

“Kelajak soati” darsining 1-4-sinflar uchun mashg‘ulot ssenariysi

21- mavzu: “Sog‘lom hayot”

Dars maqsadi: O‘quvchilarga sog‘lom hayot mazmun-mohiyati, uning zararli va foydali odatlarga ta’siri haqida tushuncha berish. Salomatlik va shaxsiy gigiyenaga rioya qilish hissini shakllantirish. Mashg‘ulot davomida o‘quvchilarga sog‘lom hayot haqida, to‘g‘ri ovqatlanish va jismoniy faollikning ahamiyati, zararli odatlardan saqlanish va ruhiy salomatlikni asrash tushuntiriladi. Sog‘lom hayotning ahamiyati misollar, sahna ko‘rinishlari va interaktiv o‘yinlar orqali o‘quvchilar ongiga singdiriladi.

Darsdan keyin kutiladigan natijalar:

- sog‘lom turmush tarzi nima ekanini tushuntira oladi;
- to‘g‘ri ovqatlanish qoidalarini sanab bera oladi;
- jismoniy faollikning inson salomatligidagi ahamiyatini biladi;
- sog‘lom turmush tarzi haqida tushunchaga ega bo‘ladi;
- to‘g‘ri ovqatlanish va jismoniy faollikning ahamiyatini tushunadi;
- zararli odatlardan saqlanish va ruhiy salomatlikni asrash, zararli odatlar (chekish, gazli ichimlik, fast-fud, telefon yoki internetdan ortiqcha foydalanish)ning zararini tushunadi.

Ruhiy salomatlikni asrashning muhimligini biladi va o‘z kundalik hayotida unga amal qilishni o‘rganadi.

Metapredmet: “Tarbiya”, “O‘qish savodxonligi” darslariga integratsiyalash.

Dars hamkori: Qori Niyoziy nomidagi Tarbiya pedagogikasi milliy instituti.

Dars davomiyligi: 45 daqiqa.

Tavsiya etilgan mashg‘ulot shakli: izohli suhbat metodi, audio-video vizual, imitatsion o‘yin elementlari va qo‘shimcha ko‘rsatmali materiallardan foydalanishni nazarda tutadi.

Materiallar to‘plami:

- dars ssenariysi;
- nazariy ma’lumotlar;
- video materiallar;
- interfaol topshiriqlar;
- taqdimot.

DARS SENARIYSI

I. KIRISH. MOTIVATSION QISM (10 DAQIQA)

O‘qituvchi: Assalomu alaykum, aziz bolajonlar! Kayfiyatingiz qanday? Bugun sizlarning kayfiyatingiz va o‘zingizni qanday his qilayotganingiz haqida gaplashamiz.

Kelinglar, darsimizni savoldan boshlaymiz: **bugun ertalab uyg‘onganingizda o‘zingizni qanday his qildingiz?**

(Bolalarning javobi tinglanadi.)

O‘qituvchi: A’lo! Kimdir tetik, kimdir esa biroz uyquasi kelyapti, shundaymi? Endi ayting-chi, nima uchun ba’zi bolalar ertalab quvnoq, ba’zilari esa charchagan bo‘ladi?

(Bolalar taxminlarini aytadi.)

O‘qituvchi: Bilasizmi, ertalab uyg‘onganda o‘zimizni qanday his qilishimiz bizning **hayot tarzimizga** bog‘liq. Bugun doim sog‘lom va tetik yurish sirini bilib olamiz. Lekin bunga tayyor bo‘lish uchun avval tanamizni uyg‘otib olaylik.

“Tana uyg‘onmoqda” mini-interaktiv mashqi (2 daqiqa)

O‘qituvchi: Hamma o‘rnidan turadi. Endi tasavvur qiling, tanamiz hozirgina uyg‘ondi.

- Avval miyamiz uyg‘onadi (barmog‘imiz bilan boshga yengil teginamiz).
- Endi ko‘zlarimiz uyg‘onadi (ko‘zlar bilan aylana chizamiz).
- Qo‘llar uyg‘onadi (cho‘zilamiz).
- Oyoqlar uyg‘onadi (joyimizda yengil sakraymiz).

Barakalla! Endi tanamiz uyg‘ondi. Qani ayting-chi, hozir o‘zingizni qanday his qilyapsiz?

(Bolalar javob beradi.)

O‘qituvchi: Endi esa ekranga qaraymiz va videoda ko‘rsatilganidek mashqlarni takrorlaymiz.

Vizual kontent

Bolalar uchun interaktiv kardio mashg'ulot

https://t.me/kelajaksoati_rasmiy/362

“Tezkor savol” interaktiv o'yini (1 daqiqa)

O'qituvchi: Endi men tez-tez savollar beraman, sizlar esa faqat **“ha”** yoki **“yo'q”** deb javob berasiz.

