



_____ hokimligi
maktabgacha va maktab ta'limi
boshqarmasi

_____ maktabgacha va
maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi
_____ umumiy o'rta ta'lim maktabi
biologiya fani o'qituvchisi

_____ning
20__-20__-o'quv yilida 8-sinf bo'sh
o'zlashtiruvchi o'quvchilar uchun odam
va uning salomatligi fanidan

**TO'GARAK
HUJJATLARI**

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

<i>Nº</i>	Familiya ismi va sharifi	Tug'ilgan sanasi	Sinfi	Manzili (to'liq)	Ota-onasi (Ismi sharifi)	Telefon (uy yoki mobil)	Izoh
<i>1.</i>							
<i>2.</i>							
<i>3.</i>							
<i>4.</i>							
<i>5.</i>							
<i>6.</i>							
<i>7.</i>							
<i>8.</i>							
<i>9.</i>							
<i>10.</i>							
<i>11.</i>							
<i>12.</i>							
<i>13.</i>							
<i>14.</i>							

15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

O'tkazilgan xona _____

**20__-20__-o‘quv yilida bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar uchun tuzilgan
“Odam salomatligi” to‘garagining
ISH REJASI**

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Toqimalar, organlar va organizm.	1		
2.	Organizm funksiyasining gumoral va nerv boshqarilishi.	1		
3.	Oshqozonosti va jinsiy bezlar, sekretsia bezlari ishining boshqarilishi.	1		
4.	Tayanch-harakatlanish sistemasining tuzilishi, funksiyasi va ahamiyati.	1		
5.	Muskullar.	1		
6.	Takrorlash.	1		
7.	Qonning kimyoviy tarkibi.	1		
8.	Eritrotsitlar.	1		
9.	Qon tomirlari, qon aylanish doirasi.	1		
10.	Qonning qon tomirlari bo‘ylab oqishi,	1		
11.	Nafas olish organlarining tuzilishi	1		
12.	O‘pkalar va to‘qimalarda gazlar almashinuvi.	1		
13.	Ovqat hazm qilish sistemasi organlari.	1		
14.	Takrorlash.	1		
15.	Oshqozon-ichak kasalliklari va ularning oldini olish.	1		
16.	Moddalar va energiya almashinuvining ahamiyati.	1		
17.	Vitaminlar va ularning ahamiyati.	1		
18.	Organizmda energiya sarfi.	1		
19.	Teri gigiyenasi, teri shikastlanganda birinchi yordam ko‘rsatish.	1		
20.	Siydik ajratish organlarining tuzilishi.	1		
21.	Nerv sistemasining funksiyasi	1		
22.	Orqa miyaning tuzilishi va funksiyasi.	1		
23.	Bosh miya katta yarimsharlarining tuzilishi.	1		
24.	Nerv sistemasi kasalliklari va ularning oldini olish.	1		
25.	Aql-idrok, tafakkur, so‘z va nutq.	1		
26.	Hissiyot va uning boshqarilishi.	1		
27.	Uyqu va uning ahamiyati.	1		
28.	Takrorlash.	1		
29.	Ko‘rish analizatorlari.	1		
30.	Takrorlash.	1		
31.	Muvozanat saqlash, muskul sezish va tuyg‘u organlari tuzilishi.	1		
32.	Hid bilish va ta‘m bilish organlari.	1		
33.	Bolaning o‘sishi va rivojlanishi.	1		
34.	Odamning biologik o‘zgarishi va ijtimoiy tabiati.	1		

Sana: “ ” _____ 20__yil. Sinflar: _____. To‘garak rahbari: _____

Mavzu: To‘qimalar, organlar va organizm.

