

**F.U.Qodirova, Z.X.Xusnuddinova,
S.M.Dangalov, Sh.X.Kobilova**

IJTIMOIIY-MAISHIY HAYOTGA TAYYORLASH METODIKASI

346
10-11.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

F.U.Qodirova, Z.X.Xusnuddinova,
S.M.Dangalov, Sh.X.Kobilova

IJTIMOIIY-MAISHIIY HAYOTGA
TAYYORLASH METODIKASI

O'quv qo'llanma

- 5594 - x

ZEBO PRINTS
Chirchiq-2023

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA
VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

UO'K 376.056.2

KBK 74.3

D-52

F.U.Qodirova, Z.X.Xusnuddinova, S.M.Dangalov, Sh.X.Kobilova.
Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash metodikasi. O'quv qo'llanma. –
T.: "ZEBO PRINTS", 2023. 192 b.

Taqrizchilar:

CHDPU "Maxsus pedagogika" kafedra dotsenti **U.Y.Fayziyeva**

QDPI "Maxsus pedagogika" kafedrasi katta o'qituvchisi
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD)
M.S.Maxmudova

UO'K 376.056.2

KBK 74.3

*Ushbu darslik O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va
innovatsiyalar vazirligining 2023-yil 29-sentabrdagi 438-sonli
buyrug'iga asosan nashrga ruxsat etilgan.*

ISBN 978-9910-14-132-4

© F.U.Qodirova va b., 2023

© "Zebo prints", 2023

MUNDARIJA

1. Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash kursining maqsad va vazifalari
2. Ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalarni ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash mashg'ulotlarini tashkil etish usullari
3. Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash kursini amalga oshirishda uslubiy-tashkiliy zamonaviy yondashuvlar
4. Reabilitatsiya ishlarida ijtimoiy-maishiy tayyorlash korreksion mashg'ulotlarining roli va o'rni
5. Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash bo'yicha darslarni jihozlash usullari
6. Shaxsiy gigiyena qoidalariga o'rgatish metodikasi
7. Kiyim va poyabzallarni parvarishlashga o'rgatish metodikasi
8. Oziq-ovqat tanlash va taom tayyorlashga o'rgatish metodikasi
9. Uy-joylarni parvarishlashga o'rgatish metodikasi
10. Transport vositalaridan foydalanishga o'rgatish metodikasi
11. Savdo-sotiq madaniyatiga o'rgatish metodikasi
12. Aloqa vositalaridan foydalanishga o'rgatish metodikasi
13. Tibbiy xizmatdan foydalanishga o'rgatish metodikasi
14. Odob-axloq madaniyatini shakllantirish metodikasi

1-MAVZU: Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash kursining maqsad va vazifalari

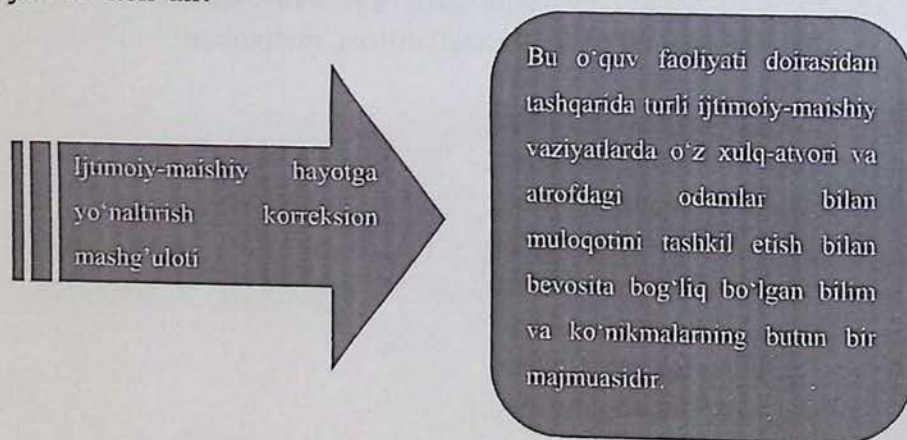
Reja:

1. Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash kursining mazmuni va dolzarbligi.
2. Kursning asosiy maqsadi va vazifasi
3. O'z-o'ziga xizmat ko'rsatish ko'nikmalarini shakllantirish.
4. Kursning pedagogik ahamiyati.

Tayanch so'zlar: ijtimoiy hayot, o'z o'ziga xizmat, ko'nikma, korreksiya, ko'zi ojiz, zaif ko'ruvchi, oftalmologiya, ko'rish funksiyalari, maqsad, vazifa, obyekt va predmet, klassifikatsiya, Nurli maskan.

1. Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash kursining mazmuni va dolzarbligi.

Imkoniyati cheklangan bolalar maktablarining o'quv rejalarida o'quvchilar rivojlanishidagi ikkilamchi og'ishlarni bartaraf etishga qaratilgan turli xil korreksion mashg'ulotlar ko'zda tutilgan. Ko'rish qobiliyati cheklangan bolalar uchun maktabdagi eng muhim korreksion mashg'ulotlardan biri, "Ijtimoiy-maishiy hayotga yo'naltirish"dir.



O'z o'ziga xizmat ko'rsatish, gigienik qoidalarga rioya qilish, oila va oiladan tashqari muhitda o'zgalar ko'magisiz hayotiy

jarayonlarga moslashish ko'rish qobiliyati cheklangan bolalar uchun o'ta muhimdir. Chunki ko'rish qobiliyatining pasayishi yoki umuman yo'qolishi bolaning turmushda va ijtimoiy hayotda atrof muhitni teran idrok etishga, chuqur intilishiga olib keladi. Bundan tashqari, ko'rishida muammosi bo'lgan o'quvchilar barcha hayotiy ko'nikmalarni maxsus dasturlar asosida mutaxassislarning korreksion yondashuvlari asosida o'zlashtirib boradi. Chunki ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchilarda chuqur ko'rish nuqsoni tufayli taqlid qilish deyarli shakllanmaydi. Kundalik hayotda insonning mustaqil bo'lishiga imkon beradigan bilim, ko'nikma va malakalarning ahamiyatini yetarlicha baholamaslik ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar maktablari o'quvchilarining butun hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar aksariyat hollarda maktabdan tashqarida kechadigan hayotga to'laqonli qo'shilish imkoniyatidan mahrum bo'lganligi sababli ham "Ijtimoiy-maishiy hayotga yo'naltirish" korreksion mashg'ulotiga ehtiyoj mavjud. Bu esa mazkur korreksion mashg'ulotning imkoniyati cheklangan o'quvchilar hayotida nihoyatda dolzarb ahamiyatga ega ekanligini belgilab beradi. Shuning uchun ham bugungi kunda Respublikamizdagi 17 ta "Nurli maskan" maktab internatlarida ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun mo'ljallangan maktablarning o'quv rejasida tayyorlov sinfdan 9-sinfgacha darslari tashkil etilgan.

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan o'quvchilarga mazkur korreksion mashg'ulotni ilk maktab davridanoq eng oddiy ijtimoiy tushunchalardan boshlab o'rgatish muhim sanaladi.

Boshlang'ich sinflarda Ijtimoiy maishiy hayotga yo'naltirish korreksion mashg'ulotining asosiy maqsadi - ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolaga maktab hayotiga moslashishga yordam berish, unga faol qo'shilish, bolada inson hayotining maishiy va ijtimoiy sohalari haqida dastlabki, adekvat tasavvurlarni shakllantirishdan iboratdir. Ushbu maqsadlarga erishish bolaning maktabdagi hayotini

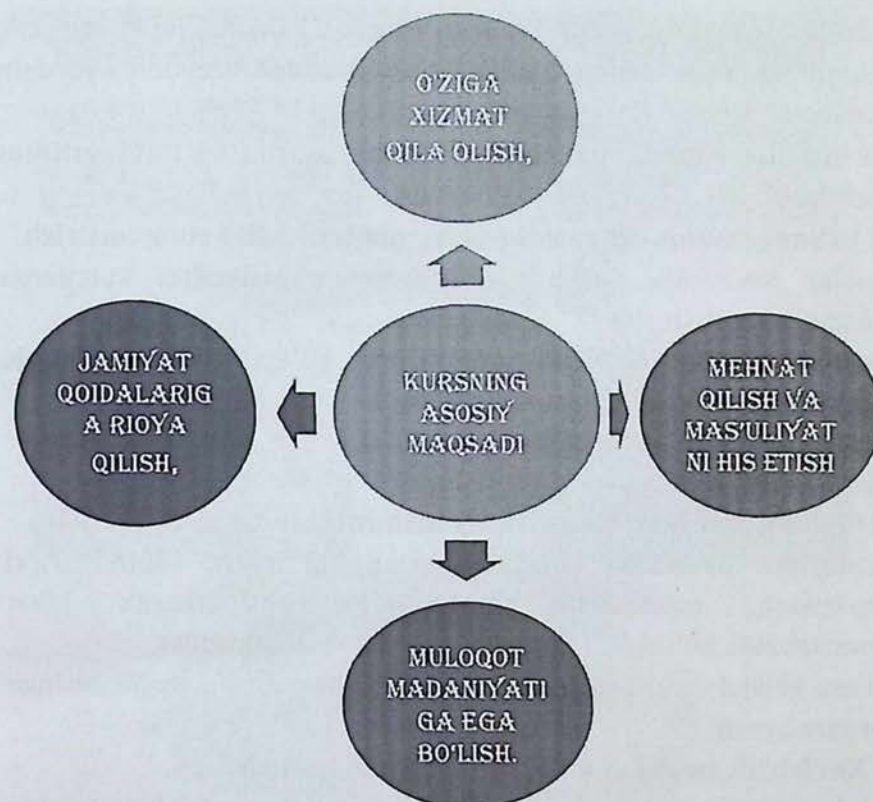
yetarlicha qulay qiladi, uning oiladagi mavqeini oshiradi, muloqot doirasini kengaytirishga imkon beradigan bilim va ko'nikmalar bilan boyitadi.

Zamonaviy jamiyatda har bir inson mustaqil yashash, jamiyatga moslashish va kundalik hayotiy muammolarni hal qila olish ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak. Bolalik davrida shakllangan maishiy va ijtimoiy ko'nikmalar kelajakdagi hayot poydevorini yaratadi.

Shu sababli ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash korreksion mashg'uloti bolalarni nafaqat bilimli, balki hayotga tayyor, mustaqil va mas'uliyatli shaxs qilib tarbiyalashga xizmat qiladi.

2. Korreksion mashg'ulotning asosiy maqsadi va vazifasi

Korreksion mashg'ulotning bosh maqsadi — bolalarda mustaqil hayot kechirish uchun zarur bo'lgan ijtimoiy va maishiy ko'nikmalarni shakllantirish.



Bu kurs bolani kelajakdagi oilaviy, kasbiy va ijtimoiy hayotga tayyorlaydi.

Ijtimoiy maishiy hayotga yo'naltirish metodikasining asosiy vazifalari:

1) O'z-o'ziga xizmat ko'rsatish ko'nikmalarini shakllantirish:

- ✦ shaxsiy gigiyena (qo'l yuvish, tish tozalash, ozoda kiyinish),
- ✦ kiyim-kechakni to'g'ri kiyish va saqlash,
- ✦ ovqatlanish madaniyati,
- ✦ shaxsiy buyumlarni tartibli saqlash.

Bu ko'nikmalar bolada mustaqillik va o'ziga ishonchni rivojlantiradi.

2) Uy-ro'zg'or ishlariga o'rgatish

Bolalarni kichik yoshdan boshlab oddiy maishiy ishlarga jalb qilish muhimdir.

Masalan: xonani yig'ishtirish, stol bezash, idishlarni joyiga qo'yish, o'simliklarga suv quyish, oddiy ovqat tayyorlash jarayonida yordam berish.

Bu orqali bolalarda mehnatsevarlik, javobgarlik va tartib-intizom shakllanadi.

3) Ijtimoiy muomala va xulq-atvor madaniyatini rivojlantirish

Bolalar jamiyatda yashash qoidalarini o'rganadilar: kattalarga hurmat ko'rsatish,

tengdoshlar bilan do'stona munosabatda bo'lish, jamoada ishlash, nizolarni tinch yo'l bilan hal qilish, madaniyatli so'zlash.

Bu vazifa bolani jamiyatga moslashuvchan va ijtimoiy faol shaxs qilib tarbiyalaydi.

4) Mehnat tarbiyasi va iqtisodiy tushunchalarni shakllantirish

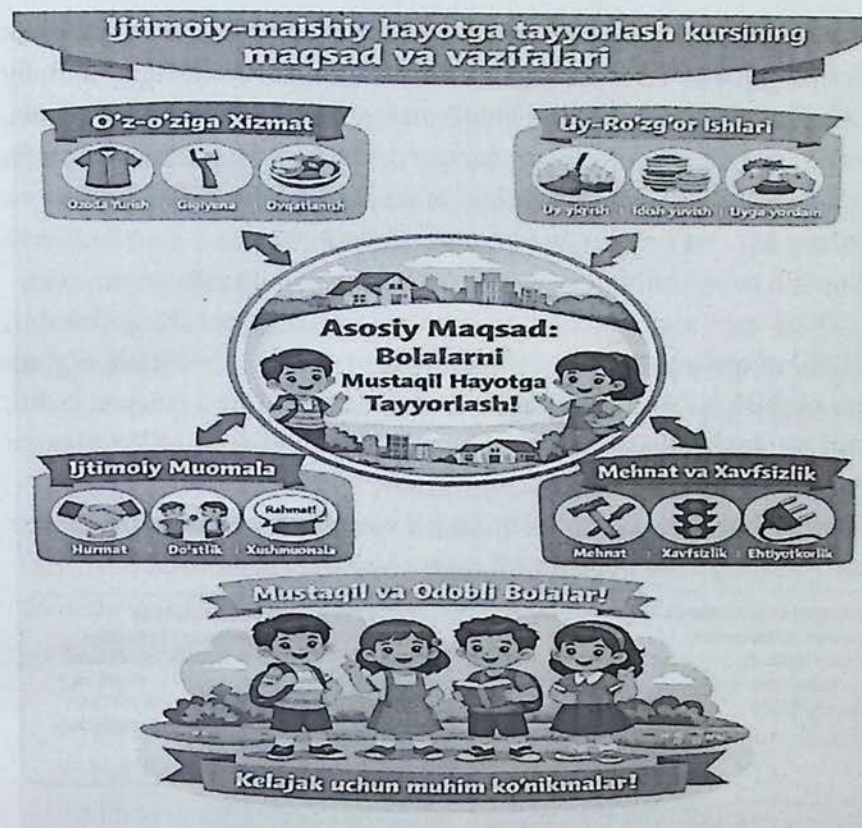
Mashg'ulot davomida bolalar: mehnatning qadri, vaqtni to'g'ri taqsimlash, tejamkorlik, buyumlarga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish kabi tushunchalarni o'zlashtiradilar.

Bu esa kelajakda iqtisodiy jihatdan ongli shaxs bo'lib shakllanishiga yordam beradi.

5) Xavfsizlik va hayotiy ko'nikmalarni o'rgatish

Bolalar: yo'l harakati qoidalarini, yong'in xavfsizligi, elektr jihozlaridan foydalanish, favqulodda vaziyatda to'g'ri harakat qilish kabi muhim bilimlarni o'rganadilar.

Bu esa ularning hayoti va sog'ligini asrashga xizmat qiladi.



3. O'z-o'ziga xizmat ko'rsatish ko'nikmalarini shakllantirish

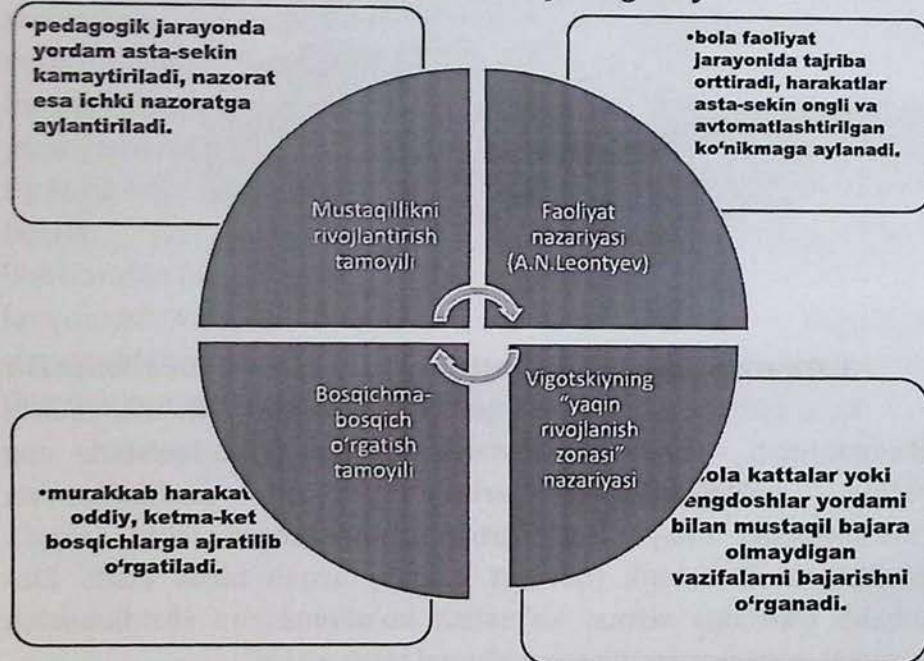
Ko'zi ojiz bolalarda o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish ko'nikmalarini shakllantirish – ularning mustaqil hayotga tayyorlanishida eng muhim yo'nalishlardan biridir. Ko'rish analizatorining cheklanganligi tufayli bola atrof-muhitni asosan taktil (sezgi), eshitish va kinestetik (harakat sezgisi) orqali idrok etadi. Shu sababli o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish ko'nikmalarini shakllantirish jarayoni maxsus metodik yondashuvni talab qiladi.

Mazkur jarayon nafaqat maishiy harakatlarni o'rgatish, balki fazoviy tasavvur, harakat koordinatsiyasi, ishonch va ijtimoiy moslashuvni rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

O'z-o'ziga xizmat ko'rsatish ko'nikmalari shaxsning kundalik hayotda mustaqil faoliyat yuritishi uchun zarur bo'lgan amaliy harakatlar tizimidir. Ushbu ko'nikmalar insonning ijtimoiylashuvi, shaxsiy mustaqilligi, o'ziga bo'lgan ishonchi hamda jamiyatga moslashuvining muhim omili hisoblanadi. Ayniqsa, maktabgacha va boshlang'ich ta'lim davrida bu ko'nikmalarni shakllantirish pedagogik jarayonning ustuvor yo'nalishlaridan biridir.

O'z-o'ziga xizmat ko'rsatish ko'nikmalari gigiyenik malakalar, kiyinish, ovqatlanish, shaxsiy buyumlarni tartibga keltirish, o'z ish joyini saqlash kabi faoliyatlarni o'z ichiga oladi. Ushbu jarayon izchil, tizimli va yosh xususiyatlariga mos ravishda tashkil etilgandagina samarali natija beradi.

O'z-o'ziga xizmat ko'rsatish ko'nikmalarini shakllantirish bir qator psixologik va pedagogik nazariyalarga tayanadi:



O'z-o'ziga xizmat ko'rsatish ko'nikmalarining turlari

Gigiyenik ko'nikmalar. Qo'l yuvish, tish tozalash, yuzni yuvish, kiyimni toza saqlash kabi malakalarni o'z ichiga oladi. Bu ko'nikmalar sog'lom turmush tarzining asosi hisoblanadi.

Kiyinish va yechinish ko'nikmalar. Tugma qadash, poyabzal bog'lash, kiyimni to'g'ri kiyish va joyiga qo'yish – motorika va diqqatni rivojlantiradi.

Ovqatlanish madaniyati. Mustaqil ovqatlanish, idishlardan to'g'ri foydalanish, stol atrofida o'zini tutish qoidalariga rioya qilish.

Maishiy-tartib ko'nikmalari. O'yinchoqlarni yig'ishtirish, ish qurollarini joyiga qo'yish, shaxsiy hududni toza saqlash.

Maxsus pedagogik yondashuv. Agar bolada rivojlanishida nuqson (masalan, ko'rish, eshitish yoki tayanch-harakat tizimi buzilishlari) mavjud bo'lsa, o'rgatish jarayoni individual yondashuv asosida tashkil etiladi:

- Harakatlar mayda bosqichlarga ajratiladi;
- Taktil, eshitish yoki vizual tayanchlar qo'llaniladi;
- Qo'shimcha takrorlash va individual nazorat amalga oshiriladi;
- Ijobiy mustahkamlash usuli keng qo'llaniladi.

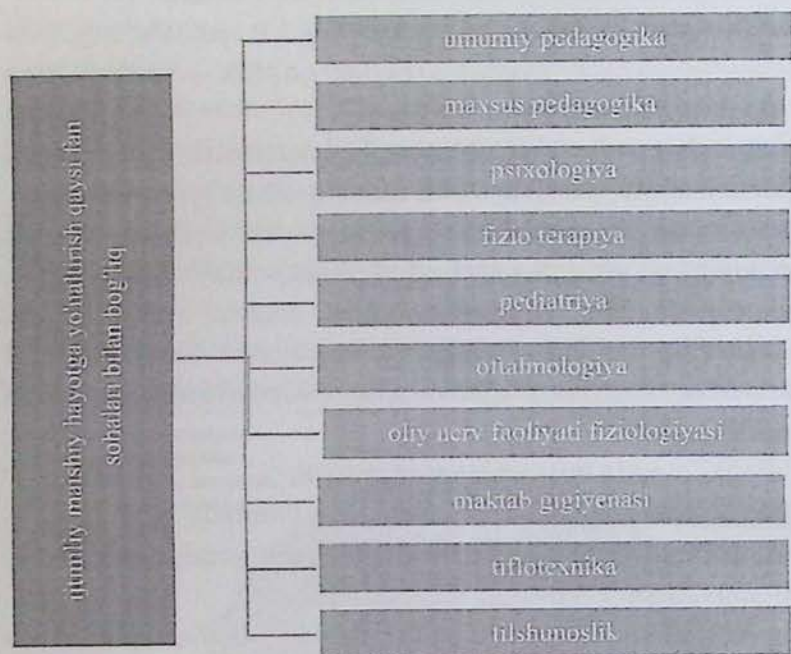
Bu jarayonda sabr-toqat, izchillik va psixologik qo'llab-quvvatlash muhim omildir.

Pedagogik shart-sharoitlar. O'z-o'ziga xizmat ko'rsatish ko'nikmalarini samarali shakllantirish uchun quyidagi shartlar zarur:

- Tizimlilik va muntazamlik;
- Yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish;
- Ijobiy psixologik muhit yaratish;
- Oila va ta'lim muassasasi hamkorligi;
- Nazorat va rag'batning uyg'unligi.

O'z-o'ziga xizmat ko'rsatish ko'nikmalarini shakllantirish shaxsning mustaqil hayotga tayyorlanish jarayonida muhim bosqichdir. Ushbu jarayon faqatgina amaliy harakatlarni o'rgatish emas, balki mas'uliyat, tartiblilik, mustaqillik va ijtimoiy

moslashuvni rivojlantirishni ham nazarda tutadi. Ilmiy asoslangan, tizimli va ongli yondashuv orqali bolalarda mustahkam hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish mumkin.



4. Kursning pedagogik ahamiyati.

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarni mustaqil hayotga tayyorlash maxsus pedagogikaning muhim vazifalaridan biridir. Ko'rish analizatorining cheklanganligi tufayli bunday bolalar atrof-muhitni to'liq idrok etishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Shu sababli ularga kundalik hayot faoliyatini to'g'ri tashkil etish, ijtimoiy muhitga moslashish va mustaqil yashash ko'nikmalarini shakllantirish zarur.

Ijtimoiy-maishiy hayotga yo'naltirish korreksion mashg'uloti aynan shu vazifalarni amalga oshirishga qaratilgan bo'lib, u ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarda kundalik hayot uchun zarur bo'lgan amaliy bilim va ko'nikmalarni shakllantiradi.

1. *Mustaqillikni rivojlantirish.* Mazkur kursning eng muhim pedagogik ahamiyati – bolalarda mustaqillikni shakllantirishdir. Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar kundalik faoliyatda ko'pincha boshqalarga tayanib qolishlari mumkin. Ijtimoiy-maishiy hayotga yo'naltirish mashg'ulotlari orqali ular o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish, kiyinish, ovqatlanish, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish kabi ko'nikmalarni egallaydilar. Bu esa ularning mustaqil yashashiga zamin yaratadi.

2. *Ijtimoiy moslashuvni ta'minlash.* Mazkur kurs bolalarning jamiyatga moslashuviga yordam beradi. O'quvchilar jamoat joylarida o'zini tutish qoidalarini, odamlar bilan muloqot qilish madaniyatini, ijtimoiy munosabatlarni o'rganadilar. Natijada ular jamiyatning faol a'zosi sifatida shakllanadi.

3. *Fazoviy orientatsiyani rivojlantirish.* Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun fazoviy orientatsiya juda muhimdir. Ijtimoiy-maishiy hayotga yo'naltirish korreksion mashg'uloti orqali bolalar atrof-muhitda harakatlanish, buyumlarning joylashuvini aniqlash, xavfsiz harakat qilish kabi ko'nikmalarni egallaydilar. Bu esa ularning kundalik hayotdagi mustaqilligini oshiradi.

4. *Kompensator imkoniyatlarni rivojlantirish.* Ko'rish qobiliyatining cheklanganligi boshqa sezgi organlari faoliyatining rivojlanishiga olib keladi. Mazkur korreksion mashg'ulot jarayonida bolalarning eshitish, taktil sezgi va harakat sezgisi faol rivojlantiriladi. Bu esa ularning atrof-muhitni yaxshiroq anglashiga yordam beradi.

5. *Shaxsiy sifatlarni shakllantirish.* Mazkur korreksion mashg'uloti bolalarda muhim shaxsiy sifatlarni rivojlantiradi. Jumladan: mas'uliyat, mustaqillik, tartiblilik, o'ziga ishonch, ijtimoiy faollik. Bu sifatlarni bolaning har tomonlama rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ijtimoiy-maishiy hayotga yo'naltirish korreksion mashg'uloti ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarni mustaqil hayotga tayyorlashda katta pedagogik ahamiyatga ega. Ushbu kurs orqali o'quvchilar kundalik hayotda zarur bo'lgan amaliy ko'nikmalarni egallaydilar,

2-MAVZU: Ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalar uchun ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalarida ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash mashg'ulotlarini tashkil etish usullari

Reja:

1. Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash tushunchasi va uning pedagogik ahamiyati
2. Maxsus ta'lim muassasalarida ijtimoiy-maishiy ko'nikmalarni shakllantirishning asosiy tamoyillari
3. Nuqsonli bolalar bilan mashg'ulotlarni tashkil etish usullari va metodlari
4. Bolalarda mustaqil hayot ko'nikmalarini rivojlantirish yo'llari

Tayanch so'zlar: Ijtimoiy moslashuv, mustaqil hayot ko'nikmalari, maishiy faoliyat, maxsus pedagogik yondashuv, metod va tamoyil.

1. Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash tushunchasi va uning ahamiyati

Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash – bu bolalarni kundalik hayot faoliyatiga moslashtirish, ularda mustaqil yashash, o'ziga xizmat ko'rsatish hamda jamiyatda faol ishtirok etish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Maxsus ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan bolalar, xususan ko'rishda, eshitishda, nutqida yoki tayanch-harakat tizimida nuqsoni mavjud bo'lgan bolalar uchun ushbu jarayon alohida ahamiyatga ega. Chunki bunday bolalarda ayrim hayotiy faoliyatlarni bajarishda qiyinchiliklar kuzatilishi mumkin.

Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash jarayonida bolalarga quyidagi ko'nikmalar o'rgatiladi:

- o'ziga xizmat ko'rsatish;
- gigiyena qoidalariga rioya qilish;
- uy-ro'zg'or ishlarini bajarish;
- jamiyatda to'g'ri muomala qilish;
- mustaqil harakatlanish.

Bu ko'nikmalar bolalarning jamiyatga moslashuvi va mustaqil hayot kechirishiga yordam beradi.

Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash tushunchasi. Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash — bu bolalarni kundalik hayotda mustaqil yashash, o'ziga xizmat qilish, jamiyatda to'g'ri muomala qilish hamda oddiy maishiy ishlarni bajarishga o'rgatishga qaratilgan pedagogik jarayondir. Bu jarayon ayniqsa alohida ta'lim ehtiyojiga ega bo'lgan bolalar, jumladan ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalar uchun muhim hisoblanadi.

Ijtimoiy-maishiy tayyorlash jarayonida bolalarda quyidagi ko'nikmalar shakllantiriladi:

- shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish
- kiyinish va yechinish
- ovqatlanish madaniyati
- uy jihozlaridan to'g'ri foydalanish
- jamoat joylarida o'zini tutish
- kundalik hayotda mustaqil harakat qilish

Bu ko'nikmalar bolalarning jamiyatga moslashuvini osonlashtiradi. Ayniqsa ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalar uchun ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash ularning mustaqil yashashiga yordam beradi.

Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash maxsus ta'lim tizimida alohida o'quv kursi sifatida ham o'qitiladi. Bu kurs orqali bolalar nafaqat nazariy bilim, balki amaliy ko'nikmalarni ham egallaydilar.

Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlashning asosiy maqsadi — bolalarni kundalik hayotda mustaqil yashashga, o'z ehtiyojlarini qondira olishga va jamiyatda faol ishtirok etishga tayyorlashdir.

Asosiy vazifalari:

- Bolalarda o'z-o'ziga xizmat qilish ko'nikmalarini shakllantirish.
- Kundalik hayotda kerak bo'ladigan oddiy mehnat ko'nikmalarini o'rgatish.
- Jamiyatda madaniyatli muomala qilishni o'rgatish.
- Shaxsiy gigiyena va tozalik qoidalarini o'rgatish.
- Bolalarni mustaqil fikrlashga va qaror qabul qilishga o'rgatish.

- Atrof-muhit bilan to'g'ri munosabat o'rnatish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Bu vazifalar orqali bolalarda mustaqillik, mas'uliyat va ijtimoiy faoliyat shakllanadi.

Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlashning pedagogik ahamiyati. Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash pedagogik jihatdan juda muhim ahamiyatga ega. Chunki bu jarayon bolalarning shaxs sifatida rivojlanishiga yordam beradi.

Pedagogik ahamiyati quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- ✚ Mustaqillikni rivojlantiradi - bolalar kundalik ishlarni mustaqil bajarishni o'rganadilar. Masalan, kiyinish, ovqatlanish, o'z buyumlarini tartibga keltirish.
- ✚ Ijtimoiy moslashuvni ta'minlaydi - ijtimoiy-maishiy tayyorlash orqali bolalar jamiyat qoidalarini o'rganadilar va jamoada yashashga moslashadilar.
- ✚ Mehnat ko'nikmalarini shakllantiradi - oddiy uy ishlarida ishtirok etish bolalarda mehnatga hurmat va mas'uliyat hissini tarbiyalaydi.
- ✚ Shaxsiy rivojlanishni ta'minlaydi - bu jarayon bolalarda o'ziga ishonch, faollik va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi.
- ✚ Korreksion ahamiyatga ega - alohida ehtiyojga ega bolalar uchun ijtimoiy-maishiy tayyorlash korreksion vazifani ham bajaradi. Ya'ni ularning mavjud nuqsonlarini qisman bartaraf etishga va rivojlanishiga yordam beradi.

Ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalar uchun ijtimoiy-maishiy ko'nikmalarni shakllantirish. Ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalar uchun ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash alohida metodik yondashuvni talab qiladi. Chunki ular atrof-muhitni asosan eshitish, sezish va hid bilish orqali qabul qiladilar.

Shuning uchun ularga quyidagi usullar orqali o'rgatiladi:

- amaliy mashg'ulotlar orqali o'rgatish
- ko'rsatib va qo'l bilan his qildirish orqali tushuntirish

- takrorlash va mashq qilish
- maxsus moslashtirilgan jihozlardan foydalanish

Masalan: kiyimlarni tartib bilan joylashtirish, oshxona buyumlarini ajrata bilish, xonada mustaqil harakat qilish, jamoat transportidan foydalanish. Bu ko'nikmalar bolalarning kundalik hayotda mustaqil bo'lishiga yordam beradi.

Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash jarayonida o'qituvchi va tarbiyachining roli. O'qituvchi va tarbiyachi ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash jarayonining eng muhim ishtirokchilaridan biridir. Ular bolalarga nafaqat bilim beradi, balki ularni hayotga tayyorlaydi.

O'qituvchining asosiy vazifalari:

- bolalarga kundalik hayot ko'nikmalarini o'rgatish
- mashg'ulotlarni amaliy tarzda tashkil qilish
- har bir bolaning imkoniyatini hisobga olish
- bolalarni mustaqil ishlashga rag'batlantirish
- ota-onalar bilan hamkorlik qilish

Shuningdek, o'qituvchi mashg'ulotlarni qiziqarli va tushunarli qilib tashkil qilishi kerak. Bu bolalarda o'rganishga bo'lgan qiziqishni oshiradi.

Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash bolalarni mustaqil hayotga tayyorlashning muhim bosqichidir. Bu jarayon orqali bolalarda o'z-o'ziga xizmat qilish, jamiyatda to'g'ri muomala qilish va kundalik hayotda zarur bo'lgan ko'nikmalar shakllanadi. Ayniqsa, ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalar uchun bu jarayon ularning ijtimoiy moslashuvi va mustaqil yashashida muhim ahamiyatga ega.

2. Maxsus ta'lim muassasalarida ijtimoiy-maishiy ko'nikmalarni shakllantirish tamoyillari

Maxsus ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan bolalar, ayniqsa ko'rishda nuqsoni bo'lgan, eshitishida muammo bo'lgan yoki boshqa rivojlanishida nuqsoni mavjud bolalar uchun ijtimoiy-maishiy ko'nikmalarni shakllantirish juda muhim hisoblanadi. Chunki bu

bolalar kundalik hayotda mustaqil yashash, jamiyatga moslashish va o'z ehtiyojlarini mustaqil ravishda qondirish uchun maxsus pedagogik yondashuvni talab qiladi.

Ijtimoiy-maishiy ko'nikmalarni shakllantirish jarayoni maxsus pedagogika tamoyillariga asoslanadi. Ushbu tamoyillar o'quv jarayonini samarali tashkil etishga, bolalarning individual imkoniyatlarini hisobga olishga hamda ularni mustaqil hayotga tayyorlashga xizmat qiladi.

Nuqsonli bolalar bilan ishlash jarayonida pedagog quyidagi tamoyillarga amal qilishi zarur:

Individuallik tamoyili - har bir bolaning rivojlanish darajasi, qobiliyati, ehtiyoji va nuqsonining xususiyatlari bir-biridan farq qiladi. Shuning uchun ijtimoiy-maishiy ko'nikmalarni o'rgatishda o'qituvchi har bir bolaning imkoniyatlarini hisobga olishi zarur. Masalan, ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolaga buyumlarni qo'l bilan ushlab ko'rish, eshitish orqali tushuntirish usullari qo'llaniladi. Shu tarzda o'quv jarayoni har bir bolaga moslashtiriladi.

Tizimlilik va izchillik tamoyili - bolalarga berilayotgan bilim va ko'nikmalar bosqichma-bosqich o'rgatiladi. Avval oddiy, keyin esa murakkab faoliyat turlari o'rgatiladi. Ijtimoiy-maishiy ko'nikmalar birdaniga emas, balki asta-sekinlik bilan, oddiydan murakkabga qarab shakllantiriladi. Masalan, bola avval qo'l yuvishni o'rganadi, keyin mustaqil ovqatlanishni, undan keyin esa oshxona buyumlaridan foydalanishni o'rganadi. Bunda mashg'ulotlar doimiy va ketma-ket bo'lishi juda muhim.

Amaliy faoliyatga yo'naltirilganlik - mashg'ulotlar nazariy emas, balki amaliy faoliyat orqali olib boriladi. Ijtimoiy-maishiy ko'nikmalar faqat nazariy tushuntirish orqali emas, balki amaliy mashqlar orqali shakllantiriladi. Masalan, bolalarga kiyimni qanday taxlash, stolni qanday bezash, idishlarni qanday yuvish kabi ishlar amaliy tarzda o'rgatiladi. Amaliy mashg'ulotlar bolalarning ko'nikmalarini mustahkamlashga yordam beradi.

Ko'rgazmalilik tamoyili - maxsus ta'lim muassasalarida bolalarga yangi ko'nikmalarni o'rgatishda turli ko'rgazmali vositalardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Ko'rgazmalilik bolalarning mavzuni yaxshiroq tushunishiga yordam beradi. Ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalar uchun esa buyumlarni ushlab ko'rish, eshitish orqali tushunish va maxsus didaktik materiallardan foydalanish katta ahamiyatga ega.

Faollik va mustaqillikni rivojlantirish tamoyili - ijtimoiy-maishiy mashg'ulotlar davomida bolalarni faol bo'lishga va mustaqil ishlashga o'rgatish zarur. Masalan, o'qituvchi bolaga ishni ko'rsatib bergandan so'ng, uni mustaqil bajarishga imkon berishi kerak. Bu bolada o'ziga bo'lgan ishonchni va mas'uliyat hissini rivojlantiradi.

Korreksion yo'naltirilganlik tamoyili - maxsus ta'lim muassasalarida har bir mashg'ulot nafaqat o'rgatuvchi, balki korreksion xarakterga ham ega bo'ladi. Ya'ni mashg'ulotlar davomida bolalarning rivojlanishidagi kamchiliklarni bartaraf etishga yordam beriladi. Masalan, ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalarda fazoviy tasavvur, sezgi va harakat ko'nikmalari rivojlantiriladi.

Yana bir muhim tamoyil **hayot bilan bog'liqlik** tamoyilidir. O'rgatilayotgan ijtimoiy-maishiy ko'nikmalar bolalarning kundalik hayotida kerak bo'ladigan ko'nikmalar bo'lishi kerak. Masalan, kiyinish, ovqatlanish, xona tartibini saqlash, jamoat joylarida o'zini tutish kabi ko'nikmalar hayotiy ahamiyatga ega.

Maxsus ta'lim muassasalarida ijtimoiy-maishiy ko'nikmalarni shakllantirish tamoyillari bolalarni mustaqil hayotga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu tamoyillarga amal qilgan holda tashkil etilgan mashg'ulotlar bolalarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi, ularda mustaqillik va o'ziga xizmat qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Natijada bolalar jamiyatda faol ishtirok eta oladigan shaxs sifatida shakllanadilar.

Nuqsonli bolalar uchun ko'nikmalarni ko'p marotaba takrorlash muhim hisoblanadi. Bu jarayon ularning xotirasida mustahkamlanishiga yordam beradi.

3. Nuqsonli bolalar bilan mashg'ulotlarni tashkil etish usullari va metodlari

Nuqsonli bolalar bilan ishlash jarayonida turli pedagogik usullardan foydalaniladi. Bu usullar bolalarning bilimni yaxshiroq o'zlashtirishiga yordam beradi. Maxsus pedagogika amaliyotida quyidagi usullar keng qo'llaniladi:

Ko'rsatish usuli - pedagog biror faoliyatni bajarish jarayonini amalda ko'rsatib beradi. Masalan, kiyimni to'g'ri kiyish, idishlarni joylashtirish yoki stolni tartibga keltirish kabi jarayonlar ko'rsatma orqali tushuntiriladi.

Amaliy mashq usuli - bu usul eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Bolalar mashg'ulot davomida turli amaliy ishlarni bajarish orqali bilim va ko'nikmalarni egallaydilar. Masalan, kiyinish, idish yuvish, stol bezash, o'yinchoqlarni tartibga solish kabi ishlar orqali ijtimoiy-maishiy ko'nikmalar shakllantiriladi. Bolalar o'rganilgan faoliyatni mustaqil bajarib ko'radilar. Amaliy mashqlar orqali bolalar kundalik hayot faoliyatiga moslashadilar.

O'yin usuli - o'yin orqali o'rgatish bolalarda qiziqish uyg'otadi. Masalan, "do'kon", "mehmon kutish", "oshxona" kabi rolli o'yinlar bolalarda ijtimoiy muomala ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Suhbat usuli - pedagog bolalar bilan kundalik hayotga oid mavzularda suhbat olib boradi. Bu bolalarning fikrlashini va nutqini rivojlantiradi.

Ko'rgazmali usul - bu usulda turli ko'rgazmali vositalardan foydalaniladi. Masalan, rasmlar, maketlar, buyumlar yoki didaktik materiallar orqali bolalarga yangi bilimlar tushuntiriladi. Ko'rgazmalilik bolalarning mavzuni tezroq tushunishiga yordam beradi.

Og'zaki tushuntirish usuli - o'qituvchi mashg'ulot davomida bolalarga yangi mavzuni tushuntiradi, savol-javoblar tashkil qiladi

va ko'rsatmalar beradi. Bu usul bolalarning fikrlash va nutqini rivojlantirishga yordam beradi.

Takrorlash usuli - Nuqsonli bolalar yangi ko'nikmalarni o'zlashtirishi uchun ko'proq takrorlash talab qilinadi. Shuning uchun mashg'ulotlarda bir xil mashqlar bir necha bor bajariladi. Bu ko'nikmalarni mustahkamlashga yordam beradi.

