

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA’LIMI VAZIRLIGI

O‘quvchi yoshlar uchun “KELAJAK QO‘LINGIZDA” dasturi

MUNDARIJA

SALOMATLIK VA SOG‘LOM TURMUSH TARZI	5
SALOMATLIK VA SALOMATLIK KOMPONENTLARI” TUSHUNCHALARINING TA’RIFI	12
“TO‘G‘RI OVQATLANISH” (RATSIONAL OVQATLANISH ASOSLARI)_____	15
“SALOMATLIK VA ZARARLI ODATLAR ” TAMAKI CHEKISHNING ZARARLI OQIBATLARI.....	22
“KOMPYUTERGA TOBELIK VA SALOMATLIK”	28
SHAXSIY GIGIENA	35
OITS-ASR VABOSI, GIYOHVANDLIK, UNDAN O‘ZIMIZNI ASRAYLIK	40
EMOTSIYALAR VA ULARNING SOG‘LIG‘IMIZGA TA’SIRI	46
G‘AZABNI BOSHQARISH	52
O‘SMIR ORGANIZMIDA UCHRASHI MUMKIN BO‘LGAN TURLI KASALLIKLAR VA ULARNING OLDINI OLISH	55
KORONAVIRUS HAQIDA	62
ZAMONAVIY SHAXS UCHUN ZARUR KO‘NIKMALAR	66

1-MASHG‘ULOT: “SALOMATLIK VA SOG‘LOM TURMUSH TARZI”

Maqsad:	Sog‘lom turmush tarzining asosiy tamoyillari bilan tanishtirish orqali yoshlarda unga amal qilish motivatsiyasini oshirish
Vazifalar:	☐ Sog‘lom turmush tarzining asosiy tamoyillari bilan tanishish.
Umumiy vaqt:	2 soat
Usullar:	Slaydli taqdimot, aqliy hujum, munozara, pantomima, kichik guruhlarda ishlash, mashq va o‘yinlar.
Zarur materiallar:	Flipchart, rangli markerlar, daraxt tasviri chizilgan vatman, meva yoki gul shaklidagi stikerlar, qaychi, rangli qog‘oz, ruchka.

Mashg‘ulotning borishi.

1-sessiya. Kirish qismi

Videorolik: Kelajak qo‘limizda!



Aziz o‘quvchim!
«Kelajak qo‘limizda» deganda hayajonlanib nimalarnidir o‘yladingiz. Albatta sizning orzularingiz va maqsadlaringiz bor, siz o‘zingizning ulkan ijodiy qobiliyatingizni amalga oshirish arafasidasiz.

Bu maqsadlarga erishish uchun avvalambor inson sog‘lom va salomat bo‘lishi haqida o‘ylab ko‘rganmisiz?....

Biz bugundan e’tiboran aynan sog‘lik, salomatlik, sog‘lom turmush tarziga muvofiq hayot qoidalarini o‘rganamiz.

Salomatlikni hech qachon moddiy boylik va mablag‘ evaziga sotib olib bo‘lmaydi. Inson sog‘lom bo‘lsagina baxtli yashashi mumkin. Har bir kishi kundalik sog‘lom hayot me’yorini saqlay bilishi kerak.

Inson o‘qiganda, uxlaganda, yurganda, yugurganda, ovqatlanganda, dam olganda, kulganda va hatto yo‘talganda ham shunday bir chegara, me’yor borki, shu me’yorning buzilishi, albatta, salomatlikka zarar yetkazadi.

Biz sog‘lom turmush sirlarini chuqur anglab, sog‘lom bo‘lishning yagona yo‘li-sog‘lom hayot kechirish ekanligini anglashimiz kerak.

Turmush tarzi - bu kundalik hayot tartibidir. Uni belgilovchi asosiy omil-bu insonning o‘zi. Sog‘lom turmush tarzi-inson salomatligi va hayoti xavfsizligini

ta'minlashga xizmat qiladigan ko'nikmalarni egallashga asoslangan hayotiy ko'nikmalar majmuidir.

Sog'lom bo'lganimizda, sog'lom fikrlaganimizda maqsadimizga erishamiz, shu sababli kelajagimiz qo'limizdadir!

Bu inson salomatligiga ta'sir qiluvchi zararli omillardan holi bo'lgan turmush tarzidir. Biz sog'lom bo'lsak, sog'lig'imizni o'ylasak maqsadimizga erishamiz, shuning uchun kelajagimiz o'z qo'limizda .

Sog'lom turmush tarzi nima? uning asosiy yo'nalishlariga nimalar kiradi? Keling suhbatimizni savollarga javob berishdan boshlaylik.

Sog'lom turmush tarzining (STT) ta'rifini quyidagicha keltirish mumkin. **“Sog'lom turmush tarzi – salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadigan barcha shart-sharoitlardir”.**

Sog'lom turmush tarzi nafaqat jismoniy va ruhiy salomatlikni, balki ma'naviy salomatlikni ham mustahkamlashga qaratilgan faoliyatdir

Mazkur faoliyat hayotiy faoliyatning barcha asosiy shakllari asosida amalga oshiriladi: mehnat, ijtimoiy, oilaviy-maishiy, dam olish. Sog'lom turmush tarzi tushunchasiga insonlar hayotining barcha ijobiy tomonlarini o'z ichiga oladi. Bular: faol hayot tarzi, zararli odatlarning yo'qligi. kunning ikkinchi yarmidan keyingi davolash tadbirlari.yuksak tibbiy faollik, salomatlik uchun xavf omillarini bartaraf qilish va uning barqarorligi uchun sog'lom muhitni yaratish.

Demak, **Sog'lom turmush tarzining asosiy yo'nalishlari quyidagilar:**

- Shaxsiy va jamoa gigienasi qoidalariga amal qilish;
- Jismoniy faollik;
- Kun tartibiga rioya qilish;
- Zararli odatlardan voz kechish;
- Sog'lom ovqatlanish;
- Mehnat qilish va dam olish;
- Muomala madaniyati;
- Ruhiy xotirjamlik;
- Tibbiy madaniyatlilik;
- Jinsiy tarbiya.

Mana azizlarim 1-darsdanoq sog'lom turmush tarzi va salomatligimizning naqadar muhimligini oz bo'lsada bilib oldik. Demak, kelajakdagi buyuk maqsadlarimizga erishishimiz uchun avvalambor sog'lom turmush tarziga rioya qilib, uni kundalik hayotimizga singdirishimiz zarur. Kelajak o'z qo'limizda uni boy bermaylik!!!.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning juda oddiy uslublarini bilib olishimiz lozim. Ular quyidagilardan iborat:

-Eng avvalo, o'zingizdagi zararli odatlardan qutulishga harakat qiling. Buning uchun ularning zarari va oqibatini har doim tasavvur qiling hamda tanqidiy baholab boring, nojo'ya odatlardan qutulish uslublarini qo'llang;

-Ovqatlanishda me'yoriylik, xilma-xillikka odat qiling. Ortiqcha va rejimsiz, pala-partish ovqatlanishga chek qo'ying. Yeguliklar va ularning tarkibiy qismlari haqida tushuncha hosil qilib, ularga rioya etishga intiling. Tana og'irligingiz me'yorida bo'lishiga erishing;



-Jismoniy faol bo'ling. Buning uchun birinchi navbatda bo'g'imlarni harakatga keltiruvchi mashqlar majmuini belgilang. Uni uy sharoitida bajariladigan mashqlardan boshlash mumkin. Ertalab turib sayr qilish, yurish, yugurishga odatlaning. Kundalik harakat dasturingiz oz bo'lsa ham doimiy bajariladigan mashg'ulotlardan iborat bo'lsin;

-Kun tartibini to'g'ri rejalashtiring. Har kuni erta uyquga yotib, erta turishni odatga aylantiring. Tanaffuslarga rioya qiling. Tanaffuslar vaqtida ochiq havoga chiqing;

-O'zaro muomala va munosabatlarda izzat-hurmat, axloq, odob me'yorlariga, jamiyat qonunlariga rioya qiling.

-Ruhiiy salomatlikni asrang. Oilaviy munosabatlar ham o'zaro munosabatlarning davomi. Oilaviy juft tanlashda asosiy talabni chiroy, mavq'e, boylik kabi omillarga qarab emas, balki, tibbiy-biologik va ijtimoiy-psixologik omillar nuqtai-nazardan hal qilishga intiling;

-Ozodalikni odat qiling. Tozalik masalalarida bilim va malakangizni mustahkamlab boring, shaxsiy gigiena qoidalariga-qo'l tozaligi, og'iz bo'shlig'i gigienasi, soch gigienasi, teri gigienasi qoidalariga rioya qilish sog'lom hayot kechirishning asosiy omilidir;

-Ehtiyotkorlik kundalik turmushingizning asosiy talabi bo'lsin. Har bir texnika va mexanizmlardan foydalanishda, biror bir ish, hatto biror gapni gapirishdan oldin uning oqibatlari haqida obdon o'ylab ko'ring;

-Kelajakda sog'lom farzandlar tug'ilishini ta'minlash uchun oilaviy turmush qurishga shaylanayotgan yigit va qizlar tibbiy nuqtai nazardan kishi organizmining yetilish davri, nikoh gigienasi va jinsiy hayot hamda sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlardan xabardor bo'lishlari lozim;

-Shifokorlar huzurida bo'lib, yilda kamida 1 marotaba profilaktik tibbiy ko'riklardan o'ting. Chunki kasallikni davolashdan ko'ra, uni oldini olish osonroq va muhimroqdir;

-Salbiy ruhiy holatlar ko'pincha xastaliklarni, jumladan, qon bosimi, nevroz, oshqozon yarasi, o'sma, qandli diabet singari kasalliklarni keltirib chiqaradi. Olimlarning fikricha, inson ortiqcha his-hayajonga berilmasligi, aksincha, aql bilan ish tutib, o'z oldiga katta maqsadlar qo'yib yashashi va shunga yarasha mehnat qilishi lozim.

Siz yuqoridagi talablarni turmushingizga kiritgandan so‘ng, sog‘lom turmush tarzining har bir yo‘nalishini takomillashtirishga harakat qilib boring. Buning uchun oilada sog‘lom turmush tarzi va sihat - salomatlikni saqlash, jismonan barkamollikka erishish to‘g‘risidagi adabiyotlarni o‘qish, teledasturdagi salomatlik va jismoniy barkamollik mavzusidagi ko‘rsatuvlarni muntazam ko‘rish, shu sohaga aloqador bilimlar doirasini kengaytirish va tibbiy savodxonlikni oshirib borish lozim bo‘ladi. Sog‘lom turmush tarziga kamida 2 - 3 oyda ko‘nikmalar shakllanib, 5 - 6 oyda ular mustahkamlanib, 1 yildan keyin esa bunday turmush tarzi Siz uchun kundalik odatga aylanadi. Siz haqiqiy sog‘liq nima ekanligini ana o‘shanda tushunasiz.

2-sessiya. Asosiy qism

1-mashg‘ulot: Sog‘liq nima va u haqida nimalarni bilish kerak?

(20 daqiqa)

«SALOMATLIK» obrazi. Guruhlarda ishlash (15 daqiqa)

Ishtirokchilarni 3 guruhga bo‘ling va har bir guruhga flipchart i markerlar bering.

Guruhlarga vazifa: Flipchartda *salomatlik*ni ifodalovchi rasm chizing. Bu



sog‘lom insonlar tasviri bo‘lishi shart emas, ramziy rasmlar ham bo‘lishi mumkin.

Guruhlarga topshiriqni bajarish uchun 10 daqiqa vaqt bering. Qoidalariga amal qilish haqida eslatib o‘ting.

Guruhlar ishini kuzating, ishtirokchilarga vazifalarni taqsimlashda yordam bering (agar o‘zlari uddalay olmayotgan

bo‘lsalar)

Taqdimot qilish uchun har bir guruxdan bittadan ishtirokchi tanlashlarini ayting.

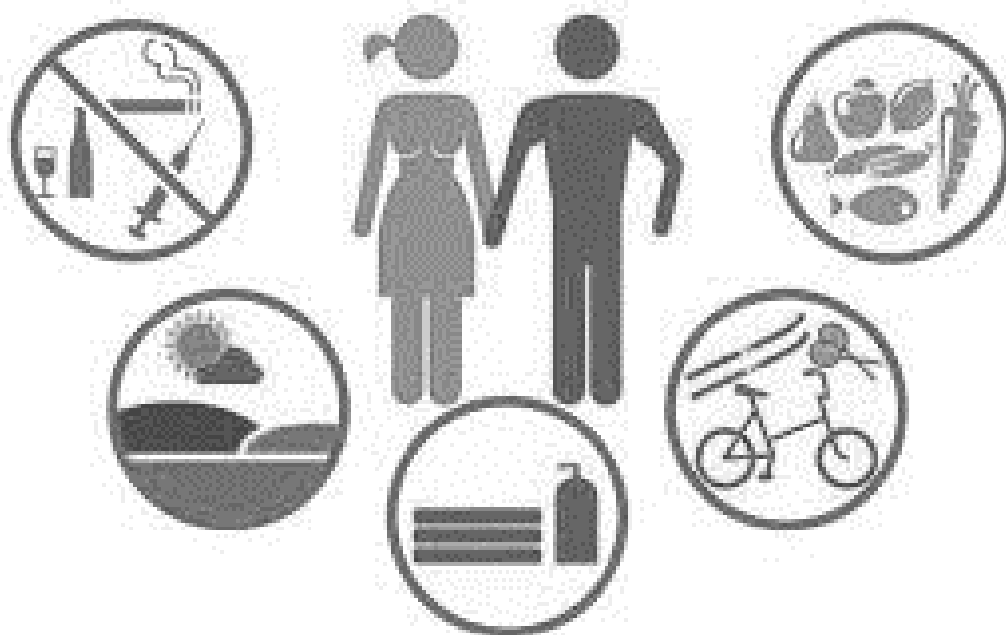
Guruh taqdimoti

Taqdimot qiluvchidan ifodalangan *salomatlik* obrazi va nima uchun aynan bu tasvirni tanlaganini gapirib berishni so‘rang.

Har bir guruh uchun 5 daqiqadan vaqt bering. Har bir taqdimot qilgan guruhga minnatdorchilik bildiring va qarsaklar bilan rag‘batlantiring.

2-MASHG‘ULOT: MAVZU: “ SALOMATLIK VA SALOMATLIK KOMPONENTLARI” TUSHUNCHALARINING TA’RIFI.

Maqsad:	Yoshlarni sogʻlom turmush tarzining asosiy tamoyillariga amal qilish motivatsiyasini oshirish.
Vazifalar:	☐ Sogʻlom turmush tarzining asosiy tamoyillari bilan tanishish. ☐ Sogʻlom uyquning salomatlikka taʼsiri haqida axborot berish ☐ Kun tartibining ahamiyati haqida tushuncha xosil qilish.
Umumiy vaqt:	2 soat
Usullar:	Slaydli taqdimot, aqliy hujum, munozara, pantomima, kichik guruhlarda ishlash, mashq va oʻyinlar.
Zarur materiallar:	Flipchart, rangli markerlar, daraxt tasviri chizilgan vatman, meva yoki gul shaklidagi stikerlar, qaychi, rangli qogʻoz, ruchka.



Xalqaro sogʻliqni saqlash tashkilotining Nizomiga koʻra (XSST, 1948 y.) “Salomatlik faqatgina kasallikning bor yoki yoʻqligi emas, balki insonning toʻla jismoniy, maʼnaviy va ijtimoiy farovonligi”, deb tushunish lozim

Salomatlik bu organizmning shunday bir holatiki, bunda barcha organlar va tizimlarning funksiyalari tashqi muhit bilan uygʻunlashadi va qandaydir ogʻriq bilan kechadigan oʻzgarishlar boʻlmaydi.

Salomatlik – bu inson hayotini optimallashtirishning asosiy shartlaridan biri va inson baxtining asosiy omillaridan biridir. Salomatlik -hayotning postulati (dalillarsiz qabul qilinadigan ilk holat).

Salomatlikni saqlash muammosi o‘ta dolzarb masaladir.

Kundalik hayotda bizni quyidagi omillar qurshab turadi: atrof muhitning zararli omillari, noto‘g‘ri kun tartibi, bir xil ovqatlarni iste‘mol qilish, maktabda, kollej, transportda va uydagi nizoli vaziyatlar, zararli odatlar (o‘zining va o‘zgalarning) va hokazo.

“Salomatlik komponentlari”.

“Salomatlik” tushunchasini salomatlikning bir qancha komponentlariga (tarkibiga) ajratishga kelishilgan: biologik salomatlikning jismoniy va somatik komponentlari, psixik salomatlikning intellektual, psixoemotsional, ruhiy-axloqiy,



ijodiy komponentlari hamda ijtimoiy salomatlik.

Shunday qilib, individ salomatligining darajasi genetik “fon”ga, organizmning moslashuvchanlik xususiyatlariga, organizm faolligining darajasiga, shuningdek, tashqi va jumladan ijtimoiy omillarga bog‘liq.

Sog‘lom turmush tamoyillari haqida bilasizmi?

Inson salomatligini asrash va mustahkamlash, qolaversa, uzoq umr ko‘rishning garovi sog‘lom turmush tarzi ekanligi bugun barchaga ayon. Zero, har birimiz, eng avvalo, o‘z sog‘lig‘imizni o‘ylashimiz darkor. Ana shunda xotirjam va farovon hayot kechirgan, ko‘plab asoratli xastaliklarning oldini olgan bo‘lamiz.

Olimlarning fikricha, sog‘lom turmush tarzi oltita asosiy shartga amal qilishga asoslanar ekan.

Ulardan **birinchisi**, organizmning kundalik fiziologik, biologik ehtiyojlarini hisobga olgand holda to‘g‘ri ovqatlanish.

To‘g‘ri ovqatlanish shunday tashkil etilishi kerakki, u o‘zining fizik, kimyoviy hamda biologik xususiyatlari bilan inson tanasiga og‘irlik qilmasin, aksincha, tez va oson hazm bo‘lib, organizmni kerakli ozuqaviy moddalar bilan ta‘minlasin.

Ikkinchi shart — doimo harakatda bo‘lish. Kishi kundalik hayotda jismoniy mashqlar, sport o‘yinlari, badanni chiniqtiruvchi muolajalar bilan ko‘proq shug‘ullansa, organizmdagi fiziologik, biologik jarayonlar faollashadi. Natijada, kayfiyat ko‘tarilib, ishchanlik qobiliyati ortadi. Shubhasiz, bu salomatlikni mustahkamlashda muhim ahamiyatga egadir.

Uchinchi shart — kun tartibi va ishni biologik rejim asosida tashkil qilish. Koinotda tabiiy hodisalar ma’lum bir tartib asosida takrorlanadi. Xususan, quyoshning har kun ma’lum vaqtda chiqishi va botishi, yil fasllarining har yili takrorlanishi tabiatdagi barcha harakatlar ma’lum bir tartibga bo’ysunishidan dalolatdir. Va inson ham bundan mustasno emas.

Misol uchun, inson tanasidagi faollik kunduzi ortadi, kechasi susayadi. Shu bois ham ish kuni, dam olish vaqti to’g’ri rejalashtirilgan bo’lishi kerak.

To’rtinchi shart — ruhiy osoyishtalikni ta’minlash. Ma’lumki, bizning tanamiz, ichki a’zolar faoliyati asab tizimiga bevosita daxldor. Ularning me’yoriy faoliyati ruhiy holatimiz, kayfiyatimizni belgilaydi. Shu ma’noda huda-behudaga jizzakilik qilmay, yaxshi narsalar haqida o’ylab, oqilona fikrlash, yomonliklardan tiyilish, nafsga erk bermaslik, xushfe’l, xushmuomala bo’lish sog’liqni saqlash va mustahkamlashning garovidir.

Beshinchi shart — ichkilikbozlik, kashandalik, giyohvandlik singari zararli odatlardan voz kechish. Bu illatlarning sog’liq va turmushga ziyoni bisyorligini alohida ta’kidlab o’tirishga hojat yo’q. Zero, bunday kishilarning hayotga befarq, kun o’tsin uchun yashovchi, o’z sog’lig’i va kelajagini o’ylamaydigan zaif odamlarga aylanib qolishi hayotda ko’p kuzatilgan. Bu achinarlidir.

Oltinchi shart — ozodalik, orastalikka rioya qilish, atrof-muhitga munosabat masalasi. Kundalik hayoti asnosida inson atrof-muhitga ma’lum darajada ta’sir ko’rsatadi. Masalan, hayotimiz uchun zarur bo’lgan oziq-ovqatlardan chiqindi hosil bo’lishi o’ta tabiiy hol. Bilasiz, chiqitlarni to’g’ri kelgan joyga tashlash tufayli atrof-muhit ifloslanadi: suv, tuproq va havoda salomatlikka salbiy ta’sir qiluvchi omillar vujudga keladi. Shuning uchun ham ozodalikka qat’iy amal qilish kundalik turmushimizda odatiy holga aylanishi kerak.

Amaliy qism.

1- mashg’ulot. “Sening o’z salomatligingga munosabating” testi.

Ko’rsatma: ishtirokchilarga “Sening o’z salomatligingga munosabating” testidagi savollarga javob berishligini so’rang va ballarni hisoblang.

“Sening o’z salomatligingga munosabating” testi

<i>№</i>	<i>Savollar</i>	<i>Ha</i>	<i>Yo’q</i>
1	Kun davomida men hech bo’lmaganda yarim soat o’zim va o’zimning sog’lig’im uchun vaqt ajrataman	1	3
2	Mening ortiqcha vaznim bor va bundan uyalaman	3	1
3	Haftasiga 2-3 marta jismoniy mashqlar yoki sport bilan shug’ullanaman	1	3
4	Men chekaman	3	1
5	Men bir sutkada 8-9 soat uxlayman	1	3

6	Muntazam ravishda dori-darmon iste'mol qilaman (uyqu dori, tinchlantiruvchi dori)	3	1
7	Muntazam ravishda sabzovot va mevalar iste'mol qilaman	1	3
8	Men spirtli ichimliklarni iste'mol qilib turaman	3	1
9	Kun davomida men qaxva yoki choyga nisbatan suv iste'mol qilishga harakat qilaman	1	3
10	Men har kuni qandaydir shirinlik iste'mol qilishga harakat qilaman	3	1
11	Internetdan va ba'zi bir OAV laridagi ma'lumotlar har doim ham sog'liq uchun foydali emasligini tushunaman	1	3
12	Men «sovuq taom», buterbrod yeyishni yaxshi ko'raman	3	1
13	Men qaerda to'g'ri kelsa, o'sha joyda, , har qanday yorug'likda, stol bo'lmasa hamda dars qilaveraman	3	1

Natijalar bahosi: Ballarni hisoblaganda quyidagi natijalarga erishish mumkin:

13-20 ball – sog'lig'ingiz joyida!

21-29 ball – salomatlikka nisbatan e'tiborliroq bo'lish kerak, turmush tarzingizni biroz o'zgartirish lozim!

30-39 ball – turmush tarzingiz hech narsaga yaramaydi, uni tezda o'zgartirish kerak. Tezlikda ko'nikmalingiz va istaklaringizni qaytadan ko'rib chiqing!

2-topshiriq. Savollar va javoblar.

Ko'rsatma: agar yuqorida keltirilgan nazariy qism savollar keltirib chiqarsa, ularni muhokama qilish uchun vaqt bo'ladi. Muhokama cho'zilib ketmasligi uchun jarayonni boshqarishga harakat qiling. Shu bilan birgalikda nisbatan faol bo'lgan ishtirokchilarga o'z fikrlarini aytish imkoniyatini berish lozim. Munozara yoki fikr bildirishlar cho'zilib ketadigan bo'lsa, ustamonlik bilan ularni to'xtating, masalalarni keyinroq yoki individual maslaxat ko'rinishida muhokama qilish taklifini kiriting.

3- topshiriq. “Tugallanmagan gaplar”.

Ko'rsatma: ishtirokchilarga «Tugallanmagan gaplar» deb atalgan so'rovnomani to'ldirishni taklif eting (*sog'lom turmush tarzi haqidagi tasavvur*).

Men salomatlik holati ----- deb hisoblayman.

Mening fikrimcha sog‘lom turmush tarzi – bu-----

Sog‘lom turmush tarzini-----lar orqali olib borish zarur.

Sog‘lom turmush tarzining bosh belgisi – bu -----

Men sog‘lom turmush tarzini -----larda saqlayapman

Men -----olib borishni istar edim.

Har bir ishtirokchining sog‘lom (adekvat, garmonik, to‘g‘ri) turmush tarzini olib borayotganini uning har bitta fikrga bergan bahosiga qarab hukm chiqarsa bo‘ladi.

