



_____ hokimligi
*maktabgacha va maktab ta'limi
boshqarmasi*

_____ maktabgacha va
*maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi
___-umumiy o'rta ta'lim maktabi
tarbiya fani o'qituvchisi*

_____ning
*20__-20__-o'quv yili 4-sinflar uchun
II yarim yillik*

DARS

ISHLANMALARI

O‘IBDO‘ _____

20__-20__-o‘quv yili 4-sinflar uchun tarbiya fanidan II yarim yillik
taqvim mavzu rejasi

№	O‘tiladigan mavzular rejasi	Nazariy soat	Dars o‘tkazish muddati	Dars o‘tkazilgan sana
1.	Sog‘lom turmush tarzi	1		
2.	Oqilona kun tartibi	1		
3.	Xavfli vaziyatlarda qanday harakat qilish kerak?	1		
4.	Qobiliyatlarni rivojlantiramiz	1		
5.	Qobiliyatlarni rivojlantiramiz	1		
6.	Saboq olishni o‘rganamiz	1		
7.	Saboq olishni o‘rganamiz			
8.	Bizning xatti-harakatlarimiz	1		
9.	Bizning xatti-harakatlarimiz	1		
10.	Shaxsiy chegaralar	1		
11.	Ilmning qiziqarli olami	1		
12.	Ilmning qiziqarli olami	1		
13.	Nazorat ishi-3	1		
14.	Dunyoga yuz ochgan internet	1		
15.	Chet tillari nima uchun o‘rganiladi	1		
16.	Chet tillari nima uchun o‘rganiladi	1		
17.	Cheksiz olam	1		
18.	Nazorat ishi-4	1		

Sana:				
Sinf:				

Mavzu: Sog'lom turmush tarzi

Darsning maqsadi:

a) ta'limiy maqsad-o'quchilarga bugungi mavzuga oid bilim va tushunchalar berish. Yuksak insoniy fazilatlar mohiyatini anglatish, turli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishni, o'z his-tuyg'ularingizni, birovlarining quvonch va kechinmalarini his qilishni, tushunishni o'rgatish. Fuqarolik qadriyatlar, huquq va burchlar, zamonaviy dunyoda asqotadigan fazilatlar haqida ko'pgina yangi bilimlarni egallash.

b) tarbiyaviy maqsad- hududiy va global ekologik muammolar haqida bilimlarga ega bo'lishi hamda ularni loyiha ishlarida qo'llashni o'rgatish, o'zbekona urf-odat va an'analarning milliy xususiyatlarni farqlash va amalga oshirish usullarini o'rgatish. O'zbekistonda yashovchi millat va elatlarning urf-odatlarini, madaniyati haqida tushuncha berish.

d) rivojlantiruvchi maqsad-o'quvchilarning mavzuga oid bilim, ko'nikma, malakalarini rivojlantirish, matn bilan ishlash orqali fikrlash qobiliyatlarini, og'zaki nutqini o'stirish. Bilimini va dunyoqarashini kengaytirish orqali olamni yaxshi tomonga o'zgartirish uchun ko'proq imkoniyatga ega bo'lish.

O'quvchilarda tayanch kompetensiyalarning quyidagi elementlari shakllantiriladi:

Kommunikativ kompetensiya:

jamoat joylarida o'zini tutish odobiga rioya qilish;

xalq maqollari, muqaddas kitoblardagi ibratli so'zlarni aniq va tushunarli bayon qila olish;

nutq va muomala madaniyatiga rioya qilish;

O'zini o'zi rivojlantirish kompetensiyasi:

har qanday vaziyatda o'zini tuta bilish va o'zini nazorat qila olish.

Mashg'ulot turi: yangi bilim beruvchi

Mashg'ulot usuli: suhbat, tushuntirish, savol-javob, kichik guruhlarda ishlash.

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

Darsning borishi:

№	Bo'limlar	Vaqt
1	Tashkiliy qism	3 daqiqa
2	O'tgan mavzuni mustahkamlash	5 daqiqa
3	Yangi mavzu bayoni	15 daqiqa
4	Yangi mavzuni mustahkamlash	10 daqiqa
5	O'quvchilarni rag'batlantirish. Darsni yakunlash.	10 daqiqa
6	Uyga vazifa	2 daqiqa
Jami		45 daqiqa

I. Tashkiliy qism: salomlashish, navbatchi axboroti, sinf va o'quvchilarning darsga tayyorgarligi tekshiriladi, o'quvchilar ehtiyojlari aniqlanadi.

