



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI  
MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGIDAGI  
\_\_\_\_\_-MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI TASHKILOTI  
Kattasulhona qurbiyachisi  
\_\_\_\_\_ning

“Mazhar qiyona qoidalari”  
maqolusida tayyorlagan

MAVOLIYAT ISHLANMASI

*vab-saytimiz: **Zokirjon.com***

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

***Zokirjon Admin bilan***

***+99891-328-88-38 nomerga telegramdan yozishingiz yoki telegramdan jek567 izlab telegramdan yozishingiz so'raladi.***

***Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi.***

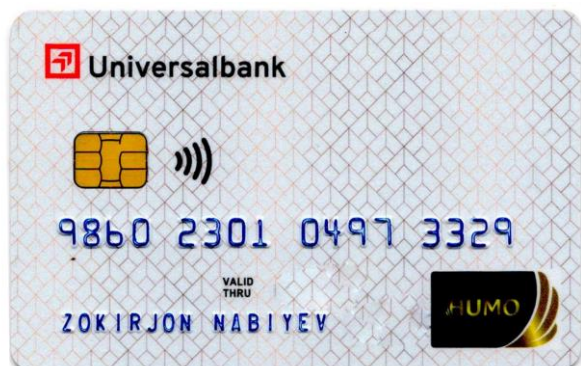
***Maktabgacha ta'lim tashkilotlari katta 5-6 yosh guruhi tarbiyalanuvchilari uchun Suv resurslarini tejash, Ekologik tarbiya va Gigiyena madaniyatini shakllantirishga qaratilgan "Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz" shiori ostidagi oylik tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha mashg'ulotlar va tadbirlar ishlanmasini asl holda olish uchun telegramdan yozing***

***Telegram kanalimiz:***

***@maktabgacha\_tt***

***To'lov uchun: HUMO 9860230104973329***

***Plastik egasi Nabiyeu Zokirjon***



**DIQQAT!!!**

**Bu hujjatni hech kimga tarqatmaslik sharti bilan olishingiz mumkin.**

**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 vab-saytlarga joylamang.**

**Telegram orqali kanal va gruppalarga tarqatmang.**

**OMONATGA HIYONAT QILMANG.**

# Online kompyuter xizmatlari

**O‘zbek va rus bog‘chalari uchun  
Buyutrma asosida**

**MTT direktori, direktor o‘rinbosari, MTT psixologi, defektologi, musiqa rahbari, jismoniy tarbiya yo‘riqchisi, MTT hamshirasi, XIBDO‘ va tarbiyachilar uchun:**

**testlar, to‘garaklar, bayram tadbir senariylari, ochiq faoliyat ishlanmalar va slaydlar (taqdimotlar), refetarlar, mustaqil ishlar, ko‘rgazma va tarqatmalar, faxriy yorliq, diplom, tashakkurnomalar va boshqa hujjatlarni tayyorlab beramiz.**

**Tel:91669-34-74 Telegramdan: @talimxizmatlar izlab toping.**

**Подготавливаем для директора МТТ, заместителя директора, психолога МТТ, дефектолога, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, медсестры МТТ, ХИБДО и воспитателей:**

**тесты, кружки, сценарии праздничных мероприятий, разработки открытых занятий и слайды (презентации), рефераты, самостоятельные работы, выставки и раздаточные материалы, почётные грамоты, дипломы, благодарственные письма и другие документы.**

**Тел: 91669-34-74 Telegram: @talimxizmatlar (найдите по поиску)**

## Faoliyat mavzusi: Gigiyena qoidalari

### MAQSAD:

Bolalarni gigiyena qoidalari haqidagi tushuncha va tasavvurlarini kengaytirish. Qo'llarni to'g'ri yuvish texnikasini, tishlarni tozalashni, tana va kiyim tozaligini saqlashni o'rgatish. Mikroblarning mavjudligi va ularning zarari haqida oddiy tushuncha hosil qilish. She'r, topishmoq, hikoya va interaktiv o'yinlar orqali bolalarda sog'liqni saqlashni o'zlashtirish va gigiyena odatlarini shakllantirish.

### E'TIBORGA MOLIK JIHATI:

Bolalar gigiyena qoidalariga amal qilish o'z sog'lig'ini va boshqalarning sog'lig'ini saqlashga yordam beradi. Toza qo'llar, oq tishlar va ozoda kiyim bolajonni baqarlik o'rgatadi. Bolalar o'zlarining sog'lig'ini saqlashda o'zlarining qo'llarini tozalash orasida hurmatli qilishini tushunadilar. O'ziga g'arbiylik — bu o'zini va yaqinlarini sevish ekanligini anglatadi.

