



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI
MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI
-maktabgacha ta'lim tashkiloti
Kattayurta tarbiyachisi

ning

“SOG'LIQ TURMUSH TARZI”
uzusida tayyorlagan

OLIVAT ISHLANMASI



*v**eb**-saytimiz: **Zokirjon.com***

***Zokirjon.com** v**eb**-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.

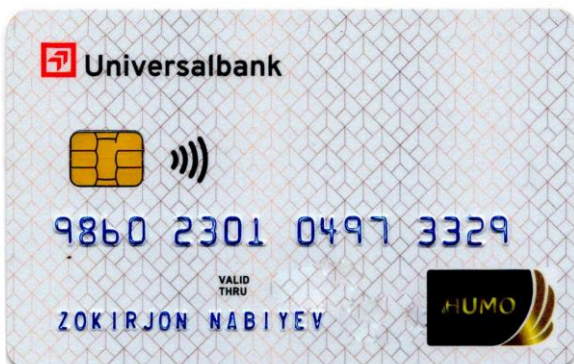
Maktabgacha ta‘lim tashkilotlari katta 5-6 yosh guruhi tarbiyalanuvchilari uchun Suv resurslarini tejash, Ekologik tarbiya va Gigiyena madaniyatini shakllantirishga qaratilgan “Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz” shiori ostidagi oylik tadbirlarni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha mashg‘ulotlar va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

Telegram kanalimiz:

@maktabgacha_tt

To‘lov uchun: HUMO 9860230104973329

Plastik egasi Nabiyev 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 veb**-saytlarga joylamang.**

Telegram orqali kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA HIYONAT QILMANG.

SOG‘LOM TURMUSH TARZI

Sog‘lom turmush tarzi nima?

Sog‘lom turmush tarzi — bu insonning o‘z salomatligini saqlash va mustahkamlash uchun kundalik hayotda amalga oshiradigan odatlar va harakatlar majmuasi. Bu faqat kasalliklardan saqlanish emas, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan to‘liq farovonlikni ta’minlashdir.

Sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari

To‘g‘ri ovqatlanish

Jismoniy faollik va harakat

Toza havo va quyosh nuri

Yetarli uyqu va dam olish

Shaxsiy gigiyena

Suvni yetarli miqdorda ichish

Ijobiy ruhiy holat va stressdan qochish

Zararli odatlardan voz kechish

Nima uchun bolalikdan sog‘lom turmush tarzini o‘rgatish kerak?

Bolalikda shakllanadigan odatlar butun umr davom etadi

Bolalar osonroq odatlarni o‘zlashtiradi

Sog‘lom turmush tarzining oldini oladi

Jismoniy va ruhiy rivojlanishga ijobiy ta’sir qiladi

Oila muhitini sog‘lom muhit yaratishga yordam beradi

SOG‘LOM TURMUSH TARZINING ASOSIY QISMLARI

To‘g‘ri ovqatlanish

Har kuni meva va sabzavotlar iste’mol qilish

Alkoholni iste’mol qilishni unutmaslik

Sizik va gazli ichimliklarni cheklash

Ovqatni sekin va yaxshilab chaynash

Suvni yetarli miqdorda ichish

Jismoniy faollik

Har kuni kamida 1 soat harakat qilish

O‘yinlar, yugurish, sakrash, velosiped minish

Sport to'garaklarida ishtirok etish

Ertalabki badantarbiya

Toza havo va quyosh

Har kuni ochiq havoda yurish

Xonani muntazam shamollatish

Quyosh nuri (ertalab va kechqurun)

Tabiatda vaqt o'tkazish

Yetarli uyqu

5-7 yoshli bolalar uchun 10-12 soat uyqu

Har kuni bir vaqtda yotish va turish

Uyqu oldidan tinch muhit yaratish

Telefon va televizordan uzoqroq bo'lish

GIGIYENA VA SHAXSNI SAQLASH MIYATI

Shaxsiy gigiyena

Har kuni qo'llarni sovuq bilan yuvish (ayniqsa ovqatdan oldin va keyin)

Tishlarni kuniga 2 marta yuvish

Har kuni dushni yuvish va yuvinish

Tirnoqlarni muntazam o'ralash

Sochlarni muntazam yuvish va yuvish

Toza idishlar ichish

Suvni yetarli miqdorda ichish

Kuniga kamida 5-6 stakan suv ichish (5-7 yoshli bolalar uchun)

