

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIM VAZIRLIGI
VILOYATI XALQ TA'LIM BOSHQARMASI**



**-SONLI MAKTABINING
- " " SINF RAHBARI**

NING

**TARBIYAVIY SOAT
ISH REJASI VA
DARS ISHLANMASI**

Tushuntirish xati

Bolalarimizni birovlarning qo'liga berib qo'ymasdan, ularni o'zimiz tarbiyalashimiz lozim.

Shavkat Mirziyoyev

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 6 aprelda "Umumi o'rta va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limining davlat ta'lim standartlarini tasdiqlash to'g'risida" gi 187-sonli Qarori e'lon qilindi. Shu munosabat bilan tarbiyaviy soatlar mazmunan qayta ko`rib chiqilib, kompetensiyaviy yondashuv asosida amalga oshirilishi belgilandi.

Ma'lumki, sinf rahbari o'z sinfidagi o'quvchilarining bevosita ta'lim-tarbiya jarayoni, ya'ni darslar davomida hamda darsdan keyingi faoliyatini nazorat qilishga mas'ul shaxs hisoblanadi.

Umumi o'rta ta'lim muassasalarida sinf rahbari faoliyati O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining ta'lim sohasidagi qarorlari, Xalq ta'limi vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan tegishli me'yoriy hujjatlar va Xalq ta'limi vazirligining 2007 yil 20 yanvardagi 19-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan "**Ta'lim muassasalari sinf rahbari to'g'risida Nizom**" asosida tashkil etiladi.

Mazkur dastur va metodik qo'llanmayuqorida nomlari keltirilgan ta'limga oid huquqiy va me'yoriy hujjatlarga, shuningdek, umumi o'rta ta'limning uzuksizligi va izchilligiga, zamonaviy metodologiyalarga asoslangan.

Dasturning maqsadi — tarbiyaviy soatlarni mamlakatda amalga oshirilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy islohotlar, rivojlangan xorijiy mamlakatlarning ilg'or tajribalari hamda ilm-fan va zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalariga asoslangan holda tashkil etish, zamon talablariga javob beruvchi, ma'naviy barkamol, faol fuqarolik pozitsiyasiga ega shaxslarni tarbiyalashdan iborat.

Tarbiyaviy soat dasturining vazifalari:

milliy, umuminsoniy va ma'naviy qadriyatlar asosida o'quvchilarni tarbiyalashning samarali shakllari va usullarini joriy etish;

tarbiya jarayoniga pedagogik va zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etish;

o'quvchilarni ijtimoiy hayotga tayyorlashda ta'lim, fan va ishlab chiqarishning samarali integratsiyasini ta'minlashdan iborat.

Bugungi kunda axborot oqimining tezligi natijasida hayotimizga ommaviy madaniyatni salbiy ta'sirlari ham sezilmoqda. Bu masalani o'quvchilarning ijtimoiy hayotlari misolida ko'rishimiz mumkin. Ba'zida ota-onalar tomonidan bolalarning beodobligi, o'z fikrini og'zaki yoki yozma tarzda aniq ifodalay olmasligi, mas'uliyatning yetishmasligi, atrofidagilar bilan kelisha olmasligi, o'ziga tegishli bo'lgan mablag'largni to'g'ri taqsimlay olmasligi haqidagi fikrlarni eshitib qolamiz. SHuning uchun ham dasturni ishlab chiqishda xaqlaro va milliy tajribaga asoslanilganligini alohida ta'kidlab o'tish joizdir.

"Ta'lim muassasalari sinf rahbari to'g'risida Nizom"ga asosan "Sinf rahbari - Ta'lim muassasasining tarbiyaviy tizimidagi tayanch pedagoglardan biri bo'lib, o'ziga biriktirilgan sinf o'quvchilarining amalda belgilangan ta'lim va tarbiya olishlarini tashkil etadi." SHu nuqtai nazardan olib qaraganda bugungi kunda ta'lim muassasalari

sinf rahbarlari faoliyatida quyidagilarga o‘xshash muammolar ko‘zga tashlanmoqda:

- Ayrim sinf rahbarlari tomonidan o‘quvchilarni tarbiyalash jarayonida o‘z oldilariga qo‘ygan maqsad va vazifalarining to‘g‘ri tashkil etilmaganligi;
- Tarbiyaviy soatlarning aniq o‘quv-mavzu reja asosida tashkil etilmayotganligi;
- Ta’lim-tarbiya va ma’naviy-ma’rifiy sohaga oid qonunlar va qonunosti hujjatlarning ko‘pchiligidan o‘qituvchi va sinf rahbarlarining yetarli darajada xabardor emasligi;
- Ba’zi sinflardagi muhitning qoniqarli emasligi, ahil va mustahkam jamoaning shakllanmaganligi;
- Ayrim ta’lim muassasalarida davomatning pastligi, muntazam dars qoldiruvchi o‘quvchilar mavjudligi;
- Ba’zi sinflardagi o‘quvchilarda kundalik daftarlарining mavjud emasligi, borlarining ham sinf rahbari tomonidan nazorat qilinmaganligi;
- Ayrim o‘quvchilarning darslarga tayyorgarliksiz, hatto darsliklarsiz ishtirok etishlari;
- O‘quvchilar internet va mobil telefon qaramligining jismoniy va ruhiy xatarlari haqida yetarli tushunchalarga ega emasliklari;
- Voyaga yetmaganlar o‘rtasida turli zararli oqimlar ta’siriga tushib qolish, jinoyatchilik va huquqbazarlik holatlarining uchrayotganligi;
- O‘quvchi tarbiyasida muhim o‘rin tutadigan kompetensiyalarga erishilmaganligi;
- Ba’zi o‘qituvchi va tarbiyachilarimizda kasbiy kompetensiyalar yetishmasligi;
- Tarbiyaviy ishlar ta’sirchanligining pastligi;
- Ota-onalar bilan samarali muloqotning yo‘lga qo‘yilmaganligi;
- Huquqbazarlik, mobil telefon va internet qaramligi, narkomaniya, tamaki va alkogol mahsulotlarini iste’mol qilishga qarshi kurash hamda oldini olish bo‘yicha samarali chora-tadbirlar tizimi ishlab chiqilmaganligi.

SHu o‘rinda masalaning muhim bir jihatiga e’tiboringizni qaratmoqchimiz.

Bugungi kunda umumta’lim maktablarida tarbiyaviy soatlar amalda qanday tashkil qilinmoqda?

- Bugungi kundagi aksariyat hollarda tarbiyaviy soatlar quruq gaplardan iborat bo‘lib, tarbiyaviy soat mavzularidan chetga chiqib ketiladi;
- Qaysidir o‘quvchining xulqi muhokamaga qo‘yiladi;
- O‘quvchilarning fanlarni o‘zlashtirishlari va davomatlari muhokama qilinadi;
- Qandaydir tadbirlarga tayyorgarlik va sinf muammolarini hal etish kabi masalalar xususida so‘z boradi.

Tarbiyaviy soatlar qanday bo‘lishi kerak?

- Ta’lim jarayoni alohida, mustaqil darslardan tashkil topgani kabi tarbiyaviy soatlar ham yaxlit tarbiyaviy usullar, ta’sirchan vositalar yordamida amalga oshiriladi.
- Sinf rahbari ushbu tadbirlarni o‘tkazishga doir aniq ish rejasiga ega bo‘lishlari lozim.

