar uning harakatlarini takrorlaydilar.)

III. Darsni mustahkamlash.

Bugun siz qanday yangiliklarni bilib oldingiz?

Sizni nimalar qiziqtirdi?

Baholarni izohlash.

IV. Uyga vazifa.

Odam to'g'risida topishmoqlar tuzing, javoblarini daftarda chizib ko'rsating.

7-mavzu. ATROF-MUHITNI MUHOFAZA QILISH

Darsning maqsadi:

— tozalikka rioya qilishning muhimligi, tabiatga nisbatan ehtiyotkorona munosabatda bo'lish, salomatlikning yomonlashuviga sabab bo'luvchi suvning, havoning ifloslanishini oldini olish bo'yicha tasavvurni shakllantirish;

— atrof-muhitga nisbatan to'g'ri munosabatda bo'lishni tarbiyalash. Sanitariya va gigiyena qoidalariga rioya qilishni davom ettirish, ifloslangan havo va suvga nisbatan ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lishga o'rgatish;

— atrof-muhitni muhofaza qilish bilan bog'liq bo'lgan bilish faolligini rivojlantirish.

Darsning jihozlari: tabiat go'zalliklarini ochib beruvchi jadvallar va suratlar.

Darsning borishi:

I. Tashkiliy qism.

Bolalar bilan salomlashish. O'quvchilarning o'tirishi va gavda tutishini tekshirish.

Uy vazifasini tekshirish.

Zararli odatlar haqida siz nimalarni bilib oldingiz? Qanday sezgi organlarini bilasiz? Siz o'z sog'lig'ingizga qanday g'amxo'rlik qilasiz?

O'qituvchi ob-havoni, o'simliklarni, hayvonlarni qanday kuzatishni eslatadi.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. O'qituvchi hikoyasi.

Bolalar, tabiatda suv juda ham ko'p. Ammo uning asosiy qismini okean va dengizlar tashkil qiladi. Bular sho'r suvlar. Insonga esa tabiatda uncha ko'p bo'lmagan chuchuk suv kerak. Ko'pchilik hollarda uning ifloslanishi natijasida yaroqsiz ahvolga kelib qoladi, shu sababdan chuchuk suv yetishmaydi. Ko'l va daryolarga yomg'ir suvlari bilan birga dalalarni o'g'itlantirishda foydalaniladigan ko'plab tuzlar tushadi.

Bu yerlarga zavod va fabrikalardan foydalanib bo'lingan suvlar ham kelib quyiladi. Bu suvlar har doim ham tozalanishga to'qnash kelmaydi. Suvlarning ifloslanishidan hamma hayvonlar jabrlanishadi. Daryo va ko'llardagi o'simlik va hayvonlar nobud bo'lishadi. Ifloslangan suvlar inson salomatligi uchun ziyon yetkazadi.

Bolalar! Daryo, ko'l va ko'lmaklardagi xom suvlarni ichish mumkin emas. Ularda zararli moddalar va kasallik tarqatuvchi mikroblar bo'lishi mumkin.

Siz balki zavod va fabrikalarni qayerlarda joylashganini ko'rgandirsiz? Siz ularning tutun chiqaradigan mo'rilarini ko'rganmisiz? Ehtiyot bo'ling! Agar siz zaharlangan havodan nafas olsangiz kasal bo'lib qolishingiz mumkin.

Havo bizning atrofimizni o'rab olgan, lekin u ko'rinmaydi. Odam va tirik jonzoatlarni nafas olishi uchun toza havo zarur. Katta shaharlarda havo zaharlangan. Yuqorida ta'kidlaganimizdek, fabrika va zavodlar mo'rilaridan zaharli gazlar, qurumlar va changlarni chiqaradi. Avtomobillar o'zidan judayam ko'p miqdorda ishlatilgan gazlarni chiqaradi. Zaharlangan havo Yer yuzidagi barcha tirik organizmlar va inson salomatligi uchun xatarli.

Bolalar, havoni tozalashda o'simliklar eng muhim o'rinni egallaydi. Ular o'zlarining barglarida qurum va changlarni ushlab qoladilar.

2. Qiziqiruvchi material.

Atrof-muhitni muhofaza qilish bo'yicha topshiriq.

Qo'llari yo'q, oyog'i yo'q, dala bo'ylab yuguradi, oynalarni chertadi,

Mehmon bo'lib bog'imga,

Hid purkar dimog'imga. (*Shamol.*)

Zar gilam, zargar gilam,

Ko'taray desam, og'ir gilam. (*Yer.*)

Ko'zga ko'rinmas,
 Qo'lda tutilmas,
 Burunga kirmay qolmas,.... (Havo.)

O'yib oldim, izi yo'q. (Suv.)

3. Amaliy ish.

O'qituvchi tabiat go'zalligini ochib beruvchi suratlarni ko'rsatadi va o'quvchilarga savollar beradi:

Bolalar, insonni tabiatning qanday narsalari o'rab turadi? Inson tabiat bilan qanday bog'langan? O'simliklar dunyosi bilan-chi? Hayvonlar dunyosi bilan-chi?

4. O'qituvchining tushuntirishi.

Bolalar, shaharlarning o'sishi, sanoatning jadal rivojlanishi natijasida ishlab chiqarish chiqindilaridan atrof-muhitning ifloslanishi (suv havzalari, havo, tuproq) kabi yangi muammolar paydo bo'ldi, ular nafaqat unumdor yerlarda, balki o'simlik va hayvonlar hayotida ham salbiy aks etmoqda, shuningdek, inson salomatligiga ham xavf-xatar tug'dirmoqda.

Shuning uchun tabiatni asrang, uni muhofaza qiling. Bu har bir fuqaroning burchi. Bu ishda asosiy o'rin o'quvchilarga tegishli.

Maktab o'quvchilari tomorqalaridagi yerlariga daraxtlar, ekinlar va ko'katlar ekadilar, bolalar suv havzalarini saqlashlari, ariqlarga shisha idishlar va konserva bankalarini tashlamasdan ularning tozaligini nazorat qilishlari kerak. Bizni o'rab turgan dunyoga mehribon bo'lish lozim.

III. Darsni mustahkamlash.

O'rganilgan mavzu bo'yicha suhbat.

Nima uchun suv havzalari ifloslangan? Nima uchun havo ifloslanayapti? Insonlar hozirgi kunda qanday kasalliklar bilan kasallanayaptilar?

IV. Uyga vazifa.

O'zingizning uyingiz va maktabingiz yaqinidagi tabiat manzaralarini tasvirlang. Siz istiqomat qilayotgan hududni qanday iflosliklar o'rab turganini ko'rsating.

8-mavzu. JAROHATLANISHNING OLDINI OLISH

Darsning maqsadi:

— jarohatlanishning turlari va birinchi yordam ko'rsatish haqida tushuncha berish;

— o'quvchilarda bir-birlariga nisbatan samimiy munosabatni va tana qismlarini kuzatishni shakllantirish;

— bolalarning mantiqiy fikrlashlarini rivojlantirish maqsadida bilish faoliyatlarini rivojlantirish: nutqlarini „oldini olish“ va „jarohatlanish“ jumalari bilan boyitish.

Darsning jihozlari: transport turlari, svetofor belgilari, shifokorning jihozlangan xonasi, elektr jihozlar va gaz plitasi tasvirlangan suratlar va jadvallar.

Darsning borishi:

I. Tashkiliy qism.

Bolalar bilan salomlashish. O'quvchilarning o'tirishi va gavda tutishini tekshirish.

Uy vazifasini tekshirish.

Bolalar, uyga qanday vazifa berilgan?

Oldingi darsda qanday mavzularni o'tgan edik? (*Transportlar.*)

Transportlarning qanday turlarini bilasiz? Transportning qanday turlari mavjud? (*Yerusti, yerosti, havo, suv*). Ushbu ko'rinishdagi transport vositalarini boshqaruvchilarning kasblari qanday nomlanadi? (*Haydovchi, mashinachi, uchuvchi, dengizchi*). Toshkentda yana qanday transport turi bor? (*Metro*). Uyda chizib kelish uchun sizga qanday topshiriq berilgan edi? (*O'zimiz yaxshi ko'radigan istalgan transportning turini chizish*). (*O'qituvchi daftarlarga chizilgan suratlarni tekshiradi.*)

Uyga vazifalar bo'yicha xulosa.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

I. Kirish suhbat.

Bolalar, transport turlari bo'yicha bo'lgan ushbu mavzuni mukammal egallabsizlar. Bugun biz „Jarohatlanishning oldini olish“ haqidagi yangi mavzu bilan tanishamiz.

(*O'qituvchi jadvaldagi mavzu nomini ko'rsatadi.*)

Jarohatlanish nima? (*Bolalar javob berishadi.*)

O'qituvchi ushbu jumalarni tushuntirib beradi.

(*Qog'ozga so'z yozilgan, doskada ko'rsatadi va so'zni tagiga chizadi, undov qo'yadi — jarohatlanish.*)

Jarohat — *organizm to'qimalarining tashqi ta'sirlar natijasida shikastlanishi (shikastlanish, lat yeyish, kuyish).*

Jarohatlanish — *jarohat olgan organizmning holati.*

Bolalar, orangizda birortangiz yiqilganmisiz, biror yeringizni urib olganmisiz yoki kesib olganmisiz? Bu kabi barcha shikastlanishlar jarohat deyiladimi? (O'quvchilar javob berishadi).

2. *Amaliy ish.*

Agar odam jarohat olsa nima qilish kerak? Bizning sinfimizda sizni nazorat qiluvchi „sanitar“ va „hamshira“larimiz bor. Agar siz ozgina jarohatlangan, kesuvchi va sanchiluvchi buyumlardan shikastlangan, lat yegan bo'lsangiz, u holda bizning sinf hamshirasiga murojaat qilishingiz mumkin. Ular jarohatlangan joyni yod, zelyonka bilan tozalaydilar, agar jarohat chuqurroq bo'lsa, uni bint bilan bog'lab qo'yadilar va siz tibbiy punkt shifokoriga murojaat qilishingiz kerak bo'ladi.

Agar jarohat juda katta va ko'p qon ketayotgan bo'lsa, u holda, albatta, ota-onalar bilan birgalikda shifokorga murojaat qilish kerak bo'ladi.

3. *Sahnalashtirilgan tomosha.*

Anvar va Anora sahna ko'rinishini olib boradilar. Anvar mix bilan jarohatlandi. Anora unga qanday yordam berishi kerak? (Ularning uylari bir-biriga yaqin joylashgan.) Anora shifokor va hamshira — Mohiraga murojaat qildi.

Mohira! Sen nima qilishing kerak? (Mohira jarohatni yod bilan tozalashi kerak, jarohat chuqur bo'lmaganligi uchun bint bilan bog'lash shart emas).

Bolalar, agar Anora shifokorga murojaat qilmasa nima bo'lishi mumkin? (Jarohatga iflosliklar yoki infeksiya tushishi mumkin.)

Barakalla! Siz topshiriqlarni to'g'ri bajardingiz.

Bolalar, boshingizni qattiq urib olsangiz nima qilishingiz kerak?

Ota-onangizga ma'lum qilishingiz zarur, chunki bosh miya chayqalishi va odam qattiq kasal bo'lib qolishi mumkin. Darhol „Tez tibbiy yordam“ ni chaqirish kerak.

O'qituvchining tushuntirishi o'quvchilar suhbatini bilan bog'liq.

Bolalar, ko'chada yoki yo'lida jarohat olish mumkinmi? Qaysi yo'l bilan? (Agar yo'l harakati qoidasiga rioya qilinmasa.) Jarohatlanishning oldini olsa bo'ladimi? (Mumkin, agar yo'l harakati qoidalariga rioya qilinsa.)

Jarohatlanishning oldini olish uchun ko'chani, yo'lni qanday kesib o'tishni bilish, svetoforning qaysi rangida ko'chani kesib o'tmaslikni, yo'lning transport harakatlanadigan qismida o'ynash mumkin emasligini bilish kerak.

Maxsus mo'ljallangan joylarda sayr qilish va o'ynash mumkin:

Bolalar maydonchasida va hovlilarda. Bolalar, qishda mashinalarning ortiga osilish mumkin emas, bu baxtsiz hodisalarga sabab bo'lishi mumkin.

O'tgan darslarimizda biz sizlar bilan transportdan tushgandan keyin yo'lni qanday kesib o'tishni bilib olgan edik. Bu haqida kim gapirib beradi? (Avtobus va trolleybusning orqa tomonidan, tramvayning old tomonidan o'tiladi.)

4. Sahnalashtirilgan tomosha.

Bolalar, bugun biz yangi mavzuni o'tdik. Hozir sahnalashtirilgan tomoshani ko'ramiz.

Doskaga Nosir va Nilufar chiqadi. Tasavvur qilamiz, Nilufar velosipedni minish uchun Nosirdan oladi va yo'lning harakatlanish qismiga chiqib ketadi. Nilufarga qarama-qarshi tomondan mashina kelayapti, u bilan to'qnashib ketmaslik uchun Nilufar boshqa tarafga buradi va velosiped bilan birga qulaydi. Shu vaqt oralig'ida uni kuzatib turgan Nosir qanday yo'l tutishi kerak? (Nosir Nilufarning yoniga kelishi, uni turishiga yordamlashishi va qarab ko'rishi kerak, u shikast olmaganmi? Shundan keyingina velosipedning butunlik holatini tekshirish kerak).

Bolalar, nima uchun Nilufarga yordam ko'rsatish kerak? (Chunki jarohatlar bo'lishi mumkin). Har doim yaqinlarimizga, do'stlarimizga, qarindoshlarimizga va o'zimizning salomatligimizga g'amxo'rlik qilishimiz kerak.

5. Topshiriq.

Bolalar, daftarlaringizni oching va topshiriqni yozib oling. Qayerda va qanday o'ynash mumkin. Qayerda o'ynash mumkin emas. Ko'chada nimalar bilan o'ynashingizni tasvirlovchi rasmlar chizing.

Topishmoqlar.

Qayerda bo'ladi:

Yo'lda qo'yilgan narvon,

Undan o'tar uy-karvon. (*Metro.*)

Chorrahaning o'rtasida,

Uch ko'zli sehrgar osig'liq turar.

Hech qachon qaramaydi,

Uch ko'zi bilan baravar. (*Svetoфор.*)

Kim kasal kunlarida,

Turli xastaliklardan,

Barchamizni davolar? (*Shifokor.*)

6. O'qituvchining maishiy texnika haqida tushuntirishi.

O'qituvchi gaz plitasi, isitgich asboblari, dazmol va boshqa elektr jihozlari tasvirlangan suratlarni ko'rsatadi.

Bolalar, siz gaz plitadan foydalanasizmi?

Ehtiyot bo'ling. Ota-onangizdan gaz plitadan qanday foydalanish kerakligini ko'rsatib berishlarini so'rang.

Agar noto'g'ri foydalansangiz bu yong'inga sabab bo'lishi mumkin. Gugurtni ermak qilib o'ynash mumkin emas. Ehtiyot bo'ling.

Pichoqdan qanday foydalanasiz? Uyingizda pichoqni qanday uzatasiz? (Pichoqni dastasidan ushlab berish va olayotgan kishi ham dastasidan ushlab olishi kerak).

Pichoqni uzatayotgan kishi qo'lning barmoqlarini bo'shatishi kerak. Pichoqni o'tkir (kesuvchi) tarafi bilan olish ham, berish ham mumkin emas.

Siz endi birinchi sinf o'quvchilarisiz, qaychilardan to'g'ri foydalana olishingiz kerak.

Agar siz qog'oz, karton, matoni kesmoqchi bo'lsangiz u holda qaychini qo'lingizda ehtiyotkorlik bilan tuting. Qaychilar bilan ishlashni tugatganingizdan keyin yerga tushib ketmasligi va oyoqni kesib yubormasligi uchun shkafga olib qo'ying.

Ninalar bilan ehtiyot bo'ling. Ninada tikayotgan bo'lsangiz, foydalanib bo'lganingizdan so'ng ninani o'z qutichasiga solib qo'ying.

Endi sizga topishmoqlar aytaman:

O'zi bir qarich,

Quyrug'i o'n bir qarich. (*Igna, ip.*)

Barmoqlarga kiyamiz,

Qog'oz, gazmol qiyamiz. (*Qaychi.*)

Kichkina mitti,

Echkini yiqitdi. (*Pichoq.*)

Tahlilini bering: nima uchun javoblarda aynan „qaychi“ va „pichoq“. Topishmoqlarda nimalar haqida so'z boryapti.

III. Darsni mustahkamlash.

Bugun biz qanday yangi mavzular bilan tanishdik? Yiqilib tushganda, kesib olganda yoki o'tkir narsalar sanchilganda nimalar qilish kerak? Sizning do'stingiz, dugonangiz turli ko'rinishdagi shikastlanish olganda birinchi yordamni ko'rsata olasizmi?

IV. Uyga vazifa.

Uy sharoitida elektr jihozlar va kesuvchi vositalardan qanday foydalanilishi haqida hikoya tuzib keling.

9- mavzu. QIZLAR VA O'G'IL BOLALAR O'RTASIDAGI O'ZARO MUNOSABAT. TO'G'RI JINSIY TARBIYA ASOSLARI

Darsning maqsadi:

— zararli odatlar to'g'risida tushunchani shakllantirish; o'z salomatligiga g'amxo'rlik qilishning zarurligini tushuntirish;

— qizlarga nisbatan ehtiyotkor munosabatda bo'lishni tarbiyalash; o'z badanini parvarish qilish bilan bog'liq sanitariya-gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish;

— birinchi sinf o'quvchilarining bir-birlariga nisbatan o'zaro samimiy munosabatini ochib beruvchi bilish faoliyatlarini rivojlantirish; bolalarning salomatlik to'g'risidagi bilimlarini ochib berish orqali ijodiy faolliklarini oshirish.

Darsning jihozlari: Doktor Voyjonim qo'g'irchog'i, savollar solingan konvert, so'zlari yashirilgan qo'llanma, „Tana qismlari“ jadvali.

Darsning borishi:

I. Tashkiliy qism.

Bolalar bilan salomlashish. O'quvchilarning o'tirishi va gavda tutishini tekshirish.

Bolalar salomatligi to'g'risida o'tilgan mavzuni tekshirish.

— Bolalar, qarang bizni yo'qlab Doktor Voyjonim keldi. Birgina, men sizlarni xotirjam qilmoqchiman: u ukol qilmaydi, salomatlikni saqlash bo'yicha sizlar nimalarni bilishingizni ko'rishni va eshitishni xohlaydi. Keling, shunday qilaylikki, shifokorning oldida uyalib qolmaylik.

Qaranglar, Doktor Voyjonim Sizlar uchun konvertda savollar olib kelibdi. (O'qituvchi konvert ichidan savollarni oladi).

1. Odam tanasi qismlarini aytib bering.

2. Odamning nechta quloqlari va ko'zlari bor?

3. Odamga ko'zlar, quloqlar, burun, til, tishlar va lablar nima uchun kerak?

4. 1-sinf o'quvchisining kun tartibiga nimalar kiradi?

(O'quvchilar savollarga og'zaki javob berishadi).

— Bolalar, siz Doktor Voyjonimning savollariga judayam to'g'ri javob berdingiz. U sizlarga: „Rahmat, barakalla!“ deyapti.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. Kirish suhbat.

— Bolalar, Doktor Voyjonim biz bilan salomatligimiz va jinsiy tarbiya to'g'risida suhbatlashgani kelgan.

Mavzuning qanday nomlanishini bilishimiz uchun siz bu yerdagi yashiringan so'zni topishingiz kerak.

(O'qituvchi yashiringan so'zlar ko'rsatilgan jadvalni taqdim qiladi.)

A	I	T	M	K	O	A	L	S	L
2	9	7	5	10	4	6	8	1	3

Darsimizning mavzusi inson salomatligini ochib beradi.

— Bolalar! Bu so'z lug'at so'zi bo'lib, uni esda saqlab qolish kerak. Ulardagi qaysi imloning tagiga chizish kerak?

Doktor Voyjonim aytmoqchiki, salomatlik bu — inson salomatligini saqlash va sog'lig'ini mustahkamlash haqidagi fandır.

Bizning har birimiz mustaqil ravishda o'z sog'lig'imizga qayg'urishimiz, g'amxo'rlik qilishimiz, kasalliklarning oldini olishimiz kerak.

Qizlar va o'g'il bolalarning barcha a'zolari sog'lom va baquvvat bo'lsagina ular sog'lom bo'ladilar.

O'qituvchi „Odam tana qismlari“ tasvirlangan jadvalni ko'rsatadi. Nima sababdan badanimiz toza bo'lishi uchun qayg'urishimiz kerak? Sizning hammingiz kichkintoy Isqirtvoy Parishonxotir haqida eshitgan bo'lsangiz kerak. Agar siz ham Isqirtvoy deb „nom chiqarishni“ istamasangiz, u holda har kuni quyidagilarni:

— soch, qo'l va tirnoq, tish, ichki va ustki kiyimni va poyabzalingizni nazorat qilib borishingiz lozim.

2. Ijodiy ish.

Mana endi Doktor Voyjonim siz o'zingizni qanday nazorat qilishingiz va g'amxo'rlik qila olishingizni ko'rmoqchi.

(O'qituvchi hammani o'z badanini doim kuzatib borishi: har doim tishlarni tozalashi, qo'llar va oyoqlarni yuvishi, sochlarni yaxshilab tarashi kerakligi haqida so'zlab beradi. O'qituvchi tishlarni qanday tozalash zarurligini ko'rsatib berishni taklif qiladi. Bolalar tishlarni to'g'ri va noto'g'ri tozalanishini, qo'llarni to'g'ri va noto'g'ri yuvilishini sahnalashtirilgan tomoshada ko'rsatib beradilar.)

O'qituvchi to'g'ri jinsiy tarbiya haqida gapirib beradi.

O'qituvchi o'z sog'lig'iga e'tibor berish qanchalik muhimligi, doimiy ravishda pokiza va ozoda yurish zarurligi, cho'milib, yuvingandan keyin ichki kiyimlarni almashtirish zarurligi haqida gapirib beradi.

Shuningdek, parta yonida va stulda qanday to'g'ri o'tirish kerakligi haqida so'zlab beradi. O'tirganda oyoqlar turli taraflarga yoyilmasdan, birlashtirilgan bo'lishi kerak. O'qituvchi bolalarni jinsiy a'zolarini o'ynamasliklari uchun qizlar va o'g'il bolalar bilan jinsiy a'zolar gigiyenasi to'g'risida alohida suhbatlashishi kerak.

O'qituvchi, albatta, ota-onalar bilan bolalarning jinsiy tarbiyasi haqida suhbatlashishi shart, chunki ota-onalar bolalarining jinsiy a'zolarini o'ynayotgani yoki qin yo'liga qo'li bilan tegayotganlarini ko'rsalar nima qilishlarini bilishmaydi, bolalarini urishadilar va „tuf“ deydilar. Kattalarning bu kabi ta'sir munosabatlari — jiddiy xatodir, chunki bolalarda jinsiy a'zolar bilan bog'liq bo'lgan barcha narsalar iflos va jirkanch hisoblanuvchi salbiy tasavvurlar o'rmashib qolishi mumkin. Andishalik, ozodalik, sarajomlik va chiroy to'g'risidagi asosiy tushunchalarning e'tiborli bosqichi bolalik davri kechinmalariga bog'liq bo'ladi. Shaxsning shakllanishida bolani o'rab turgan olamni va birinchi navbatda oiladagi munosabatlarning chuqur ta'sirlari shu kabilarda ta'riflanadi.

3. Qiziqtiruvchi materiallarni qo'llash.

Ovqatlanish tartibi

Intizom zarurdir har qachon, demak,
Juda soz vaqtida yeyilsa yemak.
Shuningdek, do'stlarim, har qanaqa vaqt,
A'lodir me'yorida yeyilsa ovqat.

Chiniqqan tanangiz mustahkam qo'rg'on,
Kasallik hujumin yengar har qachon.
Badantarbiya, sport — tanning quvvati,
Ulardan kuchayar inson qudrati.

Kavsar Turdiyeva

III. Darsni mustahkamlash.

Bolalar! Doktor Voyjonimning boshqa sinflarga ham boradigan vaqti bo'ldi. U ketishidan oldin barchangizning javoblaringiz uni qoniqtirganligini ta'kidladi va hammangizning samarali ishingiz uchun rahmat aytdi.

IV. Uyga vazifa

Bolalar, sizning balki yuvinishni, cho‘milishni yomon ko‘radigan va har kuni ichki kiyimlarini tozasiga almashtirmaydigan, tishlarini to‘g‘ri tozalamaydigan, sochlarini toza taroqda taramaydigan ukangiz yoki singlingiz bor bo‘lsa kerak. Shuning uchun ham siz ularga qanday cho‘milish, badanni, boshni va tananing boshqa qismlarini qanday parvarishlash haqida gapirib bering.

QIZIQTIRUVCHI SAVOLLAR YOKI HAZIL-TOPISHMOQLAR

Ko‘z yumuqligida nimani ko‘rish mumkin? (*Tush.*)

Og‘izning ichidagi til nimalarning orqasida? (*Tishlar ortida.*)

1- mavzu. SALOMATLIK ALIFBOSI

Darsning maqsadi:

— bolalarni o'z sog'liqlariga nisbatan to'g'ri munosabatda bo'lishlari va salomatlikning asosiy ko'rsatmalarini o'rgatish (tanani parvarishlash, kasalliklarni oldini olish (profilaktikasi);

— salomatlikni saqlash uchun sanitariya-gigiyena qoidalariga amal qilish va uning ko'nikmalarini tarbiyalash; bolalar bilan turli ko'rinishdagi kasalliklar (virusli gepatit, bronxit, gripp, pnevmoniya — o'pka yallig'lanishi)ning oldini olish haqida suhbatlashish;

— kasalliklarning oldini olish maqsadida mantiqiy fikrlashni rivojlantirish; amaliy tajriba manbalari asosida faollashtirish.

Darsning jihozlari: „Odam tanasining qismlari“ sxema va jadvallari, „Ko'rish qobiliyatini asrang“jadvali.

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

Bolalarning darsga tayyorgarliklarini tekshirish:

„Salomatlik alifbosi“ haqidagi turli ko'rgazmali rasmlarni muhokama qilish (odam nima bilan shug'ullanyapti, o'z yaqinlariga qanday yordam beradi).

O'zingizning kun tartibingiz haqida gapirib bering. O'z tanangizga qanday qaraysiz? Qanday yuqumli kasalliklar haqida bilasiz? Siz dastro'moldan qanday foydalanasiz?

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. Kirish suhbat.

Bolalar, odamning tana qismlarini aytib bering. Qo'llar qanday vazifalarni bajaradi? Oyoqlar qanday vazifalarni bajaradi? Bosh nima uchun kerak?

Jadvalni ko'rib chiqing: „Odam tanasining qismlari“ va a'zolarini ko'rsating.

2. Amaliy ish.

Bolalar, o'zingizning qo'g'irchoqlaringizga qarang. Qo'g'irchog'ingizning tana qismlarini ko'rsating (boshi, tanasi, qo'llari, oyoqlari). Boshida nimalar joylashgan? (qo'g'irchoqda va o'zingizning boshingizda ko'rsating). O'zingizning qo'llaringizga qarang. Qo'llarda nimalar joylashgan? (Barmoqlar, tirmoqlar) Qo'llaringizni qanday yuvasiz? Ko'rsatib bering.

