

SHARH

Hozirgi kunda “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” va “Ta’lim to’g’risida” gi qonunning 2-bosqichiga o’tilgan vaqtda, pedagogik jarayon har bir O’quvchining o’ziga xosligiga asoslangan holda tashkil etish bilan uning jismoniy, aqliy, ma’naviy-ruhiy rivojlanishini ta’minlashni vazifa qilib qo’ydi. Bu vazifani to’laqonli qilib bajarish uchun umumta’lim maktablarida tibbiy xizmatni va “Sog’lom avlod” asoslari darslarini O’quvchilarning ma’naviy-ruhiy rivojlanishdagi hamda ularning individual xususiyatlaridagi o’zgarishlarni to’laqonli anglashda pedagogik va interaktiv vosita usullaridan unumli foydalanish imkonini beradi. Mazkur qo’llanma yo’qoridagi fikrlarning mohiyatini batafsil ifodalab beradi.

Reproduktiv salomatlik va tibbiy madaniyat asoslari Salomatlik haqida umumiy tushuncha

KIRISH

O’zbekiston mustaqillikka erishgandan so’ng mamlakatimizda ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy-ma’rifiy jabhalarda tub islohotlarni amalga oshirish jarayonida inson salomatligiga va O’quvchilar sog’lig’iga ham alohida e’tibor berila boshlandi. Respublikamiz Prezidenti Islom Karimovning tashabbusi bilan 2000 yil – “Sog’lom avlod yili”, 2001 yil – “Ona va bola yili” deb e’lon qilinib, bu borada katta ijtimoiy – siyosiy tadbirlar amalga oshirildi. Salomatlik darslarini mamlakatimizning barcha maktablari ta’lim dasturiga kiritilishi to’g’risidagi qaror shu kabi tadbirlarga misol bo’la oladi.

Hozirgi kunda “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” va “Ta’lim to’g’risida” gi qonunning 2-bosqichiga o’tilgan vaqtda, pedagogik jarayon har bir O’quvchining o’ziga xosligiga asoslangan holda tashkil etish bilan uning jismoniy, aqliy, ma’naviy-ruhiy rivojlanishini ta’minlashni vazifa qilib qo’ydi. Bu vazifani to’laqonli qilib bajarish uchun umumta’lim maktablarida tibbiy xizmatni va “Sog’lom avlod” asoslari darslarini O’quvchilarning ma’naviy-ruhiy rivojlanishdagi hamda ularning individual xususiyatlaridagi o’zgarishlarni to’laqonli anglashda pedagogik va interaktiv vosita usullaridan unumli foydalanish imkonini beradi.

SOG’LOM AVLOD KELAJAK POYDEVORIDIR

Maqsad: O’quvchilar ongida sog’lom turmush tarzini shakllantirish.

Vazifa: o’quvchilar sog’lom bo’lish uchun 3 ta muhim qadamlarni aytib beradilar:

1. Tozalik qoidalari
2. To’g’ri ovqatlanish
3. Xavfsizlik

Jihozlar: Doska, bo’r

O’quvchilar, kelinglar, o’tgan yilgi darslarimizni esga olaylik. *O’qituvchi O’quvchilarning fikrlarini eshitadi va faqat kerak bo’lganda to’ldirib turadi.*

1. Salomatlik darslarimizda biz nimalarni o’rgandik va o’rganamiz?
2. Sizga eng yoqqan mavzu qaysi bo’ldi?

3. Oila a'zolarimiz sog'lig'i haqida qanday qayg'urishimiz mumkin? Kim aytib bera oladi?
4. Suv havzalarini qanday qilib toza saqlashimiz mumkin?
5. Hojatxonadan qanday foydalanishimiz kerak?
6. Tishlarimizni qachon tozalashimiz kerak?
7. Sog'lom bo'lishimiz uchun har kuni yeyishimiz kerak bo'lgan 4 ovqat mahsulotlar turlari qaysilar?
(Tayanch, o'stiruvchi, himoyalovchi va qo'shimcha ovqatlar)
8. Qaysi mahsulotlar «tayanch» mahsulotlarga kiradi?
9. Qaysi mahsulotlar «o'stiruvchi» mahsulotlarga kiradi?
10. Qaysi mahsulotlar «himoyalovchi» mahsulotlarga kiradi?
11. Qaysi mahsulotlar «quvvat beruvchi» mahsulotlarga kiradi?
12. Kuygan joyni davolash uchun nima qilish kerak?
13. Agar biz uchun zararli narsa taklif qilinganda, qanday qilib rad javobini berish mumkin? Qani, kim aytib bera oladi?
14. Do'stlikning qanday xususiyatlari bor va do'stlarimiz bilan qanday munosabatda bo'lishimiz kerak?
15. Buqoq kasalligini nima keltirib chiqaradi?
16. Qanday qilib buqoqning oldini olish mumkin?

1-mashg'ulot

O'qituvchi O'quvchilarning fikrlarini eshitadi va o'z fikrlarini aytishga undaydi.

