

3– AMALIY MASHG‘ULOTI

Mavzu. SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA ZARARLI ODATLAR

Reja:

1. Sog‘lom turmush tarzi va zararli odatlar haqida tushuncha.
2. Alkogolizmni kelib chiqishi va tarqalish tarixi.
3. Alkogol bilan o‘tkir zahatlanish belgilari.
4. Tamakini kelib chiqish tarixi.
5. Alkogol va tamakiga qarshi kurash.

Tayanch so‘z va iboralar: Sog‘lom turmush tarsi, zararli odatlar , tamaki, alkogol, etonol, alkogolizm, mastlik, nikotin.

Sog‘lom turmush tarzi – inson turmush sharoitlarini faol o‘zlashtirish usuli bo‘lib, kun tartibiga rioya qilish, faol xarakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug‘ullanish, to‘la va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishning gigienik qoidalariga rioya qilish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadriyatlar asosida ma‘naviy tarbiya olish, zararli odatlardan o‘zini tuta bilish demakdir.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish predmetining maqsadi va vazifalari:

- shaxs xayoti va salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatuvchi omillarni bartaraf etish borasidagi nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalarni o‘zlashtirishga erishish;
- kun tartibiga qat‘iy amal qilish;
- muntazam ravishda chiniqib borish, faol jismoniy xarakatni tashkil etish xamda sport bilan doimiy shug‘ullanishga erishish;
- to‘g‘ri ovqatlanish qoidalarining moxiyati va ahamiyati to‘g‘risidagi ma‘lumotlarni puxta o‘zlashtirish va ulardan amaliy faoliyatda foydalanish;
- shaxsiy salomatlikni saqlashga nisbatan ma‘suliyatni qaror toptirish;
- atrof-muxitni muxofaza qilish, ekologik madaniyat qoidalariga ega bo‘lish;
- turli xildagi jaroxatlanish va baxtsiz xodisalarnig oldini olish layoqatiga ega bo‘lish;

- salbiy odatlarni o'zlashtirish (tamaki maxsulotlarini chekish, narkotik moddalar va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish)ning rag'batini yuzaga kelmasligini ta'minlash;

- jins sifatida to'g'ri tarbiyalanish, shaxsiy gigiena qoidalaridan xabardor bo'lish va ularga og'ishmay amal qilish;

- o'zida yuksak axloqiy sifatlar, kuchli va mustaxkam irodani xosil qilishga erishish, shuningdek, psixogigiena talablariga amal qilish;

- xayotning umumiy falsafasi – turmush muammolariga qarshi kurash olish, milliy istiqlol g'oyasi va mafkura tamoyillariga zid bo'lgan aqidalarga qarshi immunitetni xosil qilish yo'lida nazariy va amaliy faoliyatni tashkil etish va xokazolar (A.Isimova, 2004) dan iboratdir.

Respublika birinchi Prezidenti I.A. Karimov aloxida e'tibor berib ta'kidlaganidek: "Xalq sog'lig'ini mustaxkamlash muxim vazifalardan biridir, yosh avlodning sog'lig'i xaqida qayg'urish xam davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bularning, yosh avlodning sog'lig'iga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni bilishni, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzining shakllantirishning metodologik, psixologik, pedagogik, tibbiy va gigienik asoslarini yaratishni taqozo etadi" Faol xarakat bilan bog'liq xayot kechirish. chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish - sog'lom turmush tarzining muxim omillari. Insonning sog'lom turmush kechirishida faol harakat, ya'ni chiniqish asosiy o'rinni egallaydi.

