

“Kelajak soati” darsining 5-8-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.

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 SSENARIYSI

I. KIRISH. Motivatsion qism (5 daqiqa)

O‘qituvchi: Tasavvur qiling, bugun sizning kuningiz qanday o‘tishi kecha soat nechada uxlaganingizga bog‘liq. Shunga ishonasizmi? Bu – haqiqat!

Yoki ertalab uyg‘ongach, dastlabki 1 soatda nima qilganingiz kuningizni belgilaydi desam-chi? Bu ham haqiqat.

Ertalab uyg‘ongan paytingizda “dik” etib o‘rningizdan turdingizmi yoki erinib yotaverdingizmi? Balki qo‘lingizga telefonni olgandirsiz? Kecha soat nechada uxladingsiz? Nonushta qildingizmi? Balki boshingizni yuvib maktabga yugurgandirsiz?

Bu savollar oddiy tuyuladi. Lekin aslida ular sizning bugungi kayfiyatingizni, darsdagi diqqatingizni, hatto kelajakdagi imkoniyatlaringizni belgilaydi.

“Sog‘lom hayot” deganda faqat kasal bo‘lmaslikni tushunish kerak emas. Bugun biz bu mavzuni ochar ekanmiz, **kuchli bo‘lish, o‘ziga ishonish va to‘g‘ri tanlov qilish** haqida gaplashamiz. Chunki sog‘lom hayot – bu majburiyat emas, bu aqlli tanlov.

Avvalo ayting-chi:

- Bugun o‘zingizni qanday his qilyapsiz – tetikmi yoki charchoq bormi?
- Sizningcha, bunga nima sabab bo‘ldi?

(O‘quvchilar javob beradi.)

O‘qituvchi: Ko‘ryapsizmi, charchoq ham, tetiklik ham tasodif emas. Ular bizning kundalik odatlarimiz natijasi. Keling, tanamizni uyg‘otib olaylik.

“Tana va diqqatni uyg‘otish” mini-mashqi (2 daqiqa)

Bolalar o‘rinlaridan turadilar.

O‘qituvchi:

– Yelkalarni aylantiramiz (kompyuter va telefon oldida o‘tirib zo‘riqqan mushaklarni bo‘shashtiramiz);

– Boshimizni aylana bo‘lab harakatlantiramiz va bo‘yin uchun yengil mashq qilamiz (partada noto‘g‘ri o‘tirish oqibatini kamaytiramiz);

– Joyimizda turgan holda 10 marta sakraymiz;

– 5 marta chuqur nafas olib chiqaramiz.

O‘qituvchi: Endi o‘zingizni qanday his qilyapsiz? Ko‘ryapsizmi, tanaga ozgina e‘tibor ham kayfiyatni o‘zgartiradi.

Bugun biz darsimizda quyidagi savollarga javob topamiz.

(Savollarni doskaga yozish mumkin)

– Kuni bo‘yi bir joyda o‘tirish foydalimi?

– Kechasi 1-2 gacha telefon ko‘rish tanaga foydali bo‘ladimi?

– Harakat qilish stressni kamaytiradimi?

– To‘g‘ri ovqatlanish o‘qishga ta’sir qiladimi?

II. ASOSIY QISM (30 daqiqa)

O‘qituvchi: Hozir sizlar taniydigan, ovozini eshitsangiz futbolni ko‘z oldingizga keltiradigan insonning fikrlarini tomosha qilamiz. Bu – **Davron Fayziyev**.

U futbol bo‘yicha milliy terma jamoamiz matbuot kotibi, taniqli sport sharhlovchisi, minglab yoshlar uchun motivatsiya manbai.

U odatda gollar, o‘yinlar va turnirlar haqida gapiradi.

Lekin bugun u sizlarga maxsus **sog‘lom hayot** haqidagi fikrlarini o‘rtoqlashadi.

Marhamat, videoni tomosha qilamiz.

Vizual kontent

Davron Fayziyev: “Hayotingizni sport bilan bog‘lang!”

<https://www.youtube.com/watch?v=L18w6WHxAg>

O‘qituvchi: Ko‘rib turganingizdek, sog‘lom bo‘lish – bu “men kasal emasman” degani emas. Bu – diqqatni jamlash, samarali ishlash, o‘ziga ishonch, sahnada yoki sportda o‘zini erkin his qilish deganidir.

