



_____ hokimligi
maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi
_____ maktabgacha va
maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi
__-umumiy o'rta ta'lim maktabi
8-"__" sinf rahbari
_____ning

O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab
ta'limi vazirining 2024-yil 23-avgustdagi 273-sonli
buyrug'i 7-ilovasi asosida tayyorlangan
20__-20__-o'quv yili uchun

SINF SOATLAR ISH REJASI VA DARS ISHLANMALARI



Har qanday jamiyatda barkamol avlodni tarbiyalash, voyaga yetkazish va uni ma'lum bir kasbga yo'naltirish og'ir va mashaqqatli mehnat evaziga amalga oshiriladi. Bu mashaqqatli mehnat uzluksiz ta'lim va tarbiyaviy faoliyatning mahsulidir. O'zbekistonda yoshlar tarbiyasini zamonaviy asosda ilmiy-texnologik isloh qilish borasida olib borilayotgan islohotlar, bugungi kun talablariga mos odobli, axloqiy fazilatlarga ega, yuksak ma'naviyatli, shu bilan birga bilimdon, zukko, ruhan va jismonan sog'lom, keng dunyoqarash va tafakkurga ega, zamonaviy kasb-hunar egasi bo'lgan vatanparvar yoshlarni yetishtirib berishni talab etadi.

Barkamol avlod tarbiyasi mamlakatimizda avvalo o'qituvchilar zimmasiga yuklatilgan eng olijanob vazifadir. Komil inson, o'qituvchining mashaqqatli mehnati namunasidir. Inson qalbiga yo'l avvalo ta'lim-tarbiyadan boshlanadi. Dunyo imoratlari ichida eng sharaflisi maktab bo'lsa, kasblaming ichida eng sharaflisi o'qituvchilik va murabbiylikdir.

Zamonaviy sinf rahbarining faoliyati birinchi navbatda o'z sinfidagi o'quvchilar bilan ishlashga qaratilgan. U har bir bolaning yoshi va individual xususiyatlarini o'rganish, kognitiv qiziqishlarni rivojlantirish va rag'batlantirish uchun motivatsiyani shakllantiradi.

Sinf rahbarining asosiy vazifalari

o'quvchilarning maksimal darajada rivojlanishi uchun imkoniyatlarini ochish, har bir o'quvchi shaxsining o'ziga xosligini saqlab qolish, aqliy, ma'naviy va jismoniy rivojlanishi uchun shart-sharoitlarni yaratishdir.

O'z faoliyatining texnologiyasini puxta egallagan haqiqiy sinf rahbari:

- har bir o'quvchida o'ziga xos, betakror shaxsni ko'ra biladigan dono tarbiyachidir;
- har bir o'quvchini pedagogik tashxis asosida chuqur o'rganadi; u bilan munosabatlarni uyg'unlashtiradi;
- shaxsga yo'naltirilgan yondashuvga asoslangan holda bolalar jamoasini shakllantirishga yordam beradi.

Kasbiy mahoratga ega bo'lgan sinf rahbari yosh avlod shaxsini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. O'quvchi uchun u:

- ustoz va bog'lovchi bo'g'in;
- axloqiy charchoqdan va ma'naviy halokatdan himoyachi;
- birgalikda turli tadbirlar orqali sinfda hamkorlidagi munosabatlarni quruvchi;
- har bir bola rivojlanishi va o'zini namoyon qilishi mumkin bo'lgan muayyan sharoitlarni yaratuvchi;
- psixolog bilan birgalikda o'quvchining ijtimoiylashuv jarayonidagi yordamchi;
- kundalik hayot va faoliyatni tashkil qilishda ustoz, maslahatchi va do'st
- hayotning ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy jihatlarini qabul qilish va tushunishda yordamchi
- rahbarlar, oila va atrofdagi jamiyatning birgalikdagi sa'y- harakatlarini muvofiqlashtiruvchi shaxs
- bolalar va o'smirlar guruhlarida qulay mikroiklim asoschisi



