

“Kelajak soati” darsining 9-11-sinflar uchun mashg‘ulot ssenariysi

21- mavzu: “Sog‘lom hayot”

Dars maqsadi: O‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish, jismoniy va ruhiy sog‘liqni asrashning ahamiyatini anglash, sog‘lom hayot qoidalarini kundalik hayotda qo‘llash ko‘nikmalarini rivojlantirish.

Annotatsiya:

Ushbu mashg‘ulotda o‘quvchilarga sog‘lom hayot tushunchasi, uning jismoniy, ruhiy va ma’naviy jihatlari haqida bilim beriladi. Sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha video lavhalar, suhbat, interaktiv o‘yinlar, testlar, sahna ko‘rinishlari orqali o‘quvchilarning sog‘lom hayotga nisbatan ongli munosabati shakllantiriladi. Darsda jamoaviy ish, muhokama, fikr almashish va amaliy topshiriqlar orqali sog‘lom turmushga yo‘naltirilgan qadriyatlar mustahkamlanadi.

Aniq maqsadlar:

1. O‘quvchilarda sog‘lom hayot tushunchasiga oid asosiy bilimlarni shakllantirish.
2. Sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik va salbiy odatlardan voz kechishning ahamiyatini tushuntirish.
3. O‘quvchilarda o‘z sog‘lig‘iga mas’uliyat bilan qarash odatini rivojlantirish.
4. Sog‘lom muhitda yashash va sog‘lom fikrlash madaniyatini shakllantirish.

Asosiy g‘oyalar:

Sog‘lom tanada – sog‘lom ruh. Insonning eng katta boyligi bu – uning sog‘lig‘i. Sog‘lom hayot faqat jismoniy sog‘lik emas, balki to‘g‘ri fikrlash, ruhiy barqarorlik, ijobiy muhit va to‘g‘ri odatlarning uyg‘unligidir. Sog‘lom avlod – yurt kelajagi poydevori.

Darsdan kutiladigan natijalar:

1. Aqliy va tushunchaviy jihatdan:

- O‘quvchilar sog‘lom hayot tushunchasini, uning tarkibiy qismlarini tushunib oladilar.

- Sogʻlom turmush tarzining hayotdagi ahamiyatini anglaydilar.
- Zararli odatlarning oqibatlarini tushunib, ularni tanqidiy baholashni oʻrganadilar.

2. Hissiy va qadriy yondashuvda:

- Sogʻlom hayot qadriyatini qadrlaydilar.
- Oʻz sogʻligʻini asrashga nisbatan ijobiy hissiy munosabat shakllanadi.
- Yaxshi odatlar (sport, tartiblilik, poklik, muvozanat)ni qadrlash hissi paydo boʻladi.

3. Amaliy koʻnikmalarda:

- Sogʻlom hayot qoidalarini kundalik hayotda qoʻllashni oʻrganadilar.
- Oʻz sogʻligʻini nazorat qilish, sport bilan muntazam shugʻullanish, toʻgʻri ovqatlanish odatini hosil qiladilar.

4. Ijtimoiy-pedagogik jihatdan:

- Jamiyatda sogʻlom turmush targʻibotchisi sifatida faol boʻlishga tayyorlanadilar.
- Sogʻlom muhit yaratish, doʻstlarni sogʻlom hayot sari chorlay olish koʻnikmasi shakllanadi.

Metapredmet yondashuv:

Darsda biologiya, jismoniy tarbiya, psixologiya, texnologiya, informatika va sanʼat fanlaridagi bilimlar uygʻun holda qoʻllaniladi.

- Ovqatlanish piramidasi (biologiya)
- Sport mashqlari (jismoniy tarbiya)
- Stressni boshqarish usullari (psixologiya)
- Sogʻlom hayot shiori yaratish (sanʼat, muloqot)
- Multfilm yoki videorolik tahlili (media savodxonlik)

Dars davomiyligi: 45 daqiqa

Mashgʻulot shakli: suhbat, video tahlil, rolli oʻyinlar, test, fikrlar almashinuvi, interaktiv topshiriqlar.

Dars ssenariysi

1. KIRISH. MOTIVATSION QISM (10 DAQIQA)

O'qituvchi: Tasavvur qiling: muhim futbol matchi boshlanishiga sanoqli soniyalar qolgan. Stadion shovqinli. Minglab muxlislar o'yin boshlanishini kutyapti. Hushtak chalinadi va o'yin boshlanadi. Kim g'alaba qozonadi? Kim oxirigacha bardosh beradi? Kim birinchi bo'lib holdan toyadi?