Maqsadlar:

a) odam organizmining tuzilishi, undagi organlar sistemasi, to‘qimalar va organlarning faoliyati, o‘shish va rivojlanish qonuniyatlari haqida tushuncha berish, o‘quvchilarda mavzuga nisbatan qiziqish uyg‘otish, mavzu asosida kerakli bilim va ko‘nikmalar hosil qilish, mavzuga oid tarqatilgan topshiriqlarni yakka va guruh holatida o‘rganib, o‘zlashtirishga erishish.

b) odamning sog‘lom bo‘lishi hamda uzoq umr ko‘rishida jismoniy tarbiya hamda sportning ahamiyati, sog‘lom turmush tarziga rioya qilishni tushuntirish, biologiya va tibbiyotga oid bilimlarini kengaytirish.

v) salomatlik odam organizmining biologik, aqliy, ruhiy, jismoniy holatlari va mehnat faoliyatining muvozanatlashgan birligi haqida tushuncha berish, O‘zbekiston Respublikasida sog‘lom, jismonan baquvvat, bilimli, ma‘naviy-axloqiy yetuk, har tomonlama kamol topgan shaxsni shakllantirish.

O‘quvchilarda shakllantiriladigan tayanch kompetensiyalar elementlari:

Axborotlar bilan ishlash kompetensiyasi:

mediamanbalardan zarur ma‘lumotlarni izlab topa olish, saralash, qayta ishlash, saqlash, ulardan foydalana olish.

Ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi:

jamiyatda bo‘layotgan voqea, hodisa va jarayonlarga daxldorlikni his etish va ularda faol ishtirok etish, o‘zining fuqarolik burch va huquqlarini bilishi, unga rioya qilish.

Mashg‘ulot turi: mavzuga oid yangi ma‘lumotlarni o‘quvchilarga yetkazishda yangi texnologiyalardan foydalanish, yozma, og‘zaki, ko‘rgazmali aralash mashg‘ulot, suhbat, munozara, noananaviy, hamkorlikda ishlash, yangi tushuncha va bilimlarni shakllantirish.

Mashg‘ulot jihozi: mavzuga oid ko‘rgazmali qurollar, tarqatma materiallar, mavzuga oid jadvallar, mavzuga oid video roliklar, slaydlar, guruhlar uchun rag‘bat kartochkalari.

I.Tashkiliy qism: salomlashish, yo‘qlama qilish, o‘quvchilarni mashg‘ulotga tayyorgarliklarini tekshirish.

II. Yangi mavzu bayoni:

To‘qimalar. Organizmda tuzilishi, kelib chiqishi va bajaradigan funksiyasiga ko‘ra o‘xshash bolgan hujayralar va hujayralar oralig‘i moddalari birgalikda to‘qun alarm hosil qiladi. Odam organizmida ham hayvonlardagi singari epiteliy, biriktiruvchi, muskul va nerv to‘qimalari mavjud (5-rasm). Epiteliy to‘qimasi terining sirtqi qavatini hosil qiladi. Hazm qilish, nafas olish, ayirish organlari naylari devorining ichki yuzasini qoplab turadi. Epiteliy organlarm har xil ta‘sirdan himoya qiladi, hazm suyuqligi ishlab chiqaradi. Epiteliy hujayralari tez yemirilishi sababli doimo yangilanib turadi.