ZAMONAVIY SINIF RAHBARINING KASBIY PORTRETI:

boshlovchi (kapitan)-
rahbar va uning sinfi
o'quvchilari bilan
ishlaydigan pedagoglar
jamoasining rahbari



o'z vazifalarini bajarish
bilan birga
"o'quvchilarga yaqin
bo'lish va ularga barcha
xatti-harakatlari bilan
madaniy xulq-atvor
namunalarini
ko'rsatish" imkoniyatiga
ega bo'lgan shaxs

ijodiy tashabbuskorlik,
fuqarolik, mas'uliyat va
bugungi kunda jamiyat
tomonidan talab qilinadigan
fazilatlarni rivojlantirish
uchun sharoit yaratishga qodir
bo'lgan rahbar-navigatör
(boshlovchi)

vaziyatga, bolaning iltimosiga
va uning mustaqillik
darajasiga qarab, himoyachi,
vasiy, yordamchi, hamrohlik
qiluvchi, uni
qo'llab-quvvatlovchi rollarini
mahoratli bajarishga qodir
bo'lgan rahbar

bolalikning ijtimoiy-madaniy ahamiyatini
tan olgan va o'sib borayotgan shaxsning
huquq va manfaatlarini hurmat qilgan
holda, uning tarbiyasi va shaxsiy
rivojlanishi vazifalarini ustuvor deb
biladigan kasbiy mahoratga ega rahbar

Sinf rahbarligiga tanlovning asosiy mezonlari

- kamida 3 yillik pedagogik ish stajiga ega bo'lgan
- maktabda asosiy xodim sifatida faoliyat olib borayotgan;
- boshqaruvchilik qobiliyatiga ega bo'lgan;
- o'quvchilar bilan ishlash jarayonida mas'uliyat bilan yondasha oladigan;
- umumta'lim muassasalarida soatbay (shu jumladan o'rindoshlik] asosda faoliyat olib boruvchi o'qituvchilarga sinfga rahbarlik qilishga yo'l qo'yilmaydi;
- boshlang'ich sinflarda sinf rahbarligi boshlang'ich sinfga birlashtirilgan o'qituvchilarga yuklatiladi

Sinf rahbarlarining asosiy vazifalari:

- odob-axloq va ichki tartib qoidalariga muvofiq muomala va kiyinish madaniyatiga amal qilish, jamoada namunali bo'lish;
- ta'lim muassasasining tarbiyaviy tizimidagi tayanch pedagoglardan biri sifatida o'ziga birlashtirilgan sinfdagi o'quvchilarning amalda belgilangan ta'lim va tarbiya olishlarini tashkil etish;
- o'quvchilarning o'sib-ulg'ayishlarini pedagogik kuzatuvlar asosida nazorat qilish, yordamga muhtoj o'quvchilarga yakka holda yondashish asosida ular qalbida milliy g'urur, vatanparvarlik, mehr-oqibat, mas'uliyat, tashabbuskorlik, ishbilarmonlik kabi xislatlarni uyg'otish;
- voyaga yetmaganlar o'rtasida nazoratsizlik va huquqbuzarliklarning profilaktikasi to'g'risidagi qonun hujjatlari ijrosi borasida voyaga yetmaganlarning nazoratsiz va qarovsiz qolishlari, o'quvchilar o'rtasida jinoyatchilik va huquqbuzarliklarning oldini olish bo'yicha o'tkaziladigan "O'quvchi", "Davomat" kabi profilaktik reydlarda hamkorlik qilish

Sinf rahbarlari o'zlariga yuklatilgan asosiy vazifalarga muvofiq quyidagi funksiyalarni amalga oshiradi:

- har tomonlama yetuk, barkamol - ma'naviy, aqliy, jismoniy rivojlangan shaxs tarbiyasini amalga oshirish, sinf o'quvchilarining qobiliyatlarini to'liq namoyon etishlari uchun tegishli shart-sharoitlar yaratish;
- pedagog jamoa hamkorligida tarbiyaviy ishlarni tashkil etishda har bir o'quvchining o'ziga xos xususiyatlariga qarab yondashishni yo'lga qo'yish
- ertalabki saflanishlarda sinf o'quvchilarining belgilangan tartibda to'liq ishtirok etishlarini ta'minlash
- birlashtirilgan sinf xonasidagi mavjud jihozlarning saqlanishini va ulardan samarali foydalanishni ta'minlash
- sinf rahbarlari o'z faoliyatini o'quvchilarning yosh xususiyatlari, umumiy rivojlanish darajasi va qobiliyatlarini hisobga olgan holda, keng qamrovli tarbiyaviy ishlar va aniq mezonlar asosida tashkil etadi

Faoliyat yo'nalishlari

Vatanparvarlik ruhida arbiyalash

- o'quvchilarni Vatani va xalqiga sadoqat, fidoyilik, Davlat ramzlariga hurmat ruhida tarbiyalash
- o'quvchilar ongiga buyuk ajdodlarimiz merosi va xalqimizning bugungi bunyodkorlik ishlariga yuksak ehtirom tuyg'ularini singdirish
- sinfda o'quvchilarni milliy va umuminsoniy qadriyatlar ruhida tarbiyalash muhitini yaratish
- topa oladigan shaxs sifatida shakllanishlari uchun zarur ko'nikmalarni rivojlantirish
- o'quvchilarni o'zbek va boshqa xalqlarning madaniy, milliy an'analariga hamat ruhida tarbiyalash

Ota-onalar va mahalla bilan hamkorlik

- barkamol avlodni tarbiyalashda "Oila - mahalla - ta'lim muassasasi" hamkorligidagi jamoat kengashi faoliyatini keng tatbiq etish
- o'quvchilarni ijtimoiy himoya qilish bo'yicha aniq chora-tadbirlar belgilash
- o'quvchilarning ta'lim muassasasiga belgilangan maktab formasida kelishlarini nazorat qilish
- o'quvchilarning kundalik.com elektron platformasidan foydalanishini nazorat va tahlil qilish, o'quv qurollarining mavjudligi va to'g'ri tartibli saqlashlarini kuzatib borish, natijalarini ota-onalar bilan muhokama qilish
- o'quvchilarning turli salbiy diniy oqimlar ta'siriga tushib qolishining oldini olish, ularda bu borada immunitet shakllanishi uchun targ'ibot ishlarini olib borish
- ota-onalar bilan hamkorlikda ota-onalar majlislari, davra suhbatlari, muloqotlar uyushtirish
- darslarga surunkali va muntazam kelmaydigan, tarbiyasi og'ir o'quvchilar bilan ishlashda ularning ota-onalari, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarishvahuquq-tartibot organlari bilan hamkorlik qilish

O'quvchilarning bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish, maktabdan va sinfdan tashqari faoliyatga jalb etish:

- o'quvchilarning qiziqishi, imkoniyati va qobiliyatlariga qarab fan
- to'garaklari, sport seksiyalari, badiiy-estetik, texnik, ekologik, sayyohlik va o'lkashunoslik yo'nalishidagi to'garaklarga, klublarga jalb qilish
- qobiliyatli va iste'dodli o'quvchilarni rag'batlantirish, ularning ijodiy imkoniyatlarini rivojlantirishga ko'maklashish
- milliy madaniyatning asosi bo'lgan musiqa va qo'shiq, kino, adabiyot, xalq og'zaki ijodi, teatr, naqqoshlik va me'morchilik kabi xalq amaliy san'ati turlari vositasida o'quvchilar dunyoqarashini kengaytirish
- o'quvchilarni yozgi sog'lomlashtirish oromgohlarida dam olishini tashkil etish, kuzgi, qishki va bahorgi ta'til kunlarini mazmunli o'tkazishi uchun ota-onalar bilan hamkorlikda sharoit yaratish
- turli (bayramlar, ko'rik-tanlov, sport musobaqalari, uchrashuvlar, kechalar va boshqalar] ma'naviy-ma'rifiy tadbirlarda sinf o'quvchilarining faol ishtirokini ta'minlash