Munozara (5 daqiqa)

Ishtirokchilarga savol bilan murojaat qiling:

- *Siz har kuni necha soat uxlaysiz? (balki kamroq uxlashi tungacha televizor ko‘rishi yoki telefonda ijtimoiy tarmoqlarda o‘tirishingiz bilan bog‘liqdir).*
- *Har kuni badantarbiya mashqlarini bajarasizmi? (“Yo‘q” javobi bo‘lsa nima uchunligini so‘rang).*
- *Kuningizni rejalashtirasizmi? Rejalashtirganingizda nimalarga ko‘proq e‘tibor qaratasiz?*

Kichik guruhlarda ishlash (10 daqiqa)

Kichik guruhlardagi ishtirokchilar **10 daqiqa davomida kun tartibini rasm chizish, plakat yoki infografika** orqali ifodalashlarini kelishib oldilar.

Guruhlar ishlanmalarining taqdimoti. (har bir guruh uchun 3 daqiqadan, jami 15 daqiqa)

Har bir guruh a‘zolari o‘z ijodlarini guruh ishtirokchilariga ta‘riflab berishadi.

Trener so‘zi:

– *Kun tartibi – bu uyqudan turish, ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlari, ertalabki gigienik tadbirlar, nonushta, ro‘zg‘ordagi ishlar, o‘qish, tushlik, hordiq chiqarish, bo‘sh vaqt (bo‘sh vaqtda qizlar o‘z qiziqishiga ko‘ra: bichish, tikish, to‘qish, rasm chizish, konditerlik pishiriqlarini tayyorlash, loydan sopol buyum yasash, bezaklar tayyorlash va hokazo qo‘l hunarlari bilan mashg‘ul bo‘lishi), kechki ovqat, kechki gigienik tadbirlar, uyquga yotish, uyqu va hokazolardan iborat ekanligi namoyon bo‘ladi.*

Trener xulosasi. (5 daqiqa)

– O‘smirlarning sog‘-salomat bo‘lishi va to‘g‘ri rivojlanishi uning kun tartibini to‘g‘ri tuzilganligiga bog‘liq. O‘z vaqtida aqliy va jismoniy mehnat qilish, to‘la sifatli ovqatlanishi va yetarlicha uxlash orqali bunga erishish mumkin.

Me‘yoriy uyqu – sog‘liq garovi. Uyqu organizmning hayotiy muhim ehtiyoji hisoblanadi. Uyquning davomiyligi yoshga qarab belgilanadi. O‘smir yoshlarda 8-9 soatni tashkil qiladi. O‘smir yoshdagi qizlar organizmi to‘liq va to‘g‘ri shakllanishi, fiziologik jarayonlar to‘g‘ri ishlashida gormonal bioritm

faoliyatidagi me'yor va muvozanat juda muhim. O'smir yoshdagi qizlarda soat 22.00- 23.00 da chuqur uyqu vaqtida tana va reproduktiv a'zolarining o'sishi va rivojlanishini ta'minlab beruvchi gormonlar faol ishlab chiqarilishi olimlar tomonidan isbotlangan. Demak, kunning shu soatlarida bolalar va o'smirlar uyquda bo'lmasa tana va ichki a'zolarida turli kasallik va nohush holatlar kuzatilishi mumkin.



Uyquda organizmning butun faoliyati o'zgaradi, asab tizimi tashqi ta'sirga javob bermaydi, ongli faoliyat to'xtaydi, yurak urishi sekinlashadi, qon bosimi pasayadi, nafas olish sekinlashadi, tana mushaklari bo'shashadi, oqibatda energiya sarfi kamayadi, modda almashinuvi susayadi, tana harorati pasayadi. Qattiq uyqudan so'ng, odam

yengillashib, o'zini tetik sezadi. Shunday qilib uyqu – bu dam olish demakdir. Uyqu tanga orom keltiradi.

Ko'pchilik o'zlariga o'zlari jabr qilib, yotishlaridan oldin choy, achchiq kofe iste'mol qilishadi. Kechqurungi ovqatni haddan ziyod iste'mol qilib oshqozonni to'ldirib yuborishadi, bu ham uyquning buzilishiga olib keladi. Agar uyqu buzilsa bir qancha kasalliklar kelib chiqadi.

Do'stlaringizga quyidagilarni eslating:

– *Tinch, yaxshi uxlasangiz, ertalab tetik va bardam bo'lib turasiz, dam olgan bo'lsangiz, o'qishga ishtiyoqingiz oshadi. Ertalab vaqtida erta turib, barcha zarur ishlarni shoshmasdan bajarib, vaqtida o'qishga, ishga borish kerak.*

– *Atrof-muhit, urf-odatlar, jamiyat qonunlari va tartib-qoidalar o'smirlarning shakllanishiga katta ta'sir qiladi. O'smir bo'sh vaqtini ko'p qismini ochiq havoda o'tkazishi kerak. Dam olish kunida stadion, sport maydonchalarida sport mashqlari bilan shug'ullanish maqsadga muvofiq bo'ladi.*

3-sessiya. Yakuniy qism

Yakuniy xulosa, o'tilgan mavzuni muhokama qilish.

Ko'rsatma: ishtirokchilardan olingan ma'lumotlardan qoniqqanliklari, nima noaniq qolganligi, yana nimani bilishni yoki aniqlashtirishni istashi haqida so'rab ko'ring. Qo'shimcha ko'rib chiqilishi lozim bo'lgan savollarni keyingi mashg'ulotlarda muhokama uchun belgilab qo'ying.

Keyingi mashg'ulotning mavzusi haqida qisqacha ma'lumot bering, bunda treningning barcha mashg'ulotlariga qatnashish lozimligini, chunki ular o'zaro bog'liq ekanligini va biri ikkinchisini taqozo etishini ta'kidlang.

3-MASHG'ULOT: “TO‘G‘RI OVQATLANISH” (RATSIONAL OVQATLANISH ASOSLARI)

Maqsad:	Yoshlarni sog'lom turmush tarzining asosiy tamoyillari bilan tanishtirish orqali unga amal qilish motivatsiyasini oshirish
Vazifalar:	☐ Sog'lom turmush tarzining asosiy tamoyillari bilan tanishish. ☐ Sog'lom va to'g'ri ovqatlanish bo'yicha zarur tavsiyalar berish.
Umumiy vaqt:	2 soat
Usullar:	Slaydli taqdimot, aqliy hujum, munozara, pantomima, kichik guruhlarda ishlash, mashq va o'yinlar.
Zarur materiallar:	Flipchart, rangli markerlar, daraxt tasviri chizilgan vatman, meva yoki gul shaklidagi stikerlar, qaychi, rangli qog'oz, ruchka.

Mashg'ulotning borishi.

1-sessiya. Kirish

Videorolik: Ratsional ovqatlanish asoslari

Bugun biz sizlar bilan inson salomatligi va sog'lom turmush tarzini olib borishda “Ratsional ovqatlanish asoslari” haqida fikrlashamiz, bilimlarimizni boyitamiz.

Maqsadimiz salomatlik va me'yoriy rivojlanish uchun ratsional ovqatlanish to'g'risidagi bilimlarni o'zlashtirish.

- ovqatlanishning asosiy qoidalari va tamoyillari
- ovqat ratsionining quvvat muvozanati
- ratsional ovqatlanish to'g'risidagi bilimlarimizni kengaytish.

Boshlovchi: Keling avvalambor to'g'ri ovqatlanish talablari nimalardan iboratligi bilib olamiz:

Sog'lom turmush tarzining asosiy omillaridan yetakchisi – bu to'g'ri ovqatlanishdir.

Irsiy kasalliklardan tashqari mavjud kasalliklarning deyarli barchasining sababi kishini hayratga soladigan darajada bir xil bo'lib, bu noto'g'ri turmush tarzi va noto'g'ri ovqatlanishdir.

Demak, kasalliklarning kelib chiqish sabablaridan eng asosiysi bu noto'g'ri ovqatlanish ekan. Shunday ekan, oqilona to'g'ri ovqatlanish qoidalarini bilib olishimiz kerak.



Oqilona ovqatlanish – uzoq umr garovi.

Oqilona ovqatlanish inson umrini uzaytiradi. Uning salomatligiga ijobiy ta'sir etib, organizmning me'yorda faoliyat yuritishiga yordam beradi. Odam mijozini mo'tadil etadi. Agar inson mijoz buzilsa, kasallik vujudga keladi. Noto'g'ri

ovqatlanish ham xastalik sababchisi

Xulosa qilib shuni ta'kidlab o'tish joizki, ratsional ovqatlanish (ratsional – oqilona, maqsadga muvofiq) organizmning quvvat sarfini to'ldirish, hamda insonning hayoti va faoliyati uchun zarur bo'lgan vitaminlar, mikroelementlarni qamrab olgan, tarkibi va miqdori jihatdan organizmning imkoniyatlariga mos keladigan ovqatlanishdir.

Kundalik hayotimizda amal qilishimiz lozim bo'lgan muhim qoidalaridan biri bu ovqatlanish tartibidir.

Inson kuniga 3 marta ovqatlanganda, kechki ovqatning kaloriya qiymati bir kunlik umumiy kaloriya qiymatining 20-25 foizidan oshmasligi va uyquga ketishdan kamida 3 soat oldin istemol qilinishi, uning yaxshi hazm bo'lishi tungi uyquning meyoriy kechishini taminlaydi.

“Sog'lom kishining ovqatlanishi qanday bo'lishi lozim?”



Iste'mol qilinadigan ovqat turli tuman bo'lsa, u o'zida hayvonlar va o'simliklardan tayyorlangan mahsulotlarni mujassamlashtirsa, organizm salomatlikni ta'minlaydigan barcha zarur narsalarga ega bo'ladi. Ovqatning tarkibiga ovqatning barcha komponentlari kiradi: (oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar, suv), ovqatga

ta'm beruvchi qo'shimchalar va kelib chiqishi chetdan bo'lgan aralashmalar (hid beruvchi qo'shimchalar, rang beruvchi moddalar, ziravorlar, konservantlar, zararli moddalar).

Sogʻlom odamning ovqatlanishi quvvati moʻtadillashgan, ovqatning tarkibi boʻyicha toʻlaqonli, maydalangan va muntazam isteʼmol qilinadigan, pazandalik jihatidan oqilona qayta ishlangan, alkogolsiz boʻlishi kerak

Sogʻlom kishi ovqatlanishining bir qancha qoidalarini koʻrib chiqamiz:

- quvvati moʻtadillashgan;
- ovqatning tarkibi boʻyicha toʻlaqonli;
- maydalangan va muntazam isteʼmol qilinadigan;
- kulinariya jihatidan oqilona qayta ishlangan, tarkibida alkogoli boʻlmagan.

Mahsulotlar nafaqat taʼmi boʻyicha, balki asosiy oziq moddalarining tarkibi boʻyicha ham farqlanadi. Asosiy ovqat moddalariga oqsillar, yogʻlar va uglevodlar kiradi.

Oqsillar – bizning organizmimizning hujayralari uchun asosiy qurilish materialidir. Oqsillar organizmning asosiy qurilish materiali; gormonlar, fermentlar, vitaminlar, antitelalarning manbai hisoblanadi. Ayniqsa u bolalik va oʻsmirlik yoshida zarurdir. Agar ovqatda oqsil yetishmasa, inson tanasi qiyinchilik bilan oʻsadi, tez charchaydi, tez-tez kasal boʻlib turadi. Ayniqsa hayvon mahsulotlari oqsillarga boy boʻladi: goʻsht, baliq, qush, sut, tuxum. Tarkibida oqsil boʻlgan oʻsimlik mahsulotlari ham bor: dukkakli mevalar noʻxat, soya, yongʻoqlar.

Oqsillarning optimal miqdori 1 kg ogʻirlikka 1 grammga toʻgʻri keladi. Oqsilning yarmi hayvon mahsulotlaridan, qolgan yarmi esa oʻsimlik mahsulotlaridan iborat boʻlmogʻi lozim. Hayvon mahsulotlaridagi oqsil goʻshtda, qushlarda va baliqlarda, oʻsimlik mahsulotlaridagi dukkakli ekinlarda, yongʻoqlarda boʻladi. Qizil goʻshtni (mol goʻshti, qoʻy goʻshti) haftasiga ikki marta, qolgan kunlarda esa qush (tovuq goʻshti, indeyka goʻshti) va baliq isteʼmol qilgan maʼqul.

Yogʻlar – bu energetik depo, quvvatning zahirasi hisoblanadi. Yogʻlar nafaqat quvvat tashiydi, balki ularda yogʻni eritadigan vitaminlar (A, D, Ye, K), sterinlar, toʻliq toʻyinmagan yogʻ kislotalari, fosfolipidlar borligi sababli plastik qiymatiga ham ega boʻladi. Yogʻlar xuddi oqsillarga oʻxshab hayvon va oʻsimliklar mahsulotlarida mavjud boʻladi. Sariyogʻ, yogʻ, mayonez va margarin hayvon yogʻlariga taalluqli. Ayniqsa oʻsimlik yogʻlari foydali: paxta yogʻi, kungaboqar yogʻi, makkajoʻxori yogʻi, zaytun yogʻi.

Yogʻlar inson salomatligi uchun oqsillar kabi muhim, Inson organizmida 1 kg ogʻirlikka 1 kg yogʻ. Biroq ovqatdagi oʻta katta miqdordagi yogʻning boʻlishi inson organizmiga zarar keltiradi, ayniqsa yurakka zarari katta. Yurakning ishemik kaalliklari, insult, rak va qandli diabet singari asosiy yuqumli boʻlmagan

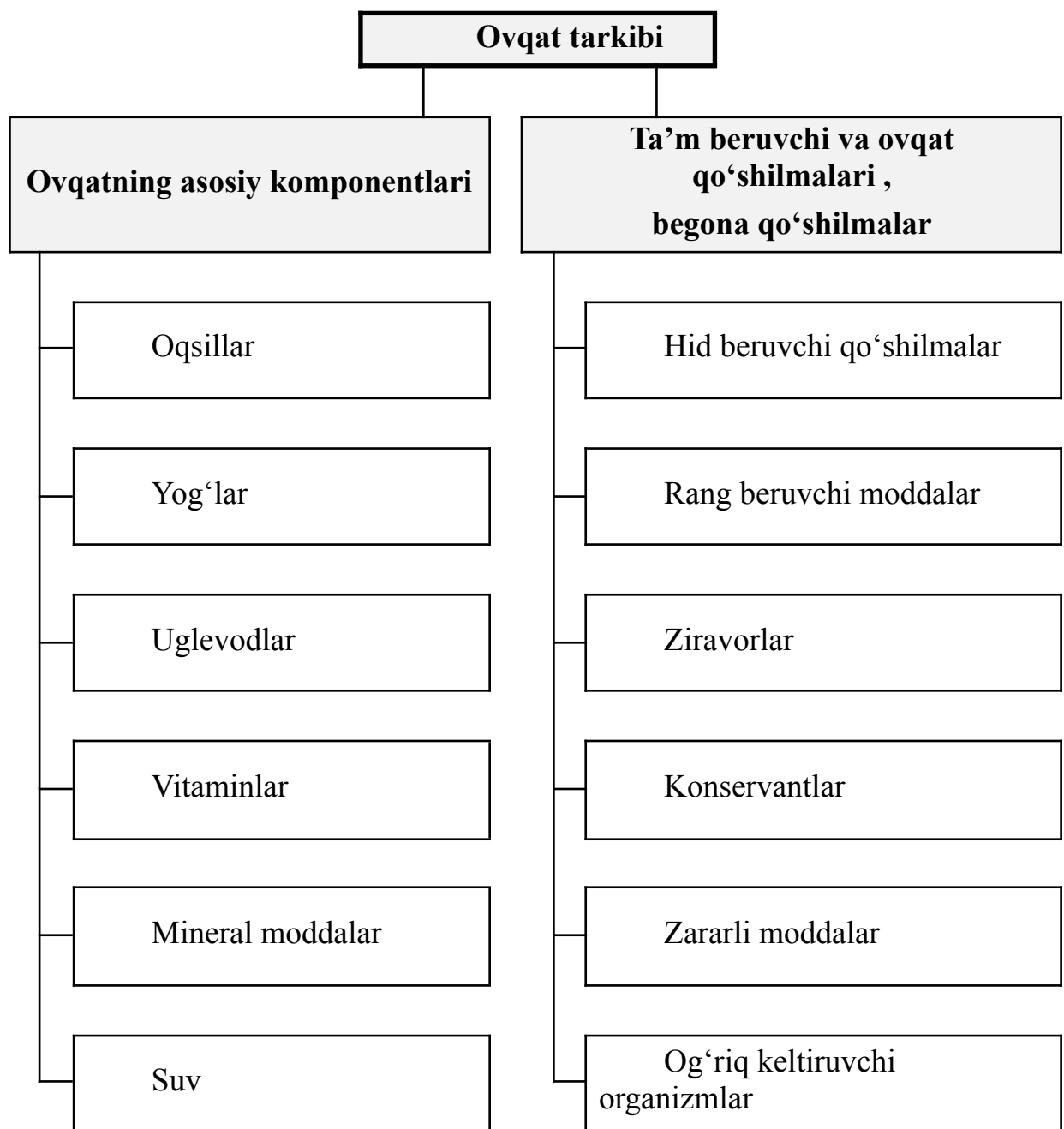
kasalliklarning rivojlanish xavfi katta miqdordagi yog‘ni iste‘mol qilish bilan bog‘liq.

Uglevodlar – bu quvvat manbai, hujayralar uchun yoqilg‘i, xuddi mashina uchun benzinga o‘xshab. Uglevodlarning manbai asosan o‘simlik mahsulotlari hisoblanadi: un va qobig‘i ajratilgan mahsulotlar, kartoshka, asal, shakar, sabzavot, ho‘l mevalar, rezavorlar. Kasalliklarning rivojlanish xavfining ovqatga taalluqli bo‘lgan omillaridan biri antioksidantlar yetishmasligi (karotinoidlar, S va Ye vitaminlari) bo‘lib, Bu yetishmovchilik ayniqsa chekuvchilarda yuzaga chiqadi, chunki chekish jarayonining o‘zi erkin radikallar katta miqdorining paydo bo‘lishiga olib keladi. Antioksidantlar yetishmovchiligi sabzavot va ho‘l mevalar bilan to‘ldiriladi. Ovqat ratsionida sabzavot va mevalarning miqdori 2:1 bo‘lishi lozim.

Biroq uglevod ko‘p bo‘lgan ovqat keragidan ortiq iste‘mol qilinsa, salomatlikka katta zarar keltiradi. Ortiqcha uglevodlar yog‘larga aylanadi va yog‘ to‘qimalariga singadi, natijada semirish kuzatiladi. Og‘iz bo‘shlig‘i kasalliklari, karies rivojlanadi.

Tana vaznini nazorat qilishda muhim omil - bu ovqat ratsionining kaloriyasi tananing energiya sarfiga mos kelishidir.

Insonning bir kunlik energiyaga bo‘lgan ehtiyoji yoshga, jinsga va faoliyat turiga bog‘liq. Agar kunduzgi ratsion kaloriyasi organizmning energo sarfidan oshib ketsa, bu moddalar almashinuvida oraliq mahsulotlari ortiqcha miqdorining paydo bo‘lishiga olib keladi. Oraliq mahsulotlar fermentlar ta‘sirida osongina yog‘ga aylanadi va to‘qimalarda yog‘ energiya rezervi sifatida to‘planadi.



Amaliy qism.

1 mashg'ulot: «Sog'lom ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar», «Oziq piramidasi»

Maqsad: To'yimli va vitaminlarga boy parhez, ba'zi oziq-ovqat mahsulotlar iste'molini cheklash, kundalik menyuni rejalashtirish, zarur va foydali oziq-ovqat mahsulotlarini muntazam xarid qilish kabi tushunchalarni shakllantirish.

2 mashg'ulot: Ovqat ratsionining qiymati va sutkalik energiya sarfining hisobi.



Ko'rsatma: ishtirokchilarga energiya sarfi va ratsionning energiya qiymatini hisoblashni taklif eting.

Energosarflar jadval asosida hisoblanadi. Bir sutka davomida ularning davomiyligi hisoblanadi va faoliyatning har bir turi

bo'yicha ko'rsatkich energosarfning mos ko'rsatkichiga ko'paytiriladi. Oxirida qo'lga kiritilgan raqamlarni qo'shish kerak bo'ladi (qizlardan 10% ni olib tashlash lozim).

Hisob-kitob uchun namuna: Qiz bola, o'quvchi. 16 yosh,

Uyqu (8 soat x 50 kkal) = 400 kkal

O'qish (8 soat x 110 kkal) = 880 kkal

Uy ishlari (3 soat x 100 kkal) = 300 kkal

Dam olish, kitob o'qish (2 soat x 65 kkal) = 130 kkal

Tinch yurish, sayr etish (2 soat x 190 kkal) = 380 kkal

Buning yig'indisi 2090 kkal, qizlar uchun -10% = 1880 kkal bo'ladi.

Boshida iste'mol qilingan ovqatning energetik qiymati (± 200 kilokaloriy o'rtasida) ovqatlanish asosiy mahsulotlarining kaloriyasi jadvalidan kelib chiqqan holda hisoblanadi.

Shuni nazarda tutish kerakki, aksariyat sho'rvalar (500 gramm) oddiy porsiyalarining kaloriyasi 400 kkalni, garnirli ikkilamchi go'shtli ovqatlarning kaloriyasi 500-600 kkalni, baliqdan tayyorlangan ovqatlarning kaloriyasi taxminan 500 kkal va undan ortiqni, sabzavotdan tayyorlangan ovqatlarning kaloriyasi 20 dan 400 kkalni tashkil etadi. Yog'li yoki sutli kashaning quvvati 350 kkal atrofida, buterbrodlarniki - 200 kkal, uchlamchi ovqatlar (kompotlar, kisellar, kakao, sutli kofe) – 150 kkal dan iborat bo'ladi.

Sogʻlom ovqatlanish tamoyillari.



Sogʻlom ovqatlanishning asosiy tamoyillariga quyidagilardan iborat: Energetik balansi, ovqat tarkibining toʻlaqlonliligi, ovqatlanish tez-tez, muntazam va teng oʻlchovli boʻlmogʻi kerak, kulinariya ishlarining optimalligi, alkogolsiz mahsulotlarini isteʼmol qilish.

3 mashgʻulot: Imkoniyatlarni baholash va ratsionni oʻzgartirishning eng oqilona yoʻllari.

Koʻrsatma: ishtirokchilardan ratsional ovqatlanish prinsiplariga asoslangan holda jadvalni toʻldirishlarini soʻrang.

	<i>Men uchun muhim</i>		<i>Men uchun uncha muhim emas</i>	
<i>Osongina oʻzgartiraman</i>	<i>1</i>	<i>Tuzni isteʼmol qilishni chegaralash</i> <i>Konservantlarni yeyishni toʻxtatish</i> <i>Oʻtdan tayyorlangan choy ichish</i>	<i>3</i>	<i>Choyga kamroq shakar soling</i> <i>Mevali sharbatlar iching</i> <i>Qurtilgan mevalardan tanovul qiling</i>

<i>Qiyinchilik bilan o'zgartiraman</i>	2	<i>Yog'li go'sht iste'mol qilishni chegaralang, qaxvadan voz kechish.</i>	4	<i>Sotib olingan mahsulotlarning etiketkasiga qarang Ko'proq baliq iste'mol qiling Kofein (qaxva, qora choy) mavjud bo'lgan ichimliklardan voz keching</i>
--	---	---	---	--

Mazkur mashg'ulotning maqsadi – sog'lomlashtirish bo'yicha real bajarish mumkin bo'lgan, muhim qadamlarni tahlil qilishga o'rgatish, individual va konkret rejasini tuzish va unga ega bo'lish.

3-sessiya. Yakuniy qism

Yakuniy xulosa, o'tilgan mavzuni muhokama qilish.

Mashg'ulotlarning tugashidan oldin ishtirokchilarga savollar bering. Ishtirokchilardan olingan ma'lumotlardan ko'ngli to'lganligini, nima tushunarsiz bo'lib qolganini, yana nimalarni bilishni yoki aniqlashtirishni istashlarini so'rang. Agar javob ko'p vaqtni talab qilmaydigan bo'lsa, javob bering. Mashg'ulot doirasidan chiqib ketgan barcha savollarni individual maslahatga qoldiring, yoki keyingi darsga ko'chiring.

Qayta aloqa. Trener ishtirokchilarga rangli qog'ozdan tayyorlangan mevalarni tarqatadi va ularning kutgan natijalari amalga oshdimi, ular nima yangi narsa olishdi, o'tilgan treningdan qanday xulosalar chiqarishdi singari savollarga javoblarni yozishni so'raydi. So'ngra har bir ishtirokchi "Kutish daraxtiga" yaqinlashib, yozganlarini o'qib beradi va mevalarni daraxt yaqinida turgan (ishtirokchilar yozayotgan paytda oldindan flipchartga yopishtirib qo'yilgan) savatchaga yopishtiradi.

Uyga vazifa: o'z ratsional ovqatlanish menyusini ishlab chiqish.