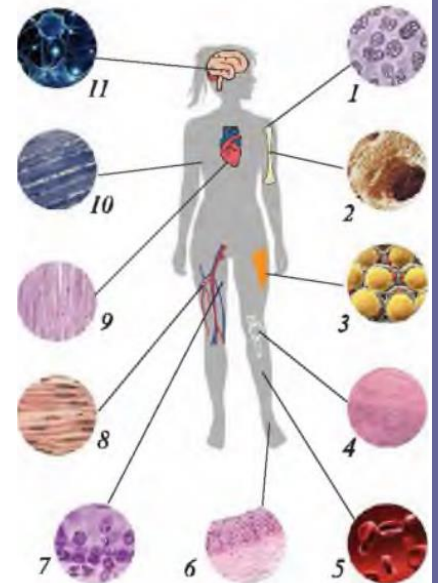
Biriktiruvchi to‘qima har xil hujayralardan iborat. Hujayralar oralig‘i moddasining holatiga ko‘ra suyuq(qon, limfa), qattiq(suyak, tog‘ay), tig‘iz tolali(chin ten, qon tomirlaxi devori, paylax), g‘ovak tolali (teriosti yog‘ kletchatkasi, yurak xaltasi) boladi. Biriktiruvchi to‘qima organlami o‘zaro bog‘lash (qon, limfa, paylar), himoya qilish (qon, suyalc, tog‘ay), oziq moddalar va kislorodni tashish (qon) funksiyasini bajaradi. Organlar sistemasi. Biron funksiyani bajaradigan organlar birgalikda organlar sistemasini hosil qiladi. Tayanch-harakatlanish, qon aylanish, ayirish, nafas olish, hazm qilish, sezgi, jinsiy organlar sistemalari mavjud. Barcha organlar sistemalari birgalikda organizmni hosil qiladi

III. Mustahkamlash:

1. Tiriklikning tuzilish darajalarini eng kichigidan boshlab tartib bilan yozing: A organ, B - funksional sistema, D - to‘qima, E - hujayra, F - organlar sistemasi, G - organizm.

IV. Uyga vazifa:

1. Odam organizmi to‘qimalar, hujayralar, organlardan iborat Nima sababdan muskullar, suyaklar va boshqa to‘qimalami organ deyish mumkin emas?
2. Bir xil tuzilishga ega bo‘lgan hujayralardan organlar hosil bo‘lishi mumkinmi?



Sana: “__” _____ 20__yil. Sinflar: _____ To‘g‘arak rahbari: _____

Mavzu: Organizm funksiyasining gumoral va nerv boshqarilishi.

Maqsadlar:

a) odam organizmining tuzilishi, undagi organlar sistemasi, to‘qimalar va organlarning faoliyati, o‘shish va rivojlanish qonuniyatlari haqida tushuncha berish, o‘quvchilarda mavzuga nisbatan qiziqish uyg‘otish, mavzu asosida kerakli bilim va ko‘nikmalar hosil qilish, mavzuga oid tarqatilgan topshiriqlarni yakka va guruh holatida o‘rganib, o‘zlashtirishga erishish.

b) odamning sog‘lom bo‘lishi hamda uzoq umr ko‘rishida jismoniy tarbiya hamda sportning ahamiyati, sog‘lom turmush tarziga rioya qilishni tushuntirish, biologiya va tibbiyotga oid bilimlarini kengaytirish.

v) salomatlik odam organizmining biologik, aqliy, ruhiy, jismoniy holatlari va mehnat faoliyatining muvozanatlashgan birligi haqida tushuncha berish, O‘zbekiston Respublikasida sog‘lom, jismonan baquvvat, bilimli, ma‘naviy-axloqiy yetuk, har tomonlama kamol topgan shaxsni shakllantirish.

O‘quvchilarda shakllantiriladigan tayanch kompetensiyalar elementlari:

Kommunikativ kompetensiya:

ijtimoiy vaziyatlarda ona tili hamda birorta xorijiy tilda o‘zaro samarali muloqotga kirisha olish, muloqotda muomala madaniyatiga amal qilish.

O‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi:

doimiy ravishda o‘zini o‘zi jismoniy, ma‘naviy, ruhiy va intellectual rivojlantirish, kamolotga intilish, hayot davomida mustaqil o‘qib-o‘rganish.

Ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi:

jamiyatda bo‘layotgan voqea, hodisa va jarayonlarga daxldorlikni his etish va ularda faol ishtirok etish, o‘zining fuqarolik burch va huquqlarini bilishi, unga rioya qilish.

Mashg‘ulot turi: mavzuga oid yangi ma‘lumotlarni o‘quvchilarga yetkazishda yangi texnologiyalardan foydalanish, yozma, og‘zaki, ko‘rgazmali aralash mashg‘ulot, suhbat, munozara, noananaviy, hamkorlikda ishlash, yangi tushuncha va bilimlarni shakllantirish.

