



_____ hokimligi
maktabgacha va maktab ta'limi
boshqarmasi

_____ maktabgacha va
maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi
___-umumiy o'rta ta'lim maktabi
10-"___" sinf rahbari

_____ning
2023-2024-o'quv yili uchun

**SINF SOATLAR
ISH REJASI VA
DARS ISHLANMALARI**

Tushuntirish xati

Bolalarimizni birovlarining qoʻliga berib qoʻymasdan, ularni oʻzimiz tarbiyalashimiz lozim.

Shavkat Mirziyoyev

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining “Xalq taʼlimi tizimiga boshqaruvning yangi tamoyillarini joriy etish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” 2018-yil 5-sentyabrdagi PQ-3931-son qarori hamda Vazirlar Mahkamasining “Umumiy oʻrta taʼlim muassasalarida “Tarbiya” fanini bosqichma-bosqich amaliyotga joriy etish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” 2020-yil 6-iyuldagi 422-son qarorida belgilandi. 2023-2024-oʻquv yilidan boshlab 1-11-sinflarda haftaning juma kunidagi birinchi darsni sinf rahbarlari va tegishli mutahasisslar tomonidan “Sinf soati” sifatida oʻtilishi yoʻlga qoʻyildi. **Maʼlumki, sinf rahbari oʻz sinfidagi oʻquvchilarning bevosita taʼlim-tarbiya jarayoni, yaʼni darslar davomida hamda darsdan keyingi faoliyatini nazorat qilishga masʼul shaxs hisoblanadi.**

Umumiy oʻrta taʼlim muassasalarida sinf rahbari faoliyati Oʻzbekiston Respublikasining “Taʼlim toʻgʻrisida”gi Qonuni, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”, Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining taʼlim sohasidagi qarorlari, Xalq taʼlimi vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan tegishli meʼyoriy hujjatlar va Xalq taʼlimi vazirligining 2020-yil 30-iyuldagi 180-sonli buyrugʻi 2-ilovasi bilan tasdiqlangan **“Taʼlim muassasalari sinf rahbari toʻgʻrisida Nizom”** asosida tashkil etildi.

Mazkur dastur va metodik qoʻllanmayuqorida nomlari keltirilgan taʼlimga oid huquqiy va meʼyoriy hujjatlarga, shuningdek, umumiy oʻrta taʼlimning uzluksizligi va izchilligiga, zamonaviy metodologiyalarga asoslangan.

Dasturning maqsadi — Sinf soatlarni mamlakatda amalga oshirilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy islohotlar, rivojlangan xorijiy mamlakatlarning ilgʻor tajribalari hamda ilm-fan va zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalariga asoslangan holda tashkil etish, zamon talablariga javob beruvchi, maʼnaviy barkamol, faol fuqarolik pozitsiyasiga ega shaxslarni tarbiyalashdan iborat.

Sinf soat dasturining vazifalari:

milliy, umuminsoniy va maʼnaviy qadriyatlar asosida oʻquvchilarni tarbiyalashning samarali shakllari va usullarini joriy etish;

tarbiya jarayoniga pedagogik va zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etish;

oʻquvchilarni ijtimoiy hayotga tayyorlashda taʼlim, fan va ishlab chiqarishning samarali integratsiyasini taʼminlashdan iborat.

Bugungi kunda axborot oqimining tezligi natijasida hayotimizga ommaviy madaniyatni salbiy taʼsirlari ham sezilmoqda. Bu masalani oʻquvchilarning ijtimoiy hayotlari misolida koʻrishimiz mumkin. Baʼzida ota-onalar tomonidan bolalarning beodobligi, oʻz fikrini ogʻzaki yoki yozma tarzda aniq ifodalay olmasligi, masʼuliyatning yetishmasligi, atrofidaqilar bilan kelisha olmasligi, oʻziga tegishli boʻlgan mablagʻlarni toʻgʻri taqsimlay olmasligi haqidagi fikrlarni eshitib qolamiz. SHuning uchun ham dasturni ishlab chiqishda xaqlaro va milliy tajribaga asoslanilganligini alohida taʼkidlab oʻtish joizdir.

