



MAHALLIY

_____ maktabgacha va
maktab ta'lim bo'limi tasarrufidagi
_____ -maktabgacha ta'lim tashkiloti
O'rtacha maktab tarbiyachisi
_____ ning

“O'qish, sog'liqni saqlash va jismoniyatni rivojlantirish”
dasturlari asosida tayyorlagan

MAHALLIY TA'LIM TASHKILATI



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.

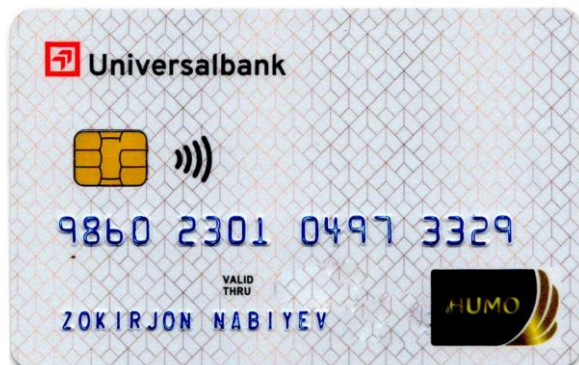
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari o'rta 4-5 yosh guruhi tarbiyalanuvchilari uchun Suv resurslarini tejash, Ekologik tarbiya va Gigiyena madaniyatini shakllantirishga qaratilgan "Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz" shiori ostidagi oylik tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha mashg'ulotlar va 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
Buyurtma 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

Faoliyat mavzusi: Shaxsiy gigiyena ko'nikmalari

MAQSAD:

Bolalarni shaxsiy gigiyena ko'nikmalarini (qo'l yuvish, tish yuvish, yuz yuvish, toza kiyim kiyish) mustaqil ravishda bajarish va shaxsiy gigiyena qoidalarini kundalik hayotda qo'llash odatini shakllantirish.

Gigiyena mashg'ulotlari orqali bolalarda quyidagi ko'nikmalarni rivojlantirish:

Qo'l, tish va yuzni to'g'ri yuvish

Toza kiyim kiyish va tartibli bo'lish

Gigiyena qoidalarini mustaqil ravishda bajarish

Kasalliklardan saqlanish va sog'lom bo'laman

O'ziga g'amxo'rlik qilish odatini shakllantirish

E'TIBORGA MOLLIK QILINISH (kengaytirilgan):

Bolalar qo'l, tish va yuzni to'g'ri usullarini amaliy ravishda o'zlashtiradilar.

Har bir gigiyena qoidasining sababi (nima uchun kerak) tushuntiriladi.

Uyda va maktabda gigiyena odatlarini mustaqil ravishda qo'llash ko'nikmasi shakllantiriladi.

Sog'lom bo'laman va sog'lom bo'laman! degan ongni shakllantiradilar.

Gigiyena mashg'ulotlari orqali mustaqillik va mas'uliyat hissini rivojlantirish.

QARAVIL JIHOZ VA MATERIALLAR:

Suv idishlari, sochiqlar (qo'l yuvish stantsiyasi uchun)

Plastik stakanlar, cho'tkalar (tish yuvish stantsiyasi uchun)

Rasmlar: "Toza bola" va "Iflos bola" (taqqoslash uchun)

Tomchi va Qurbaqavoy rasmlari

Plakat yoki katta qog‘oz ("Men toza bo‘laman!" yozuvi uchun)

Musiqqa (yomg‘ir ovozi yoki quvnoq bolalar musiqasi)

FAOLIYATNING BORISHI:

TARBIYACHI: Bolalar, kelinglar doira bo‘lib turib o‘qib, endi "Toza bola" mashqini qilamiz!

Qo‘llarni sovunlaymiz (qo‘llarni ishqalash harakati)

Bolalar: Qo‘llarini ishqalaydilar

Suvni sekin ochamiz va yuvinamiz (sekin harakati)

Bolalar: Qo‘llarini sekin silkitadilar

Kranni yopamiz va qo‘llarni artamiz (kranni "yopish" harakati)

Bolalar: Qo‘llarini "yopish" harakati bilan o‘qib, va tabassum qiladilar

Barakalla bolalar! Endi biz shaxsiy gigiyena qoidalariga ko‘nikmalarini o‘rganamiz va mashq qilamiz.

Guruhga Tomchi!