Bugungi shiddatli davr barchamizdan axloqiy va ma’naviy jihatdan tarbiyaviy ishlarni yanada kuchaytirish lozimligini talab etmoqda. Ma’naviyat yo‘q ekan, inson ongli ijtimoiy shaxs bo‘la olmaydi. SHuning uchun ham sinf rahbarlari va butun o‘qituvchilar jamoasi oldida o‘quvchilarga milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida hayot kechirishni o‘rgatishdek muhim vazifa turadi. Hozirgi globallashuv jarayonlari kuchaygan, turli g‘oyalar o‘rtasidagi kurash keskinlashgan, “ommaviy madaniyat” xurujlari butun dunyoga tarqalib borayotgan, internet tarmog‘i orqali uzatilayotgan buzg‘unchi axborotlar inson qalbi va ongini o‘ziga qaram qilishga urinayotgan tahlikali

zamonda kelajagimiz bo‘lgan yosh avlodni hayotga tayyorlashning samarali shakl va uslublarini izlash davlat siyosati darajasidagi masalaga aylangan. Tarbiyaviy ishlarni davr talabiga javob beradigan holga keltirish uchun tarbiyaning asosi bo‘lgan barcha g‘oyalar qaytadan ko‘rib chiqilishi, asosiy e’tibor bola shaxsiga qaratilishi, yillar davomida to‘plangan ijobiy tajribadan unumli foydalanish zarurligini taqozo etadi. Inson shaxsining kamol topishi esa juda murakkab va uzlusiz jarayon davomida shakllanadi. Uning tarbiyasiga ota-onasi, mакtab, mahalla, do‘stlari, jamoat tashkilotlari, atrof-muhit, internet, ommaviy axborot vositalari, san’at, adabiyot, tabiat va hokazolar bevosita ta’sir ko‘rsatadi. SHuning uchun ham barcha sinf rahbarlari o‘z tarbiyaviy faoliyatlarida ana shu mezonlarni hisobga olishlari shart. Tarbiyaviy soatlar o‘quvchilarda shakllangan tayanch kompetensiyalarni amaliyotga tadbiq etish maydoni hisoblanadi. To‘g‘ri tashkil etilgan tarbiyaviy soatlar o‘quvchilarda fanlar orqali shakllangan tayanch kompetensiyalarni ijtimoiy hayotda tadbiq eta olishlari uchun imkoniyat yaratib beradi. O‘quvchilarda hulq-odob madaniyatiga rioya qilish, fikrini erkin ifodalash, notiqlik qobiliyatini yuksaltirish, axborotlardan to‘g‘ri va samarali foydalanish, shu bilan birga bu boradagi xalqaro hamda milliy qonunchilik qoidalariga rioya qilishni tarbiyalash tarbiyaviy soatlarning asosiy maqsadlaridan birdir. SHuningdek, tarbiyaviy soatlar orqali o‘quvchilarda to‘g‘ri kasb tanlash, kitobxonlik madaniyatini shakllantirish, bo‘sh vaqtini to‘g‘ri taqsimlash, o‘z iqtidorini rivojlantirish uchun turli to‘garaklarni to‘g‘ri tanlash, tayyor ish joylarida ishlash emas, balki o‘zi ish joylarni yaratishi kabi qobiliyatlar shakllantiriladi. Tarbiyaviy soat dasturlari oddiydan murakkablikka tamoyili asosida shakllantirilgan bo‘lib, quyidagi yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi. Vatanparvarlik; axloqiy, huquqiy, jismoniy, gigienik, ekologik hamda estetik tarbiya shuningdek, o‘quvchilarni to‘g‘ri kasb tanlashga yo‘naltiradi. Tarbiyaviy soatlarning mazkur yo‘nalishlari O‘zbekiston Respublikasida ta’limning uzlusizligi, uzviyligi, o‘quvchi shaxsi va qiziqishlari ustuvorligidan kelib chiqib, ularda yosh xususiyatlariga mos ravishda quyidagi tayanch kompetensiyalar shakllantiriladi.

Kommunikativ kompetensiya — ijtimoiy vaziyatlarda ona tilida hamda birorta xorijiy tilda o‘zaro muloqotga kirisha olishni, muloqotda muomala madaniyatiga amal qilishni, ijtimoiy moslashuvchanlikni, hamkorlikda jamoada samarali ishlay olish layoqatlarini shakllantirishni nazarda tutadi.

Axborotlar bilan ishslash kompetensiyasi — media manbalardan zarur ma’lumotlarni izlab topa olishni, saralashni, qayta ishslashni, saqlashni, ulardan samarali foydalana olishni, ularning xavfsizligini ta’minlashni, media madaniyatga ega bo‘lish layoqatlarini shakllantirishni nazarda tutadi.

O‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi — doimiy ravishda o‘z-o‘zini jismoniy, ma’naviy, ruhiy, intellektual va kreativ rivojlantirish, kamolotga intilish, hayoti davomida mustaqil o‘qib-o‘rganish, kognitivlik ko‘nikmalarini va hayotiy tajribani mustaqil ravishda muntazam oshirib borish, o‘z xatti-harakatini muqobil baholash va mustaqil qaror qabul qila olish ko‘nikmalarini egallashni nazarda tutadi

Ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi — jamiyatda bo‘layotgan voqeа, hodisa va jarayonlarga daxldorlikni his etish va ularda faol ishtirok etish, o‘zining fuqarolik burch va huquqlarini bilish, unga rioya qilish, mehnat va fuqarolik munosabatlarda muomala va huquqiy madaniyatga ega bo‘lish layoqatlarini shakllantirishni nazarda tutadi.

Milliy va umummadaniy kompetensiya — vatanga sadoqatli, insonlarga mehr-oqibatlari hamda umuminsoniy va milliy qadriyatlarga e'tiqodli bo'lish, badiiy va san'at asarlarini tushunish, orasta kiyinish, madaniy qoidalarga va sog'lom turmush tarziga amal qilish layoqatlarini shakllantirishni nazarda tutadi.

Matematik savodxonlik, fan va texnika yangiliklaridan xabardor bo'lish hamda foydalanish kompetensiyasi — aniq hisob-kitoblarga asoslangan holda shaxsiy, oilaviy, kasbiy va iqtisodiy rejalarini tuza olish, kundalik faoliyatda turli diagramma, chizma va modellarni o'qiy olish, inson mehnatini yengillashtiradigan, mehnat unumdarligini oshiradigan, qulay shart-sharoitga olib keladigan fan va texnika yangiliklaridan foydalana olish layoqatlarini shakllantirishni nazarda tutadi.

SHuningdek, mazkur kompetensiyalar har bir tarbiyaviy soatning mazmunidan kelib chiqqan holda shakllantiriladi.

Umumta'lim maktablarining 1-11-sinf o'quvchilari uchun tuzilgan "Tarbiyaviy soatlar uchun namunaviy mavzular rejası" mazmunan tarbiyaviy-axloqiy hislatlarni shakllantirish bilan bir qatorda yurtimizda nishonlanadigan umumxalq bayramlari va muhim tarixiy sanalar asosida tuzildi. Bundan tashqari mazkur rejada fan oyliklari davomida o'quvchilar uchun tarbiyaviy dars soatlarini o'tishda nimalarga e'tibor berish kerakligi e'tiborga olingan.

Mazkur dastur va qo'llanmada bugungi kunda sinf rabarlari uchun amaliy va uslubiy yordam sifatida Respublika Ta'lim markazi mutaxassislari va amaliyotchilar hamkorligida "Tarbiyaviy soat"larning mashg'ulot ishlanmalari tavsiya etiladi.

"Tarbiyaviy soat"lar rejasidagi 8 soatlik "Yo'l harakati qoidalari"ga doir mavzular dasturi va dars ishlanmalari mazkur qo'llanmada aks ettirilmagan.