O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab
ta'limi vazirining 2024-yil 23-avgustdagi 273-son
buyrug'iga 7-ilova

“TASDIQLAYMAN”:

Maktab MMIBDO': _____

“Sinf soati” mashg'ulotlarining 20__-20__-o'quv yili uchun o'quv-mavzu rejasi
8-SINF

№	O'tiladigan mavzular	Soat	Rejada	Amalda
1.	Mustaqil O'zbekiston farzandlarimiz !	1		
2.	Yo'l belgilari (servis va qo'shimcha axborot belgilari) joylashuvi (Yo'l harakati qoidalari).	1		
3.	Stressni boshqarish	1		
4.	Ustoz otangdek ulug'(1-okyabr-O'qituvchilar va murabbiylar kuni)	1		
5.	Transport vositalarining yo'lining qatnov qismida joylashuvi. (Yo'l harakati qoidalari)	1		
6.	To'xtash va to'xtab turish qoidalari. (Yo'l harakati qoidalari)	1		
7.	Hissiyotlarni boshqarish.	1		
8.	Ijobiy fikrlash.	1		
9.	Chorrahada harakatlanish qoidalari. (Yo'l harakati qoidalari)	1		
10.	O'ziga bo'lgan hurmat.	1		
11.	Davlatimiz bayrog'i – faxr va iftixorimiz!	1		
12.	Transportda yurish odobi. Yo'nalishi belgilangan transport vositalarining bekatlari va piyodalarning o'tish joylari. (Yo'l harakati qoidalari)	1		
13.	Konstitutsiya – baxtimiz qomusi	1		
14.	Tenglik va hurlik ramzi (10-dekabr - Davlat madhiyasi qabul qilingan kun munosabati bilan).	1		
15.	Mening tanlovim mening mas'uliyatim.	1		
16.	Oilada, oilaviy qadriyatlar haqida tushuncha.	1		
17.	Vatan sajdagoh kabi muqaddasdir (14 yanvar – Vatan himoyachilari kuni munosabati bilan).	1		
18.	Empatiya	1		
19.	Qon ketishda birinchi yordam ko'rsatish. (1 soat amaliy mashg'ulot)	1		
20.	Buyuk siymolarni yod etib (Navoiy va Bobur tavallud kunlari oldidan).	1		
21.	Shaxslararo munosabatlar samaradorligi	1		
22.	Ko'hna obidalar - tariximiz guvohi.	1		
23.	Sizga talpinaman, onajon! (8 mart – Xotin-qizlar kuni munosabati bilan).	1		
24.	Bahslami boshqarish	1		
25.	Navro'zi olam muborak!	1		
26.	Ona zamin (22-aprel – Xalqaro yerni muhofaza qilish kuni)	1		
27.	Amir Temur va temuriylar davri madaniyati (Amir Temur tavallud topgan kun munosabati bilan).	1		
28.	Velosiped va aravalar harakatlanishiga doir talablar. (Yo'l harakati qoidalari)	1		
29.	Vatanni sevmoq iymondandir (Xotira va qadrlash kuni oldidan).	1		
30.	O'ziga ishongan holda muloqot qilish.	1		
31.	To'siqlarni yengib o'tish.	1		
32.	Maqsadni aniqlash	1		
33.	Yo'l qoidasi-umr foydasi	1		
34.	Yozgi ta'tildagi rejalarim	1		

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

1-mavzu: Mustaqil O‘zbekiston farzandlarimiz !

Mustaqillik shiori: Bir bo‘lsak – yagona xalqimiz, birlashsak – Vatanimiz!