“Taʼlim muassasalari sinf rahbari toʻgʻrisida Nizom”ga asosan “Sinf rahbari - Taʼlim muassasasining Sinf soati tizimidagi tayanch pedagoglardan biri boʻlib, oʻziga birlashtirilgan sinf oʻquvchilarining amalda belgilangan taʼlim va tarbiya olishlarini tashkil etadi.”SHu nuqtai nazardan olib qaraganda bugungi kunda taʼlim muassasalari **sinf rahbarlari faoliyatida quyidagilarga oʻxshash muammolar koʻzga tashlanmoqda:**

- Ayrim sinf rahbarlari tomonidan oʻquvchilarni tarbiyalash jarayonida oʻz oldilariga qoʻygan maqsad va vazifalarining toʻgʻri tashkil etilmaganligi;
- Sinf soatlarning aniq oʻquv-mavzu reja asosida tashkil etilmayotganligi;
- Taʼlim-tarbiya va maʼnaviy-maʼrifiy sohaga oid qonunlar va qonunosti hujjatlarning koʻpchiligidan oʻqituvchi va sinf rahbarlarining yetarli darajada xabardor emasligi;
- Baʼzi sinflardagi muhitning qoniqarli emasligi, ahil va mustahkam jamoaning shakllanmaganligi;
- Ayrim taʼlim muassasalarida davomatning pastligi, muntazam dars qoldiruvchi oʻquvchilar mavjudligi;
- Baʼzi sinflardagi oʻquvchilarda kundalik daftarlarining mavjud emasligi, borlarining ham sinf rahbari tomonidan nazorat qilinmaganligi;
- Ayrim oʻquvchilarning darslarga tayyorgarliksiz, hatto darsliklarsiz ishtirok etishlari;
- Oʻquvchilar internet va mobil telefon qaramligining jismoniy va ruhiy xatarlari haqida yetarli tushunchalarga ega emasliklari;
- Voyaga yetmaganlar oʻrtasida turli zararli oqimlar taʼsiriga tushib qolish, jinoyatchilik va huquqbuzarlik holatlarining uchrayotganligi;

- O‘quvchi tarbiyasida muhim o‘rin tutadigan kompetensiyalarga erishilmaganligi;
- Ba’zi o‘qituvchi va tarbiyachilarimizda kasbiy kompetensiyalar yetishmasligi;
- Sinf soati ishlar ta’sirchanligining pastligi;
- Ota-onalar bilan samarali muloqotning yo‘lga qo‘yilmaganligi;
- Huquqbuzarlik, mobil telefon va internet qaramligi, narkomaniya, tamaki va alkogol mahsulotlarini iste’mol qilishga qarshi kurash hamda oldini olish bo‘yicha samarali chora-tadbirlar tizimi ishlab chiqilmaganligi.

Shu o‘rinda masalaning muhim bir jihatiga e’tiboringizni qaratmoqchimiz. **Bugungi kunda umumta’lim maktablarida Sinf soatlar amalda qanday tashkil qilinmoqda?**

- Bugungi kundagi aksariyat hollarda Sinf soatlar quruq gaplardan iborat bo‘lib, Sinf soat mavzularidan chetga chiqib ketiladi;
- Qaysidir o‘quvchining xulqi muhokamaga qo‘yiladi;
- O‘quvchilarning fanlarni o‘zlashtirishlari va davomatlari muhokama qilinadi;
- Qandaydir tadbirlarga tayyorgarlik va sinf muammolarini hal etish kabi masalalar xususida so‘z boradi.

Sinf soatlar qanday bo‘lishi kerak?