### KERAKLI JIHAT VA MAZMUN KIRIQLARI:

Qo'llarni yuvish stantsiyasi (suv, sovun, qog'oz yoki mato sochiq)

Tish cho'tkasi va tish pastasi namunasi (o'yin uchun)

Gigiyena mavzusidagi rasmlar va kartochkalar (toza/kirli qo'llar,

sochiq, sovun, tish cho'tkasi, sochiq)

Slaydlar yoki slydlar: "Qo'llarni qanday yuvish kerak", "Mikroblar nima?"

Personajlar: "Kirli qo'l" va "Tozalik pari" uchun qog'irchoq yoki kostyum elementlari

Topishmoq va she'r matnlari, o'yin kartochkalari "Toza yoki iflos?"

### FAOLIYATNING BORISHI:

**TARBIYACHI:** Bolalar, doira bo‘lib turib oladilar. Endi biz kichkina mashq qilib olamiz — "Toza bolajonlar" mashqi!

**Mening qo‘llarim toza va sog‘lom!**

**Bolalar:** Qo‘llarini oldinga cho‘zib ko‘rsatadilar va ishlatadilar.

**Yuzim ham toza va chiroyli!**

**Bolalar:** Yuzlarini ikki qo‘li bilan silaydilar.

**Tishlarim oq va kuchli!**

**Bolalar:** Tishlarini ko‘rsatib kuladilar.

**TARBIYACHI:** Barakalla bolajonlar! Endi biz gigiyena qoidalarini o‘rganamiz va birga qiziqarli sayonamiz!

*Guruhga "Kirliqo‘l" personajini (bircha qizil kostyumda bola) kirib keladi. Qo‘llari iflos ko‘rinishda (maxsus kirli bo‘yoq bilan).*

**KIRLIQO‘L:** Salom! Kirliqo‘lman... Mening qo‘llarim iflos, shuning uchun do‘stlarimdan uzoqda bo‘ynamaydi. Men juda zerikdim va yolg‘iz qoldim.

**TARBIYACHI:** Bolalar, qo‘lga achinib qoldingizlarmi? Kelinglar, unga yordam berib, biz gigiyena qoidalarini o‘rganamiz va uni toza qilamiz. Avval topqinlarni topamiz.

**SOVUNLAR:**

**SOVUN 1:** Mashq, ko‘pik hosil qiladi, hidli va chiroyli rangli,

Qo‘ldagi kir va mikroblarni yuvib tashlaydi. Bu nima?

**Javob: SOVUN**

**Ertalab va kechqurun ishlataman, 2 daqiqa davomida aylantiraman,**

Tishlaringizni oq va sog‘lom qilaman. Bu nima?

## Javob: TISH CHO‘TKASI

Suv bilan birga ishlatiladi, qo‘llarni artib quritadi,

Mikroblarning qaytib kelishiga yo‘l qo‘ymaydi. Bu nima?

Javob: SOCHIQ (yoki qog‘oz sochiq)

Kichkina, o‘tkir, har haftada bir marta ishlatiladi,

Qo‘llarning chiroyli va toza bo‘lishiga yordam beradi. Bu nima?

Javob: TIRNOQ QAYCHI (yoki tirnoq kesgich)

Har kuni ertalab turib, sochlaringizni chiroyli qiladi,

Boshdagi kir va changni olib tashlaydi. Bu nima?

Javob: TAROQ (soch tarash)

## HIKOYA: "Kirliqo‘l va Tozalik pari"

Bir kuni Kirliqo‘l o‘rmonda yurgan ekan. U hech narsa bilan qo‘llarini yaxshilab yuvmagan, tishlarini tozalamas ekan. Bir kuni uning qo‘llari o‘rmondan maydamayda mikroblar chiqib boshlabdi. Mikroblar shunday dedi: "Biz sening iflos qo‘llaringda yashaymiz! Sen bizni qo‘llaringda ushlab, endi biz sening ichingni og‘ritamiz va seni kasal qilamiz!"

Kirliqo‘l juda qo‘rqib ketdi va yig‘lay boshladi. Shu payt osmoldan Tozalik pari tushdi. U shunday dedi: "Qo‘laringni yuvsang, yordam beraman. Har kuni qo‘llaringni yuvsang — avval sovun bilan ishqala, keyin toza suv bilan chayqal. Tishlaringni ham ertalab va kechqurun tozalash kerak!"