Aziz o'quvchilar, katta hayot ham xuddi shu stadiondagi o'yin kabi bellashuv, raqobat, g'alaba va mag'lubiyatga boy. Unda ham start bor, masofa bor va finish bor. Farqi shundaki, bu o'yinda sizning jamoangiz a'zolari o'zingiz bilan doimo birga – ular **sizning tanangiz va ruhingiz**.

Ayting-chi, hayotda g'alaba qozonish uchun insonga nima kerak: faqat iste'dodmi va jismoniy tayyorgarlikmi? Odatlar-chi? Iroda-chi? Albatta ko'p narsa kerak.

Bugun biz sizlar bilan baho uchun emas, nazorat uchun emas – **o'zingiz uchun eng muhim narsalar** haqida gaplashamiz. Bu mavzu sizga faqat bugun yo ertaga emas – 10 yildan keyin, balki butun hayotingiz davomida ahamiyatli bo'ladi.

Bugungi mashg'ulotimiz mavzusi – **“Sog'lom hayot”**.

Interaktiv kirish (tezkor savol):

O'qituvchi: Qani, tez javob beramiz.

Agar inson sog'lom bo'lmasa, u nimani yo'qotadi?

(O'quvchilar javob beradi: vaqt, imkoniyat, orzu, kuch, kayfiyat va h.k.)

O'qituvchi: To'g'ri. Sog'liq yo'qolsa, hammasi sekin-asta ketadi. Shuning uchun ham bugun biz sog'lom hayotni **majburiyat emas, ustunlik** sifatida ko'ramiz.

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://youtu.be/L18w6WHxAg>

O‘qituvchi: Ko‘rdingizmi, Davron Fayziyev sog‘lom hayotni faqat sportchilar uchun deb hisoblamaydi. Futbolda maydonga chiqqan har bir futbolchi bir xil formani kiyadi. Lekin kim g‘alaba qiladi? Kim oxirigacha yuguradi? Kim muhim pallada to‘g‘ri qaror qabul qiladi? Buni faqat iste’dod emas, **tayyorgarlik, intizom** va **kundalik odatlar** hal qiladi.

Endi keling, stadiondan chiqib, real hayot maydoniga o‘tamiz.

2-QISM. ASOSIY QISM (25 DAQIQA)

O‘qituvchi: Aziz yoshlar! Bugun qilgan tanlovlaringiz – nima yeysiz, qachon uxlaysiz, kim bilan yurasiz, nizolarni qanday hal qilasiz – ertaga sog‘lig‘ingiz, obro‘yingiz va kelajagingizga bevosita ta’sir qiladi.

1. O‘smirlik davri: tanadagi va ruhdagi o‘zgarishlar

Avvalo, bitta haqiqatni ochiq aytaylik: o‘smirlik – bu faqat bo‘y o‘sishi emas. Bu davrda tanada **gormonlar keskin o‘zgaradi**. Natijada:

- asabiylik kuchayadi,
- jizzakilik paydo bo‘ladi,
- tez ranjish yoki tez jahl chiqishi kuzatiladi,
- ba’zan sababini o‘zingiz ham tushunmaydigan holatlar bo‘ladi.

Bu – kasallik emas. Bu – **o‘sish jarayoni**. Ammo muammo shundaki, aynan shu davrda noto‘g‘ri odatlar juda tez singib ketadi.

2. Zararli ovqatlanish: kuch bermaydigan energiya

Bugungi yoshlar ko‘p hollarda fast-fud, shirin gazli ichimliklar, chips, shokolad, energetiklarni iste’mol qilyapti.

Bu mahsulotlar vaqtincha kuch bergandek tuyuladi. Lekin aslida ular miya faoliyatini sustlashtiradi, diqqatni pasaytiradi, asab tizimini zo‘riqtiradi, ortiqcha vazn yoki keskin holsizlikka olib keladi.

Misol uchun, ertalab nonushta qilmasdan maktabga kelgan o‘quvchi darsda jahli tez chiqadi, charchaydi, diqqatini jamlay olmaydi. Bu “xarakter” emas – **organizmdagi energiya tanqisligi**.

Hozir biz kundalik iste’mol qilayotgan ovqatlarimiz aslida tanamizga nima berayotgani – foydami yoki zarar – haqida qisqa videoni ko‘ramiz. Tomosha qilar ekansiz, bir savolni o‘ylab ko‘ring:

Men bugun nimani ko‘p yeyapman va bu menga nima beryapti?

Vizual kontent

Oziq-ovqatlar tilga kirganda

<https://youtu.be/wGxossJQi2c>

O‘qituvchi: Demak, sog‘lom ovqatlanish bu moda emas – bu **asabiylik, charchoq va sustlikning oldini olish usuli ekan.**

3. Kun tartibi va uyqusizlik – yashirin xavf

Ko‘pchilik yoshlar yarim kechasigacha telefonda o‘tiradi, serial yoki o‘yinlarni tomosha qilishni ham kechki paytga qoldiradi, “hali yoshman, menga ta’sir qilmaydi” deb o‘ylaydi.