- Ta’lim jarayoni alohida, mustaqil darslardan tashkil topgani kabi Sinf soatlar ham yaxlit Sinf soati usullar, ta’sirchan vositalar yordamida amalga oshiriladi.
- Sinf rahbari ushbu tadbirlarni o‘tkazishga doir aniq ish rejasiga ega bo‘lishlari lozim.

Bugungi shiddatli davr barchamizdan axloqiy va ma’naviy jihatdan Sinf soati ishlarni yanada kuchaytirish lozimligini talab etmoqda. Ma’naviyat yo‘q ekan, inson ongli ijtimoiy shaxs bo‘la olmaydi. SHuning uchun ham sinf rahbarlari va butun o‘qituvchilar jamoasi oldida o‘quvchilarga milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida hayot kechirishni o‘rgatishdek muhim vazifa turadi. Hozirgi globallashuv jarayonlari kuchaygan, turli g‘oyalar o‘rtasidagi kurash keskinlashgan, “ommaviy madaniyat” xurujlari butun dunyoga tarqalib borayotgan, internet tarmog‘i orqali uzatilayotgan buzg‘unchi axborotlar inson qalbi va ongini o‘ziga qaram qilishga urinayotgan tahlikali zamonda kelajagimiz bo‘lgan yosh avlodni hayotga tayyorlashning samarali shakl va uslublarini izlash davlat siyosati darajasidagi masalaga aylangan.

Sinf soati ishlarni davr talabiga javob beradigan holga keltirish uchun tarbiyaning asosi bo‘lgan barcha g‘oyalar qaytadan ko‘rib chiqilishi, asosiy e’tibor bola shaxsiga qaratilishi, yillar davomida to‘plangan ijobiy tajribadan unumli foydalanish zarurligini taqozo etadi. Inson shaxsining kamol topishi esa juda murakkab va uzluksiz jarayon davomida shakllanadi. Uning tarbiyasiga ota-onasi, maktab, mahalla, do‘stlari, jamoat tashkilotlari, atrof-muhit, internet, ommaviy axborot vositalari, san’at, adabiyot, tabiat va hokazolar bevosita ta’sir ko‘rsatadi. SHuning uchun ham barcha sinf rahbarlari o‘z Sinf soati faoliyatlarida ana shu mezonlarni hisobga olishlari shart.

Sinf soatlar o‘quvchilarda shakllangan tayanch kompetensiyalarni amaliyotga tadbiiq etish maydoni hisoblanadi. To‘g‘ri tashkil etilgan Sinf soatlar o‘quvchilarda fanlar orqali shakllangan tayanch kompetensiyalarni ijtimoiy hayotda tadbiiq eta olishlari uchun imkoniyat yaratib beradi.

O‘quvchilarda hulq-odob madaniyatiga rioya qilish, fikrini erkin ifodalash, notiqlik qobiliyatini yuksaltirish, axborotlardan to‘g‘ri va samarali foydalanish, shu bilan birga bu boradagi xalqaro hamda milliy qonunchilik qoidalariga rioya qilishni tarbiyalash Sinf soatlarning asosiy maqsadlaridan birdir. SHuningdek, Sinf soatlar orqali o‘quvchilarda to‘g‘ri kasb tanlash, kitobxonlik madaniyatini shakllantirish, bo‘sh vaqtini to‘g‘ri taqsimlash, o‘z iqtidorini rivojlantirish uchun turli to‘garaklarni to‘g‘ri tanlash, tayyor ish joylarida ishlash emas, balki o‘zi ish joylarni yaratishi kabi qobiliyatlar shakllantiriladi.

Umumta’lim maktablarining 1-11-sinf o‘quvchilari uchun tuzilgan “Sinf soatlar uchun namunaviy mavzular rejasi” mazmunan Sinf soati-axloqiy hislatlarni shakllantirish bilan bir qatorda yurtimizda nishonlanadigan umumxalq bayramlari va muhim tarixiy sanalar asosida tuzildi. Bundan tashqari mazkur rejada fan oyliklari davomida o‘quvchilar uchun Sinf soati dars soatlarini o‘tishda nimalarga e’tibor berish kerakligi e’tiborga olingan.