Ertalab va kechqurun 1 stakan suv ichish

Yuldan oldin va keyin suv ichish

Yulni toza idishlarda saqlash

Ijobiy xarakterli holat

Ijobiy xarakterli holat

Har kuni kulish va quvonchli bo'lish

Do'stlar va oila bilan vaqt o'tkazish

Sevimli mashg'ulotlar bilan shug'ullanish

Stress va g‘azabni boshqarish

O‘ziga ishonch va o‘zini sevish

AMALIY FAOLIYATLAR VA O‘YINLAR

«Sog‘lom odatlar» o‘yini

Bolalar doira bo‘lib turadi. Tarbiyachi buyruq beradi: «Tish yuv!» — bolalar tish yuvayotgandek harakat qiladi. «Qo‘l yuv!» — «Qo‘llarni yuvaydi. «Ovqatlan!» — ovqat yeyotgandek. «Yugur!» — bolalar yuguradi. O‘yin tez sur‘atda o‘tkaziladi.

«To‘g‘ri yoki noto‘g‘ri?» o‘yini

Tarbiyachi turli holatlarni aytadi. Bolalar «To‘g‘ri» yoki «Noto‘g‘ri!» deb javob beradi. Masalan: «Bola har kuni namozni o‘qidi» — To‘g‘ri! «Bola shirinlikni ko‘p yeydi» — Noto‘g‘ri! «Bola har kuni yuguradi» — To‘g‘ri!

«Sog‘lom ovqat» tanlovi

Stol ustiga turli ovqatlar rasmlari qo‘yiladi (sabzi, shirinlik, gazli ichimlik, non, sut). Bolalar «sog‘lom ovqat»ni tanlab, nima uchun foydali ekanligini aytib beradi.

«Ertalabki badantarbiya»

Har kuni ertalab 5-7 daqiqa davomida o‘tkaziladi. Bolalar bilan birga mashqlar bajariladi: o‘tirish, egilish, sakrash, nafas olish mashqlari. Bu odat bolalarning sog‘lomlikka yordam beradi.

«Sog‘lom kunlik» loyini

Har bir bolaga haftanoma beriladi. Bola kun davomida nima qilganini (yulgan, yurgan, yuvungan, uxlagan) chizadi yoki yozadi. Haftanoma eng yaxshi «Sog‘lom bola» mukofotlanadi.

O‘RINLAR BILAN HAMKORLIK VA XULOSA

«Sog‘lom» qila oladi?

«Sog‘lom» turmush tarziga rioya qilish (o‘rnak bo‘lish)

«Sog‘lom» to‘g‘ri ovqatlanishni o‘rgatish

«Sog‘lom» har kuni ochiq havoda yurishni ta‘minlash

«Sog‘lom» bolani sport to‘garaklariga yozish

Uyqu tartibini saqlash
Bolani maqtash va rag‘batlantirish
Oilada «Sog‘lom hafta» o‘tkazish

Kutilayotgan natija:

Bolalar sog‘lom turmush tarzining asosiy qoidalarini tushunadilar va kundalik hayotda qo‘llay oladilar. Ular gigiyena, ovqatlanish, harakat va dam olish odatlarini shakllantiradilar. Oila va bog‘chada sog‘lom muhit yaratiladi.

Xulosa:

Sog‘lom turmush tarzi — bu bolaning butun kelajagi uchun zarur bo‘lgan qiluvchi eng muhim omil. Bog‘chada bolalarga bu omilni o‘rgatish orqali biz ularning sog‘lig‘ini mustahkamlaymiz. Sog‘lom, baxtli va faol fuqarolar bo‘lib yetishishlariga zamin yaratamiz. Har bir bola — kelajakning sog‘lom poydevori!

Sog‘lom bo‘lish — eng muhim baxt!

Har bir bola — kelajakning sog‘lom poydevori!

MAHMUMUNA



1. SOG'LOM TURMUSH TARZI



Sport bilan shug'ullanamiz,
sog'lom bo'lamiz!





2. TO'G'RI OVQATLANISH



Foydali ovqatlar yeymiz,
quvvat olamiz!





3. TOZA BO'LISH



Qo'llarimizni yuvamiz,
toza bo'lamiz!





4. YETARLI UYQU



Vaqtida uxlaymiz,
kuch to'playmiz!





5. KO'PROQ HARAKAT



Ko'proq harakat qilamiz,
baquvvat bo'lamiz!





6. YAXSHI KAYFIYAT



Yaxshi kayfiyatda bo'lamiz,
do'st bo'lib yashaymiz!