Nuqsonli bolalar bilan mashg'ulotlarni tashkil etish usullari va metodlari. Nuqsonli bolalar bilan olib boriladigan ta'lim-tarbiya jarayoni umumiy ta'limdan biroz farq qiladi. Chunki bunday bolalarning psixologik, jismoniy va bilish imkoniyatlari o'ziga xos bo'ladi. Shuning uchun mashg'ulotlarni tashkil etishda maxsus pedagogik yondashuvlar, usullar va metodlardan foydalanish zarur. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar bolalarning bilim olishiga, ijtimoiy moslashuviga va mustaqil hayotga tayyorlanishiga yordam beradi.

Nuqsonli bolalar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishda asosiy maqsad — ularning rivojlanishidagi kamchiliklarni imkon qadar bartaraf etish, mavjud qobiliyatlarini rivojlantirish va ularni jamiyatga moslashtirishdir. Bunda mashg'ulotlar bolalarning yosh xususiyatlari, nuqson turi va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda tashkil qilinadi.

Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan metodlar. Nuqsonli bolalar bilan ishlashda quyidagi metodlar keng qo'llaniladi:

1. Ko'rsatish metodi - o'qituvchi bajariladigan ishni avval o'zi ko'rsatib beradi. Shundan so'ng bolalar uni takrorlab bajaradilar. Bu metod ayniqsa ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalar uchun muhim hisoblanadi, chunki ular buyumlarni qo'l bilan his qilib o'rganadilar.

2. O'yin metodi - o'yin orqali o'qitish bolalar uchun eng qiziqarli va samarali metodlardan biridir. O'yin jarayonida bolalar yangi bilim va ko'nikmalarni oson o'zlashtiradilar. Masalan, rolli o'yinlar, didaktik o'yinlar, harakatli o'yinlar.

3. Suhbat metodi - bu metod orqali o'qituvchi bolalar bilan muloqot qiladi, savollar beradi va ularning fikrlarini tinglaydi. Suhbat bolalarda muloqot qilish ko'nikmasini rivojlantiradi.

4. Mashq metodi - bolalar ma'lum bir ko'nikmani mustahkamlash uchun ko'p marotaba mashq qiladilar. Masalan, tugma taqish, poyabzal bog'lash, kiyimni tartibga keltirish.

5. Rag'batlantirish metodi - nuqsonli bolalarni o'qitishda ularni rag'batlantirish muhim hisoblanadi. Maqtov, kichik sovg'alar yoki yaxshi baho bolalarda o'rganishga bo'lgan qiziqishni oshiradi.

Nuqsonli bolalar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishda maxsus usullar va metodlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. To'g'ri tanlangan usul va metodlar bolalarning bilim olish jarayonini osonlashtiradi, ularning qobiliyatlarini rivojlantiradi hamda ijtimoiy moslashuviga yordam beradi. Amaliy mashg'ulotlar, ko'rgazmali vositalar, o'yin metodlari va rag'batlantirish usullari orqali bolalarda mustaqil hayot uchun zarur bo'lgan ko'nikmalar shakllantiriladi.

4. Bolalarda mustaqil hayot ko'nikmalarini rivojlantirish

Ijtimoiy-maishiy mashg'ulotlarning asosiy maqsadi - bolalarni mustaqil hayotga tayyorlashdir. Shu sababli mashg'ulotlar quyidagi yo'nalishlarda olib boriladi:

- shaxsiy gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish;
- kiyinish va kiyimlarni tartibga keltirish;
- ovqatlanish madaniyatini o'rgatish;
- uy-ro'zg'or ishlarida qatnashish;
- jamoada to'g'ri muomala qilish.

Bu jarayon bolalarda mas'uliyat, tartiblilik va mustaqillik kabi sifatlarni rivojlantiradi. Natijada ular jamiyatda o'z o'rnini topa oladigan, faol va mustaqil shaxs sifatida shakllanadi.

Nazorat savollari

1. Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash tushunchasi nimani anglatadi?
2. Maxsus ta'lim muassasalarida ijtimoiy-maishiy ko'nikmalarni shakllantirish nima uchun muhim?

3. Nuqsonli bolalar bilan ijtimoiy-maishiy mashg'ulotlarni tashkil etishda qaysi pedagogik tamoyillar qo'llaniladi?

4. Ijtimoiy-maishiy ko'nikmalarni o'rgatishda qanday usullar samarali hisoblanadi?

5. Bolalarda mustaqil hayot ko'nikmalarini shakllantirish qanday natijalarga olib keladi?

3-MAVZU: Ijtimoiy - maishiy hayotga tayyorlash kursining dasturiy talablarini amalga oshirishda asosiy uslubiy, tashkiliy va zamonaviy yondashuvlar

Reja:

1. Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash kursining mazmuni va dasturiy talablarining pedagogik ahamiyati
2. Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarni ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlashda differensial va maxsus uslubiy yondashuvlar
3. Ijtimoiy-maishiy ko'nikmalarni shakllantirish jarayonini tashkil etishning pedagogik shart-sharoitlari
4. Ko'zi ojiz bolalar bilan ishlashda zamonaviy pedagogik texnologiyalar va interfaol metodlar

Tayanch so'zlar: Brayl yozuvi, relefli tasvirlar, taktil o'quv materiallari, ovoqli axborot vositalari, audio darsliklar, Brayl displeylar, gapiruvchi kompyuter dasturlari, mobil ilovalar va maxsus didaktik vositalar, kommunikatsiya, kompensator.

1. Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash kursining mazmuni va dasturiy talablarining pedagogik ahamiyati

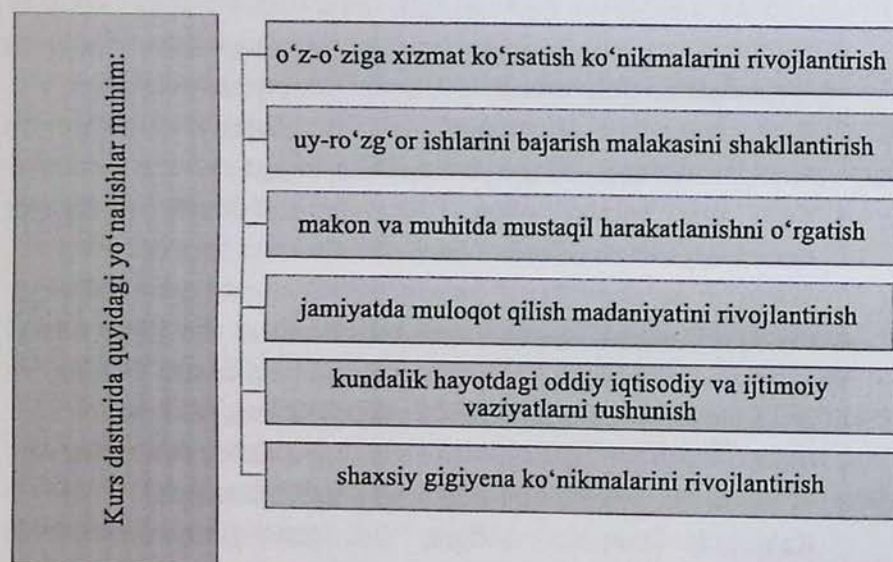
Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarni jamiyat hayotiga tayyorlash maxsus pedagogikaning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bunday bolalar uchun ta'lim jarayoni faqat nazariy bilim berish bilan cheklanmaydi, balki ularni kundalik hayotga moslashishga o'rgatishni ham o'z ichiga oladi. Shu sababli maxsus

ta'lim tizimida ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash kursi alohida o'rin egallaydi.

Mazkur kursning asosiy maqsadi ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarda mustaqil hayot kechirish uchun zarur bo'lgan kundalik amaliy ko'nikmalarni shakllantirishdan iborat.

Dasturiy talablar esa o'quvchilar egallashi lozim bo'lgan bilim, malaka va ko'nikmalar tizimini belgilab beradi.

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarda atrof-muhitni idrok etish jarayoni o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ular ko'rish analizatorining cheklanganligi sababli axborotni asosan eshitish, hid bilish, sezish va kinestetik sezgilar orqali qabul qiladilar. Shu sababli ijtimoiy-maishiy ko'nikmalarni shakllantirish jarayoni ko'proq amaliy faoliyatga asoslanadi.



Ushbu ko'nikmalar bolalarning ijtimoiy moslashuvini ta'minlaydi hamda ularning kelajakda mustaqil yashash imkoniyatlarini kengaytiradi.

Mazkur kursning dasturiy talablari o'quvchilarning yosh xususiyatlari, psixologik rivojlanish darajasi hamda ijtimoiy muhitga moslashish ehtiyojlarini hisobga olgan holda ishlab chiqiladi. Dastur o'quvchilarga ijtimoiy hayotning asosiy qoidalarini o'rgatish, shaxsiy va jamoat joylarida o'zini tutish madaniyatini shakllantirish, iqtisodiy va maishiy faoliyat elementlarini tushuntirish, shuningdek oila va jamiyatdagi o'rnini anglashga yordam berishni nazarda tutadi. Bu jarayonda nazariy bilimlar bilan bir qatorda amaliy mashg'ulotlar ham muhim o'rin tutadi, chunki o'quvchilar o'rgangan bilimlarini real hayotiy vaziyatlarda qo'llash orqali mustahkamlaydilar.

Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash kursining pedagogik ahamiyati shundaki, u o'quvchilarning shaxs sifatida shakllanishi va jamiyatga integratsiyalashuviga xizmat qiladi. Ta'lim jarayonida o'quvchilarda ijtimoiy mas'uliyat, mustaqillik, kommunikativ kompetensiya va muammoli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatlari rivojlanadi. Shu bilan birga, o'quvchi maktabda olgan bilim va ko'nikmalarini kundalik hayotda qo'llashni o'rganadi, bu esa uning ijtimoiylashuvi va mustaqil hayotga tayyorlanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Mazkur kurs shuningdek o'quvchilarda mehnatsevarlik, mas'uliyat, o'z-o'ziga xizmat qilish, atrofdegilar bilan to'g'ri munosabat o'rnatish kabi sifatlarni tarbiyalaydi. Pedagogik nuqtai nazardan bu jarayon o'quvchi shaxsining har tomonlama rivojlanishini ta'minlab, uning jamiyatdagi faol ishtirokini qo'llab-quvvatlaydi. Natijada o'quvchilar nafaqat nazariy bilimlarga ega bo'ladilar, balki hayotiy tajriba orttirib, kelajakda mustaqil yashashga tayyor bo'lgan shaxs sifatida shakllanadilar.

2. Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarni ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlashda differensial va maxsus uslubiy yondashuvlar

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan ishlashda umumiy pedagogik metodlardan tashqari maxsus uslubiy yondashuvlardan foydalanish zarur. Bu yondashuvlar bolalarning individual

imkoniyatlari va rivojlanish darajasini hisobga olgan holda tashkil etiladi.

Differensial yondashuv ta'lim jarayonida har bir bolaning individual xususiyatlarini hisobga olishni nazarda tutadi. Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar orasida ko'rish qobiliyati turlicha darajada bo'lishi mumkin: ayrim bolalarda qisman ko'rish saqlangan bo'lsa, boshqalarida esa to'liq ko'rish yo'qolgan bo'ladi. Shuning uchun ta'lim jarayonida o'quv materiallari, topshiriqlar va mashg'ulotlar har bir bolaning imkoniyatiga mos tarzda tashkil etiladi. Masalan, qisman ko'ra oladigan bolalar uchun yirik shriftli matnlar, kontrast rangli materiallar va maxsus optik vositalar qo'llanilishi mumkin. To'liq ko'rmaydigan bolalar bilan ishlashda esa eshitish, sezish va kinestetik idrokni rivojlantiruvchi mashg'ulotlar ko'proq qo'llaniladi.

Maxsus uslubiy yondashuv esa ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarga mo'ljallangan pedagogik metodlar va vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Bunday yondashuvda Brayl yozuvi, relefli tasvirlar, taktil o'quv materiallari, ovozli axborot vositalari va maxsus didaktik vositalar keng qo'llaniladi. Bu usullar bolalarga atrof-muhitni sezgi organlari orqali idrok etishga yordam beradi va ularning bilim olish jarayonini yengillashtiradi. Shuningdek, amaliy mashg'ulotlar orqali bolalar kundalik hayotda zarur bo'ladigan ko'nikmalarni mustaqil ravishda bajarishga o'rgatiladi.

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarni ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlashda fazoviy yo'nalish va harakatlanish ko'nikmalarini rivojlantirish ham muhim o'rin tutadi. Maxsus mashg'ulotlar orqali bolalar maktab, uy va jamoat joylarida mustaqil harakatlanishni o'rganadilar. Bunda oq tayoqdan foydalanish, yo'l belgilarini sezgi orqali aniqlash, ovoz manbalariga qarab yo'nalishni belgilash kabi ko'nikmalar shakllantiriladi. Bu esa ularning xavfsiz harakatlanishini ta'minlaydi va mustaqillik darajasini oshiradi.

Shuningdek, ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarni ijtimoiy hayotga moslashtirish jarayonida kommunikativ ko'nikmalarni

rivojlantirish ham muhim hisoblanadi. O'quvchilarda muloqot madaniyati, jamoada ishlash, o'z fikrini ifodalash va boshqalar bilan hamkorlik qilish qobiliyatlari shakllantiriladi. Bu jarayonda pedagoglar, ota-onalar va mutaxassislar o'rtasidagi hamkorlik muhim rol o'ynaydi. Oila muhitida bolaga mustaqillik berish, uning kundalik faoliyatda ishtirok etishini rag'batlantirish ham ijtimoiy moslashuvni tezlashtiradi.

Mazkur jarayonning pedagogik ahamiyati shundaki, u ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarning shaxs sifatida rivojlanishiga, o'ziga bo'lgan ishonchining oshishiga va jamiyatda faol ishtirok etishiga yordam beradi. Differensial va maxsus uslubiy yondashuvlar orqali o'quvchilar o'z imkoniyatlariga mos ta'lim oladilar va kundalik hayot faoliyatida zarur bo'lgan amaliy tajribani egallaydilar. Natijada ular mustaqil hayotga tayyor, ijtimoiy faol va jamiyatga moslashgan shaxs sifatida shakllanadilar.

3. Ijtimoiy-maishiy ko'nikmalarni shakllantirish jarayonini tashkil etishning pedagogik shart-sharoitlari

Ijtimoiy-maishiy ko'nikmalarni shakllantirish jarayonini samarali tashkil etish uchun ma'lum pedagogik shart-sharoitlar zarur. Eng avvalo, *ta'lim jarayonining maqsadga yo'naltirilganligi va tizimlilik* muhim ahamiyatga ega. O'quvchilarga berilayotgan bilim va ko'nikmalar ma'lum reja asosida, izchil va bosqichma-bosqich tashkil etilishi kerak. Dastlab oddiy maishiy harakatlar o'rgatiladi, keyinchalik esa murakkabroq faoliyat turlari o'zlashtiriladi. Bunday yondashuv o'quvchilarning ko'nikmalarni asta-sekin egallashiga va ularni mustahkamlashiga yordam beradi.

Mazkur jarayonda o'quvchilarning *yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish* ham muhim pedagogik shartlardan biri hisoblanadi. Har bir o'quvchining qobiliyati, qiziqishi, rivojlanish darajasi va psixologik xususiyatlari turlicha bo'lganligi sababli, ta'lim jarayonida differensial yondashuvdan foydalanish zarur. Bu esa o'quvchilarga o'z imkoniyatlariga mos ravishda bilim va ko'nikmalarni egallash imkonini beradi. Shuningdek, pedagog

o'quvchilarning mustaqil faoliyatini rag'batlantirishi, ularni turli amaliy vazifalarni bajarishga jalb etishi kerak.

Ijtimoiy-maishiy ko'nikmalarni shakllantirish jarayonida *amaliy faoliyatning ustuvorligi* muhim hisoblanadi. Nazariy bilimlar bilan bir qatorda o'quvchilar turli amaliy mashg'ulotlar orqali kundalik hayotda zarur bo'ladigan harakatlarni bajarishni o'rganadilar. Masalan, ovqat tayyorlash, uy ishlarini bajarish, kiyimlarni tartibga keltirish, jamoat joylarida o'zini tutish kabi faoliyat turlari amaliy mashg'ulotlar orqali o'rgatiladi. Amaliy mashg'ulotlar o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlaydi va ularning mustaqil hayotga tayyorlanishiga yordam beradi.

Ta'lim jarayonida *qulay pedagogik muhitni yaratish* ham muhim shartlardan biridir. O'quvchilar o'zlarini erkin his qiladigan, xatolardan qo'rqmaydigan va faol qatnashadigan muhitda o'rganish samaradorligi yuqori bo'ladi. Pedagoglar o'quvchilarni rag'batlantirib borishi, ularning kichik yutuqlarini ham e'tirof etishi va mustaqil harakat qilishga undashi lozim. Bunday muhit o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va yangi ko'nikmalarni o'zlashtirishni osonlashtiradi.

Shuningdek, ijtimoiy-maishiy ko'nikmalarni shakllantirish jarayonida *ta'lim muassasasi va oila hamkorligi* alohida ahamiyatga ega. O'quvchi maktabda o'rgangan ko'nikmalarini uy sharoitida ham takrorlab mustahkamlashi zarur. Shu sababli ota-onalar pedagoglar bilan hamkorlikda bolaga kundalik hayot faoliyatida mustaqil bo'lish imkoniyatini yaratishlari kerak. Masalan, bolani oddiy uy ishlariga jalb qilish, o'z buyumlarini tartibga keltirishga o'rgatish va mustaqil qaror qabul qilishiga imkon berish muhimdir.

Ta'lim jarayonida zamonaviy pedagogik metod va vositalardan foydalanish ham samaradorlikni oshiradi. Turli didaktik o'yinlar, muammoli vaziyatlar, rolli o'yinlar va interaktiv metodlar orqali o'quvchilarning qiziqishi ortadi va o'rganish jarayoni yanada samarali bo'ladi. Bunday metodlar o'quvchilarga real hayotiy

vaziyatlarni modellashtirish va ularda to'g'ri qaror qabul qilishni o'rganishga yordam beradi.

Ijtimoiy-maishiy ko'nikmalarni shakllantirish jarayonining pedagogik ahamiyati shundaki, u o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi va ularni mustaqil hayotga tayyorlaydi. Ushbu jarayon orqali o'quvchilar kundalik hayot faoliyatida zarur bo'lgan bilim va malakalarni egallab, jamiyatda faol ishtirok etishga tayyor bo'ladilar. Natijada shaxsning ijtimoiylashuvi kuchayadi, uning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi va jamiyatda o'z o'rnini topishiga zamin yaratiladi.

4. Ko'zi ojiz bolalar bilan ishlashda zamonaviy pedagogik texnologiyalar va interfaol metodlar

Zamonaviy ta'lim tizimida innovatsion texnologiyalar va interfaol metodlardan foydalanish o'quv jarayonining samaradorligini oshiradi.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish. Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun maxsus texnologik vositalar ishlab chiqilgan. Ularga quyidagilar kiradi:

- audio darsliklar
- Braille displeylar
- gapiruvchi kompyuter dasturlari
- mobil ilovalar

Bu vositalar bolalarga mustaqil ravishda axborot olish imkonini beradi.

Interfaol o'qitish metodlari. Interfaol metodlar o'quvchilarning faolligini oshiradi va ularning ijtimoiy tajribasini boyitadi. Masalan rolli o'yinlar, muammoli vaziyatlarni hal qilish, kichik guruhlarda ishlash, amaliy topshiriqlar.

Masalan, "Do'konda xarid qilish" o'yini orqali bolalar savdo jarayonini, pul bilan muomala qilishni va muloqot madaniyatini o'rganadilar.

Hayotiy vaziyatlarni modellashtirish. Ta'lim jarayonida real hayotga yaqin vaziyatlarni yaratish bolalarning ijtimoiy tajribasini

kengaytiradi. Bunday mashg'ulotlar orqali bolalar turli kundalik vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishni o'rganadilar.

Ko'zi ojiz bolalar bilan ishlash jarayoni maxsus pedagogik yondashuvni talab qiladigan muhim ta'lim yo'nalishlaridan biridir. Bunday bolalar atrof-muhitni asosan eshitish, sezish va boshqa sezgi organlari orqali idrok etganliklari sababli ta'lim jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar va interfaol metodlardan foydalanish katta ahamiyat kasb etadi. Ushbu yondashuvlar o'quvchilarning bilim olish jarayonini faollashtiradi, ularning mustaqil fikrlashini rivojlantiradi hamda ijtimoiy moslashuvini ta'minlaydi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar ta'lim jarayonini samarali tashkil etish, o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va o'qitish jarayonini yanada qiziqarli hamda mazmunli qilishga xizmat qiladi.

Ko'zi ojiz bolalar bilan ishlashda qo'llaniladigan zamonaviy pedagogik texnologiyalar o'quv materialini turli sezgi organlari orqali qabul qilishga asoslanadi. Bunda taktil materiallar, relefli rasmlar, ovozli axborot vositalari, Brayl yozuvi asosidagi darsliklar, audio kitoblar va maxsus kompyuter dasturlaridan foydalaniladi. Ushbu vositalar o'quvchilarga o'quv materialini tushunishni osonlashtiradi va ularning mustaqil o'rganish imkoniyatlarini kengaytiradi. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish ham ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi. Masalan, ovozli dasturlar, ekran o'quvchi (screen reader) tizimlari va elektron resurslar ko'zi ojiz o'quvchilarga mustaqil ravishda axborot olish imkonini beradi.

Ko'zi ojiz bolalar bilan ishlashda interfaol metodlar ham muhim o'rin tutadi. Interfaol metodlar o'quvchilarni dars jarayonining faol ishtirokchisiga aylantiradi va ularning fikrlash faoliyatini rivojlantiradi. Bunday metodlarga suhbat, muammoli ta'lim, guruhli ishlash, rolli o'yinlar, bahs-munozaralar va amaliy mashg'ulotlar kiradi. Masalan, rolli o'yinlar orqali o'quvchilar turli ijtimoiy vaziyatlarni modellashtirish va ularda to'g'ri harakat

qilishni o'rganadilar. Guruhli ishlash esa o'quvchilarda hamkorlik, o'zaro yordam va muloqot ko'nikmalarini shakllantiradi.

Ta'lim jarayonida muammoli vaziyatlardan foydalanish ham samarali pedagogik metodlardan biri hisoblanadi. Bu metod orqali o'quvchilarga ma'lum muammo yoki vaziyat beriladi va ular uni mustaqil yoki jamoa bo'lib hal qilishga harakat qiladilar. Natijada o'quvchilarda tahlil qilish, xulosa chiqarish va muammoni hal etish ko'nikmalari rivojlanadi. Ko'zi ojiz bolalar uchun bunday metodlar ayniqsa muhim bo'lib, ular o'quvchilarning fikrlash faolligini oshiradi hamda real hayotiy vaziyatlarga tayyorlaydi.

Ko'zi ojiz bolalar bilan ishlashda individual va differensial yondashuvni qo'llash ham zarur hisoblanadi. Har bir bolaning qobiliyati, idrok darajasi va o'zlashtirish sur'ati turlicha bo'lgani sababli o'qituvchi ta'lim jarayonini shunga mos ravishda tashkil etishi kerak. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar bu jarayonni samarali amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, individual topshiriqlar, moslashtirilgan o'quv materiallari va maxsus didaktik vositalar o'quvchilarning o'z imkoniyatlariga mos ravishda bilim olishlarini ta'minlaydi.

Shuningdek, ko'zi ojiz bolalar bilan ishlashda amaliy faoliyatga asoslangan metodlar ham keng qo'llaniladi. Turli amaliy mashg'ulotlar orqali o'quvchilar kundalik hayotda zarur bo'ladigan ko'nikmalarni egallaydilar. Masalan, predmetlarni sezish orqali aniqlash, makon va yo'nalishni belgilash, turli buyumlar bilan ishlash kabi mashg'ulotlar o'quvchilarning sezgi organlarini rivojlantiradi va ularning mustaqil harakat qilish imkoniyatini oshiradi.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar va interfaol metodlardan foydalanishning pedagogik ahamiyati shundaki, ular o'quvchilarning bilim olish jarayonini faollashtiradi, mustaqil fikrlashini rivojlantiradi va ta'lim samaradorligini oshiradi. Bunday yondashuvlar o'quvchilarni faqatgina bilim bilan ta'minlab qolmay, balki ularni ijtimoiy hayotga tayyorlaydi, o'ziga bo'lgan ishonchini

oshiradi hamda jamiyatda faol ishtirok etishiga yordam beradi. Natijada ko'zi ojiz bolalar ta'lim jarayonida o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishlari va mustaqil hayotga tayyor shaxs sifatida shakllanishlari mumkin.

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarni ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash ularning mustaqil hayotga moslashuvida muhim ahamiyatga ega. Ushbu jarayonni samarali tashkil etish uchun uslubiy, tashkiliy va zamonaviy pedagogik yondashuvlardan kompleks foydalanish zarur. Maxsus pedagogik metodlar, amaliy mashg'ulotlar, innovatsion texnologiyalar hamda o'qituvchi va ot-onalar hamkorligi bolalarda mustaqil yashash ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Mavzu yuzasidan savollar

1. Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash kursining mazmuni va dasturiy talablari o'quvchilarning mustaqil hayotga moslashuvida qanday pedagogik ahamiyatga ega?
2. Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarni ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlashda differensial va maxsus uslubiy yondashuvlardan foydalanishning zarurati nimada?
3. Ijtimoiy-maishiy ko'nikmalarni shakllantirish jarayonini samarali tashkil etish uchun qanday pedagogik shart-sharoitlar muhim hisoblanadi?
4. Ko'zi ojiz bolalar bilan ishlashda zamonaviy pedagogik texnologiyalar va interfaol metodlardan foydalanish ta'lim jarayonining samaradorligiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
5. Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarda mustaqillik va ijtimoiy moslashuvni rivojlantirishda amaliy mashg'ulotlar va interfaol metodlarning o'rni qanday?

4-Mavzu: Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalarida o'quvchilar bilan olib boriladigan reabilitatsiya ishlarida ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash korreksion mashg'ulotlarining roli va o'rni

Reja:

1. Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar ta'limining o'ziga xos xususiyatlari
2. Reabilitatsiya jarayonining mazmuni va ahamiyati
3. Korreksion mashg'ulotlarning turlari va ularni tashkil etish metodikasi
4. Korreksion mashg'ulotlarning reabilitatsiyadagi roli va ahamiyati

Tayanch so'zlar: Ko'rish nuqsoni, maxsus ta'lim, reabilitatsiya jarayoni, korreksion mashg'ulotlar, ijtimoiy moslashuv, mustaqil hayot ko'nikmalari, pedagogik metodlar, sensor rivojlanish.

1. Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar ta'limining o'ziga xos xususiyatlari

Bugungi kunda imkoniyati cheklangan bolalarni jamiyatga moslashtirish, ularning mustaqil hayot kechirishiga yordam berish ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan ishlashda ta'lim jarayoni nafaqat bilim berishga, balki ularning kundalik hayot faoliyatini shakllantirishga ham qaratiladi.

Ko'rish qobiliyati insonning atrof-muhitni idrok etishida muhim rol o'ynaydi. Shu sababli ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarda atrof-muhitni bilish jarayoni biroz qiyinroq kechadi. Bunday bolalar uchun maxsus ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan korreksion mashg'ulotlar ularning rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Reabilitatsiya jarayonida ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash mashg'ulotlari muhim o'rin egallaydi. Bu mashg'ulotlar orqali o'quvchilar kundalik hayotda zarur bo'ladigan turli ko'nikmalarni o'zlashtiradilar, mustaqil harakat qilishni o'rganadilar hamda jamiyatga moslashadilar.

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar (ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi) ta'limi — bu shunchaki bilim berish emas, balki bolaning barcha sezgi a'zolarini ishga solgan holda dunyoni qayta kashf etish jarayonidir.

Quyida ushbu ta'limning eng muhim va o'ziga xos jihatlarini tizimli ravishda ko'rib chiqamiz:

1. Maxsus pedagogik yondashuvlar. Ko'rish qobiliyati cheklanganligi sababli, asosiy yuklama eshitish, ushlab ko'rish (taktil) va hid bilish sezgilariga tushadi.

Polisensor idrok: Dars davomida bola mavzuni faqat eshitib qolmay, uni ushlab ko'rishi (maketing, relyefli rasm) va imkon qadar hidlab ko'rishi shart.

Kompensatsiya jarayoni: Tabiat bir sezgi pasayganida boshqasini kuchaytiradi. Ta'limda bolaning xotirasi va nutqini rivojlantirish orqali ko'rish yetishmovchiligi o'rni to'ldiriladi.

Individual sur'at: Bunday bolalar ma'lumotni qabul qilishi uchun ko'proq vaqt talab etiladi. Shu sababli, darslarda tanaffuslar va dam olish daqiqalari ko'p bo'ladi.

2. Brayl tizimi. Ko'zi ojiz bolalar uchun yozish va o'qishning asosi Lui Brayl tomonidan yaratilgan 6 nuqtali bo'rtma-nuqtali tizimdir.

Taktil sezuvchanlik: Barmoq uchlari bilan nuqtalarni farqlash maxsus mashqlarni talab qiladi.

Yozuv asboblari: Bolalar maxsus shrif, grifel (bizning qalamga o'xshash o'tkir asbob) va qalin qog'ozdan foydalanishadi.

Zamonaviy texnologiya: Bugungi kunda Brayl displeylari va ovozli dasturlar (ekran o'quvchilari) ta'limni sezilarli darajada osonlashtirmoqda.

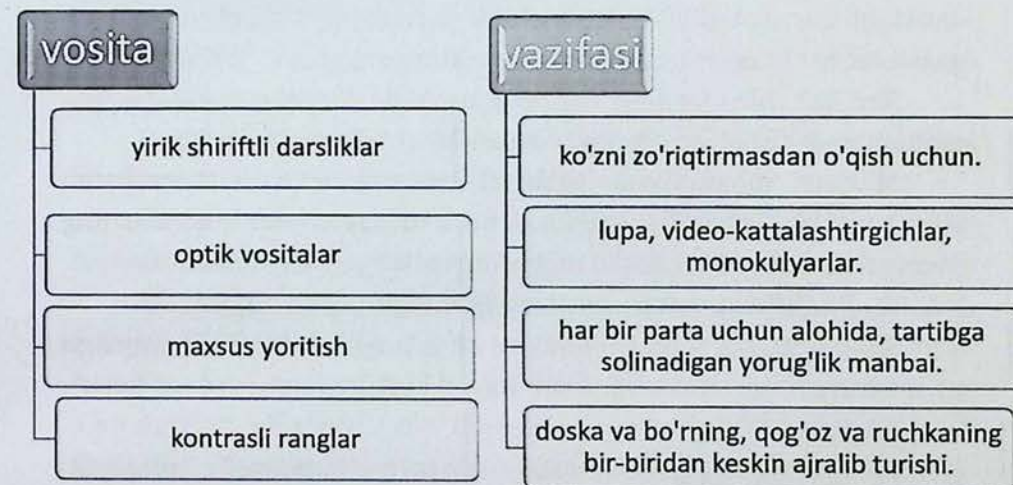
3. Fazoviy yo'nalishni o'rganish (Orientatsiya). Bu ta'limning eng muhim qismi hisoblanadi. Bola maktab yoki uy ichida mustaqil harakatlana olishi kerak.

Oq hassa: Bu shunchaki vosita emas, balki 'uzaytirilgan barmoq' vazifasini o'taydi.

Akustik mo'ljallar: Eshikning ochilib yopilishi, qadam tovushlari yoki maxsus ovozli mayoqchalar orqali yo'nalishni aniqlash o'rgatiladi.

Relyefli xaritalar: Maktab hududi yoki shahar xaritasi bo'rtma shaklda o'rganiladi.

4. O'quv qurollarining o'ziga xosligi. Zaif ko'ruvchi (ko'rish qobiliyati saqlanib qolgan, lekin past) bolalar uchun sharoitlar boshqacha:



5. Psixologik va ijtimoiy moslashuv. Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarda ko'pincha "fazoviy qo'rquv" yoki o'ziga ishonchsizlik bo'lishi mumkin.

Nutqiy muloqot: O'qituvchi har bir harakatini ovoz chiqarib aytishi shart (masalan: 'Men hozir doskaga rasm chizyapman', 'Ali, men sening o'ng tomoningdaman').

Ijtimoiy integratsiya: Bolani jamiyatdan ajratmaslik uchun inklyuziv tadbirlar o'tkaziladi.

Bunday bolalar bilan ishlashda 'mana buni qara' yoki 'u yerda' kabi noaniq so'zlardan qochish kerak. Buning o'rniga 'soat 3 yo'nalishida', 'qo'lingdan ikki qadam chapda' kabi aniq ko'rsatmalar berish samaraliroq.

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar ta'limi maxsus pedagogika yo'nalishiga kiradi. Bunday bolalar bilan ishlash jarayonida ularning psixologik va fiziologik xususiyatlari albatta hisobga olinadi.

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarda quyidagi xususiyatlar kuzatiladi:

- atrof-muhitni idrok etishda qiyinchiliklar
- harakat va fazoviy yo'nalishda muammolar
- mustaqil harakat qilishda qiyinchilik
- predmetlarni tasavvur qilishning cheklanganligi

Shu sababli ularning ta'lim jarayonida ko'proq taktil (sezgi), eshitish va harakat orqali o'qitish usullaridan foydalaniladi.

Maxsus maktablarda o'quvchilar uchun turli korreksion mashg'ulotlar tashkil etiladi. Bu mashg'ulotlar bolalarning rivojlanishidagi kamchiliklarni bartaraf etishga yordam beradi.

2. Reabilitatsiya jarayonining mazmuni va ahamiyati

Reabilitatsiya – bu imkoniyati cheklangan bolalarni jamiyatga moslashtirish, ularning mustaqil hayot kechirishiga yordam berish jarayonidir.

Reabilitatsiya (lotincha "re" – qayta va "habilitas" – qobiliyat, yaroqlilik) — bu kasallik, jarohat yoki tug'ma nuqsonlar natijasida yo'qotilgan salomatlik va ijtimoiy funksiyalarni tiklashga qaratilgan kompleks chora-tadbirlardir.

Oddiy tilda aytganda, reabilitatsiya — bu insonni jamiyatga va mustaqil hayotga qaytarish ko'prigidir.

1. Reabilitatsiyaning asosiy turlari. Reabilitatsiya faqat shifoxona bilan cheklanib qolmaydi. U bir necha yo'nalishni o'z ichiga oladi:

Tibbiy reabilitatsiya – dori-darmonlar, fizioterapiya, massaj, davolash jismoniy tarbiyasi (DJT) va jarrohlikdan keyingi tiklanish.

Ijtimoiy reabilitatsiya – insonning kundalik turmushga (o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish, ko'chada harakatlanish) moslashishi.

Kasbiy reabilitatsiya – nogironligi bo'lgan shaxslarni yangi kasbga o'rgatish yoki ish joyini ularning imkoniyatlariga moslashtirish.

Psixologik reabilitatsiya – stress, depressiya yoki jismoniy yo'qotishlardan keyingi ruhiy holatni tiklash, o'ziga bo'lgan ishonchni qaytarish.

2. Reabilitatsiya jarayonining bosqichlari. Muvaffaqiyatli tiklanish odatda uchta bosqichdan o'tadi:

Gospital (statsionar) bosqich – kasallikning o'tkir davri o'tgandan so'ng darhol shifoxonada boshlanadi.

Ambulator bosqich – bemor uyiga ruxsat berilganidan keyin maxsus markazlarga qatnab muolaja oladi.

Sanator-kurort bosqichi – tabiiy omillar (shifobaxsh suvlar, loylar, toza havo) yordamida natijani mustahkamlash.

3. Zamonaviy reabilitatsiya usullari. Bugungi kunda texnologiyalar reabilitatsiyaning ancha tezlashtirmoqda: **robototexnika** – yurishni o'rgatuvchi ekzoskeletlar va robotlashtirilgan trenajyorlar; **ergoterapiya** – mayda motorikani rivojlantirish orqali kundalik yumushlarni (tugma qadash, ovqat pishirish) o'rgatish; **art-terapiya** – san'at orqali ruhiy va jismoniy holatni yaxshilash; **gidroterapiya** – suv havzalarida bajariladigan maxsus mashqlar (bo'g'imlarga yuklamani kamaytiradi).

4. Reabilitatsiyaning oltin qoidalari. Reabilitatsiya samara berishi uchun quyidagi tamoyillarga amal qilinishi shart:

Ertta boshlash. Tiklanish choralari qanchalik erta boshlansa, natija shunchalik yuqori bo'ladi.

Davomiylik. Mashqlar va muolajalar uzilib qolmasligi kerak.

Kompleks yondashuv. Faqat dori bilan emas, jismoniy mashq va psixologik yordam bilan birga olib borish.

Individuallik. Har bir bemorning holati va imkoniyatidan kelib chiqib reja tuzish.

Reabilitatsiya — bu uzoq davom etadigan va sabr talab qiladigan jarayon. Bu yerda shifokordan tashqari, bemorning

xohishi va uning yaqinlarining qo'llab-quvvatlashi 50% muvaffaqiyatni ta'minlaydi.

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun reabilitatsiya quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

- ✚ pedagogik reabilitatsiya
- ✚ psixologik reabilitatsiya
- ✚ ijtimoiy reabilitatsiya
- ✚ tibbiy reabilitatsiya

Pedagogik reabilitatsiya jarayonida bolalarga ta'lim berish bilan birga ularning kundalik hayot faoliyatini rivojlantirishga ham e'tibor qaratiladi.

Reabilitatsiya ishlarining asosiy maqsadi		
bolalarni mustaqil hayotga tayyorlash	jamiyatga moslashuvini ta'minlash	o'z-o'ziga xizmat qilish ko'nikmalarini shakllantirish

Bu jarayonda ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash mashg'ulotlari muhim rol o'ynaydi.

3. Korreksion mashg'ulotlarning turlari va ularni tashkil etish metodikasi

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarni ta'lim-tarbiya jarayoniga samarali jalb etish, ularni mustaqil hayotga tayyorlash va jamiyatga moslashtirishda maxsus korreksion mashg'ulotlar muhim ahamiyatga ega. Bunday mashg'ulotlar bolalarning rivojlanishidagi mavjud qiyinchiliklarni bartaraf etish, ularning jismoniy, psixologik va ijtimoiy imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi. Maxsus

ta'lim muassasalarida ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar bilan olib boriladigan korreksion ishlar ta'lim va tarbiya jarayoni bilan uzviy bog'liq holda tashkil etiladi. Bu jarayon bolalarning bilim olish faoliyatini faollashtirish, harakat tizimini rivojlantirish, nutq va tafakkurini boyitish hamda shaxs sifatida shakllanishiga yordam beradi. Korreksion mashg'ulotlar odatda individual yoki kichik guruhlarda olib boriladi va ular o'quv dasturlari asosida rejalashtiriladi.

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan olib boriladigan muhim korreksion mashg'ulotlardan biri **ritmika** mashg'ulotlaridir. Ritmika harakatlar va ularning qismlarining muayyan tartibda takrorlanib borishi bilan bog'liq bo'lib, u bolalarda ritm tuyg'usini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ritm tuyg'usi harakatlarni muvofiqlashtirishda muhim omil hisoblanadi. Ritmika mashg'ulotlari orqali bolalarda harakatlarning aniqligi, uyg'unligi va muvofiqligi shakllanadi, jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklar bartaraf etiladi hamda sog'liq mustahkamlanadi. Ushbu mashg'ulotlarda bolalar turli musiqiy ritmlar asosida yurish, yugurish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, qo'l va tana harakatlari, raqs elementlari hamda musiqiy o'yinlarni bajaradilar. Bunday mashqlar bolalarda nafaqat harakat koordinatsiyasini, balki musiqani his qilish, estetik did va ijodiy qobiliyatlarni ham rivojlantiradi.

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun **davolovchi jismoniy tarbiya** mashg'ulotlari ham katta ahamiyatga ega. Ushbu mashg'ulotlar bolalarning jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, harakat faoliyatini faollashtirish hamda organizmning umumiy sog'lom holatini ta'minlashga qaratilgan. Ko'rish nuqsoni mavjud bo'lgan bolalarda harakat faoliyati yetarli darajada rivojlanmasligi sababli tayanch-harakat tizimi bilan bog'liq ikkilamchi muammolar paydo bo'lishi mumkin. Davolovchi jismoniy tarbiya mashqlari yordamida bu muammolarni kamaytirish, bolalarning jismoniy faolligini oshirish va organizmning turli tizimlarini mustahkamlash

mumkin. Mashg'ulotlarni tashkil etishda bolalarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi, ko'rish darajasi va sog'lig'i albatta hisobga olinadi. Mashqlar bosqichma-bosqich murakkablashtirilib boriladi va ular nafas olish mashqlari, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar hamda harakat faoliyatini mustahkamlovchi mashqlarni o'z ichiga oladi.