TARBIYACHI: Salom! Nima yangiliklar bor?

TOMCHI: Bolalar, Men sizlarga shaxsiy gigiyena haqida

gapirmoqchiman. Qo‘llar, toza tishlar, toza yuz — bu sog‘lom

bo‘lishning asosi. Agar biz gigiyena qoidalariga rioya qilmasak, kasal

bo‘lishimiz mumkin. Bugun biz qo‘l yuvish, tish yuvish va yuz

tozalashni o‘rganamiz!

TARBIYACHI: Bolalar, Tomchi haq gapirdi. Bugun biz shaxsiy gigiyena ko‘nikmalarini o‘rganamiz va amaliy mashg‘ulotlar o‘tkazamiz.

Topishmoq aytaman:

Har kuni yuvsak, toza bo‘lamiz,

Kasal bo'lmaymiz, sog'lom bo'lamiz.

Barakalla bolajonlar! Bu gigiyena edi. Endi biz shaxsiy gigiyena ko'nikmalarini o'rganamiz!

Shaxsiy gigiyena qoidalari (kengaytirilgan)

TARBIYACHI: Endi biz asosiy gigiyena qoidalarini **shaxsiy gigiyena** bir qoidani Tomchi bilan birga aytamiz.

Qo'l yuvish qoidalari:

Qo'llaringizni sovunlang (20-30 sekund).

Barmoqlar orasini, tirnoq ostini yaxshilab yuvib chiqing.

Suvni sekin ochib, yuvib chiqing.

Kranni yoping va qo'llaringizni toza chiqib olib, quritib oling.

Qo'llaringizni yuvish kerak: ovqatdan oldin va keyin, hojatxonadan keyin, o'yindan keyin, ko'cha dan o'tgandan keyin.

Tish yuvish qoidalari:

Tish cho'tkasiga oziq-ovqatdan qoldiqni surting.

Tishlaringizni 2 daqiqadan ko'progina vaqtida yaxshilab yuvib chiqing (oldingi va orqa tishlarni).

Og'zingizni tish cho'tkasi bilan quritib oling.

Tish cho'tkani quritib, quritib qo'ying.

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

Umumiy gigiyena:

Qo'llaringizni ertalab va kechqurun yuvib turing.

Sochini qo'llaringizni tarang va toza tuting.

Tirnoqlaringizni toza va qisqa tuting.

Toza va ozoda kiyim kiying.

Gigiyena qoidalariga rioya qilish — sogʻlom boʻlishning asosi!

Amaliy mashgʻulotlar va oʻyinlar

TARBIYACHI: Endi biz amaliy mashgʻulotlar oʻtkazamiz. Har bir bola navbatma-navbat qoʻllarini va tishlarini toʻgʻri yuvib koʻr.

AMALIY MASHGʻULOT 1: "Toʻgʻri qoʻl yuvish"

Bolalar navbatma-navbat qoʻllarini sovunlaydilar.

Barmoqlar orasini va tirnoq ostini yaxshilab yuvadilar.

Suvni sekin ochib, yuvadilar va darhol yopadi.

Tarbiyachi har bir bolani maqtaydi va toʻgʻri qilganini bildiradi.

AMALIY MASHGʻULOT 2: "Toʻgʻri tish yuvish"

Bolalar choʻtkaga ozgina tish pasta suradilar.

Tishlarini 2 daqiqa davomida yaxshilab yuvadilar.

Ogʻizlarini chayqab, choʻtka yuvadilar.

Tarbiyachi har bir bolani maqtaydi.

OʻYIN: "Gigiyena qoidalarini bil"

Qoidalar: Tarbiyachi savol beradi, bolalar javob beradi va harakat qiladi (masalan: "Choʻtka bilan boʻlsa nima qilasiz?" — "Yuvaman!").

Xulosa va uy vazifasi

TARBIYACHI: Bolalar, bugun nima o‘rgandik? Shaxsiy gigiyena nima uchun muhim?

Bolalar: ("Toza bo‘lish uchun", "Kasal bo‘lmaslik uchun", "Sog‘lom bo‘lish uchun" va h.k.)

TARBIYACHI: Kelinglar, bugun uyga borib, ota-onangizga bugun nima o‘rganganingizni aytib bering va uyda gigiyena qoidalarini bajarishni boshlang! Ertaga kim yaxshi gigiyena qoidalarini bajarganini aytib beradi.