Mazkur dastur va qo‘llanmada bugungi kunda sinf rahbarlari uchun amaliy va uslubiy yordam sifatida Respublika Ta’lim markazi mutaxassislari va amaliyotchilar hamkorligida “Sinf soat”larning mashg‘ulot ishlanmalari tavsiya etiladi.

“Sinf soat”lar rejasidagi 8 soatlik “Yo‘l harakati qoidalari”ga doir mavzular dasturi va dars ishlanmalari mazkur qo‘llanmada aks ettirilmagan.

Umumta’lim maktablarining o‘quvchilari uchun ishlab chiqilgan “Sinf soat” mashg‘ulot ishlanmalarida mazmunan o‘quvchilarda Sinf soati-axloqiy xislatlarni shakllantirish va mustahkamlash maqsadida donolar hikmatlariga va milliy qadriyatlarimizga hurmat, vatanparvarlik, insonparvarlik, jismoniy tarbiya, shaxsiy gigiyena, ozodalik, kiyinish odobi, bola huquqlari, tabiatni asrash, iqtisodiy tarbiya, salomlashish va muomala odobi, kitobni sevish kabilar bilan bir qatorda yurtimizda o‘tkaziladigan

umumxalq bayramlari va muhim sanalarni nishonlashda nimalarga e'tibor berish lozimligi to'g'risida tavsiyalar berilgan.

Sinf soatlarni quyidagi tartibda tashkil qilish mumkin:

Kun shiori:

I. Kirish;

II. Asosiy qism: hikoya, suhbat, ma'ruza, guruhlarda ishlash;

III. Yakuniy qism.

Sinf soatlarda foydalanish uchun mavzuga doir adabiyotlar ko'rgazmasi tashkil etiladi. Jarayonni ochiq muloqot, davra suhbat, bahs-munozara, treninglar va boshqa har xil noan'anaviy tarzda tashkil etish mumkin.

(Izoh: Taqdim etilayotgan Sinf soatlar dasturiga Umumta'lim maktablarining sinf rahbarlari metod kengashi qaroriga ko'ra 15 % gacha o'zgartirish kiritilishi mumkin.)

“Tasdiqlayman”:
Maktab MMIBDO’: _____

**“Sinf soati” mashg‘ulotlarining 2023-2024-o‘quv yili uchun o‘quv-mavzu rejasi
10–SINF**

№	O‘tiladigan mavzular	Soat	Rejada	Amalda
1.	Yangi hayot uchun,yangi O‘zbekiston uchun!	1		
2.	Vatan taraqqiyotiga mening hissam.	1		
3.	Stresslar va ularni boshqarish psixologiyasi (stress management)	1		
4.	Ustoz otangdek ulug‘. (1 oktabr – O‘qituvchilar va murabbiylar kuni munosabati bilan).	1		
5.	Men – o‘zdardim ,Karyera – faoliyat	1		
6.	Ona tili – qalb ko‘zgusi.	1		
7.	Halollik – eng muhim fazilat.	1		
8.	Nizolar va ularni boshqarish psixologiyasi (conflict management)	1		
9.	Oila psixologiyasi va etikasi haqida tushunchalar	1		
10.	Til bilgan – el biladi	1		
11.	Befarqlik va uning oqibatlari	1		
12.	Vatan oldidagi burch va mas’uliyat.	1		
13.	Konstitutsiya – huquqlarimiz kafolati	1		
14.	Zamonaviy mehnat bozori.	1		
15.	Eng buyuk jasorat – ma’naviy jasoratdir.	1		
16.	Yangi yil muborak! Yangi yil bayrami yaqinlashishi munosabati bilan.	1		
17.	Tinchlik uchun barcha mas’ul.	1		
18.	Jahon axborot tarmog‘idagi tahdidlar!	1		
19.	Korrupsiyasiz – jamiyat quramiz.	1		
20.	Kitob ma’rifat chirog‘i.	1		
21.	Kiber makon va biz.	1		
22.	To‘siqlarni yengib o‘tish.	1		
23.	Ayolga ehtirom!.	1		
24.	Buyuk mutafakkirlarimizning tabiiy fanlar rivojiga qo‘shgan hissasi.	1		
25.	Milliy qadriyatlar va an‘analarimiz	1		
26.	Amir Temur hayoti bizga o‘rnak (Amir Temur tavallud topgan kun munosabati bilan).	1		
27.	Xalq amaliy san’ati – milliy boyligimiz.	1		
28.	Kiberxavfsizlikning asosiy shartlari.	1		
29.	Qarisi bor uyning farishtasi bor.	1		
30.	Xotira abadiy, inson qadri buyukdir	1		
31.	Vaqt qadri	1		
32.	Yoshlarning ota-ona, oila hamda mahalla oldidagi burch hamda majburiyatlari.	1		
33.	Men tanlagan kasb	1		
34.	Mustahkam oila qurish bilim-ko‘nikmalari	1		