Mashg‘ulot jihozi: mavzuga oid ko‘rgazmali qurollar, tarqatma materiallar, mavzuga oid jadvallar, mavzuga oid video roliklar, slaydlar, guruhlar uchun rag‘bat kartochkalari.

I.Tashkiliy qism: salomlashish, yo‘qlama qilish, o‘quvchilarni mashg‘ulotga tayyorgarliklarini tekshirish.

II. Yangi mavzu bayoni:

Organizm bir butun sistema. Organizmdagi hujayralar, to‘qi malar, organlar va organlar sistemalari o‘zaro muvofiqlashgan bir butun sistema holatida ishlaydi. Bunday muvofiqlashuv gumoral (lot. gumor — suyuqlik), ya‘ni qon, limfa va to‘qima suyuqligiga sekretsia bezlari ajratib chiqaradigan kimyoviy moddalar - gormonlar hamda nerv sistemasi orqali amalga oshadi. Organizm funksiyasining gumoral boshqarilishi. Sekretsia bezlari ishlab chiqaradigan kimyoviy moddalar hujayralar, to‘qimalar, organlar va umuman.

Organizmda boradigan barcha jarayonlarni boshqarib boradi. Bu moddalarning ko‘pchiligi juda past konsentratsiyada ham organizm ishiga katta fiziologik ta‘sir ko‘rsatadi.

III. Mustahkamlash:

1. Tushunchalarni ularning mazmimi bilan birga juftlab yozing: A - gomeostaz, B - retseptorlar, D gumoral boshqarilish, E impuls, F biologik faol moddalar, G - o‘z-o‘zidan boshqarilish, H - nerv boshqarilish; 1 - nerv signallari orqali, 2 - ichki muhit orqali, 3 - signallar, 4 - nerv va gormonlar orqali amalga oshadi, 5 - ichki muhit doimiyligi, 6 - sezgir nerv uchlari, 7 - gormonlar, fermentlar, vitaminlar.

IV. Uyga vazifa:

1. Organizmning normal faoliyati ichki muhitning turg‘mligi bilan bog‘liq. Odam tuzli ovqat yesa yoki ko‘p suv ichganida organizmda tuz yoki suv miqdori oshib ketganida qaysi organlar faoliyati tufayli ichki muhit turg‘unligi tiklanadi?



Sana: “ ” _____ 20__yil. Sinflar: _____. To‘g‘arak rahbari: _____

Mavzu: Oshqozonosti va jinsiy bezlar, sekretiya bezlari ishining boshqarilishi.

Maqsadlar:

a) odam organizmining tuzilishi, undagi organlar sistemasi, to‘qimalar va organlarning faoliyati, o‘shish va rivojlanish qonuniyatlari haqida tushuncha berish, o‘quvchilarda mavzuga nisbatan qiziqish uyg‘otish, mavzu asosida kerakli bilim va ko‘nikmalar hosil qilish, mavzuga oid tarqatilgan topshiriqlarni yakka va guruh holatida o‘rganib, o‘zlashtirishga erishish.

b) odamning sog‘lom bo‘lishi hamda uzoq umr ko‘rishida jismoniy tarbiya hamda sportning ahamiyati, sog‘lom turmush tarziga rioya qilishni tushuntirish, biologiya va tibbiyotga oid bilimlarini kengaytirish.

v) salomatlik odam organizmining biologik, aqliy, ruhiy, jismoniy holatlari va mehnat faoliyatining muvozanatlashgan birligi haqida tushuncha berish, O‘zbekiston Respublikasida sog‘lom, jismonan baquvvat, bilimli, ma‘naviy-axloqiy yetuk, har tomonlama kamol topgan shaxsni shakllantirish.