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarda nutq rivojlanishi bilan bog'liq muammolar ham uchray turadi. Shu sababli nutq nuqsonlarini bartaraf etishga qaratilgan **logopedik mashg'ulotlar** ham muhim o'rin tutadi. Ushbu mashg'ulotlar bolalarning nutq faoliyatini rivojlantirish, lug'at boyligini kengaytirish, tovushlarni to'g'ri talaffuz qilish va grammatik jihatdan to'g'ri nutqni shakllantirishga yordam beradi. Logopedik ishlar individual va guruh shaklida olib borilib, ular o'qituvchi, tarbiyachi hamda otalar bilan hamkorlikda tashkil etiladi. Bu jarayonda bolalarning nutqini rivojlantirish bilan birga ularning muloqot qilish qobiliyatlari ham rivojlantiriladi. Natijada bolalarning o'qish, yozish va umumiy ta'lim fanlarini o'zlashtirish ko'rsatkichlari yaxshilanadi.

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarni mustaqil hayotga tayyorlashda **ijtimoiy-maishiy hayotga yo'naltirish** mashg'ulotlari alohida ahamiyatga ega. Ushbu mashg'ulotlar bolalarda kundalik hayot uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan. Mashg'ulotlar jarayonida bolalar shaxsiy gigiena, ovqatlanish madaniyati, kiyim va poyabzalni parvarish qilish, turar joyi tartibga keltirish, transportdan foydalanish, savdo muassasalari va tibbiy yordam xizmatlaridan foydalanish kabi muhim ko'nikmalarni o'rganadilar. Bu mashg'ulotlar tushuntirish, ko'rsatish, amaliy mashqlar, rolli o'yinlar va ekskursiyalar orqali amalga oshiriladi. Natijada bolalar kundalik hayotda mustaqil harakat qilish, ijtimoiy muhitga moslashish hamda o'ziga xizmat ko'rsatish ko'nikmalarini egallaydilar.

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun **teri tuyish va mayda qo'l motorikasini rivojlantirish** mashg'ulotlari ham muhim hisoblanadi. Ko'rish qobiliyati cheklangan bolalar atrof-muhitni

asosan qo'l orqali idrok etadilar. Shu sababli qo'l va barmoqlarning sezgirligi hamda harakatchanligini rivojlantirish alohida e'tibor talab qiladi. Maxsus mashqlar yordamida bolalar predmetlarning shakli, o'lchami, tuzilishi va boshqa xususiyatlarini teri orqali aniqlashni o'rganadilar. Bunday mashg'ulotlarda barmoq mashqlari, o'z-o'zini massaj qilish, turli predmetlar bilan amaliy faoliyat, modellashtirish va konstruksiyalash ishlari keng qo'llaniladi. Bu jarayon bolalarning bilish faoliyatini rivojlantirish bilan birga ularning amaliy faoliyatga bo'lgan qiziqishini ham oshiradi.

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun **mo'ljal olish va harakatlanish** mashg'ulotlari ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu mashg'ulotlar bolalarni fazoda mustaqil harakat qilishga o'rgatishga qaratilgan. Mashg'ulotlar davomida bolalar o'z tanasiga nisbatan fazoviy tushunchalarni o'zlashtiradilar, bino ichida va tashqarisida harakatlanish qoidalarini o'rganadilar, atrofdagi predmetlar va obyektlar orqali yo'nalishni aniqlash ko'nikmalarini shakllantiradilar. Bu jarayonda eshitish, teri tuyish va boshqa sezgi organlari faol ravishda rivojlantiriladi. Natijada bolalar o'z imkoniyatlariga ishonch hosil qiladilar va mustaqil harakat qilish qobiliyatiga ega bo'ladilar.

Ko'ruv idrokini rivojlantirish va predmet tasavvurini shakllantirish mashg'ulotlari ham ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Ushbu mashg'ulotlar bolalarda predmetlarning shakli, o'lchami, rangi va tuzilishini idrok etish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan. Maxsus usullar va texnologiyalar yordamida bolalarga turli obyektlar va tasvirlar taqdim etiladi, ular orqali bolalar predmetlarni aniqlash, taqqoslash va tahlil qilishni o'rganadilar. Bu jarayonda didaktik o'yinlar, modellashtirish, tasvirlarni tahlil qilish hamda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish samarali natija beradi. Bunday mashg'ulotlar bolalarning idrok, tafakkur va bilish faoliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Umuman olganda, ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan olib boriladigan korreksion mashg'ulotlar ularning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Mazkur mashg'ulotlar bolalarning individual imkoniyatlarini rivojlantirish, mustaqil hayotga tayyorlash hamda jamiyatga muvaffaqiyatli moslashishiga xizmat qiladi.

1. Korreksion mashg'ulotlarning reabilitatsiyadagi roli va ahamiyati

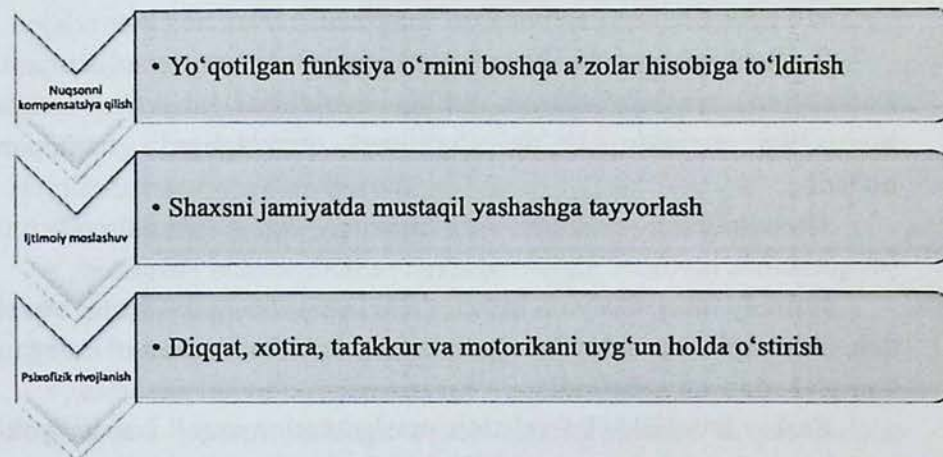
Korreksion mashg'ulotlar — bu nafaqat jismoniy tiklanish, balki insonning ruhiy, intellektual va ijtimoiy imkoniyatlarini maksimal darajada o'stirishga qaratilgan maxsus tizimdir. Reabilitatsiya jarayonida bu mashg'ulotlar "poydevor" vazifasini o'taydi.

Quyida korreksion mashg'ulotlarning reabilitatsiyadagi roli va ahamiyatini bir necha muhim jihatlar orqali ko'rib chiqamiz:

1. Korreksion mashg'ulotlarning asosiy maqsadi

Reabilitatsiya shunchaki kasallikni davolasa, korreksion ishlar nuqson natijasida kelib chiqqan "ikkilamchi oqibatlar"ni bartaraf etadi. Masalan, ko'rishida nuqsoni bor bolada faqat ko'z davolanmaydi, balki uning fazoda harakatlanishi, nutqi va muloqoti korreksiya qilinadi.

Asosiy vazifalari



2. Mashg'ulotlarning yo'nalishlari va roli. Korreksion reabilitatsiya bir necha yo'nalishda olib boriladi, ularning har biri inson hayoti uchun o'ta muhim:

- Sensor korreksiya (Sezgi a'zolari bilan ishlash)

Nuqsoni bor shaxslarda tashqi dunyoni qabul qilish buzilgan bo'ladi.

Roli: Eshitish, ko'rish, taktil (ushlab ko'rish) sezgilarini charxlaydi.

Ahamiyati: Dunyo haqidagi tasavvurlarning to'g'ri shakllanishini ta'minlaydi.

- Logopedik korreksiya (Nutq ustida ishlash)

Nutq — muloqot va tafakkur quroli.

Roli: Tovushlar talaffuzi, so'z boyligi va grammatik qurilmani to'g'rilash.

Ahamiyati: Insonning boshqalar bilan muloqotga kirishishi va o'z fikrini bayon qila olishi uchun eshik ochadi.

- Psixomotor korreksiya (Harakat va ruhshunoslik)

Roli: Mayda motorika (barmoqlar harakati) va yirik motorikani (yurish, muvozanat) rivojlantirish.

Ahamiyati: Miya faoliyatini stimullaydi, chunki qo'l barmoqlari harakati bevosita nutq va tafakkur markazlari bilan bog'liq.

3. Reabilitatsiyada korreksion mashg'ulotlarning ahamiyati. Korreksion mashg'ulotlarsiz tibbiy reabilitatsiya to'liq natija bermasligi mumkin. Uning ahamiyati quyidagilarda namoyon bo'ladi:

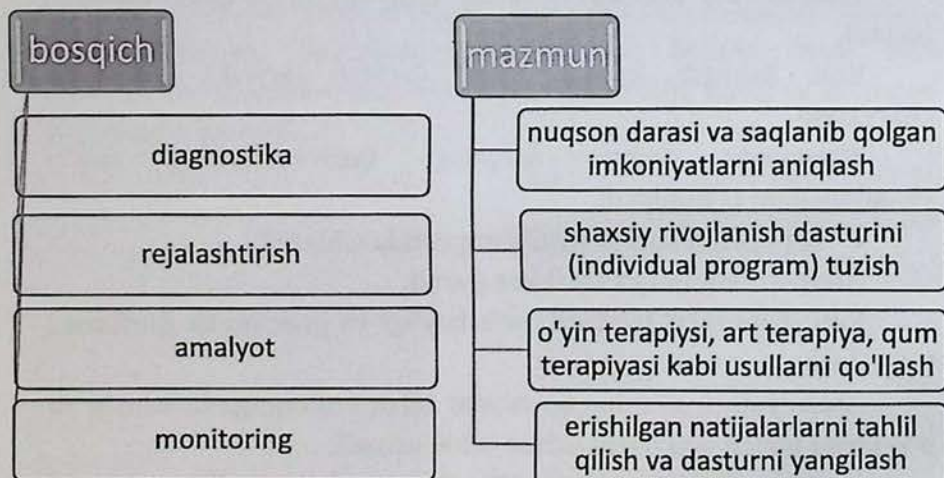
Mustaqillikka erishish – bemor o'z-o'ziga xizmat qilishni (ovqatlanish, kiyinish, gigiyena) o'rganadi.

Ijtimoiy integratsiya – inson o'zini jamiyatning to'laqonli a'zosi deb his qila boshlaydi, "men kamchilikka egaman" degan kompleksdan xalos bo'ladi.

Kasbiy istiqbol – korreksion mashg'ulotlar orqali bolalar yoki kattalar ma'lum bir hunarni egallash imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Hissiy barqarorlik – muvaffaqiyatli bajarilgan har bir mashg'ulot insonning kayfiyatini ko'taradi va yashashga bo'lgan ishtiyoqini oshiradi.

4. Korreksion-pedagogik jarayonning tuzilishi



Korreksion mashg'ulotlar reabilitatsiyaning 'aqliy va ruhiy motori'dir. Tibbiyot insonning jismoniy holatini saqlab qolsa, korreksiya uning shaxs sifatida shakllanishini va hayot sifatini yaxshilashni kafolatlaydi.

Korreksion mashg'ulotlar ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarning rivojlanishidagi kamchiliklarni bartaraf etishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlardir.

Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash mashg'ulotlari ham korreksion xarakterga ega bo'lib, ular o'quvchilarning turli ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Ularning asosiy roli quyidagilardan iborat:

- bolalarda mustaqillikni rivojlantirish
- harakat koordinatsiyasini yaxshilash
- fazoviy tasavvurni shakllantirish
- kundalik hayot ko'nikmalarini rivojlantirish

Masalan, xonani tartibga solish mashg'ulotlari orqali bolalar buyumlarning joylashuvini eslab qolishni o'rganadilar.

Ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalarida ijtimoiy-maishiy ko'nikmalarni shakllantirish metodlari. Maxsus ta'lim muassasalarida o'quvchilar bilan ishlashda turli pedagogik metodlardan foydalaniladi.

Ko'rgazmali metod – predmetlarni ko'rsatish, maketlar va real buyumlar orqali tushuntirish.

Amaliy metod – o'quvchilarning o'zlari amaliy ishlarni bajarishi orqali o'rganishi.

Taktil metod – predmetlarni qo'l bilan ushlab ko'rish orqali o'rganish.

Individual yondashuv – har bir o'quvchining imkoniyatini hisobga olib ishlash.

Bu metodlar o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini samarali rivojlantirishga yordam beradi.

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalarida olib boriladigan reabilitatsiya ishlarida ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash korreksion mashg'ulotlari muhim ahamiyatga ega. Bu mashg'ulotlar orqali o'quvchilarda mustaqil yashash ko'nikmalari shakllanadi, ular kundalik hayot faoliyatini bajarishni o'rganadilar hamda jamiyatga moslashadilar.

Shuningdek, korreksion mashg'ulotlar bolalarning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli maxsus ta'lim muassasalarida ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash mashg'ulotlarini samarali tashkil etish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Mavzu yuzasidan savollar

1. Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar ta'limining o'ziga xos xususiyatlari nimalardan iborat?
2. Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan olib boriladigan reabilitatsiya jarayonining mazmuni va asosiy vazifalari qanday?
3. Korreksion mashg'ulotlarning asosiy turlari qaysilar va ular qanday maqsadlarda tashkil etiladi?
4. Korreksion mashg'ulotlarni tashkil etishda qanday pedagogik metod va usullardan foydalaniladi?
5. Korreksion mashg'ulotlar ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarning reabilitatsiya jarayonida qanday ahamiyatga ega?

5-Mavzu: Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash bo'yicha darslarni jihozlash usullarini o'rgatish

Reja:

1. Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash fanining mazmuni va ahamiyati
2. Darslarni jihozlash tushunchasi va uning pedagogik ahamiyati
3. Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash darslarini jihozlash usullari
4. Maxsus ta'limda ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash darslarini tashkil etish

Tayanch so'zlar: *Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash, maxsus ta'lim, darslarni jihozlash, pedagogik ahamiyat, o'quv vositalari, amaliy ko'nikmalar, mustaqil hayotga tayyorgarlik, darslarni tashkil etish.*

1. Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash fanining mazmuni va ahamiyati

Hozirgi zamon ta'lim tizimida o'quvchilarning nafaqat nazariy bilimlarini, balki ularning kundalik hayotda mustaqil faoliyat olib borish ko'nikmalarini shakllantirish ham muhim vazifa hisoblanadi. Shu sababli ta'lim jarayonida ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash darslari alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu darslar orqali o'quvchilar kundalik hayotda zarur bo'ladigan turli ko'nikmalarni o'zlashtiradilar.

Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash darslari o'quvchilarga o'z-o'ziga xizmat qilish, uy-ro'zg'or ishlarini bajarish, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish, jamiyatda to'g'ri muomala qilish kabi muhim ko'nikmalarni o'rgatadi. Ayniqsa, maxsus ta'lim muassasalarida bu fan o'quvchilarning jamiyatga moslashuvi va mustaqil hayotga tayyorlanishida muhim rol o'ynaydi.

Mazkur darslarning samarali bo'lishi ko'p jihatdan ularni to'g'ri tashkil etish va zarur o'quv jihozlari bilan ta'minlashga bog'liq. Darslarni turli ko'rgazmali vositalar, texnik qurilmalar va amaliy

buyumlar bilan jihozlash o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini mustahkamlashga yordam beradi.

Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash (IMHT) fani maxsus ta'lim tizimidagi eng hayotiy va amaliy fanlardan biri hisoblanadi. Uning mazmuni shunchaki bilim berish emas, balki imkoniyati cheklangan bolani jamiyatning mustaqil, o'ziga ishongan va foydali a'zosiga aylantirishdir. Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash fani o'quvchilarning kundalik hayot faoliyatiga tayyorlanishini ta'minlaydigan muhim fanlardan biridir. Bu fan orqali o'quvchilar turli hayotiy vaziyatlarda qanday harakat qilishni o'rganadilar.

IMHT fanining mazmuni insonning tug'ilgandan to keksayguncha davom etadigan kundalik ehtiyojlarini qoplashga qaratilgan amaliy bilimlarni o'z ichiga oladi. U asosan quyidagi bloklardan tashkil topgan:

Shaxsiy gigiyena va sog'lom turmush tarzi: Tana parvarishi, kiyim-kechakni to'g'ri tanlash va ularni toza saqlash (yuvish, dazmollash, ta'mirlash).

Oziq-ovqat tayyorlash (Kulinariya): Mahsulotlarni tanlash, saqlash muddati, oddiy taomlar tayyorlash va oshxona anjomlaridan (pichoq, plita) xavfsiz foydalanish.

Uy xo'jaligi (Uy-ro'zg'or): Xonani yig'ishtirish, zamonaviy maishiy texnikalarni (changyutgich, kir yuvish mashinasi) boshqarish.

Ijtimoiy muassasalar bilan aloqa: Do'kon, pochta, bank, shifoxona va dorixonalarda o'zini tutish, xizmatlardan foydalanish tartibi.

Iqtisodiy bilimlar: Oila budjetini rejalashtirish, kommunal to'lovlarni amalga oshirish va pulni tejash.

Transport va aloqa: Jamoat transportidan foydalanish, yo'l harakati qoidalari, telefon va internet orqali muloqot qilish.

Ushbu fan nogironligi bor bolalar hayotida bir necha muhim funksiyalarni bajaradi:

- Psixologik ahamiyati: "Men eplay olaman!"

Ko'pincha jismoniy nuqsoni bor bolalarda "men boshqalarga yukman" degan kompleks shakllanadi. IMHT mashg'ulotlari orqali

bola o'z choyini o'zi damlaganda yoki tugmasini o'zi qadaganda, unda o'ziga bo'lgan ishonch ortadi. Bu tushkunlikdan chiqishning eng samarali yo'lidir.

- Ijtimoiy ahamiyati: Jamiyatga integratsiya

Bola faqat maktab yoki uyda yashamaydi. U ko'chaga chiqishi, odamlar bilan muloqot qilishi kerak. Fan unga begonalardan yordam so'rash, savol berish va ijtimoiy normalarga rioya qilishni o'rgatadi. Bu esa uning jamiyatdan ajralib qolishining (izolyatsiyaning) oldini oladi.

- Korreksion-rivojlantiruvchi ahamiyati

IMHT mashg'ulotlari jarayonida:

- o Mayda motorika rivojlanadi (masalan, sabzavot to'g'rash yoki igna ip o'tkazishda).
- o Fazoviy mo'ljal olish yaxshilanadi (oshxona yoki xonada harakatlanishda).
- o Nutq va tafakkur o'sadi (mahsulotlar nomini o'rganish, ish ketma-ketligini rejalashtirish orqali).

Mazkur fan o'quvchilarda quyidagi ko'nikmalarni shakllantiradi:

- o'z-o'ziga xizmat qilish ko'nikmalari
- uy xo'jaligini yuritish ko'nikmalari
- shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish
- ovqat tayyorlash va ovqatlanish madaniyati
- kiyim-kechakni to'g'ri parvarish qilish
- jamiyatda madaniyatli muomala qilish

Bu fan o'quvchilarning mustaqil hayotga tayyorlanishida muhim ahamiyatga ega. Chunki har bir inson kundalik hayotda turli maishiy vazifalarni bajarishga majbur bo'ladi. Shuning uchun ham o'quvchilarda bu ko'nikmalarni maktab davridayoq shakllantirish zarur.

2. Darslarni jihozlash tushunchasi va uning pedagogik ahamiyati

Darslarni jihozlash — bu o'quv jarayonining samaradorligini oshirish, mavzuni ko'rgazmali va tushunarli qilish hamda

o'quvchilarning bilim olishga bo'lgan qiziqishini uyg'otish maqsadida qo'llaniladigan moddiy-texnik va didaktik vositalar majmuidir. To'g'ri jihozlangan dars o'quvchilarning darsga qiziqishini oshiradi, mavzuni tushunishni osonlashtiradi, bilimlarni mustahkamlashga yordam beradi va amaliy ko'nikmalarni shakllantiradi. Pedagogik nuqtai nazardan darslarni to'g'ri jihozlash o'quv jarayonining samaradorligini oshiradi va o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlaydi. Maxsus ta'limda (ayniqsa, ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun) darsni jihozlash shunchaki qo'shimcha vosita emas, balki ta'limning asosiy sharti hisoblanadi.

1. Darslarni jihozlashning tarkibiy qismlari. Darsni jihozlash tushunchasi o'z ichiga bir necha guruh vositalarni oladi:

Didaktik vositalar: Darsliklar, kartochkalar, relyefli chizmalar, jadvallar va sxemalar.

Texnik vositalar (TTV): Kompyuterlar, proyektorlar, elektron darsliklar, ovoz kuchaytirgichlar, tiflotexnik vositalar (ko'zi ojizlar uchun).

Natural (tabiiy) ob'ektlar: O'simliklar, hayvonlar maketlari, minerallar, kundalik hayotdagi asbob-uskunalar.

Laboratoriya jihozlari: Kimyoviy idishlar, o'lchov asboblari, mikroskoplar.

Jihozlashning pedagogik ahamiyati. Darsni to'g'ri va boy jihozlash ta'lim sifatiga quyidagi jihatdan ta'sir ko'rsatadi:

- Ko'rgazmalilik tamoyilini ta'minlash. Inson ma'lumotning katta qismini ko'rish (yoki maxsus ta'limda ushlab ko'rish) orqali oladi. Jihozlar mavhum tushunchalarni (masalan, atom tuzilishi yoki geografik qit'alar) aniq va tasavvur qilsa bo'ladigan shaklga keltiradi.
- O'quvchilar faolligini oshirish. Faqat o'qituvchining ma'ruzasini eshitish bolani tez charchatadi. Rangli xaritalar, maketlar yoki interaktiv doska bilan ishlash bolada "tadqiqotchi"lik hissini uyg'otadi va darsga bo'lgan motivatsiyani kuchaytiradi.

- Nazariya va amaliyot birligi. IMHT (Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash) kabi fanlarda jihozlash hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bola darsda haqiqiy dazmol, changyutgich yoki oshxona anjomlarini ko'rib, ulardan foydalanishni o'rgansa, bu bilim uning hayotiy ko'nikmasiga aylanadi.
- Nuqsonlarni korreksiya qilish (Maxsus ahamiyati). Ko'rishida nuqsoni bor bolalar uchun dars jihozlari dunyo haqidagi noto'g'ri tasavvurlarni to'g'rilaydi. Masalan, "fil" haqidagi tushuncha faqat so'z bilan emas, uning kichraytirilgan aniq maketi orqali berilsa, bolada haqiqiy obraz shakllanadi.

Dars jihozlariga qo'yiladigan talablar. Har qanday jihoz ham darsda kutilgan natijani bermasligi mumkin. Buning uchun ular quyidagi talablarga javob berishi kerak:

Pedagogik muvofiqlik. Jihoz dars mavzusiga va o'quvchilarning yoshiga mos bo'lishi kerak.

Estetik va gigiyenik talab. Jihozlar ko'zni charchatmaydigan, toza va chiroyli bo'lishi lozim.

Xavfsizlik. Ayniqsa, elektr jihozlar va o'tkir asboblardan ishlashda texnika xavfsizligi ta'minlanishi shart.

Kontrastlik (Maxsus ta'lim uchun). Zaif ko'ruvchilar uchun jihozlar yorqin va bir-biridan keskin ajralib turadigan ranglarda bo'lishi zarur.

4. Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash darslarini jihozlash usullari

Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash (IMHT) fanini o'qitishda jihozlash usullari bolaning yoshi va rivojlanish darajasiga qarab farqlanadi. Har bir darajaning o'z maqsadi bo'lgani kabi, uni moddiy-texnik jihatdan ta'minlash ham o'ziga xos metodikani talab qiladi. Jihozlashda eng muhim qoida — funktsionallik. Jihozlar shunchaki ko'rgazma uchun emas, balki bolaning har kuni qo'li tegishi va ishlatishi uchun ochiq bo'lishi kerak. Bu uning hayotiy tajribasini (praksis) shakllantiradi. Ko'rgazmali usul dars jarayonida turli predmetlar, rasmlar va plakatlardan foydalanishni nazarda tutadi.

Bu usul o'quvchilarga mavzuni aniq tasavvur qilishga yordam beradi.

Ko'rgazmali vositalarga quyidagilar kiradi:

- rasmlar
- plakatlar
- maketlar
- real buyumlar
- jadvallar

Masalan, gigiyena mavzusini o'rganishda sovun, tish cho'tkasi, sochiq kabi buyumlar ko'rsatib tushuntiriladi.

Amaliy usul o'quvchilarning o'zlari ishni bajarish orqali o'rganishiga asoslanadi. Bu usul ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash darslarida eng samarali usullardan biridir.

Amaliy mashg'ulotlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

ovqat tayyorlash, kiyimlarni yuvish va dazmollash, xonani tozalash, stol bezash.

Bu jarayonda o'quvchilar amaliy tajriba orttiradilar.

-Texnik vositalardan foydalanish

-Zamonaviy ta'lim jarayonida texnik vositalardan foydalanish katta ahamiyatga ega. -Texnik vositalar o'quv materialini yanada tushunarli va qiziqarli qiladi.

Texnik vositalarga quyidagilar kiradi: kompyuter, proyektor, video materiallar, audio yozuvlar.

Masalan, uy tozalash qoidalari yoki gigiyena haqida videolar ko'rsatish mumkin.

Didaktik materiallardan foydalanish

Didaktik materiallar o'quvchilarning bilimlarini mustahkamlash uchun xizmat qiladi.

Ular quyidagilar bo'lishi mumkin:

- kartochkalar
- topshiriq varaqalari
- testlar
- o'yin elementlari

Bunday materiallar o'quvchilarning faolligini oshiradi.

Maxsus ta'lim muassasalarida ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash darslari alohida metodikaga asoslanadi. Bunda o'quvchilarning individual imkoniyatlari hisobga olinadi.

Masalan, ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalar bilan ishlashda quyidagi vositalardan foydalaniladi:

- ✦ relefli (bo'rtma) rasmlar
- ✦ taktil materiallar
- ✦ ovozli qurilmalar
- ✦ yirik shriftli yozuvlar

Bunday vositalar o'quvchilarning ma'lumotni yaxshiroq o'zlashtirishiga yordam beradi. Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash darslari o'quvchilarni mustaqil hayotga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Bu darslar orqali o'quvchilar kundalik hayotda zarur bo'lgan turli ko'nikmalarni egallaydilar. Darslarni samarali tashkil etish uchun ularni turli ko'rgazmali vositalar, texnik qurilmalar va didaktik materiallar bilan jihozlash zarur. To'g'ri tashkil etilgan darslar o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini mustahkamlashga, ularning ijtimoiy hayotga moslashishiga yordam beradi. Shu sababli pedagoglar ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash darslarini tashkil etishda zamonaviy pedagogik usullardan va turli o'quv jihozlaridan samarali foydalanishlari zarur.

Mavzu yuzasidan savollar

1. Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash fanining mazmuni va asosiy vazifalari nimalardan iborat?
2. Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash fanining o'quvchilar hayotidagi ahamiyati nimada namoyon bo'ladi?
3. Darslarni jihozlash tushunchasi nima va uning pedagogik ahamiyati qanday?
4. Ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash darslarini jihozlashda qanday usullardan foydalaniladi?
5. Maxsus ta'lim muassasalarida ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash darslarini tashkil etish qanday amalga oshiriladi?

6-mavzu: Shaxsiy gigiyena qoidalariga o'rgatish metodikasi

Reja:

1. O'smirlarning shaxsiy gigiyenasi
2. Badanni chiniqtirish mashqlari
3. Suzish orqali qaddi-qomatni to'g'ri tutish qoidalar
4. Oyoq terisini parvarish qilish
5. Soch parvarishi, turmaklash

Tayanch so'zlar: shaxsiy gigiyena, tozalik, sog'lom turmush tarsi, qo'l yuvish, tish tozalash, soch parvarishi, tirnoq olish, yuzni yuvish, hammom qilish, toza kiyim, gigiyena vositalari, sovun, sochiq, tish cho'tkasi, tish pastasi.

1. O'smirlarning Shaxsiy gigiyenasi

O'smirlar gigiyenasi tez o'sayotgan hamda turli fiziologik va biologik jarayonlar ning faol qamrovini boshdan kechirayotgan organizm uchun o'ta muhim sanaladi. Oilada, maktabda va atrof-muhitda sog'lom turmush tarzi va gigiyenaga qattiq rioya qilgan o'smir turli yuqumli kasalliklarga chalinmaydi. Natijada organizm o'z me'yo rida rivojlanadi.

Shaxsiy gigiyena turlari:

- to'g'ri tashkil qilingan kun tartibi;
- mehnat qilish;
- dam olish tartibi;
- badanni chiniqtirish;
- og'iz bo'shlig'i gigiyenasi;
- soch gigiyenasi;
- teri gigiyenasi;
- xonadon gigiyenasi;
- qo'l gigiyenasi;
- kiyim-kechak gigiyenasi;
- turarjoy gigiyenasini o'z ichiga oladi.

O'smir yoshdagi shaxsning sog'lom rivojlanishi uchun to'g'ri va tizimli tashkil qilingan kun tartibi yoshi va jinsiga mos mehnat

faoliyati, o'z vaqtida dam olishi hamda sport bilan muntazam shug'ullanishining ahamiyati beqiyos.

Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi

Biz oldingi darslarda tish tozalashning inson salomatligi uchun foydali ekanligi va tish tozalash qoidalar haqida to'xtalib o'tganmiz. Quyida esa tish pastalarining og'iz bo'shlig'iga foydali jihatlari va milklar zararlanganda qanday choralar qo'llash kerakligi haqida ko'rsatmalar berib o'tamiz. Bugungi kunda sotuvda yangi turdagi turli-tuman tish pastalari paydo bo'ldiki, ular tarkibida milk qonashi, yallig'lanishini kamaytiruvchi C vitamini, ftor, karotin, xlorofill kabi moddalar bor. Agar milkdagi qonashlar zaif bo'lsa, og'izni dub daraxti po'stlog'ining qaynat masi bilan chayish ham yaxshi samara beradi. Bu qaynatma 2 osh qoshiq quruq dub po'stlog'ini 1,5 stakan suvda qaynatib, tindirib qo'yish yo'li bilan tayyorlanadi. U bilan og'iz kuniga 2 marta chayilsa kifoya. Natijada milklar va og'iz bo'shlig'idagi turli xil yallig'lanishlarning oldi olinadi va og'izdan kelayotgan badbo'y hid bartaraf qilinadi.

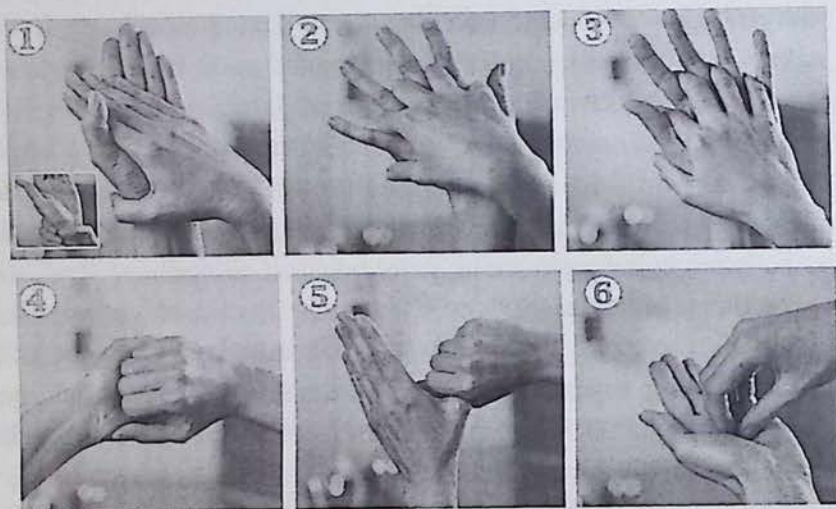
Qo'llar gigiyenasi

Qo'lni to'g'ri yuvish ko'p bakteriyalarni yo'qotadi va mikroblarning tarqalish xav fini kamaytiradi. Sovun bilan qo'llar yuvilganda ular 98 foizgacha toza bo'ladi. Shu ning uchun qo'llarni doimo sovunlab yuvish lozim. Qo'llarni yuvishda albatta sovun dan foydalanish kerak. Ularni muntazam yuvish quyidagi hollarda amalga oshirilishi shart: hojatxonadan chiqqandan so'ng, ovqat tayyorlash va ovqatlanishdan oldin, hayvonlarni parvarish qilganda, bemorni ko'rishdan oldin hamda undan keyin, sayr dan so'ng, har qanday yumushni bajargandan keyin.

Qo'l yuvish qoidalar

Qo'llarni quyidagicha to'g'ri yuvish mumkin: Sovun va suv yoki spirtli qo'l yuvish vositasi yordamida qo'l panjalari va bilak larning barcha qismlarini ishqalab yuving. Qo'llarni 15 soniya yoki undan ortiq vaqt davomida yuvish lozim. Barmoq uchlari va oralari, bosh barmoqlar tashqi tomoni va qo'l panjasining boshlanish qismlarini

sinchkovlik bilan yuving. Tirnoqlaringizni kalta qilib oling. Infeksiyalangan jismlarni ushlab xavfi bo'lgan hollarda bilaklarni tirsakkacha yuving. Soat, uzuk, bilaguzuklarni qo'llaringizdan yechib qo'ying. Sun'iy tirnoqlardan foydalanmang. Qo'l yuvishdan oldin yenglaringizni shimaring, ularni yuvish davomi 10 daqiqalaringiz ho'l bo'lmasligining oldini oling. Ularni sovunlab yuvish muhimdir. Chunki gijja tuxumlari va mikroblar aynan tirnoqlar ostida yashaydi. Bir so'z bilan aytganda tozalik nafaqat salomatlik, balki uzoq umr garovi hamdir.



Qo'llar parvarishi.

Shaxsiy gigiyenada qo'llarning muntazam parvarishi muhim o'rin tutadi. Zero ular ko'p hollarda ko'zi ojiz insonlar uchun ko'z vazifasini ham o'taydi. Shunday bo'lgach, qo'l terisi parvarishiga e'tiborli bo'lish juda muhimdir. Qo'llarimiz tanamizning ochiq qismi bo'lgani bois boshqa a'zoldan ko'proq tashqi ta'sirlarni qabul qiladi. Natijada ularning terisi 25-30 yoshlardayoq o'zgarishga yuz tutadi, quruqlashib silliqqligini yo'qota boshlaydi, asta-sekin unda pigment dog'lari ham yuzaga keladi. Tirnoqlar qalinlashib, tirnoq oldi sohasi terisida o'simta (ittirnoq) lar paydo bo'ladi. O'z o'rnida

tirnoq oldi sohasidagi o'simta (ittirnoqlar) o'sishiga yo'l qo'ymaslik kerakki, boisi ular tirnoqning yiringli yallig'lanishi (paronixiya) va hatto barmoqning ham shu xilda xastalanishi (panaritsiy)ga olib keladi. Bunday hollarning ro'y ber masligi uchun darhol o'sha joyga yod eritmasini surting. Agar jarohat jiddiyroq bo'lsa, kechasi uni sintomitsin malhami qo'yib bog'lang. Ertalab esa yaraga yana yod eritmasi bilan ishlov bering. Qo'l barmoqlarini ehtiyot qilib parvarishlash ko'zi ojiz inson uchun o'ta muhimdir. Chunki ular qo'l barmoqlari yordamida bo'rtma nuqtali yozuvni o'qiydi va predmet larni tasavvur qiladi. **11 Tirnoqlar gigiyenasi.**

Tirnoqlar ham parvarishga muhtoj a'zoldan biri. Sababi, tirnoqlar ostida ko'plab mikroorganizmlar to'planadiki, natijada ularni sovun bilan yaxshilab yuvish hamda maxsus tirnoqtozalagichlar yordamida tozalab turishning ahamiyati ortib boradi. Tirnoqlar odatda sekin o'sadi, xususan, qo'lning tirnog'i har haftada o'rtacha 1 mm, oyoqniki esa 0,25 mm o'sishi aniqlangan. Shunday bo'l sa-da, ularni har 8-10 kunda olib turish kifoya qiladi. Ayniqsa, qo'l tirnoqlarining o'sib ketishiga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Tirnoqlar ostida shunday mikrob va bakteriyalar to'planadiki, ular ovqatlanish jarayonida oshqozon va ichakka kirib boradi va natijada inson organizmida turli xil gastrit kasalliklarini, jumladan bolalar va o'smirlarda gijjalarning faol rivojlanishini vujudga keltiradi. Uqtirib o'ting! • Shaxsiy gigiyena turlari: to'g'ri tashkil qilingan kun tartibi, mehnat qilish, dam olish tartibi, badanni chiniqtirish, og'iz bo'shlig'i gigiyenasi, soch gigiyenasi, teri gigiyenasi, xonadon gigiyenasi, qo'l gigiyenasi, kiyim-kechak, turarjoy gi giyenasini o'z ichiga oladi. • Og'iz bo'shlig'idagi yallig'lanishlarni C vitaminiga boy tish pastalari va dub da raxti po'stlog'idan tayyorlangan damlama samarali bartaraf etadi.

2.Badanni chiniqtirish mashqlari

Organizmni chiniqtirishda umumiy prinsiplarga amal qilinadi. Muhit haroratiga chiniqish shartli refleks asosida yuz berib, bunda omillarning yuz berish vaqti o'ziga xos xususiyatlari va atrof-

muhitga shartli signal bo'lib xizmat qilishi mumkin. Inson tanasining past yoki yuqori haroratga chidamli bo'lishi, uni bunday sharoitlarda, ya'ni sovuqda shamollashlardan, issiqda esa yuqori haroratga chidamsizlikdan saqlaydi. Organizmni chiniqtirishning har xil turlari – xonalarda, dov-daraxtlar soyasida havo vannalari qabul qilish, yengil kiyimlarda asta-sekin sayr etishga o'rganish maqsadga muvofiqdir. Jismoniy mashqlardan keyin ho'l sochiq bilan artinish, boshdan suv quyish yoki dushga tushish, yozda esa suv va havo temperaturasi kamida $20-22^{\circ}\text{C}$ bo'lganda cho'milish lozim.

Lekin bunday muolajalar asta-sekin o'zlashtirilib boriladi. Bolalarni chiniqtirish yosh avlodni sog'lom qilib tarbiyalashga imkon beradigan asosiy profilaktik tadbirdir. Bolalar sof havo yetishmasligiga juda sezuvchan bo'ladi. Uzoq muddatgacha yaxshi shamollatilmaydigan xonalarda bo'lgan bolalar lanj, injiq bo'lib qoladi. Uyqusi buziladi, ishtahasi bo'lmaydi, boshi og'riydi, ko'ngli aynib turadi, kamqonlik ro'y beradi.

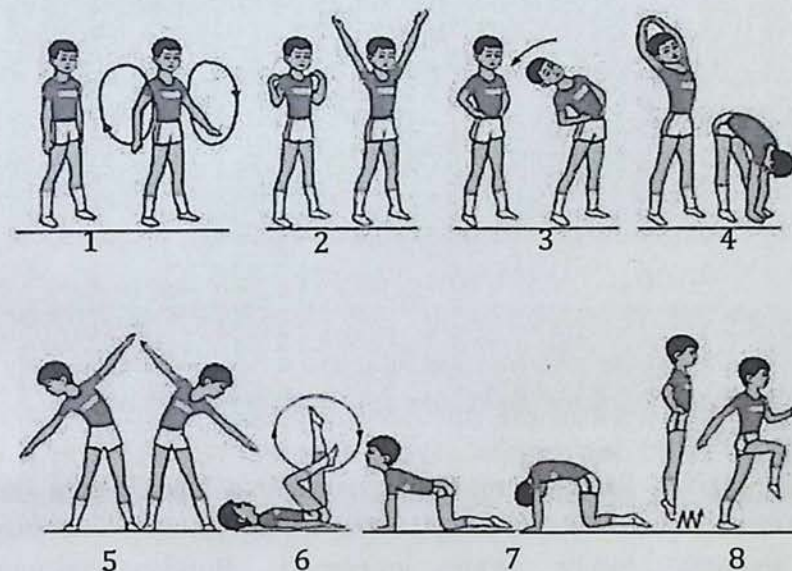
Organizmni chiniqtirishda jismoniy mashqlarning o'rni beqiyosdir. Chunki har qanday jismoniy faoliyat organizmni bevosita qizitadi, ya'ni termik effekt beradi. Buning uchun ham sovuq havo sharoitida mashq bajarish ancha samarali. Sababi bu vaqtda organizmning ichki suyuqliklar hisobiga qizib ketishiga tashqi haroratning pastligi yo'l qo'ymaydi. Issiq sharoitda esa buni bajarish ancha qiyin kechadi. Chunki tashqi muhitning issiqligi ichki muhit bilan qo'shilib, tana harorati oshib ketadi va ishlashni qiyinlashtiradi.

Jismoniy mashqlar tana mushaklarini baquvvat, bo'g'imlarni harakatchan qilib, qomatning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi. Barchasi ertalabki badantarbiyadan boshlanishi kerak.