II. O'tilgan mavzuni mustahkamlash. o'tilgan mavzu yuzasidan savol-javob o'tkazish, uy vazifasini bajarilishini ko'zdan kechirish.

III. Yangi mavzu bayoni:

To'g'ri ovqatlanish

O'quvchi to'laqonli va me'yorida ovqatlanishi kerak. Sog'lom ovqatlanish - xilma-xil masalliklardan tayyorlangan taomlar va meva-sabzavotlarni muntazam, shoshilmay yeyish degani. Yeydigan ovqatimizning quvvati va oziq moddalari tanamiz o'sishi, har kungi faolligi uchun yetarli bo'lishi kerak.

Sport yoki raqs bilan shug'ullanish, harakatli o'yinlar yoki muntazam jismoniy mashqlar insonni jismonan baquvvat qiladi. Shu bilan birga, uning aqliy qobiliyatlarini rivojlantirib, ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sport bilan shug'ullanadigan odam:



ko'p kasal bo'lmaydi;

hushyorroq, chaqqonroq bo'ladi;

stresslarga bardoshli bo'ladi;

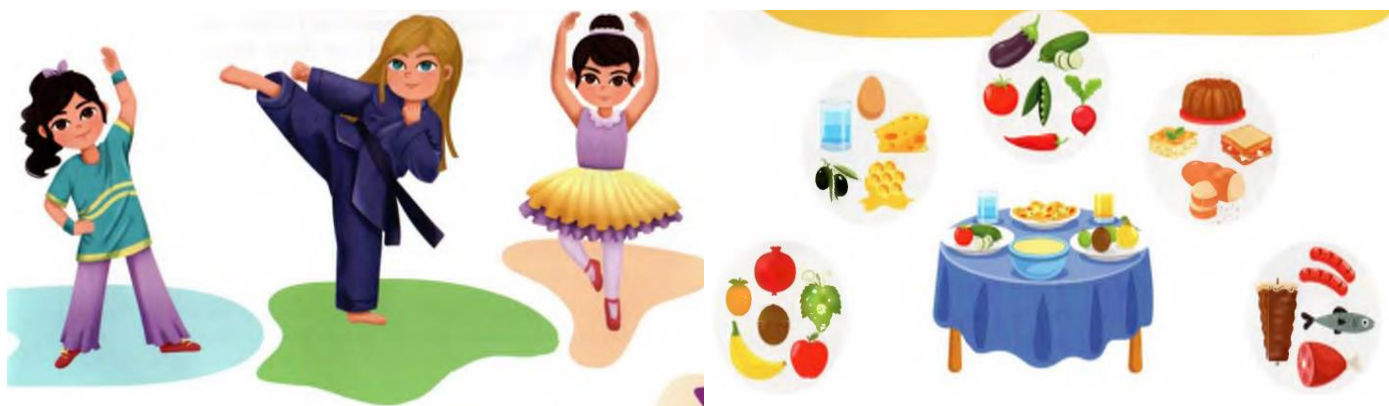
tanasini to'liq tushunib, nazorat qiladi;

Ertalabki badantarbiya ham nihoyatda foydalidir, chunki u erta tongdan insonning tanasi va miyasiga quvvat, yaxshi kayfiyat bag'ishlaydi. Sport bilan shug'ullangan inson yanada chidamli bo'ladi, o'zini tetik va jozibali his qiladi, o'ziga ishonchi ortadi.

Gohida bolalarda va kattalarda allergiya, ya'ni ayrim moddalarga nisbatan alohida sezuvchanlik uchrab turadi. Bunday odamlarga ba'zi dorilarni qabul qilish yoki ayrim yeguliklarni yeyish mumkin emas. Allergiyasi bor odamlar shifokordan maslahat olishi shart.

1. Sabzi insonning qaysi a'zosi uchun foydali ekanini bilasizmi?

2. Oziq-ovqatlarning yana qanday foydali xususiyatlarini bilasiz?



Suyak hamda mushaklar tayanch va harakatlarimizni ta'minlaydi.