O‘quvchilarda shakllantiriladigan tayanch kompetensiyalar elementlari:

Kommunikativ kompetensiya:

ijtimoiy vaziyatlarda ona tili hamda birorta xorijiy tilda o‘zaro samarali muloqotga kirisha olish, muloqotda muomala madaniyatiga amal qilish.

Axborotlar bilan ishlash kompetensiyasi:

mediamanbalardan zarur ma‘lumotlarni izlab topa olish, saralash, qayta ishlash, saqlash, ulardan

Ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi:

jamiyatda bo‘layotgan voqea, hodisa va jarayonlarga daxldorlikni his etish va ularda faol ishtirok etish, o‘zining fuqarolik burch va huquqlarini bilishi, unga rioya qilish.

Mashg‘ulot turi: mavzuga oid yangi ma‘lumotlarni o‘quvchilarga yetkazishda yangi texnologiyalardan foydalanish, yozma, og‘zaki, ko‘rgazmali aralash mashg‘ulot, suhbat, munozara, noananaviy, hamkorlikda ishlash, yangi tushuncha va bilimlarni shakllantirish.

Mashg‘ulot jihozi: mavzuga oid ko‘rgazmali qurollar, tarqatma materiallar, mavzuga oid javdallar, mavzuga oid video roliklar, slaydlar, guruhlar uchun rag‘bat kartochkalari.

I.Tashkiliy qism: salomlashish, yo‘qlama qilish, o‘quvchilarni mashg‘ulotga tayyorgarliklarini tekshirish.

II. Yangi mavzu bayoni:

Oshqozonosti bezi oshqozon ostida va biroz orqada joylashgan. Bezning Lcmgergans orolchasi deb ataladigan qismi gormonlar ishlab chiqaradi. Ulardan bin - insulin qondagi ortiqcha glukozani glikogenga aylantirib, jigarda to‘playdi, qondagi shakar miqdori kamayishiga yordam beradi. Bezning glukogon gormoni glikogenni glukozaga aylantirish bilan qonda shakar moddasi miqdorini oshiradi. Insulin ko‘payganida hujayralarda glukozaning sarfi oshib, glikogen sintezi tezlashadi. Buning natijasida qonda glukozaning miqdori kamayib, qon bosimi pasayadi. Insulin yetishmaganida qonda qand miqdori oshib, qandli diabet kasalligi kelib chiqadi. Bezning gastrin gormoni oshqozonning ferment ajratish funksiyasiga ta‘sir ko‘rsatadi. Jinsiy bezlar - aralash sekretiya bezlari hisoblanadi. Erkaklarning jinsiy bezlari bir juft urug‘donlar - moyaklardan iborat. Ular jinsiy yo‘llarga urug‘ hujayralar va qonga androgen gormonlari ishlab chiqaradi.

III. Mustahkamlash:

Sekretiya bezlari funksiyasini gipotalamus-gipofizar sistema orqali boshqarilishini tartib bilan yozing: A - gipofiz faollashib, gormonlar ishlab chiqara boshlaydi, B - nerv sistemasi qo‘zg‘aluvchanligi o‘zgaradi, D - omil ta‘sirida organizm ichki muhiti o‘zgaradi, E barcha bezlar ishi kuchayadi yoki pasayadi, F nerv impulslari gipotalamusga uzatiladi, G - gipofiz gormonlari boshqa bezlaiga ta‘sir qiladi, H - gipotalamus faollashib, neyrogormon ishlab chiqara boshlaydi, J - neyrogormonlar gipofizga ta‘sir qiladi.

IV. Uyga vazifa:

1. Odam kuchli hayajonlanganida Lining yuragi tez-tez lira boshlaydi, nafas olishi tezlashib, yuzidan ter oqa boshlaydi. Bu jarayon organizmda sodir bo‘ladigan qaysi o‘zgarishlar bilan bogliq bo‘ladi?