4-MASHG'ULOT: "SALOMATLIK VA ZARARLI ODATLAR " **TAMAKI CHEKISHNING ZARARLI OQIBATLARI**

Maqsad	Zararli odatlarning salbiy oqibatlari haqida ma'lumotlar berish.
Vazifalar	☐ Zararli odatlarning insonning nafaqat organizmiga, balki butun hayotiga salbiy ta'sirini muhokama qilish.

Umumiy vaqt	2 soat
Usullar	Taqdimot, kichik ma'ruza, aqliy hujum, munozara, rolli o'yin, kichik guruhlarda ishlash, psixologik mashq va o'yinlar.
Zarur materiallar	Flipchart, rangli markerlar.

Mashg'ulotning borishi.

Videorolik namoyishi: Zararli odatlar, chekishning zararli oqibatlari va uning salomatlikka ta'siri

Biz chekish haqida va chekish oqibatida darhol va uzoq vaqt davomida yuzaga keladigan zararlarni haqida gaplashmoqchimiz.

Chekish – kasallik va o'limga olib keluvchi, lekin oldini olsa bo'ladigan sabablardan biridir. Shunday bo'lsada, har kuni juda ko'p odamlar Tamaki chekish bilan bevosita bog'liq kasalliklar natijasida vafot etmoqda. Chekish – o'pka saratonining asosiy sababidir.

Keling, chekish haqida quyidagi ma'lumotlarni ko'rib chiqamiz:

1-fakt. Chekish tobeklikni tug'diradi

2-fakt. Nafas olinayotgan zararli tutun xavfli

3-fakt. Chekish o'pka uchun xavfli va emfizema kabi o'pka kasalliklarini keltirib chiqaradi (Emfizema- surunkali o'pka kasalligi, uning natijasida o'pka to'qimalarining elastikligi yo'qoladi, nafas olish yetishmovchiligi yuzaga keladi).

4-fakt. Chekish saratonga sabab bo'ladi.

5-fakt. Chekish yurakka va qon-tomirlarga ta'sir qiladi va yurak kasalliklari xavfini oshiradi

6-fakt. Homilador chekuvchi bo'lajak farzandiga zarar keltirishi mumkin.

Tamaki chekishda nikotin, uglerod oksidi va qurumning organizmga ta'siri.

Tamakidagi uchta zararli moddalar o'pkaga kirib boradi:

- ✓ nikotin,
- ✓ uglerod oksidi
- ✓ qurum.

1) Nikotin nima va u organizmga qanday ta'sir qiladi?



Nikotin tamaki barglarida mavjud

boʻlib, kishida tamaki mahsulotlariga nisbatan tobelikni chaqiradi. Vaqti kelib asab tizimi nikotinga oʻrganib qoladi va chekuvchilarni tamakilar sonini koʻpaytirishga majbur qiladi.

Nikotin yurakni tezroq urishga majbur qiladi, va bu qon tomirlarini torayishiga olib keladi, buning hisobiga qon oqishi pasayadi. Nikotin, shuningdek, qoʻl va oyoqlar uchlarida tana xarorating pasayishini chaqiradi. Birinchi tortishdanoq Tamaki yurakka zarar yetkazadi.

2) Uglarod oksidi nima va u sogʻliqqa qanday taʼsir qiladi?

Uglarod oksidi – bu is gazi, zaharli birlashma boʻlib, tutundan paydo boʻladi. Is gazi qizil tanachalarga birlashib, ular tashiydigan kislorodning oʻrnini egallab oladi va shu bilan yurak va organizmning boshqa qismlari uchun zarur boʻlgan kislorod miqdorini kamaytiradi.

3.) Qurum nima va u organizmga qanday taʼsir qiladi?

Qurum – bu chekish paytida tamakining yonishi natijasida paydo boʻladi. Qurum oʻpkada yigʻiladi va oʻtirib qoladi, bundan oʻpka toʻqimalariga kislorod yetkazib berish qiyinlashadi va shu bilan emfizema rivojlanishining xavfini oshiradi. **Emfizema** – bu oʻpkaning havo qopchalari buzilgan holatidir.

Cekish bilan bogʻliq boʻlgan asosiy faktlar talqini

Cekish haqidagi faktlar talqinini quyidagi savollarni berish orqali aniqlaymiz:

1.Cekish sogʻliqqa qanday bevosita zarar yetkazishi mumkin?

Javoblarimiz quyidagilarni oʻz ichiga olishi kerak:

- Nafas olish va mashqlar bajarishni qiyinlashtiradi
- Nafas olishni ogʻirlashtiradi
- Yurak tez-tez uradi
- Koʻzlarni qamashtiradi
- Tishlar va barmoqlarni sargʻaytiradi
- Kiyim va sochlarga yomon hid beradi

2.Yaqin, uzoq muddatli kelajakda qanday muammolarni keltirib chiqaradi?

Javoblarimiz quyidagilarni oʻz ichiga olishi kerak:

- Yurak-qon-tomir kasalliklari
- Oʻpka saratoni
- Ogʻiz boʻshligʻi saratoni
- Surunkali bronxit
- Qiziloʻngach saratoni
- Emfizema

Biz shuni bilib oldikki, odamlar chekishga juda tez oʻrganadilar. Hattoki, chekishni tashlash narkotik moddalarni tashlashdan ham koʻra qiyinroq boʻlishi

mumkin. Chekishni erta boshlagan odamlarga tashlash hammadan ham qiyin. Odam qanchalik yoshlikdan chekishni boshlasa, shuncha uni tashlashi qiyinroq kechadi.

Biz hammamiz, ya'ni chekuvchilar va chekmaydiganlar ham chekish keltiradigan xavf haqida bilishimiz kerak.

Siz bugun bilib olganin ma'lumotlaringiz orqali chekish haqida, uning sog'liqqa keltiradigan xavfi haqida o'ylab ko'ring. Sog'lom hayot kechirish uchun keltirilgan faktlarni esda tuting va albatta Tamaki boshqa tamaki mahsulotlarini chekishdan voz keching.

Yurak va qon tomirlar. Qon oqimi tezligi nuqtai nazaridan og'izning shilliq bo'shlig'i orqali ko'plab moddalarning ichki venaga kirishga teng.

Tamaki tutunining qonga so'rilishi yurakka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kislorodga to'yinmagan arteriyalarga ko'proq kislorod talab qilinadi, bu surunkali kislorod yetishmovchiliga sabab bo'ladi. Chekuvchilarda arterial gipertoniya rivojlanadi, stenokardiya, infarkt miokardi paydo bo'ladi. Bu kasalliklarni davolash qiyin kechadi va natijada o'linga sabab bo'lishi mumkin bo'lgan holatlarni keltirib chiqaradi.

Miya va asab sistemasi. Birinchi navbatda asab tizimi va miya to'qimasi surunkali kislorod yetishmoqchiligidan qiynaladi. Butun asab tizimi azob chekadi, noturg'un kayfiyat paydo bo'ladi, ta'sirchanlik, yuqori darajadagi toliqish kuzatiladi. Bosh og'riqlar, bosh aylanishi, ish qobiliyatining tushib ketishi, toliqish, ayniqsa o'sib kelayotgan avlod uchun xotiraning susayishi kuzatiladi.

Nafas olish tizimi. Tamaki tutunidagi toksik va kanserogen moddalarining ta'sirda yuqori nafas olish yo'llarining, traxeyalar, bronxlarning buzilishi va o'pkaning kasallanishi kuzatiladi. Inson orgalari : lablar, og'iz bo'shlig'i, til, tomoq, traxeyalar, bronxlar, o'pkaning saraton kasalliklarining kelib chiqishi tamaki chekish bilan bog'liq.

Kekirdak, oshqozon, oshqozon osti bezi, o't pufagi. Tamaki tutuni metabolitlari (nikotin, smolalar) ning tupuk bilan kekirdakka, undan oshqozonga tushishi surunkali shamollashni rivojlantirishi mumkin. Bu yaralarni va saraton kasalliklarini keltirib chiqaradi. Surunkali chekish qandli diabetni, o't pufagi diskineziyasini rivojlantirishi va o't pufagi va oshqozon osti rakini keltirib chiqarishi mumkin.

Siydik chiqarish tizimi. Tamaki chekish bepushtlikka olib keladi, ayollarda – bola tashlashga, homiladorlik va tug'ishning kechishi patologiyasiga moyillik katta bo'ladi. Ayniqsa bu homiladorlik paytida chekadigan ayollarga xavf tug'diradi. Chekuvchi ayollar tuqqan bolalarda odatda chalalik, rivojlanishdan ortda qolish, infeksiyalarga qarshi tura olmaslik va h.z kuzatiladi. Erkaklarning chekishi ularda impotensiyaning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Yosh oshishi bilan chekuvchi kishilarda siydik yo'lida saraton kasalliklarining kelib chiqishi xavfini oshiradi.

Teri, tishlar, tashqi qiyofa. Ulardagi o'zgarishlarni chekuvchi kishida yaqqol kuzatish mumkin. Rang, terining tirishib qolishi, bevaqt paydo bo'lgan ajinlar, sariq tishlar, qo'llarning barmoqlaridagi sarg'ayish organizmning tamaki mahsulotlaridan surunkali zaharlanganini ko'rsatadi. Ovoz xiralashadi. Ayniqsa bu qizlarda tez ko'zga tashlanadi.

Tayanch- harakat tizimi. Tamaki chekuvchilarda odatda osteoporoz (suyak to'qimalarining zaiflashuvi, suyaklarning sinuvchanligi), surunkali vitamin yetishmasligi rivojlanadi, ayniqsa D vitamini. D vitamini kalsiy tuzlarining so'rilishi, uning normada almashinuvi va suyak to'qimalariga singishi va h. lar uchun xizmat qiladi.

Passiv chekish salomatlik uchun faol chekishchalik zarar keltiradi!

Tamaki chekishdan voz kechishda xulq-atvorning uchta stili mavjud. ishonchli, ishonchsiz va tajovuzkorona xatti-harakatlar: *Ishonchli xatti-harakatlar:*

Suhbatda ko'zga tik qaraydi, suhbatdosh tarafiga biroz o'giriladi, qiziqayotgan holatda bo'ladi, ochiq, "qo'l, oyoqni chalishtirmaydi". O'zini va o'zgalarni hurmat qilganda o'z nuqtai nazarini himoya qila oladi, ham salbiy, ham ijobiy emotsiyalarini ifodalay oladi. "Mavjud munosabatlarga qilish uchun hech qanday xatti harakat ko'rsatmaydi, suhbatdoshining fikriga qo'shilmasa-da, o'z fikrini aytmaydi.

Ishonchsiz xatti-harakatlar: Nutqi tez, shoshib gapiradi yoki o'ta sekin, uzuq-yuluq iboralarni ishlatadi. Sekin va tushinarsiz gapiradi. O'zining so'zini bo'lib tashlashlariga imkon yaratadi, o'z nuqtai nazarini himoya qilmaydi, asoslamaydi. Ko'zga tik qaramaydi, odatda ko'zi o'ynaydi, yoki yerga qaraydi, yoki chetga qaraydi. Suhbatdoshdan chetda turadi. Yopiq holatda bo'ladi, qo'llari va oyoqlari hayajonini bildirib qo'yadi (stolni qo'llari bilan taqqillatadi, barmoqlarini asabiy qisirlatadi, qo'llarini qisa boshlaydi).

Tajovuzkorona xatti-harakatlar: inson o'z fikri va istagini go'yoki unga qarshilik ko'rsatishayotganday, yoki qo'rqitishayotganday ifodalaydi. Bosim o'tkazadi, o'zgalar haqida o'ylab ham o'tirmasdan o'z nuqtai nazarida turib oladi. Nutqi baland, ifodalarda tortinmaydi. Suhbat jarayonida o'zgalarni eshitmaydi. Shaxsiy zonaga kirib borish mumkin, yonlab qaraydi, suhbatdoshga qo'pol munosabatda (ushlashi, o'ziga qaratib olishi va h.) bo'lishi mumkin.

Aqliy hujum: "Sog'lom va nosog'lom turmush tarzi nima?".

Trener ishtirokchilarga shunday savol bilan murojaat qiladi: Siz sog'lom va nosog'lom turmush tarzi to'g'risida nimani bilasizlar?

O'quvchilarning sog'lom va nosog'lom turmush tarziga taalluqli bo'lgan tushunchalarni, flipchartga yozib oladi.

Trener xulosa qiladi: sog'lom turmush tarzi – bu insonning jismoniy, psixologik va ijtimoiy salomatligini ta'minlab beradigan turmush tarzidir. Sog'lom turmush tarzining asosini organizmning faoliyati to'g'risidagi

ma'lumotlarga ega bo'lish, vaziyatni adekvat baholash va o'z o'zini hurmat qilish asosida yotgan oqilona va mas'uliyatli xulq-atvor tashkil etadi.

2 - sessiya. Asosiy qism

1-mashg'ulot: Chekishning zararlari va uning oqibatlari.

Guruhlar bilan ishlash.

Ishtirokchilarni ikki guruhga bo'linishni taklif qilinadi.

Har ikkala guruhdan flip-chartda chekish bilan bog'liq barcha xavf va oqibatlarini yozib chiqishni iltimos qiling. Keyin ularni chekishni tashlash yoki kamaytirishga yordam beruvchi barcha usullarni yozishni iltimos qiling.

Keyin ishtirokchilar o'zlari ko'rsatgan chekish bilan bog'liq sog'liq uchun xavf va oqibatlarni, shuningdek, chekishni kamaytirish yoki to'xtatish bo'yicha amalga oshirish mumkin bo'lgan tadbirlarni taqdimot qilib berishlarini so'rang.

Guruhlar taqdimoti. Ular tomonidan berilgan to'g'ri javoblarni jamlang va kerak bo'lsa – to'ldiring.

2-mashg'ulot: Chekishni rad etish metodlari haqida:

Savol: Chekishni qanday qilib yoki qanday usullarda rad etish mumkin?

Ishtirokchilar 2 guruhga ajraladi.

Javoblarni flipchartda yozing.

Guruhning kretativligini qo'llab-quvvatlang:

1. Guruhlar tomonidan taklif qilgan turli variantlarni muhokama qiling
2. Turli variantlar tahlilini qiling
3. Ishtirokchilar mustaqil ravishda chekishdan voz kechishning qanday metodlaridan foydalanishlari mumkinligini muhokama qiling.
4. Bu usullarni amalga oshirishdagi to'siqlarni aniqlang.

3-Mashg'ulot: “Yo‘q deb ayt” o‘yini.

Ishtirokchilar aylana bo'lib o'tirishadi. Ularning har biriga zararli odatlardan voz kechishning uch xil variantini o'ylab topish topshirig'i beriladi. Trener tamaki shaklini beradigan markerni oladi va ishtirokchilardan biriga uni olishini so'raydi, ishtirokchi olishdan voz kechadi. Voz kechish ehtiyotkorlik bilan, biroq qat'iy bo'lmog'i lozim. Shundan so'ng “tamaki” ishtirokchining qo'liga o'tadi va u endi o'z qo'shnisini “tamaki” ni olishga ko'ndiradi. O'yin to hamma qatnashguncha aylana bo'ylab davom etadi.

Muhokama. Trener guruhga savol beradi:

Arzigulik voz kechishlarni tanlash oson kechdimi?

Voz kechishning qaysi varianti eng samarali bo'ldi? Nima uchun?

Ishtirokchilar ko'ndiruvchi va voz kechuvchi rollarida o'zlarini qanday his etdilar?

Voz kechishning yana qanday shakllari bor?

4-Mashg‘ulot: Reklama «Chekish va alkogoldan voz keching!» (20 daqiqa.)

Guruhlarda ishlash

Topshiriq: Mahalliy telekanal uchun reklama o‘ylab toping va ko‘rsating

Trener xulosasi: eng muhimi TANLOV sizning ixtiyoringizda! Buni siz amalga oshirasiz va hayotingizda qanday yo‘lni tanlashingiz o‘z qo‘lingizda.

5-Mashg‘ulot: “KOMPYUTERGA TOBELIK VA SALOMATLIK”.

Maqsad	Zararli odatlarning salbiy oqibatlari haqida ma’lumot berish orqali ularning oldini olish.
Vazifalar	☐ Kompyuter va mobil telefonlarni maqsadli ishlatishga yo‘naltirish.
Umumiy vaqt	2 soat
Usullar	Taqdimot, kichik ma’ruza, aqliy hujum, munozara, rolli o‘yin, kichik guruhlarda ishlash, psixologik mashq va o‘yinlar.
Zarur materiallar	Flipchart, rangli markerlar.

Dori va zahar – mohiyati bir, biroq barchasi uning miqdoriga bog‘liq.
Parasels

Mashg‘ulotning borishi. Kirish.

Videorolik namoyishi: Zararli odatlar, kompyuterga tobelikning zararli oqibatlari va salomatlikka ta’siri

Kompyuterlar bugungi kun kishisining hayotiga muntazam kirib bormoqda. Bugungi kunda insonni ishda, maktabda, uyda, mashinada doimiy holda Kompyuter bilan o‘zaro ta’sir holatida ko‘rish odat tusiga kirib qoldi. Kompyuter nafaqat kattalarning, balki bolalarning ham hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda.

Kattalarning aksariyati bolaning kompyuterdan erkin foydalanishi uchun uyda Kompyuter oldida muntazam shug‘ullangani yaxshi, deb hisoblashadi.

Psixologlarning ma’lumotlariga ko‘ra, kompyuter o‘yinlarini o‘ynaydigan



10-15% kishilar ularga tobe bo‘lib qolishar ekan. Tobelik

asosida esa rohatlanishga nisbatan ehtiyoj yotadi. Mazkur tobelik har qanday yoshda paydo bo'lishi mumkin, biroq u o'smirlarda o'ta ta'sirli bo'ladi.

“KOMPYuTERGA tobelik” tushunchasi 1990 yilda paydo bo'ldi. Mutaxassislar tobelikning bunday turini o'ziga xos “emotsional narkomaniya”ga taalluqli deb hisoblashadi.

Kompyuterga tobelik og'ishgan xulq-atvor (deviant) turlaridan biri hisoblanadi va u o'zining emotsional ruhiy kayfiyatini o'zgartirish usuli yordamida kundalik tashvishlardan qochishga intilish holati bilan tasvirlanadi.

Bunday paytlarda insonning psixikasi tormozlanadi, individual shaxsiy rivojlanishi to'xtaydi.

Bugungi kunda kompyuterga tobelik paydo bo'lishining ikkita asosiy psixologik mexanizmi farqlanadi: *voqelikdan uzoqlashish va o'zganing rolini qabul qilish ehtiyoji*. Ular odatda bir vaqtning o'zida ishlaydilar, biroq tobelikning shakllanishiga ta'sir kuchi bo'yicha biri ikkinchisidan oldinlab ketishi mumkin. Ikkala mexanizm ham salbiy hayotiy kechinmalarni kompensatsiya qilish jarayoniga asoslanadi, ya'ni agar inson o'z hayotidan to'liq mamnun bo'lsa, hal qilinmas psixologik muammolari mavjud bo'lmasa va o'z hayotini baxtli hamda samarali deb hisoblasa, mazkur mexanizmlarning ta'siri kuzatilmaydi.

Kompyuter kasalligi – bu sekin-asta shakllanadigan kasallikdir. Agar virtual olamga kirib qolgan kishini 2 soat yoki undan ko'proq muddatga Kompyuterdan uzoqlashtirilsa, u ichmasa turolmaydigan alkogolikka o'xshab o'zida abstinent sindromni his etadi. Kompyuterga tobelik bilan igromaniyaning ildizlari bir xil. Har qanday kishining miyasida rohatlanish markazi mavjud. Laboratoriya sharoitida o'rganilayotgan hayvonlarda mazkur markaz muntazam qo'zg'atib turilsa, ular olamdagi barcha narsani unutar ekan. Hayvonlar rohatni tanlagan holda ovqat iste'mol qilishdan voz kechishi natijasida ochlikdan o'lib ham qolishadi.

Kompyuterga tobelikning asosiy belgilarini ko'rib chiqamiz:

- ishdan yoki kompyuterdan uzoqlashadigan bo'lsa, tajovuzkorona kayfiyat paydo bo'ladi, iltimoslarga e'tibor ham bermaydi;
- agar kompyuter oldida odatdagidan kamroq o'tiradigan bo'lsa, o'zini ezilgan his etadi; ishdan yoki o'qishda muammolar paydo bo'ladi;

Ko'rsatma: ishtirokchilarga savol bering:

Inson qanday sabablarga ko'ra virtual olamga sho'ng'ib ketishi mumkin?

Bu masalada psixologlarning fikrlariga e'tibor qaratamiz:

- o'z o'zini nazorat qilish ko'nikmalarining yo'qligi (o'z emotsiyalarini mustaqil nazorat qilolmagan kishi vaziyatni ham to'g'ri baholay olmaydi, kelajakni ham rejalashtira olmaydi);
- mustaqil holda o'z hordig'ini o'zi tashkil eta olmasligi;

- oilada muloqotning kamligi, ota-onalarning farzandining ulg'ayib qolganligini anglamasligi va ular bilan muomala usulini o'zgartirmaganligi;
- kompyuter bilan ishlash bo'yicha psixogigiena qoidalarini bilmasligi;
- yaqin kishilar bilan muloqot qilishdan ko'ra Kompyuter yonida o'tirishni afzal ko'rishi;
- insonning real olam qiyinchiliklaridan qochib, virtual olamga kirib ketishga intilish;
- uyda o'zini xo'jayinman deb his etadigan shaxsiy maydonning yo'qligi sababli o'zini noqulay his etishi;
- o'z kuchiga ishonmaslik, o'zini past baholashi va, atrofida gilar fikrlariga tobeligi;
 - insonning (ayniqsa o'smirlarning) o'z olamiga kirib qolish va tengdoshlari tomonidan qabul qilinmasligi
 - muloqotda, shaxsiy nizolar ko'rinishida muammolar paydo bo'ladi;
 - atrofda gilar dan qancha vaqt kompyuter oldida o'tirganini, qanday saytlarga kirganini yashiradi;
 - o'zga ishlar bilan shug'ullangan paytlarda ham faqat Kompyuter, o'yinlar, Internet haqida o'ylaydi va gapiradi;
 - insonning kun tartibi, ovqatlanishi va uyqusi buziladi, Kompyuterdan uzoqlashmasdan ovqatlanadi;
 - besabrlilik, noxush kayfiyat va kompyuterga qaytishni muntazam o'ylash holatlari kuzatiladi.

Ko'rsatilgan barcha sabablar insonning kundalik turmush muammolaridan kechib, yangi, o'rganilmagan va maftunkor voqelikka kirib ketishiga olib keladi. Ko'pincha inson virtual olamga kirib borar ekan, u bunga qarshilik ko'rsata olmay qoladi. Bolalar va o'smirlar himoyaning zarur psixologik mexanizmlariga ega emas, demak ularning ruhiy tizimi ko'proq iztirob chekadi. Bu qo'rquv, tahlika, o'ta asabiylashish, tungi vahimalar, kutilmagan holatlar ko'rinishida namoyon bo'ladi. Ularda Kompyuter bilan muntazam o'zaro ta'sir jarayonida ovqatlanish tartibi buziladi, vaqt oqimini his etmay qo'yadi va kunlar davomida uxlamasligi mumkin. Bunday holatda inson virtual voqelikni nazorat qila olmay qoladi va endi u insonni nazorat qila boshlaydi. Tobelikning mohiyati ham shunda: Kompyuter insonni boshqara boshlaydi.

Kompyuterga tobelikning shakllanishi sekin-asta kechadi.

Psixologik tobelikning quyidagi bosqichlari farqlanadi:

- *yengil qiziqish bosqichi:* o'yinga nisbatan turg'un ehtiyoj hali shakllanmagan, o'yin jarayoni inson uchun muhim qadriyat hisoblanmaydi;
- *qiziqish bosqichi:*

Kompyuter o'yinlarini o'ynashga nisbatan ehtiyoj kuzatiladi;

- *bog'lanish bosqichi:*

o'z o'zini anglash va o'z o'zini baholashga nisbatan jiddiy o'zgarishlar kuzatiladi, o'yin real olamni to'liq siqib chiqaradi;

- *tobelik bosqichi:*

Kompyuterga tobelikning so'nggi bosqichi insonda o'yin faolligining so'nishi, insonning sog'ayish jarayonida psixologik tuzilmaning o'zgarishi bilan tavsiflanadi. Biroq bundan keyin o'yinga nisbatan qiziqish ortadi va ilk holatga tushib qolinadi.

Kompyuterga tobelikning shakllanish mexanizmlari.

U qisman organizmning va psixik tizimning tushunib bo'lmaydigan talablariga asoslanadi. Bu talablar o'z personajining roliga kirib ketish istagi va shu bilan birga voqelikdan uzoqlashishdan iboratdir. Mazkur mexanizmlar inson ongiga va o'yin faoliyati motivatsiyasining fe'l-atvoriga bog'liq bo'lmagan holda ishlaydi. Bu motivlar Kompyuter o'yinlari bilan ilk tanishuvdan so'ng paydo bo'ladi.