I. Kirish:

Sinf soati mashg‘ulotning maqsadi: Mustaqillik kunini nima uchun eng ulug‘, eng aziz ayyom sifatida bayram qilinishi, hayotimizdagi bugungi imkoniyatlar qanday paydo bo‘lganligi, sobiq mustabid tuzum davrida xalqimiz qanday qiyinchiliklarni boshidan kechirganligi, Yurtimizda yoshlarning bilim olishi uchun qanday qulay imkoniyatlar yaratilganligi, dunyoda qanday gunoh kechirilmasligi haqidagi tushunchalar shakllantiriladi.

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.

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:



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 manfaatlari, 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.

BESH TASHABBUS-BESH IMKONIYAT

Do‘stim bekor o‘tmasin kuning,

Ilm bilan bo‘lgin yuzma-yuz.

Qara axir bizga sharoit,

Yaratmatmoqda beshta tashabbus.

Topshiriq: O‘quvchilar tomonidan Vatanimiz, O‘zbekistonimizni madh etuvchi she‘rlar, mamlakatimizdagi rivojlanishlar haqida.

Izoh: O‘qituvchi jarayonni kuzatishda samimiylikka, o‘quvchilarning o‘zlarini odob-axloq me‘yorlariga e‘tiborli bo‘lishlikka, faollikka, jon‘uyarlikka va talabchanlikka, tezkorlikka, ijodkorlikka undab boradi.

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. Sinf: _____ Sinf rahbari: _____

2-mavzu: Yo‘l belgilari (servis va qo‘shimcha axborot belgilari) joylashuvi (Yo‘l harakati qoidalari).

I. Kirish:

Sinf soati mashg‘ulotning maqsadi: o‘quvchilarga yo‘l belgilari haqida tushunchalar berish, ko‘chada yurish qoidalarini orgatish;

Axborotlar bilan ishlash kompetensiyasi — media manbalardan zarur ma‘lumotlarni izlab topa olishni, saralashni, qayta ishlashni, saqlashni, ulardan samarali foydalana olishni, ularning xavfsizligini ta‘minlashni, media madaniyatga ega bo‘lish.

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.

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:

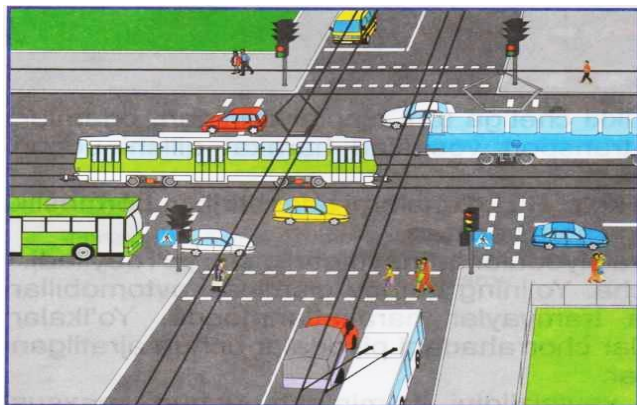
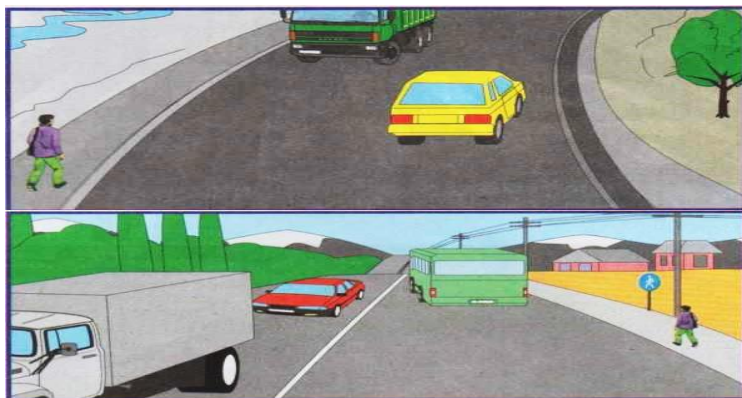
Tashkiliy qism: a) Salomlashish. b) Davomatni aniqlash.