Sana: “ ” _____ 20__-yil. Sinf: _____ Sinf rahbari: _____

1-Mavzu: Yangi hayot uchun,yangi O‘zbekiston uchun!

I. Kirish:

Sinf soati mashg‘ulotning maqsadi: o‘quvchilarga mustaqillik bayrami va uning mazmun mohiyatiga oid bilimlar berish.

Axborotlar bilan ishlash kompetensiyasi: televizor, radiyo, telefon orqali berilgan xabarlarni gapirib bera olish.

O‘z-o‘zini rivojlantirish kompetensiyasi: kattalarni hurmat qilish, ularning nasihatiga amal qilish, jamoat joylarga o‘zini tuta bilish.

Milliy va umummadaniy kompetensiyasi: milliy bayramlarni, milliy qadriyatlarni, o‘zi yashab turgan tarixiy obidalarni bilish va bir-biridan farqlash.

Mashg‘ulot turi: yangi bilim beruvchi, bilimlarni mustahkamlovchi, amaliy, nazariy, aralash, noan‘aviy, ananaviy.

Mashg‘ulot uslubi: tushuntirish, suhbat, tezkor savol – javob, amaliy mustaqil ishlar bajarish, munozara, muammoli topshiriq, ko‘rgazmali va boshqalar.

Mashg‘ulot metodi: guruhlarda ishlash, “kim ephil-u, kim chaqqon”, “ko‘rsam tezroq o‘rganaman”, “muammo va yechim” shu kabi metodlar.

Mashg‘ulot jihozi: mavzuga oid rasm, ko‘rgazmalar va tarqatma materiallar, o‘quv qurollari, elektron materiallar.

Mashg‘ulotning borishi:

Tashkiliy qism: a) Salomlashish. b) Davomatni aniqlash.

Uyga vazifani so‘rash: a) Savol – javob o‘tkazish. b) Topshiriqlarni tekshirish.

II. Asosiy qism:

Vatanga bo‘lgan mehru muhabbat har qanday muammoni yechishga, har qanday yovuz kuchni yengishga qodir. Tomirida milliy g‘urur, Vatan ishq jo‘sh urmagan odamdan jasorat kutib bo‘lmaydi.

Aziz o‘quvchilar! O‘z aqli zakovatingiz, bilim va tafakkuringiz, kuch-g‘ayratingizga, tog‘dek tayanchingiz Vataningizga suyanib, marrani katta oling. Marrani doimo baland olib yashang, ertangi kun bizniki, sizdek shijoatli yoshlarimizniki!

Shuni unutmangki, kelgusida erishadigan har bir g‘alabangiz-yurtimiz g‘alabasi O‘zbekiston g‘alabasidir!