Kompyuter oldida muntazam o'tirish oqibatlarini quyidagicha ifodalanadi:

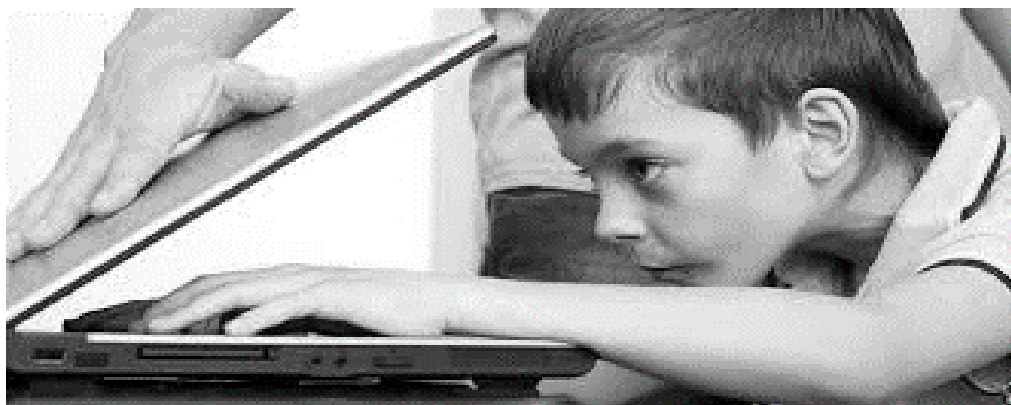
- kompyuter bilan muloqot jonli muloqotning o'rnini almashtiradi, buning natijasi o'laroq inson rivojlanmaydi;

- inson internetda ma'lumotni ko'radi, shunchaki ko'radi xolos, o'rganmaydi – unda bilim olishga nisbatan yuzaki munosabat shakllanadi;

- kompyuter oldida muntazam o'tirish insonning ko'rishiga, to'shasidagi qon aylanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, umurtqa pog'onasida muammolarni keltirib chiqaradi;

- monitordagi tasvirlarning tez-tez almashinib turishi diqqatni jamlashni qiyinlashtiradi, charchoqni chaqiradi, asab zo'riqishini paydo qiladi;

-Kompyuter oldida muntazam o'tirish ortiqcha og'irlikning paydo bo'lishiga olib keladi.



Aqliy hujum: “Kompyuterga tobelik deganda nimani tushunasiz?”

Ishtirokchilarning fikrlarini eshitish va flepchart qog'ozga yozib borish.

2-sessiya: Amaliy qism.

1-mashg'ulot: Kompyuterga tobelikni aniqlash bo'yicha test.

Ko'rsatma: ishtirokchilardan test savollariga javob berish so'raladi. Javoblar 5 ballik shkalada baholanadi: 1-juda kam, 2-ba'zida, 3-tez-tez, 4-juda tez-tez, 5-hamisha

<i>Savollar</i>		<i>Javoblar va balllar</i>				
		1	2	3	4	5
1.	Kompyuterning oldida o'ylaganigizdan ko'proq turib qolayotganingizni o'zingiz anglab turasizmi?					
2.	Kompyuterning oldida ko'proq o'tirish uchun Siz odatda uy vazifalaringizni bajarmay turasizmi?					
3.	Kompyuterning oldida ko'proq vaqt bo'lish uchun Siz odatda bahonalar topib turasizmi?					
4.	Internetda nima qilganingiz haqida so'rashganlarida Siz odatda buni yashirasizmi?					
5.	Kompyuterning oldida vaqtingizni o'tkazishdan yoqimli tuyg'uni tuyasizmi?					
6.	Kompyutersiz hayotingiz zerikarli, bo'm-bo'sh va qiziqarli bo'lmay qolishidan qo'rqasizmi?					
7.	Kompyuterning oldida o'tirganingizda sizni u yerdan olib chiqib ketishsa, jahlingiz chiqadimi?					
8.	Kompyuterning oldida o'tirganingizda "yana ikki daqiqa" degan so'zlarni aytaytganingizni payqaysizmi?					
9.	Odamlar bilan muloqotga kirishgandan ko'ra Kompyuterning oldida o'tirishni afzal ko'rasizmi?					
10.	Kompyuterning oldida Siz o'zingizda horg'inlik va yomon kayfiyatni his etasizmi, asabiylashasizmi?					

Ballarning yig'indisi 20 ballgacha bo'lsa – Siz mutlaqo o'zingizni to'g'ri tutayapsiz.

Ballarning yig'indisi 21-30 ball bo'lsa – kompyuter bilan muloqotda xavfsizlik qoidalariga e'tiborni qarating.

Ballarning yig'indisi 31-40 bo'lsa – kompyuter Sizning hayotingizgi jiddiy ta'sir ko'rsatganligini inobatga oling.

Ballarning yig'indisi 41 va undan yuqori bo'lsa – Sizda yuqori darajadagi Kompyuterga tobelikning rivojlanganligi ehtimoli bor va sizga mutaxassisning yordami zarur.

Xulosa.

Ko'rsatma: Ishtirokchilar olingan ma'lumotlardan qoniqdilarmi, yana nima noaniq qoldi, yana nimalarni bilish va aniqlashtirishni istar edingiz singari savollar bering. Mashg'ulot doirasidan chiqib ketgan barcha savollarni individual maslahatga qoldiring yoki keyingi mashg'ulotga qoldiring.

2-mashg'ulot: Kompyuterning salomatlikka ta'siri. Kompyuter oldida o'tirish oqibatlari. Jadvalni to'ldirish.

Ishtirokchilarga oldindan tayyorlab qo'yilgan A4 format qog'ozda chizilgan jadval taqdim etiladi. Jadval ular tomonidan to'ldiriladi va muhokama etiladi.

№	Kompyuterning zararlari	Kompyuterning foydalari

3-Mashg'ulot: Kompyuterda ishlashdagi xavfsizlik qoidalar:

- ishda har 40 daqiqada tanaffus qilib olish, har 1,5 soatda esa ko'z gimnastikasini qilib turish lozim;
- Kompyuter monitori uchun berilgan maxsus lattani ho'llab muntazam uni tozalash: latta changni tozalashga yordam beradi, chang esa terining va xalqumning qurishiga, ko'zlardan yosh chiqishiga va boshqa allergik holatlarning paydo bo'lishiga olib keladi;
- nurlanmaslik uchun Kompyuterni imkoni boricha burchakka qo'ygan ma'qul;
- monitor foydalanuvchidan 60-70 santimetr uzoqlikda bo'lishi va ko'zlarning yo'nalishidan biroz yuqoriroq bo'lishi lozim;
- haftada bir marta albatta Kompyuterdan chetlashgan holda undan dam olish tavsiya etiladi.

Ma'lum chegarada Kompyuterda ishlash, Internetdan foydalanish yoki ba'zi videoo'yinlar inson uchun hatto foydali ham bo'lishi mumkin. Chunki ular mantiqni, diqqatni va tafakkurni rivojlantirish vositalaridir. Bularga quyidagilar kiradi:

- rivojlantiruvchi o'yinlar (chizma va musiqaviy muharrirlar, trenajerlar, konstruktorlar, surat chizish, bo'yash va h.);
- harakat faolligini rivojlantiruvchi o'yinlar;
- tashxis qo'yuvchi va o'rgatuvchi o'yinlar;
- sinovchi va qiziqarli o'yinlar;
- idrokni, xayolni, xotirani, diqqatni, tafakkurni, nutqni rivojlantiruvchi o'yinlar va h.

Internetdan ko'plab foydali ma'lumotlar olish mumkin. Kompyuter oldida o'tiriladigan muddat haddan oshib ketgandan so'nggina muammo paydo bo'ladi, kasalliklar kelib chiqadi.

3 - sessiya. Yakuniy qism

Yakuniy xulosa, o‘tilgan materialni muhokama qilish.

Bugun biz sizlar bilan oddiygina, shu bilan birga o‘ta muhim mavzuni muhokama qildik.

Salomatlik – nafaqat har bir odamning, balki butun jamiyatning bebaho boyligidir. Yaqin va qadrdon kishilarimiz bilan uchrashganimizda ularga yaxshiliklar va mustahkam sog‘liq tilaymiz. Chunki salomatlik – to‘laqonli va baxtli hayotning asosiy shartidir. Salomatlik o‘z rejalaringsizni bajarishga, asosiy hayotiy masalalaringsizni hal etishingizga, qiyinchiliklarni yengishingizga yordam beradi. Salomatlik insonning o‘zi tomonidan saqlanadi va mustahkamlanadi, unga uzoq muddatli va faol hayotni ta‘minlaydi. Ba‘zi odamlar chekish va alkogol iste‘mol qilish singari zararli odatlarga berilib faol holda o‘z umrini qisqartiradi. Keling, yana bir marta o‘z salomatligimizni mustahkamlash uchun vaqt ajrata turib, hayotiy vazifalarimiz va maqsadlarimiz to‘g‘risida o‘ylab ko‘raylik

Qayta aloqa. Trener ishtirokchilarga rangli qog‘ozdan tayyorlangan mevalarni tarqatadi. Ularning kutgan natijalari amalga oshdimi, qanday yangi narsa olishdi, o‘tilgan treningdan qanday xulosalar chiqarishdi singari savollarga javoblar yozishni so‘raydi. So‘ngra har bir ishtirokchi “Kutish daraxtiga” yaqinlashib, yozganlarini o‘qib beradi va mevalarni daraxt yaqinida turgan (ishtirokchilar yozayotgan paytda oldindan flipchartga yopishtirib qo‘yilgan) savatchaga yopishtiradi.

Uyga vazifa: “Kompyuterga tobelikning zararli oqibatlari” mavzusida insho yozish.

6-Mashg‘ulot: SHAXSIY GIGIENA

Maqsad:	Sog‘lom turmush tarzining asosiy tamoyillari bilan tanishtirish orqali yoshlarda unga amal qilish motivatsiyasini oshirish
Vazifalar:	☐ Sog‘lom turmush tarzining asosiy tamoyillari bilan tanishish. ☐ Shaxsiy gigiena qoidalarini o‘rganish.
Umumiy vaqt:	2 soat
Usullar:	Slaydli taqdimot, aqliy hujum, munozara, pantomima, kichik guruhlarda ishlash, mashq va o‘yinlar.
Zarur materiallar:	Flipchart, rangli markerlar, daraxt tasviri chizilgan vatman, meva yoki gul shaklidagi stikerlar, qaychi, rangli qog‘oz, ruchka.

Mashg‘ulotning borishi. Kirish.

Videorolik:

Keling avvalambor kishining o'ziga g'amxo'rlik qilishning qoidalarini, o'zini parvarish qilish uchun zaruriy vositalar va tashqi ko'rinish qoidalarini o'rganishdan boshlaymiz.

Boshlovchi: O'ziga g'amxo'rlik qilish nima?

- ❖ salomatlikka e'tibor berish,
- ❖ sog'lom turmush tarzi,
- ❖ tana-a'zolarini parvarishlash,
- ❖ tashqi ko'rinishiga e'tibor qaratish,
- ❖ kelajagi va sog'lig'iga befaq bo'lmaslik.

Shunday ekan, biz o'zimizga g'amxo'rlikni shaxsiy gigienadan boshlaymiz.... Shaxsiy gigiena nima?

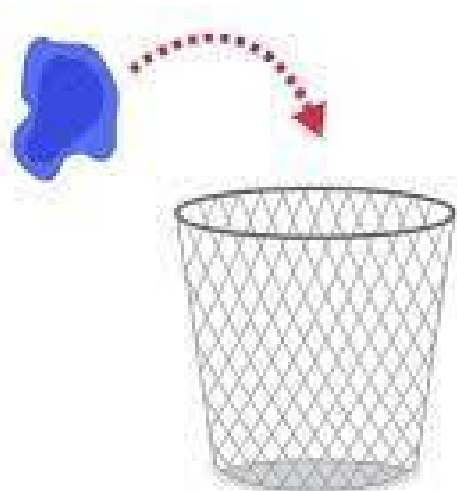
Gigiena atamasi grekcha so'z bo'lib «sog'liq keltiruvchi, foydali» degan ma'nolarni bildiradi.

Shaxsiy gigiena – o'zini kasalliklardan asrashning samarali usulidir.



Har birimiz qo'llarimiz va badanimiz tozaligiga qat'iy rioya qilishimiz muhim. Boshqalarga qarab yo'talish yoki aksirish mumkin emas.

Kasal bo'lganingizda, albatta, qo'lingiz tekkan narsalarni artib turing, ishlatgan qog'oz sochiqlaringizni tashlab yuboring.



Shuningdek infeksiyalar eng ko'p tarqalgan jamoa transportida himoya vositalarini qo'llash ham muhimdir (masalan, yoningizda doimo antibakterial nam sochiqchalarni olib yuring, transportda qo'lingizga qo'lqop kiying va hok.).



Tashqi ko‘rinish

Kiyim va tashqi ko‘rinish o‘ziga g‘amxo‘rlik qilishning tashkil etuvchi qismidir. Har bir insonning go‘zallik haqidagi o‘ziga yarasha qarashlari mavjud, lekin qanday kiyim tanlashimizdan qat’iy nazar, tashqi ko‘rinish borasida o‘zimizni qulay his etishimiz lozim. Kiyimlarimiz oddiy, doimo toza va ozoda bo‘lishi lozim.

Qo‘llarni yuvish



Ko‘plab infeksiyalar boshqa odam yoki buyumlarga tegib, so‘ng o‘z yuzingiz va qo‘lingizni tegish orqali o‘tadi. Ayrim infeksiyalar avval kasal odamlarning qo‘li tekkan ovqat orqali o‘tadi.

Qo‘l va bilaklarni yaxshilab sovunlab yuvib, tirnoqlarni, ular kir bo‘lsa, maxsus cho‘tkada tozalash lozim. Yuvilganidan so‘ng qo‘llarni quritib

olish kerak, masalan, uy sharoitida sochiq yordamida, uydan tashqarida esa maxsus quritgich yoki qog‘oz sochiqlardan foydalaning

Qo‘llar qachon yuviladi:

- Ovqat tayyorlashdan oldin va uni iste’mol qilgandan so‘ng;
- Yo‘talayotgan yoki shamollagan biron shaxs bilan muloqotdan so‘ng;
- Hojatxonadan chiqqanda;
- It yoki boshqa hayvonlarni silagandan keyin;
- Xom go‘shtni ushlaganingizdan so‘ng (xom go‘shtni to‘g‘ragan taxtani ham yaxshilab yuvib oling);
- Jamoat transportidan foydalanganingizdan so‘ng.

Badan hidi

Yoqimsiz hidning oldini olish uchun tez-tez yuvinib, kirlarni ham o‘z vaqtida yuvish lozim. Ayniqsa qo‘ltiqlar va oyoq tozaligiga e’tibor qaratmoq darkor. Dezodorantdan foydalaning, lekin antiperspirantlarni ko‘p ham ishlatavermang, negaki ular



tarkibida zararli moddalar bo‘lib, ular terning tabiiy ajralib chiqish jarayoniga to‘sqinlik qiladi. Ko‘plab antiperspirantlar tarkibiga alyuminiy qo‘shiladi, u esa miyada yig‘ilib qolishi mumkin.

Og‘iz bo‘shlig‘i gigienasi va og‘izdagi yoqimsiz hid

Og‘iz bo‘shlig‘i gigienasi tishlarni tish cho‘tkasi yordamida muntazam tozalash va tish iplaridan foydalanishni o‘z ichiga oladi.

Tishlarni kuniga ikki mahal tish cho‘tkasi va pastasi yordamida tozalash lozim (nonushtadan so‘ng va kechki ovqatdan so‘ng). Tishlarni kamida ikki



daqiqa davomida aylanma harakatlar bilan tozalang. Bunda siz tishlar yuzasida yig‘ilgan qatlamdan yoki tishlarning yemirilishiga olib keluvchi ko‘rinmas pardadan halos bo‘lasiz.

Og‘izdagi yoqimsiz hid kelib chiqishiga ko‘pincha tish yoki milk kasalliklari, shuningdek badanimizdan og‘iz orqali chiqayotgan zaharli moddalar sabab bo‘ladi.

Og‘izdagi yoqimsiz hid ayrim mahsulotlar, masalan, xom piyoz yoki kofeni iste’mol qilganda ham kelib chiqishi yoki organizmdagi ayrim muammolar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin:

- Og‘iz bo‘shlig‘i gigienasiga rioya qilmaslik
- Tishlar bo‘shlig‘i
- Tomoq infeksiyalari yoki sinusit (burun bitishi)
- Milkalar kasalliklari
- Chekish
- Ichkilikbozlik
- Giyohvandlik
- Noto‘g‘ri ovqatlanish
- Hazm qilishdagi muammolar

Og‘izdagi yoqimsiz hidning oldini olish uchun og‘iz bo‘shlig‘i gigienasiga rioya qilish lozim. Har kuni tishlaringizni tish iplari yordamida tozalang va tomog‘ingizni namakob bilan chaying. Tish yoki milkalarda muammolar paydo bo‘lganda, darhol tish shifokoriga murojaat eting, negaki bu muammolar shunchaki o‘tib ketmaydi! (rasm)

Qizlar gigienasi:-----

O‘g‘il bolalar gigienasi:-----

Boshlovchi: Bugun biz o‘ziga g‘amxo‘rlik qilishning eng oddiy usullari bilan tanishib chiqdik. Uylaymizki butun hayotingiz davomida ushbu qoidalarga rioya qilgan holda sog‘lom turmush tarzida ruhiyatingiz tetik, baquvvat va barkamol bo‘lib yetishasiz.

Sog‘lom turmush tarzi va o‘ziga g‘amxo‘rlik qilish kunlik odatigingizga aylansin!

Kirish qismining davomi:

Aqliy hujum:

1. Gigiena so‘zi nimalarni anglatadi ?.
2. Shaxsiy gigiena nima?
3. “O‘ziga g‘amxo‘rlik deganda nimani tushundingiz?
4. Og‘iz bo‘shlig‘i gigienasi deganda nimani tushunamiz?
5. Badandan hid kelishi qanday oqibatlarga olib kelishi mumkin?
6. Qo‘llarni doimo yuvibturish nima uchun kerak?

2-sessiya Amaliy qism.

1-mashg‘ulot: Shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilamiz.

Ishtirokchilarni uch guruhga bo'ling, har bir guruhga bittadan kartochka tarqating:



«Tashqi ko'rinish va tanadagi hidlar», «Shaxsiy gigiena va qo'l yuvish», «Og'iz bo'shlig'i gigienasi va og'izdagi yomon hidlar». Lekin boshqa guruhdagilar sizning guruhingiz kartochkasida nima yozilganligini bilmasinlar.

Har bir guruh 1 ta shaxsiy gigiena qoidasini ta'riflaydi. Oqibati va yaxshi tomonlari.

Guruhlar taqdimotiga 5 daqiqadan vaqt ajratiladi. Taqdimot muhokama qilinadi.

2-mashg'ulot: "Mening shaxsiy gigienam" jadvalini to'ldirish.

Har bir ishtirokchiga A4 qog'ozi beriladi. Ular tomonidan berilgan topshiriq to'ldiriladi. Ayrim ishtirokchilarning javoblari o'qib eshittiriladi va boshqa ishtirokchilarning fikrlari va yozganlari bilan solishtiriladi.

3-mashg'ulot: "Men o'zimga g'amxo'rman" mavzusini rasm orqali ifodalash.

Ishtirokchilar bugungi mavzu bo'yicha egallagan bilimlari va tushunchalarini rasmda ifodalab berishadi. Rasmlar doskaga ilinib ishtirokchilarga tashakkurlar bildiriladi va mavzuga yakun yasaladi.

7-Mashg'ulot: OITS-ASR VABOSI, GIYOHVANDLIK, UNDAN O'ZIMIZNI ASRAYLIK.

Maqsad:	Sog'lom turmush tarzining asosiy tamoyillari bilan tanishtirish orqali yoshlarda unga amal qilish motivatsiyasini oshirish
Vazifalar:	☐ Sog'lom turmush tarzining asosiy tamoyillari bilan tanishish.
Umumiy vaqt:	2 soat
Usullar:	Slaydli taqdimot, aqliy hujum, munozara, pantomima, kichik guruhlarda ishlash, mashq va o'yinlar.

Zarur materiallar:	Flipchart, rangli markerlar, daraxt tasviri chizilgan vatman, meva yoki gul shaklidagi stikerlar, qaychi, rangli qog'oz, ruchka.
---------------------------	--

Mashg'ulotning borishi. Kirish.

Videorolik: “OITS-asr vabosi,giyohvandlik, undan o‘zimizni asraylik.”

Bugun biz siz bilan “**Giyohvandlik, OITS-asr vabosi, undan o‘zimizni asraylik**” mavzusi bo‘yicha fikrlashamiz.

XAVFLI KASALLIKLARDAN O‘ZIMIZNI ASRAYLIK



Butun jahonda millionlab insonlarning umriga zomin bo‘layotgan, ko‘plab oilalarning tinchligini buzayotgan va shu bilan birgalikda dunyodagi davlatlar iqtisodiga katta zarar yetkazayotgan OIV infeksiyasi o‘zining oqibatlari bilan insoniyatning eng dolzarb muammosi bo‘lib qolmoqda.



Shuni yodda tutish kerakki, OITS oilaga yoki shaxsga qo'yilgan tamg'a emas. Chunki bugungi kunda hech kim bu kasallikni yuqtirib olmaslikdan yuz foiz kafolatlanmagan. Xohlaymizmi-yo'qmi, tibbiy muassasalarga murojaat qilamiz, maishiy xizmat ko'rsatish muassasalaridan foydalanamiz, u yoki bu darajadagi xatti-harakatlarimizda ba'zan erkinlikni o'zimizga ravo ko'ramiz. Demak, bu dard meni chetlab o'tadi, degan fikrdan yiroq bo'lishimiz kerak. Ushbu kasallikka chalinmaslik uchun albatta, sog'lom turmush tarziga rioya etib, doimo sergak bo'lishimiz lozim. Zero, hozirgi zamon talabi ham shu.

Boshlovchi: OITS haqida nimalarni bilish zarur?

Har yili 1 dekabr sanasi an'anaviy ravishda «OITSGa qarshi butunjahon kurash kuni» sifatida nishonlanadi. Bu sanada OITS bilan og'riganlarni qo'llab-quvvatlash, xastalik alomatlari, undan saqlanish bo'yicha ogohlikni oshirish masalalariga jamoatchilik e'tiborini qaratish maqsad qilinadi.

—Boshlovchi: OIV infeksiyasi va OITS xastaligi nima? Uning inson organizmi uchun zarari qanday namoyon bo'ladi?

— OIV (odam immuniteti tanqisligi virusi) surunkali yuqumli kasallik bo'lib, inson organizmida butun hayoti davomida saqlanib qoladi. U organizmni tashqi xavfli ta'sirlardan himoya qiluvchi tizim — immun tizimini izdan chiqaradi. Uning o'ziga xosligi shundaki, virus organizmga tushgan dastlabki davrda hech qanay noxush alomatlar sezilmaydi, immun tizimi viruslarning tajovuzini bostirib turadi.

Odam virusni yuqtirib olganidan boshlab 10 yilgacha o'zi kasal ekanini sezmaydi. Bu davrda organizmida OIV viruslari bilan kasallangan hujayralar soni sog'lom hujayralarga qaraganda oshib boradi, natijada OITS (orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi) kelib chiqadi. Bu surunkali tarzda kechuvchi

tizimli xastalik. U faqat bitta organi zararlaydi, deb tushunish xato. Organizmning viruslar bilan mahv etilishi natijasida immun tizimi o'z vazifasini bajara olmaydi, natijada inson har qanday tashqi ta'sirga sezuvchan bo'ladi, oddiy kasalliklarni ham og'ir kechiradi. Organizmning kurashuvchanligi yo'qolgani bois yondosh kasalliklar rivojlanib boraveradi.

OITS sababsiz uzoq davom etuvchi yo'tal, qisqa vaqt ichida keskin ozib ketish, harorat sababsiz ko'tarilishi, uzoq vaqt ich ketishi (diareya), og'iz bo'shlig'i va turli a'zolar yallig'lanishi, xavfli o'smalar rivojlanishi kabi belgilar bilan namoyon bo'ladi.

— OIV infeksiyasi qanday yo'l bilan yuqadi? Undan himoyalash uchun nimalarga diqqat qaratish lozim?

(BMTning OIV/OITS bo'yicha dasturi) ma'lumotlariga ko'ra, **dunyo bo'yicha ayni kunda 37 mln kishi OIV infeksiyasi bilan kasallangan.** Kasallik ko'pincha 20-49 yoshlilar o'rtasida qayd etiladi. Bu xastalikning uzoq vaqt yashirin tarzda kechishi, natijada bemorning o'zi bilmagan holda boshqalarga ham kasallikni yuqtirishi bilan boqliq.