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

II. Asosiy qism:

Ma‘lumki, transport vositalarining soni va yo‘llarda harakat jadalligi yil sayin o‘sib bormoqda. Bu esa o‘z navbatida harakat xavfsizligini ta‘minlash, yo‘l-transport hodisalarining oldini olish, sodir etilayotgan hodisalarning oqibatlariga, ularning yuzaga kelishi shart-sharoitlariga e‘tiborni kuchaytirish lozimligini taqozo qiladi.

Yo‘l harakatining yosh nazoratchilari guruhi bu —o‘quvchilarning ko‘ngilli birlashmasidir. Ular kichik va o‘rta yoshdagi bolalar o‘rtasida, ko‘cha hamda yollarda to‘g‘ri harakatlanish qoidalarini tashviq etadilar



Ajratuvchi bo‘lak

Yo‘lning yonma-yon joylashgan qatnov qismlarini ajratuvchi, relssiz transport vositalari va piyodalarning harakatlanishi yoki to‘xtashi uchun mo‘ljallanmagan alohida qismi.

Ajratuvchi bo‘lak yotiq chiziq, yo‘l sathidan baland qurilma, ko‘kalamzorlashtirilgan joylar ko‘rinishida bo‘lishi mumkin.

Asosiy yo‘l Tuproqli yo‘lga nisbatan qattiq qoplamali (asfalt va tsement betonli, tosh yotqizilgan va shunga o‘xshashlar), kesishayotgan yoki tutashgan yo‘lga nisbatan 2.1, 2.3.1-2.3.3 yoki 5.1 belgilari bilan belgilangan yo‘l yoxud yondosh hududdan chiqadigan yo‘lga nisbatan har qanday yo‘l. Ikkinchi darajali yo‘lning bevosita chorrahaga tutash qismining qoplamali bo‘lishi uni asosiy yo‘l bilan teng huquqli qilmaydi.

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. Sinf: _____ Sinf rahbari: _____

3-Mavzu: Stressni boshqarish

I.Kirish:

Sinf soati mashg'ulotning maqsadi: O'quvchilarga yangi mavzu haqida tushuncha berish.

Axborotlar bilan ishlash kompetensiyasi — media manbalardan zarur ma'lumotlarni izlab topa olishni, saralashni, qayta ishlashni, saqlashni, ulardan samarali foydalana olishni, ularning xavfsizligini ta'minlashni, media madaniyatga ega bo'lish layoqatlarini shakllantirish.

O'zini-o'zi rivojlantirish kompetensiyasi — doimiy ravishda o'z-o'zini jismoniy, ma'naviy, ruhiy, intellektual va kreativ rivojlantirish, kamolotga intilish, hayoti davomida mustaqil o'qib-o'rganish, kognitivlik ko'nikmalarini va hayotiy tajribani mustaqil ravishda muntazam oshirib borish, o'z xatti-harakatini muqobil baholash va mustaqil qaror qabul qila olish ko'nikmalarini egallash.

Sinf soati mashg'ulotning jihozi: Kun tartibiga oid foto va plakatlar hamda slayd va SD, DVD disklar.

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:

Hech narsa stressning sizga kelishini to'xtata olmaydiganga o'xshaydi. Ammo yaxshi xabar shundaki, stressni kamaytirish va engillashtirishga yordam beradigan har doim yo'l bor.

Hammasi haqida **stressni boshqarish usullari**. Amalga oshirish osonmi yoki samaralimi? Javob: uni o'zingiz topishingiz kerak. Ammo qo'rqmang, bu erda stressni osonroq va samaraliroq boshqarishga yordam beradigan maslahatlar mavjud. Ruhiy sog'lig'ingizga g'amxo'rlik qilishni boshlash uchun hech qachon kech emas, zo'riqish bilan hozir yoki hech qachon kurashish.