1. Sizlar sog'lom avlod deganda nimani tushunasiz? - *Har tomonlama, ya'ni aqlan va jismonan sog'lom yoshlarni tasavvur qilamiz.*
2. Sog'lom turmush tarzi deganda nimani tushunasiz? - *Bunga misollar ko'p bo'lib, masalan: tozalik, to'g'ri ovqatlanish, yetarli dam olish, jismoniy tarbiya, xavfsizlik, o'z vaqtida uxlash, nos va sigaret chekmaslik, spirtli ichimliklar ichmaslik kabilardir.*

Biz sizlar bilan bugungi darsda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning 3ta muhim tamoyilini o'rganamiz. Bular sizlar uchun yangilik emas, biz o'tgan sinflarda bu 3ta ahamiyatli narsalar haqida o'rganganmiz. Demak, bular

1. Tozalik.
2. To'g'ri ovqatlanish.
3. Xavfsizlik

Savollar:

1. Biz tozalikning har xil qoidalarini o'rgangan edik. Kelinglar, bir eslaylik. Sog'lom bo'lish uchun qaysi tozalik qoidalariga amal qilish kerak?
 - *Shaxsiy tozalik*
 - *Uy va jamoat tozaligi*
 - *Umumiy tozalik*
2. Tozalik qoidalariga amal qilish nima uchun muhim?
 - *Kasal bo'lib qolmasligimiz uchun,*
 - *Mikroblarni yuvib tashlashimiz uchun*
 - *Mikroblar tarqalishini to'xtatish uchun*

3. Biz qanday to'g'ri ovqatlanish qoidalariga rioya qilishimiz zarur?

– *Har kuni 3 marta ovqatlanish, bundan tashqari 2 marta yengil tamaddi qilib olish (nonushta, ertalabki tamaddi, tushlik, tushlikdan keyingi tamaddi va kechki ovqat)*

– *To'rtta ovqatlar guruhiga kiruvchi turli mahsulotlarni iste'mol qilish: 1) tayanch; 2) o'stiruvchi;*

3) *himoyalovchi va 4) quvvat beruvchi ovqatlar guruhi*

4. Qani, O'quvchilar kim menga tayanch, o'stiruvchi, himoyalovchi va quvvat beruvchi ovqatlarga misol keltira oladi?

– *Tayanch ovqatlarga non, guruch, makaron, kartoshka, bo'tqa, juvari va boshqalar kiradi*

– *O'stiruvchi ovqatlarga go'sht, baliq, tovuq, tuxum, sut, qatiq, pishloq, loviya va boshqalar kiradi*

– *Himoyalovchi ovqatlarga meva va sabzavotlar kiradi*

– *Quvvat beruvchi ovqatlarga asal, yong'oq, sariyog' va boshqa yog'lar kiradi.*

5. Qanday xavfsizlik qoidalariga amal qilishimiz kerak?

– *Ko'chadan o'tayotganda ehtiyot bo'lish*

– *Gugurt va yonuvchi moddalar bilan o'ynamaslik*

– *Daraxt va baland joylarga chiqayotganda ehtiyot bo'lish*

– *Avtomobil yo'llarida o'ynamaslik*

– *O'tkir uchli narsalar bilan yugurmaslik*

– *Notanish narsani yemang yoki ichimliklarni ichmang*

– *Achigan yoki eskirgan ovqatlarni yemang*

6. «Sog'lom avlod - kelajak poydevori» degan jumla nimani bildiradi?

7. «Sog'lom turmush tarzi» deganda biz nimani tushunamiz? (*O'qituvchi javoblarni doskaga yozadi.*)

Sog'lom bo'lishimiz va kasalliklarning oldini olish uchun biz amal qiladigan sog'lom odatlar, tartib va

ko'nikmalar majmuasi.

– *Barcha ovqat guruhlaridagi ovqatlardan iste'mol qilish*

– *Kerakli miqdordagi ovqatlarni to'g'ri paytlarda iste'mol qilish*

– *Yetarli uxlash*

– *Yetarlicha badantarbiya bilan shug'ullanish*

– *Barcha tozalik qoidalariga amal qilish*

– *Xavfsizlik choralariga amal qilish, keraksiz xatarli ishlarga qo'l urmaslik*

– *Chekmaslik*

– *Nos chekmaslik*

– *Spirтли ichimliklarni iste'mol qilmaslik*

– *Shifokor ko'rsatmasisiz dorilar ichmaslik*

– *O'zini boshqara bilish*

– *Va boshqalar*

8. O'quvchilar, agar biz mazkur sog'lom turmush tarzi ko'nikmalari ro'yxatiga qarasak, bularga kim mas'ul deb o'ylaysiz? Marhamat qilib, o'z javobingizni tushuntirib bering. Har birimiz, oila a'zolarimiz sog'lom turmush tarzini kechirish uchun mas'uldirmiz. Agar biz sog'lom turmush tarzida hayot kechirmasligimiz oqibatida kasal bo'lib qolsak, biz do'stlarimiz, o'qituvchilarimiz yoki o'zimizdan

boshqa hech kimni ayblay olmaymiz. Albatta, ota-onaning farzandlarining sog'lom turmush tarzini kechirishiga ta'siri kuchli bo'lishi mumkin, lekin umuman olganda, biz o'z xulqimiz uchun o'zimiz mas'ulmiz.