Kasallikning yuqishi:OIV infeksiyasi OIV bilan zararlangan shaxs bilan himoyalangan jinsiy aloqa qilganda,

giyohvand moddalarni guruh bo'lib tomir orqali qabul qilganda,

virus bilan zararlangan, tekshirilmagan qon va uning tarkibiy qismlari quyilganda,

zararsizlantirilmagan jarrohlik, doyalik, stomatologik va boshqa tibbiy asboblarni orqali muolajalar olganda, shpris va ignalardan umumiy foydalanilganda,

infeksiyani yuqtirib olgan homilador onadan bolaga homiladorlik davrida jarohatlangan yo'ldosh orqali,

bola tug'ilishi jarayonida tug'uruq yo'llari jarohatlanishi tufayli va bolani emizish jarayonida ona suti orqali yuqadi.

— Boshlovchi: Nima deb o'ylaysiz OITSni davolashning hech qanday chorasi yo'qmi? Bu savollarga javob beramiz va o'z sog'lig'imizga o'zimizga g'amxo'rlik qilishni unutmaymiz!

— Bugungi kunda OIV infeksiyasini yuqtirib olgan odamning umrini sog'lom odamning umrichalik cho'zish mumkin. Bu muolaja virusni to'liq yo'q qilmasa ham, uning bemor qonida ko'payib borishiga yo'l qo'ymaydi, ya'ni qonda viruslar soni kamayib, immunitet kuchayadi, virusga qarshi kurashuvchi hujayralarning soni ortib, bemorning ahvoli yaxshilanib boradi.

— O‘zida OIV infeksiyasining mavjudligini gumon qilgan shaxs kimga murojaat qilishi lozim?

— Har bir inson o‘zida shubhali holatlarni sezgan taqdirda ixtiyoriy ravishda tekshiruvdan o‘tishlari mumkin. **Buning uchun har bir viloyatdagi OITSga qarshi kurashish markazlari va tumanlararo OITSga tashxis qo‘yish laboratoriyalariga murojaat qilish lozim.** «Odamning immunitet tanqisligi virusi keltirib chiqaradigan kasallik (OIV infeksiyasi) tarqalishiga qarshi kurashish to‘g‘risida»gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga asosan tekshiruvlar tekshiruvdan o‘tayotgan shaxsning xohishiga ko‘ra maxfiylikka rioya etilgan holda amalga oshiriladi. **OIVga tekshirish natijalari qanday bo‘lishidan qat’iy nazar vrach buni sir saqlashi kafolatlanadi.** Shu bois tekshiruvlardan o‘tishdan qo‘rqmaslik kerak.

— Mazkur kasallikka qarshi kurash bo‘yicha respublikada qanday ishlar yo‘lga qo‘yilgan?

— OITSga qarshi kurashga yo‘naltirilgan davlat dasturlari asosida tibbiyot muassasalari moddiy-texnik bazasi mustahkamlandi, bu esa OIV infeksiyasining parenteral yo‘l (in‘eksion muolajalar orqali) bilan yuqishi ko‘rsatkichini kamaytirdi. Infeksiya onadan bolaga yuqishining oldini olish bo‘yicha ham ishlar yo‘lga qo‘yilgan. Ya’ni, har bir ayol homiladorlikning o‘n to‘rtinchi haftasidan joylardagi tibbiyot muassasasi tomonidan nazoratga olinib, OIVga tibbiy tekshiruvdan o‘tkaziladi. OIV infeksiyasi aniqlangan homilador ayolga belgilangan muddatdan tug‘ruq amalga oshirilgungacha virusga qarshi maxsus profilaktika dori vositalari beriladi. Tug‘ilgan bolaga ham bir oy davomida virusga qarshi profilaktik dori preparatlari beriladi. Buning natijasida kasallik onadan bolaga yuqishi ko‘rsatkichlari keskin kamayishiga erishildi.

2013 yilda OIV infeksiyasining onadan bolaga yuqishi 2,3 foizni tashkil etgan bo‘lsa, 2020 yilda bu ko‘rsatkich 0,3 foizga teng bo‘ldi. Ayni vaqtda O‘zbekiston OIV infeksiyasining onadan bolaga yuqish holatlaridan ozod hudud sifatida sertifikat olish arafasida turibdi.

«Odamning immunitet tanqisligi virusi keltirib chiqaradigan kasallik (OIV infeksiyasi) tarqalishiga qarshi kurashish to‘g‘risida»gi Qonunning 15-moddasiga muvofiq, turmush qurmoqchi bo‘lgan yoshlar OIV infeksiyasi bo‘yicha tekshiruvdan o‘tkaziladi, agar ularda kasallik aniqlansa, dispanser nazoratiga olinadi.

Yer yuzida ushbu kasallik bilan yashayotgan odamlar soni 34 milliondan allaqachon oshdi. Bir kunda taxminan 7 ming 400 nafar odam bu kasallikni yuqtirib olmoqda. Kasallik turli yoshdagi aholi orasida, ayniqsa, navqiron 20-49 yoshlilar o‘rtasida ko‘plab qayd etilishi xatarlidir.

OIV infeksiyasi – odamning immunitet tanqisligi virusi keltirib chiqaradigan surunkali yuqumli kasallik hisoblanib, virus bemor odam organizmida butun hayoti davomida saqlanib qoladi.

Boshlovchi: Giyohvandlik asr vabosi deb eshitgansiz. Bu haqda nimalarni bilamiz? Keling fikrlashamiz!

Insoniyat tarraqiyotning yangi-yangi cho‘qqilarini zabt etmoqda. Biroq jahonda xalqlar, millatlar kelajagiga tahdid tug‘diruvchi bir qancha omillar hamon saqlanib kolmoqda. Ana shunday xatarlardan biri giyohvandlik balosidir. Global muammoga aylangan ushbu illatga qarshi kurashishda davlatlararo hamkorlik muhim ahamiyat kasb etadi.

O‘tgan asrdan bizga “meros” bo‘lib qolgan transmilliy jinoyatchilikning uchta eng xavfli turi insoniyat kelajagiga havf solib kelmoqda. Xususan xalqaro terrorizm, din niqobi ostidagi ekstremistik, fundamentalistik va separatistik xurujlar, narkotik moddalar bilan savdo qilish (narkobiznes); odam savdosi hisoblanadi. Hozirgi kunda yer yuzidagi narkobiznesda aylanayotgan pul mablag‘i dunyo aholisining oziq-ovqat, kiyim-kechak, turar-joy, ta’lim tizimi va tibbiy xizmatga sarflanayotgan xarajatlaridan ancha ko‘pligi bilan farqlanishi hech kimga sir emas.

Eng achinarlisi, giyoxvandlik og‘ir jinoyatlarning sodir etilishiga, oilalar va millat genofondining buzilishiga sabab bo‘lmoqda. Statistik ma’lumotlarga ko‘ra dunyoda 500 milliondan ortiq odam giyohvandlik dardiga yo‘liqqan. Uning aksariyat qismini 30 yoshgacha bo‘lganlar tashkil etmoqda. Buning oqibatida har yili 200 mingdan ortiq kishi hayotdan ko‘z yumadi. Shu bilan birga, jahonda sodir etilayotgan jinoyatlarning 57 foizi giyohvandlar hissasiga to‘g‘ri keladi.

Shu boisdan, giyohvandlikka qarshi qurashni kuchaytirish maqsadida BMT tomonidan “Narkotik moddalar to‘g‘risida”gi, “Psixotrop moddalar” hamda “Giyohvandlik vositalari va psixotrop moddalarning noqonuniy aylanishiga qarshi qurash tug‘risida”gi konvensiyalar qabul qilinib, 1987 yil 7 dekabrda 47/112-sonli rezolyusiyasiga ko‘ra “26 iyun - Xalqaro narkotik moddalarini suiste’mol qilish va ularning noqonuniy aylanishiga qarshi kurash kuni” deb e’lon qilingan.

Shuning uchun yurtimizda narkotik moddalarni iste’mol qilish va ularning noqonuniy aylanishiga qarshi kurash masalasiga davlat va millatning ertasini hal etuvchi ommilardan biri sifatida qarab kelinmoqda. Ushbu illatga qarshi kurashish maqsadida bir qator qonunlar va xalqaro shartnomalar qabul qilindi.

Jumladan, “Giyohvandlik vositalari, psixotrop moddalar va ular prekursorlarining qonunga xilof ravishda muomalada bo‘lishiga qarshi kurashish bo‘yicha Markaziy Osiyo mintaqaviy axborot muvofiqlashtirish markazini tashkil etish to‘g‘risida Rossiya Federatsiyasi, Ozarbayjon, Qozog‘iston, O‘zbekiston, Qirg‘iziston, Tojikiston Respublikalari va Turkmaniston o‘rtasidagi bitimni (Ostona, 2006 yil 24 iyul) ratifikatsiya qilish haqida”gi, “Giyohvandlik vositalari va psixotrop moddalar to‘g‘risida”gi, “Fuqarolar sog‘lig‘ini saqlash

to'g'risida"gi, "Oziq-ovqat mahsulotining sifati va xavfsizligi to'g'risida"gi, "Surunkali alkogolizm, giyohvandlik yoki zaharvandlikka muhtalo bo'lgan bemorlarni majburiy davolash to'g'risida"gi qonunlar qabul qilinishi kelajagi sog'lom yurt qurish uchun qo'yilgan eng dadil qadamdir.

Aqliy hujum "Yuqumli kasalliklar deganda nimani tushunasiz?"

Ishtirokchilar fikrlarini flepchart qog'ozga yozib boradi.

2-Sessiya: Asosiy qism:

2-mashg'ulot: "OITS kasalligining yuqishi sabablarini bilib olganlarim" Guruhlar bilan ishlash. Jadvalni to'ldirish.

№	Yuqumli kasalliklar	Yuqishi

3-Mashg'ulot: "Men va mening tengdoshlarim giyohvandlik va OITSga qarshimiz!" kichik aksiyasini tashkil etish. Birgalikda "Hayot daraxti"ni shakllantirish."

Ishtirokchilar tomonidan mavzu bo'yicha shaxsiy fikr va qarashlari stiker yoki rangli qog'ozlarga yoziladi va ".Hayot daraxtiga" ilinadi. Fikrlari aytib boriladi. Mashg'ulot orqali olgan bilimlari mustahkamlanib boriladi.

Yakuniy qism:

8-mashg'ulot: Mavzu: Emotsiyalar va ularning sog'lig'imizga ta'siri.

Maqsad	☐ Emotsiyalar va hissiyotlar haqida tushuncha berish
Vazifalar	☐ Emotsional intellekt haqida bilimlar hosil qilish
Davomiyligi	2 soat
Usullar	Ko'rgazmali taqdimot, guruhlarda ishlash, umumiy munozara va muhokama, psixologik mashq va o'yinlar.
Materiallar	Flipchart, rangli markerlar

• Mashg'ulotning borishi. Kirish.

Videorolik: "Emotsiyalar va ularning sog'lig'imizga ta'siri".

Avvalombor emotsional psixik salomatlik nima ekanligini bilishga harakat qilamiz.

Emotsional psixologik salomatlik deganda nimani tushunamiz?

Nima uchun nafaqat jismoniy, balki psixologik sog'liq ham juda muhim?

Sog'lom tafakkurga ega bo'lish xuddi sog'lom tana kabi muhimdir. O'z hissiyotlari va emotsiyalarini, shuningdek stressni ijobiy yenga olish o'zingizni doimiy ravishda yaxshi his qilishingizga yordam beradi. Yaxshi emotsional holat kasalliklar xavfiini kamaytirishini bilarmidingiz?

Ko'pgina kasalliklar **psixogen xarakter** degan nomga egaligi-chi?

Ya'ni kasallik stress, o'zlarining salbiy xis-tuyg'ulariga dosh bera olmaslik natijasida paydo bo'lishini bilarmidingiz?

Biz hammamiz turli emotsiyalar va hissiyotlarni boshdan kechiramiz. **Bular baxt, xafalik, qo'rquv va g'azab kabilardir.**

Ba'zan bu emotsiyalar bizda to'lib-toshib ketadi! Bu normal va sog'lik uchun zararli emas. Lekin biz bu emotsiyalarni namoyon qilishda yoki ularni yengishda negativ usullardan foydalanadigan bo'lsak, bu bizning sog'ligimizda va yaqinlarimiz bilan munosabatlarda muammolar tug'dirishi mumkin.

Boshlovchi: Sharq va G'arb mutaffakirlari turli kasalliklarning kelib chiqishida asab tizimidagi buzilishlar yetakchi rol o'ynashini ta'kidlaganlar. Ikki ming yil oldin Rimda yashagan faylasuf, davlat arbobi **Senaka «Hamma kasalliklarning sababi qalbning ifloslanganligi, demak, insonni davolash uchun uning qalbini davolash zarur»** deb hisoblagan.

O'rta asrlarda yashagan sharqning mashhur, qomusiy olimi Abu Ali ibn Sino inson salomatligi uchun birinchi navbatda, **«O'z hissiyotlarini boshqara olish, osoyishtalik»** muhim ekanligini o'z asarlarida takror-takror ko'rsatib o'tgan.

XIX asrning ikkinchi yarmi va XX asrning boshlaridan ilm-fan va texnikada, ishlab chiqarishda, sanoatda, shu bilan birga, inson hayotida buyuk o'zgarishlar davri boshlangan. Bu o'zgarishlar yangi shaharlarning paydo bo'lishi, zavod-fabrikalarning qurilishi, inson hayoti va faoliyatining tezlashuvi, odamlarning zich yashashi bilan bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan muammolarga ekologik inqiroz, kam harakatlilik (gipodinamiya), jamoa bo'lib yashashning sustlashuvi, raqobatning kuchayishi, axborotning ko'payishi, terrorizm va boshqa muammolarning qo'shilishi bilan insoniyatning ruhiy va jismoniy sog'lig'i yomonlasha boshlagan.

Aholining o'ta zich yashashi, shaharga ko'chib kelganlar turmush tarzining o'zgarishi, avlod va ajdodlardan ajralib qolish, yakkalik kabi ijtimoiy-psixologik muammolar 10-20 mln. odam yashaydigan shaharlarda shaxsning ruhiy salomatligiga salbiy tasir etmoqda.

«Ruhiiy salomatlik nima? Uning qanday mezonlari bor», – degan savol paydo bo‘ladi. Amerikalik klinik psixolog Albert Ellis o‘z izlanishlarida ruhiy sog‘lom kishiga xos quyidagi sifatlarni keltiradi:

«Shaxs o‘z hayoti uchun o‘zi javobgar, kishi o‘zining jismoniy, psixologik, moddiy va madaniy sohalari, o‘zining turmush tarzi uchun o‘zi javobgar». Faqat o‘zining salomatligi emas, balki kelajak avlodlarining salomatligi uchun ham javobgar ekanligini unutmasligi zarur bo‘ladi.

Afsuski, ko‘pchilik kishilar o‘z sog‘liqlari uchun javobgarlikni davlat, taqdir, shifokor va boshqalarga yuklashadi. Ayrim kishilar salomatlik uchun javobgarlikni his etmaydilar. Shaxsning o‘z hayoti uchun o‘zi javobgarlikni tushunib yetishi uchun u diqqatini o‘z kamchiliklari, nuqsonlarini anglab yetishga qaratishi bilan erishadi.

O‘zlikni anglash va o‘zi uchun javobgarlikni zimmasiga olish – murakkab va qiyin jarayon. Vaholonki, qadimiy Gresiyada eng katta ibodatxonaning peshtoqiga **«Inson o‘zingni-o‘zing angla»**, – deb yozib qo‘yilganiga ikki ming yildan oshdi. O‘zi uchun mas’uliyatni zimmasiga olmaslik, o‘zini anglashdan qochish shaxsning turmushida, sog‘lik-salomatligida, ruhiy va asab tizimida muammo (stress, xavotirlanish, turli kasallik) larni keltirib chiqaradi.

Shuningdek, shaxs o‘z muammolari uchun birovni ayblashi ham o‘rinsiz. Shaxsiy muammolarning paydo bo‘lishi ko‘p hollarda shaxsning o‘z xatti-harakati, fe‘l-atvori, xarakter xususiyati va boshqalardan, ayniqsa, irratsional fikrlash (noto‘g‘ri, o‘rinsiz fikrlarning inson ongida paydo bo‘lishi) bilan bog‘liq bo‘ladi. Bunday xato (irratsional) fikrlashning avj olishi turli shaxsiy muammolar; stresslar, nevroz, depressiya va boshqa kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

O‘sib kelayotgan organizm stressli ta’sirlarga beriluvchan bo‘ladi. psixologik zo‘riqish, uning sabablari va oldini olish, o‘sib, rivojlanib kelayotgan yoshlarga jamiyatda o‘z o‘rnini topib, uni boshqarish, o‘z taqdirini hal qilish va maqsadni amalga oshirishda gigienik ta’lim-tarbiya berishning ahamiyati, ularni har tomonlama sog‘lom qilib, o‘z salomatligini qadrlash mas’uliyatini kuchaytirish, gigienik tayyorgarlikni oshirish zarurligini aniqlash va unga sharoit yaratish usullarini o‘rgatish masalalariga e’tibor qaratiladi.

Mohirlik bilan emotsiyalarni shakllantirib borish, kitob, san’at, musiqa, turli mashg‘ulotlar hamda sportga nisbatan mehrni yuzaga keltiradi.

Pozitiv psixik salomalikning belgilari:

- Qiyin vaziyatlarni yengishni bilish qobiliyati;
- O‘z muammolari haqida gaplashib olish uchun kimnidir topish;
- O‘z muammolariga tik qaray olish;
- O‘z hissiyotlarini ifodalay olish;
- Maqsadlar qo‘ya bilish ko‘nikmasi.
- Dam olishni bilish;

Nima uchun o‘zini hurmat qilish shunchalik muhim?

O‘z qadrini bilish hissining rivojlanganligi Sizga boshingizni tik tutishga va o‘zingizdan va qo‘lingizdan keladigan ishlar yuzasidan faxrlanishga yordam beradi. Bu his Sizga hatto xatolar qilib qo‘yganingizda ham o‘zingizni hurmat qilishga ruxsat beradi. Siz o‘zingizni hurmat qilsangiz, boshqa odamlar ham Sizni hurmat qiladi.

O‘z-o‘zini anglashni rivojlantirish orqali o‘zingizning aqliy va jismoniy rivojlanishingiz uchun to‘g‘ri qaror qabul qilishingizga yordam beradi.

O‘z irodangizga bo‘lgan ishonchni xis qilganingizda o‘z tengdoshlaringizning yomon odatlariga qarshi turish yoki ular xavfli yoki axmoqona biror ish qilayotganliklarida tobe bo‘lmaslikka kuch topa olasiz.

O‘z qadringizni bilar ekansiz, Siz o‘z qarorlaringizni qabul qilishga yetarlicha mustaqil fikrga ega ekanligingizni bilasiz. Siz o‘z xavfsizligingizni qadriga yetasiz, o‘z hissiyotlaringiz va sog‘ligingizning qadriga yetasiz – o‘zingizni butunlay to‘liq qadrlaysiz.

O‘zingizni hurmat qilar ekansiz, o‘zingiz haqingizda g‘amxo‘rlik qilishga va himoya qilishga loyiq ekanligingizni bilasiz.

Ruhiy kasalliklar

Hayotda ko‘p narsalar borki, odamni qandaydir ruhiy kasallik chegarasiga keltirib qo‘yadi. Lekin hech kim nima uchun ba‘zi odamlar ruhiy kasal bo‘lib qoldiyu, ba‘zilar kasal bo‘lmasligining sabablarini ayta olmaydi.

Bu bobda ko‘rib chiqilgan ba‘zi narsalar odamda ruhiy kasallik rivojlanishi xavfini keltirib chiqarishi mumkin. Bular negativ hissiyotlar bizda tug‘yon urganda yoki bizni jarohatlaydigan nimalardir yuz berayotganda, yoki hech kim bilan gaplasha olmagan va hech kimdan madad ololmayotganimizdagi holatdir.

Ko‘plab ruhiy kasalliklarning turlari mavjud bo‘lib, ular yengil yoki og‘ir bo‘lishi mumkin.

- ❖ Depressiya ular orasida eng ko‘p tarqalgan turi. Bu holat qattiq tushkunlik va kundalik ishlarni (yuz yuvish va ko‘chaga chiqish kabi) bajara olmaslikni bildiradi.
- ❖ Shizofreniya yana bir ruhiy kasallik bo‘lib, Siz u haqida eshitgansiz. Shizofreniyaning keng tarqalgan simptomlaridpn biri odamning turli tovushlarni “eshitishi” dir. Bu jiddiy kasallik bo‘lib, odamga yashashga xalal berishi mumkin. Ruhiy kasallikdan ozor chekayotgan inson o‘ziga (juda ko‘p hollarda) yoki o‘zgalarga (birmuncha kamroq) ziyon yetkazishi mumkin.

Agar Siz o‘zingizda ba‘zi simptomlarni sezayotgan bo‘lsangiz, bu haqida kim bilandir gaplashib olishingiz, shifokor qabuliga yozilishingiz yoki mutaxassis yordamini olishingiz mumkin. Ruhiy kasalliklarni davolash odamning holatiga bog‘liq. Depressiyaning yengil shakllarida, masalan, jismoniy mashqlar va psixologik maslahatning samarasi isbotlangan. Ba‘zi kasalliklarni dori preparatlari yordamida davolash kerak.

O'ziga jismoniy zarar yetkazish

Odamlar juda chuqur ruhiy azoblanishning ifodasi sifatida o'ziga jismoniy zarar yetkazishi mumkin.

O'ziga jismoniy zarar yetkazish turli usullarda bo'lishi mumkin. Odamlar o'zlarini

- ✓ tirnashlari,
- ✓ kesishlari,
- ✓ kuydirishlari,
- ✓ predmetlarga urilishlari,

✓ katta miqdorda tabletkalar qabul qilishlari mumkin. Bularning hammasi, shuningdek, unchalik namoyon bo'lmaydigan shakllarda bo'lishi mumkin, masalan, xatarga moyillik yoki zo'ravonlik holatida ham munosabatlarni davom ettirish.

O'ziga jismoniy zarar yetkazish odamlarga o'zlarini tug'yonga keltirgan g'azab, qayg'u, tushkunlik, g'amginlik, o'ziga nafrat, qo'rquv, aybdorlik hissi kabi ichki ruhiy hissiyotlarni yengishga yordam berishi mumkin. Bunda o'ziga zarar yetkazish turli vazifalarni bajarishi mumkin, masalan, ichki og'riqlarni tashqariga chiqarish, ichki kechinmalardan chalg'ish, o'z emotsiyalarini boshqa birovga o'tkazish, yoki shu yo'l bilan o'ziga taskin berish kabilar.

Bu, shuningdek, o'zini jazolash vositasi yoki shu usul bilan o'z hayoti ustidan nazorat o'rnatishga urinish bo'lishi mumkin.

Ko'pchilik odamlar vaqti-vaqti bilan o'ziga zarar yetkazuvchi xulq-atvor namoyon qilishi mumkin, hatto buni anglamasalar ham. Hatto haddan ziyod ishlash odamlarga esdan chiqarish yoki o'zlarini qiynayotgan o'y-xayollari va hissiyotlaridan qochishga yordam berishi mumkin.

Bunday xulq-atvorni to'xtatish mumkin, buning uchun Siz o'z hissiyotlaringizni namoyon qilish va yengishning boshqa usullarini bilishingiz kifoya. Bunda esa aynan nima o'zingizga zarar yetkazishga majbur qilayotganini anglashingiz muhim.

Agar Siz o'zingizga zarar yetkazish xohishini to'xtata olmasangiz, o'zingiz ishonch bildiradigan odamdan yordam olganingiz ma'qul. Bu do'stingiz, oilangiz a'zosi, ijtimoiy xodim, psixolog yoki psixoterapevt bo'lishi mumkin.

Agar Siz o'ziga zarar yetkazish mavzusida kim bilandir gaplashib olishni istasangiz, bu haqida o'z vasiyingiz-ijtimoiy xodimga yoki ishonchli odamingizga ayting.

2-Sessiya. Asosiy qism:

1-Mashg'ulot: O'z hissiyotlarimizni boshqara olamizmi?

Hissiyotlar va emotsiyalarni aniqlash mashqini o'tkazish. Flepchart qog'ozga ishtirokchilar hissiyotlar nomini yozishadi. Shundan so'ng ishtirokchilar 2

guruhga ajralib ijobiy va salbiy hissiyotlarni qanday tushunishlari va inson sog'lig'iga qanday ta'sir qilishini yozib taqdimot qiladilar.

- Siz hissiyotlarni nomini ayta olasiz? Sizga tanish bo'lgan hissiyotlarni ro'yxatingizni tuzing va yozing. Yozgan his-tuyg'ularingiz bilan fikrlashing.