Kim hech qachon stressga duchor bo'lmaydi? Kim juda ko'p stressda bo'lgan. Ha, ko'pchiligimiz shundaymiz. Stress o'z-o'zidan paydo bo'ladi, biz undan qochishimiz mumkin. Bu qiyin vaziyatlarga umumiy javob. Bu ming yillar davomida bizning DNKimizga singib ketgan omon qolish instinkti. Bizning tanamiz stressga omon qolish mexanizmi sifatida javob berish uchun rivojlangan. Bugun biz ota-bobolarimiz kabi unga qarshi kurashmaymiz, unga do'st bo'lishni o'rganamiz.

"Qanday qilib stressni do'st qilish kerak" nutqida psixolog Kelli MakGonigal stressni ijobiy deb qarashga chaqiradi, agar biz uni yomon narsa sifatida ko'rmasak, stress yomon bo'lmaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, agar biz stressni boshqacha tasavvur qila olmasak, tanamiz va ongimiz unga boshqacha munosabatda bo'lishi mumkin.

III. Yakuniy qism:

Dars yakunida o'quvchilar bilan birgalikda olgan bilimlarni umumlashtirilib, savollar bilan mustahkamlanadi.

O'quvchilar rag'batlantiriladi.

Maktab MMIBDO' _____ sana _____ 20 __yil

veb-saytimiz: Zokirjon.com

Zokirjon.com veb-sayti orqali o'zingiz uchun kerakli ma'lumotlarni yuklab oling.

Zokirjon Admin bilan

90-530-68-66, 91-397-77-37 nomerga telegram orqali bog'lanishingiz yoki nza456, nza445 izlab telegramdan yozishingiz so'raladi.

Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi.

O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirining 2024-yil 23-avgustdagi 273-sonli buyrug'i 7-ilova asosida tayyorlangan

40 listdan iborat 8-sinf Sinf soatini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.

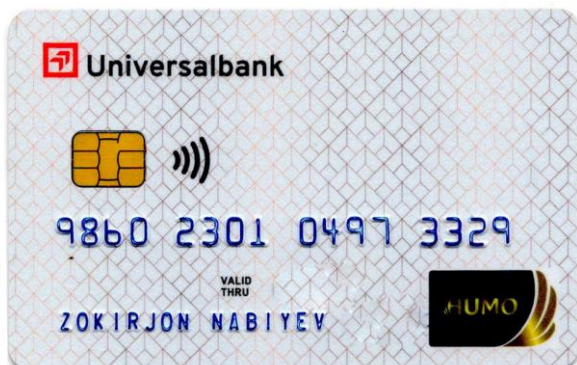


Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar

To'lov uchun: HUMO 9860230104973329

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.

Bizni hizmatdan foydalanib qulay imkoniyatga ega bo'ling!

Bizda maktablar uchun quydagi hujjatlar mavjud

- 1. 1-11-Sinflar uchun sinf soati ish reja va konspektlari**
- 2. 1-11-Sinflar uchun barcha fanlardan to'g'arak hujjatlari**
- 3. Sinf rahbar hujjatlari**
- 4. Metodbirlashma hujjatlari**
- 5. Ustama hujjatlari**
- 6. 1-11-Sinflar uchun barcha fanlardan konspektlar**
- 7. 1-11-Sinflar uchun Ish rejalar (Taqvim mavzu rejalar)**
- 8. Maktab ish hujjatlari**
- 9. Direktor ish hujjatlari**
- 10. MMIBDO' ish hujjatlari**
- 11.O'IBDO' ish hujjatlari**
- 12.Psixolog hujjatlari**
- 13.Xotin-qizlar qo'mitasi ish hujjatlari**
- 14.Kutubxona mudirasi ish hujjatlari**
- 15.Besh tashabbus hujjatlari**
- 16.Ochiq dars ishlanmalar, taqdimotlar, slaydlar**