3. O'qituvchining tushuntirishi.

O'z salomatigingizni asrashingiz, parvarish qilishingiz hamda kasalliklarning oldini olish uchun odam tanasi qanday a'zolaridan tashkil topgani va ular qanday vazifalarni bajarishini bilishingiz zarur.

O'qituvchi o'quvchilardan birini doska oldiga chiqishini, odam tanasining qismlari va tana a'zolari joylashgan o'rinlarni ko'rsatib berishni taklif qiladi.

Bolalar odamning ikki qo'li, ikki oyog'i, har bir oyoq va qo'llarda beshtadan barmoqlar borligini bilishadi.

Odamning nechtadan ko'zlari va quloqlari bor?

Odamga ko'zlar, quloqlar, burun, tishlar, lablar va til nima uchun kerak? Odamning hayot uchun muhim bo'lgan ichki a'zolari mavjud. Bularga miya, yurak, o'pka, buyrak, oshqozon, jigar, ichak va boshqalar kiradi.

Odamning umri bir-biriga aloqador a'zolarining o'zaro birgalikda me'yorda ishlashiga bog'liq. Odam tanasining tayanch va himoya vazifasini uning skeletlari bajaradi. Katta odamlarning skeleti 200 dan ortiq suyaklardan tashkil topgan.

Bizning mamlakatimizda quvnoq bolalar tarbiyalanishadi va kamol topishadi. O'quvchilar maktabga toza va ozoda kiyinib, taranib kelishadi. Ular kun tartibiga rioya qilib, o'z sog'liqlariga g'amxo'rlik qilishadi. Ammo shunday o'quvchilar ham borki, ular o'z sog'liqlariga qayg'urmaydilar, ular tez-tez kasal bo'lib, darslarni qoldiradilar va o'qishni o'zlashtira olmaydilar. Nima uchun shunday bo'ladi?

Har bir inson o'z salomatligiga qayg'urishi kerak: partada to'g'ri o'tirishi, tozalik va sarishtalikni nazorat qilishi, o'zini kutilmagan baxtsiz hodisalardan (shikastlanish, kesib olish, viruslarning yuqishidan, kuyishlardan) himoya qilishi zarur. Qishning sovuq kunlarida yengil kiyinib ko'chaga chiqmaslik, sovuq va yog'ingarchilikda to'g'ri kiyinish, kattalarning maslahatlariga quloq solish kerak.

O'qituvchi zinalardan to'g'ri tushishga, yo'lni kesib o'tishga, qaychi, pichoq, igna, gugurt, elektr anjomlari, gaz plitalari va boshqalar bilan ehtiyot bo'lib foydalanish zarurligiga alohida to'xtalib o'tadi.

O'qituvchi bolalarning parta oldida qanday o'tirishlari, kitobni ko'zdan qancha masofa oralig'ida joylashtirishlari kerakligi tasvirlangan „Maktab o'quvchisi gigiyenasi“ jadvalini ko'rsatadi. Keyin o'qituvchi ko'rish qobiliyati zaiflashgan odam ko'zoynakdan foydalanishi lozimligi haqida tushuntirib beradi. U o'quvchilarga boshini kitobga juda ham egib o'qiydigan (uzoqni

ko'rolmaydigan), shuningdek, kitobni ko'zlaridan juda ham uzoqqa qo'yadigan (uzoqdan yaxshi ko'radiganlar) bolalarni misol qilib keltiradi. Bundaylarning ko'zning ko'rish o'tkirligini tekshirtirishlari uchun shifokorga murojaat qilishlarini maslahat qiladi.

O'qituvchi bolalarga birinchi sinfdagi o'tilgan mavzularni eslatadi. „Ko'rish qobiliyatini asrang“ jadvalini qo'llagan holda o'quvchilar ko'zni qanday asrashlari kerakligini ko'rsatib beradilar: yaxshi yoritilmagan yoki juda ham yorug', ko'zni qamashtiruvchi yorug'likda o'qimaslik, ko'zni qo'llar bilan ishqalamaslik, yotgan holda o'qimaslik, o'qish va yozish uchun kechki vaqtlarda stol lampalarini chap tomonga joylashtirish kerak. Ko'z kasallanganda kechiktirmay shifokorga murojaat qilish kerak.

Asosiy e'tiborni eshitish gigiyenasiga ham qaratish zarur. O'qituvchi quloqlarni muntazam tozalab turish, vaqtida cho'milish haqida eslatib o'tadi.

Agarda quloqlarga suv kirib qolsa ularni quritish zarur. Buning uchun bir bo'lak bint olish, uni pilik shaklda o'rash va suv kirgan quloqlarni bir oz egiltirgan holda ularga ehtiyotkorlik bilan pilikni kiritish zarur. Quloqlarda eshitish yo'llari mavjud, ularni tozalash vaqtida o'tkir yoki kesuvchi buyumlardan foydalanish mumkin emas. Agar quloqlar og'rib qolsa, darhol shifokorga murojaat qilish zarur.

4. Qiziqtiruvchi material.

Ikki do'stki, ikki do'st, yonma-yan turishadi,
Yig'lashsa birga yig'lab, baravar kulishadi. (*Ko'zlar.*)

U yog'i arra, bu yog'i arra,
O'rtasida go'shtli barra. (*Tish, til.*)

„O“ — desam, ochiladi,
„B“ — desam, berkiladi. (*Lab.*)

O'qituvchi bolalarga topshiriq berishi lozim: Javoblar nima uchun bunday? Tushuntirib bering.

O'zbek xalq maqollari.

Tishsiz og'iz — tohsiz tegirmon.
Kasalning kelishi oson, ketishi qiyin.
Salomatlik — bebaho boylik.
Mening sog'lig'im — mening boyligim.

Darsning umumiy xulosasi.

Dars yakunida bolalar gigiyena qoidalarini keltirib o'tadilar, o'z salomatligiga qanday g'amxo'rlik qilish kerakligi haqida gapirib beradilar:

1. Parta oldida to'g'ri o'tirish.
2. Yuz va qo'llarning tozaligini nazorat qilish.
3. Tirnoqlarning ostiga kirlar to'planib qolmasligi uchun tagi bilan olinishi.
4. Dastro'molning doimo bo'lishi.
5. Qizlar sochlarini tarab, turmaklashlari, o'g'il bolalar kalta qilib kestirishlari.
6. Kiyimlar va poyabzallarning tozaligiga qarash.
7. Kattalarning ruxsatisiz gugurtlardan, elektr jihozlardan, gaz plitalaridan foydalanmaslik.
8. Pichoq, qaychi, igna, asbob-anjomlar (bolg'a, egov, bigiz)dan ehtiyotkorlik bilan foydalanish.
9. Ko'cha harakati qoidalariga rioya qilish.

III. Dars yakuni.

Gigiyena nima? O'z salomatligi va tana tozaligini qanday nazorat qilish kerak? Ko'rish qobiliyatini qanday asrash kerak?

Nima uchun uzoq chaynagan odam uzoq yashaydi, deyishadi? Qo'llar ovqatlanishdan oldin nima uchun yuviladi?

IV. Uyga vazifa.

Gigiyena qoidalariga rioya qilish, kasalliklarning oldini olish. Keyingi darsda qaysi a'zolar hid, ta'm bilishda, eshitishda ishtirok etishini tushuntirib berish. Salomatlik alifbosi haqida topishmoqlar, maqollar topish.

2- mavzu. GIGIYENA KO'NIKMALARI

Darsning maqsadi:

— bolalarni gigiyena muolajalarini to'g'ri bajarishga o'rgatish, gavgdani to'g'ri tutishni shakllantirish;

— o'z salomatliklariga nisbatan to'g'ri munosabatni tarbiyalash, gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish, to'g'ri qad-qomat haqida suhbatlashish;

— o'quvchilarning to'g'ri qad-qomat, gigiyena qoidalariga rioya qilishlari, nutq lug'atlarini „gigiyena“ va „gavda“ so'zlari bilan boyitish maqsadida bilish faoliyatlarini rivojlantirish.

Darsning jihozlari:

„Gavgdani to'g'ri tutish“, „Ko'rish qobiliyatini asrang“ jadval va suratlari, qiziqtiruvchi materiallar, belgili kartochkalar (Svetofor.)

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

Bolalarning darsga tayyorgarliklarini tekshirish. O'quvchilarning o'tirishi va gavda tutishini tekshirish, jismoniy mashqlarni o'tkazish.

Uy vazifalarini tekshirish. „Kun tartibi“ haqida suhbatlashish. Kun tartibi nima? Unga rioya qilish nima uchun zarur? O'quvchi ertalab qaysi paytda uyqudan uyg'onishi kerak? 2-sinf o'quvchisi necha soat uxlashi kerak? Insonga uyqu nima uchun zarur?

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. Kirish suhbat.

Bolalar, bugun biz sizlar bilan gigiyena qoidalari va gigiyenik ko'nikmalar haqida suhbatlashamiz. „Gigiyena“ so'zi tana tozaligi va sog'lomligini saqlashga qaratilgan tadbirlar, shuningdek, salomatlikni saqlashda „**uquvni oshirish**“ ma'nosini bildiradi.

O'qituvchi doskaga „gigiyena“ so'zini yozadi, orfogrammalar tagiga chizadi va so'z oxiriga undov qo'yadi.

2. O'qituvchining tushuntirishi.

Baxtsiz hodisalardan — shikastlanishdan, kesib olishdan, kuyib qolishdan, qo'llar va oyoqlarning sinishidan himoyalanihadi. Qishda qalin kiyinmasdan ko'chaga chiqmaydilar, yil fasli va ob-havoga qarab kiyinishadi, kattalarning maslahatlariga quloq solishadi.

Bolalar, siz ko'rishganingizda bir-biringizga „Assalomu alaykum“ deysizlar. Bu nima ma'noni bildiradi? Salomatlik tilashni. Aksariyat hollarda insonlar bir-biriga mustahkam salomatlik tilaydilar. Salomatlik hamma narsadan ustun baholanadi.

Siz „Salomatlikni sotib ololmaysiz“, „Salomatlik — oltindan ham qimmat“ iboralarining ma'nolarini qanday tushunasiz?

Salomatlikning asosiy garovi bu — gigiyena qoidalariga rioya qilishdir. Eslab ko'ring, gigiyenaning qanday qoidalarini bilasiz? Maktab o'quvchilari eng avvalo gigiyena qoidalariga rioya qilishlari juda ham muhim. Ulardan biri to'g'ri o'tirish va gavdani to'g'ri tutishdir.

3. „To'g'ri o'tirish va qad-qomat“ surat va jadvallar tahlili.

O'qituvchi gavdani to'g'ri tutishni nazorat qilmaslik natijasida umurtqa pog'onasining qiyshayishi, ko'rish qobiliyatining yomonlashuvi yuzaga kelishi mumkinligini tushuntiradi.

4. *Qo'llarning, yuzlarning va hadanning tozaligini nazorat qilish haqida suhbat.*

O'qituvchi kundalik suv muolajalarining nima uchun zarurligi haqida gapirib beradi: yuzlarni yuvish, tishlarni tozalash, qo'llarni sovunlab yuvish, cho'milish, tanani toza saqlash.

O'qituvchi topishmoq aytadi:

Yomg'ir kabi yog'adi

Barchaga xush yoqadi.

Toza qilar hammani

Ayting-chi bu nima?

Bu..... (Dush.)

Gigiyena haqida suhbat.

Bolalar, qanday suv muolajalari haqida bilasiz?

Qo'llarni, yuzlarni, quloqlarni, bo'yinni qanday yuvish kerak?

Qiziqtiruvchi, bilimlarni orttiruvchi tarbiyaviy o'yinlarni qo'llash.

Bolalar, hozir biz sizning umurtqa pog'onangizni va sizni qanchalik e'tiborli ekanligingizni ko'rsatib beradigan o'yinni o'tkazamiz. Bolalar qarshingizdagi rasmlarga qarang. Men sizlarga 3 daqiqa vaqt beraman. Diqqat bilan kuzating, kim qanday o'tiribdi. (O'qituvchi bolalarning javoblarini tinglaydi va xulosa chiqaradi).

Ikki nafar o'quvchilarni solishtirish uchun sahna ko'rinishi uyush-tiriladi:

Partada o'tirganda gavdani to'g'ri yoki noto'g'ri tutish;

Dastro'moldan foydalanish va uning yo'qligi;

Saranjom-sarishta va pala-partish tashqi ko'rinish.

O'quvchilar bu vaqtda o'zlaridagi kartochkalar yordamida „belgi“ berishadi — to'g'ri variantni ko'rsatishadi va izohlashadi.

O'quvchilar bir-birlariga topishmoqlar aytishadi:

Jar yoqalab tosh qo'ydim,

Jiyronchani bo'sh qo'ydim. (Tish, til.)

Qizil baxmaldan to'n bichdim,

Qiyig'ini ko'rmadim. (Tush.)

Darsning umumiy xulosasi

O'qituvchi o'quvchilarga gigiyena qoidalarini sanab o'tishlarini taklif qiladi:

- qo‘l, yuz va bo‘yin tozaligini nazorat qilib borish;
- tirnoqlarni tagi bilan olish, kirlarning to‘planishiga yo‘l qo‘ymaslik;
- har doim o‘zi bilan dastro‘mol olib yurish;
- tashqi ko‘rinishning toza va ozodaligini nazorat qilib borish;
- gavdani to‘g‘ri tutilishiga ahamiyat berish.

III. Dars yakuni.

Bolalar, siz bugungi darsda qanday yangiliklar bilan tanishdingiz? Sizga nimalar ma‘qul bo‘ldi? Nimalar yoqmadi? Baholarni izohlash.

IV. Uyga vazifa.

Darslikning „Maktab gigiyenasi“ mavzusidagi matnni o‘qib bo‘lgach, savollarga javob berish.

Gigiyena qoidalarini amalga oshirish va o‘z salomatligini nazorat qilish.

3- mavzu. MEHNAT VA DAM OLIISH

Darsning maqsadi:

- bolalarning yoshiga xos xususiyatlariga ko‘ra to‘g‘ri mehnat qilishga o‘rgatish;
- bolalarni to‘g‘ri mehnat qilish va munosib hordiq chiqarishga o‘rgatish;
- kun davomida va hafta mobaynida ishlash qobiliyati haqidagi tasavvur va tushunchalarni shakllantirish.

Darsning jihozlari:

„Oila“, „Dalada, bog‘da, tomorqada, maktab hovlisida mehnat“ tasvirlangan suratlar.

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

O‘qituvchi o‘quvchilarning o‘tirishi va gavdasini to‘g‘ri tutishini tekshiradi.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

— Bolalar, kim hovlisida gullar, daraxtlar, butalar o‘sadigan bir qavatli uylarda yashaydi? Kim ko‘p qavatli uylardagi xonadonlarda yashaydi? (O‘qituvchi har bir boladan so‘raydi va ularning javoblarini izohlaydi).

— Sizning uyingizda yoki xonadoningizda yana kimlar yashaydi? Kim buvisi va buvasi bilan birga yashaydi? Kimning akasi bor? U qayerda o‘qiydi yoki ishlaydi? Ukangiz bormi? U necha yoshda? U bolalar bog‘chasiga

boradimi? (O'qituvchi bolalarni chaqiradi va ularning uylari yoki xonadonlarida necha kishi yashashini va ularni sanab berishini taklif qiladi.)

1. O'qituvchining tushuntirishi.

— „Inson nimasiz yashay olmaydi?“ (ismsiz) bolalar sanab o'tishadi: suvsiz, ovqatsiz, havosiz. O'qituvchi aniqlik kiritadi, inson ismsiz yashashi mumkin emas. Chaqaloq tug'ilganda uning ota-onasi bolaga ism berishadi, u katta bo'lganida esa uni faqatgina ismi bilan chaqirishmaydi.

— Aytinglarchi, agar uyingizga do'stingiz yoki dugonangiz kelsa sizning ota-onangizga ular qanday murojaat qilishadi? Ularni „Saida xola“, „Anvar amaki“, „Saida Karimovna“, „Anvar Rahimovich“ deb chaqirishadi. Kattalarni nafaqat ismlari bilan balki shariflarini ham qo'shib chaqiriladi. Agar kutubxonachiga, shifokorga, o'qituvchiga murojaat qilsangiz siz ularning shariflarini ham birga qo'shib aytasiz.

— Bolalar, sharif bu — otasi tomonidan ismi.

O'qituvchi o'quvchilardan biriga murojaat qiladi:

— Odil, seni otangning ismi nima? (Anvar). Buvangning ismi-chi? (Rahim) seni otang — bu seni buvangning o'g'li. Demak, seni otangni ismi Anvar Rahimovich. Senga esa katta bo'lganingda Odil Anvarovich deb murojaat qilishadi.

O'qituvchi yana bir necha o'quvchilarni jalb qilgan holda ular bilan ham shu kabi suhbatlar o'tkazadi.

O'qituvchi bolalardan ota-onalarining kasblari, qayerda va kim bo'lib ishlashlari haqida so'raydi. Bolalarning javoblarini to'g'rilash va to'ldirish zarur. „Otam zavodda ishchi bo'lib ishlaydi. U — chilangar. Onam tikuvchilik fabrikasida ishlaydi. U — tikuvchi. „Mening onam maktabda ishlaydi. U — o'qituvchi. Mening otam — shifokor. U shifoxonada ishlaydi“. „Mening onam — sut sog'uvchi“. O'qituvchi aniqlik kiritadi: o'qituvchi, tikuvchi, sut sog'uvchi, chilangar — bular insonlarning kasblari. Dunyoda kasb-hunarlar juda ham ko'p. Suhbat davomida har bir kasb sharafligi ekanligini tushuntirib borish kerak. Insonlar o'z mehnatlari evaziga nishon va yorliqlar bilan taqdirlanadilar.

2. Ota-onalarga uy yumushlarida yordam berishlari haqida suhbat.

Shundan so'ng ota-onalar nafaqat ish joylarida (zavodlarda, fabrikalarda, paxta dalalarida, bog'larda, polizlarda) mehnat qiladilar, shuningdek, uyda ham mehnat qilishlarini tushuntirishga o'tiladi. O'qituvchi bolalardan otalari, onalari, buvi va buvalari uyda qanday ishlarni bajarishlarini so'raydi.

— Ota-onalar mehnat qilishadi. Siz ota-onangizga qanday yordam berasiz?

Siz ularning mehnatlarini qadrlaysizmi? Dam olish kunlari ularga qanday yordam berasiz? Oilangizda uy ishlari qanday taqsimlangan? Kim tushlik tayyorlaydi, kim kirlarni yuvadi, kim pollarni artadi? Agar bolalardan birortasi hamma ishlarni onalari yoki buvilari bajarishlarini aytishsa va ularning otalari bu ishlarda ko'maklashmasa, u holda o'qituvchi bolalarga uy ishlarini barcha oila a'zolari teng bo'lib bajarishlari zarurligi haqida tushuncha beradi. Bolalar ham ota-onalariga yordam berishlari kerak: dasturxon yozishlari, uy jihozlari va deraza tokchalaridagi changlarni artishlari, gullarga suv quyishlari, kichkina hajmdagi kiyimlarni yuvishlari (dastro'mollar, paypoqlar), o'z kiyimlarini kattalarning nazorati ostida dazmollashlari kerak. Suhbat davomida o'qituvchi bolalarning oilalaridagi sevimli mashg'ulotlari haqida bilib boradi. Bolalarni ukalari va singillariga mehribon bo'lishlari, ularni kiyinishlari va taranishlarida ko'maklashishlari lozimligini tushuntiradi.

O'qituvchi bolalardan tug'ilgan kun yoki boshqa bayramlarda mehmon chaqirilganda kim uyni yig'ishtirishini, dasturxon tuzashini so'raydi. Ular uylarida kattalarga yordam berishadimi?

O'quvchilarning sinfdagi, uydagi mehnatlari, ota-onalariga uylarni yig'ishtirishda, idish-tovoqlarni yuvishda, qo'ldan kelganча kirlarni yuvishda va dazmollashda (dastro'mol, sochiqlar, ichki kiyimlar) beradigan yordamlari to'g'risida suhbatlashadilar.

3. Qiziqituvchi-bilim orttiruvchi materiallarni qo'llash.

O'qituvchi kuz, qish, bahor va yoz fasllarida qanday mehnat qilish kerakligi haqida gapirib beradi, o'zbek xalq maqollari va iboralaridan misollar keltiradi, o'quvchilar ularni qanday ma'noni anglatishini tushuntirib beradilar.

— Ariqdan quyilmasa — dala sug'orilmaydi.

— Ishsiz turgandan ko'ra — bepul ishlagan afzal.

— Ishni qancha erta boshlasang — shuncha ko'p hosilga erishasan.

— Tashvishlarsiz odam yasholmaydi, mehnatsiz qorin to'ymaydi.

— Tut daraxtini ekan yuz yil marjon teradi.

4. O'qituvchi bolalarning tabiatdagi mehnat faoliyatlari to'g'risida suhbat olib boradi:

Biz mehnat darsida qanday ishlarni amalga oshirdik? Kim quritilgan urug'larni olib keldi? Kim shumtol va zarang daraxtlari urug'larini quritgan?

Biz bu urug'larni nima uchun yig'amiz? Biz yana nimalar qildik?

O'qituvchi shundan so'ng sabzavot (*sabzi, lavlagi, karam*) mahsulotlari yig'imi haqida gapirib beradi. Ushbu o'simliklar gerbariysini namoyish etadi, o'quvchilarga ularning o'xshash va noo'xshash jihatlarini o'rganib chiqishlarini taklif qiladi.

Bahorda odamlar dalalarda nimalar qilishadi? (yerlarni chopishadi va yumshatishadi, o'simlik urug'larini ekishadi). Bog' va xiyobonlarda qanday ishlar amalga oshiriladi? (Daraxtlar oqlanadi, yangi daraxt va butalar ekiladi, qurigan shox va novdalar kesib tashlanadi, issiqxonalarda ko'chatlar yetishtiriladi.) Ko'chalarda qanday ishlar amalga oshiriladi? (yangi, manzarali ko'chatlar ekiladi). Nima uchun bahor kelishi munosabati bilan odamlarning dalalardagi, bog'lardagi, xiyobonlardagi mehnatlari o'zgaradi? (Kunlar isiy boshlaydi, o'simliklar ko'karadi.)

O'qituvchi odamlarning hordiq chiqarishlari haqida gapiradi. Odamlar kun, hafta, shuningdek, yil davomida ishlaydilar. Shu bilan birga ko'pchilik shanba va yakshanba kunlari dam oladilar. Shuningdek, 11 oyda mehnat ta'tiliga chiqadilar.

Salomatlikni saqlash va davolanish maqsadida dam olish oromgohlarida, sihatgohlarda dam olish mumkin.

Dala hovlilarda dam oladigan kishilar miriqib dam oladilar, salomatliklarini chiniqtiradilar, sport bilan shug'ullanadilar, daryo va suv havzalarida cho'miladilar.

Kishilar dam olayotganda ro'znomalar, jurnallar, kitoblar o'qishadi — bu ularning asab tizimlarini bir me'yorga keltiradi.

O'qituvchi dam olish haqidagi topishmoqlarni aytadi:

U ham arg'imchoq, ham to'shak,

Unda yotish ham qulay.

U bog'lar va o'rmonda,

Tebratar bir maromda. *(To'r belanchak.)*

Ajib bir aylanada.

Uchish menga yoqadi.

Bir sakrayman, bir uchaman, *(Arg'imchoq.)*

Oyog'i yo'q, qochadi

Qanoti yo'q, uchadi. *(Bulut.)*

III. Dars yakuni.

Bolalar, bugun biz qanday yangi mavzu bilan tanishdik? Siz ushbu mavzu bo'yicha nimalarni bilib oldingiz? Darslardan so'ng qayerlarda hordiq chiqarasiz? Yozda qanday ishlar bilan band bo'lasiz? O'quv yili yakunlangach qayerlarda dam olishga borasiz?

IV. Uyga vazifa.

Yozda qanday dam olganingiz va qanday mehnat qilganingiz haqida hikoya tuzib keling. Yozgi mehnat — o'simliklar barglaridan aplikatsiyalar tayyorlab keling.

2- mavzu. JISMONIY TARBIYA VA SALOMATLIK

Darsning maqsadi:

— muntazam ravishda jismoniy tarbiya shug'ullanishning zaruriyati to'g'risida ishonchni shakllantirish;

— o'quvchilarni harakatli va milliy o'yinlarda faol ishtirok etishga chaqirish;

— milliy o'yinlarni bilishlaridagi faolliklarini rivojlantirish; jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishdagi ahamiyatini ko'rsatib beruvchi ijodiy faolliklarini rivojlantirishni davom ettirish.

Darsning jihozlari:

turli ko'rinishdagi jismoniy mashqlar tasvirlangan jadval va suratlar.

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

Bolalar bilan salomlashiladi. O'quvchilarning o'tirishi va gavdasini to'g'ri tutishi tekshiriladi.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

A) Rivojlantiruvchi mashqlar tasvirlangan suratlar namoyishi. Suratlar tahlili.

B) O'qituvchi jismoniy tarbiya haqida so'zlab beradi. O'qituvchi mavzuni boshlashidan avval bolalardan kun tartibi haqida so'raydi: ular ertalabki badantariyaga uxlab qolishar ekan, sport majmualariga a'zo ham emas ekanlar, lekin televizorni har kuni ko'rishar ekan. Ma'lumki kam harakatlanish natijasida bolalarning mushaklari zaif bo'lib qoladi, yurak va o'pkalar yomon rivojlanadi, fikrlash ham yaxshi rivojlanmaydi.

Yo'q, bunday qilish yaramaydi. Kun davomida muntazam harakatlanib turish kerak.

Ertalabki badantarbiyaning qilinishi shart bo'lib, u 10—15 daqiqa mobaynida bajarilishi haqida o'qituvchi gapirib beradi.

Badantarbiya serharakat bo'lishi lozim.

Maktabga yo'l — piyoda sayr qilish, hattoki bu bir necha bekat narida bo'lsa ham.

O'quv mashg'ulotlari boshlangunga qadar gimnastika — darsga faol ishtirok etish uchun yordam beradi.

Darsda jismoniy tarbiya daqiqasi — ikki-uch daqiqa davomida bosh, qo'llar, gavda bilan qilinadigan yengil jismoniy harakatlar bo'lib, u *jismoniy tarbiya daqiqasi* deyiladi.

Tanaffuslarda serharakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar: stol tennisi, arqonda sakrash, uchinchi orte qacha qo'llar umumiy o'yinlari. Ko'pchilik maktablarda bolalar tanaffus vaqtida „Dorboz“, „Paxta terimi“, „Chori-chambar“, „Besh tosh“ o'yinlarini o'ynaydilar.

Bolalar! Katta sinf o'quvchilaridan sizning tanaffus vaqtingizni qiziqarli va harakatli o'yinlar bilan ko'ngilli o'tkazishingizda yordam berishlarini so'rang. Yo'laklarda yugurish yaramaydi, urushish esa umuman mumkin emas.

Jismoniy tarbiya darsida faol ishtirok etishga, mashqlarni eslab qolishga harakat qiling, ayrim mashqlarni keyinchalik o'z mashqlaringizga qo'shing. Turli musobaqalarda ishtirok eting, sport majmualariga a'zo bo'ling, ostki qismi harakatlanuvchi vositalarda yuring, safarlarga chiqing, darslardan so'ng uyingiz yonida yoki uzaytirilgan o'quv guruhi bilan birgalikdagi sayrlarda ko'proq harakat qiling.