Zararli odatlar: o‘smirlar hayotidagi real holatlar

O‘qituvchi: Endi esa sizlarning zararli odatlaringiz haqida gaplashamiz. Zararli odatlar faqat sigaret yoki ichimlik emas. Sizning yoshingizda ayrim odatlaringiz o‘zingizga sezdirmasdan zarar yetkazadi.

Keling shu mavzuga oid videokontentni tomosha qilamiz.

Vizual kontent

Zararli odatlar bizga qanday ta’sir ko‘rsatadi?

<https://youtu.be/h016HdjNrR0>

Video muhokama qilinadi (2 daqiqa)

Interaktiv mashq: “Farqni his qil” (3 daqiqa)

– 30 soniya qimirlamay o‘tiramiz;

– Keyin 30 soniya harakat qilamiz (sakrash, qo‘l harakati).

Qaysi holatda o‘zingizni tetikroq his qildingiz?

O‘qituvchi: Bolalar, bugun biz sog‘lom hayot haqida gaplashyapmiz. Uning asosiy shartlari – harakat, gigiyena, to‘g‘ri ovqatlanish dedik. Endi esa bularning barchasi **real hayotda qanday natija berayotganini** ko‘ramiz.

Bugun yurtimizda 7-11-sinf qizlari o'rtasida futbol bo'yicha **Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri kubogi** o'tkazilmoqda. Bu oddiy musobaqa emas. Bu – qizlarning sog'lom, faol, ishonchli bo'lib voyaga yetayotganining yaqqol isboti. Hozir shu haqida videoni tomosha qilamiz.

Vizual kontent

“Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri kubogi”

<https://youtu.be/k1TCdLN7yfE>

O'qituvchi: Ko'rdinglarmi, musobaqa qoidalarini jahon futbol chempionatlari o'yinlari kabi ekan. Qatnashinglar, qizlar!

Shaxsiy gigiyena va o'ziga ishonch

O'qituvchi: Bolalar, siz hech o'ylab ko'rganmisiz: odamzod paydo bo'lganidan beri doimo qo'l yuvganmi, tish tozalaganmi, toza kiyim kiyganmi? Yoki shaxsiy gigiyena degan tushuncha keyin paydo bo'lganmi?

Keling, qisqacha tarixga nazar tashlaymiz.

Gigiyena qachon paydo bo'lgan?

Shaxsiy gigiyena juda qadimdan mavjud. Qadimgi Misrda odamlar tozalikka katta ahamiyat bergan: ular har kuni yuvinishgan, maxsus atirlar va moylardan foydalangan. Qadimgi Rimda hammomlar bo'lgan – odamlar nafaqat yuvinish, balki sog'liqni saqlash uchun ham hammomga borgan.

Sharq mamlakatlarida, jumladan, Markaziy Osiyoda ham tozalik madaniyati juda erta shakllangan. Hammomlar, toza kiyinish, suvdan foydalanish odat bo'lgan. “Tozalik – salomatlik garovi” degan qarash bejiz paydo bo'lmagan.

Lekin tarixda shunday davrlar ham bo'lganki, odamlar gigiyenani unutib qo'ygan. Masalan, O'rta asrlarda Yevropada odamlar kam yuvinishgan, ko'chalarda chiqindilar to'la bo'lgan, ularni hech kim yig'ishtirmagan. Natijada vabo, yuqumli kasalliklar tez tarqalgan va millionlab odamlar hayotdan ko'z yumgan.

Gigiyena odamlar salomatligini qanday o'zgartirdi?

Keyinchalik olimlar bitta muhim haqiqatni tushunib yetdi: **ko'p kasalliklar mikroblar orqali tarqaladi**. Qo'l yuvish, toza suv ichish, tanani ozoda tutish kasalliklarning oldini oladi.

Masalan:

- Qo'l yuvish odati paydo bo'lgach, ichak kasalliklari keskin kamaygan;
- Tish gigiyenasi rivojlangach, tish og'rig'i va infeksiyalar kamaygan;
- Toza suv va gigiyena tufayli odamlarning o'rtacha umr ko'rish davomiyligi oshgan.