Bu jarayonda bajariladigan mashqlar organizmning biror a'zosi yoki tizimiga emas, balki butun tanaga birdek ijobiy ta'sir etadi. Ya'ni ichki organlarda ham moddalar almashinuvini yaxshilaydi. Yana bir fakt: jismoniy harakat va mashqlar ta'siri ostida to'qimalarning kislorodga bo'lgan ehtiyoji 8–10 barobarga

ortadi. Shu sababli qisqa emas, takroriy mashqlar bajarib borish organizmni sog'lomlashtirishga xizmat qiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni turli saflarda turib, ya'ni doirada, bir, ikki kishilik qatorda, yoyiq, yonma-yon safda, turgan joyda va yurib turli buyumlar: bayroqchalar, arg'amchilar, gimnastik tayoqchalar, chambaraklar, to'plar va hokazolar bilan bajarish mumkin.



1. Dastlabki holat. Qo'llar pastda, oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan. 1–4 deganda qo'llarni oldinga doirasimon aylantirish. Shuning o'zini yana orqaga bajarish.

2. Dastlabki holat. Qo'llar yelkada, oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan. 1–2 deganda qo'llarni yuqoriga uzatish; 3–4 deganda dastlabki holatga qaytish.

3. Dastlabki holat. Qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan. 1 deganda o'ng tomonga engashish; 2 deganda dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zini yana chap tomonga bajarish.

4. **Dastlabki holat.** Qo'l barmoqlari birlashtirilib, zanjir qilib boshdan yuqorida ushlangan, oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan. 1-3 deganda oldinga engashib, kaftlarni polga tekkizish. 4 deganda dastlabki holatga qaytish.

5. **Dastlabki holat.** Qo'llar yonga uzatilib, oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan. 1 deganda gavdani o'ng tomonga egish; 2 deganda dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zini chap tomonga bajarish.

6. **Dastlabki holat.** Chalqancha yotgan holatda, qo'llar yonda. 1-2 deganda oyoqlarni bukish va yozish (velosiped haydash harakatini bajarish).

7. **Dastlabki holat.** Tizzada turib, boshni oldinga qaratish. 1-2 deganda boshni pastga qaratish va belni yoysimon holatga keltirish; 3-4 deganda dastlabki holatga qaytish.

8. **Dastlabki holat.** Qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan. Ikki oyoqda sakrash, so'ngra yurishga o'tish.

Shuningdek, jismoniy mashqlar muntazam bajarilganda tana to'qimalari oziq moddalarni yaxshi o'zlashtiradi. Bunday harakatlar asab tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, badantarbiyadan so'ng odamning ham jismoniy, ham aqliy faoliyati yaxshilanadi. Qolaversa, jismoniy mashqlar organizmning kasalliklarga qarshi kurashuvchanligini oshiradi, yurak va nafas olish tizimini mustahkamlab, ichak va buyrak faoliyatini yaxshilaydi. Suyak va bo'g'imlarning to'g'ri shakllanishi hamda mustahkamlanishiga yordam beradi. Tana vaznini me'yorda ushlab, fikrlash va bilim olish qobiliyatini kuchaytiradi. Zeroki, sog' tanda - sog'lom aql.

Badantarbiyadan oldin organizmni jismoniy chiniqtirish muhimdir. Bundan tashqari, piyoda yurish va qisqa masofaga yugurish - jismoniy faol hayot kechirishning eng foydali usullaridan

biri. Bunday mashg'ulotlar oyoq mushaklarini mustahkamlab, qon aylanish va immun tizimini yaxshilashga yordam beradi. Yugurish turlari juda ko'p bo'lib, ular yengil atletika sport turiga kiradi. **Qisqa masofaga yugurish - sprint yugurish** yengil atletika bo'yicha sportchilar orasida ham, muxlislar orasida ham eng mashhuri hisoblanadi.



Sprint quyidagi masofalarni o'z ichiga oladi: 30 m, 50 m, 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 400 m... Qisqa masofaga yugurish qoidolari bo'yicha barcha mashqlar ketma-ket 4 bosqichdan iborat bo'ladi:

1. Boshlash.
2. Yugurishni boshlash.
3. Masofadan yugurish.
4. Tugatish.

Chiniqtirish mashqlari "oddiydan - murakkabga" tamoyili asosida, pog'onama-pog'ona bajariladi. Shunda biror tana a'zosining ortiqcha zo'riqishiga yo'l qo'yilmaydi.

Shuni alohida ta'kidlab o'tish kerakki, ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalar bilan mashg'ulotlar bajarishdan oldin ularning ko'z kasalliklariga qidagitibbiyxulosabilantanihishishmuhimsanaladi. Chunki, glaukomaning og'ir turi kabi ko'z kasalliklari borki, bunday kasallik bilan og'rigan o'quvchilarda boshni pastga egib bajaradigan

hamda keskin harakatli mashqlarni bajarish noxush asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Xulosa o'rnida aytadigan bo'lsak, badanni chiniqtirish inson tanasining har qanday noqulay sharoitlarga nisbatan profilaktikasi hisoblanadi. Biz tanamizni chiniqtirish davomida har xil kasalliklarga chalinishimizning oldini olgan bo'lamiz.

3. Suzish orqali qaddi-qomatni to'g'ri tutish qoidalari

Suzish – bu foydali jismoniy mashg'ulot bo'lib, ayniqsa, issiq iqlim sharoitida zavqli hamdir. Suzish bo'g'imlarga katta bosim tushirmaydi va shu bilan birga ko'plab mushak guruhlarini harakatlantiradi va tanani sezilarli darajada chiniqtiradi. Suzish stressni yengillashtirishga ham yaxshi yordam beradi, oyoq-qo'llar va umurtqa pog'onasining harakatchanligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, o'pka va yurakni yaxshi holatda saqlaydi. Ammo shuni yodda tutish kerakki, foydali ta'sirga faqat to'g'ri suzish texnikasini qo'llash orqali erishiladi.

Suzish qadimiy sport turlaridan hisoblanadi. Hattoki buyuk sarkarda Amir Temur ham o'z askarlariga suzishni bilishni majburiy hisoblab, daryo kechib o'tish va suzish mashqiga alohida e'tibor qaratgan. Buyuk sarkardaning o'zi ham tezoqar daryodan kechib o'tish va suvda suzish sirlarini yaxshi bilgan.

O'zbekistonda suzish sportining boshlang'ich davri 1924–1925-yillarga to'g'ri kelgan.

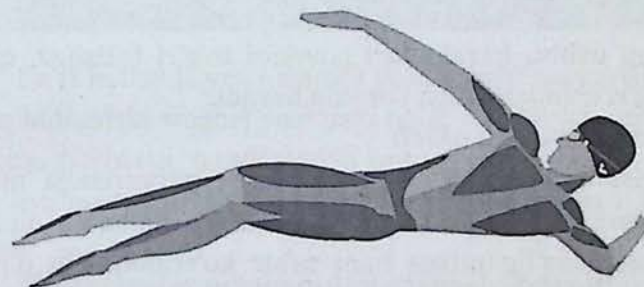
Suzish bizni har tomonlama rivojlantiradi, o'stiradi. Suzish nafas olish tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va u havo bilan o'pkaga kiruvchi zararli mikroblarga qarshi immunitetni shakllantiradi. Bu sport turi issiq va sovuq havo haroratiga nisbatan organizmni chiniqtiradi va turli xil kasalliklarga chalinishning oldini oladi. Bundan tashqari, suzish organizmdagi moddalar almashinuvini ham faollashtiradi. Suzish harakatlari qon aylanishini yaxshilaydi, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi. Ozish istagida bo'lganlar uchun ham suzish juda foydalidir. Agar suzish bilan muntazam shug'ullanib

borilsa, qomatning tekis va chiroyli bo'lishiga, yaxshi rivojlangan mushaklarga va bo'g'inlarning a'lo harakatchanligiga erishamiz.

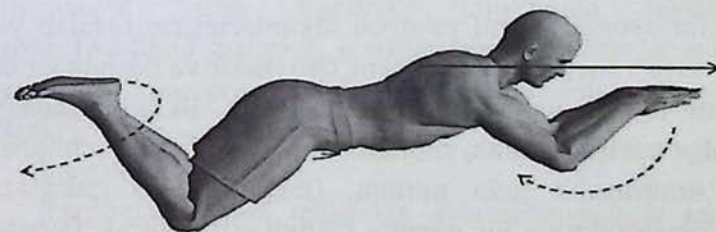
Suzishning 4 xil usuli mavjud. Bular:

1. **Kroll usulida suzish.** Suzish turlari ichida asosiy harakat vositasi hisoblanadi. Suzishni o'rganish ko'pincha kroll usuli – ko'krakdan suzishdan boshlanadi.

2. **Chalqancha usulda suzish.** Chalqancha usulda suzish kroll usulida suzishga o'xshab ketadi. Bunda ham qo'l, ham oyoqlar galma-gal harakatlanadi. Bu suzish usulining boshqa usullardan farqi shundaki, bunda suzuvchi suvda chalqancha yotadi va nafasni ham suv tashqarisida oladi.



3. **Brass usuli** – bunda qo'l va oyoq bir vaqtning o'zida (qo'l suvdan chiqmagan holda) gorizontal tekislikda harakat qiladi. Oyoq



harakati suzayotgan baqaning harakatlariga o'xshab ketadi.

4. **Batterflyay (delfin) usuli** – sportcha suvda suzish usuli, bunda suvda ko'krakda turgan holda qo'llarni baravar aylanma

shaklda harakatlanib suziladi. Oyoqlar brass usulidagidek harakatlantiriladi.



Suzishning ushbu harakatlari gavdani to'g'ri tutishga, qaddi-qomatning to'g'ri rivojlanishiga yordam beradi.

Oyoq terisini parvarish qilish

Oyoq terisi ham xuddi yuz terisi kabi parvarishga muhtoj bo'ladi. Oyoqlarni doimiy parvarish qilish nafaqat ularning go'zalligiga, balki sog'lig'imizga ham ta'sir ko'rsatadi. Bu o'rinda, avvalo, gigiyena qoidalari birinchi o'rinda turadi. Oyoqlarimizni tez-tez, ayniqsa, yotishdan oldin tozalash vositalari yordamida iliq suv bilan yuvib turish maqsadga muvofiqdir.

Oyoqni parvarish qilish vaqt, mavsum tanlamaydi. Kuz-qish oylarida ham oyoqlarimizni va oyoq kiyimlarimizni tozalab yuvib yurishimiz zarur. Skrab, maxsus krem, cho'tkalar va boshqa go'zallik vositalardan foydalanishni unutmaslik lozim. Buni haftada 2-3 marta amalga oshirish kerak, shundan so'ng oziqlantiruvchi kremni qo'llashni unutmaslik juda muhim. Oziqlanish va gidratatsiya kundalik g'amxo'rlikning bir qismini tashkil etishi kerak. Qanchalik tez-tez dush qabul qilinsa, shunchalik ko'p namlantiruvchi vositalardan foydalanish tavsiya etiladi. Barcha fasllarda ham bunday vositalardan foydalanish, ularga sog'lom va chiroyli ko'rinish beradi.



Ba'zi hollarda yoz oylarida yoki yaxshi parvarish qilinmaganda oyoq hidlanishi singari yoqimsiz holat yuz berishi mumkin. Oyoqlar hidlana boshlasa, qanday qilib imkon qadar tezroq yomon hiddan qutulish mumkin? Avvalo, sabablarni aniqlash va u bilan kurashish lozim.

Bakteriyalar uchun qulay yashash sharoitlarini yo'q qilish

Oddiy qilib aytganda, oyoqlarni toza tutish shart. Antibakterial sovun yordamida oyoqlarni muntazam yuvib turish, tirnoqlarni qisqartirish, cho'tka va maxsus toshdan foydalanishni e'tiborsiz qoldirmaslik lozim. Pedikyur jarayonida foydalaniladigan jihozlar tozaligini kuzatish, shuningdek, suv bilan aloqa qilgandan keyin barmoqlar orasidagi bo'shliqni yaxshilab artib olish tavsiya etiladi.

To'g'ri yuvish

Paypoqlarni ham ichkariga aylantirib yuvish kerak. Qo'lda yuvish uchun bir piyola suvda suyultirilgan bir osh qoshiq iste'mol sodasi va bir choyqoshiq sirkadan foydalaniladi: paypoqlarni bu eritmada 1-2 soatga qoldirish va keyin yuvish tavsiya etiladi.

Oyoq kiyimni tez-tez yechish

Uyda va issiq havoda oyoqlarning terlashini kamaytirish va yoqimsiz hidlarni yo'q qilish uchun yalangoyoq yoki ochiq poyabzallarda yurishga harakat qilish kerak. Yalangoyoq yurish oyoqlarda mikroblar paydo bo'lishining oldini oladi va issiqlik uzatishni normallashtiradi.

Oyoq kiyimni toza tutish

Bog'ich va tagliklarni muntazam yuvib, poyabzalni to'liq qurigach kiyish kerak. Nam poyabzalda yurmaslikka harakat qiling va kun oxirida ulardan qum, chang va boshqa zarralardan tozalab turishni unutmang.

Terlash va oyoqlarning hidini davolash uchun professional vositalar

Dorixona mahsulotlari va professional oyoq parvarishi komplekslari o'z vazifalarini samarali bajara oladi. Oyoqlar uchun maxsus antiperspirantlar va dezodorantlar oyoq yuzasida harakat qilib, tez va samarali ravishda ta'sir ko'rsatadi. Bunday mahsulotlarni olib yurish va qadoqdagi ko'rsatmalarga muvofiq muntazam foydalanish qulay.

Bundan tashqari, to'g'ri oyoq kiyim tanlash ham muhim. Oyoqni qismaydigan, sifatli materialdan tayyorlangan oyoq kiyimlar tanlash zarur. Kuz-qish oylarida issiq saqllovchi, suvga chidamli materialdan tayyorlangan, yoz oylarida esa havo o'tkazuvchi, yengil oyoq kiyimlar kiyish ayni muddaodir. Oyoq terisini parvarish qilishda tovon terisining yorilishi ham tashvishli muammolardan biri sanaladi. Tovu terisi odatda tashqi ta'sirga ko'proq uchraydi. Shu sababli ham unda yoriqlar paydo bo'ladi. Shuning uchun ham uni yanada ko'proq parvarish qilish zarur.

Tovu terisining dag'allashishi va yorilishi muammosi ko'pchilikni bezovta qiladi. Ayniqsa, yoz faslida u estetik jihatdan noxush ko'rinadi va yurish paytida ba'zi noqulayliklar tug'diradi. Bunday noxush hodisalarni davolash va oldini olish uchun bir necha qoidalarga amal qilish zarur:

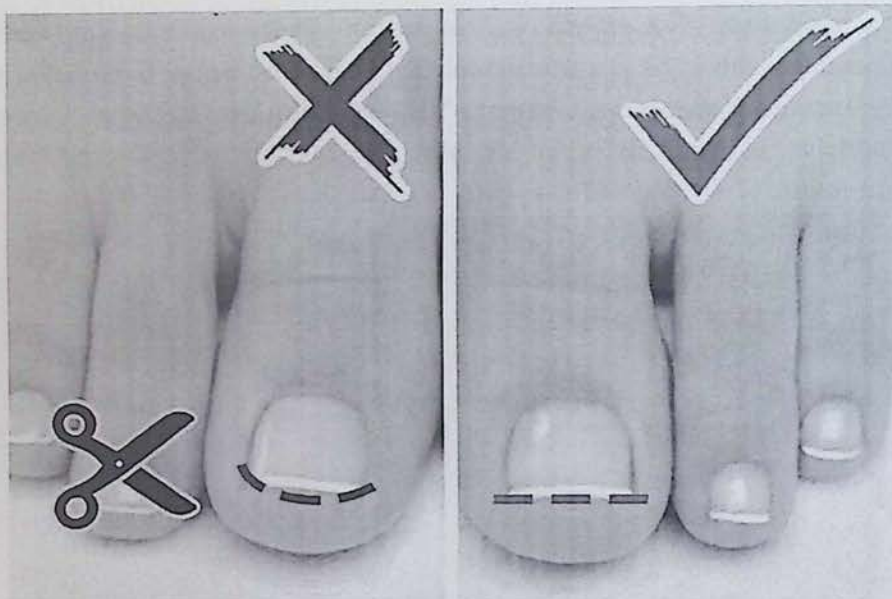
Oyoqni iliq suvda vanna qilish. Oyoqlarimizni iliq suvli vannaga solib, 20 daqiqa ushlab turamiz. Bu vanna moychechak (romashka) damlamasi ham bo'lishi mumkin. Suvda ivigan oyoq terisini muloyimlik bilan ishqalab, qurigan terini olib tashlash mumkin.



Turli xil krem va yog'lar surtish. Yuvi tozalangan oyoqlarimizga tovon uchun mo'ljallangan maxsus krem yoki zaytun yog'i surtib, maxsus paypoq kiyamiz.

Quyosh nuridan himoya qilish. Quyoshdan himoya qiluvchi kosmetikani yuz va tanaga qo'llashda oyoq hamda tovonlarni unutmaslik lozim. Quyosh nurlari nafaqat suvsizlanishga, balki tovonlarning yorilishiga ham olib kelishi mumkin.

Oyoq tirnoqlarini o'z vaqtida olib turish ham oyoq parvarishi gigiyenasining bir qismi hisoblanadi. Tirnoqlarni individual o'sish tezligiga qarab, haftasiga 1 yoki 2 marotaba olib turish kerak. Vaqtida olinmagan tirnoqlar o'sib, orasi kir, mikroblar to'lishi, unda zamburug'li kasalliklar keltirib chiqarishiga sabab bo'ladi.



Soch parvarishi, turmaklash

Go'zallik salomatlik belgisidir. Sochlar o'z egasining jismoniy va ruhiy holatini ko'rsatib turadi. Faqatgina sog'lom sochlar chiroyli, qalin, jilokor, elastik bo'lishi mumkin. Inson go'zalligining 90 foizini sochlarimiz tashkil etar ekan. Biz shu go'zalligimizni asrash va yanada mustahkamlash uchun bir necha qoidalarga amal qilishimiz zarur. Jumladan:

Eng avvalo, bu shaxsiy gigiyena qoidalari bilan bog'liq bo'lib, sochni o'z vaqtida yuvish, quritish, tarash bilan amalga oshiriladi. Sochni yuvishdan oldin unga mos shampun, balzam tanlab olishimiz muhimdir. Buning uchun esa sochimiz turini aniqlab olamiz. Soch yog'lilik darajasiga ko'ra 3 ta turga bo'linib, bular:

1. Quruq soch.
2. Me'yoriy (normal) soch.
3. Yog'li soch.

Quruq soch yog'lilik darajasi nihoyatda past, sinuvchanligi boshqa soch turlariga qaraganda yuqori bo'ladi. Bu sochlarni 5-6 kunlab yuvmasak ham yog'lanib ketmaydi. Quruq sochni yuvishda aynan quruq sochlarga mo'ljallangan shampunlardan va soch uchiga balzamlardan foydalanishimiz kerak.

Me'yoriy sochlar yog'lilikning o'rta darajasi bo'lib, barcha soch turmaklariga mos keladi.

Yog'li sochlarning yog'lilik darajasi yuqori bo'lib, har 2 kunda sochni yuvishga sabab bo'ladi. Bu turdagi sochlarni aynan yog'li sochlar uchun mo'ljallangan shampunlarda yuvish shart.

Soch turini aniqlash uni qanday parvarish qilishimiz uchun kerakdir. Har qanday holatda ham sochimizga to'g'ri parvarish zarur. Sochni holatiga qarab, o'z vaqtida yuvish, to'g'ri shampun tanlash, vaqti-vaqti bilan oziqlantiruvchi niqoblarni qo'llashimiz, to'g'ri ovqatlanishimiz va soch turmaklarini ham to'g'ri tanlashimiz muhimdir. Sochni yuvishdan oldin tarash, yuvishda iliq suvdan foydalanishimiz kerak. Yuvish jarayoni tirnoqlar bilan emas, barmoqlarning uchi yordamida uqalash (massaj qilish) yo'li bilan amalga oshiriladi. Ho'l sochlarni tarash, ularni nimjon va sinuvchan qilib qo'yadi.

Sochlarimizni toza tutish, uning gigiyenasi nihoyatda muhim bo'lib, ular toza saqlanmagan holatda soch hasharotlarini chaqirishi mumkin. Soch hasharotlari – bitlar asosan bolalarda uchraydi. U yuqish xususiyatiga ega. Ya'ni hasharot bilan zararlangan inson bilan yaqin aloqada bo'lganda, kiyim, choyshab, umumiy taroq ishlatish kabi holatlarda yuqadi. Bu qon so'ruvchi hasharot bo'lib, organizmga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Qon orqali bizdagi zarur vitaminlarni so'rib, organizmni holsizlantiradi. Sochda hasharot borligining birinchi belgisi bosh terisining qichishidir. Bizda bunday noxushlik paydo bo'lguday bo'lsa, darhol davo choralarini boshlashimiz shart. Chunki ular tez ko'payish xususiyatiga ega. Bugungi kunda bu hasharotga qarshi turli xil dori vositalari mavjud.

Hasharotga qarshi shampunlar, spreylar qo'llash yaxshi natija ko'rsatadi. Biz ularni dorixonalardan topishimiz mumkin.



Bundan tashqari, bit taroqlari bo'lib, ular mayda tishli va tishlarining orasi zich joylashgan bo'ladi.

Sochlarni quritishda avval tabiiy yo'l bilan, keyin esa fendan foydalansak, sochimizga kamroq zarar bergan bo'lamiz. Chunki fen yordamida quritilgan sochlar sinuvchan, nozik bo'lib qoladi. Sochlarimizga mexanik ta'sirlardan kamroq foydalanib, dam berib turishimiz kerak.

Oziq-ovqat mahsulotlari ham sochlarimizga o'z ta'sirini o'tkazmay qolmaydi. Ovqat ratsionimizga baliq, tuxum, dukkakli va donli mahsulotlar, A, C va E vitaminlari, Omega-3 yog' kislotalari, rux va temir minerallari mavjud bo'lgan mahsulotlar kiritishimiz muhimdir. Faqatgina tabiiy va yangi mahsulotlar iste'mol qilishimiz zarur.

Soch uchun niqoblar ham juda samarali vositadir. Muhimi, ularni to'g'ri va vaqtida qo'llash lozim. Niqoblarni toza sochga surtish kerak. Sababi toza bosh terisiga ular yaxshi kirib, tez natija ko'rsatadi. Niqoblarni uqalash (massaj qilish) yo'li bilan surtishimiz esa, uning foydaliligini oshiradi, chunki massaj qon aylanishini yaxshilab beradi.

Soch uchun niqob:

1 ta tuxum sarig'i, yarimta banan, limonning to'rtidan bir qismi, bir choyqoshiq zaytun yog'i.

Tayyorlanishi: banan yaxshilab ezilib, tuxum sarig'i, limon suvi va zaytun yog'i qo'shilib yaxshilab aralashtiriladi.



Toza bosh terisiga tayyor niqobimizni massaj yo'li bilan surtib, polietilen paket bilan boshimizni 30-40 daqiqaga o'rab qo'yamiz. Ma'lum vaqtdan so'ng boshimizni iliq suv bilan yuvib tashlaymiz. Ushbu maskani haftasiga bir, ikki marotaba qo'llashimiz mumkin. Bu niqob sochlarimizni oziqlantiradi, namlantiradi va sog'lom ko'rinish beradi.

Niqoblar sochimizni va bosh terimizni nafaqat oziqlantiradi, balki ularni quyosh nuridan, sovuqdan himoya ham qiladi.

Sochni turmaklash. Sochlarni turmaklab yurish insonga chiroyli ko'rinish va salobat beradi. Nafaqat qizlar, balki o'g'il bolalar ham sochlarini tarab, tartibga keltirib yurishlari muhim. Buning uchun, avvalo, taroqni to'g'ri tanlab olishimiz kerak. Taroqni to'g'ri tanlash soch va bosh terisining go'zalligini oshiradi. Chunki ular nafaqat sochni tarash, balki bosh terisini massaj qilib, qon aylanishini yaxshilaydi. Bu esa sochning o'sishiga o'z ta'sirini o'tkazadi. Taroqni qanday tanlash mumkin?

Taroq bosh terisiga va sochga zarar bermasligi kerak. Taroq uchlari o'tkir emas, balki yumaloq bo'lishi shart. Chunki o'tkir tishli

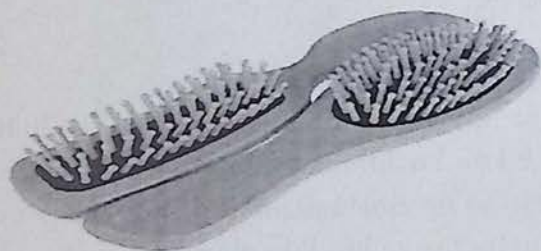
taroqlar sochni sindirib zarar yetkazadi. Taroqning yog'och, plastmassa, tishlari metallidan bo'lgan turlari mavjud.

Topishmoq:

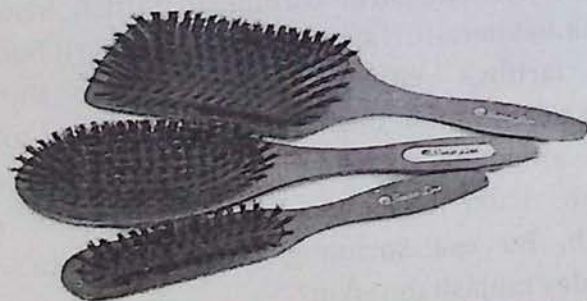
Bo'ri, ayiq tishidan
Uzunroq mening tishim.
Soch va soqolni silab
O'tishdir mening ishim.

(Taroq)

Sochlari nozik, siyrak bo'lgan insonlar uchun yog'och taroqlar mos keladi. Chunki ular sochga zarar yetkazmaydi.



Tabiiy tukli taroqlar sochlaringiz uchun eng yumshoq taroqlar bo'lib, sochlarga zarar yetkazmaydi, sochlarning chigalini yaxshi yechadi.



Sochi jingalaklar uchun esa katta va kam tishli taroqlar mos keladi.



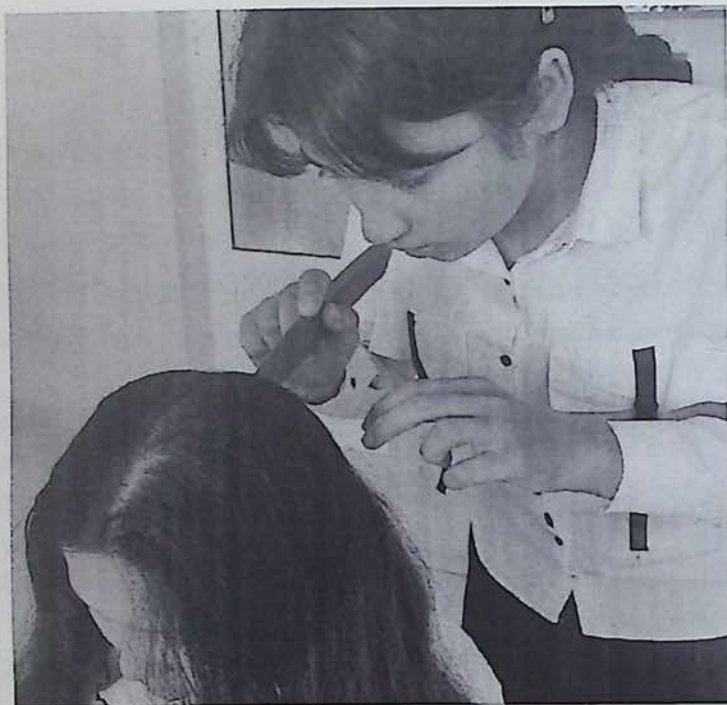
"Taroq nomini top" o'yini. O'quvchilarga bir necha xil turdagi taroqlar beriladi. Ular taroqning nomini va nima maqsadda ishlatilishini aytib beradilar.

Biz taroq tanlashni o'rganib oldik. Endi esa ular yordamida qanday qilib soch turmaklashni o'rganamiz. Soch turmaklari insonga chiroyli ko'rinish baxsh etadi. Ayniqsa, kunning issiq kunlarida sochlarni yoyib yurish bir qancha noqulayliklar keltiradi. Sochlarimizni oddiy, ammo chiroyli tarzda turmaklashga odatlanishimiz kerak.

Sochlarni turmaklaganda qattiq va og'ir lentlardan foydalanmasligimiz kerak. Sababi, ular sochga zarar yetkazadi. Maktab o'quvchilari uchun eng yaxshi soch turmagi sochlarni ikki yonga tushirib o'rishdir.

Quyida teskari yo'nalishda soch o'rishning ish ketma-ketligini ko'rsatib o'tamiz:

1. Sochimiz tarab olinib, soch markazining yuqorisidan pastga qarab teng ikkiga ajratiladi.



2. Ajratib olingan sochning bir qismi yuqoridan pastga qarab teskari o'riladi va tasma taqiladi.



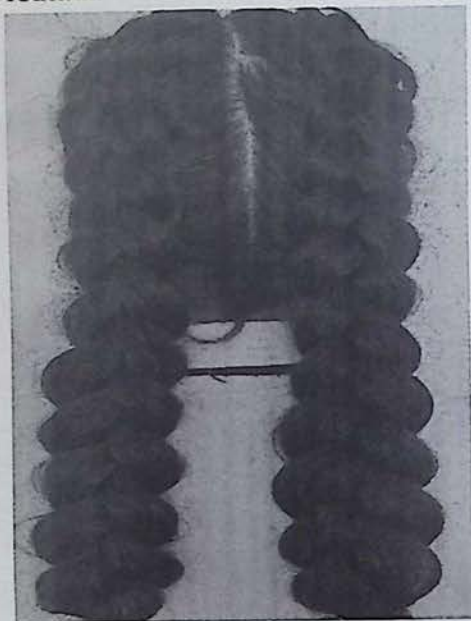
3. Qolgan ikkinchi tomoni ham shu tarzda o'rib chiqiladi.



4. O'rib olingan sochlarimizning har bir o'rimini tortib, ochib chiqamiz.



5. Ushbu soch turmagimiz sochlarimizni yanada qalin va ko'rkam qilib ko'rsatadi.



Savol va topshiriqlar:

1. Chiniqish inson organizmi uchun qanday ahamiyatga ega?
2. Suzishning organizm uchun ahamiyati.
3. Oyoq terisini parvarish qilishda qanday gigiyenik vositalardan foydalanish kerak?
4. Oyoq hidlanishi sabablari va bartaraf etish yo'llari.
5. Soch parvarishida dastlab nimaga e'tibor qaratishimiz kerak?

7. Kiyim va poyabzallarni parvarishlashga o'rgatish metodikasi

REJA:

1. Kiyim-kechakni asrash va tozalash
2. Kiyimlarni mayda ta'mirlash
3. Gazlama turlari
4. Poyabzallar gigiyenasi.

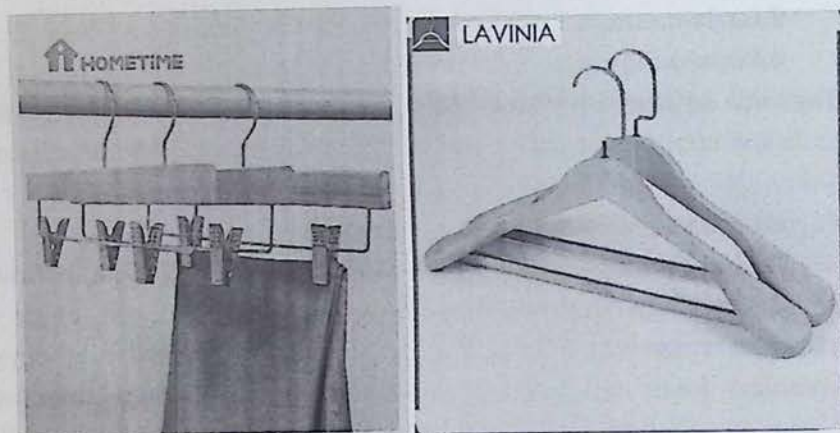
Tayanch so'zlar: Kiyim-kechak, Poyabzal, Tozalik, Parvarish, Kiyimni yuvish, Kiyimni quritish, Kiyimni dazmollash, Kiyimni tartibli saqlash, Shkaf, Ilgich (veshalka), Kiyimni yig'ish, Dog'larni tozalash, Poyabzalni yuvish.

Tashqi qiyofa, uning yaxshi-yomon taassurotiga sabab bo'luvchi liboslar ma'lum darajada kishining madaniy saviyasi unga xos xarakter xususiyatlarini ifoda etadi. Bu borada yoshlar kiygan kiyimlari bilan tengqurlari va kattalar o'rtasida o'z "men"larini namoyon etishga intiladilar. Ko'zi ojiz insonlar o'zlariga kiyim tanlagan paytlarida ranglar mutanosibligini bilishda yaqinlari ko'magidan foydalanishlariga to'g'ri keladi. Agar ko'zi ojiz insonning tashqi qiyofasi, birinchi navbatda, kiyinish tarzi risoladagidek bo'lmasa, tabiiyki, bu hol uning bilan ilk dafa muloqotga kirishayotgan ko'zi sog'lom kishida salbiy taassurotga asos bo'ladi. Hatto shu vajdan o'ta malakali va faoliyat uchun zarur ko'zi ojiz mutaxassis ham vaqti kelganda ishga qabul qilinmasligi mumkin.

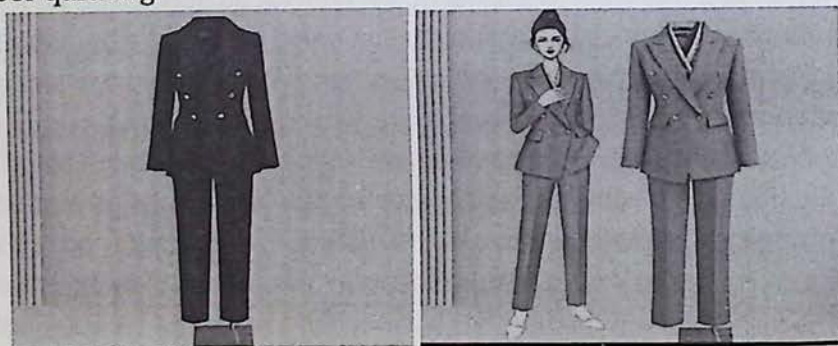
Albatta, kiyimning jozibasi uning yaltiroqligi yoxud kishining o'z uslubi, yoshi, qaddi-qomati talablariga nomuvofiq tarzda o'ta zamonaviyligi bilan belgilanmaydi. Shunday bo'lsa-da, ko'pchilik orasida urf bo'lgan andoza, rang va hokazolarga yopishib olmasdan, o'zingizga nimalar munosib kelishini, qomatingiz va tashqi ko'rinishingizga yarashishini doimo nazarda tutishingiz lozim. Qisqasi, ko'zi ojiz inson kiyimlari va poyabzallarini toza saqlashda mavjud analizatorlaridan, ayniqsa, sezish, hid bilish va eshitish qobiliyatlaridan unumli foydalanishi kerak.

Kiyim-kechakni asrash va tozalash.

Kiyimlaringiz kamroq g'ijim bo'lishini xohlasangiz ko'ylak va shu kabilar uchun yelkali, shimlar uchun esa qisqichli ilgichlar sotib oling.



Ko'ylak, kastyum va shimlarni uzoq muddat stol suyanchiqlarida qoldirmang, chunki bu ularning o'z shaklini yo'qotishiga olib keladi. Pjdjak, kastyum va hokazolar yelkali ilgichlarga osilar ekan, ularning barcha tugmalari solinganligiga e'tibor qarating.



Kam kiyadigan kastyumlarni esa ilgichga osig'liq holida barlariga yoqasi uchlariga to'g'nag'ichlar qadab qo'yish lozim. Bu jarayon esa ularning tekis turishini ta'minlaydi. Kastyum qop misoli

osilib turmasligi uchun cho'ntaklarini bo'shatishni ham unutmaslik kerak. Kastyum, pidjak, plash va paltolar xoh egningizda, xoh ilgichda osig'liq holda bo'ls

in tozalash unchalik qiyin emas. Kiyim cho'tkasini ular sirtida yuqoridan quyiga qarab bir xilda yurgizing. Shim poychalari, kastyum va pidjaklarning yenglari, shuningdek, tozalagiga shubhangiz bo'lgan boshqa sohalariga ko'proq to'xtaling.

Kiyimlarning har bir turini alohida tokchalarga joylang, bunda ko'p kiyiladiganlarini oldinroqqa, kam kerak bo'ladigan kiyimlarni esa orqaga taxlang. Istasangiz tokchalar chetiga ularda turgan narsalar turini brayl yozuvida qayd qiling.

Mavsumiy kiyimlar, ichki kiyimlar, sport kiyimlari, o'qish va mehnat jarayonida kiyiladigan kiyimlarning saqlanish va gigiyenik holatlarini doimo nazorat qiling.





Kiyimlarni mayda ta'mirlash

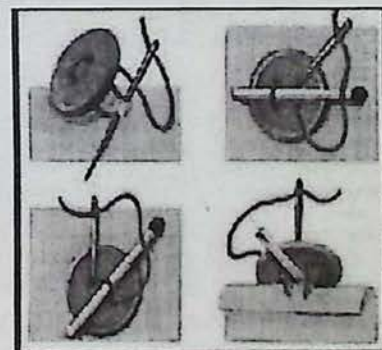
Kiyimlarni mayda ta'mirlash ishlariga tugma qadash, so'kilgan choklarini tikish kabilar kiradi. Bunday qo'l ishlarini bajarishda texnika xavfsizligi qoidalariga va sanitariya-gigiyena talablariga amal qilish zarur.

Tugmalar nafaqat kiyimlarni birlashtirib turish uchun, balki bezak sifatida ham foydalaniladi. Ular asosiy material rangida bo'ladi. Tugmalar turli xil xomashyolardan tayyorlanadi. Bularga plastmassalar, metall, shisha, suyak, yog'och va hokazolar kiradi. Tugmalarga qo'yiladigan asosiy talablar – bu pishiqlik, sovunli eritmada qaynatilganda aynimaslik va suvga chidamlilik. Ularning rangi yorug'lik va ob-havo ta'siriga chidamli bo'lishi kerak.

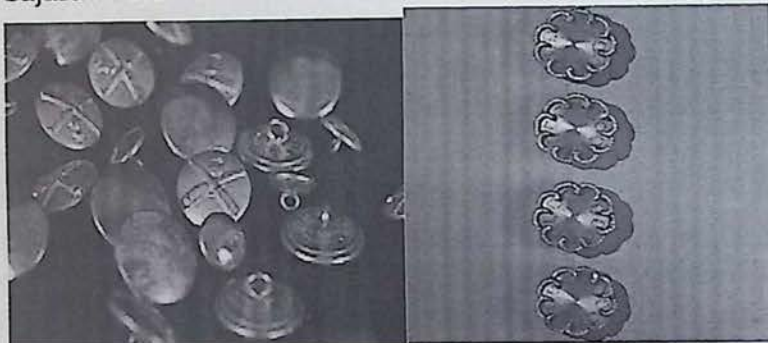
Tugmalar ikki xil bo'ladi:

1. Yassi tugmalar;
2. Bo'rtma tugmalar.

Yassi tugmalar 2 yoki 4 teshikli bo'ladi. Ikki teshikli tugmalar 4–5 qaviq bilan, to'rt teshikli tugmalar 3–4 qaviq bilan chatiladi. Gazlamaning qalinligiga qarab, solqi ip qoldiriladi. Solqi ip atrofiga 2–3 o'ram ip o'raladi va ipning uchi 3–4 qaviq bilan mahkamlanadi. Ipgazlama va zig'ir tolali gazlamalarda ipni solqilatmay ham chatish mumkin.

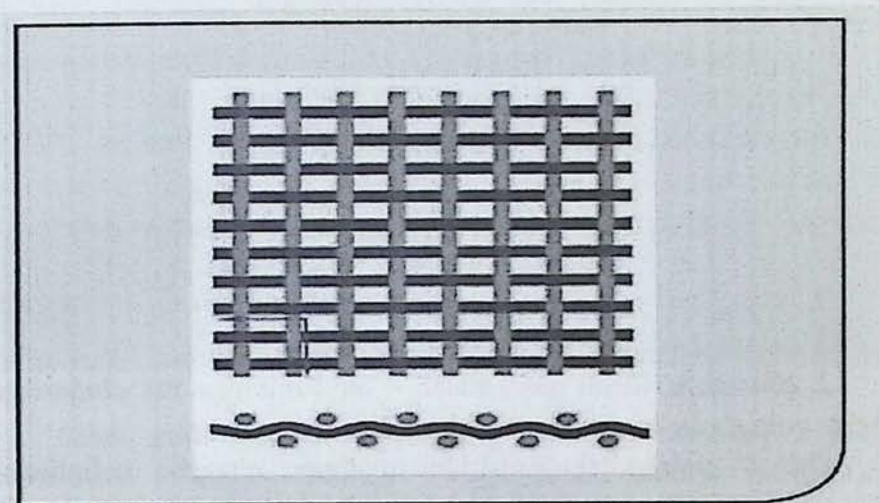


Bo'rtma tugmalar esa ham qadash, ham bezak vazifasini bajaradi. Ular har xil shakl va ko'rinishda bo'rtib chiqqan bo'ladi.