- Baxt
- G'azab
- Shok

Turli hissiyotlar va emotsiyalar Sizga qanday ta'sir qiladi? Masalan:

Hissiyot: hayajon

Tanaga ta'siri: yurak tez-tez urishni boshlaydi, qo'rquv yuzaga keladi.

Xuddi shunday ta'riflashni o'z ro'yxatingizda keltirgan emotsiya va hissiyotlarning ba'zilarini bajarib ko'ring.

Siz uchun muammo tug'dirayotgan emotsiyalardan birini tanlang va ularni his qilayotganingizda nimalar qilishingiz mumkinligi haqida o'ylab ko'ring. Masalan: Men bezovtalik his qilganimda, biror odam bilan bu haqida gaplashib olishim mumkin.

Taqdimotni yakunlash.

- **2-mashg'ulot: rasm imojiklari orqali o'zingizdagi negativ emotsiyalaringiz va hi-tuyg'ularingizni qanday boshqarishingiz mumkinligini ko'rsatib bering?**

- Negativ emotsiyalar:
- Jahl, g'azab, tushkunlik, xafa bo'lish, achchiqlash, stress



- Har birimizda paydo bo'layotgan fikr o'z-o'zidan shu fikrga doir emotsional holatni uyg'otadi, bu esa shu holatga mos bo'lgan xatti-xarakatlarni yuzaga keltiradi.

- Masalan, tushkunlik odamning yuzida, yurish-turishida o'ziga xos belgilar bilan ifoda topadi.



Yoki aksincha, yaxshi, ijobiy fikr odamning yuzida tabassum, xarakatlarida esa o'ziga ishonch belgilarini namoyon qiladi.

- Shuningdek, har qanday ijobiy xarakat – yuzdagi tabassum, bosh va yelkani tik tutish kabilar miyada ham o'z-o'zidan shu xarakatlarga mos keladigan fikrni uyg'otadi. Demak, odamda ruhiyat va kayfiyat, fikr va xarakat o'zaro mutanosiblik kasb etadi.

3-Mashg'ulot: “Kayfiyatimizni ko'taramiz-sehrli so'z” o'yini.
Ishtirokchilar aylana shaklida o'tiradi. Boshlovchi oynaga qarab o'zi haqidava yonidagi sherigi haqida kayfiyatni ko'taradigan maqtov so'zini aytadi.

Boshlovchi o'yinni yakunlab so'zning qadri naqadar buyukligini insonni kayfiyatiga ijobiy ta'sirini ta'kidlab, bir-birlariga doimo yaxshi so'zlar bilan murojaat qilishni tavsiya etadi.



Yakuniy qism:

Savol-javoblar orqali mavzuni mustahkamlash.

Uyga vazifa: Uyga vazifa“Mening kayfiyatim-sog'lig'imga qanday ta'sir ko'rsatadi” mavzusida insho yozish.

9-Mashg'ulot: Mavzu: G'AZABNI BOSHQARISH

Maqsad	☐ Emotsiyalar va hissiyotlar haqida tushuncha berish
Vazifalar	☐ Emotsional intellekt haqida bilimlar hosil qilish
Davomiyligi	2 soat
Usullar	Ko'rgazmali taqdimot, guruhlarda ishlash, umumiy munozara va muhokama, psixologik mashq va o'yinlar.
Materiallar	Flipchart, rangli markerlar

Mashg'ulotning borishi.

1 - sessiya. Kirish qismi

Videorolik: “G'azabni boshqarish”

G‘azabga ta’rif beramiz – bu juda kuchli emotsiya.

Aksariyat odamlarda o‘z xis-tuyg‘ularini (g‘azab) boshqarish qiyin bo‘ladi.

G‘azab qo‘zg‘agan paytda ba’zilar boshqalarga nisbatan jismoniy zo‘ravonlik va haqoratlarga yo‘l qo‘yishlari mumkin; o‘zlariga jismoniy ziyon yetkazishlari yoki o‘z g‘azablarini ichlarida ushlashlari mumkin ;

- ☐ do‘stlar va oila a‘zolari bilan janjallashib qolishga;
- ☐ maktabda yoki ish joyida muammolar keltirib chiqarishi;
- ☐ huquqbuzarlikka ham olib kelishi mumkin.
- ☐ Shu bilan birga o‘z hissiyotlarini ichida ushlash stressni chaqirishi
- ☐ kasallikka sabab bo‘lib qolishi mumkin.

Siz o‘z g‘azabingizni nazorat qilishingiz mumkin. Ba’zan g‘azabli hissiyotlar oldingi zamonda bo‘lib o‘tgan xodisalar yuzasidan paydo bo‘ladi. Ya’ni Siz hozir nimagadir jahlingiz chiqayotgan bo‘lsa, bu oldingi negativ emotsiyalaringizning sadosi bo‘lishi mumkin. Agar bu muammo bo‘lsa, Sizga aynan nima uchun g‘azab qilayotganingizni aniqlash va buni yengish imkoniyatlari to‘g‘risida mutaxassis yordami kerak bo‘ladi.

Siz g‘azabni his qilishdan to‘xtamasligingiz mumkin, lekin uni boshqarish usullarini tanlay olishingiz ham mumkin.

Aqliy hujum: O‘z hissiyotlarini boshqarishni qanday o‘rganish va yordam olish

Ba’zan Siz qayg‘u, qo‘rquv, havotir kabi hissiyotlarni keltirib chiqaruvchi qiyin vaziyatlarga tushib qolishingiz mumkin. Masalan, yangi odamlar vasiyligiga o‘tish, oila va do‘stlaringiz bilan aloqaning uzilishi, yaqin insoningiz bilan munosabatlarning uzilishi, yangi maktabga o‘tish, kabi. Sizda bunday hissiyotlarning namoyon bo‘lishi mutlaq normal holat, lekin ular juda uzoq vaqt davom etsa, bu sog‘liq uchun zararli.

Bunday holatlarda siz ishonadigan va o‘z kechinmalaringizni bo‘lisha oladigan odam bilan ko‘ngildan gaplashib olish yaxshi yordam beradi. O‘z hissiyotlarini bildirish Sizga yengillik olib kelishi mumkin. Shuningdek, bu hissiyotlarning o‘zi ham tashqariga chiqqach, unchalik murakkab emasligi aniqlanadi va ularni bimalol yengish mumkin.

Agar Sizning hissiyotlaringiz to‘lib-toshayotgan bo‘lsa va kim bilandir oddiygina gaplashish yengillik keltirmasa, Siz psixologning mutaxassislik yordamiga murojaat qilishingiz kerak bo‘ladi. Psixolog shunday vaziyatlarda odamlarga yordam berish uchun bilim olgan.

Ijtimoiy xodimdan g‘azabni qanday yengish mumkinligi haqida ko‘proq ma’lumot berishini iltimos qiling.

2 - sessiya. Asosiy qism

1-Mashg‘ulot:Quyidagi usullarni bajarib ko‘ring:

- Biror narsa qilishdan oldin asta-sekin o‘ngacha sanang.
- 10 marta chuqur nafas oling.

- Fikran o‘zingizni bu vaziyatdan chiqaring.
- Biror jismoniy faoliyat bajaring – yuguring, og‘irlik ko‘taring, boks qopini uring yoki yostiqlikni do‘pposlang.
- Nimalarni his qilayotganingiz haqida birortasi bilan gaplashib oling.

G‘azabni qanday boshingizdan kechirishingiz haqida bilishingiz uni boshlanayotgan paytini aniqlab olishingizga yordam beradi. Shunda Siz uni nazorat qilish va ijobiy usul bilan namoyon qilishga urinib ko‘rishingizga yordam beradi.

2-Mashg‘ulot: G‘azab bilan ishlashga mashqlar.

Quyida keltirilgan savollarga chin dildan javob bering – bu Sizga jahlingiz chiqayotganda nima uchun va nima ro‘y berayotganini tushunishga yordam beradi:

1. Qanday vaziyatlar Sizning g‘azabingizni qo‘zg‘atadi?
2. Ular nega Sizni jahlingizni chiqaradi?
3. Jahlingiz chiqishni boshlaganda Sizning tanangizda nima ro‘y beradi?
4. Jahldor bo‘lib qolgan paytni sezasizmi? Buni qanday sezasiz?
5. G‘azabingiz qo‘zg‘aganda nima qilasiz?
6. Jahlingiz chiqishdan to‘xtashga nima sabab bo‘ladi?

G‘azabni sezgan paytingizda nima qilishingiz mumkin?

Jahlingiz chiqqan paytda nima qilishingiz haqida o‘ylab ko‘ring. Bu ijobiy harakatlarmi? Bunda o‘zingizni normal sezasizmi?

Agar Sizning javobingiz “yo‘q” bo‘lsa, bunday holatlarda qanday ijobiy yo‘l tutishingiz mumkinligi haqida o‘ylab ko‘ring. Bu usullarni qo‘llab ko‘ring va ijtimoiy xodimga ular qanday ishlashi haqida gapirib bering.

3-Mashg‘ulot: Jadvalni to‘ldiring!

	Men g‘azablanganimda nima qilaman;	Buning o‘rniga nima qila olaman

--	--	--

Yakuniy qism:

10-Mashg'ulot: O'SMIR ORGANIZMIDA UCHRASHI MUMKIN BO'LGAN TURLI KASALLIKLAR VA ULARNING OLDINI OLISH

Maqsad	O'smir qizlarda uchraydigan turli kasalliklar va ularning oldini olish bo'yicha xabardorlikni oshirish.
Vazifalar	☐ Buyrak kasalliklari va ularning oldini olish haqida axborot berish. ☐ Gastrit, uning belgilari va oldini olish. ☐ Yod tanqisligi va uning oldini olish. ☐ Kamqonlik va uning salbiy asoratlari haqida ma'lumot berish.
Davomiyligi	2 soat
Usullar	Ko'rgazmali taqdimot, ochiq munozara va muhokama, "aqliy xujum", kichik guruhlarda ishlash.
Materiallar	Flipchart, rangli markerlar, kartochkalar, kasalliklar haqidagi rasmlar.

Avvalgi kun refleksiya uchun "Oydan tushgan ishtirokchi uchun sessiya" mashqidan foydalaning. (10 daqiqa)

Savollarni o'tgan mashg'ulotga ko'ra tuzing. Masalan:

1. Reproduksiya nima degani?
2. Qizlar yoshi bo'yicha nechta davrga bo'linadi?
3. Menimcha, qizlar "ginekolog maslahati"ga bormay, o'z dardini ichiga yutib yurgani ma'qul.
4. ...

"Tabiatning to'rt hodisasi" mashqi (5 daqiqa)

Maqsad:

- Ishchan vaziyatni hosil qilish;
- Diqqatni jamlash.

Jarayon. Ishtirokchilar aylana bo'lib o'tiradilar. Boshlovchi "ER" so'zini aytganda, hamma qo'llarini pastga tushirishi, agar "SUV" desa – qo'llarini oldinga cho'zishi, "HAVO" — qo'llarini yuqoriga ko'tarishi, "OLOV" desa – bilak va tirsak bo'g'imlarida qo'llarini aylantirishlari kerak bo'ladi.

Harakatlarni bir necha marta takrorlagach, trener ishtirokchilarni ataylab chalg'itadi, ya'ni bir harakatni ko'rsatib boshqa so'zni aytadi.

Guruhlarga birlashtirish uchun mashq (5 daqiqa)

Stikerlarda tegishli kasalliklarga taalluqli rasmlar yoki ularning nomi avvaldan yozilgan bo'ladi. Shakllantirilishi lozim komandalar soni ko'rib chiqiladigan kasalliklar soniga mos bo'lishi tavsiya qilinadi. Ishtirokchilar ko'zlari yumush holda aylana bo'lib turib oladilar. Trener qog'ozlarni ishtirokchilar o'zlari ko'rmaydigan qilib orqalariga yopishtirib chiqadi. Qog'ozlar yopishtirib bo'lingach, ishtirokchilar ko'zlarini ochishlari mumkin, lekin umuman gaplashishlari mumkin emas. Ishtirokchilar bir-birlariga qaysi organ yoki kasallik guruhidan ekanliklarini pantomimika orqali tushuntirib berishlari kerak. Shu tariqa yangi mini-komanda a'zolari bir-birlarini topib oladilar.

Guruhlarda ishlash (10 daqiqa)

Shakllangan mini-guruhlarga ularning mavzulariga ko'ra qizlarda uchrashi mumkin bo'lgan kasalliklar to'g'risidagi matnlarni tarqating. Guruhlarga tayyorgarlik uchun 10 daqiqa vaqt bering. Guruhlar taqdimotni ko'rgazmali materiallar asosida, turli interaktiv usullar yordamida amalga oshirishi mumkinligini ta'kidlang. Vaqt o'tgach, qur'a tashlash yo'li bilan birinchi taqdimot qildigan guruhni aniqlang.

1-guruh taqdimoti (5 daqiqa)

Buyrak kasalliklari va ularning oldini olish

Buyraklar tanadagi eng muhim a'zoldan bo'lib, bir qancha vazifalarni bajaradi. Buyrakning asosiy vazifasi organizmda modda almashinuvidan xosil buladigan turli moddalarni, tashqi muxitdan kirgan yot va zaxarli moddalarni organizmdan chikarib yuboradi, Bundan tashqari, qon va vitamin D ni ishlab chiqishda ham ishtirok etadi.

Buyraklar juft a'zo bo'lib, bel sohasida joylashgan. Buyraklar qonni filtrlab, siydik hosil qiladi.

Buyrak yallig'lanishi juda ko'p uchraydigan kasalliklardir.

Buyrakka turli xil kasallik qo'zg'atuvchi mikroblar 2 xil yo'l bilan o'tadi.

Birinchisi, mikroblar organizmning turli infeksiya o'choqlaridan qon oqimi orqali buyraklarga kirib, ularni yallig'lantirishi mumkin

Infeksiya o'choqlari:

- teridagi yiringli yaralar;
- tomoqdagi surunkali yallig'lanishlar (angina va boshqalar);
- tishlar kariesi va milklarning surunkali yallig'lanishlari va boshqalar.

Ikkinchisi, mikroblarning pastdan yuqoriga qarab o'tishidir. Ya'ni, to'g'ri ichak, chot oralig'i, siydik yo'llaridagi va qindagi yallig'lanishlardan o'tadi. Ayollar

shaxsiy gigienaga rioya qilmasligi oqibatida erkaklarga nisbatan ko'proq kasallanadilar.

Kasallikning dastlabki belgilari:

- kuchli og'riq;
- biroz holsizlanish;
- bosh og'rishi;
- ko'ngilning aynib turishi;
- qon bosimining ko'tarilishi, ayniqsa diastolik (arterial qon bosimini o'lchaganida uning ikkinchi ko'rsatkichi);
- kechasi ko'p siyishi (nikturiya);
- ertalab qo'l panjalarining qiyin bukilishi;
- ko'z tagining shishishi;
- belning biroz og'rishi.

Yuqoridagi holatlar kuzatilsa zudlik bilan shifokorga murojaat qilish zarur. Kasallik qanchalik erta aniqlansa va kerakli davo choralari ko'rilsa, davolanish shunchalik samarali kechadi.

Komanda taqdimotini umumiy guruhda muhokama qiling. Lozim topilsa, kamchiliklarni to'ldiring, xatolarini tuzating. **(5 daqiqa)**

2-guruh taqdimoti (5 daqiqa)

Oshqozon kasalliklari. Gastrit

Trener uchun izoh: Gastrit - (yunoncha gaster - me'da, oshqozon) me'da shilliq qavatining yallig'lanishiga aytiladi.

Gastritning kelib chiqish sabablari turlicha bo'ladi.

- *Helicobacter pylori* bakteriyasi sabab
- noto'g'ri ovqatlanish (yog'li ovqatlar);
- spirtli ichimliklarga ruju qo'yish;
- achchiq va sho'r narsalarni muntazam ravishda iste'mol qilish;
- quruq ovqatlar;
- vaqtida ovqatlanmaslik;
- organizmda gijja mavjudligi;
- tez-tez stress holatlari va boshqa sabablar.

Trener uchun izoh: Gastrit me'da shirasini ajralishini buzilishi va harakat faoliyatining izdan chiqishi bilan boshlanadi.

Kasallikning kechishiga qarab o'tkir va surunkali gastrit farq qilinadi.

O'tkir gastrit belgilari:

- ☐ to'sh ostida noxush og'riqni bo'lishi (ovqat vaqtida yemaslik sabab);
- ☐ og'izdan yoqimsiz hid kelishi;
- ☐ qorinni dam bo'lib, ichi ketishi;
- ☐ ko'ngil aynib, qayt qilishi;
- ☐ ko'p kekirish;
- ☐ ovqat xazm bo'lmasligi;
- ☐ og'izning bemaza bo'lishi;
- ☐ bemorning tinkasini qurishi;
- ☐ tana haroratini ko'tarilishi;

O'tkir gastritning ayrim belgilari o'tkir appenditsit, xoletsistit, pankreatit va boshqa kasalliklarda ham kuzatiladi. Shuning uchun darhol shifokorga murojaat qilish zarur. Bemor parhez va shifokor buyurganlariga vaqtida amal qilsa, tezda tuzalib ketadi, aks holda kasallik surunkali tus oladi.

Surunkali gastrit kelib chiqish sabablari:

- ☐ ovqatlanish tarzining muntazam buzilishi;
- ☐ o'z vaqtida ovqat yemaslik yoki bir o'tirishda me'yoridan ortiq ovqat yeyish;
- ☐ nuqul quruq yoki achchiq, issiq, sho'r ovqatlar iste'mol qilish;
- ☐ ruhiy toliqish;
- ☐ ayrim dorilarni pala-partish ishlatish (aspirin, butadion va x.k.z.)

Ushbu kasallikning oldini olish uchun nima qilish kerak?

Kasallikning oldini olish:

- ☐ yuqorida keltirilgan ovqatlanish tartibini buzmaslikka rioya qilish;
- ☐ ruhiy zo'riqishdan saqlanish;
- ☐ zararli odatlardan voz kechish;
- ☐ o'z vaqtida me'yorida ovqatlanish;
- ☐ achchiq, juda issiq yoki juda sovuq ovqatlarni iste'mol qilmaslik va hokazo.

Komanda taqdimotini umumiy guruhda muhokama qiling. Lozim topilsa, kamchiliklarni to'ldiring, xatolarini tuzating. (5 daqiqa)

3-guruh taqdimoti (5 daqiqa)

Yod tanqisligi kasalliklari va uning oldini olish

Butun Jahon Sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, yod tanqisligi natijasida yuzaga keladigan kasalliklar, eng ko'p uchraydigan kasalliklar qatoriga kiradi.

Bizning mamlakatimizda yod tanqisligi kuzatilmaydigan hududlar deyarli qolmadi. 60 foizga yaqin aholi yod tanqisligidan aziyat chekmoqda. Yod – inson salomatligi uchun suv va havodek zarur mikroelement hisoblanadi. U qalqonsimon bez tomonidan ishlab chiqariladigan gormonlarning asosini tashkil etadi. Bu gormonlar organizmning o'sishi, rivojlanishi hamda tanadagi barcha a'zolarining faoliyatlari uchun muhimdir.

Yod tanada hosil bo'lmaydi. U asosan oziq-ovqat mahsulotlari orqali qabul qilinadi. Lekin bizning tuproq va suvimizda, unda yetishtirilayotgan meva-sabzavot, don va go'sht mahsulotlarida yod miqdori juda kam bo'lib, insonning kundalik ehtiyojini qondira olmaydi. Uni yetarli miqdorda qabul qilinmasligi oqibatida yod tanqisligi holatlari yuzaga keladi.

Yod tanqisligi qaysi yoshda kuzatilgan bo'lsa, o'sha yoshdagi o'sish va rivojlanish jarayoniga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Shuning uchun odamning yoshi qancha kichik bo'lsa, yod tanqisligi shunchalik katta xavf soladi.

Odam uchun yodning uchta manbai mavjud: yer, havo va suv. Tabiatda yod juda ham notekis tarqalgan.

Odamga yod juda kam miqdorda zarur. Kuniga atigi 100-200 mkg. (1mkg bu grammning milliondan bir ulushi). Biroq bu hayot faoliyati uchun suv va havodek zarur elementdir. Butun hayot davomida odam atigi 3-5 gramm yod qabul qiladi.

Bolalarning sog'lom rivojlanishi va kattalarning faoliyati uchun olimlar tomonidan yod ning iste'mol qilish me'yori quyidagicha:

120 mkg-7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan o'quvchilar uchun;

150 mkg-12 yoshdan kattalar uchun;

200 mkg-homilador va emizikli ayollar uchun.

O'sish va rivojlanish hisobiga o'smirlarda, yod ga bo'lgan ehtiyoj boshqalarga nisbatan ancha yuqori bo'ladi. Aynan ularga yod tanqisligi holatlari ko'proq kuzatilishi va turli xil asoratlar qoldirishi bilan xavflidir.

Yod tanqisligi kasalliklari hamma uchun ma'lum bo'lgan buqoqdan tortib, jismoniy va aqliy rivojlanishlardan orqada qolish va reproduktiv salomatlikning buzilishigacha bo'lgan keng qamrovli kasalliklarni o'z ichiga oladi.

Yod tanqisligi yosh bolalarda ruhiy va jismoniy rivojlanishdan orqada qolish, o'sishning sekinlashishi, turli kasalliklarga moyillik, harakatning buzilishi, atrofga nisbatan loqaydlik, injiqlik, jahldorlik, yig'loqilik, yig'laganda past va dag'al tovush chiqarish, ko'krak so'rish jarayonining sustligi, yurak xastaligi,

tana suyaklarining mo'rtlanish holatlari bilan namoyon bo'ladi. Yod tanqisligi kuzatilayotgan bolalarda ruhiy va jismoniy rivojlanishning ortda qolishi, bo'ying sekin o'sishi, ma'lumotlar qabul qilishning qiyinlashishi, xotira va fikrlash jarayonining yomonlashishi bilan namoyon bo'ladi. Bunday bola va o'smirlarning umumiy anglash faoliyati, darslarni o'zlashtirishga bo'lgan qarashlari va intilishlari susayadi.

Yod tanqisligi oqibatida jinsiy rivojlanish ham susayadi. Yod tanqisligini o'z vaqtida oldi olinmasa, keyinchalik turli muammolar keltirib chiqarish mumkin. Jiddiy asoratlarga olib keluvchi yod tanqisligi holatlarining oldini olish mumkin. Buning uchun muntazam yodlangan osh tuzini iste'mol qilish zarur.

Tuz – bu doimiy va ommaviy iste'mol qilinadigan mahsulotdir. Yodni tuzga qo'shganda tuzning mazasi, rangi, hidi o'zgarmaydi. Tibbiy olimlarning xulosalariga ko'ra bir sutka davomida 5 gr (bir choy qoshiq) tuz (bunga tayyor mahsulotlar, non, kolbasa va boshqa mahsulotlardagi tuz miqdori ham kirib ketadi) katta yoshdagi odam uchun yetarlidir. Yodlangan osh tuzi xarid qilinayotganda uning chiqarilish va saqlanish muddatiga ahamiyat berish lozim. Yod uchuvchi xususiyatga ega. Yodlangan osh tuzini yodi uchib ketmasligi uchun uni usti yopiq idishlarda, issiqlik manbalaridan uzoqroq joyda saqlash lozim.

Komanda taqdimotini umumiy guruhda muhokama qiling. Lozim topilsa, kamchiliklarni to'ldiring, xatolarini tuzating. **(5 daqiqa)**

4-guruh taqdimoti (5 daqiqa)

Kamqonlik

Kamqonlik – tanada temir moddasining yetishmasligi natijasida paydo bo'ladigan xastalik hisoblanadi. Temir moddasi inson organizmining har bir xujayrasida mavjud bo'lib, u organizm bo'ylab kislorod tashib yurishda juda muhim rol o'ynaydi.

Bolalarda, ayniqsa qizlarda temirga bo'lgan ehtiyoj erkaklarga nisbatan 3-5 marta yuqori bo'ladi, shuning uchun kamqonlik bilan ko'proq ayollar va qiz bolalar kasallanishadi.

Kamqonlikdan aziyat chekadigan bolalar odatda, jismoniy va aqliy rivojlanish borasida o'z tengqurlaridan orqada qoladilar, ular tez-tez xastalanib, toliqib turishlari, dars tayyorlashni istamasliklari mumkin.

Temir tanqisligi 2-10 yoshgacha bo'lgan bolalarda aqliy rivojlanishni pasaytiradi. Shuning uchun qizlar temir moddasi va folat kislotalari bilan boyitilgan undan tayyorlangan mahsulotlarni iste'mol qilishlari nihoyatda muhimdir.

Odam qanday qilib kamqonlik bilan kasallanadi?