(O'quvchilarning o'zlari javob berishsin. O'qituvchi bu javobda berilgan javoblarga qo'shimcha boshqa javoblar ham berishi mumkin).

2-mashg'ulot

Biz o'tgan darslarda kuyish, zaharlanish, jarohatlanish va ko'pgina boshqa noxush holatlar haqida gaplashgan edik. Demak, bu holatlar havfsizlik choralarining ko'rilmaganligi oqibatida sodir bo'lar ekan.

Savollar:

1. Ravshan o'nqir-cho'nqir yo'llarda tez yugurib ketdi. Unga nima bo'lishi mumkin?
– *Pay cho'zilishi*
– *Jarohatlanishi*
– *Shikastlanishi mumkin*
2. Ra'no koka-kola idishida turgan benzinni shoshilib ichib qo'ydi. Qanday holat yuz berishi mumkin?
– *Zaharlanish*
3. Ukangiz tepada turgan issiq ovqatni tortib oldi, unga nima bo'lishi mumkin?
– *U kuyib qolishi mumkin*
4. Jasur baland daraxtdan pastga sakradi. Unga nima bo'ladi?
– *Suyagi sinishi mumkin*
5. Ravshan sayoz daryoga boshi bilan tashladi. Qanday holat sodir bo'ladi?
– *Boshi yoriladi*
– *Hushidan ketadi*
– *Bo'yin yoki umurtqa pog'onasi sinishi mumkin*

Demak, yuqoridagi vaziyatlarning hammasi havfsizlik choralarining ko'rilmaganligi sababli sodir bo'lgan. Noxush holatlarning oldini olish uchun havfsizlik choralarini ko'rish zarur.

Foydali vitaminlar va minerallar

Maqsad: O'quvchilarga oziq-ovqat mahsulotlaridagi vitaminlar mikrominerallar, shu jumladan A, B, C vitaminlari, oqsil, temir, kalsiy minerallari haqida tushuncha berish.

Vazifa:

1. O'quvchilar A, B, C vitaminlari va oqsil, temir, kalsiy minerallari bizning tanamizga qanday ta'sir ko'rsatishini aytib beradilar.
2. O'quvchilar A, B, C vitaminlariga boy bo'lgan eng kamida 5 xil oziq-ovqat mahsulotlarini nomlab beradilar.
3. O'quvchilar temir va kalsiy minerallariga boy bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlarini nomlab beradilar.
4. O'quvchilar O'zbekistonda yodning eng yaxshi manbasi yodlangan tuz ekanligini aytib beradilar

Jihozlar: Doska, bo'r, kartochkalar (quyidagi o'yinga qarang)
Vitamin va minerallar mavzusida plakat tayyorlang (quyiga qarang)

O'tgan salomatlik darslari bo'yicha O'quvchilarning o'zlashtirganliklarini tekshirish uchun o'qituvchi bir necha savollar beradi va O'quvchilar javob berishga harakat qiladilar. Agar ular savolga javob bera olmasalar o'qituvchi ularga javobning bir uchini aytib beradi va iloji boricha to'liq javobni O'quvchilardan eshitishga harakat qiladi.

1. Tishni qachon yuvish kerak? - Ertalab nonushtadan keyin va kechqurun uxlashdan oldin, iloji bo'lsa har ovqatdan so'ng.

2. Tishni to'g'ri yuvish qanday bo'ladi? - Ustki va pastki tishlarni, tish oralig'i, tashqi va ichki qismlarini aylanma harakat bilan chapdan o'ngga va tepadan pastga, pastdan yuqoriga qarab tozalash kerak.

3. Nima uchun tishlarimiz yuvishimiz kerak? - Tish kariyesining oldini olish uchun biz doim tishlarimizni yuvishimiz kerak.

4. Faqat tishlardan tashqari yana nimalarni yuvishimiz kerak? – Milklarni va tishlar orasini tozalashimiz kerak.

5. Tishlar orasini nima bilan tozalashimiz kerak?- Tishlar orasini tozalash uchun maxsus ipdan foydalanish mumkin (odatda bozordan olish mumkin, yoki ingichka va mustaxkam ip)

6. Milklaringizni qanday toza saqlaysiz? – Tishlarni, ayniqsa, tish bilan milklar tutashgan joylarni ip bilan tozalash va milklarni yuvish orqali toza saqlash kerak.

7. Tish va milklar sog'lom bo'lishi uchun yana nimalar qilishingiz lozim? – Shirinliklar yemaslik. To'g'ri ovqatlanish, meva va ko'katlar iste'mol qilish.