Sog'lom turmush tarzi – inson turmush sharoitlarini faol o'zlashtirish usuli bo'lib, kun tartibiga rioya qilish, faol xarakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish, to'la va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishning gigienik qoidalariga rioya qilish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadriyatlar asosida ma'naviy tarbiya olish, zararli odatlardan o'zini tuta bilish demakdir.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish predmetining maqsadi va vazifalari:

- shaxs xayoti va salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarni bartaraf etish borasidagi nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni o'zlashtirishga erishish;

- kun tartibiga qat'iy amal qilish;

- muntazam ravishda chiniqib borish, faol jismoniy xarakatni tashkil etish xamda sport bilan doimiy shug'ullanishga erishish;

- to'g'ri ovqatlanish qoidalarining mohiyati va ahamiyati to'g'risidagi ma'lumotlarni puxta o'zlashtirish va ulardan amaliy faoliyatda foydalanish;
- shaxsiy salomatlikni saqlashga nisbatan mas'uliyatni qaror toptirish;
- atrof-muxitni muxofaza qilish, ekologik madaniyat qoidalariga ega bo'lish;
- turli xildagi jaroxatlanish va baxtsiz xodisalarnig oldini olish layoqatiga ega bo'lish;
- salbiy odatlarni o'zlashtirish (tamaki maxsulotlarini chekish, narkotik moddalar va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish)ning rag'batini yuzaga kelmasligini ta'minlash;
- jins sifatida to'g'ri tarbiyalanish, shaxsiy gigiena qoidalaridan xabardor bo'lish va ularga og'ishmay amal qilish;
- o'zida yuksak axloqiy sifatlar, kuchli va mustaxkam irodani xosil qilishga erishish, shuningdek, psixogigiena talablariga amal qilish;
- xayotning umumiy falsafasi – turmush muammolariga qarshi kurasha olish, milliy istiqlol g'oyasi va mafkura tamoyillariga zid bo'lgan aqidalarga qarshi immunitetni xosil qilish yo'lida nazariy va amaliy faoliyatni tashkil etish va xokazolar (A.Isimova, 2004) dan iboratdir.