Agar kiyimlarimizning choklari so'kilgan bo'lsa, ularni tikib tuzatish mumkin. Bularni oddiy biriktiruvchi qo'l choki yordamida ham tikishimiz mumkin. Bunda choklarimiz tekis, chiroyli va pishiq bo'lishi muhimdir. So'kilgan choklarni qaytadan tikish uchun, avvalo, ip qoldiqlari tozalanadi. Keyin esa ignaga ip o'tkazib, ip uchini tugun qilamiz va belgilangan joydan mayda chokda bir tekis tikib chiqamiz. Ish so'ngida ham ip uchini tugun qilib qaychi yordamida qolgan ipni kesib olamiz. Bunda ip rangi mato rangi bilan bir xil bo'lishiga ahamiyat berishimiz kerak.

Gazlama – bu tanda (bo'ylama) va arqoq (ko'ndalang) iplarning o'rilishidan hosil bo'lgan, pardoqlangan va ishlatilishga tayyor holatda bo'lgan mato. Gazlamalar to'qilishi polotno, sarja, satin va atlas ko'rinishida bo'ladi. Polotno ko'rinishida to'qilgan matolar zich va mustahkam bo'ladi. Uning ko'rinishi shaxmat doskasi ko'rinishiga o'xshab ketadi. Ya'ni bitta arqoq, bitta tanda ipi bo'ylab to'qiladi.



O'lchab, ya'ni gazlab sotilganligi uchun ham gazlama deb ataladi. Gazlamalar tolalardan to'qib tayyorlanadi. Tolalar esa tabiiy va kimyoviy tolalarga bo'linadi. Tabiiy tolalar paxta, zig'ir o'simliklaridan, hayvonlar (tuya, qo'y, echki) junlaridan, ipak qurtidan olinadi. Kimyoviy tolalar esa tabiiy mahsulotlarga kimyoviy usullar bilan ta'sir ettirilib olinadi.



O'ng tomoni tukli va tuksiz, gulli, sidirg'a turdagi gazlamalar bo'ladi. Gazlamalar mavsumga qarab qishki, bahorgi, yozgi va kuzgi turlarga ajratiladi. Bahorgi-kuzgi gazlamalar rang-barang gulli, sidirg'a to'qilgan bo'ladi. Qishki kiyimlar uchun birtomonlama,

ikkitomonlama tuki bor, tekis gulli bo'ladi. Yozgi kiyimlar yengil matolardan, xususan, paxta va zig'ir matolaridan tikiladi.

Gazlamalar turli xil bo'ladi. Sanoatimizda 4000 xildan ortiqroq shoyi, jun, zig'ir tolali va ip gazlamalar ishlab chiqariladi.

Ip gazlamalar tuzilishi, rangi jihatidan xilma-xil bo'lib, ular ko'ylaklar, shim, kostyum, sport kiyimlari, palto, maxsus kiyimlar va boshqalar tayyorlashda keng ko'lamda ishlatiladi. Ip gazlamalar turlari quyidagi yo'nalishlarda bo'ladi:

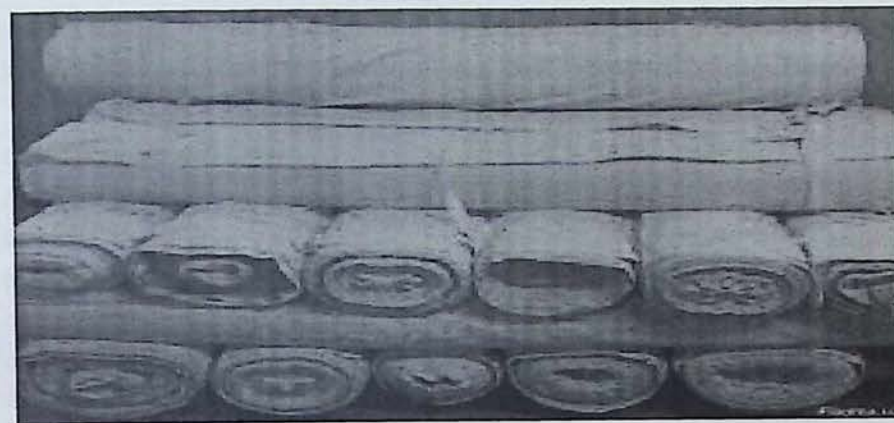
1. Shaklini yaxshi saqlaydigan gazlamalar – poplin va bo'z tipidagi tekis, sirti yengil va silliq gazlamalar.

2. Klassik o'rilishli gazlamalar – bir tomoniga tuk chiqarilgan tekis yoki g'adir-budur sirtli gazlamalar.

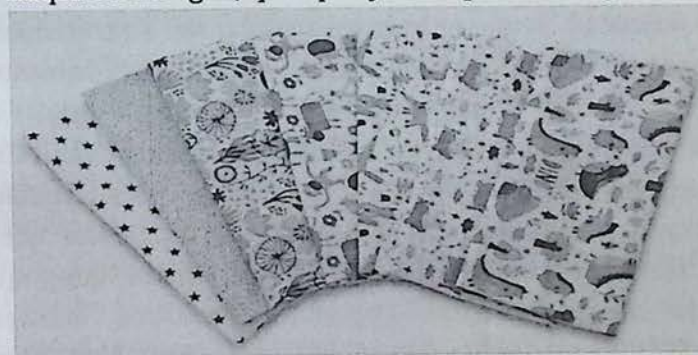
Chit – polotno ko'rinishida to'qilgan, o'rtacha qalinlikdagi gazlama. Chit cho'zilmaydi, kirishmaydi, uncha titilmaydi, shuning uchun ham undan buyum tikish oson.



Bo'z – chitga qaraganda ancha qalin va og'ir mato. Bo'z ancha pishiq bo'lib, uncha cho'zilmaydi. Bo'zni bichish, tikish, dazmollash va taxlash ancha oson. Bir xil rangga bo'yalgan bo'zdan maxsus kiyimlar tayyorlanadi. Gul bo'zning bir tomoniga yoki ikki tomoniga bosilishi mumkin.



Satin guruhiga satin o'rilishida to'qilgan satinlar va atlas o'rilishida to'qilgan lastiklar kiradi. Lastik satinga qaraganda kamroq ishlatiladi. Yumshoq satin osongina titilib ketadi. Bosib naqsh tushirilgan, qattiq va yaltiroq satin tikilganda o'yiladi.



Jun gazlamalar tolasi juda egiluvchan va ortiqcha g'ijimlanmaydi. Namni sekin tortadi, nam va issiqlik ta'sirida cho'ziladi va yana o'z holiga qaytadi. Jun gazlama chiroyli va chidamli bo'ladi. Issiqlikni saqlash xususiyati yuqoriligi bilan boshqa matolardan ajralib turadi. U yaxshi dazmollanadi, lekin unga tez chang o'tirishi bois, uni tez-tez tozalab turish kerak.

Ipak tolali gazlamalar juda silliq bo'lib, tez g'ijimlanadi. Bu gazlama o'zidan havoni yaxshi o'tkazadi. Ipak gazlama yumshoq, yaltiroq, silliq, juda chidamli va chiroyli ko'rinishda bo'ladi. Uning

sidirg'a gulli, o'zidan chiqqan gulli va boshqa turlari ishlab chiqariladi.



Topshiriq. O'quvchilar turli xildagi gazlama qoldiqlarini teri sezgisi yordamida o'rganib, nomlarini aytib beradilar.

3. Poyabzallar gigiyenasi. Ma'lumki, sifatli, chiroyli ko'rinishdagi poyabzal ham muntazam tozalanib, parvarishlab turilmagan taqdirda tezda o'z qiyofasini yo'qotadi. Poyabzalni tozalash, moylash, uning yumshoqligi va qayishqoqligini saqlash, rangini tiklash, suvga bardoshlilikini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'plab kremlar mavjud. Uning parvarishida maxsus vositalardan tashqari cho'tka, baxmal, boshqa patli mato bo'laklaridan ham foydalaniladi. Ularning barini alohida joyda, yaxshisi qopqoqli qutida saqlash tavsiya qilinadi. Poyabzalni kiyishda maxsus qoshiqdan foydalanish maqsadga muvofiq. Chunki u oyoq kiyimning orqa choklari yirtilib ketishining oldini oladi. Poyabzal parvarishida muhim ahamiyat kasb etuvchi tozalash ishiga kirishishdan avval botinka, tufli, etik kabilarni qo'lingizga kiyib oling. Shu orqali qo'lingiz bilan cho'tka harakatini nazorat qilishga erishasiz. Albatta, ularni oyoqqa kiygan holda ham tozalash mumkin. Bunda esa oyoqlar kremli cho'tka harakati ustidan nazoratni amalga oshiradi. Ma'lum joylarni iflos qilmaslik (krem chaplab yubormaslik) uchun oyoqqa kiyilgan poyabzal chetlariga barmoqlarni qo'yish, ostiga

qog'oz to'shashni unutmang. Ish yakunida esa oyoq kiyim chetlarini artib qo'llaringizni yaxshilab yuving.

Ko'chadan qaytgach poyabzalni changlangan, ifloslangan holda qoldirish yaxshi emas. Uni maxsus cho'tka yoki junli mato bilan tozalab moylab qo'yish zarur. Ertalab uni yana cho'tka yoxud patli lattada artib ish nihoyasiga yetkaziladi. Loygarchilik tufayli ichi nam bo'lgan oyoq kiyimini isitish qurilmalari oldida quritish aslo tavsiya etilmaydi. Bunday paytda uni sovuq suvda yuvib, quruq latta bilan artish, istalgan o'simlik moyi yoki yog' surtib, ichiga gazeta tiqqan holda tagcharmini yuqoriga qaratib qo'yish lozim.

Uzoq muddat kiyilmagan poyabzalni yumshatish uchun unga moy surtish kerak. O'ta qurib qotib qolgan sport oyoq kiyimi, qolaversa, har qanday charm poyabzalning yumshoqlik xususiyati esa uni iliq suvga botirib qo'yish orqali tiklanadi. Tabiiyki, suvdan olingach, poyabzalni quruq latta bilan artish, moylab, ichiga qog'oz tiqib qo'yish talab etiladi.

Zamsh poyabzal parvarishi. Bu jarayon ayni oyoq kiyimni novshadil spirti qo'shilgan suvda ho'llangan latta bilan artish, uni bug'da tutib turish kabi usullar yordamida amalga oshiriladi. Undagi yog'li dog'larni ketkazishda esa benzin bilan artish usulini qo'llash zarur.

Lokli poyabzal parvarishi. Ayrim oyoq kiyimlar vaqt o'tishi bilan yorila boshlaydi. Bunday paytda glitserin, vazelin surtib, ichiga qog'oz tiqib qo'yish yaxshi natija beradi. Xira tortgan joylarini esa ikki bo'lakka bo'lingan piyoz bilan artgan ma'qul. Shuningdek, lokli poyabzalni tozalashda maxsus suyuqliklardan ham foydalanish mumkin.

Agar sotib olgan oyoq kiyimingiz tor bo'lsa:

1. Unga ho'l gazetani tiqib tortib ko'ring.
2. Uning ichki va tashqi tarafini odekolonda ho'llab kiying.
3. Mabodo tufli, botinkaning muayyan qismi tor bo'lsa, o'sha joyini mum yoki parafin bilan arting.

4. Agar yangi poyabzal oyog'ingizda achishish holatini yuzaga keltirsa, oyoq kiyimni ichki tomonidan sirkaning 3% li eritmasi bilan artib qo'ying.

5. Poyabzalingizni vaqti-vaqti bilan sirka shimdirilgan paxta solib dezinfeksiyalab turing.

Uqtirib o'ting!

- Poshnasi baland poyabzallardan foydalanmang, chunki u yer yuzasi haqida to'liq ma'lumot olishga xalaqit beradi.
- Oyog'ingizni siqib turadigan va kichik oyoq kiyim kiyimang, bunday oyoq kiyimlar doimiy asabiy holatda bo'lishingizga sababchi bo'ladi.
- Ichki kiyimlar gigiyenasiga diqqatli bo'ling, ularni muntazam yuvib tozalang va dazmollang.
- O'zgaralar oyoq kiyimini kiyimang, bu hol oyoq hidlanishini hamda zamburug' kasalligini keltirib chiqarishi mumkin.

Savol va topshiriqlar:

1. Gazlama nima va undan nima maqsadda foydalaniladi?
2. Egingizdagi kiyimlar qanday gazlamardan tayyorlanganligini so'zlab bering.
3. Tugmaning vazifalarini ayting.
4. So'kilgan choklarni tikishda ish ketma-ketligini sanab bering.
5. 2 va 4 teshikli tugmalarni to'g'ri va tartib bilan tikishni mashq qiling.

8. Oziq-ovqat tanlash va taom tayyorlashga o'rgatish metodikasi

Reja:

1. To'g'ri ovqatlanish – bu nima?
2. Tushlikka sabzavot, go'sht mahsulotlaridan, yormalardan suyuq va quyuq taomlar tayyorlash
3. Oshxamir tayyorlash
4. Sabzavot va mevalarga bezak berish (karving)
5. Tushlik dasturxonini tuzash

*Tayanch so'zlar: oziq-ovqat, taom tayyorlash, sog'lom ovqatlanish, mahsulot tanlash, yangi mahsulot, foydali ovqat, sabzavotlar, mevalar, go'sht mahsulotlari
sut mahsulotlari, gigiyena qoidalari, ovqat pishirish, oshxona anjomlari, pichoq
qoshiq, qozon-tova.*

To'g'ri ovqatlanish – bu nima?

Hayotning moddiy asosi ovqat hisoblanadi, ya'ni odam ovqatlanish bilan tirik. Organizmning hayoti uchun toza havo – kislorod, suv, oziq-ovqat va muhit tabiiy ehtiyoj bo'lib, uning o'rnini hech narsa bosa olmaydi. Ishtaha va ovqatlanish tabiati odamning yoshi, jinsi, quvvat sarfi, markaziy nerv sistemasining holati, ichki sekretsiya bezlarining faoliyati, iqtisodiy va madaniy darajasi, shuningdek atrof-muhitga bog'liq.

Insonning o'sishi va salomat bo'lishi uchun to'g'ri ovqatlanish, ayniqsa, bolalik davridan boshlab uning ovqatlanishini to'g'ri tashkil etish hayotiy muhim ahamiyatga ega.

O'sib kelayotgan avlodning ovqatlanishiga juda katta ahamiyat berish kerak. Bolalarning ovqatlanishida mehnatning xususiyati va jadalliginigina emas, balki o'smirlik davrining anatomik, fiziologik xususiyatlari va o'sish jarayonlarini ham hisobga olish kerak.

Bolalarning ovqati ularning energiya sarfini qoplashdan tashqari organizmning rivojlanishini ta'minlaydigan umumiy kaloriyasi miqdoridan 10% ortiq bo'lishi kerak.

Ovqatning bekam-u ko'stligi bolalar organizmining turli, ayniqsa, yuqumli kasalliklarga chidamliligini, jismoniy quvvati va mehnat qobiliyatini oshirishi yoki aksincha, sifatsiz va noto'g'ri ovqatlanishi yosh bolalarning eshitish va nutq qobiliyatining rivojlanishdan kechikishiga sabab bo'lishi mumkin.

Ovqatning hazm bo'lishi uning tarkibidagi oqsil, yog' va uglevodlar nisbatiga bog'liq. Bir kunlik ovqat ratsionida oqsil 13%, yog'lar 33%, uglevodlar 52–55% ni tashkil etishi lozim.

Bolalar va o'smirlar kuniga 4 marta, ish qobiliyatiga ega bo'lgan kattalar 3 marta ovqatlanishlari kerak.

Nonushtada go'sht, sut, non, sariyog', pishloq kabilarni iste'mol qilgan ma'qul. Bu mahsulotlar bolalar va o'smirlar bir kunlik ovqat ratsionining 25 foizini (yozda 450 kilokaloriyni, qishda 550 kilokaloriyni) tashkil etishi lozim.

Tushlik to'yimli hamda uch xil: suyuq ovqatlar (bunday ovqat bolalar ishtahasini ochib, ovqat hazmini yaxshilaydi), quyuq ovqatlardan (go'sht, sabzavot, qaylalar), salatlar (yozda yaxshisi ho'l meva, qishda meva sharbatlari) iborat bo'lishi kerak. Tushlik ovqat bir kunlik ovqatning 35–40% ini (qishda 700–750 kkal, yozda 850 kkal) tashkil etishi lozim.

Kech tushlikka (tolma choyi) oson hazm bo'ladigan taomlar – pecheniylar, konfet, sut yoki kefir, kisel va boshqalar tavsiya etiladi. Bular sutkalik ratsionning 10–15 % ini, kechki ovqat esa kundalik ratsionning 20–25 % ini tashkil etishi kerak.

Masalliqalarga qarab, haftalik ovqat xili tanlanadi, lekin hafta oxiriga borib masalliqalarning xilini to'g'rilab olish kerak. Shuning uchun ham menyu 7–10 kunga tuziladi.

Tibbiyot xodimlari ovqatning hajmi va qiymati bolalarning yoshiga to'g'ri kelishini kuzatib borishlari lozim. Yozda oshko'katlar, sabzavotlar, har xil mevalar, juda issiq kunlarda qatiqli taomlarni

ko'proq iste'mol qilish lozim. Shunda organizm vitaminlar va mineral tuzlar bilan ta'minlanib turadi.

Kattalar bir kunda uch mahal ovqatlanishlari shart. Bir kunlik ovqat ratsioni taqsimoti quyidagicha: nonushtada 25–30%, tushlikda 45–50% va kechki ovqatda 20–25%. Keksalar 4–5 mahal ovqatlanishlari, shundan ikkitasi issiq ovqat bo'lishi lozim.

Bolalar va o'smirlarning oqsillar, yog'lar va uglevodlarga bir kunlik (g hisobida) ehtiyoji va umumiy kaloriyasi (k/kall hisobida)

Bolalar va o'smirlar yoshi	Ka-lo-riya-si	OQSILLAR		YOG'LAR		Ugle-vod-lar
		jami	shu jum-ladan, hayvon oqsili	jami	shu jumla-dan, hay-von yog'i	
6 oydan 1 yoshgacha	800	25	20–25	25	-	113
1 yoshdan 1,5 yoshgacha	1300	48	36	48	-	160
1,5 yoshdan 2 yoshgacha	1500	53	40	53	5	192
3 yoshdan 4 yoshgacha	1800	63	44	63	8	233
5 yoshdan 6 yoshgacha	2000	70	47	72	11	252
7 yoshdan 10 yoshgacha	2400	80	48	80	15	324
11 yoshdan 13 yoshgacha	2850	96	58	96	18	382
O'smirlar 14 dan 17 yoshgacha	3150	106	64	106	20	367

Tushlikka sabzavot, go'sht mahsulotlaridan, yormalardan suyuq va quyuq taomlar tayyorlash

Har bir ko'zi ojiz inson mustaqil harakatlanish, xizmat ko'rsatishni o'rganish jarayonida uning uzviy qismi sanalmish taom tayyorlash ko'nikmalarni egallashlari lozim.

Taom tayyorlashda uni tayyorlovchi oila a'zolari, do'stlari va boshqa yaqinlarining ta'bini imkon qadar bilishlari talab etiladi.

Qisqa qilib aytganda, har kim nimani xush ko'rishiga qarab taom va salatlarni tayyorlaydi.

Pishirish. Qaynatish yo'li bilan deyarli barcha mahsulotlardan taom tayyorlasa bo'ladi. Ayniqsa, suyuq taomlar aynan qaynatish orqali tayyorlanadi. Pishirishning bug'da, suvda qaynatish kabi bir necha usullari mavjud. Go'shtli, baliqli va sabzavotli sho'rvalarni tayyorlashda ko'zi ojizlar uchun qiyinchilik tug'diruvchi yumush ko'piklarni olish hisoblanadi.

Sabzavotli sho'rva. Ma'lumki, sabzavotli sho'rvalar tez muddatda tayyor bo'ladi. Bunda dastlab mayda to'g'ralgan piyoz, keyin barcha ildiz mevalar, karam, boshqa sabzavotlar, ziravorlar suvga birin-ketin solinadi. Ular past olovda pishiriladi. Sabzavotli sho'rva tayyor bo'lgach, uni xohishga qarab sariyog' yoki qaymoq aralashtirib iste'mol qilish mumkin.

Qo'y go'shtidan o'zbekcha sho'rva

Kerakli mahsulotlar:

Qo'y go'shti – 700 g;

Kartoshka – 3 dona;

Piyoz – 1 dona;

Sabzi – 1 dona;

Bulg'ori qalampiri – 1 dona;

Pomidor – 2 dona;

Sarimsoq – 2 dona;

Petrushka;

Shivit;

Tuz;

O'simlik yog'i – 2 osh qoshiq.

Tayyorlanish jarayoni. Bo'laklarga bo'lingan qo'y go'shtini qaynatib oling. Qaynamasdan oldin ko'pigini oling va past olovda go'sht yumshagunicha qaynating. Sabzavotlarni barchasini to'g'rab oling. Tayyor bulyonga kartoshka solib, yana 15 daqiqa qaynating. Qolgan sabzavotlarni soling. Maydalangan ko'katlar va sarimsoq qo'shing. Olovni o'chiring va 15 daqiqaga qopqog'ini yopib qo'ying.

Ushbu sho'rva go'sht, sabzavot va ko'kat mahsulotlarining omixtaligi bilan juda mazali kalloriyali va to'yimlidir.

Qovurish yo'li bilan quyuq ovqatlar tayyorlash. Qizigan yog'da taom tayyorlash jarayoni qovurish deb ataladi. Qovurish 6 turli bo'ladi:

1. Yog'ga toblab qovurish;

2. O'tga toblab qovurish;

3. Dog'lab qovurish;

4. Kuchli harorat bilan qovurish;

5. Yog' ichida toblab qovurish;

6. Yog' bug'ida (dimlab) qovurish.

Ko'zi ojizlar uchun tubi biroz chuqurroq, dastasi yog'och yoki plastmassadan bo'lgan tovada qovurish ishlarini olib borish bir muncha qulaydir. Agar siz kotlet qovurmoqchi bo'lsangiz, ularni tovaning chetlariga o'rtasini bo'sh qoldirgan holda terib chiqing. Shunda kichik kapgir bilan kotletlarni ag'darish o'ng'ay bo'ladi. Ayni ag'darish amali ijrosi qiyin kechmasligi uchun kotletlarni bir-biriga juda yaqin joylashtirmang. Kotletlarni o'rta olovda, har bir tarafini 7-8 daqiqadan to qizargunga qadar qovurib olinadi. Pishgan kotletni qaynatilgan makaron, guruch va grechka bilan iste'mol qilsa bo'ladi.



Qovurilgan kartoshka tayyorlash. Bu taomni hozirlashda ko'zi ojizlar bir muncha murakkablik sezishlari tayin. Avval tubi chuqur tovaga istalgan turdagi yog' o'lchab solinadi. O'simlik moyini o'lchash mushkulroq kechishini eslatish joiz. Tovasida maxsus belgisi bor ko'zi ojizlar ushbu belgidan mo'ljal olishadi. Boshqalar esa yog'ni cho'michlab chamalashadi. Xullas, tovadagi yog' u qadar qizib ketmagan paytda yaproqcha yoki somoncha shaklida to'g'ralgan kartoshkalar yog'ga solinadi.



Qovurilgan kartoshkani boshqa idishga o'tkazguncha ehtiyot yuzasidan tovani o'tdan olib, biror taglik ustiga qo'yib qo'yishingiz mumkin. Agar xush ko'rsangiz, kartoshkani yupqa to'g'rab qip-qizil qilib qovurib iste'mol qilishingiz mumkin. Bunday qovurish jarayonida bir-ikki martagina qovurilayotgan kartoshkani kovlashingiz kifoya qiladi. Kartoshkaning jizg'anak bo'lib ketishini

istamasangiz olovni pasaytirib tova qopqog'ini yopib qo'ying. Uni tez-tez kovlab turishni unutmang. Kartoshkani xomligida aslo tuzlamang, uni chala pishganida tuzlash tavsiya qilinadi.

Uqtirib o'ting!

- Qizib turgan yo'gdan ehtiyot bo'ling.
- Sho'rvaning ko'pigini u qaynashidan oldin olib tashlashga harakat qiling.
- O'ta tig'li pichoqlardan foydalanmang.
- Oshxona gigiyenasiga rioya qiling.

Oshxamir tayyorlash

Har qanday xamirni tayyorlashdan oldin unni yaxshilab elab olish kerak. Elash jarayonida un kislorod bilan to'yinadi, tarkibidagi begona jinslar olib tashlanadi. Xamir tayyorlashda oqsilga boy oliy, birinchi va ikkinchi navli unlardan foydalanish uning shirali chiqishini ta'minlaydi.

Har xil xamirlarni tayyorlash mumkin: xamirlar tayyorlash usuliga ko'ra xamirturush solingan xamir, xamirturushsiz pecheniy xamiri, biskvit, qat-qat xamirlar, qaynoq suvga qorilgan, sut, tuxum, yog' solingan suyuq xamir, turli taomlarning xamirlariga bo'linadi.

Oshxamirlar. Chuchvara, manti, cheburek va xonim uchun xamir tayyorlashning o'ziga xos usuli mavjud. Bunday xamirni yoyish umuman qiyinchilik tug'dirmaydi, agarda unga ozroq sirka ham qo'shsak yuqorida nomlari keltirilgan taomlar uchun xamirga ega bo'lamiz.

1-qadam

Barcha kerakli masalliq'larni tayyorlab olamiz.

Iliq suvga tuz solamiz va aralashtiramiz.

2-qadam

Katta idishga un solamiz va ustidan tuzli suvni solib yaxshilab aralashtiramiz.

Qo'lga yopishmaydigan, o'rtacha yumshoqlikdagi xamir qoramiz.

3-qadam

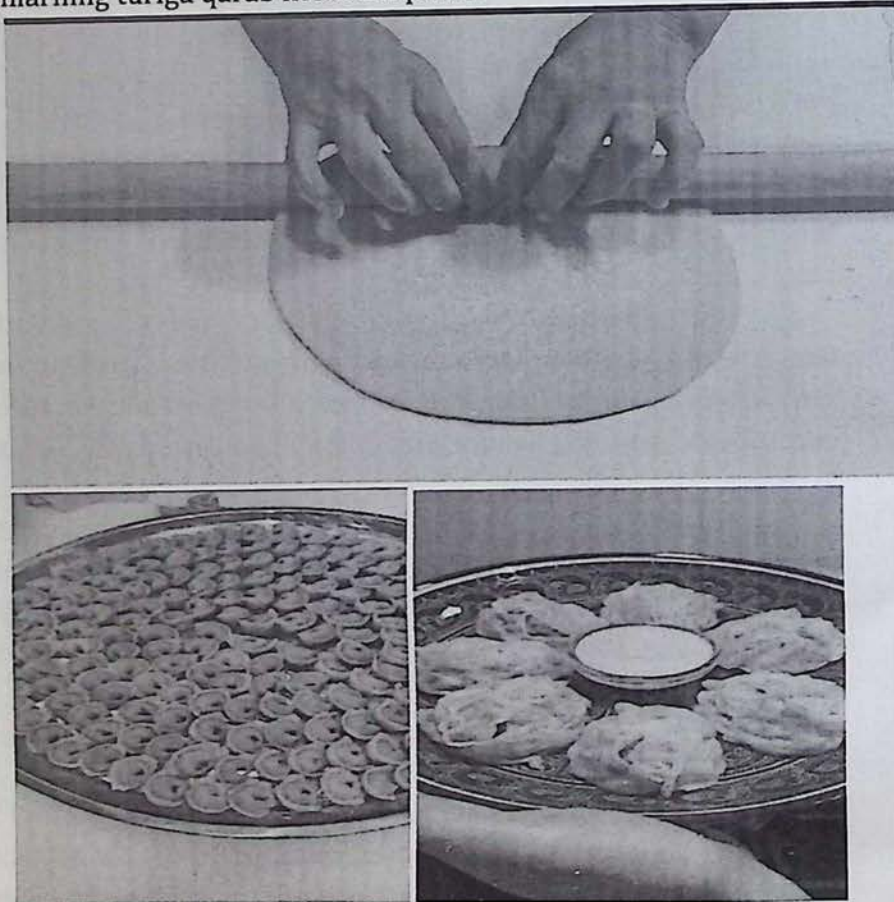
Xamirni yoyish osonroq bo'lishi uchun ustidan ikki qoshiq yog' solib, xamir ustiga surtib chiqamiz.

4-qadam

Xamirning ustini yopib, yarim soatga tindirib qo'yamiz.

5-qadam

Xamir tin olib bo'lgach uni yupqa qilib yoyib chiqamiz va taomlarning turiga qarab kesib chiqamiz.



Uqtirib o'ting!

- Hech qachon bosh kiyimsiz xamir tayyorlamang.
- Un har qancha sifatli bo'lmasin, xamir qilishdan oldin uni elashni unutmang!
- Xamir tayyorlash jarayonida barmoqlaringizdagi taqinchoqlaringizni olib qo'ying. Tirnoqlaringiz uzun bo'lishiga yo'l qo'ymang.
- Taomingiz yaxshi pishishi uchun xamirni yupqa qilib yoying.

Sabzavot va mevalarga bezak berish (karving)

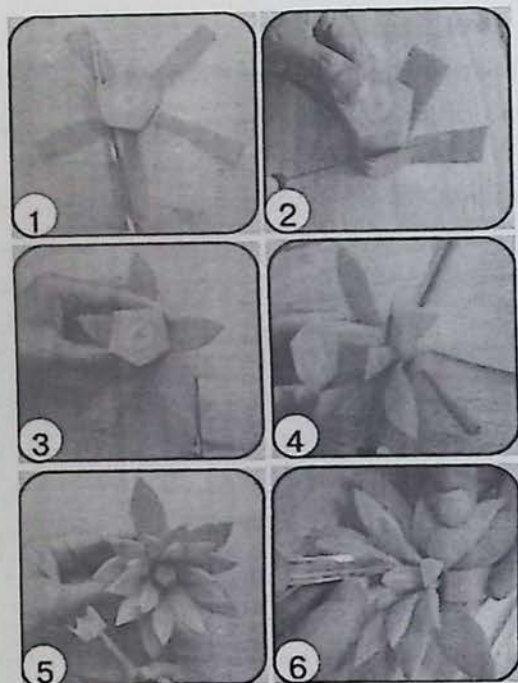
Karving so'zining ma'nosi kesish, qirqish demakdir. Ushbu so'z bilan meva va sabzavotlardan turli xil bejirim gullar va chiroyli shakllar hosil qilinadigan san'at turi nomlanadi.

Dasturxonlarni chiroyli qilib bezash, vizual ko'rinishiga bayramona tus berish maqsadida karving san'atidan keng foydalaniladi.

Yurtimiz ko'zi ojizlari, ayniqsa, bu toifadagi maktab o'quvchilari karving san'atidan keng foydalanishmaydi. Buning boisi mazkur san'at turining murakkabligi, turli shaklli tig'li buyumlardan faol foydalanilishidir. Ammo karving san'ati hayotimizning taomlanish jarayoniga shiddat bilan kirib keldi.

Shuning uchun ham biz quyida bozorlarda topish oson bo'lgan sabzavot va mevalardan sodda ko'rinishdagi bezaklarni tayyorlashni ko'rsatib o'tamiz.

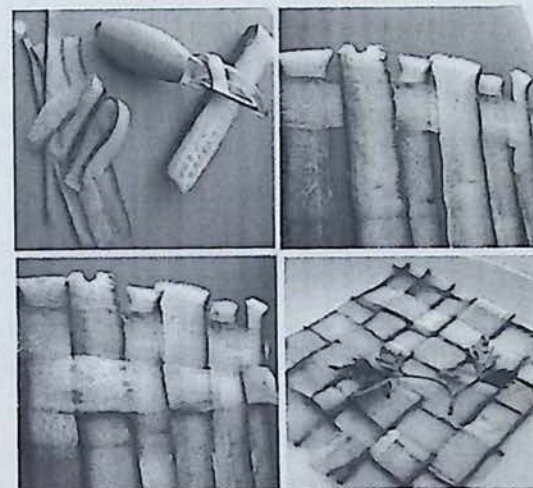
Gullar – bu har qanday taomga mos keladigan eng keng tarqalgan bezak. Sizga sabzi va o'yma uchun maxsus pichoq kerak bo'ladi. Avval sabzini bir nechta bo'laklarga bo'ling. Endi siz dumaloq qirralarni kesib, sabziga pentagon shaklini berishingiz kerak.



Shundan so'ng, har tomondan kesma qiling, lekin butunlay kesib tashlamang. Siz gulbarglarni olishingiz kerak. Keyin naqshli kesma qiling, lekin tekis qirralarni emas, balki burchaklarni kesib oling. Qaychi yordamida har bir detalga uchli shakl bering. Gulbarglarning soni sabzi qalinligiga bog'liq. Yadroni biroz kesib oling va keyin markaziy gulni hosil qiling. Sabzili gul tayyor!

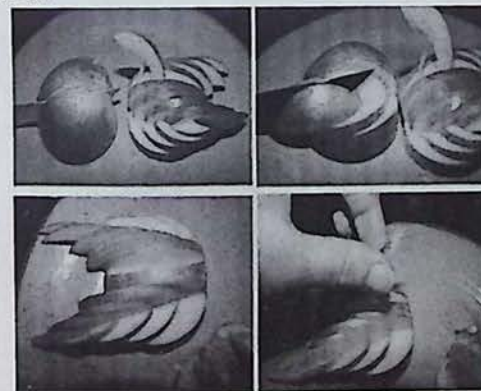
Bodiringdan gilamcha tayyorlash

Agar siz likopchani to'liq bezashni istasangiz, unda bodringdan gilamcha hosil qiling. Buning uchun bodringni bir xil uzunlikdagi somoncha usulida kesib tashlashingiz kerak. Miqdor sizning gilamchangizning kerakli hajmiga bog'liq. Shundan so'ng, bodring bo'lakchalarini vertikal va gorizontal holatda gilamcha ko'rinishida to'qishingiz lozim bo'ladi. Shu ko'rinishda va istalgan kattalikda boshqa poliz ekinlari, sabzavot va mevalardan ham gilamchalar to'qishingiz mumkin.



Olmadan oqqush yasash

Buning uchun yashil yoki qizil rangli qattiq olmalar tanlab olinadi. Oqqushni hosil qilish uchun olmani teng ikkiga bo'lish kerak. Olmaning yarmini pastga aylantiring. Keyin yana bir kesma qiling. So'ngra, har ikki tomondan burchaklarni kesib olishingiz va ularni ozgina ofset bilan ochishingiz kerak. Bu oqqushning qanotlari bo'ladi.



Qancha kessangiz, olmalı qush shuncha ko'p oqaradi. Ikkala tomondan kesmalar qilish kerak. Markazda bo'yin kiritiladigan kichik truba hosil qilishingiz lozim. Bo'yin va boshni olma parchasidan kesib oling. Hosil bo'lgan oqqushni "dasturxon" atalmish gulzor o'rtasiga qo'ying.

Uqtirib o'ting!

- Eng sodda karving usullaridan foydalaning.
- Gullar va naqshlar tayyorlashda meva va sabzavotlarni uvul qilmang.
- Pichoqlar tig'idan qo'lingizni ehtiyoq qiling.
- Ishlatilgan anjomlarni tozalab qo'yishni unutmang.

Tushlik dasturxonini tuzash

Tushlik dasturxonini quyidagi tartibda tuzash maqsadga muvofiq. Dasturxonni tuzashdan oldin uni shunday yozish kerakki, bunda dasturxonning o'rtasi stol markazida bo'lib, stolning barcha tomonlaridan dasturxon bir tekisda tushib turishi kerak.



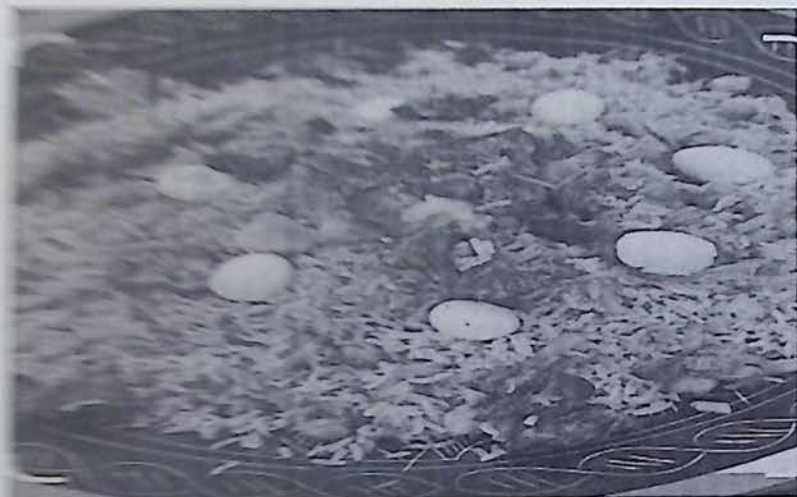
Stolning qarama-qarshi tomonlarida dasturxon chetlarining bir xil turganligini qo'llaringiz bilan tekshirib ishonch hosil qiling.

Kichik likopchalar dasturxonga bir-biridan teng uzoqlikda, stollar ro'parasiga qo'yib chiqiladi. Har bir likopcha yonida kichik sochiq bo'lishiga e'tibor qarating. Likopchaning o'ng tomonida tig'i likopchaga qaratilgan holda pichoq va dasturxonga qavariq tarafi bilan qo'yilgan qoshiq tursa, chap tomonidan tishlari yuqoriga qaragan sanchqi o'rin oladi. Agar taomnomada gazaklar ko'zda tutilgan bo'lsa, ularni alohida gazakdonda qo'ygan ma'qul. Shuningdek, sovuq taom solingan idishlar dasturxon o'rtasiga qo'yilishini unutmang.

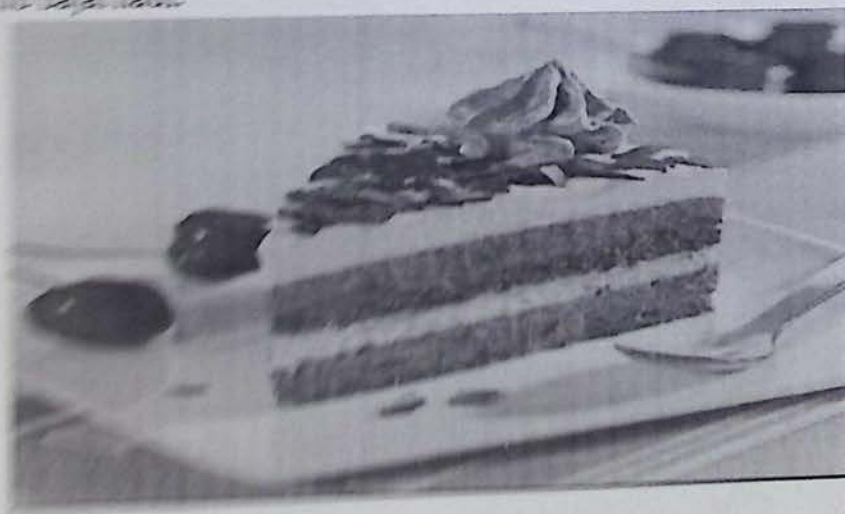
O'zbekona mehmondorchilikda eng avvalo dasturxonga non va choy keltirishni yodingizdan chiqarmang. Choynak har doim mezbond oldida turadi. Agar choy quyib uzatish ko'zi ojiz mezbonga biroz noqulaylik tug'dirsa, bu yumushni bajarishni dasturxon atrofida o'tirgan ko'rishi sog'lom bo'lgan yoshroq mezbondan iltimos qilish mumkin. Yoshi ulug' mehmonlarning dasturxon to'rida o'tirishiga e'tibor berin g. Sovuq taomlar va gazaklar iste'mol qilib bo'lingach, ular yig'ishtirib olinib, so'ng birinchi taom sifatida suyuq sho'rva, mastava kabi suyuq taomlar tortiladi.



Qolgan ovqatlar tanevulidan keyin ham idishlar yig'ishtirib olinadi hamda dasturxonni osh va kaboblar singari quyuq ovqatlar bilan to'ldiriladi.



Ushbu quyuq ovqatlardan so'ng yengil hazm bo'luvchi yegulik (desert) dasturxonni keltiriladi va shu tariqa bu borada shakllangan xatib bajariladi.



Kyot tashkil dasturxonni mehmon kutish uchun tuzaladigan bo'lsa, uning qoidalarini nazardan qochirmaslik kerak:

Dasturxon mehmonlar kelishidan 1-1,5 soat avval tayyor bo'lishi shart. Aytish kerakki, ko'zi ojiz mehmonlar uchun dasturxon tuzashning alohida qoidalar mavjud emas. Eng asosiysi, bu toifadagi mehmonlarni dasturxonni chorlaganda ularga noz-ne'matlar

dasturxonning qaysi tarafida turganini aytib qo'yish lozim. Kompot va gazli ichimliklarni quyib berishni unutmang. Salatlar, mevalar va boshqa umumiy idishda turgan yeguliklarni bunday toifadagi mehmoningiz oldidagi likopchaga uning ta'bini so'ragan holda berish maqsadga muvofiq.

Uqtirib o'ting!