1. Tishlaringizni qanday qilib ip bilan tozalashni oila a'zolaringizga ko'rsatganingizda ular nima deyishdi?

1-Vazifa

Guruhlar yangi mavzu bo'yicha savollar tuzib ularni bir-birlaridan so'rashsin.

- 1-guruh 2-, 3-, va 4- guruhlarga savol beradi

- 2-guruh 1-, 3- va 4- guruhlarga savol beradi

- 3-guruh 1-, 2- va 4- guruhlarga savol beradi

- 4-guruh 1-, 2, va 3- guruhlarga savol beradi

shunday qilib guruhlar 2-3 marta navbatma-navbat savol berishlari kerak. O'quvchilarga vazifani tushunarli qilib ayting. Savollar quyidagicha bo'lishi mumkin:

- 1 guruh savol beradi

- 1... guruhdan falonchi birinchi bo'lib qo'lini ko'tardi. Marhamat, sizning javobingiz.

- 1-guruh – o'zingizning javobingiz?

- To'g'ri javob bergan guruh bir ball oladi.

- 1-guruh yaxshi savol bergani va savolning javobini bilgani uchun bir ball oladi (Agar savol beruvchi guruh to'g'ri javobni bilmasa yoki faqat qisman bilsa, bu guruhga ball berilmaydi). O'yinni quyidagicha o'tkazing. Eng ko'p to'g'ri savol va javob bergan guruh eng yuqori ballni to'playdi. Har bir guruh ballarini doskadagi jadvalga yozib boring.

Savollar quyidagicha bo'lishi mumkin (lekin O'quvchilar savollarni o'zlari tuzishlari lozim, o'qituvchi faqat zarur bo'lganda yordam beradi):

- Qanday ovqatlarni iste'mol qilish kerak?

- Qanday vitaminlarni bilasiz?

- Qanday minerallarni bilasiz?
- Ko‘rish qobiliyatimizni oshirish va sochlarimizning o‘shishini yaxshilash uchun qanday ovqatlar iste‘mol qilishimiz kerak?
- Ovqat hazm qilishni yaxshilash uchun qanday mahsulotlar iste‘mol qilishimiz lozim?
- C vitamini bizning tanamizga qanday yordam beradi?
- Tanamizni C vitamini bilan ta‘minlash uchun qanday ovqatlarni iste‘mol qilishimiz kerak?
- Temir moddasi bizning tanamizga qanday naf ko‘rsatadi ?
- Qanday mahsulotlarda temir moddasi mavjud?
- Agar tanamiz kichik miqdordagi yod moddasi qabul qilib turmasa nima bo‘lishi mumkin?
- O‘zbekistonda yodning eng yaxshi manbasi nima?
- Tana suyaklari, tish va milklar sog‘lom bo‘lishi uchun qanday ovqatlar iste‘mol qilishimiz kerak ?

(O‘quvchilar o‘z savollarini yozib bo‘lishgandan so‘ng vitaminlar va minerallar haqidagi plakatni ustini yopib qo‘ying yoki olib qo‘ying. Plakatni o‘yindan so‘ng sinfdagi salomatlik burchagiga ilib qo‘yish mumkin.)

2vazifa:

Guruhlar vitaminlar va minerallarga boy mahsulotlarni iloji boricha ko‘proq nomlab berishlari kerak. Bu mahsulotlarni quyidagicha nomlash lozim: Vitamin A (Retinol), Vitamin B, Vitamin C, Temir, Kalsiy. Har bir guruh o‘z ma‘lumotini qog‘ozga yozib, qolgan guruhlariga o‘qib berishi lozim. Kim

ma‘lumotni birinchi o‘qib, eng ko‘p va to‘g‘ri oziq-ovqat mahsulotlarini yozgan bo‘lsa, shu guruh g‘olib deb hisoblanadi.

Guruhlar jadvaliga guruhlar yutib olgan ballarni yozing va 5 ta vazifa bo‘yicha olgan ballarini O‘quvchilar bilan birgalikda sanab chiqing.

- Bugungi «Eng zukko guruh» o‘yinida birinchi o‘rinni-guruh oldi. Sizlarni tabriklaymiz !!!
- Ikkinchi o‘rinni- guruh oldi. Sizlarni ham tabriklaymiz !
- Uchinchi o‘rinni- guruh oldi. Men sizlarga hammangizga omad tilayman va keyingi o‘yinlarda birinchi o‘rinni olishingizni istab qolaman.
- Katta rahmat. Keyingi darsimizda ko‘rishguncha xayr.

O‘qituvchi uchun qo‘shimcha ma‘lumot;

Hidlash orqali kayf qiladigan vositalardan foydalanish o‘zi nima? Kuchli hidli kimyoviy vositalar yoki tutunlar yelim yoki buyoqlarga o‘xshagan vositalar bo‘lib, ular insonni darrov kayf qiladi. Bu kimyoviy vositalar miyaga ta‘sir qiladi. Ular miyaga boshqa vositalarga nisbatan tezlik va katta kuch bilan ta‘sir qilganligi uchun, inson o‘ziga nima bo‘layotganligini anglay olmay turib, uning miyasiga ham jismoniy, ham ruhiy qayta tiklab bo‘lmaydigan zarar yetkaziladi.