O'qituvchi o'quvchiga murojaat qiladi: „Sen ko'p harakat qilasanmi? Bu yaxshimi yoki yomonmi?“

1. Amaliy ish.

O'quvchi kun tartibining tarkibiy qismiga qad-qomatni shakllantiruvchi, salomatlikni mustahkamlovchi va kun davomida tetiklik bag'ishlovchi ertalabki badantarbiyani ham kiritishi kerak.

2. Ikkinchi sinf o'quvchilari uchun mashqlar majmuasi.

1-mashq. „To'g'ri qad-qomat“: dastlabki holat: qadni rostlashning asosiy vaziyati, oyoqlar birlashtiriladi.

Bajarilishi: plintusi bo'lmagan devorga tovonlar, boldirlar, dumba, kuraklar va yelka qismi tegib turadigan darajada turiladi. Gavda tutilishini saqlagan holda devordan uzoqlashiladi.

Bu harakat ikki marotaba takrorlanadi. Gavdani to'g'ri tutish holatini esda saqlab qolish kerak.

2- mashq. „Cho‘zilish“: dastlabki holat: qadni rostlashning asosiy vaziyati, oyoqlar birlashtiriladi.

Bajarilishi: qo‘llarni to‘g‘ri tutib yon tomondan tepaga ko‘tariladi va qo‘l barmoqlariga qaraladi — nafas olinadi, qo‘llar yon tomondan tushiriladi, yiqilib tushmaslik uchun qo‘llar bilan yerga tayanib, cho‘kkalab o‘tiriladi — nafas chiqariladi.

Bu harakat uch marotaba takrorlanadi.

3- mashq. „Telegraf“: dastlabki holat: tovonlar parallel va yelka kengligida qo‘yiladi. Oyoq uchida turiladi, qo‘llar belda.

Bajarilishi: tovonlar yerga qo‘yiladi, darhol oyoq uchlariga qayta turiladi. Ushbu holat 4 marotaba sekin, 8 marotaba tez qilinadi.

Bu harakat ikki marotaba takrorlanadi.

4- mashq. „Qo‘llarni bukish“: dastlabki holat: qo‘llar yelka kengligida yon tarafga yoziladi, barmoqlar musht qilinadi.

Bajarilishi: qo‘llarning tirsak bo‘g‘imlari bir vaqtning o‘zida yoki ketma-ketlikda bukiladi. Avval sekinlik bilan boshlanadi keyin tezlashtiriladi. Bir maromda nafas olinadi. Bu mashq olti-sakkiz marotaba takrorlanadi.

5- mashq. „Burilishlar“: dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligida qo‘yiladi, qo‘llar belda.

Bajarilishi: gavdani o‘ng va chapga burish, qayrilayotganda nafas chiqariladi, boshlang‘ich holatda nafas olinadi, qayrilayotganda bir vaqtning o‘zida boshni o‘ng va chap tomonlarga burilib qaraladi. Bu mashq to‘rt-olti marotaba takrorlanadi.

6- mashq. „Engashishlar“: dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligida qo‘yiladi.

Bajarilishi: gavda orqaga egiladi, ortga qaraladi (iyak qismi tepaga ko‘tariladi) — nafas olinadi. Oldinga engashiladi, oyoqlar bukilgan, qo‘llar bilan yerga tegiladi — nafas chiqariladi.

7- mashq. „Yugurish“: dastlabki holat: qo‘llar tirsaklardan bukiladi va oyoq uchida turiladi. Joyda turgan holda 20—25 soniya davomida yengil yuguriladi. Bir maromda nafas olinadi.

8- mashq. „Yurish“: dastlabki holat: tizzalarni baland ko‘tarib, qo‘llarni jadal harakatlantirib yurish. Mashq bir joyda turgan holda 15—20 soniya davomida bajariladi. Bir maromda nafas olinadi.

Ijodiy faollikni oshirish maqsadida qiziqtiruvchi-bilim orttiruvchi materiallarni qo‘llash.

Sportning qaysi turi oyoq mushaklarini yaxshi rivojlantiradi?

Futbol, velosiped sporti, sayyohlik, yugurish oyoq mushaklarini rivojlantiradi.

Qaysi kasblardagi odamlarning qo'l barmoqlarining mushaklari yaxshi rivojlangan bo'ladi?

Qo'l barmoqlarining mushaklari haydovchilarda, musiqachilarda, tikuvchilarda yaxshi rivojlangan bo'ladi.

Odam qancha og'irlikni ko'tara oladi?

Odatda oddiy odamlar taxminan o'zlarining umumiy og'irliklari baravaridagi yuklarni ko'tara oladilar. Chiniqqan kishilar esa o'zlarining og'irliklariga nisbatan ikki marotaba ortiq yuklarni ham ko'tara oladilar.

III. Dars yakuni.

Gigiyena qoidalariga rioya qilish — bu hamma narsalardan o'zini tiyishi degani emas. Bizning organizmimiz barcha bakteriyalar bilan kurasha olish xususiyatiga ega bo'lib, turli kasalliklarga barham berishi mumkin. Buning uchun organizmimizni kasalliklarga qarshi kurashishiga yordam berishimiz kerak. O'z organizmimizni har kuni, muntazam chiniqtirishimiz kerak. O'zimizni chiniqtirishimiz uchun reja tuzib olishimiz kerak. U yaxshi ishlab chiqilgan bo'lishi kerak, buning uchun ota-onalar, o'qituvchilar, shifokorlar bilan maslahatlashilgan, yurak va salomatlikning umumiy holatlari tekshirilgan, nimalarni bajarish mumkin, nimalar taqiqlanishi aniqlangan bo'lishi kerak. Avval har kuni bajariladigan jismoniy mashqlardan boshlang, so'ng jismoniy mashqlar, gimnastika yoki sportning istalgan turi bilan shug'ullaning.

ASOSIY QOIDA — O'Z TANANGIZNI SOG'LOM VA CHIDAMLI BO'LISHI UCHUN CHINIQTIRING!

(Ushbu qoida aniq qilib yozilgan jadval taqdimoti)

Matematik topshiriq.

A) Odam 1 sutka davomida o'rtacha 30 000 qadam yuradi, demak taxminan 20 km. Odam 1 yil va 50 yil davomida necha kilometr yurishi mumkin?

B) O'zining qadami uzunligini bilgan holda odam o'z uyi bilan maktab, teatr, kinoteatr, anhor va boshqalar oralig'idagi masofani osongina aniqlashi mumkin. Qadamlarning uzunligini aniqlash juda ham oson: yo'lakcha yoki yo'lakda 10 metrni belgilaydi va uni qadamlari bilan o'lchab chiqadi.

Qadamlar sonini 10 metrga bo'lib, biz qadamlarimiz uzunligini aniqlaymiz. O'rta yoshdagi katta odamlarning qadamlari uzunligi taxminan o'rtacha 70 sm keladi.

IV. Uyga vazifa.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullaning.

5- mavzu. VITAMINLAR VA ULARNING SALOMATLIK UCHUN AHAMIYATI

Darsning maqsadi:

— o'quvchilarni odamlarni sog'lomlashtiradigan vitaminlar bilan tanishtirish;

— ekologik toza oziq-ovqat mahsulotlariga nisbatan samimiy munosabatni tarbiyalash;

— o'quvchilarni hayot uchun muhim bo'lgan oziq-ovqatlar tarkibi — vitaminlar haqidagi bilish faoliyatlarini faollashtirish;

— nutq lug'atlarini „vitamin“ termini bilan boyitish.

Darsning jihozlari:

— vitaminlarni saqlovchi turli mahsulotlar aks ettirilgan jadvallar:

— C vitamini — *karam, pomidor, limon, apelsin, piyoz, sarimsoqpiyoz, kartoshka, ko'katlar*;

— A vitamini — *baliq moyi, sut, sariyog', tuxum sarig'i, jigar, baliq ikrasi, loviya, sabzi*;

— B vitamini — *karam, sabzi, piyoz, olma*;

— D vitamini — *baliq moyi, jigar, tuxum sarig'i*.

„Milklarning singa kasalligi“ jadvali, tabiiy mahsulotlar.

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

Bolalar bilan salomlashiladi. O'quvchilarning o'tirishi va gavgani to'g'ri tutishi tekshiriladi.

Uyga vazifani tekshirish.

A) Jismoniy tarbiya haqida suhbatlashish, ular sportning qaysi turi bilan shug'ullanishadi;

B) Topshiriq: Bolalar, serharakat milliy o'yinlardan qay birini bilasiz? Siz qanday raqsga tushasiz? Milliy o'yinlardan keyin o'zingizni qanday his qilasiz?

D) Topishmoqlarni topish.

Tushunmayman, bolalar, siz kimsiz?

Qush ushlovchilarmi? Baliq tutuvchi?

Hovlidagi yoyma to'rmi?

O'yinga bermas halal,

Sen endi bir chetga o't

Biz o'ynaymiz (Voleybol.)

E) O'zbek xalq maqollari tahlili. Bolalar, maqollarning mazmunini tushuntirib bering:

— Bosh rohati tan rohati.

— Sarimsoq, sarimsoq yeganning tani sog'.

(Sarimsoqpiyoz yesangiz — barcha xastaliklarga barham bergan bo'lasiz.)

— Kasalga asal ham bemaza tuyular.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. Kirish suhbat.

Qanday vitaminlarni bilasiz? Qaysi vitaminlar sizga yoqadi? Siz qaysi sabzavot va mevalarni tez-tez iste'mol qilasiz?

2. O'qituvchining tushuntirishi.

(O'qituvchi jadvallardagi vitaminlarni ko'rsatadi va tushuntirib beradi.)

O'quvchilarning kundalik ratsionini, asosan, vitaminlar tashkil qiladi.

Vitamin termini lotin tilida „vita“ — hayot degan ma'noni anglatadi. Rus olimi N.I.Lunin vitaminlarni birinchilardan bo'lib inson va hayvonlar organizmi hayoti uchun zarur bo'lgan vosita ekanligini isbotlab bergan. Vitaminlarning inson hayotida tutgan o'rni juda ham katta. Vitaminlar odamning o'sishida, ishga layoqatini ta'minlanishiga imkon beradi. Oziq-ovqatlardan yetarlicha miqdorda vitaminlarni qabul qiladigan bolalar chidamli bo'lib, charchamaydilar, kam kasal bo'ladilar.

— Vitaminlarga bo'lgan ehtiyoj yoshga, jinsga, jismoniy vazifaga va salomatlikning holatiga bog'liq bo'ladi. Ayniqsa, vitamanga bo'lgan ehtiyoj qish va bahor oylarida, shuningdek, sport bilan shug'ullanuvchi maktab o'quvchilarida yuqori bo'ladi.

— Hozirgi vaqtda vitaminlarning 30 dan ortiq turlari mavjud. Ulardan ayrimlari, xususan, A, D vitaminlari yog'da, C, D vitaminlari suvda eriydi. Yog'da eriydigan vitaminlar go'shtlarda, sut va sut mahsulotlarida, baliq moyida, tuxumlarda, shuningdek, sabzavot va mevalarda bo'ladi. Suvda eriydigan vitaminlar go'sht-sut, yormalar, javdari noni, achitqilar, dukkakli o'simliklar, sabzavot va meva mahsulotlari asosini tashkil qiladi. Issiq iqlim sharoitida vitaminlarga, ayniqsa, suvda eriydigan vitaminlarga bo'lgan talab, ularni ko'p terlash bilan organizmdan chiqarib yuborilishi sababli yuqori bo'ladi.

— Ovqatlanish ratsionining turli-tuman tuzilishi va mahsulotlarga to'g'ri ishlov berilishi orqali bolalar organizmining ko'plab vitaminlarga bo'lgan talabi to'liq ta'minlanishi mumkin.

3. Amaliy ish.

O'qituvchi tabiiy sabzavot va mevalarni ko'rsatadi va ularni bolalarning partalariga qo'yadi. C vitaminini saqlovchi sabzavot va mevalar tasvirlangan suratlarni ko'rsatadi — *na'matak, karam, pomidor, limon, apelsin, piyoz, sarimsoq, piyoz, kartoshka.*

Amaliy ish davomida o'qituvchi **singa** — og'iz bo'shlig'i kasalligi, tishlarning qimirlashi, og'izning shilliq qavati yarachalari haqida gapirib beradi va singa bilan kasallangan milklar tasvirlangan jadvalni ko'rsatadi.

O'qituvchi, A vitaminini o'zida saqlaydigan sabzavotlar, mevalar — baliq moyli banka, sariyog', sut, tuxum sariqlari, jigar, baliq ikresi rasmlari tasvirlangan jadvalni ko'rsatadi. Organizmda A vitaminiga aylanadigan mahsulotlar o'simliklarda ham bo'lib, ular: sabzi, ismaloq, o'rik, qizil garmdori, pomidorlarda ham bor.

A vitamini organizmda bo'yni o'sishida ishtirok etadi.

Bolalar! Agar sizning ovqatingizda A vitamini yetishmasa tishlarning, sochlar shakllanishining buzilishi, o'pka va ichaklar zaiflashishi mumkin. Shuningdek, alohida kasallik „Tovuq ko'rliqi“ yuzaga kelishi mumkin: bu kasallik bilan og'rikan odamlarning ko'rish qobiliyatlari pasayadi. Inson sutka davomida yetarli miqdorda A vitaminini iste'mol qilishi kerak.

O'qituvchi o'zida B vitaminini saqlaydigan mahsulotlar: — *karam, sabzi, piyoz, olma, loviya urug'i, bug'doy va guruch doni* tasvirlangan jadvalni ko'rsatadi. Ushbu vitaminlar: *jigar, go'sht, sut, tuxumlarda* ham saqlanadi.

Bolalar! Siz o'zingizning ko'rish qobiliyatingiz va og'zingiz shilliq qavatini nazorat qilib borishingiz, sabzavot va mevalarni iste'mol qilishingiz kerak.

O'qituvchi o'zida D vitaminini saqlaydigan hayvonlar va o'simliklarga mansub mahsulotlar: baliq moyi, jigar, tovuq tuxumi sarig'i va boshqa ko'plab mahsulotlar tasvirlangan jadvalni namoyish qiladi va ko'rsatadi. Bolalarning ovqatlarida D vitaminining yetishmasligi oqibatida **raxit** kasalligi rivojlanadi. Raxit bilan og'riganda organizmda tuz kam saqlanadi, natijada bolaning o'sishi sekinlashadi, tana skeleti noto'g'ri rivojlanadi, bosh va qorin qismi kattalashib, ko'krak qafasi o'zgaradi.

Quyoshning ta'sirida odamning terisida D vitamini aylanishi mumkin

bo'lgan moddalar paydo bo'ladi. Shuning uchun kichkina bolalar terisi quyoshning yengil nurlariga muhtoj bo'ladi.

Bolalar! Vitaminlar kishining me'yorda hayot kechirishi uchun zarur. Faqatgina vitaminlarni haddan ortiq iste'mol qilish mumkin emas.

C vitamini isitilganda yoki havo bilan to'qnash kelganda tez buziladi. Shuning uchun mahsulotlarni pishirishdan oldin tozalash yoki artish kerak. Eng yaxshisi ularni qaynab turgan suvga solib, uzoq qaynatmasdan va idishning qopqog'ini yopib qo'ygan holda — sirlangan idishlarda pishirish lozim.

Bolalar qishda imkon qadar olma, sabzi, karam, sariyog', tuxum yeyishlari kerak. Shifokorning tavsiyasi bilan ovqatga vitaminlar qo'shish mumkin.

O'tilgan mavzu yuzasidan suhbat.

— Siz qanday vitaminlarni bilasiz? C vitamini qaysi mahsulotlarda saqlanadi? A, B, D vitaminlari nima uchun zarur? Qishda qanday sabzavot va mevalarni iste'mol qilasiz?

4. Qiziqtiruvchi material.

Donamiz bor qip-qizil,
Ham nordon-u, ham shirin.

Eshigimni topsang sirin,
Chiqamiz birin-ketin. (Anor.)

Qizil rangda tuguncha,
Ichi to'la quloqcha. (Pomidor.)

Yer tagida kumush kunda,
Sho'rva qilsang kerak kunda. (Piyoz.)

Yer tagida oltin qoziq. (Sabzi.)

Sahnalashtirilgan tomosha.

To'rt nafar o'quvchi ishtirok etadi. Ularning boshlarida harflar tasvirlangan tojlar: birinchisida — „A“, ikkinchisida — „B“, uchinchisida — „C“, to'rtinchisida — „D“ bo'ladi. Bolalar vitaminlar haqida gapirib beradilar. Ularning ko'kraklariga mevalar, sabzavotlar va hayvon mahsulotlari rasmlari osib qo'yiladi. Bolalar vitaminlarni ko'rsatib, taqlid qilib o'ynashadi.

III. Dars yakuni.

O'qituvchi o'quvchilarga vitaminlarning nomlarini aytishlarini, ularning foydali jihatlarini tushuntirib berishlarini taklif qiladi.

IV. Uyga vazifa.

Bolalar ayni paytda uyda oila a'zolaringiz bilan iste'mol qilayotgan sabzavot va mevalarning rasmlarini chizib kelishlari kerak.

6- mavzu. SALOMATLIK UCHUN XAVFLI BO'LGAN ODATLAR

Darsning maqsadi:

— o'quvchilarga zararli odatlar va ularning inson salomatligiga ta'sirlari haqida bilim berish:

— o'zining va atrofdagilarning salomatligiga nisbatan mas'uliyatni shakllantirish.

Toksikomaniya va chekishga o'xshash zararli odatlarga nisbatan salbiy munosabatni tarbiyalash;

— o'quvchilarni zararli odatlar: toksikomaniya va tamaki chekishning odam salomatligiga ko'rsatadigan ta'sirini anglashlari uchun bilimlarini faollashtirish.

Darsning jihozlari:

dars o'tkazish jarayonida jadvallar, bukletlarni qo'llash, tajribalarni namoyish qilish.

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

Bolalarning darsga tayyorgarliklarini tekshirish, zararli odatlar haqidagi tushunchalarini aniqlash. Zararli odatlar — bu nima? Sizing tamaki chekuvchilarga munosabatingiz qanday? Siz zararli odatlarni salomatlikka qanday ta'sir ko'rsatishini bilasizmi?

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. Kirish suhbat.

O'quvchilarni zararli odatlar tushunchasi bilan tanishtirish. Bolalarga toksikomaniya va tamaki chekish kabi zararli odatlarni qanday ta'savvur qilishlarini rasmlarda ifodalab berishlarini taklif qilish.

2. Asosiy qism.

Bolalar tomonidan taqdim qilingan rasmlarda, asosan, zararli odatlarning ko'rinishlari haqida tanishtiriladi. Toksikomaniya va tamaki chekishning organizmga ko'rsatadigan ta'siri haqida tushuncha ochib beriladi.

Plastmassa butilka yordamida namoyish o'tkaziladi: idishning qopqoq qismidan teshik ochiladi, keyin bo'g'ziga paxta tiqiladi, qopqoq teshigiga

tamaki qistiriladi. Shundan so'ng tamaki chekilib, tamom bo'lmaguncha idish siqib, qo'yib yuboriladi. Tamaki chekib, tamom qilingach bolalar idish bo'g'ziga tiqilgan paxtaning sarg'ayib ketganligini ko'rishadi.

Ushbu misolda tamaki chekishning turli a'zolarga ko'rsatadigan ta'siri haqida tushuntiriladi, jadval va suratlar namoyish qilinadi.

III. Dars yakuni.

O'qituvchi o'quvchilarga zararli odatlarni sanab chiqishlarini taklif qiladi: 1)toksikomaniya; 2) tamaki chekish; 3)nos chekish; 4)alkogol ichimliklar ichish; 5)xapdorilar ichish; 6)giyohvand moddalarni iste'mol qilish.

Tamaki chekish a'zolarga qanday ta'sir ko'rsatishini aytib bering:

- odam salomatligiga;
- asab tizimiga;
- qon tomirlar tizimiga;
- nafas olish a'zolariga;
- ovqat hazm qilish a'zolariga;
- jinsiy a'zolarga.

IV. Uyg'uz vazifa.

Tamaki chekishning oldini olish maqsadida tashviqot plakatlarini ishlab chiqish.

7- mavzu. EKOLOGIYA VA SALOMATLIK

Darsning maqsadi:

— Atrof-muhitning inson salomatligiga ta'siri haqida bilim berish, tabiatni muhofaza qilish haqida bilim va ko'nikmalar hosil qilish. O'quvchilarda ularni o'rab turgan atrof-muhitni muhofaza qilishni tarbiyalash;

— bolalarda tabiat boyliklarini saqlash hissi, o'simliklar, hayvonlar, suv, havo, atrof-muhitni muhofaza qilish, ona tabiatni sevish munosabatini tarbiyalash;

— o'quvchilarda tushunish malakasini faollashtirish shundaki, ularning tabiat bilan doimiy munosabatda bo'lishlari, tabiat sir-asrorlarini bilishi, tabiatni muhofaza qilish bilan birga o'z sog'liqlarini saqlash, yaxshi kayfiyat va yaxshi ish qobiliyatiga ega bo'lishlariga erishishdir.

Darsning jihozlari:

Plakat-rasmlar, bog'da ishlash uchun kerakli anjomlar. Mashg'ulotning tabiatda o'tkazilishi.

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

O'quvchilarni dars maqsadi va vazifasi bilan tanishtirish. Maktab bog'iga, yaqinroqdagi istirohat bog'idagi xiyobonga sayr uyushtirish.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. Kirish suhbat.

Bolalarni o'simlik dunyosi bilan tanishtirish: mevali daraxtlar va manzarali daraxtlar bilan, butalar, maymunjon butalari bilan tanishtirish.

Hayvonot dunyosi bilan tanishtirish: uy hayvonlari, qushlar, hasharotlar va hokazo.

2. Asosiy qism.

Inson tanasini o'rab turgan atrof-muhit bilan o'zaro munosabati haqida ma'lumot beriladi. Daraxtlarni sindirmaslik, daraxt ekish, o'z bog'larini, maktab hovlisini ko'kalamzorlashtirish, hayvonlar va qushlarga ozor bermaslik, qushlarga uya, itlarga in qurish haqida ma'lumot beriladi.

Shu bilan birgalikda bolalarga yerga nisbatan to'g'ri munosabatda bo'lish, suvni, havoni iflos qilmaslik ko'nikmalarini shakllantiriladi.

Dars davomida o'quvchilar o'zlarini o'rab turgan dunyo boyliklari, tabiatga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi hodisalar, atrof-muhitni insonlar salomatligiga ta'siri, tabiat ne'matlarining inson organizmi uchun muhimligi haqida ma'lumotlar oladilar.

III. Dars yakuni.

Dars yakunida o'quvchilarga ularni o'rab turgan atrof-muhit himoyachilari tushuntirish berib o'tiladi. O'quvchilarga o'tilgan mavzu yuzasidan savollar va uyga vazifa berish.

IV. Uyga vazifa.

Ekologiya va salomatlik mavzusiga doir hikoya tayyorlab kelish.

**8- mavzu. MAISHIY JAROHATLANISHLARNING
OLDINI OLISH**

Darsning maqsadi:

— uyda, ko'chada, maktabda va tabiatda xavfsiz axloq-odob to'g'risida bilim, mahorat va ko'nikmalar berish. Atrof-muhitdagi xavflar haqida tasavvurni mustahkamlash;

— shaxsiy xavfsizlikning shartlari sifatida o‘zaro munosabat madaniyatini tarbiyalash, maishiy xavfsizlik axloq-odobi, kuzatuvchanlik va mulohaza qilib ko‘rilgan xulq ko‘nikmalarini shakllantirish;

— o‘quvchilarning birinchi sinfda o‘tilgan atrof-muhitdagi xavf-xatarlar haqidagi tasavvurlarini mustahkamlash va rivojlantirish. O‘quvchilarning ijtimoiy va tabiiy muhitdagi mavjud xavflar haqida aniq tasavvurlarini boyitish va bir tizimga keltirish.

Darsning jihozlari:

texnik havfsizlik bo‘yicha plakat, dorilar qutichasi. O‘simliklar, qo‘ziqorinlar rasmlari, mazmunli suratlar, zaharli o‘simliklar va qo‘ziqorinlar aks ettirilgan suratlar.

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

Savollar bilan murojaat qilish: Xavf-xatar deganda nimalarni tushunasiz? Sizing uyingizdagi mavjud bo‘lgan xavf-xatar manbalaridan misollar keltiring. Siz qanday xavf-xatarlar bilan to‘qnashgansiz?

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

O‘quvchilar bilan o‘tkazilgan hamjihatlikdagi muhokamadan so‘ng xavf-xatar tushunchasi aniqlab olinadi. Xavf-xatar — bu odam uchun barcha ko‘rinishdagi og‘riqlarni keltiradigan, organizmni jarohatlaydigan, kasalliklarga sababchi bo‘luvchi omillardandir. Barcha asbob-uskuna yoki buyumlar noto‘g‘ri qo‘llanilganda inson salomatligiga shikast yetkazishi mumkin.

Muhokama yakunida o‘quvchilarga quyidagilarni eslatib o‘tish zarur:

— ota-onalarning ruxsatisiz elektr jihozlaridan foydalanmaslik, ularning qismlarini tekshirmaslik, ta‘mirlamaslik lozim;

— foydalanilayotgan gaz plitadagi yonayotgan olovda kuyishdan saqlanish, ochiq qoldirilgan gaz hidi orqali zaharlanishdan ehtiyot bo‘lish, yong‘in yoki portlashga sabab bo‘luvchi holatlarning oldini olish;

— begona yoki notanish kishilarga eshikni ochmaslik;

— baxtsiz hodisalarning (kesib olish, sanchib olish, kuyish) oldini olish maqsadida oshxonada xavfsizlik qoidalariga rioya qilish;

— tikish va bichish asbob-uskunalari va uy jihozlaridan foydalanishda ehtiyotkor bo‘lish.

Bolalar xulosa chiqarishlari uchun hovli va ko‘chada yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan xavf-xatarlar bilan tanishtirish: agar odam aniq xavf-

xatarlarni bilsa, uni farqlay oladi va har doim o'zini muhofaza qilish uchun tayyor turadi. Bolalardan turli holatlarda qanday yo'l tutishlari so'raladi.

Ayniqsa, „Yo'l harakati qoidalari“ jadvali va boshqa tasviriy materiallardan foydalangan holda piyodalarning yo'l harakati qoidalarini takrorlash va qayta mustahkamlash kerak bo'ladi. Bolalarga bir necha baxtsiz hodisalar mavzulari tasvirlangan suratlarni ko'rsatish, har bir suratni hamkorlikda ko'rib chiqish va har bir holatni alohida muhokama qilish zarur.

Bolalarga shuningdek, o'quv-tarbiyaviy jarayonning xavfli va zararli omillari haqida bilim berish zarur. Maktabdagi mashg'ulotlarda, sayrda, shuningdek, o'zaro muloqot madaniyati haqida shaxsning xavfsizligi shartlari tarzida bexatar xulq ko'nikmalari shakllantiriladi.