Umumta'lim maktablarining 5-sinf o'quvchilari uchun ishlab chiqilgan "Tarbiyaviy soat" mashg'ulot ishlanmalarida mazmunan o'quvchilarda tarbiyaviy-axloqiy xislatlarni shakllantirish va mustahkamlash maqsadida donolar hikmatlariga va milliy qadriyatlarimizga hurmat, vatanparvarlik, insonparvarlik, jismoniy tarbiya, shaxsiy gigiyena, ozodalik, kiyinish odobi, bola huquqlari, tabiatni asrash, iqtisodiy tarbiya, salomlashish va muomala odobi, kitobni sevish kabilalar bilan bir qatorda yurtimizda o'tkaziladigan umumxalq bayramlari va muhim sanalarni nishonlashda nimalarga e'tibor berish lozimligi to'g'risida tavsiyalar berilgan.

Tarbiyaviy soatlarni quyidagi tartibda tashkil qilish mumkin:

Kun shiori:

I. Kirish;

II. Asosiy qism: hikoya, suhbat, ma'ruza, guruhlarda ishlash;

III. Yakuniy qism.

Tarbiyaviy soatlarda foydalahish uchun mavzuga doir adabiyotlar ko'rgazmasi tashkil etiladi. Jarayonni ochiq muloqot, davra suhbat, bahs-munozara, treninglar va boshqa har xil noan'anaviy tarzda tashkil etish mumkin.

(Izoh: Taqdim etilayotgan tarbiyaviy soatlar dasturiga Umumta'lim maktablarining sinf rahbarlari metod kengashi qaroriga ko'ra 15 % gacha o'zgartirish kiritilishi mumkin.

«KO'RIB CHIQDIM»
-sonli maktab O'quv ishlar bo'yicha
direktor o'rinnbosari: _____

« ____ » 2020 y

«TASDIQLAYMAN»
-sonli umumiy o'rtalimi
maktabi direktori

« ____ » 2020 y

Nº	O'tiladigan mavzular	SINF: 10	Soat	Sana	Izoh
1.	“ Sen qudrat manbayi,saodat maskani,jonajon O'zbekistonim!”	1			
2.	Vatan taraqqiyotiga mening hissam	1			
3.	Stresslar va ularni boshqarish psixologiyasi (stress management)	1			
4.	Ustoz otangdek ulug'i (1 oktyabr – O'qituvchilar va murabbiylar kuni munosabati bilan).	1			
5.	Men-o'zgardim,Karyera-Faoliyat	1			
6.	Ona tili-qalb ko'zgusi	1			
7.	Halollik-eng muhim fazilat	1			
8.	Nizolar va ularni boshqarish psixologiyasi (conflict management)	1			
9.	Oila psixologiyasi va etikasi haqida tushunchalar	1			
10.	Til bilgan el biladi (Rus tili fani oyligi doirasida).	1			
11.	Befarqliq va uning oqibatlari	1			
12.	Vatan olidagi burch va mas'uliyat.	1			
13.	Konstitutsiya – huquqlarimiz kafolati	1			
14.	Zamonaviy mehnat bozori	1			
15.	Eng buyuk jasoarat-ma'naviy jasoratdir	1			
16.	Yangi yil muborak !(Yangi yil bayrami yaqinlashishi munosabati bilan).	1			
17.	Tinchlik uchun barcha mas'ul (14 yanvar – Vatan himoyachilari kuni munosabati bilan).	1			
18.	Jahon axbort tarmog'idagi tahdidlar! (Tarix fani oyligi doirasida).	1			
19.	Korrupsiyasiz – jamiyat quramiz.	1			
20.	Kitob ma'rifat chirog'i	1			
21.	Kiber makon va biz. (matematika, informatika fanlari oyligi doirasida).	1			
22.	To'siqlarni yengib o'tish	1			
23.	Ayolga ehtirom! (8 mart – Xotin-qizlar kuni munosabati bilan).	1			
24.	Buyuk mutafakkirlarimizning tabiiy fanlar rivojiga qo'shgan hissasi (kimyo, biologiya fanlari oyligi doirasida).	1			
25.	Milliy qadriyatlar va an'analarimiz	1			

	(21 mart – Navro‘z bayrami munosabati bilan).		
26.	Amir Temur va jahon madaniyati. (Amir Temur tavallud topgan kun munosabati bilan).	1	
27.	Xalq amaliy san'ati – milliy boyligimiz (Tasviriy san'at, musiqa, mehnat fan oyliklari doirasida).	1	
28.	Kiberxavfsizlikning asosiy shartlari	1	
29.	Qarisi bor uyning farishtasi bor	1	
30.	Xotira abadiy, inson qadri buyukdir (9 may – Xotira va qadrlash kuni oldidan).	1	
31.	Vaqt qadri	1	
32.	Yoshlarning ota-onasi, oila hamda mahalla oldidagi burch hamda majburiyatlar	1	
33.	Men tanlagan kasb	1	
34.	Mustahkam oila qurish bilim-ko'nikmalari	1	

Sana: _____

1-Mavzu: —Sen-qudrat manbayi,saodat maskani,jonajon O'zbekistonim!

Doskada: "*Sen-qudrat manbayi,saodat maskani,jonajon O'zbekistonim !*"

Mashg'ulotning maqsadi: o`quvchilarga mustaqillik bayrami va uning mazmun mohiyatiga oid bilimlar berish. Yosh avlod qalbida vatanparvarlik tuyg`ularini o`stirish. Mustaqillik, erkinlik, O`zbekiston muqaddas makon, Vatanga hurmat, qadriyatlarni ulug`lash, o`zlikni anglash tuyqularini shakllantirish.

O`quvchilarni mustaqillik, erk va vatanparvarlik haqidagi dunyoqarashlarini o`stirish.

Tayanch kompetensiya elementlari:

Axborotlar bilan ishlash kompetensiyasi: televizor, radiyo, telefon orqali berilgan xabarlarni gapirib bera olish.

O`z-o`zini rivojlantirish kompetensiyasi: kattalarni hurmat qilish, ularning nasihatiga amal qilish, jamoat joylarga o`zini tuta bilish.

Milliy va umummadaniy kompetensiyasi: milliy bayramlarni, milliy qadriyatlarni, o`zi yashab turgan tarixiy obidalarni bilish va bir-biridan farqlash.

Mashg'ulotning usuli: Aqliy xujum, savol javob, guruhlarda ishslash.

Mashg'ulotning shiori: Sen-qudrat manbayi,saodat maskani,jonajon O'zbekistonim!

Didaktik jihoz: Vatanimiz tarixiga oid rangli suratlar, alloma va buyuk shaxslar portretlari, "Vatan tuyqusi" darsligi, Islom Karimovning "Yuksak ma'naviyat - yengilmas kuch" kitobi, tarqatma materiallar, slaydlar.

Texnik jihoz: Diaproektor, ekran. "Vatan tuyqusi", "Milliy istiqlol g`oyasi va ma'naviyat asoslari" fanlaridan tayyorlangan proekzion materiallardan mavzuga oid bo`lganlaridan foydalanish.

1.Tashkiliy qism: salomlashish,davomat,tozalikka e'tibor berish

II.Asosiy qism

1-savol. Ushbu rasmlardan foydalanib, mustaqillik so`ziga izoh berishga harakat qiling (1-rasm, O`zbekistonda ishlab chiqilgan mahsulotlar, mакtab va o`quvchilari, ekin maydonlari, tarixiy obidalar, bayram tantanalarining rasmi)

O`quvchilarning javoblarini o`qituvchi umumlashtiradi va ushbu savolga quyidagicha xulosa qiladi. Mustaqillik - bizga nafaqat iqtisodiy imkoniyatlar, balki ma'naviy tiklanish imkoniyatini ham berdi. Biz mustaqil davlat sifatida o`zimizning ichki va tashqi siyosatimizni belgilab oldik. Mustaqillik tufayli unutilayotgan qadriyatlarimiz tiklandi, sayqal topdi. Mustaqillik bu eng avvalo huquqdir. Ya'ni ushbu so`zning zamirida katta va ulug` huquqga ega bo`lish degan tushuncha mujassam.