Bu kimyoviy vositalar (ingalyantlar) yurakka ta‘sir qiladi. Ingalyantlar tanada kislorod yetishmovchiligini keltirib chiqaradi va yurakni noto‘g‘ri hamda tez-tez urishiga sabab bo‘ladi – bu inson organizmi uchun xavfli bo‘lishi mumkin.

Ingalyantlar tananing boshqa organlariga ham zarar yetkazadi. Ingalyantlardan foydalanuvchi insonlar xidlash sezuvchanligini yo‘qotadilar; ularning boshi aylanib,

burni tez-tez qonaydi; jigar, o'pka va buyrak muammolari paydo bo'ladi. Doimiy ravishda ingalyantlardan foydalanish muskullarning ozishi va muskul tonusi hamda kuchining kamayishiga olib keladi.

Ingalyantlar qo'qqis o'linga olib kelishi mumkin. Ingalyantlar insonni bir zumda o'ldirishi mumkin. Ingalyantlardan foydalanuvchilar dimiqish, qayt qilayotganda tiqilish va yurak hurujidan vafot etishi mumkin.

2. Aytingchi, giyohvandlar bunday moddalarni qanday yo'llar bilan iste'mol qilishadi?

Giyohvand moddalarning ishlatish usullari

1. Hidlash, tortish (ingalyantlar)
2. Ukol qilish (geroin, kokain)
3. Chekish (nos, sigaret, nasha)
4. Ichish (spirtli ichimliklar, tabletkalar)
3. Siz qanday giyohvand moddalar haqida eshitgansiz?
4. Ular qanaqa ko'rinishga ega?
5. Ularni qanday holda qabul qilishadi?
6. Giyohvand moddalar insonga qanday ta'sir qiladi?

Giyohvand moddalar miya va tanamiz faoliyatini o'zgartirishi mumkin bo'lgan zararli moddalardir.

Qisqa muddatli ta'sirlari:

Asabiylashish, o'zini tuta bilish xususiyatining yo'qolishi, nutq buzilishi, harakatlarni boshqara olmaslik, bosh og'riq, bosh aylanish, ko'ngil aynish va qayt qilish.

Uzoq muddatli ta'sirlari:

Hushdan ketish, og'riqlar, muskullarning bo'shashishi, ruhiy tushkunlik, xotiraning pasayishi, yurak va qon tomirlarga shikast yetishi, asab buzilishi, turli kasalliklar (OITS, JYOYUK, gepatit), o'lim

7. O'zbekistonda nasha chekish juda dolzarb muammodir. Nashaning qanday salbiy ta'sirlari bor?

Nasha chekishning xavfli tomonlari

- Idrok qilishning sustlashishi
- Qisqa muddatli xotiraning zaiflashishi
- Diqqat-e'tibor va harakatlarni nazorat qilish qobiliyatining yo'qolishi
- Fikrlay olmaslik
- Jarohat olish xavfining ortishi
- Hayotga qiziqishning so'nishi
- Inson o'z-o'zini tuta bilish xususiyatining pasayishi
- Yurak urishining tezlashishi
- Xavotir, qo'rquv xuruji va paranoya
- Saraton bilan kasallanish xavfining ortishi (xuddi sigaret chekishdagi kabi)
- Xumor tutishi

Hozirgi zamonning dolzarb muammolaridan biri yoshlar orasida giyohvand moddalarni ayniqsa, geroinni ukol orqali qabul qilishdir.

8. Geroinning qanday salbiy ta'sirlari bor?

Geroin qabul qilishning xavfli tomonlari:

- Turli xil kasalliklar (OITS, JYOYUK, Gepatit, ichketar, qayt qilish, talvasa)
- Ukol qilingan joy yiringli yallig‘lanishi
- Qon tomirlarining shikastlanishi
- Idrok qilishning susayishi
- Qisqa muddatli xotiraning zaiflashishi
- Diqqat-e‘tibor va harakatlarni nazorat qilish qobiliyatining yo‘qolishi
- Fikrlay olmaslik
- Jarohat olish xavfi ortishi
- Hayotga qiziqishning so‘nishi
- O‘zini tuta bilish xususiyatining pasayishi
- Xavotir, qo‘rquv xuruji va paranoya
- Xumor tutishi

9. Sog‘lig‘ingiz va sog‘lom bo‘lishingiz uchun to‘g‘ri qaror qabul qiling. Giyohvand moddalarga qanday qilib «YO‘Q» deysiz?