Ammo ilmiy jihatdan isbotlangan haqiqat shuki, yetarli uxlamagan o‘smirda asabiylik kuchayadi, xotira va o‘qish samarasi pasayadi, agressiya va keskinlik ko‘payadi. Ko‘p mojarolar, urishishlar, bahslar aslida **uyqusizlik va charchoq** fonida kelib chiqadi.

Sport faqat jismni emas, **asabni ham tarbiyalaydi.** Muntazam harakat qilgan yosh o‘zini tutishni, yutqazishni ham, yutishni ham o‘rganadi. Ayniqsa, qizlar uchun sport o‘ziga ishonch, mustaqillik va ruhiy barqarorlik manbai bo‘ladi.

Hozir sizlar bilan qizlar o‘rtasida shu kunlarda o‘tkazilayotgan futbol bo‘yicha Maktabgacha va maktab ta’limi vaziri kubogi haqidagi lavhani tomosha qilamiz.

Vizual kontent

“Maktabgacha va maktab ta’limi vaziri kubogi”

<https://youtu.be/k1TCdLN7yfe>

O‘qituvchi: Ko‘rdingizmi, sport bu majburiyat emas – bu o‘ziga ishonchni kuchaytiradigan imkoniyat.

4. Kiyinish va o‘zini tutish – ichki holat ko‘zgusi

Kiyim – bu faqat tashqi ko‘rinish emas. U insonning ichki holatini ham ko‘rsatadi. Tartibsiz, beparvo kiyinish ko‘pincha o‘ziga ishonchsizlik, ichki norozilik, e’tiborga muhtojlik belgisi bo‘lishi mumkin.

Aksincha, ozoda va o‘ziga yarashqli kiyinish insonning o‘ziga hurmatini, ichki intizomini, muomala madaniyatini mustahkamlaydi.

5. Xavfli odatlar: “Bir marta bo‘lsa nima qilibdi?”

Endi eng xavfli nuqtaga kelimiz.

Yarim kechgacha ko‘chada yurish, mushtlashuvlar, ziddiyatlarga aralashish, “obro‘ uchun” agressiya ko‘rsatish – bular jasorat emas.

Statistikaga ko'ra, yoshlar o'rtasidagi jarohatlar, jinoiy holatlar va baxtsiz hodisalarning katta qismi aynan kechki payt, hissiyot ustun bo'lgan holatlarda sodir bo'ladi.

Ko'p yoshlar "o'zimni nazorat qilyapman" deb o'ylaydi. Ammo asabiy holatda **mantiq emas, hissiyot kuchli bo'ladi**.

Alohida to'xtalishimiz kerak bo'lgan masala – zararli tabletkalar va narkotik moddalar.

Bugun ayrim yoshlar "stressni bosadi", "xotirjam qiladi", "bir marta sinab ko'rishdan hech narsa bo'lmaydi" degan yolg'onlarga ishonadi.

Aslida esa narkotiklar miya hujayralarini yemiradi, juda tez o'ziga qaram qiladi, natijada o'smirning o'qish, oila, kelajak haqidagi barcha rejalari barbod bo'ladi. Eng achinarlisi – ko'pchilik buni anglaganida **kech bo'ladi**.

Bugun mamlakatimizda yoshlar uchun sog'lom hayot, sport va rivojlanishga yetarli imkoniyatlar yaratilmoqda.

Hozir sizlar bilan shunday imkoniyatlardan biri – Toshkentda yangi ochilgan Olimpiya shaharchasi bilan tanishamiz. Bu joylar shunchaki bino emas, balki sog'lom va kuchli avlod uchun yaratilgan katta imkoniyatdir.

Vizual kontent

Olimpiya shaharchasidamiz

<https://youtu.be/NtTuHjpZJ9A>

O'qituvchi: Aziz yoshlar, sog'lom hayot – bu o'zini cheklash emas, zavqdan voz kechish emas. Bu – **o'z kelajagingni himoya qilishdir**.

Siz hozir kuchli, sog'lom, imkoniyatlarga boy davrdasiz. Aynan shu paytda sog'lom odatlarni shakllantirsangiz, ertaga hayot sizga katta imkoniyatlarni taqdim etadi va siz u imkoniyatlardan foydalanasiz.

Bugun o'zingizda qaysi zararli odatlar borligini bilib oldingiz?

Ulardan voz kechishga tayyormiz?