- Kosa, likopcha va piyola kabi idishlaringizning cheti uchgan va yorilgan bo'lmasligini nazorat qiling.
- Qoshiq va sanchqilarning bir xil rangda va ko'rinishda bo'lishini ta'minlang.
- Sochiqchalarning dasturxon rangi bilan bir xil bo'lishiga diqqat qarat.

Savol va topshiriqlar:

1. Nima uchun kekka kishilar dasturxon to'riga o'tkaziladi?
2. Bolalar va o'smirlar kuniga necha mahal ovqatlanishi kerak?
3. Bolalar va o'smirlarning oqsil, yog'lar va uglevodlarga ehtiyojini ayting.
4. Oshxona gigiyenasi deganda nimani tushunasiz?
5. Meva va sabzavotlardan gullar yasashda qanday pichoqlardan foydalaniladi?

9. Uy-joylarni parvarishlashga o'rgatish metodikasi

Reja:

1. Turarjoy xonalarni muntazam va mavsumiy yig'ishtirish
2. Oshxona jihozlarini tozalash (qozon, billur)
3. Ko'rpa va ko'rpachalarni taxlash
4. Gaz plitalari va elektr jihozlaridan foydalanish

Tayanch so'zlar: Uy-joyni parvarishlash, Maishiy ko'nikmalar, Ijtimoiy-maishiy tayyorgarlik, Tozalik va gigiyena, Xonani tartibga keltirish, Jihozlarni parvarishlash, Uy jihozlaridan foydalanish, Maishiy mehnat ko'nikmalari, O'z-o'ziga xizmat ko'rsatish, Uy gigiyenasi, Tashkiliy metodlar, Tarbiyaviy ta'sir, Mustaqillikni shakllantirish

1. Turarjoy xonalarni muntazam va mavsumiy yig'ishtirish

Turar joy xonalarini toza va ozoda saqlash insonning kundalik hayotida muhim ahamiyatga ega. Xonalarni muntazam va mavsumiy yig'ishtirish nafaqat yashash muhitining gigiyenik holatini ta'minlaydi, balki inson salomatligini saqlash, tartib-intizomni shakllantirish hamda qulay yashash sharoitini yaratishga xizmat qiladi. Ayniqsa, ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalarni ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash jarayonida turar joy xonalarini to'g'ri parvarish qilish ko'nikmalarini o'rgatish alohida ahamiyat kasb etadi.

Xonalarni yig'ishtirish jarayoni muntazam va mavsumiy tarzda amalga oshiriladi. Muntazam yig'ishtirish kundalik tartibni saqlashga qaratilgan bo'lsa, mavsumiy yig'ishtirish esa uy jihozlari, buyumlar va xonaning umumiy holatini chuqurroq tozalash hamda tartibga keltirishni nazarda tutadi. Shu sababli o'quvchilarga xonalarni yig'ishtirish qoidalarini bosqichma-bosqich o'rgatish, ularda tozalikni saqlash, buyumlarni to'g'ri joylashtirish va mehnat madaniyatini shakllantirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi.

Ko'rishda nuqsoni bo'lgan o'smirlar, ayniqsa, qizlarning maishiy mustaqilligi ko'p jihatdan uning o'z xonadonida mo'ljal ola bilishi, uyni ozoda tutishi hamda bu yerda o'zi va boshqalar uchun yoqimli muhit yarata olishi bilan ham belgilanadi.

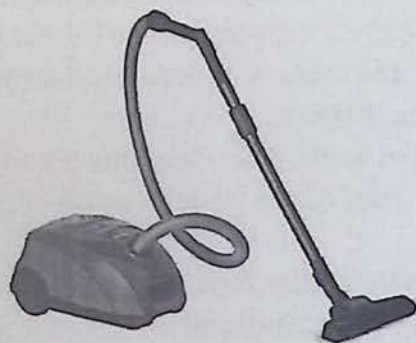
Ayonki, turarjoy ozodaligini saqlash uni har kuni yig'ishtirish, pollarini yuvib, jihozlarni nam latta bilan artish hisobiga ta'minlanadi.

Chang artish. Ma'lumki, ko'zi ojizlar buyum-aslahalar sirtidagi changlarni qo'l barmoq uchlari bilan his qiladilar. Ko'z nazoratidan mosuvo bo'lgan bunday shaxslar deraza tokchalari, mebellar va boshqa joylardagi changlarni ma'lum bir vaqt oralig'ida artib turishga odatlanishi kerak.

Silliq, yaltiroq va loklangan jihozlarning changini yumshoq baxmal mato bilan tozalash lozim. Bunday mebellarning o'z yaltiroqligini yo'qotmasligi uchun nam lattadan foydalanish mumkin emas. Agar oshxona mebellaringiz va stollaringiz sirtini yaltiroq holatga keltirmoqchi bo'lsangiz, har oyda bir marta unga choy shamasini to'kib, butun sirtini latta bilan artib chiqing. So'ngra boshqa bir quruq, yumshoq latta bilan yana bir karra arting.

Silliqlanmagan, sirti g'adir-budur deraza tokchalarini esa har kuni nam latta bilan artib turing.

Yumshoq jihozlar va gilamlarni tozalash. Siz dastlab yumshoq qilli cho'tkaga nam dokani shunday o'rangki, qillari dokadan tashqariga chiqib tursin va shundan keyin jihoz yoki gilamni tozalashga kirishing. Albatta, tez-tez dokani olib yuvish va qayta o'rash ishi ham ado etiladi. Imkoni bo'lsa, tozalash ishida changyutgichdan foydalanganingiz ma'qul. Zotan, u ko'rishdan bebahra insonlarga ishni bajarishda ishonchli va katta yordam beradi.

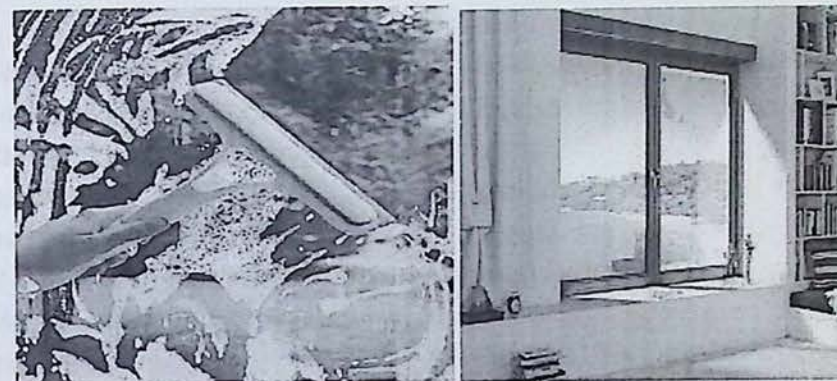


Pol supurish va yuvish. Bunda ko'zi ojizlar duch keladigan asosiy qiyinchilik cho'tka yoki supurgi bilan polning to'la ravishda, g'ubor va supurindilarni mutlaqo qoldirmay sidirib chiqish zaruratidir. Bu qiyinchilikni harakatlar izchiligi bilan yengish mumkin:

- poldagi ortiqcha buyumlar olib qo'yiladi;
- stul, pufik kabi jihozlar boshqa bosh sahnga olib chiqib qo'yiladi;
- stol, yumshoq mebellar yoki pol parketi kabilarning qirralari va chiziqlari yish shu tariqa davom ettiriladi;
- pol yoki gilamning tozaligini yalangoyoqda bemaolol tekshirib borish mumkin.

Albatta, turarjoylarni tozalash jarayonlarida kam ishlatiladigan yoki mavsumiy jihoz va kiyimlarni javonlardan olib, ular o'rniga kundalik yoki ayni mavsumdagi kiyim va buyumlarni qo'yish maqsadga muvofiq. Bahor faslida turarjoylarni tez-tez o't-o'lanlardan, kuz faslida esa deyarli har kuni xazondan tozalash maqsadga muvofiq.

Deraza yuvish. Bir yarim oy mobaynida yuvilmagan oynada chang shu qadar ko'p to'planadiki, natijada undan 10%, to'rt oydan keyin esa 40% yorug'lik o'tmay qoladi. Shuning uchun ham derazalarni har oyda yuvish, hech bo'lmaganda artish tavsiya etiladi.



Bu borada har bir xotin-qizning oyna artishda o'z usuli bor. Bu o'rinda ko'zi ojizlar uchun derazani yuvishdan ko'ra, uning tozalovchiligini bilish ko'poq mushkulli ko'rinadi. Ular oynada dog' bor-yo'qligini teri sezgisi orqali aniqlashlari mumkin. Biroq uni yuvganlaridan keyingi holatni ko'zi sog'lom insonlar ko'magida nazoratdan o'tkazishlariga to'g'ri keladi.

Bir chelak suvga bir stakan yoki 1 litr suvga 1 choy qoshiq miqdorida novshadil spirtini qo'shib u bilan avval romni, ketidan oynalarni yuving.

Mabodo kukunli vositalardan foydalanadigan bo'lsangiz, kukunni oynaga seping va darhol latta bilan ishqalab, so'ngra gazeta parchasi bilan oynani yaxshilab artib chiqing.

Yuqoridagi xalqona usullardan tashqari, hozirda sotuvda bo'lgan maxsus oyna tozalovchi vositalardan ham foydalanish mumkin. Ular vaqtni tejash bilan birgalikda ancha samaralidir.

Uqtirib o'ting!

Changyutgichdan ilk bor foydalanayotgan bo'lsangiz, undan foydalanish haqidagi yo'riqnoma bilan tanishing.

Xonadoningizning shiftidagi hamda yoritish vositalardagi changlarni tozalashda ko'rishi sog'lom insonlar ko'magidan foydalaning.

Non ushoqlari, soch tolalari hamda kulni boshqa chiqindilar bilan aralashtirmang.

Oshxona jihozlarini tozalash (qozon, billur)

Bu jarayonda dastlab idishlarni yuvish jarayoni ma'lum tartibda amalga oshirilishini ta'kidlash joiz, ya'ni avval choynak, piyola, stakan va hokazodan iborat choy idishlari yuvilsa, so'ngra taom uchun ishlatiluvchi sanchqi, pichoq, qoshiq, likopcha va shunga o'xshash idish-tovoqlarni tozalashga kirishiladi. Dam-badam cho'kindilar to'planib qoluvchi choy idishlarini ichimlik sodasi yoki mayda tuz bilan tozalash samaralidir, ammo zarhalli, naqshlari bo'lgan piyolalarni zinhor ichimlik sodasi bilan yuva ko'rmang, chunki bu ularning zarhali o'chib ketishidek ko'ngilsiz natijaga olib keladi. Yaxshisi bunda tuz yoki xo'jalik sovunidan foydalanish lozim. Albatta, oshxona idishlarini taom yeyilgandan so'ng darhol yuvish kerak. Avval ulardagi ovqat qoldiqlari sidirib tashlanadi, so'ng ularni oqayotgan issiq suvda yoki maxsus tog'orachaga suv solib, suvni almashtirib turgan holda yuviladi. Agar idishlarga yorqinlik bag'ishlamoqchi bo'lsangiz, suvga bir qoshiq quruq xantal (gorchitsa) solib, so'ngra ularni iliq suvda chaying.

Ko'zi ojiz kishi qozon, tova, kastyul kabilarni yuvishda birmuncha qiyinchilikka duch keladi.



Bunda xo'jalik sovuni, quritilgan xantal, ichimlik sodasi kabilardan foydalanish mumkin. Yog'langan qozonlarni eski gazeta yoki qog'oz bilan artish tavsiya etiladi, shundan keyin idishlarni issiq suvda yaxshilab chayish zarur. Qozon qopqoqlarini ulardan alohida saqlang, yo'qsa idishda dimiqqan hid paydo bo'ladi.

Agar qozon qoraygan yoki yog' qoldig'i bilan yuvilmasdan qoldirilgan bo'lsa, ularni yuvish ancha mushkul. Bu o'rinda qozonni ishqorli sovun hamda yog'larga qarshi vosita yordamida ingichka simcho'tka bilan 50-60 °C issiqlikdagi suvda yuvish yaxshi natija beradi.

Suyuq taomlar, kompot va sabzavotlarni sirlangan idishlarda qaynatish maqsadga muvofiq. Taomni bunday idishlarda muzlatkichda saqlash ma'qul ko'riladi. Alyuminiy idishlar sut qaynatish, bo'tqa pishirish uchun qulaydir. Ular suvda sovun bilan osongina tozalanadi. Bu ishni mochalka va ingichka simcho'tka yordamida yengilgina bajarish mumkin.

Go'shtmaydalagichni sovun bilan yuvib, qaynoq suvda chayish, so'ng artib quritilgan holda yig'ib qo'yish lozim.

Shisha billur, chinni va boshqa turdagi idishlar uzoq vaqt xizmat qilsin desangiz, ularni ishlatib bo'lgandan so'ng, ayniqsa, yog' qoldiqlarini iliq suv bilan suyuq sovunda 5-10 daqiqa ivitilgan holda qoldirib, so'ng xona haroratidagi suvda chayib oling.



Shisha xrustal va chinni idishlar rasmi berilsin

Ular quriganidan so'ng darhol o'z o'rniga joylab qo'yish zarur.

Uqtirib o'ting!

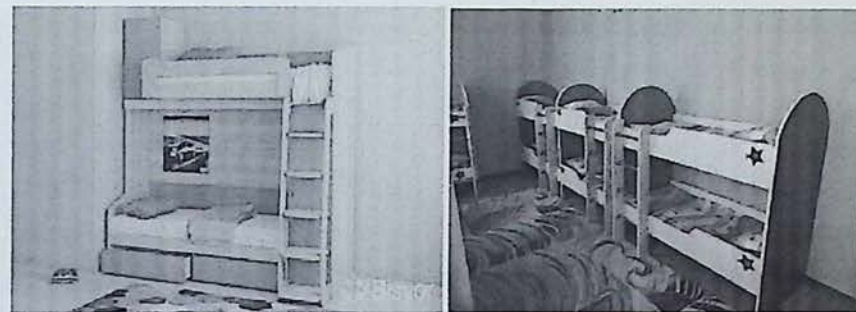
- Oshxona va idish-tovoqlar tozaligiga qat'iy rioya qiling.
- Tova va qozonlarni chala yuvming. Natijada ularda yupqa yog' qatlamlari paydo bo'lib, ovqat tayyorlanish jarayonida eriydi. Bu esa oshqozon-ichak kasalliklarining rivojlanishiga olib keladi.
- Shisha, billur va chinni idishlarni yog' qoldig'i bilan uzoq vaqt qoldirmang. Bu holat ularning tiniqlik va yaltiroqligini yo'qotishiga sabab bo'ladi.

Ko'rpa va ko'rpachalarni taxlash

Ertalab o'rindan turgandan so'ng yotoqxonangiz derazasini oching. Ko'rpa-to'shaklaringizni bir necha daqiqa davomida shamollating. O'zingiz esa bu paytda ertalabki badantarbiya yoki yuvinish bilan shug'ullanishingiz mumkin.

Dastavval, ko'rpa, yostiq va choyshablarni ma'lum ketma-ketlikda stul yoki kreslo ustiga joylashtiring. Keyin kaftlaringiz bilan to'shak ustini tekislab, uning qirralarini karavot chetlariga tenglashtiring. Avval to'shakning birinchi, so'ng ikkinchi yarmiga choyshab yoyib tekislang. Choyshabning bo'y va enidagi chetlarini esa to'shak ostiga qayrilgan holatda kirgizib qo'ying. Ko'rpaga kelsak, uning chetlarini karavot qirralariga tenglashtirgan holda choyshab ustiga yopish zarur. Bunda ko'rpani yo ko'ndalangiga qatlang, yoki karavot uzunasi bo'ylab, ichkariga qayirib qo'ying. Albatta, uning ustini qo'l bilan tekislang.

Yopinchiqni yopish ham choyshabnikiga o'xshab ketadi. Birgina farqi, uning chetlari karavotdan osilib turishidadir.



Yostiqlar haqida shularni aytish mumkinki, ular yotqizib bir-birining ustiga qo'yilgan va qoplama kiygizilgan holda bo'lishi darkor.

Xonadonlarda ko'rpa-ko'rpachalarni maxsus sandiqlar ustiga taxlab qo'yishning ham o'ziga xos tartibi mavjud:

- Avval ko'rpa va ko'rpachalar ustiga taxlab qo'yiladigan sandiq hamda shunga o'xshagan jihozlarning eni chamalab olinadi;
- Taxlanadigan joyning eni barobarida ko'rpacha qat-qat qilib taxlanadi va belgilangan joyga tartib bilan joylashtiriladi;
- Ish shu tariqa keyingi ko'rpachalarda ham davom ettiriladi;
- Ko'rpachalar bir-birining ustiga taxlanganda ularning old va yon tomonlarining tekisligiga ahamiyat qarating;
- Imkon qadar bir xil enlikdagi ko'rpachalarni ustma-ust taxlang;
- Ko'rpalarni taxlash biroz murakkab. Dastlab ular bo'yiga nisbatan teng ikkiga qatlanadi;
- So'ng ularning burchaklari tengligi va tekisligi qo'l kaftlari bilan nazorat qilinadi;
- Shundan so'ng, xuddi ko'rpachalar taxlangani kabi joyning eniga qarab bir-birining ustiga yotqizib taxlanadi;
- Ko'rpalar ko'rpachalarga nisbatan enli bo'lgani uchun ular alohida joyga taxlanishi maqsadga muvofiq.



Uqtirib o'ting!

- Choyshablar va ko'rpa qoplamalarini kir va nam holatda tartibga keltirmang.

- Ko'rpa va ko'rpachalarni yig'ganingizdan so'ng ularning ustini yopib qo'yishni unutmang.

Gaz plitalari va elektr jihozlaridan foydalanish

Dastavval oshxonangizni yaxshilab tasavvur qiling. Biror-bir buyumning joylashuvi noqulay bo'lsa, ularni o'zingizga qulay joyga qo'ying. Har bir buyum o'z o'rnida turishini ta'minlang. Oila a'zolaringizga ham buyumlar o'rnini o'zgartirmaslikni ayting. Aks holda, ularni izlab, ko'p vaqt sarflab asabiylashishingiz mumkin.



Siz ayni shu yoshingizda gaz plitasi va elektr jihozlaridan kattalar nazoratida foydalanishni unutmang. Ko'zi ojizlar uchun elektr plitasi, gaz konforkasi (o'choqchasi) va duxovkasini yondirish, ularni boshqarish unchalik qiyin emas. Aksariyat hollarda, bu ishlarni ko'ngildagidek uddalashadi.

Gaz plitasidan foydalanishni boshlar ekansiz, dastlab gaz quvuri kranini oching. Gaz konforkasini paypaslab ko'ring. Keyin gugurt qutichasini chap qo'lda ushlab, uni yoqing. O'ng qo'ldagi yonayotgan gugurt cho'pini o'choqcha yaqiniga tutib, chap qo'l bilan gaz plitasi buragichini oching. Shu zahoti gugurt cho'pini gaz o'choqchasining taxminan $\frac{1}{3}$ uzra harakatlantirib, qo'lingizni tortib oling. Barmoqlaringizni kuydirmaslik uchun gugurt cho'pini teparoq qismidan ushlang. (Bugungi kun zamonaviy gaz plitalarida maxsus

yondirgichli tugmachalar mavjud.) Qizitilishi ko'zlangan idishni plita ustiga qo'ygandan keyingina gazni to'liq oching. Mabodo bir necha o'choqchani yondirish zarur bo'lsa, avval to'rdagi, so'ng yaqindagi chap, shundan keyin o'ngdagi konforkalarni o't oldiring. Yonayotgan o'choqchaga idish qo'ymay turib boshqasini yoqmang. To'rdagi konforkalarga o'tda uzoq vaqt turadigan qozonlarni qo'ying.

Idishni olovdan olayotganda olovni imkon qadar pasaytiring yoki undan ayni vaqtda boshqa foydalanmasangiz o'chirib qo'ying. Issiq idishlarni maxsus qo'lqopchalarda ushlang.

Oshxona idishlarini xarid qilayotganingizda tova, choynak kabilarning tutqichlari yog'och yoki plastmassadan ekaniga diqqat qiling.

Idishni suyuqlikka limmo-lim to'ldirib, uni gaz plitasi ustiga qo'yish yaxshi emas. Chunki suyuqlik qaynaganda idishdan toshib to'kilishi va gazni o'chirib qo'yishi mumkin.

Ko'zi ojiz inson yashayotgan xonadonda statsional elektr plita bo'lsa yana ham yaxshi, chunki gaz chiqishi xavf solmaydi. (Hozirgi zamonaviy gaz plitalarining ayrimlari gaz hamda elektr tokida ishlashga mo'ljallangan, ya'ni 4 ta konforkaning kamida bittasi elektr toki bilan ishlashi mumkin.) Qolaversa, idishlarni sovuq konforka ustiga qo'yib, keyin uni ishga tushirish mumkin bo'ladi. Elektr plitalarning bosqichma-bosqich qizishi tufayli ko'zi ojiz inson issiqlikni bermalol buragich bilan nazorat qila oladi.

Albatta, elektr choynak yoki elektr qaynatgichdan foydalanish mumkin. Faqat qizitish elementi suvga to'la botib turishi ta'minlansa bo'lgani.



Uqtirib o'ting!

Gaz va elektr jihozlaridan foydalanayotganingizda ularni nazoratsiz qoldirmang.

Gaz plitasi yoki uning gaz quvuriga ulangan manbayidan gaz hidi chiqayotganini sezsangiz, albatta, "HududGaz" tarmoqlari korxonasiga murojaat qiling yoki 104 qisqa raqamiga qo'ng'iroq qiling.

Savol va topshiriqlar:

1. Nima uchun non ushoqlari, soch tolalari hamda kulni boshqa chiqindilar bilan aralashtirish mumkin emas?
2. Nima uchun ovqatlarni sirlangan idishlarda saqlash kerak?
3. Go'shtmaydalagichni tozalash va uni yig'ish tartibini bilasizmi?
4. Ko'rpa-to'shaklar biroz shamollatilgandan so'ng yig'ishtirilishining sababi nimada?
5. Yong'in xavfsizligiga rioya qilishda nimalarga e'tibor qaratish lozim?

10-mavzu

Transport vositalaridan foydalanishga o'rgatish metodikasi

Reja:

1. Shahar atrofiga qatnaydigan poyezdlar
2. Shahar va shahar atrofidagi hududlarda harakatlanuvchi transport vositalari
3. Yo'l harakati qoidalariga rioya qilish
4. Ko'zi ojizlar uchun yaratilgan transport imtiyozlari, Internet orqali taksi buyurtma qilish
5. Asosiy transport vositalari

Tayanch so'zlar: Transport vositalari, Jamoat transporti, Ijtimoiy-maishiy ko'nikmalar, Mustaqil harakatlanish, Fazoviy orientatsiya, Harakat xavfsizligi

Yo'l harakati qoidalar, Transport madaniyati, Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar

Ko'zi ojiz o'quvchilar, Taktil sezgi, Eshitish orqali yo'nalishni aniqlash, Ovozli signal va belgilar.

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarni mustaqil hayotga tayyorlash jarayonida transport vositalaridan to'g'ri foydalanishni o'rgatish muhim ahamiyatga ega. Jamoat transportidan foydalanish insonning kundalik hayotida tez-tez uchraydigan jarayon bo'lib, u maktabga borish, turli muassasalarga yetib borish va jamiyat hayotida faol ishtirok etish imkonini beradi. Shu sababli ko'zi ojiz va ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarda transportdan foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish ijtimoiy-maishiy tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Transport vositalaridan foydalanishga o'rgatish jarayonida bolalarga yo'l harakati qoidalar, transportda o'zini tutish madaniyati, xavfsizlik choralariga rioya qilish hamda kerakli manzilni topish kabi ko'nikmalar o'rgatiladi. Bu jarayonda

o'quvchilarning eshitish, sezish va fazoviy orientatsiya qobiliyatlariga tayangan holda maxsus pedagogik metodlardan foydalanish muhimdir.

Mazkur metodika o'quvchilarda transportdan mustaqil foydalanish, jamoat joylarida to'g'ri harakat qilish va ijtimoiy muhitga moslashish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan. Bunday ko'nikmalar esa ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarning jamiyatda erkin va faol hayot kechirishiga yordam beradi.

Shahar atrofidagi temiryo'l aloqasi yirik shaharlar transport tizimini rivojlantirishning istiqbolli yo'nalishi hisoblanadi.

Mamlakatimizda transportlarning havo transporti, temiryo'l transporti va avtomobil yo'llari transporti mavjud. Shulardan temiryo'l transportining yuk tashish va yo'lovchilarga xizmat ko'rsatish yo'nalishlarini yaxshi bilasiz.

So'nggi yillarda yurtimizda elektropoyezdlar rivojiga katta sarmoya kiritilmoqda. Albatta, siz yashayotgan viloyat (shahar) hududida ham elektropoyezdlar qatnovi yo'lga qo'yilgan bo'lsa ajab emas.

Oxirgi yillarda shahar atrofi va viloyatlararo barcha qulayliklarga ega "Afrosiyob", "Sharq" va "Nasaf" kabi tezyurar elektropoyezdlar qatnovi yo'lga qo'yildi. Poytaxtimiz Toshkent shahridan unga yaqin Chirchiq, Bo'stonliq, Chinoz, Sirdaryo va Guliston hududlariga kuniga bir necha martalik poyezdlar harakati yo'lga qo'yilgan. Bu esa yuqoridagi hududlardan Toshkent shahriga kelib ketuvchi yo'lovchilarning vaqtini tejab, uzog'ini yaqin qilmoqda.

Uqtirib o'ting!

- Bo'rtma nuqtali xaritadan yurtimiz hududini mukammal o'rganing.
- O'zgalar ko'magisiz poyezd yo'lini kesib o'tmang. Poyezd yo'li yaqinida va relslar oralig'ida uzoq vaqt turib qolmang.

Siz ham kattalar ko'magida o'zingiz yashashayotgan hududning transport xaritasidan foydalanib viloyatingiz (shahringiz)

hududidan o'tuvchi va yo'lovchilarga xizmat qiluvchi poyezdlar yo'nalishiga e'tibor bering.

Temiryo'l vokzaliga sayohat

Temiryo'l vokzaliga sayohat vaqtida quyidagi qoidalarga rioya qiling:

– Ta'lim muassasasi hamda uyingizdan to temiryo'l vokzaliga qadar eng qisqa yo'lni aniqlang.

– Jamoat transporti yoki yo'nalishli taksida belgilangan manzilga yetib boring.

– Yo'l harakati qoidalariga rioya qiling.

– Temiryo'l suxandoni tomonidan berilayotgan poyezdlar yo'nalishi haqidagi ma'lumotni diqqat bilan tinglang.

– Sizga notanish bo'lgan ushbu hududda harakatlanish vaqtingizda hassadan yoki ko'rishi sog'lom insonlar ko'magidan foydalaning.

– Baland ovozda gapirmang, shovqin solmang, kishilar diqqatini tortarli darajada kulmang.

– Yo'nalishlar tartibi haqida ma'lumot beruvchi elektron tablioni o'qishda ko'rishi sog'lom bo'lgan insonlardan yordam so'rang.

– Vokzal hududida tozalik qoidalariga rioya qiling.

– Platformalar va relslar yaqinida turmang.

– O'zingizga tegishli vagon va o'rinni topishda yo'l kuzatuvchisi ko'magidan foydalaning.

Uqtirib o'ting!

• O'zingiz va yetaklovchingizning vaqtini tejash maqsadida yo'l chiptalarini masofadan – elektron xarid qilishga odatlaning.

• Agar temiryo'lga sayohatga chiqadigan bo'lsangiz shaxsingizni tasdiqlovchi hujjat va poyezd chiptasini unutib qoldirmang.

Asosiy transport vositalari

Hozirgi kunda hayotimizni transport vositalarisiz tasavvur qilish qiyin. Transportlar uzog'imizni yaqin qiluvchi va manzilga tezda yetib olishimizga ko'maklashuvchi vositalardir. Transport lotincha "transporto" so'zidan olingan bo'lib, tashiyman degan ma'noni anglatadi. Transportlar yuklarni va yo'lovchilarni bir joydan ikkinchi joyga tashiydi, mamlakat ichi va tashqarisida aloqani ta'minlaydi. Transportlar harakatlanish joyiga ko'ra 3 turga bo'linadi:

1. Havo transporti;
2. Suv transporti;
3. Yerusti va yerosti transporti.

Havo transporti – yo'lovchilarni, pochta va yuklarni havo yo'llari orqali tashishni amalga oshiradigan transport turi. Bu transportning afzalligi shundaki, yuqori uchish tezligi hisobiga vaqtni tejaydi, yer va suv yo'llari bo'lmagan manzillarda ham bevosita transport aloqasini yo'lga qo'yish imkonini beradi.



Suv transporti tabiiy (dengiz, daryo, okean, ko'l) va sun'iy (kanal, suv omborlari) suv yo'llari orqali yuk va yo'lovchilarni tashuvchi transport vositasi hisoblanadi.



Yer transporti yerusti (avtomobillar, avtobus, temiryo'l, tramvay) va yerosti (metropoliten) yo'llari orqali yo'lovchilarni va yuklarni tashuvchi transport turidir. **Avtobus** jamoat transporti bo'lib, 8 kishidan ortiq yo'lovchi tashishga moslashgan.



Avtobusda odatda yo'lovchilardan tashqari haydovchi va chiptachi ham bo'ladi. Vazifasiga ko'ra shahar avtobusi, shaharlararo avtobuslar, shahar atrofi avtobuslari va maxsus avtobuslarga ajratiladi.

Shahar va shahar atrofidagi hududlarda harakatlanuvchi transport vositalari

Shahar avtobusi shahar ichidagi aholi punktlari uchun xizmat qilsa, shaharlararo avtobuslar shaharlar o'rtasida aholini tashish uchun xizmat qilishga mo'ljallangan bo'ladi. Maxsus avtobuslar ayrim idoralar, sayyohlar, dam oluvchilar uchun mo'ljallanadi. Bundan tashqari, mikro- va makroavtobuslar shahar atrofidagi hududlarda yashovchi aholi uchun ham eng asosiy transport vositasi sanaladi.



Bugungi kunda yengil avtomobil vositalari ham maxsus ruxsatnoma va patentlar yordamida shahar, shaharlararo, shuningdek, shahar atrofida yashovchi aholining uzog'ini yaqin qilib kelmoqda.

Toshkent shahri aholisi uchun jamoat transporti sifatida metro xizmat ko'rsatmoqda. Ushbu transport vositasidan poytaxtimiz aholisi va mehmonlar faol foydalanib kelmoqda.



Tramvay (inglizcha "tram" – vagon, "way" – yo'l) elektr dvigatelli, poyezddan yengil, relsli transport vositasi bo'lib, shahar ichida va atrofida yo'lovchi tashish uchun mo'ljallangan. Tramvayning motori elektr energiyasini relsli izlar tepasidan tortib ketadigan simdan olinadi.

Poyezdning bolasi

Dilshod Rajab

Bahorgi ta'til payti
Shaharga kelgan Sayfi
Tramvayda yurganin
Maqtab der xolasiga:
- Mazza qilib mindim-da
Poyezdning bolasiga.



Temiryo'l transporti eng mashhur transport vositalaridan biri bo'lib, yuk va yo'lovchi tashish vazifasini bajaradi. U odatda shaharlararo yo'nalishlarda harakatlanadi. Chet davlatlarga esa yuk tashish vazifasini o'taydi. Temiryo'l transporti qatnaydigan relsli iz, ustki qurilma, yer polotnosi va sun'iy inshootlardan iborat bo'ladi.



Transport vositalaridan foydalanganda ba'zi fuqarolarga imtiyozlar berilgan va bu qonun doirasida kafolatgan. O'zbekiston Respublikasining "Shahar yo'lovchilar transportidan bepul foydalanishni tartibga solish to'g'risida"gi 278-I-sonli Qonuniga muvofiq, quyidagi shaxslar shahar yo'lovchilar transportidan (taksidan tashqari) bepul foydalanish huquqiga ega:

- 1941-1945-yillardagi urush qatnashchilari jumlasidan bo'lmish harbiy xizmatchilar;

- 1941-1945-yillardagi urush davrida front ortida fidokorona mehnati va benuqson harbiy xizmati uchun orden va medallar bilan taqdirlangan shaxslar;

Afg'oniston Respublikasida va boshqa mamlakatlarning hududidagi jangovar harakatlarda qatnashgan sobiq baynalmilalchi jangchilar jumlasidan bo'lmish fuqarolar;

- haqiqiy muddatli harbiy xizmatni o'tayotgan harbiy xizmatchilar va shartnoma bo'yicha oddiy askarlar hamda serjantlar tarkibidagi harbiy xizmatchilar;

- ko'zi ojiz 1-guruh nogironlari va ko'zi ojiz nogironga hamrohlik qiluvchi shaxs.

Yo'l harakati qoidalariga rioya qilish

Ko'chaga, yo'lga chiqqanimizda bir qancha qonun-qoidalarga amal qilishimiz zarur. Yo'l harakati qoidalarini hayotimizning bir bo'lagi bo'lib, biz har kuni ularga duch kelamiz. Bizning bu

qoidalarga amal qilishimiz bir qancha ko'ngilsiz hodisalarning oldini oladi.

Piyoda yurganda. Piyodalarga faqat yo'lakchalarda "zebra" chizig'i va maxsus piyodalar yo'lkasida yurishga ruxsat etiladi. Agar bunday joylar bo'lmasa, yo'l chekkasidan yoki velosiped yo'lkasidan harakatlanish lozim. Yo'ldan o'tayotganda avval chap tomonga, keyin o'ng tomonga qarab o'tishimiz kerak. Ko'cha va yo'llarda o'ynash va transport vositasiga osilish taqiqlanadi.

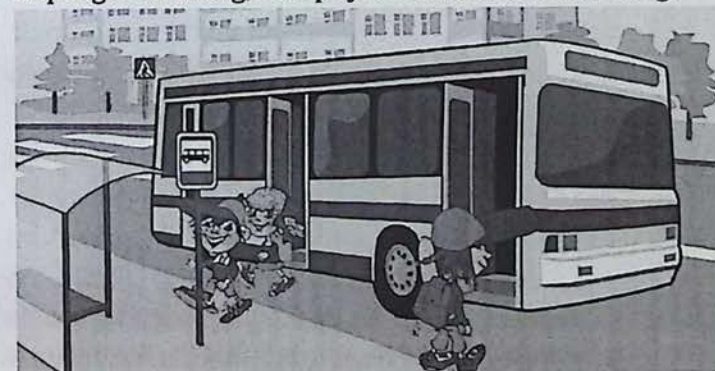
Transportga chiqqanda. Jamoat transport vositasiga chiqishda quyidagi qoidalarga rioya qilish shart:

1. Transport vositalarini faqat bekatlarda kuting, yo'lning transport vositasi qatnaydigan qismiga chiqmang.

2. Avtobus, metro, trolleybus, tramvay va boshqa transport vositalariga ular to'xtagandan so'ng chiqing.

3. Jamoat transportiga chiqish orqa eshikdan, tushish esa old eshikdan amalga oshiriladi.

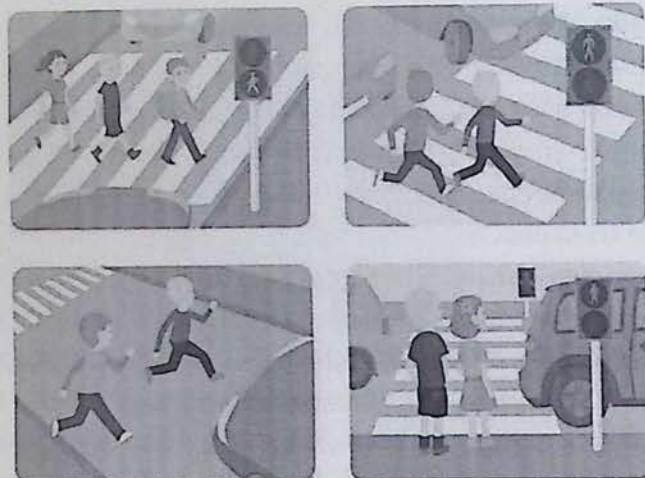
4. Transport harakatlanayotgan paytda unga sakrab chiqmang, orqasiga osilmang, zinapoyalarida to'xtab turmang.



Qatnov yo'llardan o'tish. Yo'lning transport vositasi qatnaydigan qismini, faqat yerosti va yerusti o'tish joylaridan hamda "Piyodalarning o'tish joyi" belgisi mavjud joylardan kesib o'ting.

Sветофор tartibga soladi. Yo'ldan o'tayotganda svetofor ishorasiga e'tibor bering. Piyodalar svetoforida yashil rang,

avtomobillar svetoforida esa qizil rang yongandagina yo'ldan o'tish mumkin.



Hozirgi kunda ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar uchun ovozi svetofoqlar va innovatsion yo'l belgilari ham joriy qilindi.



Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, sog'lig'imiz, xavfsizligimizni asrash, avvalo, o'z qo'limizdadir. O'zimiz va o'zgalarning hayotiga befarq bo'lmaylik!

Ko'zi ojizlar uchun yaratilgan transport imtiyozlari

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 23-martdagi "Aholi va tadbirkorlik subyektlariga davlat xizmatlaridan

foydalanishda yanada qulay sharoitlar yaratish, bu borada byurokratik to'siqlarni qisqartirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PF-6191-son Farmoni ijrosini ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 16-sentyabrdagi 507-qarori bilan shahar yo'lovchilar transportida (yo'nalishli va yo'nalishsiz taksidan tashqari) ayrim toifadagi fuqarolarga bepul yurish huquqini beruvchi imtiyozli transport kartalarini berish yuzasidan davlat xizmatlari ko'rsatish tartibi belgilandi. Unga ko'ra, 1941-1945-yillardagi urush qatnashchilari va front ortida fidokorona mehnat qilgan fuqarolar, sobiq baynalmilalchi jangchilar, harbiy xizmatchilar, Chernobil AES halokati oqibatida nurlanish kasalligiga chalinganlar, ko'rish bo'yicha nogiron va unga hamrohlik qiluvchi shaxslarga jamoat transportidan bepul foydalanish uchun imtiyozli transport kartasi beriladi. Fuqaroning imtiyozli toifaga kirishi to'g'risidagi ma'lumotlar Moliya vazirligi huzuridagi byudjetdan tashqari Pensiya jamg'armasi, Mudofaa, Ichki ishlar, Favqulodda vaziyatlar vazirliklari, Davlat xavfsizlik xizmati hamda Tibbiy-ijtimoiy xizmatlarni rivojlantirish agentligining axborot tizimlari orqali o'rganiladi.

Imtiyozli transport kartalarini berish vakolatli organ hisoblanmish Qoraqalpog'iston Respublikasi Transport vazirligi, viloyatlar va Toshkent shahar transport boshqarmalari yoki Yagona interaktiv davlat xizmatlari portali (my.gov.uz) orqali amalga oshiriladi. Buning uchun murojaat qiluvchi yoki u vakolat bergan shaxs imtiyozli transport kartasini olish uchun tegishli hududiy transport boshqarmalariga murojaat qiladi yoki Yagona interaktiv davlat xizmatlari portali (YIDXP)da ro'yxatdan o'tib, so'rovnoma shaklini to'ldiradi. So'ngra murojaatchi ma'lumotlarning to'g'riligini tekshirib so'rovnomanini tasdiqlaydi. Taqdim etilgan ma'lumotlar vakolatli organ tomonidan ikki ish kuni mobaynida o'rganilib, imtiyozli kartani berish yoki rad etish to'g'risidagi axborotni YIDXPga elektron tarzda yo'llash orqali murojaatchi bundan

xabardor qilinadi. Vakolatli organ bir ish kuni ichida imtiyozli kartani rasmiylashtirib, buyurtma xat orqali murojaat qiluvchiga topshiradi. Karta berish rad etilgan taqdirda buning sabablari ko'rsatiladi.

Imtiyozli transport kartasi 1941–1945 yillardagi I guruh urush nogironlari, ko'zi ojizlar va ularga hamrohlik qiluvchi shaxslarga yurtimizning barcha hududlarida shahar yo'lovchilar transportidan bepul foydalanish huquqini beradi. Cheklanmagan muddatga beriluvchi ushbu kartadan boshqa shaxslarning foydalanishi taqiqlanadi. Karta yo'qolgan yoki yaroqsiz holga kelgan paytda bepul asosda yangisiga almashtiriladi. Yo'qolgan kartani avtomatlashtirilgan to'lov tizimi operatori ma'lumotlar bazasidan ro'yxatdan chiqarish uchun darhol vakolatli organga yoxud YIDXPga murojaat qilish lozim.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 9-oktyabrdagi 643-qaroriga muvofiq, jamoat transporti (avtobus, metropoliten va boshqalar)dan foydalanishda "ATTO" yagona transport kartasi joriy etilib, uning maxsus tarif rejaları ishlab chiqilgan. Yo'lovchi amaldagi tarif asosida yo'l haqi to'lashiga mo'ljallangan mazkur ko'p martalik debet to'lov kartasining depozit hisob raqami pul mablag'larini tushirish orqali to'ldiriladi. Ayni paytda jamoat transportida 50 foiz chegirma bilan yo'l haqi to'lash imkonini beruvchi "O" – o'quvchi (yashil), "T" – talaba (sariq), nafaqaxo'r va nogironlar uchun "N" – ijtimoiy (qizil) turdagi imtiyozli kartalar muomalaga kiritilgan. Shuningdek, aholining barcha qatlamlariga mo'ljallangan "AV" – umumiy (ko'k) turi ham amalda. Ushbu kartalarni "Toshshahartransxizmat" aksiyadorlik jamiyati savdo nuqtalari yoki metropoliten kassalaridan xarid qilish, ularning balansini MyUzcard, Payme, Upay, Apelsin va boshqa elektron to'lov tizimlarining mobil ilovalari orqali to'ldirish mumkin. Karta to'lovi avtobusga o'rnatilgan statsionar yoki chiptachining mobil validatoriga tekkizish bilan amalga oshiriladi. Yo'l haqi to'lanayotganda bir yo'lovchining kartasi boshqasi bilan

almashib ketmasligi uchun kartani chiptachiga bermaslik tavsiya qilinadi.