DOIMO YODINGIZDA BO‘LSIN:

• **TO‘XTANG**

• **O‘YLANG**

• **O‘ZINGIZ UCHUN QAROR QABUL QILING**

• **SOG‘LOM QAROR QILGANLIGINGIZ UCHUN O‘ZINGIZDAN FAXRLANING**

Giyohvand moddalarni qabul qilishdan avval, oldingizda bor imkoniyatlar va harakatingiz haqida TO‘XTAB, O‘YLAB ko‘rish uchun vaqt toping. Keyin esa O‘ZINGIZ QAROR QABUL QILING – boshqa insonlar sizdan so‘rayotganligi yoki talab qilayotganligi uchun emas. Va nihoyat, sog‘lig‘ingiz uchun kerakli qaror qabul qilganligingiz uchun O‘ZINGIZDAN FAXRLANING.

10. Do‘stlaringiz giyohvand moddalarni sizga tatib ko‘rishni taklif qilib, bir marta tatisa hech narsa qilmaydi, deb qat‘iy turib olsa, nima qilgan bo‘lardingiz?

2- mashg‘ulot

Sinf O‘quvchilarini har birida 3 kishidan qilib guruhlarga bo‘ling. Har bir guruhga quyidagi vaziyatlarni bo‘lib bering. Sinfda 30 tadan ortiq O‘quvchi bo‘lsa, o‘qituvchi o‘zi bir necha vaziyat qo‘shishi yoki bir xil vaziyatni 2ta guruhga berish mumkin. Guruhdagi bir kishi zararli odatni taklif qiluvchi, ikkinchisi unga nisbatan biror harakatni bajaruvchi va uchinchi odam kuzatuvchi hamda sahna ko‘rinishidan so‘ng qolgan ikkala O‘quvchilar harakatini izohlab, to‘ldirib turuvchi bo‘lsin. Sahna ko‘riinishi namoyish etilgach, guruhdagi har bir kishi rollar bilan almashib, har bir a‘zo har bir rolni o‘ynab ko‘rishga imkoniyat berilishi kerak. O‘quvchilar sahna ko‘rinishini namoyish etayotganda o‘qituvchi xonani aylanib, turli guruhlarni kuzatadi. Sahna ko‘rinishini namoyish etishga va rad qilish harakatlarini izohlashga 2 daqiqa vaqt ajratiladi. O‘qituvchi O‘quvchilarga rollarni almashib, shu ko‘rinishni 3 marta namoyish etish kerakligini eslatib turishi zarur.

Barcha O‘quvchilar o‘z sahna ko‘rinishlarini namoyish etib bo‘lgach, o‘qituvchi O‘quvchilar mazkur mashg‘ulotdan rad javobini berish haqida nima o‘rganganlariga oid muhokama olib boradi.

Hozir esa, O‘quvchilar, sizlarni 3 kishidan qilib, guruhlarga bo‘lamiz. Siz o‘z guruhlaringizda sahna ko‘rinishlari tayyorlaysiz. Bunda guruhdagi 2 kishi sahna

ko'rinishini ko'rsatadi, uchinchi O'quvchi esa uni kuzatib, guruhning qolgan a'zolarining hatti-harakatlarini izohlab, o'z fikrini aytadi. Keyin esa sizlar o'z guruhlarigizda rollar bilan almashasizlar va har biringiz bir-biringizning rolingizni o'ynab ko'rishingiz kerak bo'ladi. Har bir guruhga sahna ko'rinishi tayyorlash va namoyish etish uchun vaziyat beriladi.

Iltimos, sog'lom qaror qilish esingizda bo'lsin. Har doim ham rad javobini berish oson emas, shuning uchun biz

1) avval to'xtab, 2) biz qilmoqchi bo'lgan harakat va uning oqibatlari haqida o'ylab, 3) o'zimiz uchun eng kerakli javobni tanlashimiz zarur, chunki har birimizning hayotimiz muhim va har bir qarorimiz uchun o'zimiz javobgarmiz hamda 4) to'g'ri qaror qabul qilganligingiz uchun o'zingizdan faxrlaning. Yodingizda bo'lsin, so'zlaringiz va harakatlaringiz doimo bir-biriga hamohang bo'lsin. Avvalroq «Yo'q» javobini berib turib, keyin buni amalda qilmay yuravermang. Eng oldi yoshlar orasida bo'ling, lekin albatta bunday zararli odatlarga «RAD» javobini bering. Rad etish navbati sizga kelganda qat'iy turing, chunki giyohvand modda taklif qilayotgan odam o'zining bor qobiliyatini ishga solib sizni ko'ndirishga harakat qiladi. Kuzatuvchi esa giyohvand moddalarga rad etishda qanchalik qat'iy turganingizni izohlaydi va yana nimalar qilish mumkinligi haqida fikr bildiradi.

O'qituvchi doskaga quyidagini yozadi:

- Qaror qabul qilish
- To'xta
- O'yla
- Tanla
- O'zingdan faxrlan
- Qaroringga amal qil.

Oqibatlarini hisobga ol Eng oldi yoshlar qatorida bo'lishga harakat qil, lekin zararli odatlar taklif qilinganida rad javobini ber **1-vaziyat:**

Mahalladoshingiz Rustam sizni ko'chada ko'rib qoladi va «Hey, o'rtoq. Bu yoqqa kel-chi, ma, mana buni ko'rgin, menda nima bor! Ol, sen ham tatib ko'r, mazza qilasan!» - deb unga qog'ozga o'ralgan oq poroshokni uzatadi.