- ☐ tanaga yetarli miqdorda oziq-ovqat bilan temir moddasi tushmasa;

- ☐ tanaga tushgan temir moddasi ayrim ichak kasalliklari tufayli yaxshi soʻrilmasa;
- ☐ tez oʻsayotgan oʻsmirlarda (12-17 yoshlar);
- ☐ hayz koʻrish vaqtida 7-8 kundan koʻp qon ketishi;
- ☐ oʻsma-saraton yoki oshqozon-ichak yarasi kasalligi sababli koʻp qon yoʻqotishi;
- ☐ organizmda gijjalar mavjudligi.

Kamqonlik juda kam hollarda odamning nobud boʻlishiga olib keladi, biroq bu kasallik jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Temir moddasi, deyarli barcha oziq-ovqat mahsulotlarida boʻladi, ammo choy, shakar, sut, yogʻlarda bu modda boʻlmaydi. Choy organizmda hayvon mahsulotlari tarkibidagi temir moddasining 40 foizi, oʻsimliklar tarkibidagi esa 70-100 foiz soʻrilishiga toʻsquinlik qiladi, shuning uchun **choyni 30-60 daqiqadan soʻng ichish tavsiya etiladi**. 3 yoshgacha boʻlgan bolalarga esa umuman choyni isteʼmol qilish man etiladi. Shuni yodda tutish kerakki, ovqat yeganda choy ichilsa hamma koʻrilgan choralarning foydasi boʻlmaydi. Choy oʻrnini sharbat, kompot, qaynatilgan suv yoki maʼdanli suv bosishi mumkin.

Kamqonlikni oldini olish qiyin emas. Buning uchun temir moddasiga boy boʻlgan ovqatlarni isteʼmol qilsangiz kifoya. Ulardagi temir moddasining soʻrilishini osonlashtirish uchun S vitamininga boy boʻlgan oziq-ovqatlar (sabzi, meva va koʻkatlar) bilan birgalikda isteʼmol qilish kerak.

Kamqonlikni oldini olish maqsadida uch turdagi oziq-ovqat mahsulotlarini:

- ☐ dukkaklilar (loviya, noʻxot, mosh) va joʻxori
- ☐ goʻsht va baliq mahsulotlari
- ☐ sabzavot, meva va koʻkatlar (yangi uzilgan, quritilgan yoki konservalangan holda) isteʼmol qilishga harakat qilish kerak yoki hech boʻlmaganda ularning 2 turini: dukkaklilar yoki joʻxori tashkil etishi kerak.

Agar goʻsht va baliq boʻlmasa sabzavot, meva va koʻkatlarni dukkaklilar va guruch bilan isteʼmol qilish zarur. Agar sabzavot, meva va koʻkatlar boʻlmasa, goʻsht va baliqni dukkaklilar va joʻxori bilan yeyish mumkin. Xullas, hech boʻlmaganda ikki turdagi oziq-ovqatlarni: dukkaklilar va joʻxorini isteʼmol qilish zarur.

Sizda yoki oilangizning biron-bir aʼzosida quyidagi belgilar kuzatilsa, albatta shifokorga murojaat etishingiz zarur:

- ☐ charchoqlik, sustlik (boʻshashganlik)
- ☐ quvvatsizlik
- ☐ xansirash

- ☐ bosh aylanishi
- ☐ ishtahaning bo'lmashligi
- ☐ tam bilishning o'zgarishi, masalan, achchiq va sho'r ovqatlarni yeyishga xohish paydo bo'lishi
- ☐ rangning oqarishi, ayniqsa kaftlar va ko'zning pastki qovoqlarning ichki qismining oqarishi.

Komanda taqdimotini umumiy guruhda muhokama qiling. Lozim topilsa, kamchiliklarni to'ldiring, xatolarini tuzating. **(5 daqiqa)**

“Odamchalar” qayta aloqa mashqi (20 daqiqa)

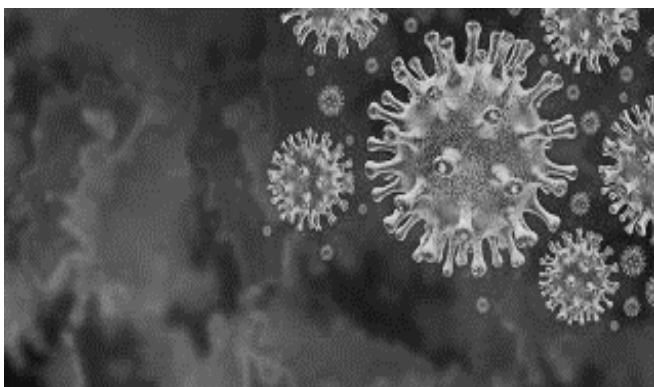
Jihozlar. A4 formatdagi rangli qog'ozlar, qaychi, markerlar.

Trening yakuni

Barcha ishtirokchilarni o'quv xonasining o'rtasiga taklif qiling va qo'l ushlashib, birgalikda **“Biz sog'lom turmush tarzi tarafdorlarimiz!”** shiorini uch marta aytishlarini iltimos qiling. Shiorni xor bo'lib aytilgandan so'ng qarsaklar bo'lishi nur ustiga a'lo nur bo'ladi.

11-MASHG'ULOT: KORONAVIRUS HAQIDA

Virus. Qisqacha tavsif



2019 yil oxirida Xitoyning Xubey viloyati Uxan shahrida zotiljam (pnevmoniya – o'pka yallig'lanishi kasalligi) xastaligini keltirib chiqargan yangi virus identifikatsiyalandi. Virusning keng tarqalishi butun Xitoy bo'ylab epidemiyaga olib keldi, so'ngra dunyoning boshqa mamlakatlarida

ham kasallanish holatlarining keskin ko'payishi kuzatildi. 2020 yil fevral oyida JSST (Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti) ushbu kasallikni COVID-19, ya'ni 2019 yil koronavirus kasalligi deb atadi. COVID-19 virusi – og'ir o'tkir respirator sindromni keltirib chiqaradigan koronavirus (**COVID-19**) sifatida belgilandi. Ushbu virus tashqi muhit ta'siriga va zararsizlantiruvchi vositalarga nisbatan chidamli. Hozircha ushbu kasallikni davolash uchun mahsus dori vositalari hali topilmagan.

Ta'rifi

Koronavirus infeksiyasining inkubatsion davri 2 kundan 14 kungacha, o'rtacha 5-7 kunni tashkil qiladi. Ko'pgina holatlarda kasallik jiddiy rivojlanmaydi.

Klinik ko‘rinishi

COVID-19 infeksiyasining umumiy populyatsiyadagi keng tarqalgan jiddiy klinik ko‘rinishi pnevmoniya bo‘lib, birinchi navbatda tana haroratining ko‘tarilishi, quruq yo‘tal, nafas qisilishi va o‘pkada ikki tomonlama infiltratlar (so‘rilmagan qism) paydo bo‘lishi bilan tavsiflanadi. COVID-19 infeksiyasini boshqa respirator virusli infeksiyalardan farqlashga yordam beradigan aniq bir klinik ko‘rinishi aniqlanmagan.

Eng ko‘p uchraydigan alomatlarni ko‘rsatdi:

- ✓ **Tana haroratining ko‘tarilishi** - 99% da
- ✓ **Holsizlik** - 70% da
- ✓ **Quruq yo‘tal** - 59% da
- ✓ **Ishtaha yo‘qligi** - 40% da
- ✓ **Mushakda og‘riq (mialgiya)** - 35% da
- ✓ **Balg‘am ajralishi** - 27% da.

Boshqa kam uchraydigan alomatlari orasida **bosh og‘rig‘i, tomoq og‘rig‘i** va **burun oqishi (rinoreya)** kuzatilgan. Ba‘zi bemorlar, nafas olish buzilishi alomatlaridan tashqari, **oshqozon-ichak yo‘llari buzilishi** alomatlaridan shikoyat qilishlari mumkin masalan, **ko‘ngil aynishi** va **diareya (ich ketish)**. Ba‘zi hollarda, **es-xush buzilishlari** (9%), **bosh og‘rig‘i** (8%), **qon qusish** (5%), **yurak tez urishi** kabi alomatlar qo‘shiladi.

Ko‘proq uchraydigan alomatlari:

- ✓ tana haroratining ko‘tarilishi
- ✓ giposmiya (hid bilish sezgisining susayishi yoki yuqolishi)
- ✓ holsizlik
- ✓ mushakda og‘riq
- ✓ quruq yo‘tal
- ✓ havo yetishmasligi hissi

Kasallik qanday yuqadi?

- ✓ Ma‘lumki, koronavirus infeksiyasi havo-tomchi, chang-tomchi va muloqot (kontakt) yo‘llari orqali yuqadi (virus havoda aylanib yurmaydi, odamdan odamga yuqadi). Virusning uzoq masofadan yuqish ehtimoli juda past. Virus odam yo‘talganda yoki aksirganda yuzaga keladigan tomchilarda bo‘ladi. Masofa – xavfsizlik garovi bo‘lib, epidemik zanjirini uzish omilidir. Shuning uchun, siz yo‘talgan yoki aksirgan odamdag 2 m dan oshiq masofada bo‘lsangiz, infeksiya sizga yuqmaydi.
- ✓ Kontakt – koronavirusni yuqtirishning asosiy yo‘li hisoblanadi. Quchoqlashish, o‘pish, qo‘l berib salomalashish, suykalish shular jumlasidandir. Virus kasallangan odamning nafas yo‘llaridan chiqqan ajratmalar tekkan predmetlar (ro‘molcha, qo‘lqop, telefon, eshik va

zinapoya tutqichlari, lift va Kompyuter tugmachalari)ni ushlashdan so'ng ko'z, burun, og'iz va ko'llarga yuqadi.

- ✓ Virus bir necha kungacha tashqi muhitda tirik turishi mumkin. Shuning uchun buyumlar sirtlarini, eshik tutqichlarni, texnik asboblarni, yuz soxasi bilan kontaktda bo'lganligi uchun mobil telefonlarni va shunga o'xshash narsalarni dezinfeksiya (zararlantirish) qilish muhimdir.

Profilaktik ishlar

Qo'l gigienasiga rioya qilish:

- Qo'llarni sovunlab yuvish.
- Antiseptik eritmasi bilan qo'llarni artish.

Antiseptik o'zingiz tayyorlashingiz mumkin:

70% spirt – 100 ml

+ 3% perekis vodoroda (vodorod perekisi) – 5 ml

+ glitserin 2 ml

Hammasini bir idishga solib, suv va sovun bo'lmaganda qo'llarni artish mumkin.

Antiseptikni yetarli miqdorda qo'lingizga quyung (1 choy qoshiq miqdorida).

Eritmani yaxshilab qo'lingizga surung, ayniqsa tirnoqlar atrofiga va barmoqlar orasiga e'tibor bering.

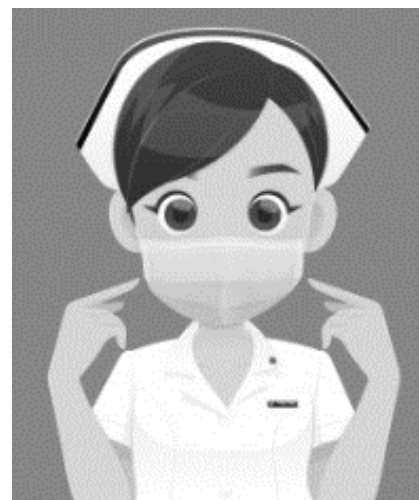
Juda arzon va ishonchli, samarali antiseptik eritma, **har kuni maktabga olib yurish mumkin!**

Qo'llarni yuvish qadamlari:

- Qo'llarni yaxshilab suv bilan namlang;
- Oddiy sovun bilan sovunlang (antiseptik modda talab qilinmaydi);
- 20 – 30 soniya davomida qo'lning hamma tomonlarni va barmoqlarni yaxshilab ishqalang, alohida tirnoqlar va tirnoklar orasidagi joylarga e'tibor bering;
- Qo'llarni yaxshilab toza suv bilan chaying;
- Qo'llarni qog'ozli yoki toza quruq sochiq bilan arting yoki xavoda quriting.

Infeksiya yuqtirib olish xavfini kamaytirish usullari:

- Muloqotdan oldin va keyin, ko'chadan uyga kelib qo'llarni yuvish (20 - 30 soniya);
- Tirsakning ichki tomoniga aksa urish va yo'talish;
- Niqobdan foydalanish;
- Tashriflar (mehmondorchilik, uchrashuvlar)ni cheklash;
- Kiyimlarni tez-tez yuvish va ko'chadan qaytgach, barcha buyumlar hamda kiyimlarni dezinfeksiya qilish hamda ularni alohida saqlash.





Biz uchun infeksiyani oldini olish zaruriy majburiyatimizdir!!!!

Hammasi o‘z qo‘lingizda!

O‘smirlar mustaqil ravishda masofadan koronavirus infeksiyasiga tekshirish uchun O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligining rasmiy veb-sayti [www://coronavirus.uz](http://www.coronavirus.uz), shuningdek @ coronavirus bot Telegram botidan foydalanish tavsiya etiladi.

To‘g‘ri qo‘l yuvish amaliyotini hayotga qanday kiritish mumkin?

- Kerakli anjomlar yetarli miqdorda va qulay joyda bo‘lishi kerak.
- O‘quv qo‘llanmalarni ko‘paytiring va qoidalarni joriy eting (qo‘l yuvish qoidasiga quyidagi foto misol).
- Qo‘l gigienasi tamoyillarini kuchaytiring.
- Har bir insonni to‘g‘ri qo‘l yuvishga jalb eting.
- Qoidalarni bajarganlarni rag‘barlantiring.
- Shaxsiy namunalarni rag‘barlantiring.
- Eng qulay usullardan foydalaning.



(Trener nutqini yakunlagach, ishtirokchilardan koronavirus haqida 1 ta muhim ma'lumot aytishni so'raydi. Ishtirokchilar o'zidan avvalgi ishtirokchini fikrini qaytarmagan holda 1 ta muhim ma'lumotni aytishi kerak. Shu orqali mazkur mavzuni mustahkamlab olish mumkin)

Trening yakuni

Barcha ishtirokchilarni o'quv xonasining o'rtasiga taklif qiling va qo'l ushlashib, birgalikda **“Biz sog'lom turmush tarzi tarafdorlarimiz!”** shiorini uch marta aytishlarini iltimos qiling. Shiorni xor bo'lib aytilgandan so'ng qarsaklar bo'lishi nur ustiga a'lo nur bo'ladi.

12-MASHG'ULOT: ZAMONAVIY ShAXS UCHUN ZARUR KO'NIKMALAR

Maqsad	Yumshoq va qattiq ko'nikmalar haqida aniq ma'lumotlar yetkazib berish
Vazifalar	☐ Yumshoq va qattiq ko'nikmalar haqida tushuncha berish ☐ Ularning zamonaviy shaxs uchun zaruriyati haqida fikrlar shakllantirish ☐ “Soft skills” turlari haqida ma'lumot berish ☐ Maqsadni to'g'ri qo'ya bilish – muvaffaqiyatga sari birinchi qadam ☐ Taym-menejment haqida tushunchalarni shakllantirish ☐ Stress-menejment haqida tushunchalarni shakllantirish
Davomiyligi	2 soat
Usullar	Ko'rgazmali taqdimot, guruhlarda ishlash, umumiy munozara va muhokama, psixologik mashq va o'rinlar

Materiallar	Flipchart, rangli markerlar
--------------------	-----------------------------

***“Agar sen kelajakda o‘zgarishlar bo‘lishini istasang –
hozirdanoq shu o‘zgarishga aylan!”***

Maxatma Gandi

Videorolik

Aytingchi, nima uchun ba’zi odamlar hayotda muvaffaqiyatga erishadilar, boshqalari esa yo‘q? Kasbiy faoliyatda, karerada, umuman hayotda muvaffaqiyatga erishgan odamlarning sirlari nimada, deb o‘ylaysiz?

Ishtirokchilarning so‘zlarini tinglang. Flip-chart (yoki vatman)da qayd qilib boring. Quyidagi ma’lumotlarni taqdim eting.

Garvard universiteti olimlarining aniqlashicha, har qanday sohada muvaffaqiyatning 15 % ni inson bilimlari, ya’ni "Hard skills" “mustahkam bilimlar” tashkil qiladi, qolgan 85 %i esa “Soft skills” “moslashuvchan/yumshoq ko‘nikmalar”ga bog‘liq.

Buni kompyuterga qiyoslab tushunish mumkin, ya’ni ushbu terminlar inglizcha “Hard ware” va “Soft ware” (Kompyuter detallari, qismlari va dasturiy ta’minoti) tushunchalaridan olingan.

Kompyuter – bu moddiy ob’ekt. Aslida esa Kompyuterning asosiy qismi uning ko‘rinmas va ushlab bo‘lmaydigan qismi hisoblanadi – bu uning **Dasturiy ta’minotidir.**

Qattiq ko‘nikmalar – oson kuzatiladigan, o‘lchanadigan va namoyish qilinadigan ko‘nikmalardir. Masalan, matematik masalalarni yecha olish, o‘qish ko‘nikmasi, ingliz tilini bilish, velosipedda ucha olish ko‘nikmalari. Hisobchi tashkilot byudjetini tuza olish malakasiga ega bo‘lishi kerak, avtomobil ustasi avtomobil tuzatish ishlarini bilishi kerak. Qattiq ko‘nikmalar muayyan faoliyat turi bilan samarali shug‘ullanish uchun zarur.

Yumshoq ko‘nikmalar – bu ijtimoiy ko‘nikmalar. Yumshoq ko‘nikmalarni qattiq ko‘nikmalar kabi aniq o‘lchab bo‘lmaydi, lekin aynan qattiq ko‘nikmalarni namoyon qilish va ulardan foydalanishga samarali yordam beradi. Yumshoq ko‘nikmalar har qanday faoliyat turida kerak. Ularga muloqot qilish, jamoada ishlash, muammolarni hal qila olish, o‘z vaqtini boshqarish, o‘zini va boshqalarni ruhlantirish ko‘nikmalari kiradi.

Muhim! Agar muvaffaqiyatga erishmoqchi bo‘lsangiz, yumshoq ko‘nikmalarni rivojlantirishingiz kerak. Muvaffaqiyatli karera uchun esa ham yumshoq, ham qattiq ko‘nikmalarni rivojlantirish muhim.

SKILLS (mahorat)

Soft skills Samarali muloqot qilishda O‘zini va boshqalarning hissiyotini aniqlash va boshqarish (emotsional/hissiy intellekt). Vaqtdan samarali foydalanish	"hard skills" Til bilish Kompyuter dasturlarini bilish Ma’lum fan nazariyasini bilish
---	---

Bizga ota-onalarimiz, yaqin kattalar va hatto ustozlarimiz doimo: “yaxshi o‘qisangiz, ma’lum kasbiy ko‘nikmalarga ega bo‘lsangiz – muvaffaqiyatga erishasiz”, deb o‘rgatishgan. Mutaxassislar bularni “mustahkam” ko‘nikmalar deb nomlashdi. Ammo har tomonlama o‘shishga esa ushbu sohaning eng kuchli “bilimdonlari” emas, balki psixologlar tilidagi “moslashuvchan” bilim egalari erishishar ekan.

Soft skills (ingl. “moslashuvchan ko‘nikmalar”) — bu ish jarayonida muvaffaqiyatli qatnashish imkonini beruvchi, ish samaradorligini oshiruvchi, maxsus bo‘lmagan, biron kasbga bog‘lanmagan universal ko‘nikmalar majmuidir.

Ba’zan bu termin “ishchanlik” deb ham ishlatiladi.

Soft skills uch blokka bo‘linadi:

Shaxsiy sifatlar

Nafaqat o‘quvchi yoki o‘qituvchini, balki insonning ijobiy xislatlaridir. Bular mehnatsevarlik, tartiblilik, odoblilik, punktuallik, bajaruvchanlik va boshqalar. Odatda, ular yoshlikdan shakllanib boradi.

Muloqot ko‘nikmalari

Odamlar bilan ishlamaydigan mutaxassislar uchun muloqot ko‘nikmalari asosiy bo‘lmasligi mumkin, masalan, kabinetdagi programmist uchun bu shart emas. Lekin shunday ko‘nikmalar borki ularsiz jamoada muloqot qilmaslikning ilojisi yo‘q. Bular xushmuomalalik, hurmat, nizoli vaziyatlarda o‘zini tuta olish va boshqalar.

Qo‘shimcha professional ko‘nikmalar

Ularni oliygohlarda o‘qitilmaydi, balki tajriba orqali shakllanadi. Bular ma’lumot topish mahorati, tajriba va boshqalar.

Demak, **Soft skills** :

- ✓ Muloqot ko‘nikmalari
- ✓ Taxliliy, tadqiqot ko‘nikmalari
- ✓ Kompyuter va texnik savodxonlik
- ✓ Moslashuvchanlik va qayishqoqlik
- ✓ Ijobiy fikrlash, o‘zini va atrofdagilarni motivlashtirish ko‘nikmalari
- ✓ Kreativlik, ijodiylik

- ✓ Liderlik
- ✓ Emotsional intellekt
- ✓ Ishonch va qoʻrquvni yenga olish koʻnikmasi
- ✓ Vaqtni boshqarish koʻnikmasi (taym-menejment)
- ✓ Muammolarni hal qilish koʻnikmalari
- ✓ Jamoada ishlash koʻnikmasi
- ✓ Katta bosim ostida ishlash koʻnikmasi (stress-menejment)
- ✓ Qaror qabul qilish koʻnikmasi
- ✓ Taqdimot qila olish koʻnikmalari kiradi.

Maqsad oʻzi nima, u nimaga asoslanishi kerak deb oʻylaysiz?

Aniq maqsad nima?

– Maqsad bu insonning biror ish yoki faoliyatni amalga oshirish sababi, maqsad inson ehtiyoj va istaklari tizimining kategoriyasidir. Hayot falsafasi jihatidan maqsad bu inson tanlagan yoʻl, demakdir

Aniq maqsad bu insonning nimani xohlashini bilishi va nima uchun xohlayotganini tushunishidir. Insoniyatning faqat 10% gina shunday maqsadga ega, qolgan 90% esa nimani xohlashini bilishi mumkinu, lekin oʻsha narsani nima sababdan xohlayotganini tushunmaydi. Oʻsha 10% insonlar orasida boʻlish katta baxt. Shunday baxtni xohlasangiz siz ham maqsadlaringizni aniqlashtiring, nimani xohlashingizni bilib oling va nima sababli oʻshani xohlayotganingizni tushuning.

Aniq maqsad belgilangach, istiqbolda shu maqsadni amalga oshirishga (u qanchalik qiyin, muammoli boʻlishidan qatʼiy nazar) oʻziga oʻzi vaʼda berish soʻraladi. “Koʻz qoʻrqoq qoʻl botir” deganlaridek, inson oʻz oldiga katta maqsadlarini qoʻyish kerak. Gohida katta maqsadlarda odamlar qoʻrqishadi yoki ularni oʻzgalar qoʻrqitishadi. Shunday sharoitda taym-menjment bilimlariga ega boʻlgan inson, albatta, koʻzlagan maqsadiga erishadi.

Maqsadga erishishning yetti qadami.

1-qadam. Aniq maqsadga ega boʻling va nimani xohlashingizni bilib oling: Unutmang! Oʻzi nimani xohlashini biladigan insonlar yer yuzini **10%** nigina tashkil etadi va aynan **ular** yer yuzidagi eng muvaffaqiyatli odamlardir.

2-qadam. Maqsadingizni rejalashtiring va barchasini qogʻozga tushiring. Qoʻyilgan barcha topshiriqlarni ham yozib qoʻyish foydali. Yodda tuting! Yozish **millionerlar qoidasidir**. Yer yuzining 3% aholisi rejalarini yozma tarzda tuzishadi va unga amal qilishadi. Ayni oʻsha 3% insonlar yer yuzining eng muvaffaqiyatli insonlaridir. Rejalashtirish va yozish sizni yer yuzining eng muvaffaqiyatli 3% insonlari qatoriga qoʻshadi.

3-qadam. Vaqt chegarasini (yaʼni rejani amalga oshirilishi va tugashi sanasini oldindan) belgilang. Bu butun tanangizni va ongingizni belgilangan sanagacha kuchli ishchanlik holatiga sozlaydi (bu xuddi gʻayrat-shijoat rejimini yoqishga oʻxshaydi). Agar belgilangan vaqtgacha ulgurmasangiz, oʻzingizni

haddan ziyod zo‘riqtirmang, shunchaki yangi vaqt chegarasini belgilang, vassalom! Shuni tushunib olingki, **noreal maqsad bo‘lmaydi**, maqsad amalga oshishi uchun qo‘yilgan noreal vaqt chegarasi bo‘lishi mumkin.