Maktab MMIBDO‘ _____ sana- _____ 20__-yil

- . Oshqozon osti bezi;
Jinsiy bezlar;
jigar va boshq.



Sana: “__” _____ 20__yil. Sinflar: _____. To‘g‘arak rahbari: _____

Mavzu: Tayanch-harakatlanish sistemasining tuzilishi, funksiyasi va ahamiyati.

Maqsadlar:

a) odam organizmining tuzilishi, undagi organlar sistemasi, to‘qimalar va organlarning faoliyati, o‘shish va rivojlanish qonuniyatlari haqida tushuncha berish, o‘quvchilarda mavzuga nisbatan qiziqish uyg‘otish, mavzu asosida kerakli bilim va ko‘nikmalar hosil qilish, mavzuga oid tarqatilgan topshiriqlarni yakka va guruh holatida o‘rganib, o‘zlashtirishga erishish.

b) odamning sog‘lom bo‘lishi hamda uzoq umr ko‘rishida jismoniy tarbiya hamda sportning ahamiyati, sog‘lom turmush tarziga rioya qilishni tushuntirish, biologiya va tibbiyotga oid bilimlarini kengaytirish.

v) salomatlik odam organizmining biologik, aqliy, ruhiy, jismoniy holatlari va mehnat faoliyatining muvozanatlashgan birligi haqida tushuncha berish, O‘zbekiston Respublikasida sog‘lom, jismonan baquvvat, bilimli, ma‘naviy-axloqiy yetuk, har tomonlama kamol topgan shaxsni shakllantirish.

O‘quvchilarda shakllantiriladigan tayanch kompetensiyalar elementlari:

Axborotlar bilan ishlash kompetensiyasi:

mediamanbalardan zarur ma‘lumotlarni izlab topa olish, saralash, qayta ishlash, saqlash, ulardan foydalana olish.

Ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi:

jamiyatda bo‘layotgan voqea, hodisa va jarayonlarga daxldorlikni his etish va ularda faol ishtirok etish, o‘zining fuqarolik burch va huquqlarini bilishi, unga rioya qilish.

Mashg‘ulot turi: mavzuga oid yangi ma‘lumotlarni o‘quvchilarga yetkazishda yangi texnologiyalardan foydalanish, yozma, og‘zaki, ko‘rgazmali aralash mashg‘ulot, suhbat, munozara, noananaviy, hamkorlikda ishlash, yangi tushuncha va bilimlarni shakllantirish.

Mashg‘ulot jihozi: mavzuga oid ko‘rgazmali qurollar, tarqatma materiallar, mavzuga oid jadvallar, mavzuga oid video roliklar, slaydlar, guruhlar uchun rag‘bat kartochkalari.

I. Tashkiliy qism: salomlashish, yo‘qlama qilish, o‘quvchilarni mashg‘ulotga tayyorgarliklarini tekshirish.

II. Yangi mavzu bayoni:

Odam skeletining tuzilishi. Odam skeleti 206 ta suyakdan tashkil topgan bo‘lib, ulardan 85 tasi juft, 36 tasi toq va ular joylashishiga ko‘ra umurtqa pog‘onasi, bosh, tana, qo‘l va oyoq hamda ularning kamar skeletlariga ajratiladi.