Bunda Rustam qanday harakat qilishi kerak?

2- vaziyat:

Munira dorixona oldida bitta qog'oz qutisini topib oldi va uning ichida bir pachka tabletkalar borligini ko'rdi. U dugonasi Shohidaga: «Shohida, qara nima topib oldim, Kel, shuni ichib ko'raylik. Shirin, chiroyli dorilarga o'xshaydi-ya. Kimdir menga shunga o'xshagan dorilarni ichsang, maza qilasan degan edi», deb aytdi.

Bu vaziyatda qizlar nima qiladi. Bunda Shohida dugonasini taklifiga nima deb javob qaytaradi?

- Ikkinchi o'rinni- guruh oldi. Sizlarni ham tabriklaymiz !

- Uchinchi o'rinni- guruh oldi. Men sizlarga hammangizga omad tilayman va keyingi o'yinlarda birinchi o'rinni olishingizni istab qolaman.

- Katta rahmat. Keyingi darsimizda ko'rishguncha xayr. **Zararli odatlar. Giyohvandlik**

Maqsad: O'quvchilar ongiga giyohvandlikning inson salomatligi uchun salbiy bo'lgan ta'sirlari haqida ma'lumot yetkazish.

Vazifa: 1. O'quvchilar o'z jamoatchiliklarida topish oson bo'lgan va insonlar chekmasligi kerak bo'lgan 5 ta zararli moddalarni sanab beradilar. 2. O'quvchilar giyohvandlik inson salomatligiga qanday ta'sir qilishi haqida aytib beradilar. 3. O'quvchilar giyohvand moddalarni foydalanish bo'yicha qaror qabul qilish va rad javobini berishni namoyish qiladilar

Jihozlar: Doska, bo'r, «Qiziqarli savollar» qutichasi, savollar

Quyida berilgan savollarga, jumladan zararli moddalarga (masalan: sigaret, nos, spirtli ichimliklar va giyohvand moddalar) tegishli ko'plab to'g'ri javoblar berilishi mumkin. O'quvchilar iloji boricha ko'proq javob bera olishlari uchun ularga yetarli vaqt bering. O'qituvchi O'quvchilarga, zararli moddalarga oid asosiy fikrlarni bildirmaganlaridagina ularga yordam berishi lozim (Qo'shimcha ma'lumot sifatida Ilova 1 dan foydalanishingiz mumkin).

1. Sog'liq uchun ziyon keltiradigan qanday zararli odatlarni bilasiz? – *Sigaret va nos chekish, spirtli ichimlik ichish, turli xil kimyoviy moddalarni hidlash va giyohvand moddalardan foydalanish.*

2. Nima uchun sigaretlar biz uchun zararli?

3. Nima uchun spirtli ichimliklarni ichish sog'lig'imiz uchun zararli hisoblanadi?

4. Orangizda qaysi biringiz giyohvand moddalar haqida eshitgansiz va ular biz uchun qanday ziyon yetkazadi?

Bu giyohvand moddalarga oid dastlabki dars bo'lgani sababli O'quvchilarga ular bildirayotgan to'g'ri va noto'g'ri ma'lumotlarni bir-birlari bilan o'rtoqlashishlariga yo'l bering, chunki dars davomida kerakli boshqa ma'lumotlar beriladi. O'qituvchi O'quvchilarning javoblarini ta'kidlab o'tadi, chunki dars davomida ularning javobini to'g'rilab boradi.

Hurmatli O'quvchilar, bugungi darsimizda biz sizlar hayotingizda duch kelishingiz mumkin bo'lgan giyohvand moddalarning turli xillari va sizga ularni chekib ko'rishni taklif qilishganda qanday qilib rad javobini berish kerakligi haqida suhbatlashamiz.

1-mashg'ulot

O'qituvchi O'quvchilarning qatnashishi uchun quyidagi savollarni beradi. Zarur bo'lgandagina ma'lumot beradi. O'qituvchi quyidagi ma'lumotni doskaga yozadi (faqatgina mahalliy joylarda topiladigan zararli moddalarni sanab o'tiladi)

Yelim, bo'yoq erituvchi, etik moyi, benzin, tirnoq lakini ketkazuvchi suyuqlik, flomasterning ichidagi kuchli hidli suyuqlik, xona havosi tozalagichi, sochiladigan bo'yoq

1. Sizningizcha, men bu kimyoviy vositalarning nomlarini doskaga nima uchun yozdim? Ular giyohvand moddalardan foydalanishga qanday misol bo‘lishi mumkin? - *Bu moddalar nafas yo‘li orqali (ya’ni, ba’zi odamlar hidlab) kayf oladigan vositalardir.*

O‘qituvchi uchun qo‘shimcha ma’lumot;

Hidlash orqali kayf qiladigan vositalardan foydalanish o‘zi nima? Kuchli hidli kimyoviy vositalar yoki tutunlar yelim yoki buyoqlarga o‘xshagan vositalar bo‘lib, ular insonni darrov kayf qiladi. Bu kimyoviy vositalar miyaga ta’sir qiladi. Ular miyaga boshqa vositalarga nisbatan tezlik va katta kuch bilan ta’sir qilganligi uchun, inson o‘ziga nima bo‘layotganligini anglay olmay turib, uning miyasiga ham jismoniy, ham ruhiy qayta tiklab bo‘lmaydigan zarar yetkaziladi.

