

*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.

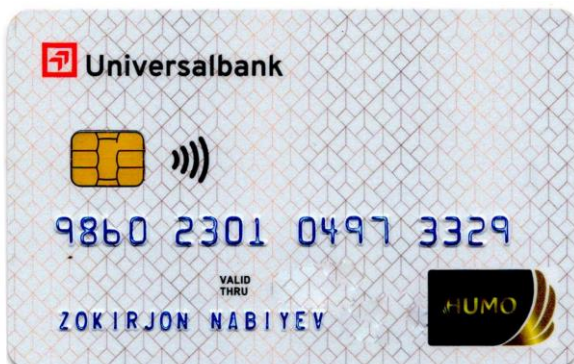
Maktabgacha ta‘lim tashkilotlari katta 5-6 yosh guruhi tarbiyalanuvchilari uchun Suv resurslarini tejash, Ekologik tarbiya va Gigiyena madaniyatini shakllantirishga qaratilgan “Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz” shiori ostidagi oylik tadbirlarni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha mashg‘ulotlar va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

Telegram kanalimiz:

@maktabgacha_tt

To‘lov uchun: HUMO 9860230104973329

Plastik egasi 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 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)

TO‘G‘RI OVQATLANISH

To‘g‘ri ovqatlanish nima?

To‘g‘ri ovqatlanish — bu organizmga kerakli barcha oziq moddalarni (oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar, minerallar) yetarli miqdorda va to‘g‘ri nisbatda qabul qilishdir. Bu nafaqat to‘q bo‘lish, sog‘lom o‘shish, rivojlanish va kasalliklardan saqlanish uchun zarur.

Nima uchun bolalikdan to‘g‘ri ovqatlanishni o‘rgatish zarur?

Bolalikda shakllangan ovqatlanish odatlari butun hayot davom etadi

To‘g‘ri ovqatlanish jismoniy va aqliy rivojlanishga yordam beradi

Kasalliklarning (semizlik, qand kasalligi, osteoporoz, diabet, ishimovchiligi) oldini oladi

Immunitetni mustahkamlaydi

Diqqat va o‘qish qobiliyatini oshiradi

Oila va jamiyatda sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantiradi

Ovqatning asosiy guruhleri (bolalar uchun ingliz tilda):

Meva va sabzavotlar — vitamin va mineral manbai (olma, sabzi, pomidor, banan, apelsin)

Non va don mahsulotlari — energiya manbai (non, guruch, makaron, yorma)

Sut va sut mahsulotlari — oqsillar va tishlar uchun (sut, tvorog, yogurt, pishloq)

Go‘sht, baliq va yumurtalari — mushaklar va o‘shish uchun

Yog‘ — energiya manbai (yog‘, yong‘oq, asal, shirinlik)

ANIMATSIYALI OVQATLAR VA O‘YINLAR

«Sog‘lom ovqat» tanlovi

Bolalar turli ovqatlar rasmlari qo‘yiladi (olma, sabzi, shirinlik, gazli ichimlik, non, sut, chips, banan). Bolalar «sog‘lom» ovqatlarni tanlab, nima uchun foydali ekanligini aytib beradi. Keyin «nima uchun foydali emas» deb tushuntiriladi.

«Ovqat guruhleri» o‘yini

4 ta katta quti tayyorlanadi: «Meva va sabzavotlar», «Non va don», «Sut mahsulotlari», «Go‘sht va baliq». Bolalar ovqat rasmlarini to‘g‘ri qutiga

soladi. Eng ko‘p to‘g‘ri javob bergan bola «Ovqat bilimdoni» unvonini oladi.

«Nonushta qahramoni» rolini o‘yinlaydi.

Bolalardan biri «Nonushta qahramoni» rolini o‘ynaydi. U boshqa bolalarga nonushta qanday bo‘lishi kerakligini (meva, sut, non, tuxum) o‘rgatadi.

Boshqa bolalar «oil a‘zolari» rolini o‘ynaydi. Bu o‘yin nonushta qilish odatini shakllantirishga yordam beradi.

«Meva va sabzavotlar» tanishi

Turli meva va sabzavotlar (yoki ularning rasmlari) ko‘rsatilib, bolalar ularning nomini, rangini, qanday foydali ekanligini aytib beradi. Keyin

«Qaysi meva/sabzavotni yaxshi ko‘rasiz?» savoli beriladi.

«Ovqat va kayfiyat» suhbat

Bolalar bilan suhbatlashiladi: «Qachon yaxshi ovqatlanasangiz, qanday his qilaysiz?» (quvnoq, kuchli, o‘ynashni xohlayman). «O‘to‘g‘ri

ovqatlansangiz, qanday his qilaysiz?» (chamamdan, bosh og‘rig‘i, o‘ynashni xohlamayman). Bu orqali bolalar ovqatlanishning kayfiyatga ta‘sirini tushunadi.

AMALIY VAZIYATLAR VA YechIMLAR KAMA

Vaziyat 1: «Shirinlik va meva»

Muammo: Sizing o‘ta-onangizda ikkita narsa bor: bir bo‘lak shirinlik va bir dona olma. Siz birini tanlaysiz va nima uchun?

Mumkin bo‘lgan javoblar:

Olma: chunki u foydali, vitaminlar bor, tishlarga yaxshi

Shirinlik: chunki u shirin, lekin kamroq yeyish kerak

Yechim: Shirinlikni kamroq yeyish, meva va sabzavotlarni ko‘proq yeyish

Vaziyat 2: «Nonushta qilish yoki qilmaslik?»