Demak, gigiyena – bu shunchaki ozodalik emas, bu **butun jamiyat salomatligini o'zgartirgan kuchli omil**.

O'smirlar uchun muhim jihat: gigiyena va obro'

O'qituvchi: Sizning yoshingizda gigiyena yana bir sabab bilan muhim. Chunki sizlar boshqalarning siz haqingizda yaxshi fikrda bo'lishini istaysiz, atrofdagilarning siz haqingizdagi fikri muhim. Lekin siz toza-ozoda bo'lmasangiz, xushbo'y hid taratib turmasangiz, ya'ni shaxsiy gigiyenaga rioya qilmasangiz, qimmat kiyimlaringiz va telefonlaringiz yordam bermaydi.

Unutmang:

- Toza kiyim – o'ziga ishonch
- Toza tish – erkin tabassum
- Yuvilgan yuz va taralgan soch – hurmat
- To'g'ri o'tirish va qomat – sog'lom tana degani.

O'zingizga qaraganingiz sari, boshqalar ham sizni jiddiy qabul qiladi. Bu do'stlik uchun ham, jamoada ishlashda ham, kelajakdagi ish faoliyatingizda ham muhim.

Shaxsiy gigiyena – bu mayda qoidalar yig'indisi emas. Bu ming yillik tajriba, millionlab insonlar hayotini saqlab qolgan bilimdir. Siz har safar qo'lingizni yuvganingizda, tishingizni tozalaganingizda yoki toza kiyim kiyganingizda, nafaqat o'zingizni, balki atrofdagilarni ham asraysiz.

Interaktiv o'yin: "Epidemiya tarqaladi yoki to'xtaydi?"

Davomiyligi: 3-5 daqiqa

Ishtirokchilar: butun sinf (guruhga bo'linmaydi)

O'yin qoidasi (o'qituvchi aytadi):

Men holatni aytaman. Agar bu holat **kasallik tarqalishiga olib kelsa** – sizlar **qo'llaringizni yuqoriga ko'tarasiz**. Agar bu holat **kasallikni to'xtatsa** – sizlar **qo'llaringizni pastga tushirasiz**.

Barchamiz bir vaqtda javob beramiz.

O'qituvchi ketma-ket o'qiydi:

- Ovqatdan oldin qo'l sovunlab yuvildi;
- Ko'chadan kelib qo'l yuvilmadi;
- Bir idishdan navbat bilan suv ichildi;
- Tishlar ertalab va kechqurun tozalandi;
- Yo'talganda og'iz yopildi;
- Aksirganda og'iz yopilmadi;
- Maktabga toza kiyimda kelindi.

O'qituvchi: Agar qo'llaringiz pastga ko'p tushsa, nima bo'ladi?

O'quvchilar: Epidemiya to'xtaydi!

O‘qituvchi: Agar qo‘llaringiz tepaga ko‘p ko‘tarilsa, nima bo‘ladi?

O‘quvchilar: Epidemiya kuchayadi!

O‘qituvchi: Ko‘rdingizmi, epidemiya katta muammo bo‘lib ko‘rinadi. Lekin uning oldini olish juda oddiy harakatlardan boshlanadi. Qo‘l yuvish, toza yurish, boshqani o‘ylash – shu odatlar kasallikka qarshi eng kuchli qalqondir.

Katta sport sari qadam: “Bunyodkor” tajribasi

O‘qituvchi: Bolalar, hozir biz qizlar sporti haqida real misolni ko‘rdik. Endi esa sizlarni **katta sport qayerdan boshlanishi** bilan tanishtiramiz.

Ko‘p odamlarda xato fikr borki, professional sport – bu juda qo‘lyetmas orzu, u juda qimmat sport maktablari va mashg‘ulotlari orqali yetilishi mumkin bo‘lgan orzu, ya’ni faqat tanlanganlarga nasib qiladi deb o‘ylashadi. Aslida esa u **oddiy maktab o‘quvchisining sog‘lom odatlaridan** boshlanadi.

Hozir sizlar bilan **Toshkent Milliy (Bunyodkor) sport majmuasi** va **“Bunyodkor” futbol akademiyasiga videosayohat** qilamiz.