2-savol. "Shu aziz Vatan - barchamizniki" deganda nimani tushunasiz?

O`quvchilarning javoblarini o`qituvchi umumlashtiradi va ushbu savolga quyidagicha xulosa qiladi.

Biz mehr va muhabbatni, sadoqat va fidoiylikni munis onalarimizdan, bebafo Vatanimizdan olamiz. Shu aziz Vatan - barchamizniki. Uning baxtu saodati, yorug` istiqboli, farovon kelajagi uchun yashash, kurashish, kerak bo`lsa, jonini fido qilish shu muqaddas zaminda yashayotgan har bir inson uchun baxtdir.

3-savol. Nima uchun "Tinchlik uchun kurashmoq kerak" deyiladi? Hech o`ylab ko`rganmisiz?

O`quvchilarning javoblarini o`qituvchi umumlashtiradi va ushbu savolga quyidagicha xulosa qiladi.

Biz uchun, yurtimiz uchun tinchlik va osoyishtalik hamma narsadan qadrli, tinchlik uchun kurashish, bu hayotni o`zimiz himoya qilishimiz kerak. Himoya degani - avvalo, ogoh bo`lish degani. Hushyorlik ogoh bo`lib yashash - bu kundalik yoki bir oylik mavsumiy masala emas, balki, kundalik ish, kundalik harakat bo`lishi lozim.

Tinchlik, barqarorlik, hamkorlik - O`zbekiston davlatining uchta ustunidir.

4-savol. Bugungi kunda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan islohotlar kim uchun qilinayapti? O`quvchilarning javoblarini o`qituvchi umumlashtiradi va ushbu savolga quyidagicha xulosa qiladi. Jamiyatning haqiqiy boyligi - bu inson, inson avlodidir. Jamiyatda har qanday yangilanish, har qanday o`zgarish avvalo inson uchun, uning qayotini farovon etish uchun amalga oshirilmoqda.

Inson manfaatlari ustuvorligini ta'minlash - barcha islohot va o`zgarishlarning bosh maqsadidir. Islohot islohot uchun emas, eng avvalo inson manfatlarini ta'minlash uchundir. Davlat manfaati emas, avvalo, inson, uning hayoti, huquq va erkinligi eng yuksak qadriyat va boylikdir.

5-savol: Davlatimiz tomonidan yoshlar uchun qanday imkoniyatlar yaratilmoqda? Siz yashayotgan manzilda yoshlarning o`z iqtidorlarini namoyon qilishlari uchun qanday sharoitlar mavjud? Siz undan qanday foydalanmoqdasiz?

O`qituvchi o`quvchilarning javoblarini birma-bir umumlashtirib boradi.

6-savol. Biz kimmiz, qanday buyuk zotlarning avlodimiz?

O`quvchilarning javoblarini o`qituvchi umumlashtiradi va ushbu savolga quyidagicha xulosa qiladi. Har qaysi inson o`zicha takrorlanmas bir dunyodir. Inson hayoti abadiy emas, lekin xotira mangu, xotira boqiy. Ne-ne bahodirlarning yelkasini yerga tekkizgan afsonaviy Alpomish, zabardast Farhod haqidagi rivoyatu dostonlar shunchaki afsona emas, xalq ruhining, xalq mardligining timsolidir. Bizning qonimizda ming yillik Sharq tafakkurining bedor ruhi gupurlab turibdi. Biz Beruniylarga, Amir Temur, Mirzo Uluqbek, Mirzo Boburlarga vorismiz. Inson o`z taqdirini asragan taqdirdagina tabiatni, qayot davomiyligini asragan bo`ladi.

**O`zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M. Mirziyoyevning 2019 yil
19-martdagи videoselektorda ijtimoiy, ma`naviy-ma`rifiy sohalardagi
ishlarni yangi tizim asosida yo`lga qo'yish bo'yicha ilgari surgan
5 ta muhim tashabbus:**

1

Yoshlarning musiqa, rassomlik, adabiyot, teatr va san'atning boshqa turlariga qiziqishlarini oshirishga, iste'dodini yuzaga chiqarishga xizmat qiladi.

2

Yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularning sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratishga yo'naltirilgan.

3

Aholi va yoshtar o`rtasida kompyuter texnologiyalari va internetdan samarali foydalанишни tashkil etishga qaratilgan.

4

Yoshtar ma`naviyatini yuksaltirish, ular o`rtasida kitobxonlikni keng targ`ib qilish bo'yicha tizimli ishlarni tashkil etishga yo'naltirilgan.

5

Xotin-qizlarni ish bilan ta'minlash masalalarini nazarda tutadi.

BESH TASHABBUS-BESH IMKONIYAT

Do'stim bekor o'tmasin kuning, Ilm bilan bo'lgin yuzma-yuz.

Qara axir bizga sharoit, yaratmatmoqda beshta tashabbus.

Tabiatni turfa tasvirlab, rasm chizib bera olgin tus.

Yoki qo'shiq aytgin baralla, seni qo'lllar beshta tashabbus.

Sog'lom tana, norg'ul bo'l doim, champion bo'l, olg'a yur doim,

Sport bilan mashg'ul bo'l doim, senga yo'ldosh beshta tashabbus.

Internetdan bilgin jahonni, yangilikni tezda bilib ol.

Charchoqlarni engish chun bir oz, mayli ozroq o'yin o'ynab ol.

Kompyuter, texnika asri, rivojlanib bormoqda xanuz.

Sen ham o'qib, o'rganib olgin, imkon berar beshta tashabbus.

Kitob bilan do'st bo'lib olgin, o'qib ko'ngling to'lsin nurlarga.

Tarix bizni osonlik bilan, etkazmagan ushbu kunlarga.

Kitob o'qi, kitob sovg'a qil, yoshlar bizdan olsinlar o'rnak.

Maktab uchun sovg'a qilsak gar, bir kitob ham bo'ladi ko'mak.

Ishsizlik ham chekinar ortga, har kim halol rizqini terar.

Yangi yangi ish o'rirlarni, besh tashabbus yaratib berar.

Besh tashabbus besh imkoniyat, do'stim uni sovurma ko'kka.

Hammasidan foydalangin kel, to'g'ri yo'lni ko'rsat yurakka.

III.Mashg'ulotni yakunlash "Vatanimiz taqdiri, ertangi kuni yoshlарimizga bog`liq" deganda nima nazarda tutiladi?

O'quvchilarning javoblarini o'qituvchi umumlashtiradi va ushbu savolga quyidagicha xulosa qiladi.

Yoshlarning ma'naviy uyg'oqligi millatni g`aflatdan asraydigan asosiy omillardan biridir.

O'qituvchi butun bir dars davomida o'quvchilarning savollarga bergan javoblarini umumlashtirib darsga xulosa yasaydi:

Vatanga bo`lgan mehru muhabbat har qanday muammoni yechishga, har qanday yovuz kuchni yengishga qodir.

Tomirida milliy g`urur, Vatan ishqisi jo'sh urmagan odamdan jasorat kutib bo`lmaydi.

Aziz o'quvchilar! O'z aqli zakovatingiz, bilim va tafakkuringiz, kuch-g`ayratingizga, tog`dek tayanchingiz Vataningizga suyanib, marrani katta oling. Marrani doimo baland olib yashang, ertangi kun bizniki, sizdek shijoatli yoshlарimizniki!

Shuni unutmangki, kelgusida erishadigan har bir g`alabangiz-yurtmiz g`alabasi O'zbekiston g`alabasidir!

Dars davomida o'qituvchi javob bergen o'quvchilarni fikrlarini ochiqdan-ochiq tanqid qilmagan holda, to`qri yo`naltirib, rag`batlantirib borishi shart.