Qaysi foydali odatni bugunoq boshlashingiz mumkin?

(O'quvchilar fikrlari tinglanad.)

O'qituvchi: Endi esa sog'lom hayot tarzi bilan bog'liq ayrim yolg'onlar haqida video tomosha qilamiz. Diqqat qiling, siz shu paytgacha ishonib kelgan ayrim fikrlar yolg'on bo'lib chiqishi mumkin. Adashmaslik, ilmiy asoslangan faktlar asosida yashash ham sog'lom hayot tarziga kiradi.

Vizual kontent

Sog'lom hayot tarzi bilan bog'liq mashhur yolg'onlar

<https://youtu.be/KFJAUgyMqgc>

3-QISM. YAKUNIY QISM (10 DAQIQA)

O‘qituvchi: Aziz yoshlar, bugun biz sog‘lom hayot haqida gaplashdik.

Ammo bir narsani aniq tushunib olaylik: sog‘lom hayot faqat shaxsiy tanlov emas. Bu – **butun jamiyat va davlat kelajagi bilan bog‘liq masala.**

Sog‘lom inson – kuchli jamiyatdir.

Sog‘lom yosh – ertangi liderdir.

Sog‘lom avlod esa – mustahkam va barqaror davlat poydevoridir.

Shu sababli bugun mamlakatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi **davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishiga** aylangan.

Biz hozirgacha sog‘lom hayotni shaxsiy mas‘uliyat sifatida ko‘rdik. Endi esa keling, bu masalaga **davlat qanday yondashayotganini** ko‘raylik.

Prezidentimiz tashabbusi bilan:

- yoshlar va qizlar sportini rivojlantirish,
- sog‘lom turmush tarzini hayot me‘yoriga aylantirish,
- zamonaviy sport majmualari va infratuzilmani barpo etish,
- aholining jismoniy faolligini oshirish bo‘yicha keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda.

Hozir tomosha qiladigan videoda aynan shu imkoniyatlar, sharoitlar va davlatimizning sog‘lom avlodga bo‘lgan ishonchi aks etadi.

Videoni tomosha qilar ekansiz, o‘zingizga bitta savol bering:

Davlat imkoniyat yaratmoqda. Men bu imkoniyatdan qanday foydalanyapman?

Vizual kontent

“Sog‘lom hayot uchun rahmat!”

https://t.me/kelajaksoati_rasmiy/365

O‘qituvchi: Ko‘rdingizmi, sog‘lom hayot bugun shunchaki shior emas. Bu – **aniq siyosat, aniq infratuzilma va aniq imkoniyatlar** demakdir.

Ammo bitta haqiqatni unutmang:

Hech qaysi islohot insonning o‘zi harakat qilmasa, natija bermaydi.

Davlat yo‘l ochadi. Sharoit yaratadi. Lekin o‘sha yo‘ldan yurish – **sizning tanlovingiz.**

Sizlar bugun katta hayot ostonasidasiz. Oldinda tanlovlar ko‘p bo‘ladi. Kimdir talaba bo‘ladi, kimdir kasb tanlaydi, kimdir sportda, ilmda yoki tadbirkorlikda o‘z yo‘lini topadi.

Shuni yodda tuting:

- sog‘lom tanasiz katta maqsadlar uzoqqa bormaydi,
- sog‘lom fikrsiz to‘g‘ri qaror bo‘lmaydi,
- sog‘lom hayotsiz haqiqiy muvaffaqiyat bo‘lmaydi.

Bugun qilingan kichik qaror ertaga butun hayotingizni belgilashi mumkin.

Yakuniy chellenj: “7 kun – 7 sog‘lom qadam”

O‘qituvchi: Endi darsni so‘z bilan emas, **harakat bilan yakunlaymiz.**

Bugundan boshlab sizlar uchun **7 kunlik sog‘lom hayot chellenji** e‘lon qilinadi:

1. Har kuni kamida 30 daqiqa jismoniy harakat (piyoda yurish, sport).
2. Kech soat 23:00 dan kech uxlamaslik.
3. Fast-fud va shirin gazli ichimliklardan voz kechish.
4. Kuniga kamida 1,5-2 litr suv ichish.
5. Telefonni uxlashdan 1 soat oldin chetga qo‘yish.
6. Bir kunni stresssiz o‘tkazishga ongli harakat qilish.
7. Har kuni o‘zingizga savol berish: *Bugun sog‘lig‘im uchun nima qildim?*

Kim bu chellenjni oxirigacha bajarsa, u **o‘zini yenggan g‘olib bo‘ladi.**

Shu bilan darsimiz yakunlandi. Sizlarga sog‘liq, kuch va katta g‘alabalar tilayman!