- Har kuni harakat qilish foydalimi?
- Meva va sabzavotlar sog'liqqa foydalimi?
- Kechasi juda kech uxlash to'g'rimi?
- Tozalikka rioya qilish kerakmi?

(Bolalar javob beradi.)

O'qituvchi (rag'bat bilan): Zo'r! Demak, sizlar sog'lom hayot haqida allaqachon ko'p narsani bilar ekansiz.

Bugun biz sog'lom hayot tarzi nimalardan iboratligini bilib olamiz, foydali va zararli odatlarni farqlaymiz va eng muhimi – **sog'lom bo'lish nima uchun kerakligini tushunamiz.**

II. ASOSIY QISM (25 DAQIQA)

O'qituvchi: Bolajonlar, o'ylab ko'raylik: sog'lom bola qanday bo'ladi? U qanday yuradi, qanday o'ynaydi, qanday o'qiydi?

Sog'lom bola chaqqon bo'ladi, tez yuguradi, kam charchaydi, darsda diqqatli bo'ladi va do'stlari bilan xursand bo'lib o'ynaydi. U vaqtida uxlaydi, toza kiyinadi, foydali ovqatlarni yeydi va harakatni yaxshi ko'radi. Chunki sog'lom bo'lish — bu tanamizga g'amxo'rlik qilish degani.

Lekin, bolajonlar, har bir inson sog'lom bo'lishiga yordam beradigan ishlar bor, sog'lig'iga zarar yetkazadigan ishlar ham bor. Ba'zi odatlar tanamizni kuchli qiladi, ba'zilari esa uni asta-sekin charchatadi va zaiflashtiradi.

Endi kelinglar, birgalikda shuni aniqlab olaylik: qaysi odatlar foydali, qaysilari esa zararli. Hozir biz sog'lig'imizga zarar yetkazadigan odatlar haqida gaplashamiz va nima uchun ulardan uzoq bo'lish kerakligini bilib olamiz.

Zararli odatlar

O'qituvchi: Endi esa bizni kuchsiz, zaif va kasal qiladigan yomon odatlar haqida gaplashamiz. Bu odatlar hammamizda uchraydi, ammo ko'pincha biz ularning tanamizga va kayfiyatimizga zarar yetkazayotganini sezmaymiz. Ular asta-sekin, sezdirmasdan kuchimizni oladi.

Ko'p fast-fud yeyish. Gamburger, chips va gazli ichimliklar mazali tuyuladi, lekin ular tanaga foyda bermaydi. Bunday ovqatlar qorin og'rig'iga, tez charchashga va semirishga olib kelishi mumkin. Tanamiz esa sog'lom ovqatni yaxshi ko'radi. Shuning uchun ularni oyiga 1-2 marta yeyish yetarli. Uyda oyingiz yoki dadangiz pishirgan issiq, sog'lom ovqatlarni yenglar.

Telefon va planshetda uzoq o'tirish. Uzoq vaqt ekranga qarash ko'zlarni charchatadi, bosh og'rig'iga sabab bo'ladi va uyquni buzadi. Eng yomoni, harakat qilishga, ko'chada o'rtoqlar bilan mazza qilib o'ynashga vaqt qolmaydi.

Kamharakat bo'lish tanani zaiflashtiradi. Agar bola ko'p o'tirib, kam yugursa, kam sakrasa, mushaklari kuchsiz bo'lib qoladi. Harakat qilmagan tana tez charchaydi va tez-tez kasal bo'ladi.

Demak, telefon yoki kompyuterda 20 daqiqadan ko'p o'tirib qolmaslik, o'rnidan turib, harakat qilib turish, orada kitob o'qish foydali.

Yoshiga mos bo'lmagan kontent ko'rish. Ba'zi bolalar qo'rqinchli yoki tajovuzkor videolarni tomosha qiladi. Bunday kontent ruhiyatga zarar yetkazadi, qo'rquv paydo qiladi, asabni buzadi va kayfiyatni tushiradi.

Demak, 18+ yoki 16+ , 12+ kabi yosh cheklovlari qo'yilgan videolarni ko'rmaymiz. Sizning yoshingizda 6+ deb belgilangan videolarni ko'rish mumkin.

Ko'p shirinlik yeyish ham zararli odatlardan biri. Haddan ortiq shirinlik tishlarni buzadi, qorin og'rig'iga olib keladi va bolani tez charchatadi. Shirinlik ozdan yeyilganda foydaliroq bo'ladi.

Dars paytida partada noto'g'ri o'tirish esa bel va bo'yinning og'rishiga sabab bo'ladi. Vaqt o'tib, qaddi-qomat qiyshayishi ham mumkin. To'g'ri o'tirish tanani sog'lom saqlaydi.