Qaddimizning tik bo'lishi ham skelet va mushaklar holatiga bog'liq. Bu narsa bolalikdan shakllanadi. Shuning uchun hozirdan to'g'ri o'tirish va yurishingizga e'tibor berishingiz kerak. Kattalar qaddingizni to'g'ri tutishingizni nazorat qilishingizga yordam beradilar. Ularning tanbehlariga aslo xafa bolmang. Sport bilan shug'ullanish va jismoniy faollik mushaklarimiz, demak, qad-qomatimiz ham mustahkam bo'lishiga yordam beradi. Qomatni to'g'ri tutish sogliqni mustahkamlovchi yaxshi odatlardan biridir.

Maktabda o'qish, uyga berilgan vazifalarni bajarish - jiddiy mehnat hisoblanadi. Ba'zan to'rtinchi sinf o'quvchisi ham xuddi kattalardek band bo'ladi. Bunday bandlik sizning salomatligingizga ta'sir qilmasligi uchun kun tartibiga rioya qilishingiz, vaqtida mehnat qilib, vaqtida dam olishingiz kerak. Kun tartibiga ochiq havoda sayr qilish va turli o'yinlar o'ynashni ham kiritish lozim. Shuningdek, vaqtida tiniqib uxlashingiz ham muhim hisoblanadi.

IV. Yangi mavzuni mustahkamlash: o'tilgan mavzu yuzasidan suhbat, savol-javob o'tkaziladi.

O'tilgan mavzuga oid savol va topshiriqlar yozilgan kartochkalar tarqatiladi. O'quvchilar topshiriqlarni bajarib, o'tilgan mavzuni qismlarga bo'lib gapirishadi, xulosa chiqarishadi, o'qituvchi tomonidan umumlashtiriladi.

V. Darsni yakunlash: o'quvchini yutuq va kamchiliklarini muhokama qilish, rag'batlantirish.

VI. Uyga vazifani e'lon qilish: yangi mavzuni to'liq takrorlash va yangi mavzu yuzasidan bilimlarini mustahkamlab kelish.

O'IBDO': _____
(imzo) (sana)

Sana:				
Sinf:				

Mavzu: Oqilona kun tartibi

Darsning maqsadi:

a) ta'limiy maqsad-o'quvchilarga bugungi mavzuga oid bilim va tushunchalar berish. Yuksak insoniy fazilatlar mohiyatini anglatish, turli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishni, o'z his-tuyg'ularingizni, birovlarining quvonch va kechinmalarini his qilishni, tushunishni o'rgatish. Fuqarolik qadriyatlar, huquq va burchlar, zamonaviy dunyoda asqotadigan fazilatlar haqida ko'pgina yangi bilimlarni egallash.

b) tarbiyaviy maqsad- hududiy va global ekologik muammolar haqida bilimlarga ega bo'lishi hamda ularni loyiha ishlarida qo'llashni o'rgatish, o'zbekona urf-odat va an'alarining milliy xususiyatlarni farqlash va amalga oshirish usullarini o'rgatish. O'zbekistonda yashovchi millat va elatlarning urf-odatlari, madaniyati haqida tushuncha berish.

d) rivojlantiruvchi maqsad-o'quvchilarning mavzuga oid bilim, ko'nikma, malakalarini rivojlantirish, matn bilan ishlash orqali fikrlash qobiliyatlarini, og'zaki nutqini o'stirish. Bilimini va dunyoqarashini kengaytirish orqali olamni yaxshi tomonga o'zgartirish uchun ko'proq imkoniyatga ega bo'lish.

O'quvchilarda tayanch kompetensiyalarning quyidagi elementlari shakllantiriladi:

Kommunikativ kompetensiya:

jamoat joylarida o'zini tutish odobiga rioya qilish;

xalq maqollari, muqaddas kitoblardagi ibratli so'zlarni aniq va tushunarli bayon qila olish;

nutq va muomala madaniyatiga rioya qilish;

O'zini o'zi rivojlantirish kompetensiyasi:

har qanday vaziyatda o'zini tuta bilish va o'zini nazorat qila olish.

Mashg'ulot turi: yangi bilim beruvchi

Mashg'ulot usuli: suhbat, tushuntirish, savol-javob, kichik guruhlarda ishlash.

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

Darsning borishi:

№	Bo'limlar	Vaqt
1	Tashkiliy qism	3 daqiqa
2	O'tgan mavzuni mustahkamlash	5 daqiqa
3	Yangi mavzu bayoni	15 daqiqa
4	Yangi mavzuni mustahkamlash	10 daqiqa
5	O'quvchilarni rag'batlantirish. Darsni yakunlash.	10 daqiqa
6	Uyga vazifa	2 daqiqa
Jami		45 daqiqa

I. Tashkiliy qism: salomlashish, navbatchi axboroti, sinf va o'quvchilarning darsga tayyorgarligi tekshiriladi, o'quvchilar ehtiyojlari aniqlanadi.

