



DIQQAT



Unutmang!!! Ushbu hujjat sizga hech kimga tarqatmaslik sharti bilan **OMONAT** qilib berildi. Agar ushbu hujjat sizga boshqalar orqali kelib qolgan bo'lsa ham **OMONAT** hisoblanadi.

Ushbu **OMONAT**ni faqat o'zingiz uchun foydalaning. Hech kimga bermang, hattoki eng yaqin insoningizga ham.

Tijoriy maqsadda foydalanmang.
Internet va Veb-sayitlarga joylamang.
Telegram orqali kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA HIYONAT QILMANG.

Telegram orqali admin **Nabiyev Zokirjon**
bilan bog'lanish **91-328-88-38** yoki **Jek567**



O'zbekiston Respublikasi maktabgacha
va maktab ta'limi vazirligi

_____ hokimligi
maktabgacha va maktab ta'limi

_____ boshqaruvi

_____ maktabgacha va
maktab ta'limi boshqaruvi tasarrufidagi

_____ maktabgacha ta'lim tashkiloti

_____ guruh tarbiyachisi

_____ ning

2026-yil yozgi

sog'lomlashtirish davrida

CHINIQTIRISH

JURNALI

2.3. Chiniqtirish tadbirlarini tashkil etish

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yozgi sog'lomlashtirish davrida chiniqtirish tadbirlarini to'g'ri va tizimli tashkil etish bolalar organizmini tashkilotning o'zgaruvchan sharoitlariga moslashtirish, ularning immuniteini oshirish va mustahkamlash hamda umumiy sog'lom rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Chiniqtirish jarayoni bolalarda kasalliklarga chidamlilikni oshirish, organizmning himoya funksiyalarini faollashtirish va sog'lom turmush sharoitlarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Yozgi davrda tabiiy omillardan oqilona foydalanish asosida yozgi davrdagi asosiy chiniqtirish tadbirlarini tashkil etish tavsiya etiladi:

havo vannalari;

quyosh vannalari;

suv bilan chiniqtirish muolajalari;

yalang oyoq yurish mashqlari;

sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari.

Yozgi sog'lomlashtirish davrida bolalar uchun moslashtirish shakl va metodlari ilovada berilgan.

Havo vannalari bolalarning o'zgaruvchan vaqt davomida yengil kiyimda bo'lishi orqali amalga oshirilib, organizmning harorat almashinuvi jarayonlarini me'yorlashtirishga yordam beradi.

Quyosh vannalari esa maxsus tashkil etilib, bolalarning D vitamini sintezi va umumiy immuniteini oshirishga xizmat qiladi. Bunda bolalarning quyosh ostida bo'lish vaqtini bosqich-bosqich oshirib boriladi hamda xavfsizlik talablari qat'iy nazorat qilinadi.

Suv bilan chiniqtirish muolajalari bolalarning yosh xususiyatlari va sog'lig'i holatini hisobga olgan holda mavsumiy haroratdagi suvdan foydalanish orqali amalga oshiriladi.

Yalang oyoq mashqlari esa maxsus jihozlangan maydonchalarda (qum, shag'al, dushanbo'yoqlar) tashkil etilib, bolalarning oyoq mushaklari va asab tizimini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari ertalabki badantarbiya hamda kun davomida tashkil etiladigan harakat faoliyatlari tarkibida amalga oshirilib, bolalarning jismoniy faolligini oshirish va organizmni tetiklashtirishga yo'naltiriladi.

Chiniqtirish tadbirlari bolalarning sog'lik holati, yosh guruhlari va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda bosqichma-bosqich tashkil etiladi. Shu maqsadda bolalar sog'lig'i holatiga ko'ra guruhlarga ajratilib, har bir guruh uchun alohida yondashuv asosida chiniqtirish jarayoni amalga oshiriladi. Bu esa tadbirlarning samaradorligini oshirish va bolalar salomatligini xavfsiz tarzda mustahkamlash imkonini beradi. Maxsus chiniqtirish tadbirlarini tashkil qilishda maktabgacha ta'lim tashkilotidagi barcha tarbiyalanuvchilarni guruhlarga ajratish tavsiya etiladi:

1-guruh – sog'lom, avval chiniqtirilgan bolalar.

2-guruh – sog‘lom, ilk marotaba chiniqtirish tadbirlarni boshlaydigan yoki salomatligida ayrim kamchiliklar bo‘lgan bolalar.

3-guruh – surunkali kasalliklarga chalinib, uzoq vaqtdan keyin maktabgacha tashkilotiga kelgan bolalar.

Bolalar quyidagi mezonlar asosida guruhlarga ajratiladi:

bu davrda o‘tkir kasalliklarning yo‘qligi;

bolalarning chiniqtirish tadbirlariga ijobiy hissiy munosabati;

suv tadbirlari jarayonida sovuqqa nafas siqishi, yurak urishi, kekkalik hissi, “g‘oz terisi” bilan qoplanish kabi salbiy tashqi belgilarning yo‘qligi;

Toza havoda chiniqish jarayonlari suv va quyoshda chiniqtirishni o‘z ichiga olishi etilishi lozim.