O'quvchilar ushbu mashg'ulot davomida tabiatda bexatar xulq haqidagi bilim va amaliy ko'nikmalarini mukammallashtirib oladilar. Suhbat davomida o'quvchilarga zaharli qo'ziqorinlar, o'simliklar va hayvonlar, suvda o'zini qanday tutish kerakligi haqidagi bilimlarini aniqlashtirib olish uchun shu mazmuni ko'rsatib beruvchi rasmlarni qo'llab bir qator savollar bilan murojaat qilinadi. Guruh jamoasida olib borilgan muhokamada o'quvchilar tabiatning o'zi xatarli bo'lmay, o'ylamasdan yo'l tutish va odamlarning u bilan noto'g'ri munosabatda bo'lishlari xavf-xatarlarga olib kelishi mumkinligi haqidagi xulosaga olib keladi.

III. Uyga vazifa.

O'tilgan mavzulardan biriga suratlar chizib kelish. Uyda, ko'chada, maktabda va tabiatda bexatar axloq-odob to'g'risidagi bilim, mahorat va ko'nikmalarni namoyish qilib berish.

9- mavzu. QIZ VA O'G'IL BOLALAR GIGIYENASI

Darsning maqsadi:

— jinsiy farqlar va fiziologik o'zgarishlar haqida bilim berish; o'z badanini parvarishlay olish ko'nikmalarini ishlab chiqish. O'quvchilarda qarama-qarshi jinsdagilarga nisbatan mas'uliyatli munosabatda bo'lishni shakllantirish.

— qarama-qarshi jinsdagi tengdoshlarga nisbatan hurmat va e'tiborli munosabatda bo'lishni tarbiyalash. Jinsiy tarbiya — axloq-odob va ma'naviyat asoslari.

— qiz va o'g'il bolalarning jinsiy yetilish surati va jinsiy gigiyenasi haqida bilish faoliyatlarini kengaytirish.

Darsning jihozlari:

jadvallar, ta'lim-tarbiyaviy materiallar, testlar, krossvordlar.

Darsning borishi.**I. Tashkiliy qism.**

O'quvchilarni ma'lum darajada bilimga ega ekanliklarini aniqlash imkonini beruvchi savol va javoblar. O'quvchilarni darsning maqsad va vazifalari bilan tanishtirish.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

Bolalar jinsiy farqni erta ajrata boshlashadi. 2,5—3 yoshda ular qiz va o'g'il bolalar o'rtasidagi jismoniy farqlarning sabablari bo'yicha savollar bera boshlashadi. Yoshi ulg'aya borgan sari erkaklar va ayollar tanalarining alohida qismlariga, ularning o'zaro samimiy munosabatlariga, bolalarning tug'ilishi sabablariga qiziqishlar ko'payib boradi va bu qiziqishlar odatiy hol bo'lib hisoblanadi.

Maktab yoshidagi bolalarda erkaklarga yoki ayollarga xos ahamiyatli jihatlar, erkaklar va ayollar o'rtasidagi fiziologik farqlar: ularning xulqlari va xatti-harakatlaridagi, o'zaro samimiy munosabatlaridagi, shaxs uchun zarur bo'lgan xususiyatlardagi farqlar haqidagi bilimlar to'plana boshlaydi. Mana shu davrda bolalarda biror jinsga mansublik hissi paydo bo'ladi va erkaklik yoki ayollikka mansub bo'lgan „xususiyat“ga xos xatti-harakatlar namoyish bo'la boshlaydi.

Ikkinchi sinfga o'tganda qiz va o'g'il bolalarga alohida tarbiya berishga yondashish uchun zarurat tug'ilishi yanada aniq va ravshan bo'lib boradi. Bu paytga kelib qiz va o'g'il bolalarda yetuklikning umumiy jismoniy rivojlanishida (shu jumladan, jinsiy) bir-biridan farqi ortib boradi.

Qizlar o'zlarini ayollik jinsiga mansub shaxs ekanliklarini erta va chuqur anglay boshlaydilar. Ularda ulg'ayib borayotganliklarini anglash hissi erta shakllana boshlaydi. Shaxsni xuddi shu kabi anglash xatti-harakati o'g'il bolalarda ikki-uch yil keyinroq boshlanadi.

Jinsiy yetilish davri qizlarda 8—9 yoshda boshlanadi. Unda jinsiy yetilish davrlari ajratiladi: birinchisi — 13—14 yoshgacha, ikkinchisi — 18 yoshgacha.

Birinchi davr ikkilamchi jinsiy belgilarning paydo bo'lish xususiyatlari quyidagicha: o'rtacha 9—10 yoshda tos suyaklarining jadal o'sishi, bo'ksaning to'lishishi bilan belgilanadi.

Ikkinchi davr ikkilamchi jinsiy yetilish belgilari bilan belgilanadi va 8 yoshga qadar hayz ajralishini mutaxassislar erta jinsiy yetilishga mansub deb belgilaydilar.

Onalar ushbu davrda qizlarga juda ham e'tiborli bo'lishlari zarur, uni kechikishini o'z vaqtida bilishlari, shifokorning yordami bilan sabablarini aniqlash va kerakli choralarni ko'rish lozim.

Jinsiy yetuklik davri qizlarning hayotida muhim jihatlardan biri hisoblanadi. Ularning organizmlari tartiblarning buzilishiga va to'liq sifatli ovqatlanishga, jismoniy va ruhiy ta'sirlarga, infeksiyon kasalliklarga ayniqsa sezgir bo'lib qoladi.

Kun tartibi ushbu davrda qiz va o'g'il bolalar organizmini quvvatlovchi bir qator fiziologik „o'zgartiruvchi tarz“larini ishlab chiqishga imkon beradi. Kun tartibiga rioya qilish holdan toyish holatlari bo'lmasligi uchun aqliy zo'riqishni hordiq chiqarish yoki jismoniy mashg'ulotlar bilan almashtirish imkonini beradi.

Uyqudan uyg'onish, uyquga yotish, ovqat iste'mol qilish, sayr qilish, darslarga tayyorgarlik ko'rishni belgilangan vaqtda amalga oshirish lozim. Mutaxassislarning maslahatlariga ko'ra darslar bilan uy vazifalarini tayyorlash oralig'idagi tanaffus ikki yoki uch soatdan kam bo'lmasligi kerak. Sayrga chiqishni uyga vazifalarni bajarishdan oldin yoki tayyorlab bo'lingandan keyin rejalashtirish mumkin.

Bolalarning uyqusi ularning yoshlariga bog'liq bo'ladi. 7 yoshgacha bo'lgan bolalar 11—12 soat; 8—9 yoshdagi bolalar — 10,5—11 soat; 10 yoshdagi bolalar — 10—10,5 soat; 11—12 yoshdagi bolalar — 10 soat; 13—15 yoshdagi bolalar — 9,5 soat; 16—17 yoshdagi maktab o'quvchilari — 8,5—9 soat uxlashlari kerak.

Qizlar o'zlarining tashqi jinsiy a'zolarini tozaligi va ozodaligiga alohida e'tibor berishlari kerak bo'ladi. Jinsiy a'zolar va ularning atroflaridagi teri burmalarini ertalab va kechqurun iliq suvda sovunlab yuvish kerak. Ushbu maqsadda dushdan ham foydalanish mumkin. Ichki kiyimlarni har kuni almashtirish lozim.

Tashqi jinsiy a'zolarini nogigiyenik holatda saqlanishi, ularda ko'plab mikroblarning to'planib qolishiga sabab bo'ladi. Ichki kiyimda to'planib qoladigan jinsiy a'zoldan chiqariladigan ajralmalar mikroblar uchun oziq muhitini yaratadi. Ular ko'payib jinsiy a'zolar, siydik ajratuvchi a'zolar tizimiga kirib boradi, shilliqqavatga ta'sir ko'rsatib qichishish va achishishni yuzaga keltiradi. Qisman siydik ajratish yo'lining og'ir yallig'lanish kasalliklariga ham sabab bo'lishi mumkin (uretrit — siydik chiqarish yo'lining yallig'lanishi; sistit — siydik pufagini yallig'lanishi; pilit — buyrak jomining yallig'lanishi va boshqalar).

O'g'il bolalar ham tashqi jinsiy a'zolarning tozaligi va ozodaligini muntazam kuzatib borishlari kerak. Jinsiy olatning bosh qismini yopib turuvchi ichki yuzasining chekka qismlarida bezlar joylashgan bo'lib, ulardan alohida suyuqliklar ajralib chiqadi. Ushbu suyuqlikning to'planib qolishi va unga kasallik qo'zg'atuvchi mikroblarning tushishi oqibatida shishish, qichishish va achishish yuzaga kelishi mumkin. Bu esa ko'z qismi yuzasining shikastlanishiga olib kelib, shilliq qavatining yemirilishi — eroziyaga sabab bo'ladi. Ayrim hollarda teshikning chekka yuzasini jadal ravishda torayishi — fimozning rivojlanishi mumkin bo'lib, u qon aylanishining buzilishi va to'qimalarning o'lishiga olib keladi. Jinsiy a'zolarni va ularning atrofidagi terini ertalab va kechqurun sovun bilan iliq suvda yuvish kerak.

Tashqi jinsiy a'zolarni ozoda va toza tutmaslik — kasallik chaqiruvchi mikroblarning tushishiga shuningdek, sog'lom turmush tarziga rioya qilinmasligi sababli ichak faoliyatining buzilishiga jumladan, qabziyatga olib kelishi mumkin.

Qabziyat — moddalar almashinuvidan keyin to'plangan qoldiq mahsulotlar organizmdan o'z vaqtida chiqarilmasdan, o'zida zaharli moddalarni saqlaydigan chiqindilarni ichaklar orqali yana qayta so'rilib, organizmni zaharlashi bilan xavflidir.

III. Uyga vazifa.

Shaxsiy gigiyena vositalaridan misollar keltiring va chizing. Qiz va o'g'il bolalar o'rtasidagi do'stlik haqida ertak yozib keling.

1- mavzu. SALOMATLIK ALIFBOSI. O'Z SALOMATLIGINI NAZORAT QILISH

Darsning maqsadi:

— salomatlik haqidagi tasavvur va tushunchalarni shakllanishini davom ettirish; badan, og'iz bo'shlig'ini parvarishlash va qaddi-qomatni nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantirish;

— tana a'zolari bilan bog'liq sanitariya-gigiyena muolajalarini bajarar olishlik va uning ko'nikmalarini tarbiyalash; kun tartibini bajarish;

— salomatlik alifbosini ochib beruvchi amaliy faoliyatlar bilan bog'liq bilish faolligini oshirish.

Darsning jihozlari: „Odam a'zolari qismlari“, „Odamning ichki a'zolari“ tasvirlangan jadvallar, „Inson va uning salomatligi“ diafilmi, „Odam tanasining tuzilishi“.

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

Bolalar bilan salomlashish. O'quvchilarning o'tirishi va gavda tutishini tekshirish.

Salomatlik haqida oldin egallangan bilimlarni tekshirish.

Savollar: odam tanasi qismlarini sanab aytib bering. Bosh qismida nimalar joylashgan? Siz bu haqida birinchi va ikkinchi sinflarda bilib olgan edingiz. Odamning tana qismi nimalardan tashkil topgan? Sog'lom bo'lish uchun nimalarga amal qilish lozim? Kun tartibi nima? Siz kun tartibi qoidalariga rioya qilasizmi?

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. Kirish suhbat.

Bolalar! Inson — tabiatning bir bo'lagi. Inson — yer yuzida mavjud bo'lgan jonzorlar ichida eng aqllisi hisoblanadi. Inson va tabiat — ular bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Tabiat insonga o'z salomatligini saqlashi uchun yordam beradi.

O'qituvchi jadvalni ko'rsatgan holda inson tanasi qanday qismlardan tashkil topganligini ko'rsatib, gapirib beradi. Har qaysi a'zo turli vazifalarni bajaradi.

O'qituvchi o'quvchilarga odamning tana a'zolari teri to'qimasi bilan o'ralganligini eslatib o'tadi va qolip shakldan ko'rsatadi. Teri tanani tashqi

muhit ta'sirlari: ichki a'zolarga mikroba va infeksiyalarni, suvni, changni kirishidan, issiq va sovuqdan himoya qiladi, siljish va zarblarni kamaytiradi.

Shundan so'ng o'qituvchi ko'z kosasida joylashgan ko'z olmasining tuzilishi, qovoq va kipriklarning himoya vazifasi, ko'zning tashqi qobig'i haqida gapirib beradi.

Suhbat davomida ko'zning jismlarni yaqin va juda ham uzoq masofadan ko'rish qobiliyatlari haqida tushuntiriladi.

O'qituvchi tashqi atrof-muhitni anglab yetish, his qilish uchun barcha sezgi a'zolarining mukammal rivojlangan bo'lishi naqadar muhimligi haqida gapirib beradi. O'quvchilarga badiiy va hujjatli filmlardagi ovchi, izquvar va olimlarga ko'rish o'tkirligi, yaxshi eshita olish va hid sezishning qanchalik muhimligi yaqqol ko'rsatilgan parchalarni eslashlarini taklif qiladi.

Jadval o'quvchilar bilan birgalikda tahlil qilib chiqilganidan keyin, o'qituvchi og'iz bo'shlig'iga birinchi navbatda nimalar tushishini ma'lum qiladi. Suhbat davomida tishlarning, til va so'lakning ovqatni o'zgartirishda tutgan o'rni aniqlanadi. Og'iz bo'shlig'iga tushgan ovqatlarni o'zgartirishda tishlarning tutgan o'rniga alohida to'xtalib o'tiladi.

O'qituvchining ko'rsatmasi bilan o'quvchilar bir-birlarining tishlarini qarab chiqadilar, natijada tishlar shakllarining o'xshamasligi va ularning turli — tishlab olish, ovqatning qattiq qismlarini uzib maydalash, chaynash vazifalarini bajarishga moslashganligi haqidagi xulosaga kelishadi.

Keyinchalik esa tishlar og'rimasligi va yemirilmisligi uchun nimalar qilish zarurligi aniqlanadi. O'quvchilar tishlarni parvarish qilishning asosiy qoidalarini sanab berishadi: ovqatlangandan so'ng og'izni chayish, har kuni tish pastasi va cho'tkasi bilan tishlarni tozalash, yong'oqlarni chaqmaslik, juda ham sovuq yoki juda ham issiq suyuqliklarni ichmaslik, ayniqsa, ularni qisqa vaqt ichida o'zgartirmaslik kerak, og'riyotgan tishlarni esa darhol davolatish zarur.

2. Ijodiy daftarlarni bilan ishlash.

O'quvchilar sog'lom tishlar va kasallangan, kariyes bo'lgan tishlarni chizib berishlari kerak.

3. Sahnalashtirilgan tomosha.

O'qituvchi sahna sifatida belgilangan joyga bir nechta o'quvchilarni taklif qiladi va yurganda, stolda, partada o'tirib ishlayotganda, qo'llarda yuk bilan yurganda gavda chiroyli va to'g'ri bo'lishi uchun tana qanday holatda bo'lishi kerakligini ko'rsatib beradi.

O'quvchilar o'qituvchi ko'rsatmalarini takroran namoyish qilib berishadi.

O'qituvchining o'quvchilarga topshirig'i: Siz tishlaringizni qanday tozalaysiz? Partada qanday o'tirasiz? Bolalarga kun tartiblarini gapirib berishlarini taklif qiladi.

O'quvchilar osib qo'yilgan jadval, shuningdek, darsliklaridan qiyshaygan umurtqa pog'onasining rasmini ko'rib chiqadilar va uning sabablarini tushuntirib beradilar.

4. Amaliy ish.

O'qituvchi o'quvchilarni ketma-ket birinchi partaga kelib o'tirishlarini, gavnani to'g'ri tutish va qanday qilib to'g'ri o'tirish kerakligini ko'rsatib berishlarini taklif qiladi. Boshqa o'quvchi esa ayrim o'quvchilarni to'g'ri o'tirishda qanday xatoliklarga yo'l qo'yanini ko'rsatib beradi.

O'qituvchi o'zbek xalq maqollarini aytadi, o'quvchilar uni tahlil qilishadi:

Kasallikning kelishi oson, ketishi qiyin.

Omon bo'lsang, olam seniki.

Boshingning omonligi — butun tanangga yaxshi.

Sog'lom bo'lishni istasang — tozalikka rioya qil.

Ijodiy faollikni oshirish uchun qo'llaniladigan topishmoqlar:

Ikki aka-uka yashaydi, bir-birini ko'rmaydi. (*Ko'zlar*)

Qizil buzog'imni og'ildan haydasam, chiqmaydi. (*Til*)

5. Jumboqlarni hal qilish.

Jigar = Ji/lg'a + gar/dish

Yurak = Yu/lduz + g'ildi/rak

O'pka = O'/rdak + pa/pka

III. Dars yakuni.

Bugungi darsdan nimalarni o'rgandingiz?

Orangizda kun tartibiga rioya qiladiganlar bormi?

O'z tanangizni qanday nazorat qilasiz?

Bugungi darsda nimalar bilan tanishdingiz?

Qanday yangi bilimlarni egalladingiz?

IV. Uyga vazifa.

„Ovqat hazm qilish a'zolari“ mavzusini o'qib chiqing va salomatlik alifbosi haqidagi ibora, topishmoq va maqollarni ochib beruvchi rasmlarni tahlil qiling. Baholarni izohlash.

2- mavzu. JAMOAT GIGIYENASI HAQIDA TUSHUNCHA

Darsning maqsadi:

— oshqozon-ichak kasalliklarining kelib chiqishini oldini olish maqsadida suv orqali tarqalishi mumkin bo'lgan mikroblar haqida bilimlar berish;
— tarbiyaviy ishlar davomida suvga nisbatan ehtiyotkorona munosabatda bo'lish hislarini shakllantirish;

— suv zaxiralarini himoya qilish, uni saqlash va undan oqilona foydalanishdagi masalalarda o'quvchilarning faoliyatlarini faollashtirish.

Darsning jihozlari:

jadvallar, ro'yxatlar, slaydlar, axborot-tarqatma materiallar, testlar, krossvordlar, skanvordlar, jumboqlar.

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

Bolalarga „Suv — bu hayot“ iborasining mazmuni tushuntirib beriladi. Suv — bu bizning atrof-muhitimizga, inson salomatligiga katta ta'sir ko'rsatuvchi muhim omil bo'lganligi sababli unga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish, uning tarkibini bilish va ifloslanishiga yo'l qo'ymaslik katta ahamiyatga ega ekanligi haqida gapirib beriladi.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. Kirish suhbat.

Insonning kecha-kunduz (sutka) davomida suvga bo'lgan talabi oddiy holatlarda taxminan 2,5 litrni tashkil qiladi. Suv inson organizmiga ichilganda va ovqatlanganda tushadi. Inson tanasining toza saqlanishi uchun, kiyim-kechaklar, poyabzallar, idish-tovoqlarni toza bo'lishi uchun, turar joy va jamoatchilik binolari, ko'chalarga sepish uchun ma'lum miqdorda suv kerak bo'ladi.

O'qituvchi tushuntirib beradi: suv bizlarga qayerdan va qanday kelib tushadi, uning manbalarini nimalar tashkil qiladi? Quduqlar, kanallar, ariqlar, vodoprovod va artizan suvlari. Bolalarga suratlar ko'rsatiladi: a) gullab yashnagan bog'; b) qurib ketgan sahro tasvirlangan ikkita rasm taqdim qilinib, ularga ko'ra hikoya tuzishlari, ushbu mavzu bo'yicha taxminan krossvord yechishlari taklif qilinadi.

O'qituvchi mashg'ulotlar davomida o'quvchilarni suvda mavjud bo'lishi mumkin bo'lgan kasallik tarqatuvchi mikroblar bilan tanishtiradi.

Bolalar krossvord yechadilar.

Bolalar mashg'ulotlar davomida o'qituvchi tomonidan taklif etilgan rasmlarni solishtirib ko'rishgach, qanday suv havzalarida cho'milish va qanaqa suvlardan foydalanish mumkinligini aniqlaydilar.

O'qituvchi hayvonlar chiqindilari, oqava suvlar, axlat chiqindilarini va boshqalar bilan suvlarni qanday ifloslanishini tushuntirib beradi. Bolalar mantiqiy jihatdan asoslangan xulosaga kelishlari uchun suvga nisbatan ehtiyotkorona munosabatda bo'lishning zarurati haqida o'zaro muhokama qilishlari va nomma-nom aytib berishlari, shundan so'ng suvli ariq va uni ifloslanish yo'llarini chizib berishlari kerak.

III. Darsni mustahkamlash.

Darsni umumiy xulosalab, o'qituvchi bolalarni suv orqali yuqishi mumkin bo'lgan kasalliklar: diareya, ichburug', ich terlama, vabo, virusli gepatit kabilar bilan tanishtiradi.

Mashg'ulotlar vaqtida o'quvchilar shaxsiy gigiyenani saqlash bilan bog'liq bilimlarni ham oladilar. O'quvchilarga ushbu mavzu bo'yicha she'rlar yodlash, hikoya va ertaklar tuzish taklif qilinadi.

IV. Uyga vazifa.

Uyda qanday suvdan foydalanishni, saqlanish usullarini va foydalanilgan suvlarni keyinchalik qanday yo'llar bilan chiqarilishini tahlil qilish va yozib kelish.

3- mavzu. PSIXOLOGIK SALOMATLIKNI SAQLASH

Darsning maqsadi:

— atrof-dagilarning salomatligiga ehtiyotkorona munosabatda bo'lishni o'rgatish, mojarolarning oldini olish, asab tizimining zo'riqishi;

— o'quvchilar bilan sistemalashtirilgan tarzda bolalarning bir-birlari bilan o'zaro munosabat va muloqot madaniyati haqida suhbatlashish; har bir bolaning ruhiy, o'ziga xos xususiyatlariga ahamiyat berish;

— bolalarda atrof-muhitni bilish ehtiyojini rivojlantirish. Bir-birlari bilan muloqotda madaniyatli bo'lish.

Darsning jihozlari: odam tanasi skeleti, odam tanasi qismlari, odamning miyasi.

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

Bolalar bilan salomlashish. O'quvchilarning partada o'tirishlari va gavda tutishlarini tekshirish.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

„Salomatlik burchagi“ sxemasi asosida suhbat.

Ushbu sxemada nimalar joylashgan?

Tana qismlarini solishtirib ko'ring. Qo'llar qanday vazifani bajaradi? Oyoqlarchi? Boshda nimalar joylashgan? Qo'llar va oyoqlarda nimalar bor? (barmoqlar, timoqlar).

1. Amaliy ish.

Bosh miya chanog'ining namoyishi.

Bolalar, bosh miya chanog'ining rasmlariga qarang (peshana, yonoqlar, ko'zlar, burun, og'iz, jag').

Chizmalashtirilgan jadval namoyishi — odam kulyapti, jahli chiqqan, xotirjam, yig'layapti, ko'z yoshlar oqyapti (chizmada ko'zlar, qoshlar, og'iz turlicha tasvirlangan).

O'qituvchi doskaga chizmalarni chizadi.

2. O'qituvchining tushuntirishi.

O'qituvchi tayoqcha bilan jadvalda tasvirlangan odam tanasi qismlarini ko'rsatadi.

Orqa miya umurtqa pog'onasining ichida joylashgan. U uzun oq rangli, diametri taxminan 1 smga yaqin bo'lgan tasmani eslatadi. Orqa miya markazidan orqa miyaning suyuqligi bilan ingichka kanali o'tadi.

Bolalar! Asab tizimi — bu bosh miya va orqa miyaning asosi bo'lib, ular ko'plab asab tolalaridan tashkil topgan.

Asab tizimining sharofati bilan organizmning tashqi muhit bilan o'zaro aloqasi amalga oshiriladi. Asab tizimining faoliyati sezish, xotira, nutq, fikrlash va boshqalar asosida yotadi. Psixologik jarayonlar — bu inson faoliyati bo'lib, u nafaqat atrof-muhitni balki o'rab turgan dunyoni anglashda ishtirok etadi.

3. Amaliy ish.

Bolalar! Siz partada o'tiribsiz va sherigingizga qo'llaringiz barmoqlari bilan tegyapsiz: bosh barmoq, ko'rsatkich barmoq, o'rta barmoq, nomsiz barmoq va jimjiloq. Timoqlaringizga qarang. Ularning shakllari qanday?

Agar siz asabiylashsangiz tirnoqlaringizni kemirish yaramaydi — turli yuqumli kasalliklar bilan zararlanib qolishingiz mumkin.

4. O'qituvchining tushuntirishi.

Odamning 12 juft asab tolalari bo'lib, ular bizning asab tizimimizni boshqaradi. Qaranglar, men sizlarga ko'zlarni qanday harakatga kelishini doskada ko'rsataman: tepaga, pastga, o'ngga, chapga — bu ko'zni harakatlantiruvchi asab tolalari orqali boshqariladi. Yana uch shoxli asab tolasi bor. Ular qoshning ustki qismida, jag'usti va jag'ostida joylashgan.

O'qituvchi 12 juft asab tolalarini doskada chizib ko'rsatadi.

Shuning uchun ehtiyot bo'ling, asab tizimini asrang. Asabiylashish yaramaydi. O'z salomatligingizni asrang!

Sezgi organlaridan qo'zg'alishni o'tkazib beruvchi ya'ni impulsni miyaga yetkazib beruvchi asab tolalari **sezgi** deyiladi. Miyadan organlarga qo'zg'alishni yetkazib beruvchi asab tolalari **harakat** yoki buyruq yetkazuvchi **asab tolalari** deyiladi. Ta'sirni qabul qiluvchi **retseptordan** markaziy asab tizimi orqali ishchi organga qo'zg'alish o'tkaziladigan yo'l **reflektor yoyi** deyiladi.

Bolalar! Bir-biringizning teringizga tirnoqlaringiz bilan qo'lingizni asta-sekinlik bilan bosing (sen — menga, men — senga). Siz nimanidir sezdingizmi? Buni nervlar qabul qilyapti! Ular bosh miyaga o'tkazilyapti. Bosh miya qo'lni tortib olishni buyuryapti, ya'ni ta'sirlantirilayotgan nuqtani.

5. Amaliy ish.

O'qituvchi doskaga 4 o'quvchini chiqishini va ularni stulga o'tirishlarini taklif qiladi. O'qituvchi shundan so'ng kichkina bolg'acha bilan ularning tizzalariga yengil uradi (bolalarning tizzalari yaxshi va qulay o'rnashishi uchun o'ng oyoqlarini chap oyoqlarining ustiga qo'yishlari kerak).

Bolalar ta'sirni sezadilar, chunki bolg'acha tizza refleksini vujudga keltiradi.

Bosh miya kalla suyagi qutisi ichida joylashgan. U bir necha qismlarga bo'linadi. Har bir qism alohida belgilangan vazifalarni bajaradi.

Bir bo'lim hidlar, tovushlar, ranglar va boshqalarni qabul qiladi, boshqalari bizning qobiliyatimizni boshqaradi: gapirish, o'qish, yozish, kuylash. Mana bu chizmada siz bosh miyaning tuzilishini ko'rasiz.

6. Jismoniy mashg'ulot.

Relaksatsiya (quvvatni oshirish) uchun mashg'ulot.