Muammo: Ertalab siz nonushta qilishni xohlamaysiz. Ota-onangiz nonushta qilishni aytishyapti. Nima qilaysiz?

To‘g‘ri yechim:

Nonushta qilish kerak, chunki u kun davomida kuch beradi

Nonushta qilmasa, maktabda och qolish mumkin

Nonushta qilish — sogʻlom odat

Xulosa: Har kuni nonushta qilish kerak (meva, sut, non, tuxum).

Vaziyat 3: «Doʻstingiz chips yeyapti»

Muammo: Doʻstingiz har kuni chips va gazli ichimlik ichayapti. Siz unga nima deysiz?

Mumkin boʻlgan javoblar:

Doʻstona: «Chipsni kamroq ye, chunki u foydali emas»

Oʻrnak boʻlish: Oʻzing meva yoki sabzi yeysan

Xulosa: Doʻstona maslahat berish va oʻzi oʻrnak boʻlish.

AMALIY VAZIYATLAR (davomi)

Vaziyat 4: «Ovqatni sekin yeyish»

Muammo: Siz ovqatni juda tez yeyapmiz. Ota-onangiz sekinroq yeyishni aytishyapti. Nima qilasiz?

Toʻgʻri yechim:

Ovqatni sekin va yaxshilab chiqarib yeyish kerak.

Tez yeyish zararli (oziq-ovqatni hazm boʻlmaydi)

Xulosa: Ovqatni sekin va yaxshilab chiqarib yeyish kerak.

Vaziyat 5: «Sabzavotlarni koʻrish»

Muammo: Siz sabzavotlarni (qovurma, pomidor) yemaysiz. Ota-onangiz yeyishni aytishyapti. Nima qilasiz?

Toʻgʻri yechim:

Sabzavotlar — vitaminlar bor

Har xil shaklda koʻrish (salat, qovurma, shoʻrva)

Xulosa: Sabzavotlarni har xil shaklda sinab koʻrish kerak.

Vaziyat 6: «Gazli ichimlik ichish»

Muammo: Siz gazli ichimlik (kola, fanta) ichmoqchisiz. Ota-onangiz «Meva sharbati yeyishyapti. Nima qilasiz?»

Toʻgʻri yechim:

Gazli ichimliklarda koʻp shakar bor — zararli

Meva sharbati yoki oddiy suv ichish yaxshiroq

Xulosa: Gazli ichimliklarni kamroq ichish, meva sharbati yoki suv ichish.

XULOSA VA OTA-ONALAR BILAN HAMKORLIK

Asosiy xulosalar:

Har bir ovqat guruhi muhim — hammasini yeyish kerak

Meva va sabzavotlarni ko‘proq yeyish kerak

Shirinlik va gazli ichimliklarni kamroq yeyish/ichish kerak

Nonushta qilish — majburiy odat

Ovqatni sekin va yaxshilab chaynash kerak

Har bir bola sog‘lom ovqatlanishda o‘z hissasini qo‘shishi kerak

Ota-onalar nima qila oladi?

O‘zlari to‘g‘ri ovqatlanish (o‘rnak bo‘lish)

Bolaga har xil ovqatlarni sinab ko‘rish

Shirinlik va gazli ichimliklarni cheklash

Nonushta qilishni nazorat qilish

Ovqat vaqtida oila bilan birga ovqatlanish

Bolani maqtash va rag‘batlantirish

Kutilayotgan natija:

Bolalar to‘g‘ri ovqatlanishni o‘zlarida qo‘lga kiritishni tushunadilar va kundalik hayotda qo‘llay oladilar. Ular sabzavotlarni yaxshi ko‘radigan, shirinliklarni kamroq yeyadigan, nonushta qiladigan bolalar bo‘lib o‘sadi. Oila va bog‘chada sog‘lom ovqatlanish madaniyati shakllanadi.

Ovqat — sog‘lomlikning asosi! Sog‘lom ovqatlanamiz!

Har bir bola sog‘lom ovqatlanish qahramoni!

2. TO'G'RI OVQATLANISH

MEVA VA SABZAVOTLAR



Herkuni meva
va sabzavot yeymiz.
Ular bizni sog'lom o'stiradi.

Rang-barang taom —
sog'lom tanlov!

3. TO'G'RI OVQATLANISH

FOYDALI ICHIMLIK



Suv va sut
foydali ichimliklar.
Ular bizga quvvat beradi.



Foydali ichimlik — sog'lomlik!



4. TO'G'RI OVQATLANISH

OVQATDAN OLDIN QO'LNINGNI YUV



Ovqatdan oldin
qo'limizni yuvamiz.
Toza qo'l — sog'liq garovi.



Tozalik — sog'lomlik!

6. TO'G'RI OVQATLANISH

OVQATNI ISROF QILMA



Ovqatni isrof qilmaymiz.
Taomni qadrlab yeymiz.



Taomni asraymiz!

5. TO'G'RI OVQATLANISH

SHIRINLIKNI ME'YORIDAYE



Shirinlikni ko'p yemaymiz.

Meva va foydali
taomni tanlaymiz.



Me'yor — yaxshi odat!

1. TO'G'RI OVQATLANISH

FOYDALI NONUSHTA



Hertalab nonushta qilamiz.

Sut, non va meva
bizga kuch beradi.

Nonushta — foydali odat!