Ushbu darslar oddiy ma'ruzavozlikdan iborat bo`lmasligi, berilayotgan topshiriqlarni ko`proq amaliy tomonlariga e'tibor qaratilishi lozim.

Topshiriq: Vatanimizni madh etuvchi she'rlar aytiladi

Sana:

2-mavzu: Vatan taraqqiyotiga mening hissam

Kun shiori: “Vatanim tuprog`i muqaddas menga! ”

Maqsad: O`quvchilarda vatanparvarlikni singdirish, fan oylikka qiziqishlarini uyg`otish, tabiatni e`zozlash kerak ekanligini singdirish.

Natija: O`quvchilarning erkin fikrlashi, tassurotlari va olgan xulosasi.

Ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi — jamiyatda bo`layotgan voqealari, hodisa va jarayonlarga daxldorlikni his etish va ularda faol ishtirok etish, o`zining fuqarolik burch va huquqlarini bilish, unga rioya qilish, mehnat va fuqarolik munosabatlarida muomala va huquqiy madaniyatga ega bo`lish layoqatlarini shakllantirish.

Milliy va umummadaniy kompetensiya — vatanga sadoqatli, insonlarga mehr-oqibatli hamda umuminsoniy va milliy qadriyatlarga e`tiqodli bo`lish, badiiy va san`at asarlarini tushunish, orasta kiyinish, madaniy qoidalarga va sog`lom turmush tarziga amal qilish layoqatlarini shakllantirish.

Foydalanadigan ko`rgazmali qurollar: O`zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, Ma`naviyat qalbim quyoshi, Ma`naviyat yulduzları, Abdulla Oripov Adolat ko`zgusi, Pedagogika, shiorlar, plakatlar, devoriy gazetalar, slaydlar, tarqatma materiallar.

Doskada: “Vodiylarni yayov kezganda,

Bir ajib his bor edi menda.

Chapar urib gullagan bog`in,

O`par edim, Vatan tuprog`in.”

Hamid Olimjon

O`qituvchi:

Vatan so`zining ma`nosi bugungi kunda juda keng. Hozirgi vaqtida vatan deganda faqat tug`ilgan makonni emas, avvalo o`zimiz yashayotgan, uning fuqarosi bo`lgan mamlakatni tushunamiz. Inson tug`ilgan, voyaga yetgan xonodon, mahalla, qishloq va shahar esa Vatan ichidagi kichik vatandir.

Aziz o`quvchi, Vatanni anglash uchun uni chin yurakdan sevish, ona yurt tarixi, uning bugungi taraqqiyoti, odamlari, tabiat haqidako`p narsalarni bilish lozim.

Vatanning aniq bir hudud bilan bog`liq ekanini tan olmaydigan, «Biz uchun butun yer yuzi – vatan», deb yashaydigan odamlar ilmfanda kosmopolitlar deb ataladi. Bunday zotlar aslida vatansizlik g`oyasini targ`ib qiladi. Bu g`oya zararlidir. Vatanning nomi aytilishi bilan uning bag`rida o`tgan yillarimiz, ota-onamiz, qadrdon uyimiz esimizga tushadi, qalbimiz shirin histuyg`ularga to`ladi. Yurtimizning betakror tabiatini tomosha qilganda, uning boyliklaridan bahramand bo`lganda, olib ellarda vatandoshlarimiz bilan

ko`rishganda, ularning sport, madaniyat, san`at va boshqa sohalarda erishgan yutuqlarini eshitganda, beixtiyor quvonamiz. Vatan tuyg`usi insonga ona allasi, bobolar o`giti, otaning ibrati, oila, mакtab tarbiyasi, ta`lim, ona tabiat bilan muloqot jarayonida singadi. Vatan tuyg`usi og`ir damlarda bizga kuch-quvvat beradi, xalqimizni, yurtimizni dunyoga tanitishga, ajdodlarimizning buyuk an`analariga sodiq bo`lishga da`vat etadi. Vatanparvarlik ona yurtni sevish va ulug`lash, uni himoya qilish hissi bilan yashash, shu yo`ldagi fidoyilikdir.

Fidoyilik o`zini, bor kuch-g`ayrati va aql-zakovatini ezguva buyuk maqsadlar yo`lida to`la safarbar etish demakdir

1. Ertalab oilada avvalo kimga salom berasiz?
2. Onangiz sizga qanday alla aytganini eslaysizmi?
3. «Ota rozi – Xudo rozi» degan maqolni qanday tushunasiz?
4. Ona haqida to‘rt qator she’r aytib bera olasizmi?
5. Rasmlarga qarab, oilaning inson tarbiyasiga ta’siri haqida gapirib bering.



1



2



3

Topshiriq: “Kuzatish” mashqi. O`quvchilardan tevarak-atrofga bir nazar tashlash tavsiya etiladi. Nimalarni his qildingiz? O`quvchilar o`z qarashlarini izohlaydilar.

Izoh: O`qituvchi jarayonni kuzatishda samimiylikka, o`quvchilarning o`zlarini odob-axloq me`yorlariga e’tiborli bo`lishlikka, faollikka, jon`uyarlikka va talabchanlikka, tezkorlikka, ijodkorlikka undab boradi.

Xo’sh shunday ekan siz Vatan uchun nima qilsingiz ?

Bizning a’lo baholarga o’qishimiz va ulkan yutuqlarga erishishimiz shu Vatan uchun qilgan xizmatimizdir



Savol va topshiriqlar:

1. Vatan haqida qanday she’r yoki maqol bilasiz?
2. Vatan ozodligi uchun kurashgan qahramon insonlar haqida gapiring.
3. Rasmlarda Vatanga muhabbat hissi qanday aks etgan?



1



2



3

4. «Men nechun sevaman O‘zbekistonni?» qo‘srigidan bir parcha kuylab bera olasizmi?

Faol o’quvchilar rag’batlantiriladi

Sana:

3-Mavzu: Stresslar va ularni boshqarish psixologiyasi (stress management)

Kun shiori: “Biz sizni judayam yaxshi ko`ramiz,”.

Maqsad: O`quvchilar stress holati va ularni boshqarishb to`g`risida ma`lumot berish, stress holatidagi odamlarga yordam berishga undash .

Natija: O`quvchilarning erkin fikrlashi, tassurotlari va olgan xulosasi.

Ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi — jamiyatda bo`layotgan voqealari, hodisa va jarayonlarga daxldorlikni his etish va ularda faol ishtirok etish, o`zining fuqarolik burch va huquqlarini bilish, unga rioya qilish, mehnat va fuqarolik munosabatlarida muomala va huquqiy madaniyatga ega bo`lish layoqatlarini shakllantirish.

Milliy va umummadaniy kompetensiya — vatanga sadoqatli, insonlarga mehr-oqibatli hamda umuminsoniy va milliy qadriyatlarga e`tiqodli bo`lish, badiiy va san`at asarlarini tushunish, orasta kiyinish, madaniy qoidalarga va sog`lom turmush tarziga amal qilish layoqatlarini shakllantirish.