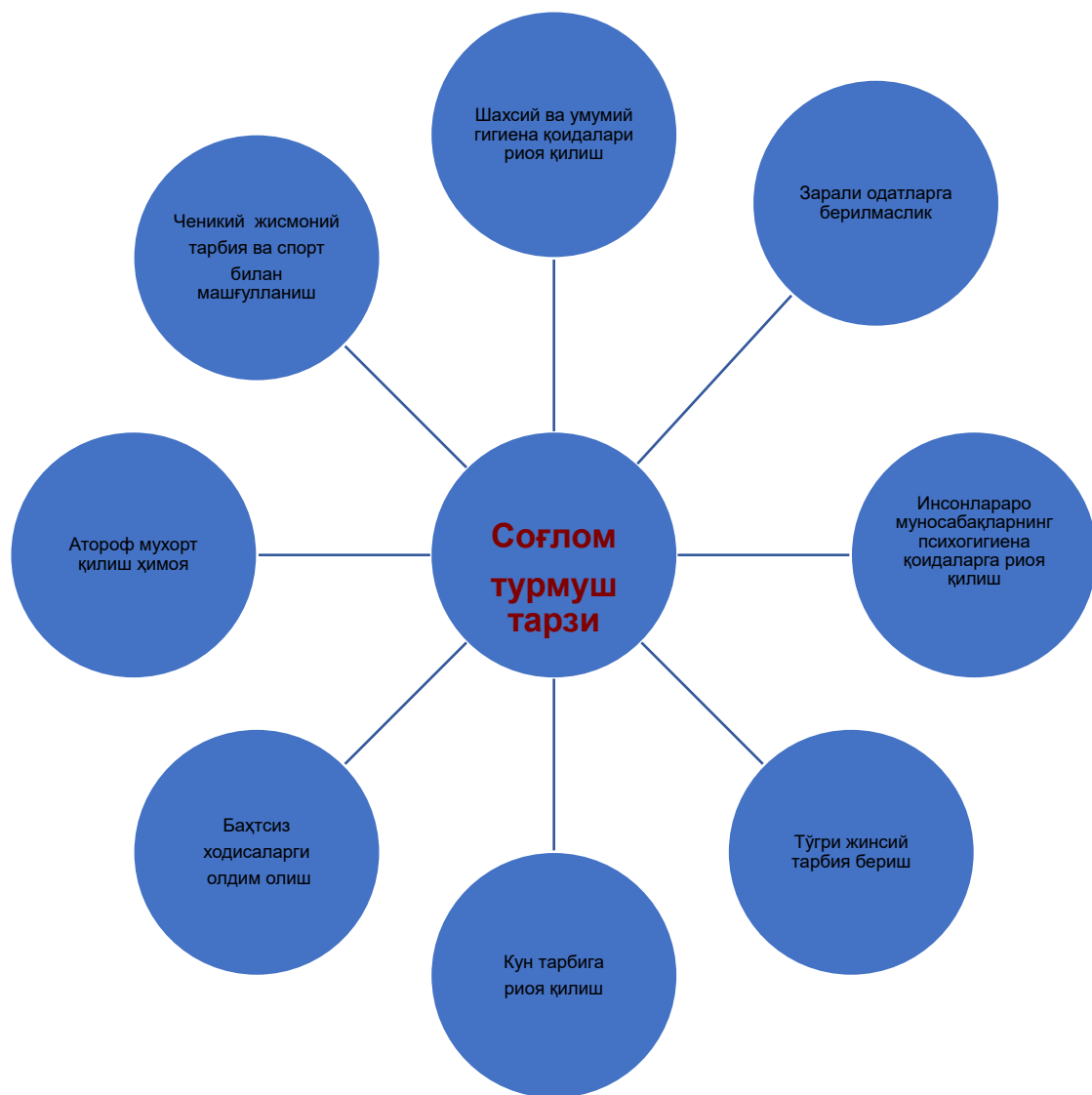
Respublika birinchi Prezidenti I.A. Karimov alohida e'tibor berib ta'kidlaganidek: "Xalq sog'lig'ini mustaxkamlash muxim vazifalardan biridir, yosh avlodning sog'lig'i xaqida qayg'urish xam davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bularning, yosh avlodning sog'lig'iga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni bilishni, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzining shakllantirishning metodologik, psixologik, pedagogik, tibbiy va gigienik asoslarini yaratishni taqozo etadi" Faol xarakat bilan bog'liq xayot kechirish. chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish - sog'lom turmush tarzining muxim omillari. Insonning sog'lom turmush kechirishida faol harakat, ya'ni chiniqish asosiy o'rinni egallaydi.

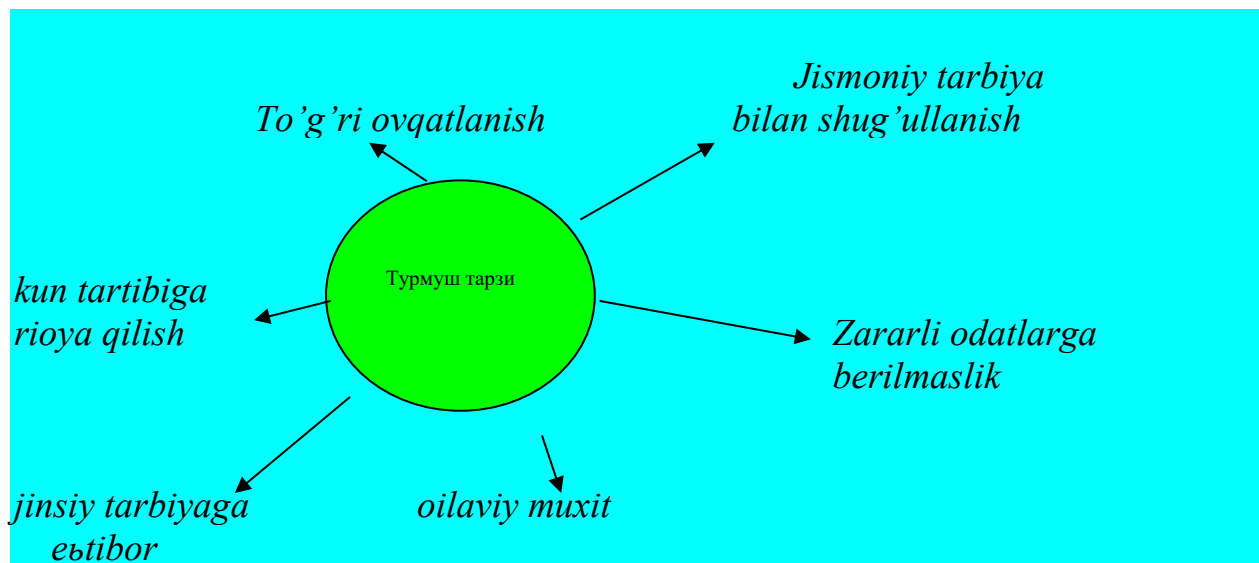
Sog'lom turmush tarzi – inson turmush sharoitlarini faol o'zlashtirish usuli bo'lib, kun tartibiga rioya qilish, faol xarakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish, to'la va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishning gigienik qoidalariga rioya qilish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadriyatlar asosida ma'naviy tarbiya olish, zararli odatlardan o'zini tuta bilish demakdir.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish predmetining maqsadi va vazifalari:

- shaxs xayoti va salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarni bartaraf etish borasidagi nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni o'zlashtirishga erishish;
- kun tartibiga qat'iy amal qilish;
- muntazam ravishda chiniqib borish, faol jismoniy xarakatni tashkil etish xamda sport bilan doimiy shug'ullanishga erishish;
- to'g'ri ovqatlanish qoidalarining mohiyati va ahamiyati to'g'risidagi ma'lumotlarni puxta o'zlashtirish va ulardan amaliy faoliyatda foydalanish;
- shaxsiy salomatlikni saqlashga nisbatan mas'uliyatni qaror toptirish;
- atrof-muxitni muxofaza qilish, ekologik madaniyat qoidalariga ega bo'lish;
- turli xildagi jaroxatlanish va baxtsiz xodisalarnig oldini olish layoqatiga ega bo'lish;
- salbiy odatlarni o'zlashtirish (tamaki maxsulotlarini chekish, narkotik moddalar va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish)ning rag'batl yuzaga kelmasligini ta'minlash;
- jins sifatida to'g'ri tarbiyalanish, shaxsiy gigiena qoidalaridan xabardor bo'lish va ularga og'ishmay amal qilish;
- o'zida yuksak axloqiy sifatlar, kuchli va mustaxkam irodani xosil qilishga erishish, shuningdek, psixogigiena talablariga amal qilish;
- xayotning umumiy falsafasi – turmush muammolariga qarshi kurasha olish, milliy istiqloq g'oyasi va mafkura tamoyillariga zid bo'lgan aqidalarga qarshi immunitetni xosil qilish yo'lida nazariy va amaliy faoliyatni tashkil etish va xokazolar (A.Isimova, 2004) dan iboratdir.

Respublika birinchi Prezidenti I.A. Karimov aloxida e'tibor berib ta'kidlaganidek: "Xalq sog'lig'ini mustaxkamlash muxim vazifalardan biridir, yosh avlodning sog'lig'i xaqida qayg'urish xam davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bularning, yosh avlodning sog'lig'iga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni bilishni, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzining shakllantirishning metodologik, psixologik, pedagogik, tibbiy va gigienik asoslarini yaratishni taqozo etadi" Faol xarakat bilan bog'liq xayot kechirish. chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish - sog'lom turmush tarzining muxim omillari. Insonning sog'lom turmush kechirishida faol harakat, ya'ni chiniqish asosiy o'rinni egallaydi.





Uyga vazifa, konspektlashtirish;

1. Sogʻlom turmush tarzi taʼrifini yozing.
1. Sogʻlom turmush tarzining tarkibiy qismiga nimalar kiradi?
2. Faol harakat deganda nimani tushunasiz? Qanday xillari bor?