Imtiyozli transport kartalarini xarid qilish uchun fuqarolik pasporti bilan birga talabalarga talabalik, pensioner va nogironlarga pensiya, o'quvchilarga ota-onasidan birining pasporti va o'zining tug'ilganlik haqidagi guvohnomasi nusxalari kerak bo'ladi. Shuni ta'kidlash kerakki, agar yo'lovchi transport kartasi balansini to'ldirgan va tarif rejasi sotib olmagan bo'lsa, yo'l haqi oddiy kartadan yechib olingani kabi chegirmasiz to'lanadi. "ATTO" imtiyozli transport kartasi boshqa shaxslarga berilmasligi, bir transportda yoki metro turniketida 15 daqiqa ichida qayta ishlatilmasligi nazarda tutilgan. Kartadan foydalanishda yo'lovchi metropoliten bekatidagi nazoratchi yoki avtobusdagi chiptachiga kerakli hujjatlar (masalan, pensiya guvohnomasi)ni ko'rsatishi lozim. O'zga shaxslar tomonidan imtiyozli transport kartasidan foydalanish holatlari aniqlangan taqdirda ushbu karta operator tomonidan bloklanadi.

Internet orqali taksi buyurtma qilish

Ko'zi ojizlarning mustaqil ravishda taksi to'xtatishlari har doim ham oson kechmasligi ayon. Bu jarayonda ularda "qo'limni to'g'ri yo'naltiryapmanmi, avtomobilda yo'lovchi yo'qmikan?" tarzidagi savolomuz mulohazalarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Kelgan taksiga borar manzilni tushuntirish ham anchayin mashaqqatli. "Call-markaz"lar orqali taksi chaqirish amaliyoti joriy etilganiga ko'p

yillar bo'lgan esa-da, narxlarning qimmatligi, kelayotgan mashinani kuzatish imkonining yo'qligi kabi noqulayliklar ko'rish qobiliyati cheklangan kishilarning bu xizmatdan faol foydalanishiga to'sqinlik qiladi. Taksi xizmatini mobil dasturlar vositasida yo'lga qo'ygan turli kompaniyalarning paydo bo'lishi hamda mamlakatimizda faoliyat boshlashi ushbu yo'nalish rivojida muhim qadamlardan bo'ldi. Poytaxt miqyosida aytadigan bo'lsak, hozirda "Yandeks Taksi" va "My Taksi" ilovalaridan keng foydalanilmoqda.

"Yandeks Taksi" xizmati 2018-yildan O'zbekiston hududida faoliyat yuritishga kirishdi. Uning xalqaro maydondagi katta tajribasi, o'rnatilgan narxlarning nisbatan hamyonbopligi mijozlarni o'ziga jalb qila oldi. "Yandeks Taksi" dastur interfeysining qulayligi, ilk o'rnatilgandayoq foydalanuvchiga tushunariligi bilan ajralib turadi. Android va IOS tizimlarida birdek ishlovchi mazkur ilova ko'zi ojizlar foydalanishi uchun ham qulay.

Dasturni Android tizimida qo'llash jarayonida dastlab Play Marketdan yuklab olib, ishga tushirgandan so'ng geopozitsiya, ya'ni turgan joyni aniqlash so'roviga duch kelinadi. So'rovga rozilik berilgach, dastur geopozitsiyani aniqlash orqali kelayotgan mashinani yo'lovchi turgan tomonga yo'naltiradi. Uning tezligi, yo'ldagi tirbandlikni hisobga olgan holda taxminan necha daqiqada yetib kelishi xususida ma'lumot berish bilan birga kishining qayerda turganini ham ko'rsatib turadi. Ekranida aks etgan manzil nomi shubha uyg'otgan taqdirda "Определить моё местоположение" tugmasiga bosib, yo'lovchi turgan joyga qaytadan oydinlik kiritiladi. "Yandeks Taksi" foydalanuvchisi ilovaga avval kiritilgan manzilga takroran borishiga to'g'ri kelganda uni qayta yozmasdan darhol buyurtma qilish imkoniga ega bo'ladi. "Menu" tugmasini faollashtirib, foydalanuvchining telefon raqami, ism sharifi, kompaniya raqamni tasdiqlash uchun yuborgan kod kiritiladi. Shu tariqa "Yandeks Taksi" dasturida ro'yxatdan o'tiladi. Yangi mobil qurilmaga ilova o'rnatilib, xuddi shu raqam kiritilganda ham avvalgi manzillar ro'yxati namoyon bo'ladi.

"Menu"dagi "Как вам удобно платить?" sozlamasida belgilangan naqd pul yoki bank kartasi orqali to'lovni amalga oshirish punktlaridan biri tanlanadi. Keyingi to'lov usuli ko'zi ojizni naqd pul necha so'mlik qiymatida ekanligini aniqlash, haydovchini esa qaytim qidirish tashvishidan xalos etadi. Plastik kartani ilovaga qo'shish uchun uning 16 xonali raqami, amal qilish muddatiga oid ma'lumotlar, so'ng UPay to'lov tizimidan yuborilgan karta tegishliligini tasdiqlovchi maxfiy kodni kiritish kerak bo'ladi. To'lovning u yoki bu turi taksi buyurtma qilinishidan oldin belgilanishi joiz. Chunki buyurtma bergandan so'ng yoki yo'l davomida to'lov usulini o'zgartirib bo'lmaydi. "Мои адреса" bo'limiga uy, ishxona, universitet kabilarni xaritadan topib qo'shib qo'yish ilovaga kirganda va "Куда едем?" tugmasini bosganda ushbu doimiy zarur manzillar ko'rinib turishini ta'minlaydi. Haydovchiga yo'lovchi turgan joy aniq ko'rinishi uchun "Sozlamalar" bo'limida "Показать водителю, где я" qatorini belgilash talab etiladi. Qurilmamizdagi nutq sintezatorlari dasturda mavjud o'zbek tilidagi so'zlarni yaxshi o'qiy olmagan bo'ls ko'pchilik rus tilidan foydalanishni ma'qul ko'radi.

"Yandeks Taksi" dasturi o'z foydalanuvchilariga bir necha tariflarni taqdim etadi. Ular yo'l haqi miqdori keladigan mashinalar rusumiga ko'ra bir-birdan farqlanadi. Dastlabki "Доставка" tarifidan biror narsani boshqa manzilga yetkazib berishda foydalanilsa, "Start" va "Standart" "Matiz", "Nexia" kabi oddiy, vaziyatga qarab "Cobalt", "Spark", "Lacetti" singari qulay va yili yangi mashinalarning nisbatan arzon bahodagi xizmatini taklif etadi. "Komfort", "Biznes" tariflarida yangi, "Captiva", "Malibu" kabi nomiga monand lyuks mashinalar kelishi tufayli ularning xizmat narxi sezilarli darajada qimmat bo'ladi. Yo'lovchining borar yeri xaritadan topilmagan taqdirda u manzilni dasturda qayd etmasdan turib taksi uchun buyurtma beradi. Bunda to'lov Yandeks hisoblagichi ko'rsatgan miqdorda amalga oshiriladi. Ilovaga manzil kiritilgan hollarda (yozuvda yoki ovozli tarzda ifodalanishi mumkin) "Заказать"

tugmasi orqali buyurtma berilib, xohishga ko'ra "Сменить способ оплаты" punktida to'lov turi o'zgartiriladi. Shuningdek, boriladigan manzilni aniq belgilash uchun uning lokatsiya ko'rinishini dasturga joylashtirish mumkin. Yo'lovchiga yaqin yerdagi haydovchilarga yangi buyurtma borligi haqida ma'lum qilingach, qurilma ekranida mashina qidirilayotganiga oid ma'lumot paydo bo'ladi. Biror haydovchi buyurtmani qabul qilsa, uning necha daqiqadan keyin yetib kelishi, to'lov miqdori, mashina rusumi, rangi va raqami ko'rinadi. Yomg'irli havoda, ertalab yoki odamlar ishdan qaytayotgan tig'iz vaqtlarda taksi narxi qimmatlashishini eslatish joiz. Buyurtma bergan foydalanuvchi zarurat tug'ilganda "Связь с водителем" punkti orqali haydovchiga qo'ng'iroq qilishi mumkin. Taksi yetib kelganda daqiqalar sanog'i yo'qolib, ekranda mashina kutayotgani haqidagi yozuv paydo bo'ladi. Kompaniya tomonidan 3 daqiqalik bepul kutish vaqti taqdim etiladi. Undan keyin haydovchi kutgan har daqiqa uchun to'lov summasiga mablag' qo'shiladi. Mashina harakatlana boshlagach, dastur taqdim etgan so'rovnomada belgilangan mezonlar asosida yo'lovchi ko'rsatilgan xizmatni baholaydi. Buyurtmani bekor qilish uchun "Отменить поездку" tugmasini faollashtirgan holda ekranda namoyon bo'lgan shablon sabablardan biri belgilanadi.

Ilovadagi yana bir muhim qulaylikni e'tirof etish joiz. Siz boshqa manzilda bo'lganingiz holda smartfonida dastur o'rnatilmagan yoxud undan foydalanish imkoniga ega bo'lmagan yaqinlaringizga ham taksi buyurtma qilishingiz mumkin. Buning uchun o'zingiz turgan joy nomini o'chirib, o'rniga taksidan foydalanish istagini bildirgan kishining manzilni kiritasiz. Uning borar yerini ham ko'rsatib, raqamini yozma shaklda yoki kontaktda mavjud ko'rinishda belgilagan holda buyurtmani amalga oshirasiz. Bunga doir ma'lumotlar yo'lovchiga SMS tarzida yuboriladi. Boshqa manzilga biror narsa-buyumni jo'natish zarurati tug'ilganda esa "Доставка" tarifidagi "Уточнить детали" tugmasini bosib, jo'natmani qabul qiluvchining ismi, telefon raqami kiritiladi. Mazkur

amal bajarilgach, buyurtma berish tugmasi chiqadi. Jarayon so'ngida manzilga yetib borgan haydovchidan jo'natma yo'llangan kishi buyumni qabul qilib oladi. Qayd etish joiz, ilovadagi yuk tashish tarifi tanlangan taqdirda uning hajmi va og'irligiga mos mashina xizmatidan foydalaniladi.

Dastur taksida biror narsa unutib qoldirilganda haydovchi bilan bog'lanish yoki xizmatning ma'qul bo'lmagan jihatlari yuzasidan Yandexga shikoyat yo'llash imkoniyatlarini ham taqdim etadi. Bunday paytda "Меню" orqali "История заказов" bo'limiga kiriladi. Ketma-ketlikda joylashgan buyurtmalarning har birida ikki tugma mavjud bo'lib, "Звонок водителю" orqali haydovchi bilan bog'lanish, "Помощь с заказом" punkti vositasida shikoyat qoldirish mumkin.

Savol va topshiriqlar:

1. "Yandex" ilovasi haqida nimalarni bilasiz?
2. Imtiyozli transport kartasi kimlarga beriladi?
3. O'quvchilar uchun qanday transport kartasi mavjud?
4. Jamoat transportlaridan foydalanayotganingizda o'quvchilik guvohnomangiz hamda imtiyozli to'lov kartangizdan belgilangan tartibda to'g'ri foydalaning.
5. Piyodalar qanday qoidalarni bilishi shart?

11. Savdo-sotiq madaniyatiga o'rgatish metodikasi

Reja:

1. Bozor
2. Plastik karta va bankomatlardan foydalanish.
3. Internet do'konlar, ularning afzalliklari
4. Umumiy ovqatlanish joylariga borish va buyurtma berish
5. Gigiyenik vositalar tanlash va xarid qilish

Tayanch so'zlar: Savdo-sotiq madaniyati, Savdo jarayoni, Ijtimoiy-maishiy ko'nikmalar, Xarid qilish ko'nikmasi, Pul bilan muomala qilish, Narx va hisob-kitob, Jamoat joylarida o'zini tutish, Do'kon va bozor, Xaridor va sotuvchi munosabatlari, Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar, Mustaqil hayot ko'nikmalari

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarni mustaqil hayotga tayyorlash jarayonida savdo-sotiq madaniyatini o'rgatish muhim o'rin tutadi. Kundalik hayotda oziq-ovqat, kiyim-kechak va boshqa zarur buyumlarni xarid qilish har bir insonning oddiy ehtiyojlaridan biridir. Shu sababli o'quvchilarda savdo jarayonida to'g'ri harakat qilish, pul bilan muomala qilish va jamoat joylarida o'zini tutish ko'nikmalarini shakllantirish zarur hisoblanadi.

Ko'zi ojiz va ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun savdo-sotiq jarayonini o'rganish alohida metodik yondashuvni talab qiladi. Chunki ular buyumlarni ko'rish orqali emas, balki asosan eshitish, sezish va muloqot orqali idrok etadilar. Shu sababli savdo-sotiq madaniyatini o'rgatishda amaliy mashg'ulotlar, rolli o'yinlar va hayotiy vaziyatlarni modellash tirish muhim ahamiyatga ega.

Bozor – sotuvchilar bilan xaridorlar o'rtasidagi tovar ayirboshlash munosabatlari; ishlab chiqarish bilan iste'molni o'zaro bog'lovchi mexanizm. Bozorda tovarlar bilan oldi-sotdi munosabatlari tovar ishlab chiqarish, tovar ayirboshlash va pul muomalasi qonunlariga binoan amalga oshiriladi. Bozor ishtirokchilari sotuvchi hamda xaridor maqomiga ega bo'ladilar.

Bozorda 2 jarayon amalga oshadi: biri – tovarlarni sotish, bunda tovar pulga almashadi; ikkinchisi – tovarni xarid etish, pulni tovarga ayirboshlash.



Bu iqtisodiy tushuncha, yuqorida ta'kidlanganidek, oldi-sotdi munosabatlarini vujudga keltiruvchi muhit sanaladi. Xuddi mana shu muhit ko'rishida nuqsoni bo'lgan insonlar hayotida ham muhim rol o'ynaydi.

Biror-bir narsa xarid qilish uchun bozorga borganingizda quyidagi ko'rsatmalarga amal qiling:

- yo'l harakati qoidalariga rioya qiling;
- hassangizni o'rgatilgani kabi o'zingizga yaqin tuting;
- yetaklovchi bilan harakatlanganingizda hassangizni yig'ib oling;
- bozorga nima xarid qilishingizga qarab aniq maqsad bilan kiring;
- xarid qilayotgan buyumingizni sinchiklab o'rganing. Uning sifatini, rangini, yaroqlilik muddatini tekshirishni unutmang;
- sotuvchilar bilan xushmuomala bo'ling;

– agar naqd pulda xarid qilsangiz, qiymatlarini bilib oldindan tartiblab qo'ygan pullaringizdan sarflang. Shunda pulning qiymatiga va sarflanganlik holatiga shubhalanmaysiz;

– kiyim-kechak xarid qilganingizda uni kiyib ko'rishga harakat qiling. Rangini va umumiy holatini tashqi ko'rinishingizga va qaddi-qomatingizga mos tushganligini yetaklovchingiz yoki sotuvchidan so'rab biling;

– o'zgalar bilan muomalada iltimos, rahmat, kechirasiz, manzur tuting kabi mulozamatli so'zlarni o'z vaqtida qo'llashni unutmang;

– buyumlaringizni qaysi do'kon yoki rastadan xarid qilganligingizni yodingizda saqlab qoling. Bu sizga o'zingizga yoqqan buyumni doimiy xarid qilish uchun aniq manzilni belgilaydi.

Uqtirib o'ting!

• Plastik kartochkangiz orqali xaridni amalga oshirganingizda plastik kartochkangizni sotuvchidan o'zga shaxslarga bermang va qayd cheklarini talab qiling.

• Bozor hududida shaxsiy va xarid qilgan buyumlaringizga ehtiyot bo'ling. Agar ularni unutib qoldirsangiz bozor ma'muriyatiga murojaat qiling.

Plastik karta va bankomatlardan foydalanish

Kartalarni xavfsiz ishlatish qoidalari

Kartangizdagi mablag'laringiz xavfsizligi uchun quyidagi qoidalarga rioya qilishingizni so'raymiz:

I. Umumiy xavfsizlik choralari

Kartani boshqa shaxslarga bermang. Karta faqat karta berilgan shaxs tomonidan ishlatilishi mumkin.

Kartani xavfsiz joyda saqlang va ruxsat etilmagan shaxslarga karta yoki unga tegishli bo'lgan ma'lumotlardan (raqam, muddat, PIN kod va boshqa) foydalanishga yo'l qo'ymang.

Agar biror-bir shubhali vaziyat natijasida sizning PIN kodingiz yoki boshqa shaxsiy ma'lumotlaringiz oshkor etilsa va ruxsatsiz

shaxslarga ma'lum bo'lsa, kartani bloklash va almashtirish uchun bank bilan bog'laning.

Kartangiz ma'lumotlarini (raqam, muddat, imzo chekkasidagi oxirgi uchta raqam) ochiq aloqa kanallari orqali, xususan, elektron pochta orqali taqdim etmaslikka harakat qiling. To'lovni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan ma'lumotni taqdim etish (telefon yoki internet orqali, faks orqali mehmonxonani bron qilish uchun) kerak bo'lsa, mukammal obro'ga ega bo'lgan kompaniyalardan foydalanishga harakat qiling va ma'lumotlarni taqdim etishning eng xavfsiz usullaridan foydalaning (masalan, zamonaviy xavfsizlik texnologiyalaridan foydalanadigan internet saytlari). Shuni yodda tutingki, PIN kod masofaviy amaliyotlar uchun karta ma'lumotlariga kiritilmagan, shuning uchun PIN kod haqida qanday bahonalar talab qilinmasin ma'lumotlarni taqdim etmang.

Fishing (ing. phishing) – bu firibgarlikning bir turi. Moliyaviy institutlar, internet savdogarlar yoki boshqa kompaniyalarning nomi ostida firibgarlar bo'lib, haqiqiy kompaniyalar resurslarini taqlid qiluvchi saytlarga aloqador elektron pochta orqali xatlar yuborilib, mijozlardan maxfiy ma'lumotlarni (parollar, to'lov karta ma'lumotlari, PIN kod) kompaniya ma'lumotlar bazasida yangilash uchun so'rashadi. Bunday xabarlariga hech qachon javob qaytarmang, chunki bu ma'lumot keyinchalik firibgarlik maqsadlarida ishlatilishi mumkin.

Kartangiz bilan barcha operatsiyalarni faqat sizning huzuringizda bajarishni talab qiling. To'lovni amalga oshirish uchun zarur bo'lsa ham, kartani ko'rinishidan yo'qotib qo'ymaslikka harakat qiling. Unutmangki, maxsus uskunalaridan foydalanib kartangizdan ma'lumotlarning nusxa ko'chirilishi va soxta kartani ochish imkoniyati bor. Shubha qilsangiz kartangizni vaqtincha bloklang yoki almashtirish uchun bankka murojaat qiling.

Chekka imzo qo'yishdan oldin, amaliyotning pul miqdori va valyutaning to'g'ri ekanligiga ishonch hosil qiling.

Agar chekda to'lov miqdori bo'sh bo'lsa, unga imzo chekmang.

To'lov kartasidan foydalanganda begona odamlardan maslahat yoki yordam qabul qilmang. Bu qoida ayniqsa bankomatlardan foydalanishda muhimdir.

Oy davomida plastik kartochka orqali qilingan hisob-kitoblarni muntazam ravishda tekshirib yuring. Agar siz xarid qilmagan mahsulot uchun kartangizdan to'lov qilinganligini sezib qolsangiz, darhol bankka murojaat qiling va barcha holatlar aniqlanmaguncha kartani vaqtincha bloklab qo'ying.

Amaliyotni tasdiqlovchi hujjatlarni (cheklarning nusxalari) hech bo'lmaganda karta hisobvarag'ini tekshirmaguningizcha o'zingizda saqlab turing.

Kartani kuchli elektromagnit nurlanish manbalariga yaqin joyda saqlamang (radio, mobil telefon, kompyuter monitori, video uskunalari, mikroto'lqinli pech va boshqalar), magnit kodlash mahsulotlarini ishlatadigan do'konlarda hisob-kitob qilayotganda ehtiyot bo'ling. Bularning barchasi kartaning magnit chizig'iga zarar yetkazishi mumkin.

Naqd pulingizni qanday saqlasangiz, kartangizni ham xuddi shunday ehtiyotkorlik bilan saqlang.

II. Bankomatlarda kartalardan foydalanishda xavfsizlik choralari

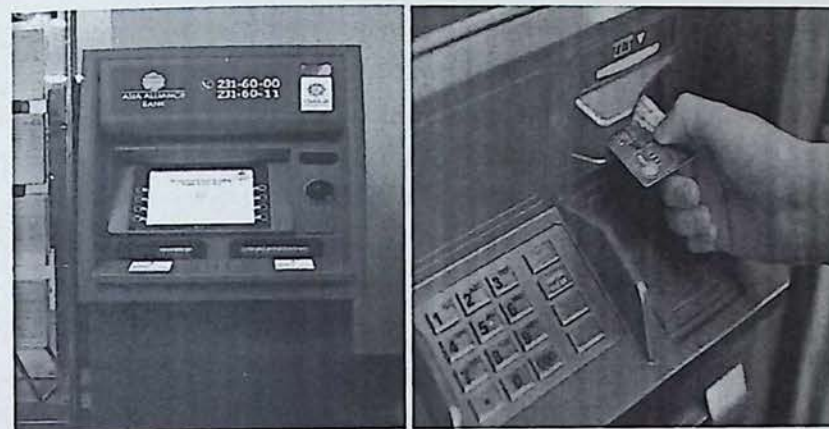
O'zinizga tanish bo'lgan bankomatlardan foydalanishga harakat qiling.

Bankomatga yaqinlashmasdan oldin yon-atrofga qarang. Atrofda shubhali odamlar bo'lsa, boshqa bankomatdan foydalaning.

Bankomatdan foydalanishdan oldin uning ko'rinishini tekshiring. Agar biron-bir begona narsalar, simlar, dizayndagi o'zgarish izlari topilsa, boshqa bankomatdan foydalaning.

Bankomatga kartani kiritish uchun jismoniy kuch ishlatmang.

Agar bankomat yonida sizdan keyin navbat bo'lsa, PIN kodni hech kim ko'rmasligiga ishonch hosil qiling.



PIN kodni kiritayotganda siz bankomatga imkon qadar yaqin turib, o'rta barmog'ingiz bilan PIN kodni kiriting (bunda, qo'lning kaftlari ochiq holda bo'lsin, shundagina jinoyatchiga qaysi tugmani bosganingizni ko'rish qiyin bo'ladi), iloji bo'lsa ikkinchi qo'l bilan klaviaturani yoping. PIN kodni faqat bankomat sizdan so'raganidan so'ng kiriting.

Agar kartangiz tiqilib qolsa yoki amaliyot bilan bog'liq muammolarga duch kelsangiz ham, bankomat atrofida kimdir,

ayniqsa begona shaxslar sizga yordam taklif etsa, ehtiyot bo'ling. PIN kodni "yordamchi"ning ko'z oldida termang, o'zingizni chalg'itishga yo'l qo'ymang, chunki shu payt firibgarlar sizning kartangizni yoki bankomatdan yechilgan naqd pulni olib qo'yishlari mumkin. Agar shunday vaziyat yuzaga kelsa, darhol bankka murojaat qiling va barcha holatlar aniqlanmaguncha kartani vaqtincha bloklab qo'ying.

Sizning kartangiz bankomat tomonidan ushlangan taqdirda, karta albatta musodara qilinganligiga va bitimingiz tugashiga (bankomat boshqa mijozlarga xizmat ko'rsatishni davom ettirishi yoki yangi operatsiyani amalga oshirishga tayyorligi) ishonch hosil qiling. Aks holda, bankomatni tark etgandan so'ng, u kartani qaytarib berishi yoki siz talab qilgan pulni chiqarishi, oqibatda uchinchi shaxslar uni ishlatishlari mumkin.

Pulni olgach, naqd pulni va kartani hamyonga, sumkangizga va boshqa narsalarga qo'yib, keyin bankomatdan uzoqlashing.

PIN kodni yodlab oling. Agar siz PIN kodni aniq matnga yozib qo'ysangiz, kimdir buni bilib qolish xavfi bo'ladi. Esda tuting, PIN kodni ishlatish bilan bajarilgan amaliyotlarning javobgarligi har doim mijozning zimmasida bo'ladi.

PIN kodni kiritishda ehtiyot bo'ling. Agar siz noto'g'ri PIN kodni ketma-ket ikki martadan ortiq kiritsangiz, kartangiz bankomat tomonidan olib qo'yiladi.

Bankomat tomonidan chop etilgan barcha cheklarni saqlab qo'ying.

Uqtirib o'ting!

- Ota-onangiz va boshqa kattalarning plastigidan so'roqsiz foydalanmang.

- Bugungi kunda yurtimizdagi birorta bankomatda ovozli xizmat mavjud bo'lmaganligi uchun bankomatdan foydalanayotganingizda o'zingizga yaqin va ishonchli insonlar ko'magidan foydalaning.

Internet do'konlar, ularning afzalliklari

Har bir sohada axborot texnologiyalari keng joriy etilayotgan bugungi rivojlanish davrida savdo xizmatlari ham bu jarayondan chetda qolayotgani yo'q. O'zbekistonda plastik pul tizimi yo'lga qo'yilib, bu kabi o'tkazmalarni internet orqali ham amalga oshirish imkoni paydo bo'lgach, tadbirkorlar o'z savdolarini mazkur tarmoq vositasida tashkil etishga kirishdi. Xo'sh, soni ortib borayotgan bu xil do'kon va bozorlar xizmatidan foydalanish ko'zi ojizlar uchun qanchalar qulay? Ularda oldi-berdi jarayonini uyushtirish qiyinchilik tug'dirmaydimi? Quyida shu kabi savollarga javob topishga urinib ko'ramiz.

Internet do'kon va bozorlari o'z saytlari orqali mahsulotlarini xaridorlarga taqdim etadi. Bunday saytlarga kirgan kishi odatiy bozordagi kabi o'ziga kerakli rastalarni tanlab, ularni aylanib chiqish imkoniga ega. Internet do'konida bo'lim, ssilka deb yuritiluvchi rastalardan biror narsa xarid qilingudek bo'lsa, mahsulotni maxsus savatchaga qo'shib qo'yish, so'ng to'lovni amalga oshirish kerak bo'ladi. Ko'rish imkoniyati cheklangan insonlar uchun bu kabi do'konlarning afzal jihatlari talaygina. Avvalo, u bizni ortiqcha ovoragarchilikdan xalos etib, vaqtimizni tejaydi. Qolaversa, tanlab buyurtma berilgan mahsulotlar o'z vaqtida uyimizga yetkazib beriladi. Asosiysi, to'lov iste'molchiga qulay usulda, ya'ni naqd pul yoki plastik karta orqali amalga oshiriladi. Xaridor bu kabi savdo nuqtalaridan istalgan turdagi mahsulotni topishi mumkin. Tovarlar narxi odatiy bozordagidan u qadar farqlanmaydi. Bunday saytlarni yaratishda ko'proq dizayn, ko'rinishga ahamiyat qaratilgani tufayli ularda "gapiruvchi" dasturlar vositasida harakatlanish biroz qiyinchilik tug'diradi. Ya'ni ba'zi ssilkalarni dastur o'qiy olmasligi holatlari uchraydi.

Bugungi kunda internetda mahsulotlar soni va sifati talab darajasida bo'lgan "arba.uz", "olcha.uz", "kitobxon.com" do'kon va bozorlari yetakchilik qilmoqda. Ularning har biri o'ziga xos tarzda ishlaydi va biz foydalanuvchilardan ham shunga yarasha yondashuvni talab qiladi. Eslatish joiz, bu kabi internet do'konlar

xizmatidan foydalanish uchun xaridorlarning elektron pochta manzili bo'lishi shart. Chunki saytlardan ro'yxatdan o'tishning asosiy talabi shu.

"Arba.uz" xaridorlarining ko'pligi, mahsulotlar tanlovi kattaligi bilan boshqa turdosh do'konlardan ajralib turuvchi internet bozori hisoblanadi. U nafaqat Toshkent shahri, balki butun O'zbekiston bo'ylab xizmat ko'rsatadi. Holbuki, aksar internet do'konlardan faqat poytaxt yoki viloyatlarning markaziy shaharlari aholisigina foydalana oladi. Bundan tashqari, "arba.uz" internet bozoridan texnika vositalarini kreditga olish mumkin. To'liq rus tilida bo'lgan ushbu saytga kirilgach, dastlab ro'yxatdan o'tish maqsadida "Регистрация" ssilkasi bosiladi. Bu yerda foydalanuvchining ism-sharifi, mobili telefon raqami, elektron manzili kabi barcha talab qilingan ma'lumotlar qayd etiladi. Saytda mahsulotlar turlariga ko'ra "oziq-ovqatlar", "mobil olam", "mebellar", "texnika", "kiyimlar", "bolalar uchun", "gullar" singari bo'limlarga ajratilgan. Ular ham, o'z navbatida, bir necha kichik bo'limlardan tashkil topgan. Masalan, oziq-ovqatlarga tegishli bo'lim tanlanganda uning tarkibida "shakar", "bolalar ovqati", "sabzavotlar", "tortlar" kabi kichik bo'limlarni ko'rish mumkin. Rasmlari keltirilgan mahsulotlar tagiga narxlar yozib qo'yiladi. "Gapiruvchi" dastur bu narxlar va mahsulotlarga oid boshqa ma'lumotlarni bemalol o'qiy oladi.

Har bir mahsulot tagida "В корзину" ("Savatchaga qo'shish") ssilkasi mavjud. Ularning keraklisi tanlangach, buyurtma qilish uchun "Перейти в корзину" ("Savatchaga kirish") ssilkasiga kiriladi. Bu yerda savatchaga qo'shilgan barcha mahsulotlar ko'rinib turadi. "Gapiruvchi" dastur ko'magida ularni qayta ko'rib chiqish, keraksizlarini savatchadan olib tashlash mumkin. Mahsulotlar tayyor bo'lgach, "оформить заказ" tugmachasi bosiladi va buyurtmani to'ldirish sahifasi ochiladi. Bu yerda mahsulotlarni jo'natish uchun xaridordan shaxsiy ma'lumotlar so'raladi. Ular quyidagicha ketma-ketlikda tartiblangan:

"Имя и фамилия" – ism-sharifingiz;
"Название адреса" – yashash manzili;
"Регион" – shahar nomi;
"Район" – tuman;
"Почтовый индекс" – pochta indeksi;
"Улица" – ko'cha nomi;
"Номер дома" – uy raqami;
"Номер подъезда" – podyezd raqami;
"Этаж" – nechanchi qavatligi;
"Номер квартиры" – xonadon raqami;
"E-mail" – elektron pochta manzili.

So'rovнома to'ldirilgach, "Продолжить" tugmachasi bosilgan holda buyurtma tasdiqlanadi. So'ngra bozor xodimlaridan biri ko'rsatilgan raqamga qo'ng'iroq qiladi. To'lov foydalanuvchiga buyurtma yetkazib berilgandan keyin amalga oshiriladi. Nafaqat internet doirasida, balki 78-120-88-88 raqamiga qo'ng'iroq qilish orqali ham operator yordamida zarur mahsulotlar uchun buyurtma berish mumkin.

Shu tariqa siz "olcha.uz", "kitobxon.com" hamda "Uzum market" kabi internet do'konlardan ham o'z ehtiyojlaringiz va xohishingizga ko'ra istalgan mahsulotni xarid qilishingiz mumkin.

Uqtirib o'ting!

• Internet do'kon orqali xarid qilgan mahsulotingizni qo'lingizga olganingizdan so'ng uni ko'rishi sog'lom inson ko'magida tekshirib oling.

• Xarid qilgan mahsulotingiz yaroqsiz bo'lsa, uni xarid qilgan internet do'koningizdan yaroqlisiga almashtiring yoki to'lovingizni belgilangan tartibda qaytarib oling.

• Maishiy texnikalar xarid qilganingizda avval ularning yo'riqnomasi bilan tanishish va so'ng foydalanishga kirishing.

Umumiy ovqatlanish joylariga borish va buyurtma berish

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar maktab-internatida umumiy ovqatlanishga odatlangan bo'lib, ularda oldindan tanish bo'lgan umumiy jamoani his qilish yaxshi shakllanadi.

Shuning uchun ham bir hududda o'qib, o'ynab o'sgan tengdoshlari va taqdiridoshlari bilan bir dasturxon atrofida ovqatlanganda bunday bolalar ortiqcha bosimni va hayajonni u qadar his qilishmaydi.

Biroq notanish hududda, masalan, umumiy ovqatlanish joylarida ayrim ko'zi ojiz bolalar o'zlarini erkin tutishmaydi. Hayajonlanishadi, uyalishadi va muloqotga erkin kirisha olmaydi.

Bunday holatlarni bartaraf etish uchun bir necha korreksion ishlarni amalga oshirish kerak:

1. Muloqotchanlikni shakllantirish;
2. Ochiq va yopiq fazoda mo'ljal olish;
3. Jamoat joylarida o'zini tutish qoidalari.

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarda ushbu hissiyotlar yetarlicha shakllangandan so'ng u boshqa maishiy joylar qatori umumiy ovqatlanish joylarida ham o'zlarini erkin tutadi va quyidagi tartibga amal qiladi:

- Umumiy ovqatlanish joyida bo'sh o'rindiqqa borib o'tiradi;
- Bosh va ust kiyimlarini yechib qo'yadi;
- Yemakxona xizmatchisi (ofitsiant)dan ovqatlar menyusi bilan tanishtirishni iltimos qiladi;
- Har bir ovqatning narxiga diqqat qaratadi;
- Ta'biga ko'ra choy yoki boshqa salqin ichimliklar, non, salat va ovqat, shuningdek, desert buyurtma qiladi;
- Dasturxonda o'tirish qonun-qoidalariga rioya qiladi;
- Baland ovozda gapirmaydi, kulmaydi va mobil aloqa vositasida suhbatlashmaydi;
- Qoshiq, sanchqi, likopcha va boshqa jihozlarning gigiyenik holatiga e'tibor beradi;
- Keltirilgan taomlarni ehtiyotkorlik bilan idish-tovoqlarning shovqinisiz iste'mol qiladi;

- Ovqatlanib bo'lgandan so'ng ofitsiantdan hisob-kitob chekini so'raydi va umumiy ovqatlanish hududining kassasida to'lovni amalga oshiradi.

Uqtirib o'ting!

• Umumiy ovqatlanish joyini tanlayotganingizda uning gigiyenik talablarga javob berishiga hamda o'zingiz uchun qulayligiga ahamiyat qarating.

• Muloqot jarayonida sizga xizmat ko'rsatayotgan shaxslarga xushmuomala bo'ling hamda to'lov qilib bo'lgach rahmat aytib, xayrlashishni unutmang.

Gigiyenik vositalar tanlash va xarid qilish

Ko'zi ojiz insonlarning ham tashqi qiyofasining go'zalligi-yu sog'lom turmush kechirishi uchun shaxsiy gigiyenaga rioya qilishlari katta ahamiyat kasb etadi. Bu borada gigiyenik vositalarni to'g'ri tanlay olish va undan yo'riqnomaga mos foydalana olish ham o'ziga xos san'at sanaladi.

Bu turdagi imkoniyati cheklangan shaxslar gigiyenik vositalarni tanlashda ko'plab tashqi va ichki jihatlarga diqqat qaratishlari foydadan xoli emas.

Tish cho'tkalari va ularning idishlarini tanlashda noan'anaviylikka e'tibor berishlari lozim. Bu esa ularga oilada va maktabda tish cho'tkasini o'zgalarnikidan farqlanib turishi va boshqa tish cho'tkalari bilan adashtirmasligiga imkon yaratadi.

12 yoshdan yuqori bo'lgan insonlar o'rtacha qattqlikdagi tish cho'tkalarini xarid qilishi maqsadga muvofiq.

Tish cho'tkalari har 2-3 oyda almashtirilib turiladi.

Tish pastalari 3 guruhga bo'linadi:

1. Gigiyenik - ular tishlarni, tish oraliqlarini oziq-ovqat qoldiqlaridan tozalash uchun yaratilgan. Kariyes jarayonining rivojlanishiga to'sqinlik qiladi va tetiklantiruvchi ta'sirga ega. Kundalik foydalanish uchun o'ta qulay.

2. Davolash va profilaktika – ta'siri va tarkibi jihatidan ular remineralizatsiya qilinadi, shu jumladan kalsiy, fluor, gidroksiapatit va o'simlik ekstraktlari bilan yallig'lanishga qarshi birikmalardan tashkil topgan. Shuningdek, ushbu guruhga tishlarni sezgirlashtiruvchi pastalar kiradi, ularning tarkibiga kaliy va stronsiy birikmalari, shuningdek peroksid birikmalari, fermentlar, abraziv moddalarni o'z ichiga olgan oqartiruvchi moddalar qo'shiladi.



3. Davolash – ular nafaqat biologik faol moddalarni, balki periodontal yallig'lanishni bostiradigan dorivor moddalarni ham o'z ichiga oladi.

Tish millklari yallig'langanda yuqorida ta'kidlangan tish pastalaridan foydalanishdan oldin tish shifokori ko'rsatmalariga amal qilish tavsiya qilinadi.

Shampunlar – har bir shaxs bosh terisi va sochlarning holatiga qarab shampun tanlaydi. Siz o'zingizning sochingizga mos shampunlarni tanlashingizda sotuvchi ko'magidan foydalanishingiz maqsadga muvofiq. Sochingizning yog'lilik, quruqlik, bosh terisining qazg'oqlik holatiga qarab shampun qutisidagi yo'riqnomaga asosan sochingizga mos tanlovni amalga oshiring. Shampun tanlash jarayonida soch ildizlarini mustahkamlaydigan, tabiiy oziqlantiruvchi moddalarga boy, turli xil kimyoviy moddalarning aralashmasiga ega bo'lmagan shampunlarni tanlash tavsiya etiladi.

Sovun – sovunlarni tanlashda yuz terisining holati e'tiborga olinadi.

O'ta faol ko'piradigan, turli xil ranglar aralashmasidan iborat sovunlarni olish tavsiya etilmaydi.

Yuz terisini oziqlantiruvchi turli xil o'simliklar va tabiiy vositalar aralashmasidan tayyorlangan yuz terisini taranglashtiruvchi, namligini me'yorida ushlab turuvchi va bakteriyalarga faol qarshilik ko'rsatuvchi moddalarga boy sovunlarni xarid qilish maqsadga muvofiq. Shuningdek, o'ziga xos belgilarga ega bo'lgan sovun qutilarini xarid qiling. Chunki umumiy yashash joylarida o'zingizga tegishli bo'lgan sovunni qiyinchiliksiz va ishonchli topishda sizning tanlovingiz ko'makchi bo'ladi.

Uqtirib o'ting!

- O'zgalarning gigiyenik vositalaridan foydalanmang.
- Foydalanayotgan gigiyenik vositangizning nojo'ya ta'sirini sezsangiz, uni takroriy ishlatmang.

Savol va topshiriqlar

1. Savdo-sotiq madaniyatiga o'rgatishning ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar hayotidagi ahamiyati nimadan iborat?
2. Savdo-sotiq jarayonida o'quvchilarda qanday ijtimoiy-maishiy ko'nikmalar shakllantiriladi?
3. Ko'zi ojiz bolalarga savdo jarayonini o'rgatishda qaysi pedagogik metodlardan foydalaniladi?
4. Savdo-sotiq madaniyatini o'rgatishda rolli o'yinlar va amaliy mashg'ulotlarning o'rni qanday?
5. Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar do'kon yoki bozorda qanday xavfsizlik qoidalariga rioya qilishlari kerak?

12. Aloqa vositalaridan foydalanishga o'rgatish metodikasi

Reja:

1. Telefon, uning yaratilish tarixi
2. Telefondan foydalanish va ijtimoiy tarmoqlarda muloqot qilish madaniyati (zarar va foydasi)
3. Pochta orqali yuboriladigan narsalarning turlari (*xatlar, internet saytlari, elektron pochta*)
4. Ilovalar va ularning qulayliklari

Tayanch so'zlar: aloqa vositalari, telefon aloqasi, mobil telefon, axborot almashinuvi, muloqot madaniyati, ijtimoiy-maishiy ko'nikmalar, mustaqil hayot ko'nikmalari, ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar, ko'zi ojiz o'quvchilar, ovozli funksiyalar.