Foydalanadigan ko`rgazmali qurollar: shiorlar, plakatlar, devoriy gazetalar, slaydlar, tarqatma materiallar,

I.Tashkiliy qism. Salomlashish,davomat,tozalikka e'tibor qaratish

II.Asosiy qism:

Keyingi paytlarda stress, tushkunlikka tushish kabi so`zlar tez-tez qo`llaniladigan bo`lib qoldi. Bu holat ba`zida oilaviy ajrimlar, ba`zan o`z joniga qasd qilishga urinishdek xunuk oqibatlarni keltirib chiqarayotgani odamni tashvishga soladi. Stress nima? Uning yuzaga kelishiga qanday omillar sabab bo`ladi:

– “Stress” inglizcha so`z bo`lib tanglik, zo`riqish, bosim degan ma`nolarni anglatadi. Oddiy tilda tushkunlikka tushish, deyiladi. Bu ba`zida oz fursat, ba`zida uzoq vaqt kechishi mumkin. Ikkala holatda ham insonga zarar etkazadi. Ya`ni, aqliy faoliyatning susayishi, yurak urishi tezlashishi, qon tomirlari kengayishi, ichki kasalliklar – oshqozonda yallig`lanishlar kelib chiqishiga sabab bo`ladi. Stressning salbiy tomonlaridan yana biri miyani tormozlab, ma`nosiz fikrlaydigan darajaga tushirib qo`yishi mumkin. Agar odam tez-tez tushkunlikni boshidan kechirsa, atrofdagilar bilan gaplasha olmaydigan holatga tushadi. Stress natijasida inson o`ziga past baho bera boshlaydi. Oqibatda o`zini yolg`izdek, yaqinlariga keraksizdek his qiladi. Sekin-asta ruhiy tetiklik yo`qola boshlaydi.

– Stressning ilk belgilari qanday namoyon bo`ladi?

– Uning fiziologik va psixologik turlari mavjud. Bir narsadan qattiq qo`rqib ketish, kutilmaganda avtohalokat yoki tabiiy ofatga uchrash, tanasidagi birorta kasallik oqibatini bilib qolish, to`satdan yaqin kishisini yo`qotish fiziologik stressni keltirib chiqaradi. Psixologik stress – insonning emosional holati bilan bog`liq. Bu ko`proq qaynona-kelin, er-xotin yoki ona va bola o`rtasidagi mojarolar tufayli kelib chiqadi. Uzoq vaqt birga bo`lgan sevgilisidan ajralish yoki to`satdan ishdan bo`shatilish holatlari ham psixologik stressni keltirib chiqaradi. Har ikki holat insonni ham tashqi qiyofasiga, ham ichki dunyosiga ta`sir ko`rsatadi va albatta, asoratlari bo`ladi.

– Ba`zi odamlarda fiziologik yoki psixologik stress holati kuzatilmasa-da, hayotdan zerikish, o`zidan qoniqmaslik, yashashga bo`lgan istak kamayib ketadi. Bu holatni qanday baholaysiz?

– Bu holat inson yoshlikda yoki hayoti davomida yaqin odamidan ko`ngli to`lmay yashashi natijasida yig`ilib qolgan tanglik oqibatida paydo bo`ladi. Ijtimoiy hayotda o`z o`rnini topolmaslik, atrofdagilar tomonidan tan olinmaslik natijasida yig`ilib qolgan asoratlar ham sabab bo`lishi mumkin. Bu omillar bir kun kelib ta`sirini ko`rsatadi.

O`zini kamsitilgandek his qilish, hayotning qizig`i yo`qdek tuyulishi natijasida yolg`izlanib qoladi va joniga qasd qilish haqida o`ylay boshlaydi. Joniga qasd qilish irodasizlikdan kelib chiqadi. Hammasiga nuqta qo`ysam, qutulaman, deb o`ylaydi. Odamning xayoliga bu fikr kelishi bilan o`z ustida ishlashi kerak. Kamchilik va xatolarga yo`l qo`yish, uni tuzatish insonga xos. Ammo hayotni to`xtatishga diniy tarafdan ham, ruhiy tarafdan hech kim haqli emas.

– Tan olish kerak, ba`zi erkaklar ayolining nuqsonlari va xatolarini farzandlari yoki atrofdagilar yonida oshkora aytib kamsitishadi, jerkiydi. Bu holat ayolni stressga tushirishi mumkinmi?

– Albatta, ayolning stress-ga tushishiga atrofdagilar ham sababchi. Ma`lum ma`noda, uning xarakteri ham rol o`ynaydi. Hayotda optimist va pessimist insonlar bor. Masalan, optimist ayollar eri tomonidan kamsitilganda unchalik ahamiyat bermaydi, bundan fojea yasab, tushkunlikka tushmaydi. Pessimistlar esa ro`zg`oridagi etishmovchiliklarga hatto kartoshkaning tugab qolganiga ham fojea deb qaraydi. Turmush o`rtog`i tomonidan kamsitilishi ularga judayam qattiq ta`sir qiladi. Hattoki, tushkunlik holatlarini keltirib chiqaradi. Inson kamchiliklarsiz yasholmaydi. Kamchilik-larni tuzatsak – yangisi paydo bo`ladi. Hayot xatolarni tuzatishdan iborat. Ayol kishi o`zining kamchiliklarini tan olishi kerak. Tashqi ko`rinishi, ichki dunyo-si yoki qilayotgan ishlari tarafidan kamsitildimi, albatta, buni inobatga olishi shart. Eriga: “To`g`ri aytdingiz, shunga e`tibor bermaganimni qarang-a, bahonada shu kamchiligidim ni to`g`rilab oldim, rahmat sizga”, desa olam guliston. Shunda er-xotin o`rtasidagi munosabat yanada iliqlashadi.

– Ba`zi bir ayollar uydagi arzimagan janjal tufayli ham o`z jonimga qasd qilaman, deb atrofdagilarni xavotirga soladi. Bu usul bilan ayol nimaga erishishi va nimalarni boy berishi mumkin?

– Insonlarda shunaqa xarakter xususiyati bor. Psixologik til bilan aytganda “aksentuasiya” ya`ni, xarakterdagi normadan og`ish. Bunday xususiyatli insonlar o`zini ko`rsatishga, janjal yoki baqir-chaqir holatiga tushishga moyil bo`lishadi. Yaqinlarimni qo`rqtib olsam, shundagina o`zim xohlagandek yashayman, degan fikrda yuqoridagidek yo`l tutishadi. Ularning yaqinlari bu usul bilan hech narsaga erisha olmasligini tushuntirishi kerak. Ayollar chiroyi, iffati, samimiyati, yolg`on gapirmasligi bilan turmush o`rtog`ining hurmatiga ega bo`ladi. Dori ichib, o`zimni mashina tagiga tashlayman yoki tomirimni kesaman, o`t qo`yaman, osaman degan tahdidlar bilan o`zini ko`rsatib hech narsaga erisholmaydi. Bu xarakter ayolga faqatgina ziyon etkazadi. Ya`ni, u atrofdagilar oldida hurmatini yo`qotadi. Farzandlarini ruhiyatiga katta salbiy ta`sir ko`rsatadi. Turmush o`rtog`ining ko`nglinisovutib, o`zidan uzoqlashtiradi.

– Ba`zi bir qaynonalar o`g`li hamda kelinini izmida olib yurish maqsadida “hushidan ketish” sahnasini ko`rsatishadi. Bu holatga psixologlar qanday baho beradi?

– Yuqorida aytilganidek, bu ham aksentuasiya holatiga kiradi. Ayrim ayollar yoshlikda kam e`tiborda bo`lganligi sabab keksayganlarida o`sha bo`shliqni to`ldirib, e`tibor qozonmoqchi bo`lishadi. Pand-nasihat yo`li bilan erisholmagach, teatr qo`yishga o`tishadi. Ularni shifoxonaga yotqizish mumkin emas. Urihib, xafa qilib ham bo`lmaydi. Ba`zida bu holat ularning “foydasiga” o`zining ijobjiy natijasini berishi mumkin. Ammo tez-tez takrorlanaversa “soxta sahna” fosh bo`lib qoladi. Unda onaning obro`yi tushib, haqiqatan kasal bo`lib qolsa ham hech kim e`tibor bermay qo`yishi mumkin. Bu paytda qaynonalar kim bilandir dardlashgisi, keliniga nimalarnidir o`rgatgisi, uqtirgisi keladi. Kelin qaynonanining nasihatlariga muhtoj bo`lmasa ham uni

uydagiga katta inson, tajribali ayol sifatida tan olishi kerak. Ana shunda bunaqa holatlarni kamroq ko`rishimiz mumkin. Ularga ko`proq e`tibor qaratish bilan birga kelin, o`g`il, nevaralar “Biz sizni judayam yaxshi ko`ramiz, uyimizni quyoshisiz”, degan jumlalar bilan ko`ngillarini ko`tarishi kerak.