Bolalar qo'llari bilan tizzalarini quchoqlab, boshlarini pastga eggan holda

kartochkalarining ustida o'tiradilar. Asta-sekin turadilar, gavdalarini rostlaydilar, ohista bosh va qo'llarini ko'taradilar, mashq yakunida oyoq uchida turadilar. Bu mashq g'unchaning ochilishiga o'xshaydi. Mashq so'zlarini takrorlagan holda bajaradilar:

Mayin kichikkina g'uncha,
Zichlab-zichlab o'ralgan.
Quyosh unga nurin cho'zar,
G'uncha — chinnigulga aylanar.

Dars bo'yicha umumiy xulosa.

Asab tizimini qanday qilib mustahkamlash mumkin?

(Kun tartibiga rioya qilish, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish. Har kuni dush qabul qilish yoki ertalabki badantarbiyadan so'ng ho'llangan sochiq bilan badanni artish).

Bosh miya yaxshi ishlashi uchun ko'p o'qish, masalalarni yechish, topishmoqlar topish kerak.

Mehmon bo'lib bog'imga,
Hid purkar dimog'imga. (Shamol.)

Qizil yuzli bir pari,
Yer tagida — zindonda.
Mayda o'rib sochlari,
Ochiq, yalang maydonda. (Sabzi.)

Chiy tagida chinni kosa. (Qush uyasi.)

III. Darsni mustahkamlash.

Bolalar bugun qanday mavzu bilan tanishdik? Dars jarayonida nimalarni o'rgandingiz? Nimalar bilan shug'ullandik? Sizga nimalar tushunarsiz bo'ldi?

IV. Uyga vazifa.

Turli holatlardagi odam yuzlarining rasmini chizing.

4- mavzu. SPORT VA SALOMATLIK

Darsning maqsadi:

— jismoniy tarbiya va sport haqida bilim berish, harakatlanish faolligini oshira olish va uning ko'nikmalarini shakllantirish. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga nisbatan mustahkam talabni shakllantirish;

— jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari davomida bolalarda erkinlik, jamoatchilik va mas'uliyat hissini, shuningdek, jismoniy qobiliyat kuchlilik, chaqqonlik, epchillik va moslashuvchanlik kabilarni tarbiyalash.

Darsning jihozlari: sport kiyimlari bilan ta'minlash. Mashg'ulotlar sport asbob-anjomlari va jihozlari bilan ta'minlangan xonalarda yoki ochiq havoda o'tkazilishi maqsadga muvofiq.

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

Safga turish, darsning maqsad va vazifasi bilan tanishtirish, o'quvchilarning a'zolarini, mushak faoliyatlarini harakatlantirish uchun o'tkaziladigan mashg'ulotlarga tayyorlash maqsadida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. Kirish suhbat.

O'quvchilarni o'zbek sportchilarining xalqaro sport maydonlarida erishgan yutuqlari, shuningdek, umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya dasturlarida keng aks ettirilgan o'zbek milliy sport turlari bilan tanishtirish.

2. Asosiy qism.

Ilg'or texnologik jihozlarni qo'llagan holda o'quvchilarning harakatlanish qobiliyatlarini amalga oshira olish va ularning ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Bularning barchasi har bir o'quvchining alohida layoqatini hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim. Shunga ko'ra bir nechta harakatli xalq o'yinlari va mashqlarini bajara olish imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirish kerak bo'ladi.

Dars jarayonida o'quvchilarni jismoniy mashqlarga bo'lgan qiziqishlarini shakllantirish maqsadida turli xildagi harakatli o'yinlar, organizm faoliyatini yaxshilashga yo'naltirilgan musobaqalar, masalan, arqon tortish, buyumlar bilan o'yinlar va sport musobaqalari qo'llaniladi.

Bizning sinf o'quvchilari jismoniy tarbiya darsiga katta qiziqish bilan munosabat bildiradilar, biz bugungi ochiq darsimizni 5 bosqichdan iborat musobaqa tarzida o'tkazamiz.

Ushbu musobaqada 3 ta guruh ishtirok etadi:

1-guruh „Sog'lom avlod“.

2-guruh „Yosh avlod“.

3-guruh „Barkamol avlod“.

Har bir guruh sardori o‘z guruhini she‘r va qo‘shiqlar bilan e‘lon qiladi.

Musobaqa bosqichlari quyidagicha:

1. Konvertlarda topshiriqlar.
2. Testlar.
3. Sport bilan bog‘liq „Lug‘at“ o‘yini.
4. Sport anjomi rasmini chizish.
5. Sahnalashtirilgan tomosha.

1- bosqich. Konvert ichidagi topshiriq 6 ta savoldan iborat.

1. Tozalikka javobgar shaxsning sanitar sumkasida nimalar bo‘lishi zarur?

2. Sport mavzusi bilan bog‘liq qanday gazetalarni bilasiz?
3. Sinfning dorilar qutichasida nimalar bo‘lishi zarur?
4. Hayvonlar ham ishtirok etadigan qanday musobaqa turlarini bilasiz?
5. Tana haroratining ko‘tarilganini qanday aniqlash mumkin?
6. Sportning qaysi turida „nokaut“ so‘zi qo‘llaniladi?

Hakamlar hay‘ati a‘zolari musobaqa xulosasini yakunlagunlariga qadar, o‘quvchilar „Kuch sportda“ va „Chiniqing“ she‘rlarini ifodali o‘qiydilar:

2- bosqich. Testlar.

1. Agar siz kuchli polvon bo‘lishni xohlasangiz sportning qaysi turi bilan shug‘ullanishingiz kerak?

- A) Gimnastika
- B) Yugurish
- C) Og‘ir atletika(shtanga ko‘tarish).

2. Bizning vatanimizda qaysi sport turi eng qadimiy hisoblanadi?

- A) Futbol
- B) Kurash
- C) Tennis

3. Qaysi yil „Sog‘lom avlod yili“ deb e‘lon qilingan?

- A) 1999-yil
- B) 2000-yil
- C) 1999-yil

8. O'zbekiston ayollaridan birinchi bo'lib kim qishki olimpiadaning oltin sovrini sohibi bo'lgan?

- A) Iroda To'laganova
- B) Martina Xinges
- C) Lina Chiryazova

9. Mashhur o'zbek shaxmatchisi nomini aniqlang?

- A) Garri Kasparov
- B) Rustam Qosimjonov
- C) Ruslan Chagayev

Ikkinchi bosqich yakunlari aniqlangunga qadar o'quvchilar „Tutib olsin o'zini“ she'rini yodlab beradilar va „Basketbol“ qo'shig'ini kuylaydilar.

3- bosqich. O'quvchilarning har bir guruh qatnashchilari sport yoki sport jihozlari bilan bog'liq bittadan so'z aytishadi.

Uchinchi bosqich yakunlari aniqlangunga qadar o'quvchilar „Chaqonlar — chinakkamlar“ va „Ibn Sino bobo ulashar davo“ she'rini ifodali yodlab beradilar.

4- bosqich. Sport liboslarini chizish.

Qanday sport liboslarini bilasiz? Ularni chizib bering.

To'rtinchi bosqich yakunlarini aniqlagunlariga qadar o'quvchilar yodlagan „Qaysi bola erta tursa“ she'rlari va „Sog' bo'lsa, xalqing“ qo'shiqlarini aytib berishadi.

5- bosqich. O'quvchilarning har bir guruhi sog'lom avlod yiliga bag'ishlangan sahnalashtirilgan tomosha ko'rsatib beradilar:

1- guruh: „Tabib bo'ri“.

2- guruh „Nafis“.

3- guruh „Sihat- salomatlik“.

Beshinchi bosqich yakunlari aniqlangunga qadar o'quvchilar „Salomatlik sirlari“ she'rini ifodali yodlab beradilar va reklama qiladilar.

O'qituvchi Amir Temur davrida jangchilarning jismoniy tayyorgarligi, yosh avlod — Amir Temurning avlodlari ekanliklaridan g'ururlanishlari va ular kuchli, botir, sog'lom va har tomonlama rivojlangan bo'lishlari kerakligi haqida gapirib beradi.

O'qituvchi bolalarning sog'lom o'sishlari, musobaqalarda ishtirok etishlari uchun tashkillashtirilgan bugungi tadbirni yakunlaydi. Uy vazifalari beriladi.

III. Darsni mustahkamlash.

Mashg'ulot yakunida organizmni qayta tiklash maqsadida bir nechta mashqlar bajariladi. Mashg'ulot yakunlanadi.

IV. Uyga vazifa.

5- mavzu. OVQATLANISHNING SALOMATLIK VA TO'G'RI RIVOJLANISHDAGI AHAMIYATI

Darsning maqsadi:

— organizmning hayot faoliyati va quvvatning paydo bo'lishi haqidagi tasavvur va tushunchalarni shakllantirish;

— 2-sinfda o'rganilgan, bolalarning salomatligi uchun sifatli oziq-ovqatlarning ahamiyati haqidagi bilimlarni berishni davom ettirish;

— o'quvchilarning salomatliklari uchun ovqatlanishning ahamiyati haqidagi bilish faoliyatlarini faollashtirish, quvvatli ovqatlarni iste'mol qilish bolalarning o'sishi va rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega ekanligini tushuntirish.

Darsning jihozlari: turli oziq-ovqatlar hamda hayvon va o'simliklar mahsulotlari tasvirlangan jadvallar va rasmlar.

Darsning borishi:

I. Tashkiliy qism.

Ovqatlanishning inson uchun ahamiyati haqida suhbatlashish.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. Kirish suhbatlari.

Bolalar, o'simliklardan va hayvonlardan olinadigan qanday mahsulotlarni bilasiz?

O'qituvchi turli-tuman oziq-ovqatlar inson uchun, ayniqsa, o'sib kelayotgan bolalar uchun qanday ahamiyatga ega ekanligi haqida xulosa chiqaradi. O'quvchilarning e'tiborlari organizmning to'g'ri rivojlanishi va o'sishida oziq-ovqatlarning qanday ahamiyatga ega ekanligiga qaratiladi.

2. Amaliy ish.

O'qituvchining stoli ustiga o'simliklardan va hayvonlardan olingan oziq-ovqat mahsulotlari tasvirlangan bir nechta varaqachalar yoyib qo'yiladi. O'quvchilardan biriga hayvonlardan olingan mahsulotlar tasvirlangan varaqalarni olishni va uni sinf doskasining chap tomoniga yopishtirishni,

boshqa bir o'quvchiga esa — o'simliklardan olingan mahsulotlar tasvirlangan varaqalarni doskaning o'ng tomoniga joylashtirishni taklif qiladi.

Boshqa o'quvchilar daftarlariga yozib boradilar.

3. O'yinli holatlar.

O'qituvchi o'quvchilarga yozib qo'yilgan mahsulot nomlaridan kerakligini tanlab olib, xayolan biron-bir ovqatni tayyorlashni taklif qiladi.

Masalan, sho'rva yoki borsh, palov yoki bo'tqa (kasha), kompot va hokazolarni tayyorlashga qaror qilinadi. O'ylab olish uchun bir necha daqiqa ajratiladi va o'quvchilar og'zaki ravishda hikoya qilib berishadi.

O'yindan va amaliy ishdan so'ng o'qituvchi o'quvchilarga ular tomondan tayyorlangan „tushlik“ organizmda qaysi yo'llarni bosib o'tishi kerakligini va mahsulotlar bilan qanday o'zgarishlar ro'y berishini eslab ko'rishlarini taklif qiladi. O'quvchilarga odamning ovqat hazm qilish tizimi tasvirlangan jadval ko'rsatiladi va u orqali o'qituvchi ovqat hazm bo'lish jarayonini hikoya qilib beradi.

Dars mavzusining asosiy qismi o'quvchilarni dasturxon atrofi gigiyenasi bilan tanishtirishga qaratiladi.

4. Darslik bilan ishlash.

„Bizning ovqatimiz va ovqatlanish qoidalari“ mavzusidagi o'simlik va hayvonlardan olingan mahsulotlarni ochib beruvchi rasmlarni tahlil qilish.

O'quvchilar ovqatlarda darmondorilarning yetishmasligi, noto'g'ri ovqatlanish organizm faoliyatini ishdan chiqarishi va uni kasalliklarga chidamsiz qilib qo'yishi to'g'risidagi ma'lumotlarni o'qib chiqishlari kerak.

Ovqat hazm qilish a'zolariga mikroblar tushmasligi uchun, albatta, ovqatlanish gigiyenasiga rioya qilinishi zarur.

3- sinf „Tabiatshunoslik“ darsligining 127—128- betlarini o'qib chiqing.

5. O'qituvchining oziq-ovqat mahsulotlarining quvvatlari haqidagi tushuntirishlari.

Insonning sog'lom bo'lishi va o'z kuchini saqlab turishi, yosh organizmni mutanosib o'sishi va rivojlanishi, samarali mehnat faoliyati uchun quvvatli ovqatlanish muhim ahamiyatga ega.

Salomatlikni saqlash va mehnatga layoqatli bo'lish uchun insonni kechakunduz (sutka) davomida sarflagan quvvatini iste'mol qilayotgan ovqati to'liq ta'minlay olishi zarur.

Noto'g'ri ovqatlanish — ko'plab kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Odamlar ko'pincha keragidan ortiq tana og'irligiga ega bo'lib, tanani yog' bosishidan qiynaladilar.

Maktab o'quvchilari mashg'ulotlar boshlanishidan oldin go'sht, baliq, tvorog yoki sutli ovqatlar iste'mol qilishlari zarur. Ushbu mahsulotlar o'sayotgan organizm uchun zarur bo'lgan oqsillarni o'zida saqlaydi. Ertalabki to'liq nonushta aqliy qobiliyat va mehnat faoliyatini oshiradi.

O'qituvchi savollar beradi: Qachon ovqatlanish kerak? Ovqat qanday bo'lishi kerak? Uni qanday tayyorlash kerak? Qanday iste'mol qilinadi?

Kun davomida kamida to'rt marotaba ovqatlanish tavsiya qilinadi.

Agar har doim bir xil vaqtda ovqatlanishga harakat qilinsa, organizm ham o'z o'rnida ovqat qabul qilishga tayyorgarlik ko'ra boshlaydi, oshqozon va ichaklar hazm qilish shiralarni ajratadi. Natijada ovqat yaxshi hazm bo'ladi. Agar tushlik qilish vaqti kelgan bo'lishiga qaramay odam ovqatlanmasa ovqat hazm qilish shiralari bekorga ajrala boshlaydi, bu esa organizm uchun zararli hisoblanadi.

Demak, **birinchi qoida: *Har doim bir xil vaqtda ovqatlanishga harakat qiling.***

Ovqatlanish qanday bo'lishi kerak?

Siz albatta oziq-ovqat mahsulotlari tarkibiga oqsillar, yog'lar, uglevodlar, darmondorilar, mineral tuzlar, suv va boshqalar kirishi haqida eshitgansiz. Ularning barchasi organizm uchun juda ham zarur.

Hayvon mahsulotlari — go'sht, baliq va boshqalarda saqlanuvchi oqsillar hayvon oqsillari deb ataladi. Ularga o'sayotgan organizm alohida muhtoj bo'ladi. Hayvon oqsillaridan mushak, teri, miya va ichki a'zolarning to'qimalari shakllanadi.

Bolalarning organizmida sut va sut mahsulotlarida saqlanuvchi hayvon oqsillari juda yaxshi o'zlashtiriladi. Mana nima uchun sizning ovqat ratsioningizda sut bo'lishi zarur.

O'simlik oqsillari no'xat, loviya va nonda ham saqlanadi.

Bolalar — yuradilar, yuguradilar, sakraydilar va maktab bog'larida ishlaydilar, bir so'z bilan aytganda ko'p energiya sarflaydilar. Albatta, organizm sarflangan quvvat o'rnini to'ldirishi kerak. Buning uchun uglevod va yog'lar yordam beradi. Uglevodlar manniy yormasi, kartoshka va boshqa sabzavotlarda bo'ladi.

Inson tanasining tarkibi turli moddalardan tashkil topgan bo'lib — ularga temir, kalsiy, kaliy, magniy va boshqalar kiradi. Odam organizmida eng ko'p saqlanadigan modda — bu suv. Masalan, suv bosh miyada — 80%, mushaklarda — 76%, suyaklarda — 25% ni tashkil qiladi.

Odam organizmi uchun mineral tuzlar va suv juda ham zarur. Biz chanqaganimizda suv ichamiz, u sharbat, sho'rva, kompot, sut va boshqa oziq mahsulotlari bilan organizmimizga tushadi.

Inson ovqatsiz bir haftadan ortiq yashashi mumkin, lekin suvsiz — sanoqli kunlargina yashaydi.

Odam organizmiga mineral moddalar qanday tushadi?

Mineral tuzlar eng oddiy oziq-ovqat mahsulotlarida *karam, olma, sut, baliqda* ko'p miqdorda mavjud.

Endi eng zarur bo'lgan **ikkinchi qoidani** yozamiz.

Turli xildagi oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish zarur.

Ko'proq foydali mahsulotlar: sut, go'sht, sabzavotlarni iste'mol qilish zarur. Bulochka bilan shirin choy ichgandan ko'ra, bir stakan sutni qora non bilan ichish foydali. Turli-tuman sabzavotlarni: *sabzi, lavlagi, sholg'om, karam, pomidor, hodring, salat* va boshqalarni iste'mol qilish o'sib kelayotgan organizm uchun juda foydalidir. Bolalar ko'pincha qora non yeyishmaydi, uning o'rniga bulochkalarni afzal ko'rishadi. Qora non ancha foydali hisoblanadi. Sutni esa kun davomida kamida 0,5 litrdan ichish zarur. Lekin makaron, pechenye, shirinliklar, umuman un mahsulotlari va shirinliklarni iste'mol qilishga qiziqish yaramaydi. Kun davomida 6—7 qoshiqdan ortiq shakar iste'mol qilish tavsiya qilinmaydi.

Bahorda darmondorilar bilan boyitilgan o'simliklardan va sabzavotlardan tayyorlangan salatlarini iste'mol qilish foydali. Kun davomida kamida bir stakan sut ichilishi juda ham foydali.

Mahsulotlarda darmondori va tuzlarning saqlanib qolishi uchun ***ovqatni to'g'ri tayyorlash*** kerak. Bu **uchinchi qoidamiz**.

Darmondorilar uzoq qaynatilishi natijasida o'z xususiyatini tez o'zgartiradi. Masalan, sho'rva. Uni pishib, tayyor bo'lguniga qadar qaynatish zarur. Shifokorlar karam sho'rvani bir yarim soat, yangi karam 20—25 daqiqa, sabzi 15—25 daqiqa, kartoshka 12—15 daqiqa, yangi pomidorlar 6—8 daqiqa, lavlagi bir soat, go'sht 1,5—2 soat davomida pishishini e'tiborga olgan holda, mahsulotlarni ketma-ketlikda solishni tavsiya qiladilar.

Yodda saqlang! Qopqog'i yopilmagan idishda qaynayotgan mahsulotlarning 20% darmondorilari, qopqog'i yopiq holda qaynatilganda esa 3 — 5% darmondorilar yo'qotiladi.

Agar kartoshka pishishiga qadar oldindan artib, to'g'rab, uzoq vaqt suvga solib qo'yilsa juda ham ko'p darmondorilarni yo'qotadi. Kartoshkani po'stlog'i bilan oldin qaynatib olish, so'ngra artib qaynayotgan suvga solinishi foydalidir.

Endi **to'rtinchi qoidaga o'tamiz: *Taomni qanday yeyish kerak?***

Qorningiz ochib, ko'chadan yugurib keldingiz. Bir bo'lak nonni qo'lingizga olib, stakandagi kompotni ichib oldingiz, keyin sho'rvani isitish uchun olovga qo'ydingiz. Kutishni esa xohlamayapsiz, go'shtlarini kir qo'llarda qoshiq bilan qidira boshlaysiz. Lekin qo'llar iflos-ku, koptok o'ynagan edingiz.

Sovuq kartoshkadan ozginasini yeb ko'rdingiz, qorin to'yganday bo'ldi. Ovqatlanishga besh daqqa sarfladingiz va yana ko'chaga sayr qilish uchun ketasiz.

Bir marta shunday ovqatlandingiz, ikkinchi, uchinchi marta ham. Shundan keyin kutilmaganda oshqozonda og'riq paydo bo'ladi.

Yodda tuting! Ovqatlanishdan oldin albatta qo'llarni yuvish shart. Isitib yeyilishi kerak bo'lgan ovqatlarni isiting.

Ovqatni isitilayotgan kastrulka, tova va boshqa idishlardan emas, likopchaga solib shoshilmasdan yeyish kerak. Ovqat esa yaxshilab chaynalishi kerak. Siz pichoq, sanchqi, qoshiq va sochiqlardan to'g'ri foydalana olsangiz kerak. Tushlik dasturxonini chiroyli bo'lsa ovqatdan lazzat ko'proq olinadi, ovqatni hazm qilish ham yaxshi o'zlashtiriladi.

Endi topshiriqlarni daftaringizga yozib oling:

1. Belgilangan vaqtda ovqatlanishga harakat qiling;
2. Turli xil ovqatlar bilan ovqatlaning;
3. Ota-onangizni ovqat tayyorlashlarida yordamlashing. Ovqatni shunday tayyorlangki, ular salomatlik uchun foydali bo'lsin;
4. Ovqatlanishdan oldin qo'llaringizni yuvishni unutmang. Ovqatlanish qoidalariga rioya qiling;

Ovqatlanish gigiyenasi qoidalariga rioya qila olishingizni nazorat qiling.

Qiziqtiruvchi — bilim orttiruvchi material.

Bir piyolada ikki xil sharbat. (Tuxum.)

Dasturxonlar ko'rkimiz, lo'ppi, mazali,
Sedanali, piyozli hamda jizzali. (Non.)

Shakar kabi oppoq o'zi,
Eritadi hatto muzni. (Tuz)

III. Dars yakuni.

Quvvatli ovqatlar nima uchun zarur? Ovqat organizmda qanday vazifani bajaradi? Quvvatli ovqatlarni qanday mahsulotlardan tayyorlash mumkin?

Kun davomida qanday mahsulotlar iste'mol qilinadi? Siz iste'mol qilayotgan mahsulotlar foydalimi? Inson organizmining to'g'ri rivojlanishi nimalarning hisobidan ta'minlanadi?

IV. Uyga vazifa.

O'zingiz uchun bir haftaga mo'ljallangan taomlar ro'yxatini tuzib keling.

6- mavzu. SPIRTL ICHIMLIKLAR (ALKOGOL) VA SALOMATLIK

Darsning maqsadi:

— spirtli ichimliklarning zarari haqidagi tasavvur va tushunchani shakllantirish; insonlarning salomatligi haqidagi tasavvurni shakllantirishni davom ettirish;

— atrof-muhit, borliqqa nisbatan ijobiy munosabatni, o'zining sog'lig'i va oila a'zolari salomatligini saqlashni tarbiyalash;

— salomatlikni saqlash maqsadida ijodiy faoliyatni rivojlantirish; targ'ibot faoliyatini faollashtirish maqsadida „ichkilikbozlik“ atamasi bilan tanishtirish.

Darsning jihozlari: „Ichkilikbozlik“ mavzusidagi jadvallar, „Araq“ (ustida qizil bo'yoq bilan o'chirilgan) rasmi.

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

Bolalar bilan salomlashish, darsga kelmagan o'quvchilarni belgilab olish, o'quvchilarning diqqatini yangi mavzuga jalb qilish.

Uy vazifalarini tekshirish.

Mantiqiy fikrlash uchun savollar: oziq-ovqat mahsulotlari nima uchun zarur? Turli xildagi qanday quvvatli ovqatlarni bilasiz? Sizga qanday taomlar yoqadi? Yetarli miqdorda quvvat ajralishi uchun qanday mahsulotlar kerak? (shakar, kraxmal)

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. Kirish suhbat.

Bugun siz yangi „Ichkilikbozlik va salomatlik“ mavzusi bilan tanishasiz. Men sizlarga spirtli ichimliklarning salomatlikka ko'rsatadigan ta'siri haqida gapirib beraman.

„Ichkilikbozlik“ — bu surunkali kasallik bo'lib, spirtli ichimliklarni muntazam ravishda ichish natijasida yuzaga keladi.

Spirtli ichimliklarni ko'p ichadigan ayrim kishilarda moddalar almashinuvi buziladi, asab tizimi ishdan chiqadi.

Bolalar sizlar sog'lom bo'lishingiz uchun o'qituvchi va shifokorlar salomatligingizni, mehnat qobiliyatingizni, o'qishni o'zlashtirishingizni nazorat qilib boradilar.

Salomatlikni mustahkamlash uchun jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish zarur. Jismoniy tarbiya va sport nimjon bolalarni sog'lom, baquvvat qiladi. Jismoniy mehnat, jismoniy tarbiya va sport sekin harakatlanuvchilarni — chaqqon va epchil, zaiflarni — kuchli va sog'lom qiladi.

Shuning uchun hozirgi kunda stadionlar, suzish havzalari va sport maydonlari qurilmoqda.

2. O'tilayotgan mavzu bo'yicha suhbat.

Siz sportning qaysi turi bilan shug'ullanasiz? Sizni qanday kasalliklarga qarshi emlashgan? Siz angina bilan og'riganmisiz? Sizning qo'shnilaringiz araq yoki vino ichishadimi? Siz araqdan mast bo'lganlarni ko'rganmisiz?

Yodingizda tuting! Agar siz tug'ilgan kunga mehmonga borsangiz o'quvchilarga vino, shanpan vinosi ichish mumkin emas, aks holda kasal bo'lishingiz va yomon o'qiydigan bo'lib qolishingiz mumkin.

3. Amaliy ish.

O'qituvchi oq sichqoncha (xomyak) va bankachada spirt olib keladi. O'quvchilar mastlik holatini o'zlari ko'rishlari uchun sichqonchaga spirtni hidlatadi. O'quvchilar uning holatini kuzatib turadilar. Sichqoncha chayqala

boshlaydi, oyoqlari chalishib ketadi. Bolalar xulosa chiqaradilar: spirtli ichimlik — bu zahar.

4. O'qituvchining tushuntirishi.

Inson organizmida ma'lum miqdorda spirt moddasi mavjud. Kraxmal bilan shakarning parchalanishi natijasida spirt moddasi hosil bo'ladi. Shuning uchun ovqatlangandan keyin uning ma'lum miqdori qonga so'riladi.

Bizning organizmimizsa taxminan 1 grammga yaqin spirt moddasi topilishi mumkin, qachonki biz spirtli ichimliklar iste'mol qilsak, uning miqdori oshib ketadi. Spirtli ichimliklar o'z navbatida giyohvand moddalar kabi. Birgina farqi u kuchsizroq. Giyohvand moddalar esa — bu bevosita asab hujayralariga kirib boradigan va ularga ta'sir ko'rsatib, falajlaydigan vositadir. Ammo u asab hujayralariga ta'sir ko'rsatib, ularni falajlagunga qadar faoliyatini jadallashtiradi.

Spirtli ichimliklar oshqozon, buyrak, jigar, yurak kasalliklarini keltirib chiqaradi, natijada barcha a'zolarining ish faoliyatini buzilishiga olib keladi. Spirtli ichimliklar, ayniqsa, bolalar uchun zararli. Uning bir necha qultumi ham a'zolari zaharlanishiga, hatto o'limga ham sababchi bo'lishi mumkin.

Yangi mavzu mazmuni bo'yicha suhbat.

Spirtli ichimlik nima? U qanday kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin? Unga odatlanish mumkinmi?

Relaksatsiya (qayta tiklash) uchun mashg'ulot.