2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasini amalga oshirish, erishilgan yutuqlarni mustahkamlab, tub islohot jarayonlarini yangi bosqichga ko‘tarish, inson huquq va manfaatlarini, uning qadri, sha‘ni va g‘ururini yetakchi o‘ringa olib chiqish ustuvor vazifamizga aylangan hozirgi vaqtda yurtimizda tinchlik va barqarorlikni saqlash, davlatimizning hududiy yaxlitligi va bo‘linmasligi, sarhadlarimiz daxlsizligini ta‘minlash, millatlararo totuvlik, diniy bag‘rikenglik va hamjihatlikni mustahkamlashga intilish ko‘p millatli xalqimizni yanada birlashtiradigan, yuksak marralarga safarbar etadigan beqiyos kuchga aylanib bormoqda.

Dars davomida o‘qituvchi javob bergan o‘quvchilarni fikrlarini ochiqdan-ochiq tanqid qilmagan holda, to‘qri yo‘naltirib, rag‘batlantirib borishi shart.

Ushbu darslar oddiy ma‘ruzavozlikdan iborat bo‘lmasligi, berilayotgan topshiriqlarni ko‘proq amaliy tomonlariga e‘tibor qaratilishi lozim.

III. Yakuniy qism:

Dars yakunida o‘quvchilar bilan birgalikda olgan bilimlarni umumlashtirilib, savollar bilan mustahkamlanadi. O‘quvchilar rag‘batlantiriladi.

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__ yil

Sana: “ ” _____ 20__-yil. Sinfi: _____ Sinf rahbari: _____

2-mavzu: Vatan taraqqiyotiga mening hissam.

I. Kirish:

Sinf soati mashg‘ulotning maqsadi: O‘quvchilarda vatanparvarlikni singdirish, fan oylikka qiziqishlarini uyg‘otish, tabiatni e‘zozlash kerak ekanligini singdirish.

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 bilish, unga rioya qilish, mehnat va fuqarolik munosabatlarida muomala va huquqiy madaniyatga ega bo‘lish layoqatlarini shakllantirish.

Milliy va umummadaniy kompetensiya — vatanga sadoqatli, insonlarga mehr-oqibatli hamda umuminsoniy va milliy qadriyatlarga e‘tiqodli bo‘lish, badiiy va san‘at asarlarini tushunish, orasta kiyinish, madaniy qoidalarga va sog‘lom turmush tarziga amal qilish layoqatlarini shakllantirish.

Mashg‘ulot turi: yangi bilim beruvchi, bilimlarni mustahkamlovchi, amaliy, nazariy, aralash, noan‘aviy, ananaviy.

Mashg‘ulot uslubi: tushuntirish, suhbat, tezkor savol – javob, amaliy mustaqil ishlar bajarish, munozara, muammoli topshiriq, ko‘rgazmali va boshqalar.

Mashg‘ulot metodi: guruhlarda ishlash, “kim epchil-u, kim chaqqon”, “ko‘rsam tezroq o‘rganaman”, “muammo va yechim” shu kabi metodlar.

Mashg‘ulot jihozi: mavzuga oid rasm, ko‘rgazmalar va tarqatma materiallar, o‘quv qurollari, elektron materiallar.

Mashg‘ulotning borishi:

Tashkiliy qism:

a) Salomlashish.

b) Davomatni aniqlash.

Uyga vazifani so‘rash:

a) Savol – javob o‘tkazish.

b) Topshiriqlarni tekshirish.

II. Asosiy qism:



O‘qituvchi:

Inson va tabiat bir-biriga uzviy bog‘liq. Tabiat—inson va butun mavjudotlarni yashash sharoitining birdan-bir asosi. Uning boyliklari jamiyatni yashashi, rivojlanishi uchun zarur bo‘lgan moddiy, madaniy ehtiyojlarini qondiradigan bitmas-tuganmas manba. Inson tabiatsiz yashay olmaydi, chunki u tabiatning ajralmas kichik bir qismi.