– Tushkunlikdagi ayolni bu holdan chiqarish uchun nimalarga e`tibor berish kerak?
– Stress oqibatida depressiyaga tushgan ayollarga ayrim insonlar mehr bilan qaraydi. Qo`llab-quvvatlagisi, yordam bergisi keladi. Lekin bunaqa insonlar hayotda juda kam uchraydi. Doimiy tushkunlikda yuradigan odamlar yaqinlarini ham charchatib qo`yadi. Sababi ular judayam mayda gap, kayfiyatsiz, biron bir ishni oxirigacha bajara olmaydigan, hovliqadigan, o`zidan va atrofdagilardan noliydigan xususiyatga ega bo`lishadi. Bu esa yaqinlari va atrofidagilarni g`ashiga tegadi. Nima bo`lgan taqdirda ham ularni qo`llab-quvvatlash, yordam berish kerak. Har bir inson o`z muammosini o`zi echadi. Psixologlar ularga yo`l ko`rsatishadi xolos.

Davlatimiz rahbarining “Xotin-qizlarni qo`llab-quvvatlash va oila institutini mustahkamlash sohasidagi faoliyatni tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to`g`risida”gi farmonida “Oila” markazining Qoraqalpog`iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahar boshqarmalari huzurida tibbiyot kasb-hunar kollejlari negizida yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash, oiladagi nizoli holatlarni hal qilishning huquqiy va psixologik asoslarini o`rgatish, ajrashishlarning oldini olish, shuningdek, oiladagi ma`naviy-axloqiy qadriyatlarni mustahkamlashga oid boshqa masalalar bo`yicha kadrlar malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash bo`yicha maxsus o`quv kurslari tashkil etilishi haqida vazifalar ham belgilangan. Shundan kelib chiqib, kasb-hunar kollejlari, mahalla hamda xotin-qizlar faoliyat yuritadigan tashkilotlarda amaliy seminarlar o`tkazishni yo`lga qo`yildi. Kimnidir sog`lom hayotga qaytarsak, baxtli ekanini ko`rsak, albatta, xursand bo`lamiz

III.Mashg`ulotni yakunlash

Xar bir inson xayotida bir necha bor stress va uning oqibatlarini boshidan kechirgan. Asosan hozirgi davrda vaqtning etishmasligi, tabiiy ofatlarning tez-tez takrorlanishi oqibatida yuzaga keladigan kambag`allik hamda bir vaqtning o`zida inson odob-ahloqi pasayishi oqibatida insoniyat stressga duch kelmoqda.

Stress o`zi nima?

Inson stress holatida bergen javobi o`zi uchun salbiy ta`sir qiluvchi omildir. Inson uchun salbiy ta`sir qiluvchi omillar organizmda charchoqlik, qo`rquv, beparvolik, kamsitilish, og`riq va boshqa shunga o`xhash oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Organizmning stressdan ta`sirlanishi quyidagi bir nechta davrlarga bo`linadi:

1. Havotirlik davri, bu davrda organizmning himoya kuchi ishga solinadi. Organizm, chin (yoki hayoliy) ro`y bergen xavf-xatar bilan kurashishga harakat qiladi va buning uchun haddan tashqari ko`p kuch sarflaydi. Shunday bo`lsada, u bu bosqichda barcha zaxiralarni ishga solgan holda kurasha oladi. Organizmning fiziologik safarbarligi quyidagilarda namoyon bo`ladi: qon quyuqlashadi, jigar yoki taloq kattalashadi, elementlarning tarkibida fiziologik o`zgarishlar sodir bo`ladi. Birinchi davrning oxiriga qadar ko`pchilik odamlarda ish qobiliyatining oshishi kuzatiladi.

2. Bu davr maksimal moslashish yoki stabillash davri deb nomlanadi. Bu bosqichda, organizm, muvozanatdan chiqarilgan organizm zaxiralarni balanslashga va ularni yangi darajada mustahkam qolishiga harakat qiladi. Ushbu darajada qolgan holda, organizm tashqi faktorlarga deyarli tabiiy ta`sirlanadi. Agarda stress uzoq vaqtga cho`zilsa, uchinchi davr yuzaga keladi.

3. Tamoman ishdan chiqish davri. Modomiki, organizmning barcha zaxira kuchlari ayni vaqtgacha batamom foydalanib bo`lingan va endilikda, hattoki tabiiy ish qobiliyatini davom ettira olmaydi. Tanazzul, kuchsizlanish, tamoman ishdan chiqish yuzaga keladi.

Topshiriq: Mavzu yuzasidan fikr almashish

Sana: _____

4-Mavzu:“Ustoz otangdek ulug‘i (1 oktyabr – O‘qituvchilar va murabbiylar kuni munosabati bilan).

Kun shiori:

Haq yo`lida kim senga bir harf o`qitmish ranj ila.

Aylamak bo`lmas ado oning haqin yuz tanj ila.

Alisher Navoiy

Maqsad: O`quvchilarda vatanparvarlikni singdirish, ustozlarga bo`lgan churur hurmatni ular ongiga singdirish.

Natija: O`quvchilarning erkin fikrlashi, tassurotlari va olgan xulosasi.

Ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi — jamiyatda bo`layotgan voqealari, hodisa va jarayonlarga daxldorlikni his etish va ularda faol ishtirok etish, o`zining fuqarolik burch va huquqlarini bilish, unga rioya qilish, mehnat va fuqarolik munosabatlarida muomala va huquqiy madaniyatga ega bo`lish layoqatlarini shakllantirish.

Milliy va umummadaniy kompetensiya — vatanga sadoqatli, insonlarga mehr-oqibatlari hamda umuminsoniy va milliy qadriyatlarga e’tiqodli bo`lish, badiiy va san’at asarlarini tushunish, orasta kiyinish, madaniy qoidalarga va sog`lom turmush tarziga amal qilish layoqatlarini shakllantirish.

Foydalanadigan ko`rgazmali qurollar: shiorlar, plakatlar, devoriy gazetalar, slaydlar, tarqatma materiallar.

Doskada: “**Har bir inson ham, u kelajakda qaysi kasbda ishlamasin, ilk bor mакtabga qadam qo`ygan damlarini, qo`liga birinchi bor qalam tutqazgan muallimini faxr bilan eslab yuradi”**

Abdulla Oripov

O`qituvchi:

Bir umr sizga ta’zimdamiz, aziz ustozlar!
Doim e’zozdasiz, qalbi daryolar,
Ziyo tarqatasiz, har on, har soniyada,
Hech charchamang, aziz muallimlar!

Respublikamizda ta’lim-tarbiya sifatini oshirishda juda ko`plab ta’lim fidoyilari jonbozlik qilib kelmoqda. Bizning maqsadimiz esa mana shunday fidoyilarni keng ommaga tanishtirish ularning yoshlarimizga ibrat qilib ko’rsatish.

„Har kuni, har soatda fidoiy bo`lish, o`zini tomchi va tomchi, zarrama-zarra buyuk maqsadlar sari charchamay, toliqmay tinimsiz safarbar etib borish, bu fazilatni doimiy, kundalik faoliyat mezoniga aylantirish-haqiqiy qahramonlik aslida mana shu O`qituvchilik kasbi ana shunday haqiqiy qahramonlikni taqazo etadi. Biz sizni Respublikamizda faoliyat olib borayotgan o`z fanining qahramonlari bilan tanishtiramiz.