Maysa, nihol dastingdan, tarashadek qotdilar

Sendan bezib qushlar ham, uzoqlarga ketdilar.

Yashshamagur bizlarni, o'qishdan qoldirmoqchi

Yana u irodamiz, qandayligin bilmoqchi.

Sendan qo'rqib uy-uyda, o'tirmaymiz siniqib

Chunki bizlar kundan-kun, o'smoqdamiz chiniqib.

5. Mantiqiy fikrlash uchun mashg'ulot.

Qanday ajoyib va tushunarsiz so'zlar? Oddiygina ushbu so'z harflarining o'rni almashtirib qo'yilgan?

Kataklar ichidagi so'zlarni avvalgi holatiga qaytarishga urinib ko'ring. (Salomatlik, gigiyena, odam, a'zo, alkogol).

III. Darsni yakunlash.

Mavzuni o'quvchilar yordamida umumlashtirish. Mashg'ulot davomida o'quvchilar ishini baholash.

IV. Uyg'a vazifa.

Rasm daftaringizga bugungi o'tilgan mavzu yuzasidan rasm chizib keling.

7- mavzu. SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLOVCHI OMILLAR

Darsning maqsadi:

— inson salomatligini mustahkamlovchi omillar haqidagi tushunchani shakllantirish: sport bilan shug'ullanish, chiniqish; orasta atrof-muhit haqida suhbat o'tkazish;

— o'zining salomatligi va atrof-muhitga nisbatan mas'uliyatli bo'lish his-tuyg'usini tarbiyalashni davom ettirish;

— amaliy ishni o'tkazish jarayonida analitik-sintetik faoliyatni ochib berish, mantiqiy fikrlashni rivojlantirish; sinfda salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar haqida ochiq munozara o'tkazish.

Darsning jihozlari: „Insonning tabiat bilan o'zaro bog'liqligi“, rasmlar.

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

Bolalarning darsga tayyorgarliklarini tekshirish. Ularning to'g'ri o'tirishlari va gavdalarini to'g'ri tutishlarini tekshirish. Yangi mavzuni tushuntirish jarayonida ularning faolliklarini oshirish.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. Kirish suhbat.

Bolalar, bugungi darsda inson salomatligikni tiklovchi turli omillar haqida gaplashamiz.

Aytinglarchi sog'lom bo'lish — bu nima degani?

Sog'lom odamning ko'rinishi qanday?

Uzoq yillar davomida salomatlini saqlab qolish uchun nimalar qilish kerak?

Bizning salomatligimiz uchun nimalar zarur?

Salomatlikka nimalar zarar yetkazadi?

2. *Amaliy ish.*

Kim sport bilan shug'ullanadi? Uyingizda qanday mashqlarni bajarasiz, marhamat ko'rsatib bering (o'quvchilar mashqlarni ko'rsatib berishlari lozim).

Rasmga qarang. Inson tabiat bilan qanday bog'langan? U qanday yuguradi? Suvda qanday suzadi? Suv inson salomatligi uchun qanday foyda keltiradi?

3. *O'qituvchining tushuntirishi.*

Insonning salomatligini mustahkamlashga ko'plab omillar ta'sir ko'rsatadi. Shunday omillardan biri jismoniy tayyorgarliklar va sport bilan shug'ullanish. Odamlar sport bilan qadimiy davrlardan shug'ullanishgan. Jismoniy tarbiya va sport bizning mushaklarimizni mustahkamlaydi va rivojlantiradi, asab tizimi va kayfiyatga a'lo darajada ta'sir ko'rsatadi.

Bolalar, siz sport bilan shug'ullanadigan kishilarni doim faol, tetik, hayotdan mamnun va baquvvat bo'lib yurishlariga e'tibor bergan bo'lsangiz kerak?

Keling, endi quyidagi she'rni tahlil qilib chiqamiz:

Qanday yaxshi bolalar
Tozalik, orastalik.
Go'zal xulq, odob bilan
Hamisha payvastalik.
Sahar turib uyqudan
Muzday suvga yuz yuvmoq
Qiziguncha to badan
Yo'lakchada yugurmoq.
„Bir-ikki“ — deb, egilib,
Mashqlar qilsangiz yana
Shahd bilan ko'krak kerib
Yursangiz yayrar tana.

Bolalar, siz har kuni ertalab badantarbiya bilan shug'ullanasizmi? Necha daqiqa davomida shug'ullanasiz? „Harakat — bu hayot“. Siz ushbu iborani eshitganmisiz? Nima deb o'ylaysiz nima uchun shunday deyishadi?

Insonning salomatligiga ta'sir ko'rsatadigan va unga ko'p narsa bog'liq bo'lgan asosiy omillardan biri — bu inson yashaydigan atrof-muhit va ona tabiat.

Inson tabiatning ajralmas bir bo'lagi.

Tabiatdan ajralib qolish inson salomatligi uchun salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Inson salomatligini mustahkamlash va himoya qilish maqsadida bir vaqtning o'zida jismoniy tayyorgarlik ko'rish bilan birga toza havoda bo'lishi, sog'lom tabiiy muhitni yaratishida alohida o'rin tutadi.

O'qituvchi „Insonning tabiat bilan o'zaro bog'liqligi“ jadvalini yana bir marta namoyish qiladi.

O'quvchilar inson tabiat bilan qanday bog'liq ekanligini, bir organizm ikkinchisining hisobidan qanday yashashini gapirib beradilar. Inson — piramidaning eng yuqori qismida turadi.

O'qituvchi o'quvchilarga savollar beradi: Bolalar, sog'lom atrof-muhit nimani anglatadi? Tabiatni ifloslanishidan qanday asrash va himoya qilish kerak?

4. *Otilayotgan mavzu bo'yicha suhbat.*

O'quvchilarga savollar beriladi:

Inson uchun toza havo qanday ahamiyatga ega? Odamlarning salomatligiga ifloslanmagan suv havzalari qanday ta'sir ko'rsatadi? Ifloslan-ganlari-chi?

Inson va uning salomatligida o'rmonlar, tog'lar va atrof-muhit qanday o'rin tutadi? Siz tabiat muhitini toza saqlash va himoya qilish uchun nimalar qilasiz? Qanday zararli odatlar inson salomatligiga halokatli darajada ta'sir qiladi?

5. *Qiziqtiruvchi jarayon.*

Yer yuzida barchadan u aqlli

Shuning uchun ham kuchli. (*Inson.*)

Kichik bir maydonchada

Pirpirar ikki chiroq

Uning qoq o'rtasidan

Kesib o'tgan katta tog'. (*Burun, ko'z.*)

Bir narsa bor ko'p asl, seni etar mustaqil.

U ilmingni boyitar, kamroq bo'lsa koyitar,

O'zingda ham bordir bil, boshingdagi bu..... (*Aql.*)

III. Darsni yakunlash.

Bolalar, bugun siz bilan qanday mavzu bilan tanishdik?

Endi o'zingizning salomatligingizga qanday g'amxo'rlik qilasiz?

IV. Uyga vazifa.

Tabiatshunoslik darsligidagi „Salomatlik omillari“ mavzusini o‘qib chiqing va mavzu yuzasidan savollarga javob bering. Salomatlik haqida maqollar, iboralar va topishmoqlar toping.

8- mavzu. TRANSPORT VOSITALARIDAN SHIKASTLANISHLARNI OLDINI OLISH

Darsning maqsadi:

— bolalarga salomatlik uchun xavf tug‘diruvchi holatlarni oldindan ko‘ra olishni o‘rgatish;

— bolalarni svetoforming boshqa yo‘l harakati qoidalari bilan tanishtirishni davom ettirish;

— o‘quvchilarni 1 va 2 sinflarda tanishgan yo‘l harakati belgilari haqida olgan bilimlarini mustahkamlash;

— o‘quvchilar bilan yo‘lni kesib o‘tish qoidalari haqida suhbatlashish; ko‘chani to‘g‘ri kesib o‘tish mas‘uliyatini tarbiyalash, ko‘chani kesib o‘tish vaqtida atrofdagi holatga nisbatan estetik-ekologik munosabatda bo‘lishga o‘rgatish;

— kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarning transport vositalaridan shikastlanishining oldini olishni ochib beruvchi bilish faoliyatlarini faollashtirish;

Darsning jihozlari: „Yo‘l harakati qoidalari“, „Yo‘l harakati belgilari“ jadvallari, yo‘l harakati qoidalarini o‘rganish maqsadida tayyorlangan shakl va jadvallar.

Darsning borishi:

I. Tashkiliy qism.

Bolalarning darsga tayyorgarliklarini tekshirish. O‘quvchilarni to‘g‘ri o‘tirishlari va gavdalarini to‘g‘ri tutishlarini tekshirish. Uy vazifalarini tekshirish.

Bolalar, sizlarga „Transport vositalari“ va „Biz va transport vositalari“ mavzulari bo‘yicha rasmlar chizib kelish topshirilgan edi. Marhamat, rasmlarni ko‘rsating.

O‘quvchilar tayyorlab kelgan rasmlar tahlil qilib chiqiladi. Ularni yoningizdagi partada o‘tirgan sherigingiz bilan muhokama qilib, tahlil qiling.

Uy vazifalarining xulosasi.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. Kirish suhbat.

O'qituvchi jadvallarni ko'rsatadi.

Yo'lovchilar ko'chani qayeridan kesib o'tishmoqda? Rasmdan chorrahani ko'rsating. Ko'cha qismi va piyodalar yo'lakchasining qatnov qismini ko'rsating. Piyodalar yo'lakchasidan qanday o'tish kerak? Svetofor belgilari va rasmdagi boshqaruvchining holatlari (boshqaruvchi piyodalarga yuzlangan holda turadi) nimalarni anglatadi? O'qituvchi hikoya qilib beradi. Ko'channing harakatlanuvchi qismida o'ynash juda ham xavfli. Agar o'quvchilar svetofor belgilari nimani anglatishini bilishmasa velosipedda ko'cha bo'ylab harakatlanish mumkin emas. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar uylariga yaqin joyda o'ynashlari, sayr qilishlari kerak.

O'qituvchi transport vositalarining harakat yo'llari, bolalar o'ynashi kerak bo'lgan joylari tasvirlangan rasm va jadvallarni namoyish qiladi. Bolalar ishtirokida sahnalashtirilgan tomosha qo'yiladi: o'quvchi yo'lning qatnov qismida o'ynayotgan bo'ladi va u tomonga transport bostirib keladi. Boshqa o'quvchi baxtsiz hodisa yuz bermasligining oldini olib transport vositasida o'zini to'g'ri tutadi.

O'qituvchi ko'chani qanday kesib o'tish, transportda qanday joylashish kerakligini gapirib beradi. Velosipedda faqat ajratilgan joylarda yurish mumkin.

Bolalar, keling yana bir marta ko'chani kesib o'tish qoidalarini eslab ko'ramiz. Katta yo'llarda va chorrahalarda harakatlarni kimlar boshqaradi (Militsioner — DAN xodimlari). Militsioner tayoqchasi — jezl (qizil rangli maxsus tayoqcha) bilan nimaga ishora qilayapti? (U kim yurishini va kimlar to'xtab turishini ko'rsatyapti). Agar yo'l harakatini boshqaruvchi boshqarayotgan bo'lsa, yo'lni kesib o'tish qoidalaridan uchtasini aytib bering.

Agar o'quvchilar aniq javob bera olishmasa, o'qituvchi ularga yo'naltiruvchi savollar beradi:

Boshqaruvchining sizga yuzi bilan yoki orqa o'girib turishi nimani anglatadi? (Ko'chani kesib o'tish mumkin emas — bu svetoforning qizil chirog'ini yonishi bilan baravar).

Agar boshqaruvchi sizga yon tomoni bilan tursa va uning qo'lidagi tayoqcha old tomonga qaratib cho'zilgan bo'lsa-chi? (Yurish mumkin emas, chunki u hali qo'lini tushirgani yo'q. U faqat mashinalarga o'ng va chap tomonga yurish uchun yo'l ochdi).

Agar harakat svetofor yoki boshqaruvchi tomonidan boshqarilmayotgan bo'lsa ko'chani qanday kesib o'tish kerak?

O'qituvchi bolalarning javoblarini eshitadi va ularni umumlashtiradi.

Shahar va qishloq ko'chalarida faqat piyodalar yo'lakhasidan, qarama-qarshi tomondan kelayotgan yo'lovchilarga to'qnash kelmaslik uchun o'ng tomondan yurish kerak. Ko'chalarni yerosti va yerusti yo'llaridan kesib o'tish kerak. Piyodalar o'tish yo'llarida „zebra“ yoki „Piyodalar o'tish joyi“ ko'rsatgich belgisi qo'yilgan.

O'qituvchi keltirilgan hodisalarni „Yo'l harakati qoidalari“ ko'rgazmali qo'llanmasidan o'rganib chiqadi.

Keyin davom ettiradi: Ko'chani kesib o'tish vaqtida avval chapga, yo'lning o'rtasiga yetib borgach, o'ng tomonga qaraladi. Agar yo'l bo'sh bo'lsa, kesib o'tish yakunlanadi. Agar siz yo'lni kesib o'tishga ulgurmagan bo'lsangiz u holda bexatar joyda yoki harakatlanuvchi yo'lning o'rtasidagi xavfsizlik orolchasida (yo'lning harakatlanadigan qismini ajratib turuvchi chiziqda) turishingiz kerak.

Ko'chalarini kesib o'tish vaqtida diqqat bilan svetofor belgilarini yoki boshqaruvchining harakatlarini kuzatish kerak. Faqat svetoforning yashil chirog'i yonganidan keyin, boshqaruvchining ishorasidan so'ng yo'lni kesib o'ting.

O'qituvchi ayrim bolalar svetoforning qizil chirog'iga qaramasdan velosipedda yurishlari, yo'lni yugurib kesib o'tishlari, ularni kutilmaganda avtobus, tramvay, trolleybus yoki yengil avtomashinalar urib yuborishi mumkinligi haqida gapirib beradi. Natijada ularning qo'llari, oyoqlari, umurtqa pog'onalarining sinishi yoki bosh miyalari chayqalishi mumkin. Shuning uchun transport vositalarini kuzatib borish kerak. Agar birorta bolani transport vositasi urib yuborgan bo'lsa, darhol „Tez yordam“ chaqirish kerak.

Bolalar, transport vositalari harakatlarini diqqat bilan kuzating.

2. O'tilgan mavzu bo'yicha suhbat.

Transport vositalariga qanday chiqish va qanday tushish kerak?

Transport vositasining qaysi tomonidan o'tish kerak?

Avtobus, tramvay va trolleybuslarga osilish nima uchun xavfli?

Nima uchun yo'lning harakatlanadigan qismida o'ynash xavfli hisoblanadi?

Nima uchun odamlar transport vositalaridan shikastlanadilar?

3. *Qiziqtiruvchi material.*

Kichik temir ustida, shamoldek yelib yurar.

Egalarim kelsin, deb har doim kutib turar. (*Tramvay.*)

Ko'zi yaltiraydi, ichi qaltiraydi. (*Mashina.*)

Turadi erta tongda, el uchun xizmat qilar —

Erta tongdan hammani yetkazadi manziliga. (*Haydoychi.*)

Qizil chiroq— to'xta der, sho'xlikka qo'y nuqta der.

Sariq chiroq— ogoh bo'l — yashil chiroq — ochiq yo'l. (*Svetoфор.*)

III. Darsni mustahkamlash.

Qanday mavzu bilan tanishdik? Qanday yangi ma'lumotlarni bilib oldingiz?

IV. **Uyga vazifa.** O'tilgan mavzu yuzasidan transport vositalaridan shikastlanishning oldini olishga doir ma'lumot tayyorlab kelish.

9- mavzu. O'ZARO SAMIMIY MUNOSABATLARNI SHAKLLANTIRISH

Darsning maqsadi:

— o'quvchilarni bir-birlari bilan o'zaro aloqalari haqidagi tasavvur va tushunchasini shakllantirishni davom ettirish; o'quvchilarga jins gigiyenasi haqida bilim berish. Suhbat qizlar bilan alohida va o'g'il bolalar bilan ham alohida o'tkaziladi;

— tana qismlari gigiyenasi haqidagi qoidalariga rioya qilishni va shunga oid ko'nikmalarni tarbiyalash;

— qiz va o'g'il bolalar bilan alohida shaxsiy gigiyena va o'zaro munosabat haqida tarbiyaviy ishlar o'tkazish;

— qiz va o'g'il bolalar o'rtasidagi o'zaro samimiy munosabat haqidagi suhbat jarayonida o'quvchilarni bilish faoliyatlarini faollashtirish.

Darsning jihozlari: o'g'il bolalar qizlar bilan qanday ko'rishishlari, qanday suhbatlashishlari, yonma-yon qanday o'tirishlari ochib berilgan jadvallar, rasmlar, suratlar.

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

O'qituvchi bolalarni darsga tayyorgarliklarini tekshiradi. O'quvchilarning partada to'g'ri o'tirishlari va gavdalarini to'g'ri tutishlarini tekshiradi. Dars qiz va o'g'il bolalar bilan alohida o'tkaziladi.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

Bolalar, siz o'z sog'lig'ingizni qanday asraysiz? Siz qachon yuvinasiz? Ichki kiyimlaringizni qachon almashtirasiz?

1. O'qituvchining qiz bolalar uchun tushuntirishi.

Qizlar, siz diqqat bilan tanangiz va jinsiy a'zolaringiz tozaligini kuzatib borishingiz kerak. Jinsiy a'zolarini ertalab va kechqurun sovunlab, iliq suvda yuvishingiz zarur. Ushbu maqsadda dushdan ham foydalanish mumkin. Har kuni ichki kiyimingizni almashtirishingiz kerak.

Agar jinsiy a'zolar o'z vaqtida yuvilmasa, u yerda katta miqdorda kasallik qo'zg'atuvchi mikroblar yig'ilib boradi. Ular borgan sari ko'payadi, jinsiy a'zolar va siydik chiqarish yo'llariga kirib boradi. Natijada qichishish va achishishni keltirib chiqaradi, aksariyat hollarda siydik chiqarish yo'lining og'ir yallig'lanish kasalliklariga sababchi bo'ladi.

Qizlar, sanitariya va gigiyenaga oid yangi atamalarni bilishingiz zarur.

O'qituvchi qizlarga o'zbek maqollari, iboralari va topishmoqlarni aytadi. O'quvchilar ularni tahlil qilishlari lozim.

Sog'lom bo'lishni xohlasang — tozalikka rioya qil.

Kasalni tabib emas, xabib tuzatar.

Kasalni yashirsang, isitmasi oshkora qilar.

Kechki ovqat — zahar, ovqatni yegin sahar.

Sog'lom bo'lay desang — kam yegin

Hurmat topay desang — kam degin.

Ertalabdan kechgacha dukullar, huddi buyruq bergandek,

Duk to'xtasa yomon bo'lar. (*Yurak.*)

2. O'qituvchining o'g'il bolalar uchun tushuntirishi.

Bolalar! Siz diqqat bilan tashqi jinsiy a'zolaringizni toza va ozodaligini kuzatib borishingiz kerak. Agar jinsiy a'zolariga kasallik qo'zg'atuvchi mikroblar tushsa, u holda shish, qichishish va achishish yuzaga keladi.

Bolalar, bu jinsiy olatning bosh qismini yallig'lanishidir. Bu esa ushbu a'zoning tashqi qavatining jarohatlanishi — yemirilishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun jinsiy a'zolar va ular atrofidagi terini har kuni ertalab va kechqurun sovunlab iliq suv bilan yuvish kerak.

Jinsiy a'zolarni ozoda tutmaslik, uzoq vaqt o'tirib bajariladigan ishlar, kam harakatli hayot tarzi, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, achchiq va o'tkir ovqatlar erkaklik bezining yallig'lanishiga sabab bo'lishi mumkin. Bu — prostatit. U surunkali qabziyatning rivojlanishiga imkon beradi. Ichaklarning o'z vaqtida bo'shatilmasligi ko'pchilik hollarda yomon oqibatlarga olib kelishi mumkin. Ularni doimiy ravishda ertalab uyg'onish bilan yoki kechqurun uyqudan oldin bo'shatib turish zarur. Ichak faoliyatining muntazam ishlashi salomatlik uchun muhim.

Bolalar! Salomatlik — har bir zamonaviy insonning qat'iy qarori bo'lib, madaniyatning eng asosiy talablaridan biri hisoblanadi.

III. Darsni mustahkamlash.

Bolalar, ushbu mavzu bo'yicha nimalarni bilib oldingiz?
Diqqat va e'tiborli bo'ling! Salomatligingizni asrang!

IV. Uyga vazifa.

1- mavzu. SALOMATLIK ALIFBOSI

Darsning maqsadi:

— turli yuqumli va yuqumli bo'lmagan kasalliklar haqida bilim berish. Ko'plab uchraydigan oshqozon-ichak kasalliklarining oldini olishni bilish va uning ko'nikmalarini shakllantirish.

Kasallik manbalariga nisbatan salbiy munosabatni shakllantirish;

— infeksiyalarning tarqalishini oldini olishni foydali odatga aylantirish uchun ko'nikmalar va ularni bajara olish bo'yicha tarbiyaviy ishlarni amalga oshirish;

— salomatlikka bevosita ta'sir qiluvchi ijobiy va salbiy omillar bo'yicha dunyoqarash va bilish faoliyatini kengaytirish.

Darsning jihozlari: jadvallar, grafiklar, plakatlar, testlar va axborot-tarqatma materiallar (rasmlar, chizmalar va boshqalar).

1-rasm. „Fikal“ — og'iz orqali infeksiyalarning yuqish yo'llari.

2-rasm. „Pashsha — ichak kasalliklarining asosiy tashuvchisi“.

3-rasm. „Iflos qo'llar — bu har doim kasallik“.

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

O'qituvchi o'quvchilarni: Yuqumli kasalliklar o'zi nima? Yuqumli kasalliklar — bu odamlarga turli yo'llar va qo'zg'atuvchi mikroblar orqali yuqadigan kasalliklar bilan tanishtiradi.

Infeksiyalarning yuqish yo'llari nima? Infeksiyalarning yuqish yo'llari — bu kasallik manbalaridan sog'lom odamlarga yuqish yo'llarining usuli.

Kasallik manbalari nima? Kasallik manbalari—bu kasallikdan zararlaniladigan muhit.

O'qituvchi bolalarni savollarga javob topishlari uchun rasmlarni taklif qiladi.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. Asosiy qism.

Bolalarning salomatligi uchun xavfli bo'lgan kasalliklar—bu yuqumli diareya (ichak infeksiyalari), gepatit, gijjalar, askaridoz.

Ular qanday yuqadi?

O'qituvchi bolalarga qanday va nima uchun bola kasal bo'lib qolganligi haqida hikoya tuzishlari uchun jadvallarni taklif qiladi.

O'quvchilarga to'g'ri javob topishlari uchun topshiriq taklif qilinadi: diareya bilan qanday qilib kasal bo'lish mumkin?

- yuvmasdan mevalarni iste'mol qilish;
- iflos qo'llar bilan ovqatlanish;
- vodoprovoddan suv ichish.

Shundan so'ng o'quvchilarga — kasallikning og'iz orqali turli yo'llar bilan yuqishi tasvirlangan rasm (1- rasm) namoyish qilinadi. Pashsha, iflos qo'llar, ifloslangan suv, kundalik hayotdagi iflos buyumlar va eskirgan ovqat mahsulotlari — salomatlik uchun har doim xavfli ekanligi ko'rsatiladi.

O'ylab ko'ring, nima uchun? O'qituvchi quyidagi rasmlarni ko'rsatadi, unda:

„Pashsha — ichak kasalliklarining asosiy tashuvchisi“ (2- rasm).

O'qituvchi shuningdek 3 rasmni ham taklif qiladi.

„Iflos qo'llar — bu har doim kasallik“, bolalar ushbu rasm bo'yicha kichik hikoya tuzadilar.

2. Mavzu bo'yicha topishmoqlar:

Ikki onaning beshtadan bolasi bor,

Har birining nomi bor.

(*Qo'l va barmoqlar.*)

Yuqumli (infekcion) kasalliklardan qanday himoyalalanish mumkin?

1. Qo'llarni hojatdan so'ng, ko'chadagi sayrdan va maktabdan qaytgach, albatta ovqatlanishdan oldin sovunlab yuvish;

2. Pashshalar — infeksiya tashuvchilar bilan kurashish;

3. Ichish va ovqat tayyorlash uchun ariq suvidan foydalanmasdan, iste'mol suvlarini qo'llash;

4. Yuvilmagan sabzavot va mevalarni, shuningdek, eskirgan ovqatlarni iste'mol qilmaslik kerak.

III. Darsni mustahkamlash.

Dars yakunida o'qituvchi bolalarning olgan bilimlarini mustahkamlash uchun masalalar yordamida testlar beradi.

IV. Uyga vazifa.

Bolalarga yuqumli kasalliklarni tarqatish uchun xizmat qilishi mumkin bo'lgan manbalarni o'rganib kelishlari topshiriladi.

2- mavzu. OILA SALOMATLIGI

Darsning maqsadi:

— „Oila salomatligi“ tushunchasini shakllantirish, o‘quvchilarni odamlarning salomatligi bilan tanishtirish;

— oila a‘zolariga nisbatan mehribon, samimiy va muloyim munosabatda bo‘lish, o‘zaro yordamlashish, bolalarga g‘amxo‘rlik qilish hislarini tarbiyalash;

— oila a‘zolarining salomatligi haqida anglashni ochib berish maqsadida mantiqiy fikrlash, ijodiy faollikni rivojlantirish.

Darsning jihozlari:

„Oila a‘zolari“ tasvirlangan chizmlar, ta‘lim-tarbiya materiallari.

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

Salomatlik haqida avvalgi bilimlarni tekshirish.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. Kirish suhbat.

— Bolalar, biz bugungi mashg‘ulotimizda yangi „Oila salomatligi“ mavzusi bilan tanishamiz. Bu mavzu nimani anglatadi?

Bu mavzu bizning har bir oila a‘zolarimizni o‘z salomatliklari haqida qayg‘urishlari zarurligini anglatadi.

— Sog‘lom bo‘lish uchun nimalar qilish zarurligini kim menga aytib beradi? Sog‘lom bo‘lish — bu gimnastika bilan shug‘ullanish, ertalabki badantarbiyani qilish, tishlarni yuvish, gigiyena va ovqatlanish qoidalariga rioya qilish, sport bilan shug‘ullanish va organizmni chiniqtirish.

— Bolalar, keling endi tasavvur qilib ko‘ramiz: oila a‘zolaringizdan birortasi kasal bo‘lib qoldimi? Siz ularni qanday parvarishlaysiz?

Keling, sahnalashtirilgan tomosha namoyish qilamiz. Komila — sen buvisi bo‘lasan, Umid — sen nevarasi. (Bolalar sahna ko‘rinishini namoyish qiladilar)

2. O‘quvchilar bilan suhbat.

Bolalar, kasal bo‘lib qolganingizda sizni kim parvarish qiladi? Sizni kim davolaydi? Siz o‘z yaqinlaringiz salomatligi to‘g‘risida qayg‘urasizmi? Qanday qilib? Siz o‘zingiz salomat bo‘lish uchun nima qilish kerak deb o‘ylaysiz? Orangizda kim shifokor bo‘lishni istaydi? Bolalar, hozirgi kunda qanday kasalliklar ko‘p uchramoqda? (gepatit, ich burug‘i). O‘z salomatligiga

qanday qayg'urish zarur? (doim qo'llarni yuvish, burunni tozalash, o'zgalarning dastro'moliga burun artmaslik).