II. O'tilgan mavzuni mustahkamlash. o'tilgan mavzu yuzasidan savol-javob o'tkazish, uy vazifasini bajarilishini ko'zdan kechirish.

III. Yangi mavzu bayoni:

Chiniqish

Chiniqish immunitetni oshirishning samarali usulidir.

Chiniqqan odam saiga shamollayvermaydi, hatto epidemiya paytida ham virusli infeksiyalarga bardoshli bo'ladi. Toza havoda sayr qilish, xonalarni shamollatib turish, havo vannasi, yalangoyoq yurish, ho'l sochiq bilan artinish ham chiniqish turlariga kiradi.

Suv bilan chiniqishni iliq suvda cho'milishdan boshlab, suvning haroratini asta-sekin pasaytirib borish, keyin esa quruq sochiqda yaxshilab artinish bilan yakunlash kerak. Organizmni asta-sekin, lekin muntazam, qat'iyat bilan chiniqtirib borish lozim.

Zararli odatlardan xalos bo'lish

Chekish, alkohol, narkotik moddalar qabul qilish sog'lom turmush tarziga mutlaqo ziddir. Ular insonning o'sishi, aqliy rivojlanishiga to'sqinlik qiladi, turli kasalliklarni keltirib chiqaradi.



1. Tibbiy ko'rik nima uchun kerak?
2. Nima deb o'ylaysiz, nima uchun tibbiy ko'rikdan muntazam o'tib turish kerak?
3. O'zingizni noxush sezsangiz, kimga va qayerga murojaat qilasiz?

IV. Yangi mavzuni mustahkamlash: o'tilgan mavzu yuzasidan suhbat, savol-javob o'tkaziladi. O'tilgan mavzuga oid savol va topshiriqlar yozilgan kartochkalar tarqatiladi. O'quvchilar topshiriqlarni bajarib, o'tilgan mavzuni qismlarga bo'lib gapirishadi, xulosa chiqarishadi, o'qituvchi tomonidan umumlashtiriladi.

V. Darsni yakunlash: o'quvchini yutuq va kamchiliklarini muhokama qilish, rag'batlantirish.

VI. Uyga vazifani e'lon qilish:

1. Salomatlikni mustahkamlaydigan qanday odatlaringiz bor?
2. O'zingizda qanday odatlarni shakllantirishni xohlaysiz?
3. Siz qachondir tibbiy ko'rikdan o'tganmisiz?

O'IBDO': _____ (imzo) _____ (sana)

Zokirjon.com. veb-sayiti *orqali o‘zingiz uchun kerakli hujjatlarni yuklab olishingiz mumkin.*

Zokirjon Admin bilan

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

Telegramda murojaatingizga o‘z vaqtida javob beriladi

**38 listdan iborat tarbiya fanidan
4-sinf II yarim yillik konspektini to‘loq holda olish
uchun telegramdan yozing.**

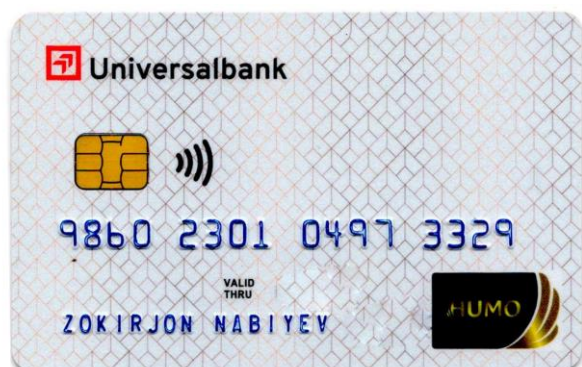


Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar

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

Plastik egasi Nabiye 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 kelajak soati ish reja va konspektlari**
- 2. 1-11-Sinflar uchun barcha fanlardan to‘garak hujjatlari**
- 3. Sinf rahbar hujjatlari**
- 4. Metodbirlashma hujjatlari**
- 5. Ustama hujjatlari**
- 6. 1-11-Sinflar uchun barcha fanlardan konspektlar va tezislar**
- 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. Ommalashtirish uchun dars ishlanmalar va ochiq dars ishlanmalar, taqdimotlar, slaydlar**