Biz yurtimizda yangi avlod, yangi tafakkur sohiblarini tarbiyalashdek mas`uliyatli vazifani ado etishda birinchi galda ana shu mashhaqqatli kasb egalariga suyanamiz va tayanamiz, ertaga o`rnimizga keladigan yoshlarning ma`naviy dunyosini shakllantirishda ularning xizmati naqadar beqiyos ekanini o`zimizga yaxshi tasavvur qilamiz.

Bu yorug` olamda har bir odam o`zining mehribon ota-onasiga, ustoz va muallimlarga nisbatan hamisha minnatdorlik tuyg`usi bilan yashaydi. Inson o`z umri davomida qanday yutuq va natijalarga erishmasin, qayerda, qanday lavozimda

ishlamasin, maktab dargohida olgan ta`lim-tarbiyasi uning yetuk shaxs va malakali mutaxassis bo`lib shakllanishida ulkan ahamiyatga ega ekani shubhasiz.

Shu nuqtai nazardan qaraganda, ma`rifatparvar bobolarimizning fikrini davom ettirib, agarki dunyo imoratlari ichida eng ulug`i maktab bo`lsa, kasblarning ichida eng sharaflisi o`qituvchilik va murabbiylikdir, desak, o`ylaymanki, ayni haqiqatni aytgan bo`lamiz.

Biz yurtimizda 1 oktabr sanasini O`qituvchilar va murabbiylar kuni sifatida umumxalq bayrami deb e`lon qilganimizning chuqur ma`nosi bor, albatta.

(Yuksak ma`naviyat – yengilmas kuch)

Ta`lim tizimiga o`zlarining beqiyos xizmatlarini qo`shtigan, maktabni ulug` dargoh deb, hisoblagan jadid bobolarimiz haqida qisqacha to`xtalib o`tish bizning muqaddas burchimiz. Har doim o`qituvchilik kasbimizda ularning ruhlari bizga madadkor bo`lsin.

МАХМУДХЎЖА БЕҲБУДИЙ
(1875–1919)



Mahmudxo'ja Behbudi -

Turkistonda jadidchilik harakati rahbarlaridan biri, yozuvchi, jurnalist va jamoat arbobi. 1874 yil 10 martda Samarqandning Baxshitepa qishlog`ida tug`ilgan. 1919 yil Qarshi shahrida Buxoro amiri tomonidan o`ldirilgan.

Behbudiy Samarqandda birinchilardan bo`lib 1904 yil usuli jadid maktabini tashkil qildi va shu maktab uchun “Muntaxabi jug`rofiyai umumiyy” (“Qisqacha umumiyy geografiya”), “Kitob ul-atvol” (“Bolalar uchun kitob”), “Muxtasari tarixi islom” (“Islomning qisqacha tarixi”), “Amaliyoti islom” va boshqa darsliklar, shuningdek maktab va ta`lim-tarbiya to`g`risida bir necha maqolalar yozdi. Samarqanddagi xususiy nashriyotida darsliklardan tashqari “Turkiston, Buxoro va Xiva xaritasi”ni bosib chiqardi. Gazeta va jurnallar nashr etdi. 1911 yil yozilgan “Padarkush” p`esasida u barchani ilma`rifatli bo`lishga chaqirish, ilmsizlik balosini daf qilish g`oyasini ilgari surdi.

МУНАВВАР ҚОРИ
(1878–1931)



Abdurashidxonov Munavvarqori - siyosat va ma`rifat arbobi.

Turkistonda jadidchilik haralkati namoyandalaridan biri, pedagog. “Sho`roi Islom” tashkiloti (1917-18) ideologи va rahbari. 1878 yil Toshkent shahrida tug`ilgan.

1929 yil nohaq millatchilikda ayblanib qamoqqa olindi va 1931 yilda otib tashlandi. Toshkentdagi Yunusxon madrasasida ta`lim olgan. 1903 yildan jadid maktablari ochib, dars bergen.

Shunday maktablar uchun tovush usulida yozgan “Adibi avval” (“Birinchi adib”, 1907) alifbe kitobi, “Adibi soniy” (“Ikkinchi adib” 1907) o`qish kitoblari bir necha bor nashr qilingan.

1908 yil uning “Sabzazor” (to`plam), “Yer yuzi” (geografiyadan), “Tajvid” (Qur’onni o`qish usulini o`rgatgan) kitoblari ham bosilib, yangi usuldagagi maktablarda darslik sifatida qo`llangan. 1906-1917 yillarda jadid gazetalarida muharrirlik qilgan.

Abdulla Avloniy (1878-1934), shoir, dramaturg, davlat va jamoat arbobi. Mehnat Qahramoni (1925), professor (1930). Eski maktab va madrasada o`qigan (1884-1890). Toshkentda yangi usuldagagi maktablar ochgan (1904); “Turon” (1913; 1914 yildan “Turkiston”) teatr truppasini, “Nashriyot” (1914), “Maktab” (1916) kitob nashr qilish shirkatlarini tashkil qildi; “Shuhrat” (1907), “Turon” (1917) gazetalarni nashr etdi. “Ishtirokiyun” gazetasining tashkilotchisi va muharriri (1918). “Kasabachilik harakati” jurnali muharriri (1921). Eski shahardagi xotin-qizlar va erlar maorif bilim yurtlarida mudir (1922-29), Maorif xodimlari eski shahar soyuzi raisi (1923), Turkfront huzuridagi milliy harbiy maktab (1924-29), O`rta Osiyo kommunistik universiteti (SAKU; 1925-29), O`rta Osiyo davlat universiteti (1930-34) o`qituvchisi. Avloniy yangi usuldagagi maktablar uchun darsliklar yozgan; uning she’riy to`plamlari, dramatik asarlari nashr etilgan.

Ilm deb o`qimak, yozmakni yaxshi bilmak, har bir kerakli narsalarni o`rganmakni aytilur. Ilm-dunyoning izzati, oxiratning sharofatidur. Ilm inson uchun g`oyat oliy va muqaddas bir fazilatdir. Zeroki, ilm bizga o`z ahvolimizni, harakotimizni oyina kabi ko`rsatur. Zehnimizni, fikrimizni qilich kabi o`tkir qilur. Savobni gunohdan, halolni haromdan, tozani murdordan ayurub berur, tog`ri yo`lga rahnamolik qilub, dunyo va oxiratda mas`ud (baxtli, saodatli) bo`lishimizga sabab bo`lur degan edi buyuk ma`rifatparvar bobomiz Abdulla Avloniy. Abdulla Avloniy ilm nimalarga qodir ekanligini bizga anglatganiday, Sergeli tumandagi 300-maktabning fizika fani oliy toifali o`qituvchisi Shodiyeva Maqsuda, kimyo fani birinchi toifali o`qituvchisi Rizayeva Shoxista, boshlang`ich ta`lim o`qituvchilari Karimova Oysuluv va Xolboyeva Marhabo kabi pedagog kadrlarimiz ham shunday ilmning qadriga yetib, barkamol avlodni tarbiyalashda jonbozlik ko`rsatmoqdalar.

Respublikamizdagi jamiki, barcha o`qituvchi va murabbiylarga sog`lik, kuch-quvvat va kelajagimiz bo`lgan yoshlarni tarbiyalashda ulkan omadlar tilab qolamiz.

Topshiriq: O`qituvchilarni madh etuvchi dil izhorlari va she`rlardan shogirdlarining kalomi.

АБДУЛЛА АВЛОНИЙ
(1878-1934)



**Ushbu tarbiyaviy soatni to`liq olishni
istaysizmi? Unda biz bilan bog`laning.
Biz bilan bog`laning va tarbiyaviy
soatni yuklab oling!**

BIZ BILAN BOG`LANISH

Telegram: @Lider_Admin

Telefon: +998(99)005-22-44

**Agar telefongan javob bera olmasak telegram
orqali bog`laning.**