3. Qiziqtiruvchi material.

Soat emas, dukillaydi. (Yurak.)

Buni qilishga hech qachon erinmaysan. (Nafas olish.)

Olamda nima hamma narsadan qimmat. (Sog'liq.)

Keling endi maqollar va iboralarni o'rganib chiqamiz:

Salomatlikning bahosi yo'q.

Salomatlik boylikdan qimmat.

Sog'lom bo'lsang, hammasini qo'lga kiritasan.

Sog'liqni sotib ololmaysan — uni idrok beradi.

Chekish—sog'liq uchun zarar keltiradi.

Bolalar, o'yin o'ynaymiz: bu yerda tarqatib yuborilgan harflardan so'z yasash kerak:

a 1 k o i t a m 1 s — (salomatlik)

r y u k a — (yurak)

k z o' — (ko'z)

a 1 i k 1 a k s — (kasallik)



Eniga:

2— u barcha a'zolarining me'yorida ishlashi uchun zarur; 4— hid sezish a'zosi; 5— his qilish a'zosi; 7— uning bahosi yo'q; 8— soat emas, dukillaydi; 10— biz nimalar bilan ovqatni chaynaymiz;

Bo'yiga:

1— tomirimizda nima oqadi; 3— chiniqish uchun nima qilish kerak; 6— ta'm bilish a'zosi; 9— u odam tanasi ichida joylashgan va qattiq suyaklardan tashkil topgan.

Eniga javoblar.

2— ovqatlanish; 4— burun 5— teri; 7— salomatlik; 10— tishlar.

Bo'yiga javoblar:

1— qon; 3— badantarbiya; 6— til, 8— yurak, 9— skelet.

III. Darsni mustahkamlash.

Bolalar, bugun biz qanday mavzu bilan tanishdik? O'zingiz uchun yangi bo'lgan nimalarni bilib oldingiz?

IV. Uyga vazifa.

O'z salomatligini qanday saqlash kerakligi yoki yaqinlaringiz va oila a'zolaringiz salomatligiga qanday g'amxo'rlik qilishingiz haqida hikoya tuzib keling. Hikoyangiz asosida rasm chizing.

3- mavzu. SALOMATLIKNI YOSHLIKDAN ASRANG**Darsning maqsadi:**

— o'quvchilarni o'quv kuni, haftasi va yili davomida mehnatga layoqatliliklarini o'zgartirish haqida bilim berish. Aqliy va jismoniy zo'riqishni o'z vaqtida almashtirish va belgilab borish haqida ma'lumot berish;

— turli ko'rinishdagi faoliyatni o'z vaqtida va sifatli bajarishni bir xil tarzda o'zgarishini shakllantirish;

— o'quvchilarda shartli reflekslar zanjirini shakllantirish, bir xil harakatni, bir xil ketma-ketlikda bajarish uchun, shuningdek, turli ko'rinishdagi faoliyatlarni bir xil ketma-ketlikda, bir xil vaqtda bajarish reflekslarini rivojlantirish.

Darsning jihozlari:

kun tartibi va alohida tartib qismlari chizmasi. O'quvchilarning mehnatga layoqatliliklarini ko'rsatib beruvchi chizma, anketa savollari.

Darsning borishi:

I. Tashkiliy qism.

O'qituvchi o'quvchilarni anketa savollariga javob berishlarini taklif qiladi.

- kun tartibi nima?
- kun tartibining asosiy qismlarini aytib bering;
- uy vazifalarini tayyorlash uchun qancha vaqt sarflaysiz?
- o'yin va sayrlar uchun qancha vaqtingizni sarflaysiz?
- uy yumushlariga yordamlashishga qancha vaqt sarflaysiz?

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

Asosiy qism.

Uzoq vaqt davomida organizmda xuddi shunday ketma-ketlikda bir xil harakatlarni (to'g'ri yuvinish, kiyinish) bajarish, keyinchalik esa aynan shu ko'rinishdagi faoliyatni, xuddi shu vaqtda ketma-ket bajarish (tartib, intizomga o'rgatish, kun tartibi qoidalarini bajarish) uchun shartli refleklar zanjiri to'planib boradi.

Shundan so'ng o'qituvchi kun tartibini tuzishning asosiy tamoyillari bilan tanishtiradi:

- turli ko'rinishdagi faoliyatni o'z vaqtida almashtirish (yuvinib-taranish, kiyinish, nonushta qilish va boshqalar);
- aqliy zo'riqishni jismoniy faoliyat bilan o'z vaqtida almashtirish (dars — tanaffus, hordiq — darslarni tayyorlash va boshqalar);
- ochiq havoda uzoq vaqt davomida bo'lish (sayr, o'yinlar, tomorqada mehnat faoliyati);
- o'z vaqtida va yetarlicha uxlash.

O'qituvchi o'quvchilarga kun tartibining alohida qismlari bilan bog'liq maqollar va iboralarni taklif qiladi.

III. Darsni mustahkamlash.

Darsni yakunlashdan oldin o'qituvchi o'quvchilar bilan birgalikda kun tartibining qaysi holatlarda buzilishi mumkinligini muhokama qiladilar (kam uxlash, o'z vaqtida ovqatlanmaslik, yetarli darajadi toza havoda bo'lmaslik, ko'p vaqtni uy vazifalarini tayyorlashga sarflash).

IV. Uyga vazifa.

Kun tartibingizni tuzing.

4- mavzu. SOG'LOM TURMUSH TARZI

Darsning maqsadi:

— sog'lomlashtirishning tabiiy omillari harakatini ajratish va o'rganib chiqish; chiniqishning bir necha usullarini ko'rib chiqish;

— sog'lom turmush tarziga rioya qilishda o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini ishlab chiqish bo'yicha nazorat o'tkazish;

— odam organizmini chiniqtirish qoidalarini belgilash.

Darsning jihozlari:

modellashtirish uchun kartochkalar — tayyor tarqatma materiallar.

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

Inson organizmini chiniqtirishning tabiiy omillari haqida suhbat.

— Inson salomatligining tarkibiy qismlarini aytib bering.

— Nima uchun va qanday qilib ularning bir-birlari bilan uzviy bog'liqligini isbotlab bering.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

Inson organizmi atrof-muhit bilan doimiy chambarchas bog'liqlikda bo'ladi. Unga havo harorati, namlik, shamol tezligini keskin o'zgarishi o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Inson organizmini maxsus tadbirlar yordamida atrof-muhitning zararli ta'sirlariga, hattoki yuqumli kasalliklarda nisbatan chidamliligini oshirish mumkin. Bular chiniqtiruvchi muolajalar yordamida amalga oshiriladi.

Chiniqish — bu organizmni kasalliklarga qarshilik ko'rsata olishi uchun jismoniy turg'unlikni o'zlashtirishiga aytiladi.

Kasalliklardan tabiiy omillar yordamida forig' bo'lish **organizmni sog'lomlashtirish** deyiladi.

1. Modellashtirilgan chizma tahlili.

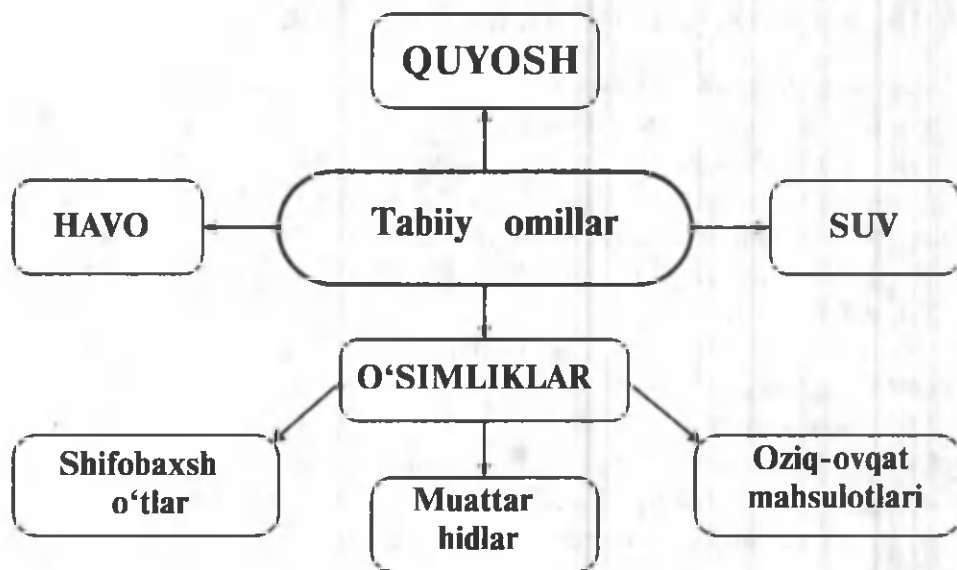
2. O'qituvchi hikoyasi.

„Quyosh, havo va suv — bizning yaqin do'stlarimiz“.

Muhokama qilinishi ko'zda tutilgan tarqatma materiallar bilan ishlash.

O'rganish uchun material.

Quyosh vannalarini qabul qilish jarayonida oddiy qoidalarga rioya qilish lozim. Oftobda 3—4 daqiqa toblangach daraxtlarning soyasida 10 daqiqa tanaffus qilinadi. Muolaja 4—5 marotaba takrorlanadi. Quyoshda bo'lish



vaqtiga har kun 2—3 daqiqadan qo'shib boring. Quyoshda va soyada bir necha daqiqa bo'lishni ketma-ket almashtirib borish juda ham foydali. Ertalab va kechki paytlarda, quyosh nurlarida vaqti-vaqti bilan orqa, ko'krak yoki yonbosh tarafni qo'ygan holda toblanish kerak. Quyoshga chiqayotganda boshingizga kepka, panama kiyish yoki ro'mol o'rashni yodingizdan chiqarmang.

Musaffo havo. Musaffo havo — barcha bolalar uchun foydali. Havo vannalarini quyosh va soyada olish mumkin. Havo vannalarini safarga chiqqanda, sayyohlik marshruti o'rmon orqali o'tganda yanada foydali. Umuman olganda havo vannalarini qabul qilayotganda ko'proq harakatda bo'lishga harakat qiling.

Suv bilan chiniqish.

Suvning asosiy sog'lomlashtirish xususiyati: organizmda mavjud bo'lgan moddalar almashinuvining zararli mahsulotlarni chiqarishda teriga yordam beradi (artinishda) va kasallik qo'zg'atuvchi mikroblardan tozalaydi (cho'milganda, vanna qabul qilganda).

Artinish qanday amalga oshiriladi?

Avval suv tayyorlanadi. Sochiq suvga bo'ktiriladi va tezda ko'krak, qorin, orqa artiladi. Keyin quruq sochiq bilan teri qizargungacha artiniladi. Eslab

qoling: suv haroratini asta-sekin pasaytirib borish kerak. Agar chiniqishni boshlagan bo'lsangiz — ushbu muolajani har kun qiling, aks holda yaxshi natija ololmaysiz. Suvning haroratini $+20^{\circ}$ C gacha pasaytirish mumkin.

Yozda daryoda cho'milish uchun maslahatlar.

1. Suvga tezlik bilan tushmang. Ko'krakkacha borgandan so'ng ikki-uch marta sho'ng'ib oling.
2. Juda ham qizib ketganda yoki sovuq yeganda sho'ng'imang.
3. Suvdan chiqqandan so'ng darhol artining.
4. Cho'milgandan so'ng darhol oftobda toblanishga kirishmang, soyada ozgina o'tiring.
5. Cho'milish kiyimlarida yurish yoki uxlash yaramaydi.
6. Suvda faqat kattalarning nazorati ostidagina bo'lish mumkin.
7. Suv havzalarida cho'milib qaytgach uyingizda sovun bilan dush qabul qiling.

Yalangoyoq yurish.

Yalangoyoq yurish — chiniqishning yana bir foydali usuli. Sizning oyog'ingiz tovonida ichki a'zolar faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi juda ham ko'p nerv tolalari tugagan. Qayerda yalangoyoq yurish kerak? Yoz faslida oldin iliq, keyin quyosh qizdirgan yo'lakchalarda, daryoning sayoz yerlarida, tongda shabnam tushgan maysalar ustida yurish kerak. Yassitovonlik bo'lmasligi uchun qumlar, toshlarda, yana shudgor qilingan yerlarda, agar u yerga hech narsa ekilmagan bo'lsa, yurish juda ham foydali. Ota-onangizdan sizga rezinadan maxsus tayyorlangan gilamcha olib berishlarini so'rang.

Tanani chiniqtirish turlari haqida suhbat.

Siz tanani chiniqtirishning qanday usullarini bilib oldingiz?

Quyosh vannasini qabul qilish qoidalarini aytib bering.

Toza havoda qanday chiniqish kerak?

Organizmni suv bilan chiniqtirish shakllari haqida gapirib bering.

Qanday yerlarda yalangoyoq yurish mumkin?

Chiniqish chizmasi tahlili.

O'qituvchining tushuntirishi. Chiniqish qoidalari. Psixologik tayyorgarlik.

Chiniqishni boshlashdan oldin o'zingiz uchun hal qilib olishingiz kerak: bu menga kerakmi, uddalay olamanmi? Muolajalarni qabul qilish uchun o'zingizni tayyorlashingiz kerak.

Bosqichma-bosqichlik

Quyoshda, toza havoda va suv havzalarida bo'lish vaqtini bosqichma-bosqich oshirib borish kerak bo'ladi. Suv bilan chiniqishda uning harorati asta-sekin pasaytirib boriladi. Shu yo'l bilan organizm tabiiy omillarning ta'sirlariga moslashib boradi.

Muntazamlik

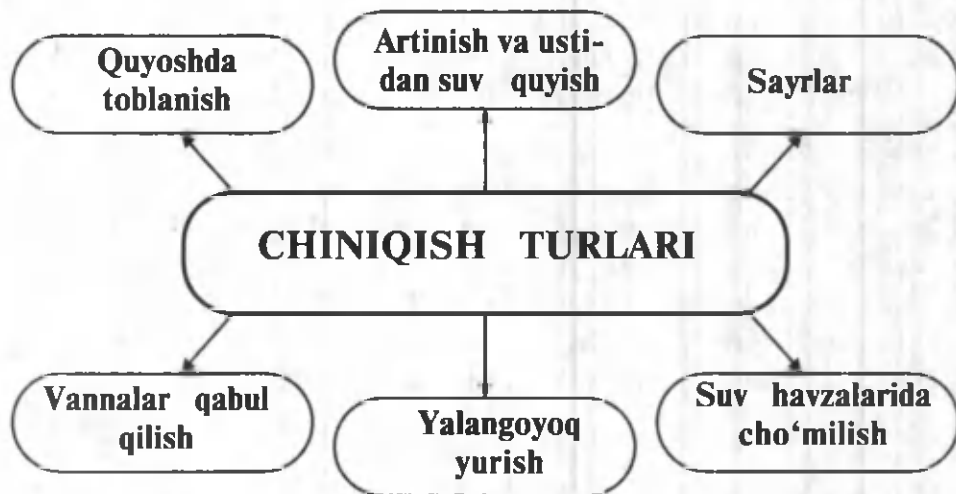
Bu chiniqish bilan har kuni, muntazam ravishda shug'ullanish kerakligini, dangasalik qilmaslikni bildiradi.

Mujassamlik

Chiniqishning barcha ko'rinishdagi omillari — quyosh, toza havo va suv muolajalarini qo'llash kerak.

O'ziga xoslik

Chiniqish muolajalarini tanlash o'ziga xos xususiyatlarga qarab tanlangan, shuningdek, organizmning alohida jihatlari, uning qabul qilishi



e'tiborga olingan bo'lishi kerak. Bunda eng katta yordamni ota-onalar ko'rsatishadi.

Chiniqishni amaliy jihatdan sog'lom bo'lganda boshlash

Chiniqishni shamollagan, surunkali kasalliklar bilan bog'liq turli ko'rinishdagi kasalliklar vaqtida amalga oshirish kerak emas.

Qoniqish olish

Sizning chiniqishdan olgan natijalaringiz nafaqat kasalliklarga chidamli bo'lish, balki tetik, yaxshi kayfiyat, mehnatga layoqatli bo'lishda ham aks etishi kerak. Istalgan muolajadan eng yuqori darajadagi qoniqishni olishga harakat qiling.

III. Darsni mustahkamlash.

Bolalar, qanday mavzu bilan tanishdingiz? Sizlar bugun nimalar bilan shug'ullandingiz? Qanday yangi ma'lumotlarni bilib oldingiz? Mavzu doirasida nimalar sizga ko'proq yoqdi?

IV. Uyga vazifa.

Organizmni chiniqtirish omillarining shakl va qoidalari haqida istalgan ko'rinishda albom tuzing, „Sog'lom bo'lishni istasang-chiniq!“ mavzusida plakat tayyorlang.

5- mavzu. OVQATLANISH VA SALOMATLIK

Darsning maqsadi:

— sog'lom ratsional ovqatlanish, salomatlikni saqlashda uning tutgan o'rni, ovqatlanish gigiyenasi haqida tasavvur va tushunchani shallantirish;

— ovqatlanish vaqtidagi xulq madaniyati va dasturxonni to'g'ri tuzashni (dasturxon, servis, sochiq, qoshiq, sanchqi, pichoq va shu kabilar) o'rgatish;

— salomatlikni saqlash va ovqatlanish gigiyenasi ko'nikmalarini shakllantirishda o'quvchilarning ijodiy faolliklarini rivojlantirishni davom ettirish.

Darsning jihozlari:

oziq-ovqat mahsulotlari, hayvon va o'simlikka mansub bo'lgan mahsulotlar tasvirlangan rasmlar, o'quvchilar uylaridan keltirgan tabiiy meva va sabzavotlar.

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

Bolalar bilan salomlashish. O'quvchilarning to'g'ri o'tirishlari va gavdalarini to'g'ri tutishlarini tekshirish.

Uy vazifasini tekshirish.

Bolalar, bugungi mavzu bilan siz oldin ham tanishgansiz. Marhamat, quyidagi savollarga javob bering. Ovqat hazm qilish a'zolaridan qaysilari sizlarga ma'lum? (Og'iz bo'shlig'i, tishlar, til.) Ular qanday vazifalarni bajaradilar?

Ushbu mavzu yuzasidan o'qituvchi navbat bilan o'quvchilarga topishmoqlar aytadi. O'quvchilar qo'l ko'tarib, topishmoqlarning javoblarini aytishadi.

Bolalar, men sizlarning daftaringizda salomatlik haqida ko'plab topishmoqlar borligidan mamnunman. Endi men sizlarga maqollar aytaman, siz ularni tahlil qilasisiz.

O'qituvchi o'zbek xalq maqollarini o'qiydi.

„Sening ozodaliging — sening salomatliging“. Bu nima degani?

„Oz yesang — ko'p yashaysan“. Bu nimani bildiradi?

„Hurmat tilasang — kam gapir“.

„Sarimsoq, sarimsoq yeganning tani sog“.

„Xastalik“ nima? Sarimsoqpiyoz salomatlik uchun qanday ahamiyatga ega? (Milklarni mustahkamlaydi, ovqat hazm qilishni yaxshilaydi, mikroblarni o'ldiradi. Xastalik — „kasallik“ning aynan o'zi).

III. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. Kirish suhbat.

Bolalar, bugun biz sizlar bilan yangi „Ovqatlanish va Salomatlik“ mavzusi bilan tanishamiz.

Biz oziq uchun qanday mahsulotlardan foydalanamiz? (go'sht, non, olma, sabzi, sut va boshqalar). Inson iste'mol qiladigan, oziq uchun qo'llaydigan barcha mahsulotlar hayvon va o'simlikka mansub bo'lgan mahsulotlardan olinadi.

Nimalar hayvonlardan olinadigan mahsulotlarga mansub? O'simliklarga-chi? (O'qituvchi o'simlik va hayvonlarga mansub bo'lgan oziq mahsulotlari tasvirlangan rasm va jadvallarni ko'rsatadi). O'quvchilar nomlarini va nimalar yeyishganini aytib berishadi.

2. 1- qism. O'qituvchining tushuntirishi.

Ovqat tayyorlash uchun foydalaniladigan xom, qaynatilgan va qovurilgan mahsulotlar haqida.

Bolalar, ovqatlanish salomatlikni qo'llab-quvvatlashda katta ahamiyatga ega. Iste'mol qilinadigan oziq-ovqatlar quvvatli bo'lishi kerak, oziq mahsulotlarida barcha moddalar saqlanishi zarur: vitaminlar, minerallar, tuzlar, oqsillar, yog'lar, uglevodlar, suv va boshqalar.

Yashash uchun turli vitaminlarni iste'mol qilish zarur, „vita“ — bu hayot.

A vitamini mavjud bo'lib — u bolalarning organizmini o'sishi va rivojlanishi, ko'rish qobiliyati uchun zarur. Agar organizmda A vitamini yetishmasa — „tovuq ko'rlik“ ko'z kasalligi kelib chiqishi mumkin (bu kabi kasal bemorlarda qorong'i tushishi bilan ko'rish qobiliyati pasayadi). Agar sizning ko'rish qobiliyatingiz yomon bo'lsa, u holda sariyog', tuxum sarig'i, qizil sabzi, jigar, qizil qalampir, o'rik iste'mol qilishingiz zarur.

C vitamini (askorbin kislotasi) ham bor bo'lib, u milklarni mustahkamlash uchun zarur. Butun organizmni umumiy holsizligini quvvatlash uchun ham muhim. Buning uchun piyoz, limon, apelsin, mandarin, pomidor, karam iste'mol qilish lozim. Agar odam organizmida C vitamini kam bo'lsa, bo'g'im suyaklari mo'rtlashib qoladi, bo'g'implarda og'riqlar paydo bo'ladi. Agar organizm uzoq vaqt davomida C vitaminini qabul qilmasa „singa“ — milklar kasalligi rivojlanadi, tishlar to'kiladi.

D vitamini baliq yog'ida, jigarda, tovuq tuxumi sarig'ida va boshqa ko'plab mahsulotlarda saqlanadi. Oziq mahsulotlarida D vitaminini yetishmasligi natijasida bolalarda „raxit“ kasalligi rivojlanadi. Raxit bilan kasallangan bolalarning oyoqlari qiyyshaygan, bosh va qorinlari kattalashgan, ko'krak qafasi kengaygan bo'ladi. (O'qituvchi raxit kasalligi bo'lgan bola rasmini ko'rsatadi.)

Bolalar, raxitning oldini olish uchun muntazam ravishda quyosh nurlaridan foydalaning va havoda chiniqing.

Oziq-ovqat mahsulotlarini qanday guruhlarga ajratish mumkin? (O'simlik va hayvonlarga mansub.)

Ushbu mahsulotlarning nomini ayting. (Bolalar aytishadi.)

Bolalar, inson organizmida mineral tuzlar mavjud bo'lib, ular kalsiy va fosfor tuzlari. Ular suyakning asosini tashkil qilib, uni qattiqligi va mustahkamligini ta'minlaydi. Agar organizmda kalsiy tuzlari kam bo'lsa, u holda tana mushaklarining tortishishiga olib keladi. Shuning uchun kuz faslida pishib yetiladigan xurmo mevasini yeyish kerak. Organizm uchun yana yod

va temir kabi mikroelementlar juda ham zarur. Yod organizmga jismoniy va aqliy jihatdan yaxshi rivojlanishi uchun, temir esa anemiya — kamqonlik kabi kasalliklarning bo‘lmasligi uchun kerak.

Butoqchada qaynab bitar

Kulcha nonga o‘xshab ketar

U nima uchun kerak?

(*Sarimsoqpiyoz.*)

O‘zi muzdek va totli, ichi sut-u qaymoqli. (*Non.*)

Pak-pakana bo‘yi bor, ko‘p qavatli to‘ni bor (*Karam.*)

Chaqolmaysan tezda, qattiq po‘chog‘i

Chaqsang, mag‘zi mazali, yog‘dir o‘chog‘i. (*Yong‘oq.*)

3. 2- qism. O‘qituvchining tushuntirishi.

Bolalar, salomatlikni quvvat bilan ta‘minlash uchun iste‘mol qilinadigan ovqatlar, albatta, me‘yorda bo‘lishi, ya‘ni o‘zida vitamin va mineral tuzlarni saqlashi kerak. Agar siz ovqatlanishingizga ahamiyat bermasangiz, bu turli kasalliklarga olib kelishi mumkin.

Siz qaysi mahsulotlarda qanday vitaminlar saqlanishini va ular nima uchun zarurligini bilasizmi? Bu haqida men sizlarga aytib bergan edim.

Oqsil — oziqning asosiy zarur elementlaridan biri. U go‘sh, baliq, tuxum, sut va boshqa mahsulotlarda saqlanadi.

Mineral tuzlar butun tana a‘zolarining barcha qismlari uchun katta ahamiyatga ega. Suyaklar va tishlarning pishiq va mustahkamligi nimalarga bog‘liq? Siz bilasiz, albatta kalsiy va fosfoga. Kalsiy qaysi mahsulotlarda saqlanadi? (sut, pishloq, sabzavot va mevalarda).

Endi birgalikda taomnoma tuzamiz.

Nonushta. Meva sharbati yoki sut, bo‘tqa (kasha), sariyog‘, tuxum, non.

Tushlik. Go‘sh, baliq yoki parranda go‘sh, sabzavotlar, kartoshka, sharbat, mevalar, non, sho‘rva.

Ikkinchi tushlik. Sharbat, sut, kefir, ryajenka.

Kechki ovqat. To‘yimli suyuq ovqat, salat, sabzavot yoki mevalar, sharbat, non.

Bolalar! Shoshilmasdan, ovqatni yaxshilab chaynab yeyish kerak. Ovqatlanishdan oldin, albatta, qo‘llarni yuvish zarur. Barcha mahsulotlar yangi bo‘lishi kerak.

Amaliy ish.

O'zingiz olib kelgan sabzavot va mevalarni artib, to'g'rang. Ularning rangi, shakli va o'lchamiga qarang. Ularning urug'lari qayerda joylashgan? Urug'larini yemang. Sabzavot va mevalarni uyingizda yuvganmisiz? (Yuvilgan.)

Mazasini tatib ko'ring, qaysi mevalar shirin? Qaysilari nordon? Sizga qaysi sabzavotlar yoqadi? Qanday mevalar yoqadi?

4. 3-qism. O'qituvchining tushuntirishi.

Bolalar! Siz bilasiz sog'lom bo'lish uchun o'zida ko'plab vitaminlarni saqlaydigan meva va sabzavotlarni iste'mol qilish kerak. Hech qachon kasal bo'lmaslik uchun go'sht, baliq mahsulotlarini yaxshilab qaynatish, qovurish, bug'lash yoki dimlash kerak. Ana shundagina ushbu mahsulotlardagi zararli mikroblar nobud bo'ladi.

Ovqat tayyorlash va yeyishdan oldin mahsulotlarni barchasini yaxshilab yuvish va qaynatilgan suvda chayish kerak.

Sizlar endi katta bolalarsiz va o'z salomatligingiz uchun o'zingiz qayg'urishingiz kerak. Sizning suyaklaringiz va tishlaringiz baquvvat bo'lishi uchun tvorog yeyish kerak.