Kirliqo‘l darslarini 20 soniya davomida ishqaladi, yaxshilab chayqadi va toza suv bilan artadi. O‘zini yengil va baxtli his qiladi. O‘shandan beri u har kuni gigiyena qoidalariga amal qiladi. Endi uning do‘stlari ko‘p va u har doim quvnoq!

**TARBIYACHI:** Bolalar, bu hikoyadan qanday xulosa chiqardingiz? Nima uchun Kirliqo‘l kasal bo‘lib qolgan edi? Nima qilish kerak edi?

**Bolalar javobi:** "Qo‘llarni yuvish kerak!", "Mikroblar iflos qo‘llarda yashaydi!", "Sovun bilan yuvsak, mikroblar o‘ladi!"

**TARBIYACHI:** Barakalla bolajonlar! Endi sizlar bilim oldi. Qo‘llarda ko‘zga ko‘rinmaydigan kichik mikroblar yashaydi. Ular ko‘z bilan ko‘rmasdan mikroskopda ko‘rinadi. Agar qo‘llarimizni yuvmasak, mikroblar ovqatimizga tushib, ichimizni og‘ritishi mumkin. Shuning uchun — bu sog‘lik kaliti!

### **QO‘LLARNI TO‘G‘RI YUVISH USULLARI (5 bosqich):**

*Har bir bosqichni bolalar birga birga harakatlar bilan ko‘rsatib, takrorlaymiz. 20 soniya davomida ishqalash uchun "Qo‘llarimni yuvaman" qo‘shig‘ini aytishni taklif qilamiz.*

#### **1-bosqich: Qo‘llarni yuvishni boshlang**

Ikkala qo‘llarni ham suv ostida namlang. Suv iliq bo‘lsa yaxshi.

#### **2-bosqich: Suvning va ko‘pik hosil qiling**

Sovunni ko‘zdan otkazib, ko‘zga ko‘rinmaydigan mikroblar qolgan joylarga yaxshilab surting. Ko‘pik hosil bo‘lguncha ishqalang.

#### **3-bosqich: 30 soniya davomida ishqalang (eng muhim!)**

Quyidagi joylarni albatta tozalang:

• Kaft va kaft orasini ishqalang

• Barmoq oralarini bir-biriga ishqalab tozalang

• Qo‘llarning orqa tomonini ishqalang

• Bosh barmoqlarni aylanma harakat bilan tozalang

Barmoq uclarini va tirnoq ostlarini ishqalang

Bilaklarni ham ishqalang

#### **4-bosqich: Yaxshilab chaying**

Barcha sovun ko‘piklarini toza suv bilan yaxshilab chaying. Hach qanday sovun qolmasin.

#### **5-bosqich: Toza sochiq bilan artib quriting**

Qo‘llaringizni toza va quruq sochiq bilan artib quring. Nafas oling. Mikroblarni tezroq yig‘adi!

#### **TISH PARVARISHI QOIDALARI:**

Tishlarni kuniga 2 marta (ertalab va kechqurun) yuvish kerak.

Har bir yuvish 2 daqiqa davomida tishni qum soati yoki qo‘shiq bilan hisoblash mumkin).

Tish cho‘tkasini tish bilan namlab, aylana harakatlar bilan tishlarni tozalang (o‘ng va chap tomonlarni ham chaynash tishlari).

Tish cho‘tkasini haftada bir marta almashtirish kerak.

#### **BOSHQA MUHIM VAZIFALAR QOIDALARI:**

Har kuni boshni qun qun yuz va tana yuvish (dush qabul qilish).

Tirnoqlarni toza saqlash va toza saqlash, ular ostida kir to‘planmasin.

Sog‘inib hazm qilish, bosh terisini toza saqlash.

Kiyim kiyish, iflos kiyimlarni o‘zgartirish.

Qo‘llarni og‘iz, ko‘z va burunga tegmaslik. Aksa urganda og‘iz va burunni qo‘llar bilan yopish.

Atrof-muhitni toza saqlash — axlatni maxsus joylarga tashlash.

Kasal bo‘lganda uyda qolish, boshqalarga yuqtirmaslik

## O‘YIN: "TOZA STANSIYA"

*Maqsad: Gigiyena qoidalarini mustahkamlash, tezkor javob berish ko‘nikmasini rivojlantirish.*

### Tartib:

Guruh ikki jamoaga bo‘linadi: 1-jamoa — "Sovun jamoasi", 2-jamoa — "Tish cho‘tkasi jamoasi".