Juda xavfli o'yinlarni o'ynash ham tanaga zarar yetkazishi mumkin. Baland joylardan sakrash, yo'l yaqinida o'ynash jarohatlanishga olib keladi. O'yin qiziqarli bo'lishi bilan birga xavfsiz ham bo'lishi kerak.

Mavsumga mos kiyinmaslik – sovuqda yengil kiyinish yoki issiqda qalin kiyim kiyish ham kasallikka olib keladi. Sovuqda boshyalang yurish shamollashga, kuchli oftobda bosh kiyimsiz yurish esa bosh og'rig'iga sabab bo'ladi. Demak, oyingizning aytganini qilib, boshingizga kiyib yuring.

Bolajonlar, har bir odatimiz tanamizga qanday ta'sir qilishini bilish juda muhim. Yomon odatlarni vaqtida tanib, ularni yaxshi odatlar bilan almashtirsak, sog'lom, kuchli va baxtli bo'lib ulg'ayamiz.

O'yin: "Harakat qil – sog'lom bo'!" (3 daqiqa)

O'qituvchi: Bolajonlar, hozir kichik tajriba qilamiz. Avval 20 soniya qimirlamay turamiz.

(20 soniya jim turish.)

O'qituvchi: Qanday bo'ldi? Zerikdingizmi? Tanangiz charchadimi?

Endi 30 soniya birga harakat qilamiz!

Birga bajariladi:

- 10 marta sakraymiz
- 10 marta qo'lni yon tomonga ochamiz
- 10 marta joyida yuguramiz

O'qituvchi: Qaysi holatda o'zingizni yaxshiroq his qildingiz?

Demak, harakat qilgan tana quvnoq bo'ladi, yurak kuchli ishlaydi, kayfiyat ko'tariladi.

Hozir shu mavzuga oid video tomosha qilamiz

Vizual kontent:

Zararli odatlar bizga qanday ta'sir ko'rsatadi?

<https://www.youtube.com/watch?v=h016HdjNrR0>

O'qituvchi: Xulosa shuki, sog'lom bola – **kuchli, quvnoq va faol** bola bo'ladi.

Sog'lomlikning yana bir juda muhim sharti – bu shaxsiy gigiyena. Gigiyena degani tanamizni toza tutish, ozoda bo'lish va o'zimizga g'amxo'rlik qilishdir. Toza bo'lgan tana kamroq kasal bo'ladi, kuchli va quvnoq bo'ladi.

Shaxsiy gigiyenaga birinchi navbatda **qo'l yuvish** kiradi. Ovqatdan oldin va keyin, hojatxonadan chiqqach, ko'chadan kelgach, qo'llarimizni sovunlab yuvish

kerak. Chunki qo'llarimizda ko'rinmaydigan mikroblar bo'ladi va ular kasallik chaqirishi mumkin.

Tishlarni tozalash ham juda muhim. Tishlarimizni ertalab va kechqurun yuvsak, ular sog'lom bo'ladi, og'izdan yoqimsiz hid chiqmaydi va tishlar og'rimaydi. Toza tish – chiroyli tabassum demakdir.

Toza kiyim kiyish tanani himoya qiladi. Kir kiyimda mikroblar tez ko'payadi, ter hidlanadi va odam o'zini noqulay his qiladi. Toza kiyim kiygan bola o'ziga ishonchli bo'ladi.

Yuz va tanani toza tutish ham gigiyenaga kiradi. Yuzni ertalab va kechqurun yuvish, cho'milish tanani tozalaydi va terini sog'lom saqlaydi.

Soch va tirnoqlarga qarash ham muhim. Sochni vaqtida yuvish, tarab yurish, tirnoqlarni kalta qilib olish mikroblarning ko'payishiga yo'l qo'ymaydi.

Burun va og'iz gigiyenasi ham kerak. Yo'talganda yoki aksirganda og'izni ro'molcha yoki tirsak bilan yopish boshqalarni kasallikdan asraydi.

Gigiyenaga rioya qilgan bola o'zini yengil va yaxshi his qiladi, kamroq kasal bo'ladi. Eng muhimi, ozoda bolalar bilan boshqalar ham do'stlashishni xohlaydi, chunki tozalik – bu hurmat va madaniyat belgisidir.

Demak, gigiyena – bu kichkina ishlar emas. Bu har kuni qilinadigan to'g'ri odatlar bo'lib, bizni sog'lom, chiroyli va baxtli qiladi.

1-mini-o'yin: “Toza – Toza emas” (2 daqiqa)

O'qituvchi: Bolajonlar, hozir men turli holatlarni aytaman. Agar bu **toza** bo'lsa – qo'llaringizni chap tomonga yoyasiz. Agar **toza emas** bo'lsa – qo'llaringizni o'ng tomonga yoyasiz.