4-qadam. Maqsad katta bo‘lsa – uni bo‘laklang. Mahobatli imoratlar ham bitta-bitta g‘isht (kichik-kichik bo‘laklar)dan bunyod etilganidek, maqsadingizni kichik-kichik topshiriqlarga bo‘lib amalga oshiring. **Shunda ishingiz yengillashadi**, charchash hamda stress sizga umuman begona bo‘ladi. 7 ta 7 = 49 usulidan foydalaning. Bunda maqsadingizga olib borish yo‘lini 7 ta qismga ajratasiz, shundan so‘ng, har bir qismni 7 tadan kichik-kichik topshiriqlarga ajratib olasiz. Shunda sizda 49 qadam uzoqlikda joylashgan maqsad kutadi. Agar dangasalik qilmasdan barchasini 1 varoq qog‘ozga yozib qo‘ysangiz 1-qadamni qo‘ygan bo‘lasiz. Endi sizda 48 qadam qoladi... Ishonamizki, bu qo‘lingizdan keladi, chunki shu paytgacha dunyoda bu usul samarasini 2 millionga yaqin odam o‘zida sinab ko‘rgan.

5-qadam. Barcha ishlaringizni muhim, shoshilinch, muhim emas, shoshilinch emas prinsiplariga ko‘ra rejalashtiring. Bu **foydali ish koeffitsientingizni 2 barobar oshiradi**.

6-qadam. Zudlik bilan ishga kirishing. Bugungi ishni ertaga qoldirmang – “qolgan ishga qor yog‘ar” deydi dono xalqimiz. Sizga biroz achchiq, biroq haqiqatga to‘la hazil qilamiz: dangasalik qilib, bugungi ishni ertaga qoldirgandan ko‘ra, o‘sha ishingizni kechagi kunga qoldiring, shunda u sizni boshqa bezovta qilmaydi... **Omadning kaliti bu – impuls qonunidir.** Maqsad sari harakat boshlab olinsa bo‘ldi, qolgani huddi o‘z o‘zidan amalga oshib ketayotgandek bo‘ladi. Bu fizikadagi impuls qonunidir, og‘ir sharni joyidan qo‘zgatib olish qiyin bo‘lishi mumkin, lekin uni yumalatib borish yengil kechadi. Impuls qonuni ishga tushgach, inson matonatli va sabrli bo‘lishi talab etiladi.

7-qadam. O‘zingizga o‘zingiz ushbu va‘dani bering va uni ustidan chiqing: “Men har kuni maqsadimga erishish uchun nimadir qilaman!” “Toma-toma ko‘l bo‘lur” deydi dono xalqimiz. Har kuni biror kichkina bo‘lsada ish, faoliyat ko‘rsatingki, bu sizni maqsadingizga 1 santimetr bo‘lsada yaqinlashtirsin, u ixtiyoriy narsa, ish, topshiriq va hokazo bo‘lishi mumkin, muhimi maqsadingizga qaratilgan bo‘lsin. Shu kichik-kichik ishlar kuni kelib sizga o‘zining “syurpriz”ini hadya etadi. Tomlab kitoblar, o‘lmas shox asarlar, dunyo mo‘jizalari ham shu tarzda vujudga keltirilgandir!

Rejasiz inson ikki qo‘lsiz darbozga o‘xshaydi. Darboz ikki qo‘li orqali muvozanatni saqlaydi, yiqilgudek bo‘lsa qo‘llari bilan dorni ushlab qolishi mumkin, inson o‘z rejalari orqali maqsadi sari tekis muvozanatda boradi. Yozib rejalashtirish asosida ishlash ish samaradorligini 1-kunning o‘zidayoq 25%ga oshiradi. Yozilgan rejalar maqsaddan chalg‘imasligingiz uchun sizda qonuniy hujjat bo‘lib xizmat qiladi. Yozilgan narsa moddiy qimmatga ega, u insonga mas‘uliyat yuklaydi. Og‘zaki hayolda tuzilgan reja yuqoridagidan farqli ravishda juda mo‘rt, boshqa bitta oddiy o‘y fikr kelib uni buzib yuborishi, yo shunchaki esdan chiqib qolishi ham mumkin. Yozish esa barchasini xotiraga muhrlaydi.

Yozish millionerlar qoidasi hisoblanadi!!! Muvaffaqiyatga erishib, millioner bo'lgan insonlar o'rtasida so'rovnoma o'tkazilgan va unda quyidagicha savol bo'lgan: "Sizning millioner bo'lishingizga sabab bo'lgan hayotiy qoidalaringsizni ayting", bunda har bir so'raluvchi 10-15 ta qoidalarini aytib o'tgan. Javoblarning 90% da esa "Men rejalarimni doim yozib qo'yaman va shular asosida ish qilaman" degan javob varianti uchragan.

Faoliyatning har qanday sohasida, bu ilmiy izlanishlar bo'lsin, yoki oddiy ishchining malakali mehnati yoki o'quv faoliyati bo'lsin, insonga uning kasbiy yo'nalishidan tashqari jismoniy kuch, chidamlilik, ishchanlik kabilar kerak bo'ladi. Zamonaviy hayotning jadalligi, kuchli raqobat, borgan sari ko'payib borayotgan axborot oqimi va uni vaqtida qabul qilish, qayta ishlash va qisqa vaqt ichida amaliyotda qo'llay olishga o'rganish insonning moslashuv jarayonining buzilishiga va kasalliklarga olib keladi. Zamonaviy jamiyat kadrlarga keskin, yuqori talablarni qo'yimoqda. Bu talablarga moslashish esa kasbiy bilimdonlik darajasini to'xtovsiz oshirish lozimligini talab qiladi, bu esa, o'z navbatida, jismoniy va aqliy toliqishlarga olib keladi. Ishdagi bosimli vaziyatlar emotsional zaxiralarning kamayishiga olib keladi.

Stress (inglizcha so'zdan olingan bo'lib stress — bosim, shiddat, zo'riqish, yuk, kuchlanish degan ma'nolarni anglatadi).

Tibbiyot sohasida, fiziologiya va psixologiyada ijobiy (eustress) hamda salbiy (distress) stress shakllariga ajratishadi.

Ta'sir xarakteri bo'yicha:

- Asabiy va psixik
- Issiqlik yoki sovuqlik natijasida
- Yorug'lik, shovqin va boshqa stress turlari mavjud.

Odamlarning asabiy holatga tushishiga, ko'pincha arzimagan narsalar sabab bo'lar ekan.

Insonning ruhiy holati uning moddiy holatidan ustun turadi. Zero, umidsizlik har qanday baquvvat tanani ham charchatadi. Ruhan sog'lom odamning tanasi harchand zaif bo'lsa-da, u o'zida kuch topa oladi. Demak, hamisha ruhiy bardamlikka intilish lozim.

Inson orzu-havasining chegarasi yo'q. Lekin buni nafs bilan, soxta obro' topish bilan aralashtirib yubormaslik kerak. Chunki shirin orzular o'z-o'zidan amalga oshmaydi.

Ruhi toliqqan kishi yaxshi uxlay olmaydi. Uyqusizlik tana va ruhni charchatadi. Natijada kuchli asabiylashish, stress boshlanadi.

Bugungi kunda umumiy vahimaga berilish xastaligiga uchrayotganlar bor. Atrofda ro'y berayotgan voqea-hodisalardan qattiq ta'sirlanish, eshitgan fojia hoziroq sodir bo'ladigandek qo'rquvga tushish, iqtisodiy inqirozga uchrashdan xavotirlanish kabi belgilar ana shu xastalikka xosdir.

Bu dard aksariyat holatlarda Kompyuterdan ko‘p foydalanadigan, internet tarmog‘iga kiradiganlarda uchraydi va ularning asab tolalariga jiddiy xavf tug‘diradi.

Amaliy qism

Taym-menejment va aniq maqsad

Maqsadga erishishda vaqtdan unumli foydalanish (15 daqiqa)

O‘zini anglash mashqi

Ishtirokchilarga quyidagi savollarni bering va ularning har biriga 30 sekund davomida javob berishni so‘rang.

Diqqat! Yozilgan javoblar ishtirokchining o‘zida qolishi va o‘qib eshittirilishi talab etilmasligi haqida ishtirokchilarga ayting.

- 1) *Hayotda erishmoqchi bo‘lgan 3 ta eng asosiy maqsadingizni yozing?*
- 2) *Agar umringiz tugashiga 6 oy qolganligini bilsangiz nimalarni amalga oshirgan bo‘lar edingiz?*
- 3) *Hayotda sizni qiynaydigan 3 ta muammoni yozing.*

Hozir siz bilan birga “Tezkor yozuv” texnikasidan foydalandik. Uning o‘ziga xosligi shundaki, inson shoshilganida ong faoliyati jadallashadi hamda eng kerakli ma’lumotlarni tabiiy tarzda yuzaga chiqaradi. Bunda insonning haqiqiy qadrli va muhim hayotiy maqsadlari hamda qadriyatlari oydinlashadi.

Bunda javoblarni quyidagicha talqin qilishimiz mumkin:

1-savolning javobida keltirilgan maqsadlar insonning asl maqsadlaridir. Inson o‘sha maqsadlariga ko‘ra boshqa maqsadlarini qo‘yishi ma’qul. Sababi, bular insonning chin dildan istagan maqsadlaridir. Asl maqsadlar sari intilgan odam charchamaydi, kichik yutuqlar ham unga zavq bag‘ishlaydi, mamnun va baxtli qiladi. Muhimi, o‘zini o‘zi aldashiga yo‘l qo‘ymaydi.

2-savolning javobida insonning asl qadriyatlari namoyon bo‘ladi. Inson har qanday holatda ham ushbu qadriyatlarini yodda tutishi kerak. Sababi, asl qadriyatlar insonning to‘laqonli hayotini ta’minlaydi, hissiy jihatdan barqaror qiladi, quvvat manbai bo‘ladi. Muhimi, o‘zini o‘zi aldashiga yo‘l qo‘ymaydi.

3-savolga javob. Inson muammosiz yashamaydi, doim va hamma muammo bo‘lgan. Inson o‘z ishonchi, intilishlari, iroda kuchi bilan muammolarni bartaraf qiladi. Bundanda avval inson shuni bilib olishi kerakki, “muammo aslida muammo emas, muammoga bo‘lgan munosabatning o‘zi muammodir”. Har qanday amalga oshirmoqchi bo‘lgan tadbiringizda eng muhim omil bu – pozitsiya yoki munosabatdir. Munosabatning noto‘g‘riligidan noto‘g‘ri xulosalar va inson istamagan natijalar yuzaga keladi. Munosabat misli fonar (chiroq): u qizil bo‘lsa, u qaratilgan narsa ham qizil bo‘lib ko‘rinadi... Shunday ekan, o‘z munosabati bilan inson butun dunyoni zulmatga yoki nurga to‘ldirishi mumkin.

Taym menejmentning oltin qoidasi. Aniq maqsadga ega bo'lish.

Aqliy hujum (5 daqiqa)

Tushunchalarni chuqurroq anglab olish hamda ularga oydinlik kiritish uchun ishtirokchilarga quyidagi savollarni bering. Olingan javoblarni flipchart yoki doskaga yozing

“G‘ijimlangan gazetalar” mashqi (10 daqiqa)

Maqsad:

- Tetiklashtirish;
- Yaxshi kayfiyat hosil qilish;
- Maqsadga intilishda uni to‘g‘ri qo‘ya bilish muhimligi haqida tushuncha hosil qilish

Jihozlar:

- Eski gazetalar yoki varaqlar;
- Ikkita savat yoki chelak.

Jarayon. Bir ishtirokchini (o‘ziga ishonchi pastroq) davraga taklif qiling. Unga quyidagi ko‘rsatmani bering:

– *Sizning vazifangiz – mana bu gazetalardan birma-bir olib, uzoqda (taxminan 1,5 metr) turgan savatga tushirish. Vaqt – 1 daqiqa.*

Bir daqiqadan keyin ishtirokchi to‘xtatiladi. Savatdagi g‘ijimlangan gazetalar sanaladi.

Keyin ikkinchi ishtirokchiga ko‘rsatma bering:

– *“Sizning vazifangiz bu ishtirokchiga qaraganda iloji boricha ko‘proq gazeta g‘ijimlab otib tushirishdan iborat”*

Ikkinchi ishtirokchi odatda ko‘proq gazetani g‘ijimlab tashlashga ulguradi.

Uchinchi juftlikka ko‘rsatma:

– *“Siz avvalgi ishtirokchilar qancha gazeta tashlab ulgurganini ko‘rdingiz. Nima deb o‘ylaysiz – qanday natijalarga erisha olasiz?”*

Odatda uchinchi ishtirokchi ikkinchisidan ham yaxshiroq natijaga erishadi.

Mashqlar qatnashgan ishtirokchilar va guruh a‘zolaridan bu mashq haqida fikrlarini so‘rang.

Xulosa qiling: *uchinchi ishtirokchi o‘z oldiga maqsadni o‘zi qo‘ydi va maqsadga erishdi.*

Ko‘pincha bizni hech qanday qoidalar va detallarni tushuntirishlarsiz biror bir vazifani bajarishimizni so‘rashadi va bizga maqsadni mustaqil belgilashga yo‘l qo‘yib berilsa, juda katta yutuqlarga erishishimiz mumkin.

Aqliy hujum (5 daqiqa)

Quyidagi savolni bering va ishtirokchilarning javoblari tinglang.

- *Siz kundalik ishlaringizni rejalashtirasizmi va rejalararingizni yozasizmi?*

Auditoriyada yozib rejalashtiradiganlar bo‘lsa:

- *Rejalararingizni qay tarzda, qachon yozib qo‘yasiz?*

Javoblar tinglanadi va ishtirokchilar muhokamasidan so‘ng mavzu yuzasidan trener nutqi taqdim etiladi.

Ish samaradorligini ikki marta oshirish usuli bor, buni ilk bor qadimgi xitoy faylasuflari e'tirof etishgan. Bu ishlarni muhim, shoshilinch, muhim emas, shoshilinch emasligi tamoyillariga ko'ra bajarish usulidir. Bu usulni xalqaro miqyosdagi biznes-trener Brayn Treysi o'ziga xos tarzda tushuntirgan hamda o'zining "Rejalashtirishning kvadrat usuli"ni taklif etgan. (Kvadrat haqida tushuncha bering).

"Rejalashtirishning kvadrat usuli" mashqi 15 daqiqa

Sh O Sh I L I N Ch	MUHIM	
	1) Natija kvadrati (Muhim va shoshilinch ishlar yozilsin)	2) Imkoniyat kvadrati (Muhim, lekin keyinroq qilsa bo'ladigan ishlar yozilsin)
	1 _____	1 _____
	2 _____	2 _____
	3 _____	3 _____
	4 _____	4 _____
	5 _____	5 _____
	1) Sarob kvadrati (Muhim emas lekin shoshilinch ishlar yozilsin)	1) Kamomad kvadrati (Muhim ham emas va shoshilinch ham emas ishlar yozilsin)
	1 _____	1 _____
	2 _____	2 _____
	3 _____	3 _____
	4 _____	4 _____
	5 _____	5 _____

Mazkur usul tushuntirilgach ishtirokchilarga ertangi kunining bir kunlik rejasini tuzish taklifini bering hamda 5 daqiqa vaqt ajrating.

Shundan so'ng quyidagi xulosaviy tavsiyalarni bering:

Rejalashtirishda e'tibor berish kerak bo'lgan muhim jihatlar!

- *Kun davomida rejalashtirilgan ishlarga chindan ulgurmasangiz shunchaki qolgan ishlarni ertangi rejaga qo'shib qo'ying, "Men qo'limdan kelganini qildim" deb ayting, qila olmagan ishlaringizni o'zingizga albatta bajarish shartini qo'ying.*

- *Muntazam "Vaqt kushandalari" bilan kurashing, irodali bo'ling, bu ish sizni shaxsiyatingizni rivojlantiradi.*

- *Hayotda har narsa bo‘lishi mumkin, biror muhim va shoshilinch ish chiqib qolsa, e’tiborsiz qoldirmang, uni ham imkoniyatingiz doirasida rejaviy ro‘yxatga qo‘shing.*

- *Maxsus bloknot (yon daftarchasi) tuting, u o‘zingiz bilan doim olib yutishga qulay hamda o‘zingizga yoqadigan bejirim bo‘lsin. Uning muqovasiga yoki birinchi betiga Tomas Edisonning quyidagi so‘zlarini yozib qo‘ying: “Omadsizlik – bu omadga yaqinligingiz belgisi. Omad o‘zi uni “umid” bilan kutuvchilarga emas, uning ortidan quvadigan, intiluvchan va harakatchan insonlarga kulib boqadi”. Tomas Edison o‘zining ayni shu tamoyili (hayotiy qoidasi)ga ko‘ra 2000dan ziyod kashfiyotlar qilgan, yuzlab kashfiyotlari litsenziyalanib, insonlarning og‘irini yengil qilgan. Tabiiy ravishda T.Edison boy, muhimi, muvaffaqiyatli buyuk shaxs sifatida tarixda qolgan.*

- *Yodda tutingki, rejalashtirish va yozish orqali maqsadga 10% lik qadam qo‘yasiz, Yozilgan reja asosida ishlaringizni amalga oshirsangiz, birinchi kundayoq 25% samaradorlikni o‘zingizda his qilasiz. Ishlarni muhim hamda shoshilinchlik tamoyilga asoslanib rejalashtirish sizning foydali ish koeffitsientingizni 2 barobar oshiradi, har kuni uyqudan oldin 5 daqiqagina ertangi kunning rejasini yozib qo‘yish va o‘tgan kunni tahliliga ajratsangiz, siz ikki kunlik ish samaradorligini qo‘lga kiritasiz (moddiyan qo‘lingizda bo‘ladi).*

- *Qo‘rqmang, siz reja bilan ish qilsangiz robotga aylanib qolmaysiz, bemalol rejangizga dam olish, yaqinlar va do‘stlar diydori, to‘y va tug‘ilgan kun hamda bayram tantanalarini ham me‘yorida qo‘shing, bu qadriyatlarangizga sodiq qolishingizga va “Qalb ishtahasi” zo‘r bo‘lishi uchun ham foydali.*

Stress va uni boshqarish haqida

“Auksion” mashqi (10 daqiqa)

Maqsad: Ishtirokchilarni “Stress” mavzusi muhokamasiga qiziqtirish, ularning bilimlarini aniqlash.

Jarayon. Barcha ishtirokchilar 5 kishilik komandalarga birlashtiriladilar, har bir beshlik navbati bilan maktabda stressni chaqiruvchi bittadan sabablarni ayta boshlaydilar. Sabablar qisqa, 3-4 so‘zdan ortmasligi kerak. Shuningdek, har bir aytilgan sababdan keyin trener 3 gacha sanaydi va navbati kelgan komanda 3 deyilguncha sababni aytmasa, keyingi komanda aytishi mumkin. Oxirgi bo‘lib stress sababini aytgan komanda g‘olib hisoblanadi.

Muhokama. Trener ishtirokchilarni “auksion” paytida aytilmagan sabablarni yodga olishni iltimos qiladi va savol beradi: aynan shu mashq ishtirokchilarda stress vaziyatini chaqirdimi? Nima uchun?

Stressning oqibatlaridan qutulish usullari (5 daqiqa)

Organizmni haddan tashqari zo‘riqib ishlashi natijasida charchash yuzaga keladi. Charchoqni bartaraf etish uchun dam olishga ham vaqt topish muhimdir. Ba’zi bir usullar bilan ham charchoqni bartaraf etish mumkin.

*Stress holatidan qutulishning yana bir usuli quyidagichadir: ko‘zingizni yumgan holda besh-o‘n daqiqa o‘tirishga harakat qiling. Yoqimsiz xabar, turli nizolarni o‘ylash o‘rniga **ijobiy tasavvurlar** hosil qilish foydali.*

Hayotning go‘zalligi haqida o‘ylashga, stress holati sizning ruhiyatingizga putur yetkazishini ko‘z oldingizga keltirishga harakat qiling. Shundagina bunday holatning oldini olish uchun ham siqilmaslikka intilasiz.

“Ertalabki badantarbiya, kechki sayr, to‘g‘ri ovqatlanish, sog‘lom turmush tarziga amal qilish stressdan chiqishga yordam beradi” – deyishadi.

Doimo faol bo‘lish, yangiliklarga intilish, o‘qish va izlanish, insonni hech qachon salbiy fikrlarga botib qolishiga yo‘l bermaydi. Insonning ichki g‘ayrati o‘sadi va har qanday holatga nisbatan bardoshlilik oshadi.

Qilayotgan ishingdan zavqlanish insonga juda ko‘p kuch va g‘ayrat bag‘ishlaydi. Doimo harakatda bo‘lish, oqibat emas sabab bo‘lish pozitsiyasi insonni hamisha g‘olib bo‘lishiga olib keladi.

“Romb” mashqi (10 daqiqa)

Maqsad: Stress sharoitida diqqatni asosiy muammoga qaratish qobiliyatni yo‘qotmasdan harakat qilishga o‘rgatish.

Jarayon. Ishtirokchilarni 4 talik guruhlariga birlashtiring. Ularni 1,2,3,4 raqamlab oling va “romb” shaklida turib olishlarini iltimos qiling.

Trener ko‘rsatmasi

Antik davrda yashab o‘tgan Sezarning barcha zamondoshlari diktatorning energiyaga juda boy ekanligini, vaziyat o‘zgarishiga tezda reaksiya qilishini va janglarda rejaga zudlik bilan o‘zgartirish kirita olish malakasini tan olganlar. Tarixchilar Sesar bir vaqtning o‘zida ham o‘qib, ham yozib va birvarakayiga 4 ta har xil xatlarni aytib (diktovka) tura olganligini guvohlik beradi.

Hozir birinchi ishtirokchi 2-3 daqiqa davomida ro‘parasida turgan ikkinchi ishtirokchining barcha harakatlarini takrorlashi kerak. Ikkinchi ishtirokchi o‘tirgan, turgan holatda istalgan harakatlarni, masxara mimikalarini qilishi mumkin. Birinchi ishtirokchi uning harakat va mimikalarini takrorlashi, shuningdek, uchinchi va to‘rtinchi ishtirokchining savollariga javob berishi kerak. Savollar turlicha bo‘lishi mumkin. Muhimi, savollar orasida uzoq tanaffuslar bo‘lmasligi kerak. Birinchi ishtirokchi hazilomuz, mantiqsiz, fantaziyali javoblar berishi mumkin, lekin “Ha”, “Yo‘q”, “Bilmayman” javoblaridan foydalanish mumkin emas.

Muhokama. Ishtirokchilarga quyidagi savollarni berish mumkin:

- Nimalarni his qildingiz?
- Nima qilish qiyinroq bo‘ldi – sherigingizning harakatlarini qaytarishmi yoki savollarga javob berishmi?
- O‘yin vaqtida vaziyatni qo‘ldan chiqardim, deb o‘ylagan paytlaringiz bo‘ldimi?

- *O‘zingizni yig‘ishtirib olishingiz va o‘yinni davom ettirishingizga nima yordam berdi?*
- *O‘zingiz uchun o‘yindan nima xulosa qildingiz?*
- *Bu o‘yin va stresslar o‘rtasida o‘xshash nimalar bor?*

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining 11.03.2019 y. O'RQ-528-son "Fuqarolarning reproduktiv salomatligini saqlash to'g'risida"gi Qonuni (Qonunchilik palatasi tomonidan 15.02.2019 y. qabul qilingan, Senat tomonidan 28.02.2019 y. ma'qullangan).
2. U.Ismailov, M.Ziyaeva, F.Inoyatov, Sh.Maksudova, L.Ataxanova "Sog'lom turmush tarzi asoslari va oila" – YuNFPA, Toshkent, 2018 yil.
3. "Ijtimoiy ish xodimi uchun muloqot ko'nikmalari" dan moslashtirilgan. "Trener uchun rahbarlik". YuNICEF, Qozog'iston, 2006 y.
4. "O'zbekiston yoshlari – sog'lom turmush tarzi tarafdorlari" mavzusida trenerlar uchun o'quv-uslubiy qo'llanma. ("Yosh tengdoshlar" O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi, O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi, O'zbekiston Yoshlar ittifoqi hamda BMTning Aholishunoslik jamg'armasining hamkorlik loyihasi, Toshkent – 2020)
5. Ijtimoiy himoyaga muhtoj bolalar va yoshlar uchun maxsus o'quv-tarbiyaviy dasturlar / Tuzuvchi-mualliflar: N.A.Israilova, A.A.Mavrulov, O.Musurmanova, F.A.Azimova, N.K.Svetlichnaya, D.Xusanova, R.X.Valiev, L.Gaynutdinova, Z.Ishanxodjaeva, G.Umaralieva – Respublika bolalar ijtimoiy moslashuvi markazi, 2016.
6. G.Davlatova, M.Maxmudova- Voyaga yetmaganlarni mustaqil hayotga tayyorlash, sog'lom turmush tarzi va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish. Fasilitatorlar uchun qo'llanma.- O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirish va psixologik-pedagogik Respublika tashxis Markazi. 2020 yil