Vizual kontent

Toshkent Milliy stadioni majmuasi bilan tanishamiz

<https://youtu.be/bGrVxGnX88c>

O‘qituvchi: Bu majmua va akademiya shunchaki bino emas. Bu – **mehnat, intizom va sog‘lom hayot madaniyati** yig‘ilgan joy. Bu yerga kelgan har bir bola avvalo sog‘lom bo‘lishni, o‘z vaqtida uxlashni, toza yurishni, harakat qilishni o‘rganadi. Shundan keyingina katta sport boshlanadi.

III. YAKUNIY QISM (10 daqiqa)

O‘qituvchi: Bolalar, biz hozir stadionlarni, akademiyalarni, sportchilar mashg‘ulotini ko‘rdik. Demak, **katta sport faqat kuchli tanadan emas, balki to‘g‘ri tanlangan hayot tarzidan boshlanadi.**

Davlatimiz aynan shunday – sog‘lom, faol, o‘ziga ishongan avlodni tarbiyalashni eng muhim vazifalardan biri deb biladi. Shu sababli so‘nggi yillarda yurtimizda sport infratuzilmalari kengaymoqda, maktablarda jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarziga alohida e’tibor berilmoqda, qizlar sporti uchun ham keng imkoniyatlar yaratilmoqda. Bu ishlar tasodif emas – bu kelajakka qilingan sarmoyadir.

Prezidentimiz o‘z nutqlarida sog‘lom avlod – kuchli davlatning poydevori ekanini ko‘p bora ta’kidlab keladi. Chunki sog‘lom bola yaxshi o‘qiydi, mustaqil fikrlaydi, mas’uliyatni his qiladi va kelajakda jamiyatga foyda keltira oladi.

Hozir biz ana shu yondashuv, ana shu islohotlar qanday amalga oshirilayotganini ko'rsatadigan videoni tomosha qilamiz. Videoni diqqat bilan ko'ring va shuni o'ylab ko'ring:

- Nega davlatimiz sog'lom hayotga buncha katta e'tibor qaratmoqda?
- Bu imkoniyatlar kim uchun yaratilmoqda?

Vizual kontent

“Sog'lom hayot uchun rahmat!”

https://t.me/kelajaksoati_rasmiy/365

O'qituvchi: Ko'rdingizmi, sog'lom hayot – bu shaxsiy masala bo'lib qolmayapti. Bu davlat miqyosidagi ustuvor yo'nalishga aylangan. Chunki sog'lom avlod – bu kuchli iqtisod, barqaror jamiyat va ishonchli kelajak demakdir.

Endi savol bitta: davlat imkoniyat yaratmoqda. Stadionlar, akademiyalar, sport musobaqalari bor. **Bu imkoniyatdan foydalanish esa sizning tanlovingiz.** Bugun qilgan kichik tanlovingiz ertaga katta natijaga aylanishi mumkin.

Hech kim sizdan darrov chempion bo'lishni so'ramayapti. Lekin bugundan boshlab bitta qaror qabul qilish mumkin: tanangizga befarq bo'lmaslik, sog'lom odatni tanlash, harakatni hayotingizning bir qismiga aylantirish.

Shuning uchun sizlarni bitta oddiy, lekin kuchli chaqiriq bilan qoldirmoqchiman: **har kuni kamida bitta sog'lom tanlov qiling.** Bugun bu – vaqtida uxlash bo'lishi mumkin. Ertaga – harakat. Indinga – to'g'ri ovqatlanish. Ana shunday kichik qadamlar sizni katta yo'lga olib chiqadi.

Bugungi darsimizni mana shunday so'zlar bilan yakunlaymiz:

(o'qituvchi aytadi, o'quvchilar takrorlaydi):

- Men sog'lom hayotni tanlayman!
- Men o'z tanamni qadrlayman!
- Men kelajagim uchun javobgarman!

O'qituvchi: Rahmat, bolalar. Bugun juda faol bo'ldingiz. Sizlarga sog'lik, kuch, ishonch va katta yutuqlar tilayman. Sog'lom bo'ling, faol bo'ling va har doim oldinga intiling. Xayr, keyingi darslarda ko'rishguncha!