Bu kimyoviy vositalar (ingalyantlar) yurakka ta’sir qiladi. Ingalyantlar tanada kislorod yetishmovchiligini keltirib chiqaradi va yurakni noto‘g‘ri hamda tez-tez urishiga sabab bo‘ladi – bu inson organizmi uchun xavfli bo‘lishi mumkin.

Ingalyantlar tananing boshqa organlariga ham zarar yetkazadi. Ingalyantlardan foydalanuvchi insonlar xidlash sezuvchanligini yo‘qotadilar; ularning boshi aylanib, burni tez-tez qonaydi; jigar, o‘pka va buyrak muammolari paydo bo‘ladi. Doimiy ravishda ingalyantlardan foydalanish muskullarning ozishi va muskul tonusi hamda kuchining kamayishiga olib keladi.

Ingalyantlar qo‘qqis o‘limga olib kelishi mumkin. Ingalyantlar insonni bir zumda o‘ldirishi mumkin. Ingalyantlardan foydalanuvchilar dimiqish, qayt qilayotganda tiqilish va yurak hurujidan vafot etishi mumkin.

2. Aytingchi, giyohvandlar bunday moddalarni qanday yo‘llar bilan iste’mol qilishadi?

Giyohvand moddalarning ishlatish usullari

1. Hidlash, tortish (ingalyantlar)
2. Ukol qilish (geroin, kokain)
3. Chekish (nos, sigaret, nasha)
4. Ichish (spirtli ichimliklar, tabletkalar)
3. Siz qanday giyohvand moddalar haqida eshitgansiz?
4. Ular qanaqa ko‘rinishga ega?
5. Ularni qanday holda qabul qilishadi?
6. Giyohvand moddalar insonga qanday ta’sir qiladi?

Giyohvand moddalar miya va tanamiz faoliyatini o‘zgartirishi mumkin bo‘lgan zararli moddalardir.

Qisqa muddatli ta'sirlari:

Asabiylashish, o'zini tuta bilish xususiyatining yo'qolishi, nutq buzilishi, harakatlarni boshqara olmaslik, bosh og'riq, bosh aylanish, ko'ngil aynish va qayt qilish

Uzoq muddatli ta'sirlari:

Hushdan ketish, og'riqlar, muskullarning bo'shashishi, ruhiy tushkunlik, xotiraning pasayishi, yurak va qon tomirlarga shikast yetishi, asab buzilishi, turli kasalliklar (OITS, JYOYUK, gepatit), o'lim

7. O'zbekistonda nasha chekish juda dolzarb muammodir. Nashaning qanday salbiy ta'sirlari bor?

Nasha chekishning xavfli tomonlari

- Idrok qilishning sustlashishi
- Qisqa muddatli xotiraning zaiflashishi
- Diqqat-e'tibor va harakatlarni nazorat qilish qobiliyatining yo'qolishi
- Fikrlay olmaslik
- Jarohat olish xavfining ortishi
- Hayotga qiziqishning so'nishi
- Inson o'z-o'zini tuta bilish xususiyatining pasayishi
- Yurak urishining tezlashishi
- Xavotir, qo'rquv xuruji va paranoya
- Saraton bilan kasallanish xavfining ortishi (xuddi sigaret chekishdagi kabi)
- Xumor tutishi

Hozirgi zamonning dolzarb muammolaridan biri yoshlar orasida giyohvand moddalarni ayniqsa, geroinni ukol orqali qabul qilishdir.

8. Geroinning qanday salbiy ta'sirlari bor?

Heroin qabul qilishning xavfli tomonlari:

- Turli xil kasalliklar (OITS, JYOYUK, Gepatit, ichketar, qayt qilish, talvasa)
- Ukol qilingan joy yiringli yallig'lanishi
- Qon tomirlarining shikastlanishi
- Idrok qilishning susayishi
- Qisqa muddatli xotiraning zaiflashishi
- Diqqat-e'tibor va harakatlarni nazorat qilish qobiliyatining yo'qolishi
- Fikrlay olmaslik
- Jarohat olish xavfi ortishi
- Hayotga qiziqishning so'nishi
- O'zini tuta bilish xususiyatining pasayishi
- Xavotir, qo'rquv xuruji va paranoya

- Xumor tutishi

9. Sog'lig'ingiz va sog'lom bo'lishingiz uchun to'g'ri qaror qabul qiling. Giyohvand moddalarga qanday qilib «YO'Q» deysiz?