U mavjudot sifatida tabiatga ta'sir ko'rsatadi. Lekin insonning tabiatga o'z aql-zakovati, mehnat faoliyati tufayli ta'sir qilishini hech nima bilan taqqoslab bo'lmaydi. Boshqacha qilib aytganda mavjudotlar tabiatdan qanday bo'lsa, shunday foydalanib, unga sezilarsiz ta'sir ko'rsatadi. Inson esa tabiatga shunchalik kuchli ta'sir ko'rsatishi mumkinki, hatto tabiatni o'ziga bo'ysundiradi. Odamzot o'zining aql-zakovati, mehnati tufayli hayvonlarga nisbatan tabiiy muhitning biologik nazoratidan chiqib, talablarini fiziologiyaga xos faoliyatining hajmini kengaytirishga sazovor bo'ladi. Uning tabiatga ta'sir qilishi ishlab chiqarish kuchlari rivojlanishi va xo'jalik uchun ishlatiladigan moddalarning ko'payishiga bog'liq. Boshlang'ich jamiyat davrida odamlarning asosiy yashash manbai ov qilish, baliq tutish bo'lgan. Shuning uchun inson tabiat sharoitlariga qaram bo'lgan. O'sha vaqtlarda insonning ta'siri u ov qilgan jonivorlarning miqdorida aks etmagan. Chorvachilik rivojlana borishi tufayli insonning tabiatga bo'lgan ta'siri tobora kuchaygan. Chorva mollari sonining ortib borishi, tabiiy yaylov o'simliklar qoplaminin keskin o'zgarishiga olib keldi. U yerlarda yashaydigan mavjudot o'zining yashash joyini o'zgartirib yubordi. Dehqonchilik tizimining rivojlanish davrida inson tabiatga misli ko'rilmagan darajada ta'sir ko'rsata boshladi. Quruq yerlarni haydash, daraxtzorlarni kesish, kuydirish, daryolarga to'g'onlar o'rnatish bilan hududlar ko'rinishi va odamlarning yashash joyini o'zgartirib yubordi.

III. Yakuniy qism:

Dars yakunida o‘quvchilar bilan birgalikda olgan bilimlarni umumlashtirilib, savollar bilan mustahkamlanadi. O‘quvchilar rag‘batlantiriladi.

Sana: “ ” _____ 20__-yil. Sinf: _____ Sinf rahbari: _____

3-Mavzu: Stresslar va ularni boshqarish psixologiyasi (stress management)

I. Kirish:

Sinf soati mashg‘ulotning maqsadi: O‘quvchilar stress holati va ularni boshqarish to‘g‘risida ma’lumot berish, stress holatidagi odamlarga yordam berishga undash.

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 bilish, unga rioya qilish, mehnat va fuqarolik munosabatlarida muomala va huquqiy madaniyatga ega bo‘lish layoqatlarini shakllantirish.

Milliy va umummadaniy kompetensiya — vatanga sadoqatli, insonlarga mehr-oqibatli hamda umuminsoniy va milliy qadriyatlarga e‘tiqodli bo‘lish, badiiy va san’at asarlarini tushunish, orasta kiyinish, madaniy qoidalarga va sog‘lom turmush tarziga amal qilish layoqatlarini shakllantirish.

Mashg‘ulot turi: yangi bilim beruvchi, bilimlarni mustahkamlovchi, amaliy, nazariy, aralash, noan‘aviy, ananaviy.

Mashg‘ulot uslubi: tushuntirish, suhbat, tezkor savol – javob, amaliy mustaqil ishlar bajarish, munozara, muammoli topshiriq, ko‘rgazmali va boshqalar.

Mashg‘ulot metodi: guruhlarda ishlash, “kim epchil-u, kim chaqqon”, “ko‘rsam tezroq o‘rganaman”, “muammo va yechim” shu kabi metodlar.

Mashg‘ulot jihozi: mavzuga oid rasm, ko‘rgazmalar va tarqatma materiallar, o‘quv qurollari, elektron materiallar.