Nafaqat oziq mahsulotlarining tozaligiga ahamiyat berish, balki suv va idish-tovoqlarning ham tozaligini nazorat qilish lozim. Biz iste'mol qiladigan ovqatlar yangi tayyorlangan, suv esa qaynatilgan bo'lishi zarur.

Bolalar, dasturxon atrofida o'zini qanday tutish kerak? (O'quvchilar „Dasturxon atrofidagi xulq qoidalari“ sahna ko'rinishini namoyish etadilar. Ular pichoq, sanchqi, qoshiq, sochiqlardan foydalanadilar va qanday o'tirish, madaniyat qoidalarga rioya qilib ovqatlanishni ko'rsatib beradilar.)

Misol uchun bu nonushta, tushlik yoki kechki ovqatlanish. Biz nima qilishimiz kerak? (Qo'llarimizni yuvishimiz.) Agar uxlash uchun yotmoqchi bo'lsak nima qilishimiz kerak? (Qo'llarimizni sovunlab yuvishimiz, tishlarimiz sog'lom bo'lib o'sishi va milklarimiz og'rimasligi uchun tishlarimizni tozalashimiz kerak.)

III. Darsni mustahkamlash.

Bolalar, bugungi darsimiz yakunlanyapti. Salomatligingiz saqlanishi uchun nima qilish kerak? (ovqatlanishdan oldin va ovqatlangandan so'ng, uxlashdan oldin va ertalab tishlarni tish cho'tkasida tish pastasi bilan yuvish.)

IV. Uyga vazifa.

„Ovqatlanish va salomatlik“ mavzusiga insho yozib keling. Inshoda qanday kasalliklar bilan ogʻriganligini koʻrsatib oʻting. Sizga oʻsimlik yoki hayvonlarga mansub boʻlgan qanday ovqatlar yoqishini yozing.

6- mavzu. ZARARLI ODATLARNING OLDINI OLISH

Darsning maqsadi:

— giyohvandlik va OITS haqida maʼlumot berish; ushbu belgilarning oldini olish boʻyicha mustahkam bilimni shakllantirish; OITSning inson salomatligiga koʻrsatadigan salbiy taʼsiri haqidagi tushunchani shakllantirishni davom ettirish;

— bir-birlariga nisbatan oʻzaro yordam koʻrsatish hislari va sogʻlom turmush tarzini kechirishga harakat qilishga alohida eʼtibor berishga oʻrgatish;

— atrof-muhitning haqiqiy holatlarini bilish haqidagi intiluvchanlikni rivojlantirish, zararli odatlar haqidagi bilimni faollashtirish, nutqni OITS atamasi bilan boyitish.

Darsning jihozlari:

„Faxriy yorliq“ papkasi, „Nima uchun?“dan konvert xati bilan, OITS haqidagi tushunchalar va topshiriqlar koʻrsatilgan turli rangdagi konvertlar, OITS haqidagi tushunchalar koʻrsatilgan jadvallar.

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

Bolalar bilan salomlashish. Oʻquvchilarning toʻgʻri oʻtirishlari va gavdalarini toʻgʻri tutishlarini tekshirish.

Oʻqituvchi uy vazifalarini aʼlo darajada bajargan ayrim oʻquvchilarga „Faxriy yorliq“ topshiradi, ular: inson salomatligi va atrof-muhit bilan bogʻliq „mustahkam salomatlik“ toʻgʻrisida maqollar, iboralar, sheʼrlar va topishmoqlarni daftarlariga yozishgan, albomlariga inson salomatligi haqidagi rasmlar chizishgan.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. Kirish suhbat.

Men maktabga kelayotganimda, xat tashuvchi menga mana bu konvertni berdi. Konvertda maktabimiz manzili va bizning sinfirmiz koʻrsatilgan. Konvert ichida esa „Nima uchun?“dan xat bor.

„Nima uchun?“ — bu o‘g‘il bola. U quvnoq, mehribon va izlanuvchan. „Nima uchun?“ tez-tez „Kim? Nima? Qayerda? Nima uchun?“ — deb so‘rayveradi. Ana shuning uchun ham uni „Nima uchun?“ deb atashadi. Mana u nima deb yozadi. „Bolalar! Men yashaydigan joyda hech kim giyohvandlik va OITS kabi zararli odatlar haqida hech narsa bilmaydi. Iltimos menga ular haqida gapirib bering. Men juda ham xursand bo‘laman“.

„Nima uchun?“ bizga ancha qiyin topshiriq beribdi. Lekin unga yordam berish kerak. Yordam beramizmi?

„Nima uchun?“ning 1-savoli: Giyohvandlik nima?

Bolalar, bu so‘z ma‘nosini kim biladi?

Giyohvandlik — bu butun dunyo uchun xavf-xatardir. „Giyohvand“ — bu qadimiy grek tilida „qotib qolgan“, „kamharakat“, „xotirasi sust“ ma‘nolarini bildiradi.

Organizmning giyohvandlikka moyillik kasalligi o‘zida nimalarni aks ettiradi? Ular inson organizmiga qanday ta‘sir ko‘rsatadi? (O‘qituvchi bolalardan so‘raydi.)

Giyohvandlik — organizmning giyohvand moddalarga, dorilarga va xapdorilarga nisbatan bartaraf qilib bo‘lmaydigan kasallik. Odam hamma narsaga qo‘l urishga: giyohvand moddalariga erishish uchun yolg‘on gapirishga, o‘g‘irlikka, hatto qotillikka ham tayyor bo‘ladi. Giyohvand moddalarini qabul qiluvchi yoshlar 30 yoshgacha ham yashay olmasliklari mumkin.

„Nima uchun?“ning 2-savoli: OITS nima?

Bolalar, OITV va OITS haqida nimalarni bilasiz? U inson salomatligiga qanday ta‘sir ko‘rsatadi? Uni oldini olish yo‘llari qanday? (O‘quvchilar javob berishadi.)

OITS nima? O‘qituvchi takror so‘raydi. Kasallik qo‘zg‘atuvchilari OITV-1 nomini olgan odam virusi. Virus qonga tushganidan keyin odam organizmi zaiflashib turli kasalliklarga beriluvchan bo‘lib qoladi. Bu virus markaziy asab sistemasi — bosh va orqa miyalarni shikastlaydi.

2. O‘qituvchining tushuntirishi (davomi).

OITS — orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi. OITS eng xavfli kasalliklardan biri hisoblanib, bugungi kunda jahon hamjamiyatini tashvishga solib kelmoqda.

Virus OITS bilan kasallangan bemorlardan yuqadi, virus bilan zararlanganlar shu paytlarda o‘zlarini sog‘lom deb hisoblashadi, lekin ular

virus tashuvchi bo'ladilar. Inson virus bilan zararlangan vaqtdan boshlab, to belgilari namoyon bo'lgunga qadar bir necha oy, hatto yil ham o'tishi mumkin. Bu davr kasallikning yashirin davri hisoblanadi, bu davrda odam sog'lom ko'rinishi, lekin boshqalarni virus bilan zararlashi mumkin.

OITV bilan zararlangan odamda holsizlik paydo bo'ladi, tez toliqib qoladi, kuchli terlaydi, terida turli ko'rinishdagi toshmalar paydo bo'la boshlaydi, jag', qo'ltiqosti va qovuq limfa tugunlari 1-2 baravargacha shishadi va og'riqli bo'lib qoladi. Organizmga tashqi muhitdan turli yo'llar bilan tushgan mikroblar, viruslar, zamburug'lar turli kasalliklarni chaqiradi. OITS bilan kasal bo'lgan odamlar odatda ana shu kasalliklar tufayli nobud bo'lishadi.

Bolalar! Kattalar bilan lab orqali o'pishish kerak emas. Turli viruslarni yuqtirib olmaslik uchun ularni yuzlari va qo'llaridan o'pish mumkin.

OITV o'pishish orqali lablardan yuqmaydi.

3. Amaliy ish.

Qarang, katta konvertning ichida nimalar bor ekan? „Bu nima?“ (Bolalar topshiriqlar yozilgan kartochkalarini ko'radilar.)

1-Topshiriq.

Agar sizning oldingizga bir kishi kelsa va giyohvand moddalarini uzatib: — „Sinab ko'r, bu juda ham yoqimli. Bu juda qiziq narsa“ — deb aytsa, siz qanday yo'l tutasiz?

2-Topshiriq.

Agar sizdan ichiga giyohvand moddalar solingan sumkani biror yerga berkitib qo'yishingizni yoki kimgadir eltib berishingizni iltimos qilishsa qanday yo'l tutasiz?

3-Topshiriq.

Siz kasalxonaga muolaja uchun dorilarni inyeksiya orqali qabul qilishga keldingiz. O'zingiz bilan nima olib kelishingiz kerak? Nima uchun kuzatib turishingiz kerak?

(Topshiriq va savollarni yuqori sinf o'quvchilari berishlari mumkin.)

III. Darsni mustahkamlash.

Qanday zararli odatlarni bilasiz?

Virus — bu nima? OITV va OITS nima?

Mehnat va sport haqida qanday maqollar va iboralarni bilasiz?

IV. Uyga vazifa.

Bolalar, „Nima uchun?“ga o‘zingizni kichkinagina xatingizni yozing, unda salomatlikni qanday saqlash kerakligini ko‘rsatib o‘ting.

7- mavzu. SALOMATLIKKA ZARAR KELTIRUVCHI ODATLAR

Darsning maqsadi:

— salomatlikka ijobiy va salbiy ta‘sir ko‘rsatuvchi omillar haqida bilim berish;

— o‘z sog‘lig‘i va atrofdagilarning salomatligiga nisbatan mas‘uliyat bilan yondashish hissini shakllantirish. Hayotda uchraydigan turli xildagi hodisalardan o‘zining sog‘lig‘i va atrofdagilar salomatligini saqlashni bilish va uning ko‘nikmalarini shakllantirish;

— hayotdagi turli sharoitlarda salomatlikni saqlash bo‘yicha faol harakatni namoyon qilishga o‘rgatish.

Darsning jihozlari:

hayotdagi turli hodisalar tahlili, videoroliklar, plakatlari, markerlar, skotch.

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

O‘qituvchi o‘quvchilarini ikki guruhga bo‘ladi, ulardan biri salomatlik daryosini chizadilar. Xususan chizgan rasmlari orasida salbiy omillarni: tamaki chekish, ichkilikbozlik, ifloslik, mikroblar, suv bosishi, yer silkinishi, yong‘in kabilarni ham ko‘rsatib o‘tadilar.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

Asosiy qism.

O‘qituvchi olingan ma‘lumotlarni umumlashtiradi. O‘quvchilarga salomatlikka salbiy ta‘sir ko‘rsatadigan omillar orasidan atrof-muhitni buzilishi, kun tartibiga rioya qilmaslik, zararli odatlar, shikastlanish, baxtsiz hodisalar, o‘zaro munosabatning buzilishi, shuningdek, sog‘lom turmush tarziga rioya qilmaslik ko‘rinishidagi omillarni taqdim qiladi.

Ikkinchi guruh qatnashchilari hayot daraxti rasmini chizadilar va barglar ko‘rinishida salomatlik uchun ijobiy ta‘sir ko‘rsatadigan omillarni ko‘rsatib beradilar.

O'qituvchi o'quvchilar tomonidan taqdim etilgan javoblarni tahlil qilib chiqqanidan so'ng, ularni umumlashtiradi. Yashash joylaridagi jamoatchilik gigiyenasi qoidalariga, kun tartibiga rioya qilish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish.

Bolalarga mavzu yuzasidan krossvordlar, jumboqlar va boshqalarni yechish taklif qilinadi.

III. Darsni mustahkamlash.

O'qituvchi salomatlik katta boylik ekanligiga, uni osonlik bilan yo'qotib qo'yish mumkinligi va juda ham qiyinlik bilan tiklanishiga alohida urg'u berib o'tadi, shuningdek, xalq orasida „Salomatlik qoplab ketadi, misqollab qaytadi“ maqolini eshittiradi.

Shundan so'ng o'qituvchi darsni yakunlaydi, tushuntirishni plakatlar, slyaydlar va boshqa namoyish materiallari bilan uyg'unlikda olib boradi.

IV. Uyg'a vazifa.

Salomatlikka oid maqol va hikmatli so'zlarni yozib kelish.

8- mavzu. MEHNAT FAOLIYATI JARAYONIDA SHIKASTLANISHLARNING OLDINI OLISH

Darsning maqsadi:

— salomatlikka ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar haqida bilim berish;

— o'z sog'lig'i va atrofdagilarning salomatligiga nisbatan mas'uliyat bilan yondashish hissini shakllantirish. Hayotda uchraydigan turli xildagi hodi-salardan o'zining sog'lig'i va atrofdagilar salomatligini saqlashni bilish va uning ko'nikmalarini shakllantirish;

— hayotdagi turli sharoitlarda salomatlikni saqlash bo'yicha faol harakatni namoyon qilishga o'rgatish.

Darsning jihozlari: „Insonning jarohat olishi“ diafilmi, „Oyoq va qo'l suyaklarini sinishi“ jadvali, „Odam skeleti“, bint, elastik tasma (jgut).

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

Bolalar bilan salomlashish. O'quvchilarning partada to'g'ri o'tirishlari gavdalarini to'g'ri tutishlarini nazorat qiladi.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. *Kirish suhbat.*

Bolalar, oyoq va qo'llarning qanday kasalliklarini bilasiz?

Nima uchun suyakni sinishi yuz berdi? Qo'l nima uchun gipslangan?

Siz qanday yangi kasalliklar bilan tanishdingiz?

Shikastlanish — jarohat olgan organizmning holati.

Travmatologiya — tibbiyotning bir bo'lagi bo'lib, shikastlanish hamda ularni davolash yo'llarini o'rganishga yo'naltirilgan.

Shikastlanish bilan bog'liq qanday kasalliklarni bilasiz? Shikastlanish bilan bog'liq kasalliklar nima uchun sodir bo'ladi?

2. *Amaliy ish.*

Jadvallarni ko'rib chiqing, odamda qanday jarohatlanishlar borligini gapirib bering. (Oyoq, qo'l va umurta pog'onasining sinishi). Nima uchun bunday jarohatlanish yuz berdi? (Odamning boshi aylanib yiqilib tushgan).

Mehnat faoliyati bo'yicha qanday shikastlanishlar bo'lishi mumkin? (Jadvallarni ko'zdan kechiring).

Jadvalda haydovchi tomonidan boshqarilayotgan avtobus va kutilmaganda boshqa transport vositasi bilan to'qnashib ketishi tasvirlangan. Qanday hodisa yuz berdi? Gapirib bering.

3. *O'qituvchining tushuntirishi.*

Bolalar, siz ko'chani kesib o'tayotganingizda diqqat bilan to'g'ri o'tish kerakligini kuzating. Agar biror kishi belkurak yoki ketmon bilan yer kavlayotgan yoki chopayotgan bo'lsa uni kuzatib turish kerak, uning boshi aylanib ketishi mumkin, u kasal bo'lgani tufayli birinchi yordamni ko'rsatish — shifokorni chaqirish kerak.

Bolalar, siz chopasiz, sakraysiz, turli o'yinlarni o'ynaysiz — bu albatta yaxshi, lekin kutilmaganda yiqilib tushishingiz va suyaklaringiz sinishi mumkin...

Sinishlar ochiq va yopiq ko'rinishda bo'ladi.

Agar yopiq sinish holati yuz bergan bo'lsa „Tez yordam“ shifokorlari kelgunlaricha jarohat olgan qo'l yoki oyoqni bint bilan bog'lab qo'yish kerak (o'qituvchi qanday bog'lash kerakligini ko'rsatib beradi).

Bolalar! Suyaklar mustahkam bo'lishi uchun sut ichish kerak.

Agar ochiq jarohat olgan odamning qo'l yoki oyog'idan qon ketayotgan bo'lsa uni to'xtatish uchun jarohatlangan joydan yuqoriroqdan ro'mol bilan siqib bog'lab qo'yiladi.

Jarohatlangan qismni yog'och taxtachaning ustiga qo'yib bog'lash kerak. (O'qituvchi qanday bog'lash kerakligini ko'rsatib beradi.)

4. Amaliy ish.

Bir-biringizni qo'llaringizni jarohat olgan qismini bog'lang (tirsak bo'g'imi, yelka bo'g'imi, qo'l panjasi).

O'qituvchi o'quvchilarga elastik tasma (jgut), bint va ro'mollarni beradi, o'quvchilarning o'zlari jarohatlanish hodisasi yuz bergan holatlarni o'ylab topishadi.

III. Darsni mustahkamlash.

Bolalar, bugun qanday mavzu bilan tanishdingiz?

Jarohatlanish nima sababdan yuzaga keladi?

Qanday qilib mehnat faoliyati jarayonida shikastlanishlarni oldini olish mumkin?

Qanday jarohatlarni bilasiz?

IV. Uyg'a vazifa.

„Mehnat qilish jarayonida jarohat olishni oldini olish“ mavzusida hikoya tuzib keling.

9- mavzu. QIZ BOLALAR — O'SMIR QIZ — VOYAGA YETGAN QIZLAR. O'G'IL BOLALAR — O'SMIR — YIGITLAR

Darsning maqsadi:

— jins, shuningdek, jinsiy alohidalik va bolalarning tug'ilishi bilan bog'liq savollarga zarur ma'lumotlarni berish. Qizlar va o'g'il bolalarning yoshi bilan bog'liq ma'naviy, axloq-odob, estetik va jismoniy layoqatlarining bosqichma-bosqich shakllanishi va takomillashishi;

— axloq-odobni tarbiyalash. Qiz va o'g'il bolalar shaxsining to'g'ri shakllanishiga imkon beruvchi jinsiy tarbiyaning gigiyena va umumiy tarbiya bilan bog'liqligi;

— jismoniy va jinsiy farqlar masalalari bilan bog'liq savollarga e'tiborni kuchaytirish. Jismoniy va ma'naviy takomillashishni shakllantirish. Shaxs jinsiy tarbiyasida umumiy madaniyat va axloq-odob doirasidagi qoidalarni shakllantirishni tutgan ahamiyati va o'rni.

Darsning jihozlari: plakatlar, rasmlar, slaydlar, videoroliklar.

Darsning borishi.

I. Tashkiliy qism.

Ushbu mavzuni o'rganish uchun o'qituvchi bolalarni birlamchi jinsiy belgilarini aytib o'tishlarini taklif qilish bilan boshlaydi. Men — qiz bolaman, men — o'g'il bolaman.

Qiz bolalar ayollik latofati, mehribonlik, hozirjavoblik, o'zaro yordam ko'rsatish, qarama-qarshi jinsdagilarga qayg'urishlari va boshqa shu kabi ayollarga xos bo'lgan xislatlarni ko'rsatadilar. O'g'il bolalar asosiy erkaklik kuchi, o'zaro yordam ko'rsatish, himoyalash, qarama-qarshi jinsdagilarga hurmat va boshqa shu kabi xislatlarni aytadilar.

II. Yangi mavzuni tushuntirish.

1. Asosiy qism.

O'qituvchi chaqaloqlar tug'ilayotgan vaqtda ularning birinchi jinsiy belgilari, tashqi jinsiy a'zolarning tuzilishiga ko'ra bolaning jinsini aniqlash mumkinligi to'g'risida gapirib beradi.

Qiz va o'g'il bolalarning o'sib borishi jarayonida markaziy asab tizimi va ichki sekretiya bezlari faoliyatining oshishi natijasidagi o'zgarishlar ta'sirida ikkilamchi jinsiy belgilar shakllana boshlaydi.

Jinsiy yetilish davri qiz bolalarda 8—9 yoshdan, o'g'il bolalarda esa ancha keyin boshlanadi. Shu bilan birga ular aniq o'ziga xos xususiyatga ega bo'ladi, faqat biri oldin, ikkinchisida esa keyinroq.

Jinsiy yetilish davrining boshlanishi qizlarda ikkilamchi jinsiy belgilarni paydo bo'lishining o'ziga xosligi bilan ajralib turadi: ko'krak bezlari kattalashadi, tashqi jinsiy a'zolar va qo'ltiq ostida sochlar paydo bo'ladi, shu bilan birga bo'yning o'sishi va tana og'irligi ortib boradi.

Qoidaga ko'ra 9—10 yoshda tos suyaklarining jadal o'sishi, bo'ksalarning dumaloqlashishi belgilanadi; 10—11 yoshda ko'krak uchlarining paydo bo'lishi, qovuqda sochlarning o'sishi, ko'krak suti bezlarining kattalashuvi kuzatiladi. 11—12 yoshda tashqi va ichki jinsiy a'zolar sezilarli ravishda o'zgaradi (ular hajmining kattalashuvi va faoliyatining jadallashuvi). Ayrim hollarda vaqtidan oldin jinsiy yetilish yoki uning kechikishi kuzatiladi. Jinsiy yetilish davri qizlarning hayotida alohida mas'uliyatli ahamiyatga ega, chunki ularning organizmlari tartiblarning va to'liq ovqatlanishni buzilishi, jismoniy va ruhiy

zo'riqishlar, yuqumli (infeksion) kasalliklarni alohida sezuvchan bo'lib qoladi.

Bu yoshda sovuq toshlarga, temir buyumlarning ustiga o'tirish tavsiya qilinmaydi, chunki bu ularning salomatliklarini buzilishiga olib kelishi mumkin.

O'g'il bolalarda ikkilamchi belgilar bo'yni o'sishi, tana vaznining oshishi va tana qismlarining o'zgarishi, ya'ni ularning erkaklarga xos bo'lgan organizmga yaqinlashishi bilan namoyon bo'ladi.

Ikkilamchi jinsiy belgilarning paydo bo'lishi — bu alohida yosh bo'lib, shu bilan birga o'smirlarning salomatligi va uning shaxsiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi xulq-atvor yo'nalishlari shakllanadi

2. Yakuniy qism.

Kichik o'spirinlik davri quyidagi ko'rinishda bo'lgan xususiyatlarning paydo bo'lishi bilan xarakterlanadi: doim bir me'yorda bo'lmaslik, qiziqqonlik, tortinchoqlik va odobsizlikning qo'shilib ketishi, qat'iy ishonch bilan mustaqil ravishda ozod bo'lish xohishi. O'spirinning shaxsiyati bu vaqtga kelib „tentirab yuradi“, o'zini topa olmaguncha qiynaladi.

III. Darsni mustahkamlash.

Teri gigiyenasi qoidalariga rioya qilish zaruriyati, husnbuzarlar toshishi, terlashni oldini olish, tirmoqlarni nazorat qilish, sochlar, kiyim-kechak va poyabzallar gigiyenasi.

IV. Uyga vazifa.

Teri, husnbuzar, terlash, soch, kiyim-kechak va poyabzal gigiyenasi bo'yicha adabiyotlar bilan tanishish.

MUNDARIJA

So'zboshi	3
1- SINF	
1- mavzu. Salomatlik va odam tanasi haqida umumiy tushuncha	4
2- mavzu. Shaxsiy gigiyena qoidalari	7
3- mavzu. Kun tartibi	10
4- mavzu. Chiniqishning sog'lomlashtirishdagi ahamiyati	13
5- mavzu. Ovqatlanish gigiyenasi	16
6- mavzu. Zararli odatlar	19
7- mavzu. Atrof-muhitni muhofaza qilish	21
8- mavzu. Jarohatlanishning oldini olish	23
9- mavzu. Qizlar va o'g'il bolalar o'rtasidagi o'zaro munosabat. To'g'ri jinsiy tarbiya asoslari	28
2- SINF	
1- mavzu. Salomatlik alifbosi	32
2- mavzu. Gigiyena ko'nikmalari	35
3- mavzu. Mehnat va dam olish	38
4- mavzu. Jismoniy tarbiya va salomatlik	42
5- mavzu. Vitaminlar va ularning salomatlik uchun ahamiyati	46
6- mavzu. Salomatlik uchun xavfli bo'lgan odatlar	50
7- mavzu. Ekologiya va salomatlik	51
8- mavzu. Maishiy jarohatlanishlarni oldini olish	52
9- mavzu. Qiz va o'g'il bolalar gigiyenasi	54
3- SINF	
1- mavzu. Salomatlik alifbosi. O'z salomatligini nazorat qilish	58
2- mavzu. Jamoat gigiyenasi haqida tushuncha	61
3- mavzu. Psixologik salomatlikni saqlash	62
4- mavzu. Sport va salomatlik	65
5- mavzu. Ovqatlanishning salomatlik va to'g'ri rivojlanishdagi ahamiyati	69
6- mavzu. Spirtli ichimliklar (alkogol) va salomatlik	74
7- mavzu. Salomatlikni mustahkamlovchi omillar	78
8- mavzu. Transport vositalaridan shikastlanishlarni oldini olish	81
9- mavzu. O'zaro samimiy munosabatlarni shakllantirish	84
4- SINF	
1- mavzu. Salomatlik alifbosi	87
2- mavzu. Oila salomatligi	89
3- mavzu. Salomatlikni yoshlikdan asrang	91
4- mavzu. Sog'lom turmush tarzi	93
5- mavzu. Ovqatlanish va salomatlik	97
6- mavzu. Zararli odatlarning oldini olish	102
7- mavzu. Salomatlikka zarar keltiruvchi odatlar	105
8- mavzu. Mehnat faoliyati jarayonida shikastlanishlarning oldini olish	106
9- mavzu. Qiz bolalar — o'smir qiz — voyaga yetgan qizlar. O'g'il bolalar — o'smir — yigitlar	108

74.200.55

S84

Salomatlik darslari: 1—4- sinflar. Metodik qo'llanma (umumta'lim maktablarining boshlang'ich sinf o'qituvchilari uchun)/ **D.J Sharipova, G.O'. Solihova D.I. Ahmedova** va boshq.; O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi, O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash vazirligi. — T.; „O'qituvchi“ NMIU, 2007. — 112 b.

I.Sharipova D.J.

ББК 74.200.55

Sharipova Dilara Jumaniyozovna, Solihova Go'zal O'rinboyevna, Ahmedova Dilorom Ilhomovna, Ishniyozova Nodira Durdibayevna, Toirova Maprat

SALOMATLIK DARSLARI

1—4- sinf o'qituvchilari uchun metodik qo'llanma

*„O'qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent—2007*

O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasining akademigi, tibbiyot fanlari doktori **Turg'unpo'lat Obidovich Daminov** tahriri ostida tayyorlandi.

Nashr uchun mas'ul: **Solihova Go'zal O'rinboyevna**

Muharrir **R.Mirxoliqov**

Texnik muharrir **T. Greshnikova**

Badiiy muharrir **Sh.Xo'jayev**

Kompyuterda sahifalovchi **D. Mannonova**

Musahhah **N. Jumayeva**

2007- yil 8- noyabrda andoza nusxasidan chop etishga ruxsat berildi.

Bichimi 70x90^{1/16}. Kegli 11 shponli. „Times TAD“ harfida terilib, ofset usulida chop etildi. Shartli b. t. 8,19. Nashr. t. 6,2. 50000 nusxada bosildi. Buyurtma № 158.

O'zbekiston Matbuot va axborot agentligining „O'qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi. Toshkent—129, Navoiy ko'chasi, 30- uy. // Toshkent, Yunusobod dahasi, Murodov ko'chasi, 1- uy. Shartnoma № 07—152—07.

Maktab kutubxonasi jamg'armasiga kiritilgan. Bepul.