Tarbiyachi har xil vaziyatlarni aytadi. To‘g‘ri javob beradigan jamoa ball oladi.

### Misol savollar:

"Qo‘lingiz iflos bo‘lsa, nima qilasiz?" → "Sovun bilan yuvaman!"

"Tishlaringiz og‘riyapti, nima qilasiz?" → "Tish cho‘tkasi bilan tozalayman va vrachga boraman!"

"Ovqatdan oldin nima qilasiz?" → "Qo‘llarni yuvish kerak!"

"Aksa urayotgan bo‘lsa, nima qilasiz?" → "Og‘iz va burunni qo‘l yoki tirsak bilan tozalayman!"

"Kirli qo‘llaringiz ovqat yesangiz nima bo‘ladi?" → "Mikroblar ichga kirib ketishi mumkin!"

### YAKUNIY QUSUR TASHLASH:

**TARBIYACHI:** Katta bolajonlar! Bugun sizlar gigiyena qoidalarini yaxshi biladiganlar. Endi Kirliqo‘l ham toza bo‘ldi va do‘stlar bilan o‘ynay oladi. Men har kuni qo‘llaringizni yuvib, tishlaringizni tozalab, toza kiyim-kechaklarini kiyib, o‘yinchoqlaringizni tozalayman!

### "TOZA QO‘LLAR VA‘DASI":

Men har kuni ertalab va kechqurun qo‘llarimni yuvaman!

Tishlarimni 2 daqiqa davomida tozalayman!

Toza va ozoda kiyim kiyaman!

Men sog‘lom va baxtli bolajon bo‘laman!

**TARBIYACHI:** Bolajonlar, endi biz muassasa atrofiga sayrga chiqamiz. Sayr davomida gigiyena haqida gaplashamiz va o‘yinni davom ettiramiz. Uyda ota-onangiz bilan birga qo‘llaringizni yuvib, tishlaringizni tozalab ko‘rsating! Sog‘lom va baxtli bo‘linglar!

### **QO‘SHIMCHA MATERIALLAR VA MASLAHATLAR (ota-onalar uchun):**

Uyda bolangiz bilan birga "Qo‘l yuvish stantsiyasi" tashkil eting — chiroyli sovun, sochiq va qo‘shiq bilan.

Har kuni ertalab va kechqurun gigiyena marosimini birga bajaring — bu oilaviy odatga aylanadi.

Bolangizga mikroblar haqida oddiy tushuntiring ("ko‘rinmaydigan kichik "jonivorlar" iflos joyda yashaydi").

"Toza kun" tanlang — o‘sha kuni butun oila gigiyena qoidalarini alohida kuzatadi.

Bolangizga tish cho‘tkasi va sochiqni o‘zi tanlashga ruxsat bering — bu qiziqishni oshiradi.

# Qo'llarni yuvamiz

♥ Toza qo'l — sog'liq



1

Ovqatdan  
oldin

2

Hojatxonadan  
keyin

3

Sovun bilan  
20 soniya

Gigiyena qoidalari



# Meva va sabzavotni yuvamiz



♥ Toza ovqat — sog'lom

1

Yuvib  
yeymiz

2

Toza suv  
ishlatamiz

3

Qo'lni ham  
yuvamiz

Gigiyena qoidalari





# Og'zimizni yopamiz



♥ Aksirganda va yo'talganda ♥



1

Salfetka  
bilan



2

Tirsak  
bilan



3

Keyin  
qo'lni  
yuvamiz



Gigiyena qoidalari



# Tishlarni tozalaymiz

♥ Oppoq tishlar – chashqin kasalligini oldin olib tashlaymiz! ♥

1

Ertalab

2

Kechqurun

3

2 daqiqa tozalaymiz

Gigiyena qoidalari

# Tirnoqlarni

## toza

## saqlaymiz

♥ Toza tirnoq sog'lomlik belgisi! ♥



1

Qo'llarni  
yuvamiz



2

Tirnoqlarni  
qisqa  
qilamiz



3

Tirnoqni  
tishlamaymiz

Gigiyena qoidalari



# Toza kiyim kiyaymiz

♥ Ozoda bola kiyimni saqlaymiz, bola! ♥

1

Har kuni  
toza kiyim

2

Kiyimni  
tartibli  
saqlaymiz

3

Paypoqni  
almashtiramiz

Gigiyena qoidalari