Mashg‘ulotning borishi:

Tashkiliy qism: a) Salomlashish. b) Davomatni aniqlash.

Uyga vazifani so‘rash: a) Savol – javob o‘tkazish. b) Topshiriqlarni tekshirish.

II. Asosiy qism:

Keyingi paytlarda stress, tushkunlikka tushish kabi so‘zlar tez-tez qo‘llaniladigan bo‘lib qoldi. Bu holat ba‘zida oilaviy ajrimlar, ba‘zan o‘z joniga qasd qilishga urinishdek xunuk oqibatlarini keltirib chiqarayotgani odamni tashvishga soladi. Stress nima? Uning yuzaga kelishiga qanday omillar sabab bo‘ladi:

– “Stress” inglizcha so‘z bo‘lib tanglik, zo‘riqish, bosim degan ma’nolarni anglatadi. Oddiy tilda tushkunlikka tushish, deyiladi. Bu ba‘zida oz fursat, ba‘zida uzoq vaqt kechishi mumkin. Ikkala holatda ham insonga zarar etkazadi. Ya‘ni, aqliy faoliyatning susayishi, yurak urishi tezlashishi, qon tomirlari kengayishi, ichki kasalliklar – oshqozonda yallig‘lanishlar kelib chiqishiga sabab bo‘ladi. Stressning salbiy tomonlaridan yana biri miyani tormozlab, ma‘nosiz fikrlaydigan darajaga tushirib qo‘yishi mumkin. Agar odam tez-tez tushkunlikni boshidan kechirsa, atrofdagilar bilan gaplasha olmaydigan holatga tushadi. Stress natijasida inson o‘ziga past baho bera boshlaydi. Oqibatda o‘zini yolg‘izdek, yaqinlariga keraksizdek his qiladi. Sekin-asta ruhiy tetiklik yo‘qola boshlaydi.

– Stressning ilk belgilari qanday namoyon bo‘ladi?

– Uning fiziologik va psixologik turlari mavjud. Bir narsadan qattiq qo‘rqib ketish, kutilmaganda avtohalokat yoki tabiiy ofatga uchrash, tanasidagi birorta kasallik oqibatini bilib qolish, to‘satdan yaqin kishisini yo‘qotish fiziologik stressni keltirib chiqaradi. Psixologik stress – insonning emosional holati bilan bog‘liq. Bu ko‘proq qaynona-kelin, er-xotin yoki ona va bola o‘rtasidagi mojarolar tufayli kelib chiqadi. Uzoq vaqt birga bo‘lgan sevgilisidan ajralish yoki to‘satdan ishdan bo‘shatilish holatlari ham psixologik stressni keltirib chiqaradi. Har ikki holat insonni ham tashqi qiyofasiga, ham ichki dunyosiga ta‘sir ko‘rsatadi va albatta, asoratlari bo‘ladi.



III. Yakuniy qism:

Dars yakunida o‘quvchilar bilan birgalikda olgan bilimlarni umumlashtirilib, savollar bilan mustahkamlanadi. O‘quvchilar rag‘batlantiriladi.

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__yil

*v**eb-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

39 listdan iborat 10-sinf o‘quvchilarga Sinf soatini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.



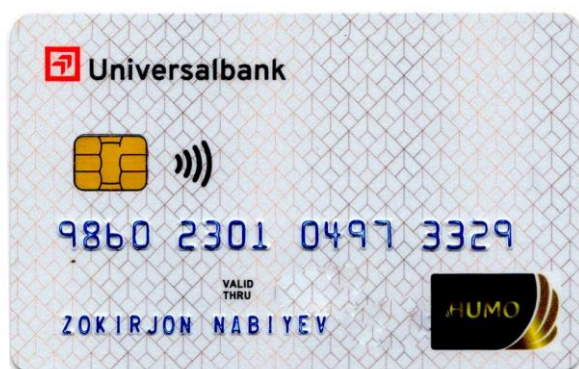
Narxi: 20 ming so‘m

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.