O'qituvchi:

- Ovqatdan oldin qo'l yuvish;
- Kir qo'l bilan non ushlash;
- Tishlarni ertalab va kechqurun yuvish;
- Yotishdan oldin tish yuvmaslik;
- Toza kiyim kiyib, maktabga kelish;
- Kir paypoq bilan yurish;
- Yo'talganda og'izni yopish;
- Aksirganda og'izni yopmaslik;

O‘qituvchi: Toza odatlar bizni kasalliklardan asraydi, toza emas odatlar esa mikroblarga yo‘l ochadi.

O‘qituvchi: Bolajonlar, biz hozir sog‘lom bo‘lish uchun nimalar qilishimiz kerakligini bildik: to‘g‘ri ovqatlanish, harakat qilish, ozoda bo‘lish va gigiyenaga rioya etish. Chunki sog‘lom tana – kuchli orzular uchun poydevor.

Endi tasavvur qiling, agar bola sog‘lom bo‘lsa, harakatni yaxshi ko‘rsa va o‘ziga ishonsa, u nimalarga erisha oladi? Albatta, sportda, jamoada, katta maydonlarda!

Hozir sizlar bilan yana bir qiziqarli video tomosha qilamiz. Bu safar bizni yosh muxbir Sirojiddin katta sport olamiga olib kiradi. U Toshkent Milliy futbol stadioni (Bunyodkor) va Bunyodkor futbol akademiyasiga sayohat qilib, u yerdagi mashg‘ulotlar, sharoitlar va futbolchilar qanday tayyorlanishini ko‘rsatib beradi.

Videoni diqqat bilan tomosha qiling va shuni o‘ylab ko‘ring: sog‘lom odatlar bu yerda qanday natijalarga aylangan? Balki kimdir kelajakda ana shu maydonlarda to‘p surar.

Vizual kontent

Toshkent Milliy stadioni majmuasi bilan tanishamiz

<https://youtu.be/bGrVxGnX88c>

III. YAKUNIY QISM (10 daqiqa)

O‘qituvchi: Bolajonlar, bugun biz sog‘lom bo‘lish nimalardan boshlanishini ko‘rdik: harakat qilish, to‘g‘ri ovqatlanish, ozoda yurish va yaxshi odatlarga amal qilish. Lekin sog‘lom hayot faqat bitta bolaning yoki oilaning ishi emas. Bu butun jamiyat, butun mamlakat uchun muhim masala.

Shuning uchun ham mamlakatimizda bolalar sog‘lig‘i, sport bilan shug‘ullanishi, to‘g‘ri o‘sib ulg‘ayishi uchun davlat tomonidan katta ishlar qilinmoqda. Sport maydonchalari qurilmoqda, futbol akademiyalari, suzish havzalari, sog‘lomlashtirish maskanlari ochilmoqda. Maktablarda sog‘lom turmush tarzi, gigiyena va sportga alohida e‘tibor berilmoqda. Chunki davlatimiz uchun har bir bola – kelajak demakdir.

Hozir sizlar bilan ana shu g'amxo'rlik va e'tibor haqida qisqa videoni tomosha qilamiz. Videoni diqqat bilan ko'ring va shuni o'ylab ko'ring: nega sog'lom bola davlat uchun juda muhim?

Vizual kontent

“Sog'lom hayot uchun rahmat!”

https://t.me/kelajaksoati_rasmiy/365

O'qituvchi: Ko'rdingizmi, bolajonlar, sog'lom bo'lish – bu faqat bugun uchun emas, kelajak uchun kerak. Sog'lom bola yaxshi o'qiydi, katta orzular qiladi, Vataniga foydali inson bo'lib ulg'ayadi. Davlatimiz sizlar sog'lom, bilimli va baxtli bo'lishingiz uchun sharoit yaratmoqda.

Bolajonlar, endi darsimizni quvnoq qarsaklar bilan yakunlaymiz. Men gapni aytaman, sizlar esa qarsak bilan javob berasiz.

O'qituvchi aytadi – bolalar qarsak chaladi:

– Sog'lom bo'lishni tanlaymiz!

(Bolalar: qarsak)

– Har kuni harakat qilamiz!

(Bolalar: qarsak)

– Ozoda va toza yuramiz!

(Bolalar: qarsak)

– Zararli odatlarga yo'q deymiz!

(Bolalar: qarsak)

– Sportni sevamiz!

(Bolalar: qarsak)

– Sog'lom bola – kuchli kelajak!

(Bolalar: ikki marta qarsak)

O'qituvchi: Rahmat, bolajonlar! Bugun sizlar juda faol bo'ldingiz. Esda tuting, sog'lom odatlar bugun boshlanadi. Hammangizga sog'lik, quvnoqlik va katta yutuqlar tilayman!