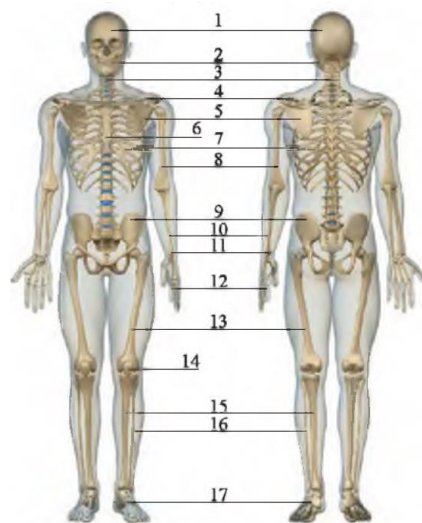
Qo‘l skeleti yelka, bilak, tirsak, kaftusti, kaft, panja va 2 juft yelka kamari (kurak, o‘mrov) suyaklaridan iborat. Yelka kamari qolning erkin suyaklarini umurtqa pog‘onasining ko‘krak boiimi bilan tutashtirib turadi. Oyoq skeleti son, tizza qopqog‘i, katta va kichik boldir, tovon, kaft va barmoq suyaklaridan iborat. Ikkita katta yassi chanoq suyaklari oyoq kamarini hosil qiladi. Suyaklarning birikishi. Suyaklar o‘zaro harakatchan, yarim harakatchan yoki harakatsiz birikishi mumkin (18-rasm). Harakatchan, y a ‘ni bo‘g‘imlar orqali birikish qo‘l va oyoqning naysimon suyaklari uchun xos bo‘ladi. Suyaklarning harakatchan birikkan joylari bo‘g‘im deyiladi. Bo‘g‘imlar orqali birikadigan suyaklardan bining uchi qavariq, ikkinchisining uchi botiq bo‘ladi. Yarim harakatchan birikishda o‘zaro birikadigan suyaklar orasida tog‘ay qatlam bo‘ladi. Umurtqa pog‘onasidagi umurtqalar o‘zaro shu usulda birikadi. Harakatsiz birikish choksiz va chokli bo‘ladi. Kalla suyaklari o‘zaro chokorqali, yuz va chanoq suyaklari, dumgcaza Limurtqalan choksizbirikadi.

III. Mustahkamlash:

Ko‘krak qafasi skeleti suyaklari va ulai sonini juftlab yozing: A - umurtqalar, B -qovurg‘alar, D - haqiqiy qovurg‘alar, E - soxta qovurg‘alar, F - yetim qovurg‘alar, G - to‘sh; 1 - 7 juft, 2 - 2 juft, 3 - 1 ta, 4 - 3 juft, 5-12 juft, 6-12 ta.

IV. Uyga vazifa:

1. Qo‘l panjasida to‘rtta barmoq yonma-yon, bosh barmoq esa ular qarshisida joylashgan. Barmoqlarning bunday joylashuvi qanday ahamiyatga ega? 2. Arxeologik qazilmalardan birida odam suyagi topilgan. Suyak ayol yoki erkakka tegishli ekanligini qanday aniqlash mumkin?



*veb-saytimiz: Zokirjon.com
Hujjat Word variantda beriladi.*

Zokirjon Admin bilan

90-530-00-68 nomerga murojaat qilishingiz, shu nomerdagi telegram orqali bog'lanishingiz yoki nza4567 izlab telegramdan yozishingiz so'raladi.

Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi

40 listdan iborat odam va uning salomatligi fanidan 8-sinf bo'sh o'zlashtiruvchi o'quvchilarga 34 soatli to'garakni to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



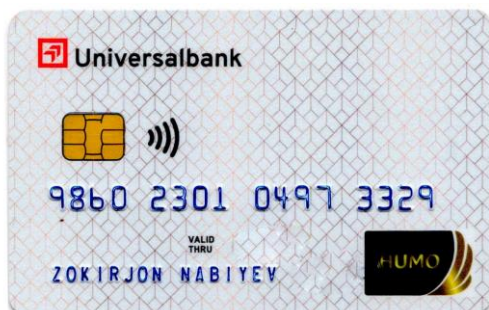
Narxi: 20 ming so'm

Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar

To'lov uchun: UZCARD *880*9860230104973329*summa#

Plastik egasi Nabiyev Zokirjon



DIQQAT!!!

Sizga bu **OMONAT** qilib beriladi.

To'liq holda olganingizdan so'ng:

Faqat o'zingiz uchun foydalaning.

Hech kimga bermang hattoki eng yaqin insoningizga ham.

Internet orqali veb-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalariga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.