XULOSA

Shaxsiy gigiyena — sog‘lom va baxtli hayotning asosi!

Toza qo‘llar, toza tishlar, toza yuz — sog‘lom bo‘lishning kaliti!

Tomchi quvondi, Qurbaqavoy quvondi — hammamiz toza va sog‘lom bo‘lamiz!

Tayyorladi: Guruh tarbiyachisi

"Ikki Qadam" o‘quv dasturi asosida



TISHLARNI



PARVARISH QILISH



1

Tishlarni
kuniga 2 mahal
tozalang



2

To'g'ri tish
cho'tkasidan
foydalaning



3



4

Har ovqatdan
keyin og'izni
chaying



5

Shahmat
oyunda
qiling



6

Stomatolog
ko'rigiga
boring



ASLAHAT:

Tishlar sog'lom bo'lsa,
tabassum chiroyli bo'ladi



**Sog'lom tish —
chiroyli tabassum!**





OVQATLANISHDAGI GIGIYENA



1

Ovqatdan
oldin qo'l yuvish



2

Meva va
sabzavotni yuvish



3

Ovqatdan
keyin qo'l yuvish



4

Faqat toza
suv ichish



5

Ovqatni
yopiq saqlash



6

Eskirgan ovqatni
iste'mol qilmaslik



Toza ovqat
hazm uchun foydali



Sog'lom ovqat –
sog'lom bola!





HAR KUNLIK GIGIYENA REJASI



ERTALAB

1 Uyg'ongach
yuz-qo'lni
yuvish



2 Tish
tozalash



3 Sochni
tartibga
keltirish



4 Toza
kiyim
kiyish



5 Nonushtadan
oldin
qo'l yuvish



Gigiya
kunlik
rejasi



KECHQURIN

1 Qo'l-oyoqni
yuvish



2 Tish
tozalash



3 Kiyimni
tartibga
qo'yish



4 Cho'milish
yoki
yuvinish



5 Xonani
ozoda
qoldirish



Har kun tozalik —
yaxshi odat!





QO'LLARNI TO'G'RI YUVISH



1

Qo'llarni
ho'llang



2

Sovun surting



3

islatishni
ing



4

Barmoqlar orasini
tozalang



shaying



6

Toza sochiq
bilan arting



Qo'l yuvish vaqti:

ovqatdan oldin, hojatxonadan keyin,
ko'chadan kelganda



Toza qo'l —
sog'lom hayot!





SOCH, TIRNOQ VA TANA TOZALIQI



1

Sochni
muntazam yuving



2

Tirnoqlarni
o'z vaqtida oling



3

Yuzingizni
yaxshi yuqib o'lni yuving



4

Vaqtida
cho'milingizni



5

Yaxshi taroq va
chiqqandan foydalaning



6

Badanni
ozoda tuting



Tozalik o'zingizga bo'lgan hurmatdir ♥

Ozodalik –
yaxshi odat!





HOJATXONA GIGIYENASI



1

Hojatxonani
ozoda tuting



2

Suvni behuda
sarflamang



3

Hoi
keyin...



4

Qog'oz va chiqindini
joyiga tashlash



5



6

Shaxsiy ozodalikka
e'tibor berish



ESLATMA:



Tozalik hammaga
qulaylik yaratadi.



Ozoda joy – sog'lom muhit!





SHAXSIY



GIGIYENA KO'NIKMALARI



1 Qo'llarni
sovun bilan yuvish



2 Tishlarni
kuniga 2 mahal
tozalash



3 Yuzini
sutish



4 Soch va tirnoqlarni
parvarish



5 Toza kiyim
kiyish



6 Ovqatdan oldin va
hojatxonadan keyin
qo'l yuvish



**Tozalik —
sog'liq garovi!**





TOZA KIYIM VA OZODALIK



1 Har kuni
toza kiyim kiying



2 Ichki kiyimni
tez-tez
almashtiring



3 Kiyimlarni
toza saqlang



4 Poyabzalni
toza saqlang



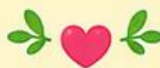
5 Kiyimni
tartibli joylang



6 Maktab formasiga
e'tibor bering



Ozoda
kiyim
tartib va
intizom
belgisidir



Toza kiyim —
chiroyli ko'rinish!