Quyoshda chiniqish daraxtlar soyasida yengil havo bilan boshlanadi, so‘ngra bolalarning qo‘llari, oyoqlari yalang o‘tgan havo va quyosh vannalariga o‘tadilar, bunda bolalarning boshida har doim yengil kiyim olinishi shart.

Quyosh vannasini olish uchun bolalar o‘rinlari darajada quyoshning to‘g‘ridan-to‘g‘ri nurlari ostida olib borilgan yoki yozda quyoshga qaytish tavsiya etiladi. Quyoshdan qorayish boshlanganda quyosh vannalari umumiy tarzda tashkil etiladi.

Quyosh vannalari 5 daqiqadan bo‘lajak bolalarning 10 daqiqagacha qolishigacha yetkaziladi va kumushdan keyin 40-50 daqiqani tashkil etishi mumkin.

Tibbiy xulosa bilan chiniqtirish man etilgan bolalarni tadbirlarga jalb etish man etiladi.

Shuni esda tutish kerakki, chiniqtirish usullari va vositalari bolaning yoshiga, holatiga va atrof-muhitiga ta‘rifan alohida tanlanadi.

Toza havo bilan chiniqtirish haroratlariga tavsiya etiladi, lekin bolaning ahvoriga qarab umumiy yoki qisman quyosh vannalarini otkazish kerak.

Huddi shu namunada ta‘dirda ham amal qilinadi, umumiy yoki qisman muolajalardan foydalanishni va suv harorati alohida tanlanadi.

Umumiy muolajada joylashgan dush va basseynlardan foydalanish bilan amalga oshirilgan usul muvofiqdir.

Yalang oyoqlar tashkili tashkil qilish uchun qum, tosh, shag‘al, keramzit va boshqalar bilan qoplangan turli o‘lcham va kattalikdagi “salomatlik yo‘lakchasi”dan foydalanish mumkin.

Chiniqtirishning samarasini oshirish uchun yoz davrida suzish havzalarida o‘ynash, bolalar cho‘miladigan sun‘iy hovuz (basseyn)lardan keng foydalanish lozim. Bunda suv harorati +20 darajadan past bo‘lmasligi, suvda turish muddati 30 soniyadan 5-10 daqiqagacha asta-sekin ortib boradi.

Tarbiyachilar va ularning yordamchilari sog‘lomlashtirish muolajalarini nazorat qilib boradilar va maktabgacha ta‘lim tashkiloti tibbiy xodimlariga ularning samaradorligi haqida ma‘lumot beradilar. Sog‘lomlashtirish jarayonini tibbiy-pedagogik nazorat qilishni tashkil etish majburiy.

Shuni esda tutish kerakki, sog‘lomlashtirish samaradorligi quyidagi omillarga bog‘liqdir:

to‘g‘ri tashkil etilgan ovqatlanish va suyuqlik ichish rejimiga;

shaxsiy gigiyena talablariga rioya qilishga;

me'yorda (kerakli miqdorda) chiniqtirishga;
bolalar sog'lig'iga tahdid soladigan omillarning yo'qligi (zararli va zaharli o'simliklar, hasharotlarning ko'pligi, tayoqcha, toshchalar, shoxlar, si'p, uskunalar va ularning qoldiqlari va boshqalar);
bolalarning hissiy (emosional) holati;
oila va maktabgacha ta'lim tashkilotida sog'lomlashtirish uchun yondashuvlar.

O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha ta'lim va ma'naviyat
vazirligining
2026-yil 26.11.2026
185-son
1-inchi

___-son MTTda yoz mavsumida bolalarning sog'lomlashtirish jadvali

No	Guruhlar	Sog'lomlashtirish vaqti
1		11.00-11.15
2		11.15-11.30
3		11.30-11.45
4		11.45-12.05
5		12.05-12.25
6		12.25-12.45

Cho‘milish hovuzini zararsizlantiruvchi vosita bilan tozalash va toza suv bilan to‘ldirish jadvali

No	Guruhlar	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Ushbu jadvalda chiniqtirish tadbirlarining boshlang‘ich va yakuniy nazorati, shuningdek, ularning organizmga ta’sir qilish vaqtining ko‘payishi ko‘rsatiladi.

Chiniqtirish tadbirlari davomida, kamida 2 oyda bolalar bir guruhdan ikkinchisiga o‘tkazilishi mumkin.

Chiniqtirish tadbirlari ushbu yo‘riqnoma asosida har kuni tashkil etiladi hamda qayd qilib boriladi.

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____

t/r	guruh	Familyasi ismi	Havo		Suv		Quyosh		Yalang oyoq yurush		Izoh
			vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	vaqti	davomoyligi	
			sana								
1.	1-guruh										
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.	2-guruh										
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.	3-guruh										
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.	4-guruh										
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
32.											

Tayyorlov guruh tarbiyachisi: _____