Hozirgi zamonaviy jamiyatda aloqa vositalari insonlar o'rtasidagi muloqotni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Telefon, mobil aloqa vositalari va boshqa kommunikatsiya texnologiyalari odamlarning kundalik hayotida keng qo'llaniladi. Shu sababli ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarni mustaqil hayotga tayyorlash jarayonida ularni aloqa vositalaridan to'g'ri foydalanishga o'rgatish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi.

Ko'zi ojiz va ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun aloqa vositalari nafaqat muloqot qilish, balki turli axborotlarni olish va zarur yordamni so'rash imkoniyatini ham yaratadi. Bunday bolalar aloqa vositalaridan foydalanishda asosan eshitish sezgisi va maxsus texnologik imkoniyatlarga tayanadilar. Masalan, ovozli dasturlar, gapiruvchi telefonlar yoki maxsus mobil ilovalar ularga mustaqil ravishda telefon qo'ng'iroqlarini amalga oshirish, xabar yuborish va axborot olish imkonini beradi.

Aloqa vositalaridan foydalanishga o'rgatish metodikasi o'quvchilarda telefon orqali muloqot qilish, zarur raqamlarni terish, xabar yuborish va axborot texnologiyalaridan xavfsiz foydalanish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan. Bu jarayonda amaliy mashg'ulotlar, ko'rgazmali vositalar va zamonaviy

texnologiyalardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Mazkur ko'nikmalar ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarning ijtimoiy moslashuvini kuchaytiradi hamda ularning jamiyat hayotida faol ishtirok etishiga yordam beradi.

Aloqa vositalari tarixi

Aloqa – bu insonlar bir-biri bilan axborotlarni almashish, tashish, muloqot qilish vositasi. Aloqa turli vositalar – pochta, telefon, telegraf, radio, televideniye, kompyuter va boshqalar orqali axborotlarni almashish, uzatish va qabul qilishni ta'minlaydigan tarmoqdir.

Qadimda xabarlar bir manzildan ikkinchisiga choparlar, kabutarlar yordamida yetkazilgan, yana ba'zi joylarda xabarlarini yetkazishda, ularni uzatishda shartli signallar – gulxanlar, chiroqlar, har xil ovoz chiqaruvchi asboblardan foydalanilgan. Lekin bu usullar faqat yaqin masofa uchungina samarali bo'lib, uzoq masofalarga esa bu usullarda xabar yuborishning imkoni yo'q edi. Uzoq masofalarga xabar jo'natish ancha vaqtni talab qilgan. Misol uchun, O'rta Osiyodan Yevropagacha xabar yetib borishi uchun bir necha oylab vaqt ketgan. Keyinchalik esa pochta paydo bo'ldi.

Pochta aloqasi transport vositalari yordamida xat, davriy nashrlar, jo'natma, teleqrammalar, pul va h.k.ni qabul qilib olib jo'natadigan muassasalar tizimi hisoblanadi. Pochta aloqasining yuzaga kelishi bevosita yozuvning paydo bo'lishi bilan bog'liq. Yunoniston, Eron, Misr, Xitoy va Rim imperiyalarida pochta aloqasi davlat boshqaruvida alohida ahamiyat kasb etgan va davlat pochta aloqasi yaxshi yo'lga qo'yilgan: jo'natilgan xat-xabarlar otda va piyoda estafeta tamoyili asosida tashilgan. Hunarmandchilik va savdo-sotiqning rivojlanishi bilan hunarmand va savdogarlarga xizmat qiluvchi shahar pochtalari vujudga keldi. Sanoat va savdo taraqqiyotining jadal sur'atlar bilan rivojlanishi axborotlarni tez

yetkazishga imkoniyat yaratadigan yangi aloqa usullariga katta ehtiyojni yuzaga keltirdi.

Telegraf – turli xabarlarini uzoq masofaga yozuv orqali tez uzatish moslamasi. Bu qurilmani 1832-yil rus olimi Pavel Shilling ixtiro qilgan. Bu qurilma xabarlarini nuqta va tirelar ko‘rinishida uzatgan.

Telefon hozirgi kunda barchaning xonadonida, deyarli har bir insonning qo‘lida mavjud aloqa vositasidir. Qadimda ko‘plab ixtirochilar odamlarning uzoq masofadan turib so‘zlashish imkonini beruvchi qurilma yaratishga harakat qilishgan. Dastlabki telefon apparatini 1876-yilda Angliyada tug‘ilib, Amerikada yashagan Aleksandr Bell yaratdi. 1883-yilda esa Boston va Nyu York orasida yangi telefon aloqasi dunyo mamlakatlari orasida juda tez tarqaldi. Ushbu ixtironi fan-texnikaning katta yutuqlaridan biri desak bo‘ladi. Hozirgi kungacha telefon aloqasi ko‘p bosqichlardan o‘tdi va kun sayin takomillashib bormoqda.



Radio. Popov 1894-yilda birinchi radio qabulqilgichni ixtiro qildi. O‘sha yilning 7-may kuni ixtironi Sankt-Peterburg fizika va kimyo instituti fizika bo‘limining yillik yig‘ilishida namoyish etdi. U radio qabulqiluvchi – chaqmoq indikatorini yasadi, keyinchalik u Rossiyada “Radio kuni” sifatida nishonlanib kelinmoqda.

Televizor. Hozirgi kunda hayotimizni televizor – oynayi jahonsiz tasavvur qilib bo‘lmaydi. Biz ko‘plab ma‘lumotlar va yangiliklardan televideniye orqali xabardor bo‘lamiz. Xo‘sh, televizor o‘zi qanday paydo bo‘lgan? Tasvirni bir manzildan boshqa manzilga uzatish ishlari XIX asr o‘rtalarida olib borilgan. Insoniyat tarixidagi buyuk kashfiyotlardan biri – televizor Toshkentda

yaratilgan. 1928-yil 26-iyul kuni o‘zbekistonlik ixtirochilar B.Grabovskiy va I.Belyanskiy tomonidan yaratilgan ilmiy-texnik ishlanma – “telefot” maxsus komissiya sinovidan o‘tkazilgan va dunyoda birinchi televizor paydo bo‘lishiga sabab bo‘lgan. Unga maxsus patent berilgan.

Pochta orqali yuboriladigan narsalarning turlari (xatlar, internet saytlari, elektron pochta)

Pochta jo‘natmalari – bu pochta qoidalari bo‘yicha rasmiylashtirilgan va o‘ralgan narsalarga, shuningdek, belgilangan manzilga jo‘natish va oluvchiga topshirish uchun pochta aloqasi korxonasiga topshirilgan ma‘lumot.

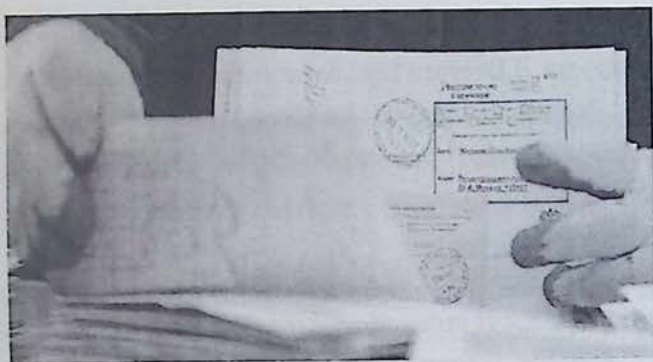
Pochta jo‘natmalari qanday joylanganligiga qarab bir necha turlarga ajratiladi. Bular:

Xatlar – konvertga solib jo‘natiladigan yozma xabar. Bundan tashqari, xatda fotosuratlar, hujjatlar, tabriknomalar ham jo‘natish mumkin. Xatlar ochiq, yopiq, oddiy va buyurtma xatlarga bo‘linadi. Oddiy yozma xat-xabarlarini jo‘natish uchun ro‘yxatlar bir nusxada, ro‘yxatga olinadigan pochta jo‘natmalarini jo‘natish uchun ikki nusxada to‘ldiriladi.

Banderol – massasi ko‘pi bilan 2 kg bo‘lgan, qog‘oz tasma bilan bog‘langan yoki o‘ralgan bosma nashrlar, ish qog‘ozlari, ishlab chiqarishga oid buyumlardan iborat pochta jo‘natmalari.

Sekogrammlar – faqat ko‘zi ojizlar uchun mo‘ljallangan, massasi ko‘pi bilan 7 kg bo‘lgan, ichiga sekografik usulda yozilgan xabarlar, ovozi yozuvlar, tflotexnika vositalari solingan jo‘natma. Sekogrammlar ochiq holda topshiriladi.

Pul o‘tkazmasi – qayd qilingan pochta jo‘natmasi bo‘lib, jo‘natuvchi aloqa korxonasiga kiritgan pul summasini oluvchiga yetkazishni pochta bo‘limiga yuklaydi.



Pochta jo'natmalari to'lovning tartibi, qabul qilish, ishlov berish, jo'natish va topshirish usullari bo'yicha bir necha toifalarga bo'linadi:

- xatlar – oddiy, buyurtmali va qiymati e'lon qilingan;
- pochta varaqchalari – oddiy, buyurtmali;
- banderollar – oddiy, buyurtmali va qiymati e'lon qilingan;
- sekogrammalar – oddiy, buyurtmali;
- pul o'tkazmalari – pochta va telegraf orqali.

Elektron pochta (e-mail) – ma'lumotlarni uzatish tarmog'i orqali axborotlarni bir foydalanuvchi elektron qutisidan boshqa foydalanuvchi elektron qutisiga jo'natish, qabul qilish va ma'lum vaqtlargacha saqlanishini ta'minlovchi dasturiy-texnik vositalar to'plami. E-mail hamma joyda kerak bo'lib, axborotlarni tarmoqning bir punktidan boshqasiga tezkor uzatishni ta'minlaydi. E-mailda maxsus shlyuzlar orqali har xil elektron axborot tizimlari vositasida axborotlar dunyoning istalgan burchagiga uzatiladi. E-maildan uzluksiz ravishda yoki ma'lum vaqt (seans)larda foydalanish mumkin.

Sayt – bu internetda joylashgan, ba'zi ma'lumotlarni (matn, video, fotosuratlar, hujjatlar, musiqa va hokazo) o'z ichiga olgan manzil. Internet esa ushbu manzillar to'plamidir. Ayni paytda veb saytlarning turli xil turlari mavjud: ta'lim, yangiliklar, forumlar, ijtimoiy tarmoqlar, elektron tijorat saytlari (onlayn-do'konlar), bloglar va boshqalar. Veb sayt orqali kompaniya xizmatlar, buyurtma

shartlari va aloqalar haqida batafsil ma'lumotlarni barchaga taqdim etishi mumkin.

Sayt mijozlarni xizmat yoki mahsulotlar haqidagi yangiliklar bilan yil bo'yi, kecha-yu kunduz xabardor qilib boradi.

Telefondan foydalanish va ijtimoiy tarmoqlarda muloqot qilish madaniyati (zarar va foydasi)

Internet – bu hozirgi zamon talabidagi yagona ommabop kompyuter tarmog'i hisoblanib, bizga barcha sohalarga oid noaniqlik, ya'ni ongimizga mavhum bo'lgan tushunchalar haqida ochiq, oddiy va ravon ma'lumot beruvchi axborot manbayi.

Tabiiyki, hozirgi kunda ushbu omilga bo'lgan ehtiyojmandlar soni kundan kunga ortib bormoqda. Mazkur tarmoq butun dunyo miqyosida global tarmoqdir. Zero unda mavjud yangiliklardan xabardor etuvchi matnlar, tasvir hamda ovoz xizmatlari va bir qator imkoniyatlar barcha jabhada katta yengilliklarni yuzaga keltirayotgan bo'lsa-da, ammo ikkinchi tomondan insoniyatni beixtiyor virtual olamga jalb etib bormoqda.

Ayniqsa, bu ta'sir doirasidan o'smir yoshlar ham yo'q emas. Bu borada mutaxassislarning so'zlari quydagi natijalarni isbotlamog'da:

internet tarmog'idagi ijobiylik insonning fan, soha va faoliyatiga bog'liq muhim aniq dalillarga ega bo'lishida har tomonlama qulayligi va tegishli vaqt miqdorining tejallishiga olib kelishi kundek ravshan, lekin qiziquvchanlik sababli internet axborotlaridagi ortiqcha ma'lumotlarga haddan ziyod berilib ketishlaridir.

Izlanuvchanlik, fikriy rivojlanish, mushohada, tahlil qilish qobiliyati va xotiraning o'tkirlik darajasini susaytirishga sabab bo'lmoqda.

Ma'lumki, internet vositasidan foydalanish hech kimga majburiy bo'lmagan va insonning o'z tafakkuridan kelib chiqqan qonun-qoidalar asosida bo'lishi kerakligi hamda undagi me'yor talablari, ya'ni internet tarmog'idan axborotlarni to'g'ri tanlash har jihatdan o'rinlidir. Bundan ko'rinib turibdiki, ushbu tarmoq vositasining o'z ichiga qamrab olgan axborotlar miqyosi shu qadar keng va ko'p

ekanligi gohida o'zimizga kerakli bo'lgan ma'lumotlarni ajratib olishimizda ham qiyinchilik tug'dirmoqda.

Barchamizga ma'lumki, internetda ishlashimiz uchun qidiruv tizimining o'rni beqiyos. O'zingizga kerakli barcha ma'lumotlarni shu kabi biron-bir saytning "izlash" katakchasiga yozib, chiqarilgan ko'pgina ma'lumotlar ichidan o'zingizga keraklisini tanlab olaverasiz yoki ma'lum bir saytning manzili yodingizdan ko'tarildimi, yana o'sha qidiruv sistemalari yordamga keladigan saytga aloqador kalit so'zlarini terasiz va qarabsizki, o'sha sayt qarshingizda namoyon bo'ladi.

Internet tarmog'ida: Yahoo, Google, Ref.uz singari yana boshqa nomlar bilan ataluvchi qidiruv tizimlari mavjud.

Yuqoridagi qidiruv dasturlari haqida batafsil va umumiy ta'rif berishda ularni biror-bir tizim orqali, masalan, Google tizimini tushuntirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Bu kompaniya internetdagi yetakchi qidiruv tizimi hisoblanadi, dunyo bo'ylab tarmoq foydalanuvchilarining o'ntadan yettitasi u yoki bu ma'lumotlarni topish ilinjida aynan mana shu saytga murojaat qiladi. Tizim har kuni 50 millionga yaqin so'rovlarni qabul qiladi, sakkiz milliardlab veb-sahifalarni indeksatsiya qiladi. U 101 tildagi axborotni izlab topishi mumkin. Keyingi yillarda butun dunyo internet foydalanuvchilari orasida keng ommalashib borayotgan Google tizimi 1998-yil sentyabrda ishga tushgan. Hozirda bu kompaniyaning qidiruv tizimlaridan tashqari yana bir qator foydali va qulay xizmatlari mavjud va ular soni ortib bormoqda.

Darhaqiqat, hozirda nafaqat internet tarmog'i vujudga kelganligi, bundan tashqari, shu kabi jahonaro rivojlanib keayotgan turli-tuman axborot texnologiyalar yosh avlodga ijobiy ta'sir kuchini o'tkazayotganligini bir tomondan quvonarli bo'lsa, ikkinchi tomondan ularni turli salbiy saboqlardan asrash maqsadida tarbiyaviy muhitni kuchaytirishga undaydi.

Bugungi kunda harbiy xhizmatchilar radio-televideniye, matbuot interneti kabi vositalar orqali rang-barang axborot va ma'lumotlarni olmoqda.

Jahon axborot maydoni tobora kengayib borayotgan shunday bir sharoitda harbiylarimiz ongini o'rab-chirmab, uni o'qima, buni ko'rma deb bir tomonlama tarbiya berish, ularning atrofini temir devor bilan orab olish hech shubhasiz zamonning talabiga ham bizning ezgu maqsad-muddaolarimizga ham to'g'ri kelmaydi.

Nega deganda biz yurtimizda ochiq va erkin demokratik jamiyat qurish vazifasini o'z oldimizga qat'iy maqsad qilib qo'yganmiz va bu yo'ldan hech qachon qaytmaymiz.

Binobarin, biz davlatimiz kelajagi o'z qobig'imizga o'ralib qolgan holda emas, balki umumbashariy va demokratik qadriyatlarni chuqur o'zlashtirgan holda tasavvur etamiz. Biz istiqbolimizni taraqqiy topgan mamlakatlar tajribasidan foydalanib, davlat va jamiyat boshqaruvini erkinlashtirish inson huquqi va erkinliklarini fikrlar rang- barangligini o'z hayotimizda yanada kengroq joriy qilishda ko'ramiz. Biz butun ma'rifatli xalqaro hamjamiyat bilan tinch-totuv, erkin va farovon hayot kechirish o'zaro manfaatli hamkorlik qilish tarafdorimiz.

Hozirgi zamon axborot tizimi uning, juda keng imkoniyatlaridan kelib chiqib aytish mumkinki, O'zbekistonda axborot olish, saqlash, foydalanish va tarqatishning umumiy manfaat va umumiy taraqqiyot nuqtayi nazaridan boshqaruv mexanizmini yaratish, uning mohiyati va unsurlarini chuqur anglash zarur bo'lib qolmoqda. Ana shu hayotiy ehtiyojdan kelib chiqib axborot sohasida milliy xavfsizlikni ta'minlash tizimini yaratishning quyidagi usullarini qo'llash madaniyatini zarur deb hisoblaymiz:

Birinchidan, sotsiologik yo'nalish. Bunda axborot olish va tarqatish jarayonida jamiyat taraqqiyotining axborotini ijtimoiy voqelik sifatidagi roldan kelib chiqib, jamiyatda shakllanayotgan ijtimoiy ong yo'nalishlari ijtimoiy tafakkur darajasi va uning oqimlarini o'rganishni yo'lga qo'yish kerak.

Aholi turli qatlamlari, qarashlari, kasbiy va boshqa ijtimoiy holatlari asosidagi fikirlash tarzini aniqlab borish zarur.

Ikkinchidan, statistik yo'nalish. Ko'p millatli mamlakatda, xususan, 130 dan ortiq millat va elat yashayotgan, 20 ga yaqin diniy konfessiyalar faoliyat ko'rsatayotgan O'zbekistonda millatlararo va dinlararo mojarolarni turli siyosiy manfaatlari va buzg'unchi g'oyalar ta'sirida kelib chiqishi mumkin bo'lgan nizolar manbalarini o'rganib borish, bu borada aniq hisob-kitoblarga tahliliy yechimlarga ega bo'lish.

Uchinchidan, siyosiy konfliktologiya va siyosiy psixologiya. Axborot psixologik xavf avj olayotgan bir paytda, turli buzg'unchi g'oyalar inson ongi va tafakkuriga o'z ta'sirini o'tkazayotgan bir sharoitda siyosiy mojarolar kelib chiqishi mumkin bo'lgan manbalarni o'rganish, omillarini aniqlash hamda siyosiy qarashlari, ruhiyati, ijtimoiy- siyosiy psixologik izchil ravishda o'rganib borilmog'i lozim.

To'rtinchidan, mantiqiy tizimiy va funksional tahlil. Axborot tizimi, xususan, axborot psixologik ta'sir axborot siyosati tizimi va vositasining muhim qismi sifatida baholashi lozim. Voqelikka ana shu tarzda yondashib, ilmiy-tahliliy nazariy va amaliy xulosalar chiqarish kerak. Tig'iz axborotlashgan jamiyatda axborot oqimi ta'sirida shakllanayotgan ijtimoiy fikr fan nuqtayi nazaridan izchil o'rganilmog'i lozim.

Beshinchidan, axborot tizimida milliy istiqlol g'oyasining ustuvorligi. Har qanday fuqoro axborot bazasidan "mahsulot" tanlash jarayonida uning qalbida, ruhiyatida, kayfiyatida, fe'l-atvorida, bularning barchasining oqibati sifatidagi xatti-harakati va munosabatida mafkuraviy immunitet ustuvorligini ta'minlash. Albatta, O'zbekiston mustaqillikning 23 yili mobaynida ommaviy axborot, kommunikatsiyasi sohasida jiddiy o'zgarishlar yuz berdi. Eng avvalo har bir fuqaroning so'z va fikr erkinligi, axborot olish va tarqatish huquqi Konstitutsiya bilan kafolatlangan.

Ommaviy axborot vositalari to'g'risidagi bir qator qonunlar yaratildi va amalda qo'llanilmoqda. Mustaqil nashrlar soni keskin ko'paydi. Bularning hammasi mamlakat ichki hayotida milliy axborot tizimining o'ziga xos taraqqiyotidan dalolat beradi.

Yana shuni ta'kidlash lozimki, internet vositalaridan o'rin olgan jamiki axborot va ma'lumotlarning hammasi ham real haqqoniy emasligi ayni paytda ayon bo'lmoqda.

Bundan kelib chiqib aytish joizki, olinayotgan dalillarning qay darajada to'g'riligini ongli ravishda mushohada etish maqsadga muvofiqdir.

Shundagina internet orqali egallayotgan bilimlarimiz hayotimizda ijobiy samara berishiga ishonch hosil qilish mumkin.

Muxtasar qilib aytganda, harbiy xizmatchilarimizning ma'naviy olamida bo'shliq vujudga kelmasligi uchun ularning qalbi va ongida sog'lom hayot tarzi milliy va umummilliy qadriyatlarga hurmat-ehtirom tuyg'usini har doim shakllantirishimiz zarur.

Shuni unutmash kerakki, bugungi kunda inson ma'naviyatiga qarshi yo'naltirilgan bir qarashda arziyas bo'lib tuyuladigan kichkina xabar ham axborot olamidagi globallashuv shiddatidan kuch olib, ko'zga ko'rinmaydigan, lekin zararini hech narsa bilan qoplab bo'lmaydigan ulkan ziyon yetkazishi mumkin.

Telefondan foydalanishning foydasi va zarari

Hozirgi kunda telefon inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ayniqsa mobil telefonlar aloqa qilish, axborot olish va turli kundalik ishlarni bajarishda katta qulaylik yaratadi. Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun ham telefon muhim vosita bo'lib, ularning mustaqil hayot kechirishida katta yordam beradi. Biroq telefonlardan me'yorida ortiq yoki noto'g'ri foydalanish ayrim salbiy oqibatlarga ham olib kelishi mumkin.

Telefondan foydalanishning foydasi

Telefon insonlar o'rtasida tez va qulay muloqotni ta'minlaydi. U orqali uzoqda yashovchi insonlar bilan bog'lanish, zarur ma'lumotlarni olish va turli xizmatlardan foydalanish mumkin.

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun telefon quyidagi imkoniyatlarni yaratadi:

- yaqinlari bilan tezkor aloqa qilish
- favqulodda holatlarda yordam chaqirish
- ovozli dasturlar orqali ma'lumot olish
- audio kitoblar va o'quv materiallarini tinglash
- navigatsiya va ovozli ko'rsatmalar orqali yo'l topish

Bundan tashqari, zamonaviy smartfonlarda ekranni ovoz bilan o'qib beruvchi dasturlar, ovozli buyruqlar va maxsus ilovalar mavjud bo'lib, ular ko'zi ojiz insonlarning mustaqil foydalanish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Telefondan foydalanishning zarari

Telefonlardan haddan tashqari ko'p foydalanish inson salomatligiga va psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, uzoq vaqt telefon ishlatish ko'z va asab tizimiga ortiqcha yuk tushiradi, diqqatni susaytiradi va uyqu rejimining buzilishiga sabab bo'lishi mumkin.

Bolalar uchun telefonning ayrim salbiy tomonlari quyidagilar bo'lishi mumkin:

- telefonga haddan tashqari qaramlik paydo bo'lishi

- vaqtni behuda sarflash

- jismoniy faollikning kamayishi

- noto'g'ri yoki zararli axborotga duch kelish

- o'qish jarayoniga e'tiborning pasayishi

Telefonlardan foydalanganda muayyan qoidalarga rioya qilish muhim hisoblanadi. Masalan, telefonni uzoq vaqt uzluksiz ishlatmaslik, dars vaqtida undan foydalanmaslik, begona insonlarga shaxsiy ma'lumotlarni bermaslik kabi qoidalarga amal qilish zarur.

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun telefonlardan foydalanishni o'rgatishda o'qituvchi va ota-onalar ularni to'g'ri va xavfsiz foydalanishga yo'naltirishi kerak. Telefonlardan oqilona foydalanish bolalarning bilim olishiga, ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishiga va mustaqil harakat qilishiga yordam beradi.

4. Ilovalar va ularning qulayliklari

Zamonaviy axborot texnologiyalari rivoji kishilarning virtual muloqot maydoni hisoblangan ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar taraqqiyotida ham o'z ifodasini topmoqda. Bir paytlar "Odnoklassniki" faol ijtimoiy tarmoq sifatida e'tirof etilgan bo'lsa, vaqt o'tib "WhatsApp", "Viber" kabi messenjerlar uning o'rnini egalladi. 2013 yilga kelib ukrainalik Pavel Durov tomonidan asos solingan "Telegram" messenjeri bu boradagi yangi imkoniyatlar eshigini ochib berdi. Interfeysining soddaligi, o'zaro yozishmalarni amalga oshirish, foto, audio, video hamda hujjat ko'rinishidagi ma'lumotlarni uzatish va qabul qilishdagi qulayliklari bilan telegram qolgan messenjerlarni ortda qoldirdi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, bugungi kunda dastur foydalanuvchilari 250 mln. nafardan ziyodni tashkil etadi. O'rtimizda ham yetakchi messenjer sifatida tan olingan telegram ostida ko'plab davlat va nodavlat organlarining rasmiy kanallari yuritadi. Biz quyida ko'zi ojizlarning telegramdan qay darajada foydalana olishlari, bu borada mavjud o'ziga xos tushuncha va imkoniyatlar xususida so'z yuritamiz.

Avvaliga ko'zi ojizlar uchun messenjerning dastlabki ko'rinishlaridan foydalanish mutlaqo imkonsiz edi. Sababi, bunda barcha punktlar kichik-kichik suratlr bilan belgilangan bo'lib, "gapiruvchi" dasturlar ularni o'qishga ojizlik qilardi. Vaqt o'tishi bilan ushbu messenjerni ko'zi ojizlar foydalanishi uchun moslashtirish harakatlari amalga oshdi. Aniqrog'i, uning "Web.telegram.org" nomli rasmiy sayti ayni toifa insonlarning telegram dunyosidagi dastlabki qadamlariga zamin yaratib berdi. Eslatish joiz, kompyuter orqali kiriluvchi mazkur veb-sayt xavfsizlik nuqtai nazaridan mobil telefon olib kirib taqiqlangan muassasalarda faoliyat yorituvchi xodimlar uchun muloqot manbai vazifasini o'tagan. Avval-boshda foydalanuvchining telegram akkaunti ochilgan bo'lishi shart. Saytga kirilishi bilan kursor raqam kiritiladigan tahrir maydonida paydo bo'ladi. Bu yerda davlat kodi,

ya'ni +998 avtomatik tarzda yozilganini kuzatish mumkin. Tab klavishini bosgan holda mobil raqam kiritiladigan navbatdagi tahrir maydoniga kiritiladi. Ayni nuqtada telegram akkaunti ochilgan raqamni yozish talab etiladi. Masalan, (97)xxxxxxx. So'ngra Enter bosib kutib turiladi. Bu vaqtda foydalanuvchining telefoniga o'rnatilgan telegramga yuborilgan maxsus kod ham kiritilib, yana bir bor Enter bilan tasdiqlanadi. shu tariqa saytdan to'liq foydalanish imkoni paydo bo'ladi.

Ingliz tilidagi ushbu saytda harakatlanish vaqtida faqat vertikal strelkalardan foydalanish tavsiya etiladi. Dastlab "Zakro'ta podmeno" punkti Enter klavishi ko'magida ochiladi. So'ng strelkalar vositasida "kontakt" bo'limiga kiriladi. Bu yerda telefon kontaktida mavjud bo'lgan telegram foydalanuvchilarining akkauntlarini kuzatish mumkin. "Kontakt" bo'limiga kirilgan, kursor joylashgan qidiruv tahrir maydonini eskeyp klavishi bilan yopgan holda pastki strelka k'magida yuqorida qayd etilgan akkauntlar ro'yxati ko'rib chiqiladi. Akkaunt egalariining birortasiga xabar yollash maqsadida, Enter klavishi vositasida "kontakt"ga kirilsa bunda yozuv uchun mo'ljallangan tahrir maydoni ochiladi. yozilgan xabar Enterni bosgan holda tegishli raqamga jo'natiladi. Ushbu tahrir maydonini eskeyp bilan yopib, yuqori strelka vositasida harakatlanilgan taqdirda foydalanuvchi o'zi yuborgan va o'ziga jo'natilgan barcha xabarlar bilan tanishish imkoniga ega bo'ladi. U yozuv uchun mo'ljallangan tahrir maydoni ostidagi "Obzor" tugmasi orqali istagan kishiga turli ma'lumotlarni jo'natishi ham mumkin.

2017 yil eronlik bir guruh dasturchilar tomonidan telegramning ko'zi ojizlar uchun moslashtirilgan Telelight ("Telelayt") dasturi ishlab chiqildi. Android tizimida foydalanishga mo'ljallangan, telegramning aynan ko'chirilgan, ko'zi ojizlar uchun qulay imkoniyatlar bilan ta'minlangan ushbu variantini norasmiy bo'lgani bois "Play market" do'konidan topib bo'lmaydi. Uni faqat eronlik dasturchilarning "telelight.ir" saytidan ko'chirish mumkin. Ammo Telelightning ayni ko'chirilgan nusxasi pulli bo'lib, narxi 3,5 yevroni

tashkil etadi. Ko'p o'tmay ushbu aktivlashgan dasturning kompyuterchilar tili bilan aytganda, sindirilgan varianti paydo bo'ldi. Aytish joiz, ushbu ikki variant o'rtasida ma'lum bir farqlar mavjud.

Dasturni o'rnatish jarayoni murakkab emas. U ilk bora ishga tushirilganda ba'zi telefonlarda "razresheni", ya'ni ruxsat so'rash holati yuz beradi. Telelight nimagadir ruxsat so'ragudek bo'lsa, ikkilanmasdan "Razreshit" tugmasini bosish lozim. Internet yoqilgan holda dasturga ilk bora kirilganda "Prodoljit na russkom" tugmasi bosiladi. Har doimgidek mamlakat kodi avtomatik tarzda yozilgan, telefon raqamini kiritish va "Gotovo" tugmasini bosish talab etiladi. Agar sizda avval telegram akkaunti ochilgan bo'lsa, o'sha akkauntga kelgan kodni terib tasdiqlash, so'ng dasturdan foydalanish mumkin. Akkaunt ochilmagan taqdirda shu raqamga telegram roboti tomonidan qo'ng'iroq qilinishi orqali uning sizga tegishli ekanligi tasdiqlanib akkaunt yaratiladi.

Telegramda turli ko'rinishda yozishmalar olib borish imkoni mavjudki, ikki suhbatdoshning bir-biriga yo'llagan xabarlar asosiga quriluvchi chatlar buning ilk ko'rinishidir. Akkaunt yaratilgandan so'ng dasturdagi "Napisat soobyoenie" tugmasi bosilgan hollarda telefoni kontaktida mavjud telegram foydalanuvchilarining ism va raqamlari ekranda paydo bo'ladi. Istalgan biror kontaktga kirib, "Vvedite tekst Okno redaktirovani" tahrir maydoniga biror matn yoziladi. Xabar "otpravit" tugmasi orqali jo'natiladi. Ekran bo'ylab barmoqni o'ngdan chapga yoki aksincha harakatlantirish kishining o'zi yozgan va uning nomiga yo'llangan har qanday matn bilan tanishishiga imkon beradi. Bundan tashqari, chatda suhbatdoshga telegram orqali qo'ng'iroq qilish mumkin. Bundan tashqari, chatda suhbatdoshga telegram orqali qo'ng'iroq qilish mumkin. Buning uchun suhbatdosh ismi yozilgan joyga kiriladi va "Pozvonit" tugmasini bosib kutib turiladi. Jo'natilgan har turli ma'lumotlarni chat ichida topib, ustiga ikki, marotaba bosib ushlab turiladi va aynan o'sha xabar uchun tegishli punktlar ekran yuziga chiqadi.

Aytaylik, "udalit" punkti ustiga bosish orqali yuborilgan hamda qabul qilingan ma'lumotlarni ochirish mumkin.

Yozishmalarning yana bir ko'rinishi guruhlarda kechadi. Telegramda siz o'zingiz guruh tashkil etishingiz yoki ochilgan guruhlariga taklif qilinishingiz mumkin. Bunday yozishmalarning chatdan farqi shundaki, bir kishi yollagan matniy, ovozli video shaklidagi axborotni butun guruh o'qiydi, ko'radi va eshitadi. Guruh chat ichida "Zapis audio. Dvoynoy tap dlyo video" tugmasini dastlab ikki marta bosib, so'ng ushlab turgan holda ovozli xabar jo'natiladi. Tugma qo'yib yuborilgan, ushbu ma'lumot yo'llanayotgan shaxsga yetib boradi. Fayl jo'natish uchun "Prikrepit" ustiga bosib kerakli ma'lumot tanlanadi va "Otpavit" tugmasidan foydalangan holda uni yuborish amali bajariladi. Katta hajmli axborot oldi-berdisi uning necha foizi yuklanganini bilish imkoni mavjudligi ko'zi ojizlar uchun muhim qulaylikdir.

Telegram kanallaridan foydalanish xususiga kelsak, siz avvaldan mavjud biror kanalga qo'shilishingiz yoki uni o'zingiz mustaqil ravishda o'rnatishingiz mumkin. Kanalda barcha amallar bir tomonlama bajariladi. Siz biror kanalga qo'shilgan bo'lsangiz, faqat uning tashkilotchilari tomonidan joylashtirilgan ma'lumotlarni o'qiy olasiz. Sizning u yerga biror xabar jo'natishingiz imkonsiz. O'zingiz ochgan kanal obunachilari ham faqat siz joylagan axborotlar bilan tanisha oladilar. Telegramda kanallarni qidiruv berish orqali topish mumkin. Aytaylik, qidiruv tahrir maydoniga "kitob" so'zi yozilgan taqdirda ayni yo'nalishdagi kanallar paydo b'ladi. Ulardan biriga ulanish istagi tug'lsa, bu ish "prisoedinits" tugmasini bosish yo'li bilan amalga oshiriladi. Aytish joiz, rus tilidagi Telelight dasturiga kirilgan vaqtda kursor "glavny menyu" tugmasi ustida turadi. Ushbu menyuga kirib, barmoqni chapga, o'ngga harakatlantirish tarzida guruh ochish, kanal yaratish, sozlamalar, kontaktlar bilan bog'liq qator bo'limlarni mustaqil ravishda ko'rib chiqish mumkin. Telegram taqdim etuvchi qulay imkoniyatlardan yana biri unda botlar mavjudligi bilan bog'liq. Botlarni ma'lum bir amallarni

bajaruvchi virtual robotlarga qiyoslash mumkin. Masalan, kerakli musiqalarni tinglash yoki yuklab olishga mo'ljallangan "vk music" nomli botni topish uchun messenjer ichida shu nom bilan qidiruv berish kerak bo'ladi. Botga kirib, "start" tugmasi bosilgani zahoti u faollashadi. Shundan so'ng o'zingizga yoqqan xonanda yoki musiqa nomini botga yozasiz va u sizga topilgan namunalar ro'yxatini havola etadi. Bunda ham o'zingiz eshitishni istagan qo'shiq ustiga bosilsa, ushbu ijro namunasi sizga yuboriladi. Bot bu kabi musiqalarni o'zi ulangan vk nomli katta miqdordagi audio va video kontent mavjud ijtimoiy tarmoq bazasidan izlab topib taqdim etadi.

Joriy yilning yanvar oyida Pavel Durov tomonidan telegramning "gapiruvchi" dasturlar vositasida foydalanishga mo'ljallangan "Telegram-2019" versiyasi ishlab chiqilgani ma'lum qilindi. Endilikda uni nafaqat android, balki iOS tizimiga kiruvchi qurilmalarda ham bimalol qo'llash mumkin. Ayni o'rinda ko'zi ojiz foydalanuvchilar uchun telegram dasturi yoki Telelight qulaymi, degan haqli savol tupiladi. Albatta, ular o'rtasida ma'lum farqlar mavjud. Jumladan, telegramda Telelightga qaraganda gapiruvchi dasturlar bilan harakatlanish jarayonida biroz qiyinchiliklar kuzatiladi. Bunda jo'natilayotgan yoki qabul qilinayotgan ma'lumotlar yuklanayotganligining foizi ko'rsatilmaydi. Telelightda umumiy qatordagi chatlar, guruhlar, kanallar, botlarni alohida toifalarga ajratish funksiyasi mavjud. Telegram dasturida buning imkoni yo'q. Bunda biror ovozli fayl ko'chirilgan vaqtda uni faqat ushbu dastur doirasida eshitish lozim. Biror sababga ko'ra dastur o'chib ketgudek bo'lsa, kerakli fayllar telefon xotirasida qolishi uchun ularni saqlab qo'yish talab etiladi. Ko'zi ojizlar uchun mo'ljallangan "Telegram-2019" versiyasida saqlab qo'yish tugmasi mavjud emas. Telelightda esa biror ovozli fayl ustiga barmoq bosib turilgan taqdirda unga tegishli amallar ro'yxati ochiladi. Mazkur ro'yxatdagi "Soxranit v zagruzki" punkti orqali faylni telefon xotirasida saqlab qo'yish mumkin.

Shu vaqtgacha Telegramning kompyuter uchun mo'ljallangan "Telegram Desktop" nomli dasturida ishlash ham ko'zi o'jizlar uchun imkonsiz edi. Ular ayni sharoitda yuqorida so'z yuritganimiz "Web.telegram.org" veb saytidan foydalanishgan. 2019 yili Unigram dasturi ushbu muammo yechimi sifatida virtual olamga kirib keldi. Uni windows 10 tizimida dasturlarni internet orqali ko'chirib o'rnatish uchun tashkil qilingan Microsoft Store" do'konidan yuklab olish mumkin. Windows 10 operasion tizimi uchun mo'ljallangan Unigramni kompyuterga yuklash uchun uning ustiga avval Enter klavishi, so'ng "Ustanovit" tugmasi bosiladi. "Microsoft Store"dan biror dasturni o'rnatish kishidan muayyan tajriba, ko'nikma talab etishi ma'lum. Ammo Unigram sodda ko'rinishda tuzilganligidan bu jarayon foydalanuvchilarga qiyinchilik tug'dirmaydi. Unda harakatlanish asosan Tab, strelkalar orqali amalga oshiriladi. Rus tilidagi Unigram dasturida Telelightda mavjud barcha imkoniyatlardan foydalanish mumkin. Qisqacha aytganda, dasturning o'ratilishi ko'zi o'jizlarning kompyuterda telegram messenjeridan foydalanishlarini to'la ta'minlagani bilan ahamiyatlidir.

Biz quyida telegramda mavjud bir nechta foydali kanallar ro'yxatini e'tiboringizga havola etamiz:

@abookuz – kitobxon foydalanuvchilar uchun mo'ljallangan kanal bo'lib, unga har kuni "gapiruvchi" kitoblar, radiospektakllar, audiohikoyalar va hajviyalar ketma-ketlikda joylab boriladi.

Kun.uz – "kun.uz" saytining mazkur rasmiy kanali yurtimiz va dunyoda sodir bo'layotgan voqea-hodisalarga oid muhim xabarlarni kuzatib borish imkonini beradi.

azon.uz – "azon.uz" saytining shu nomdagi kanalida diniy xabarlar, yangiliklar, hikoyatlar, hikmatlar bilan tanishish mumkin.

Minuslar – ushbu kanalda qo'shiq aytishga qiziqqan kishilar uchun har kuni turli minuslar joylab boriladi. Siz o'zingizga kerakli minuslarni kanaldan qidirib topishingiz mumkin.

Daxshatuz – Bunda eng yangi taronalar, filmlar, kliplar foydalanuvchilarga taqdim etiladi.

lexuz – Mazkur kanal "lex.uz" rasmiy saytiga tegishli bo'lib, unga yangi qabul qilingan qonunlar, farmon va qarorlar doimiy ravishda joylab boriladi. Kerakli qarorni saytga kirmay turib kanalning o'zidan ham yuklab olishingiz mumkin.

shu o'rinda bu va boshqa kanallar qidiruv berish orqali topilishini eslatish joiz. Marhamat, mavjud turfa xil kanallar orasidan o'zingizga ma'qulini tanlang va undan foydalaning.

Savol va topshiriqlar:

1. Aloqa vositalari turlarini ayting.
2. Qadimda odamlar xabarlarni bir manzildan ikkinchi manzilga qanday yetkazganlar?
3. Telefon kim tomonidan kashf qilingan?
4. Pochta jo'natmalari turlarini ayting.
5. Elektron pochta nima? Sayt nima uchun kerak?

13. Tibbiy xizmatdan foydalanishga o'rgatish metodikasi

Reja:

1. Tibbiy xizmat tushunchasi
2. Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarni tibbiy xizmatdan foydalanishga o'rgatish vazifalari
3. Tibbiy xizmatdan foydalanishga o'rgatish metodlari
4. Tibbiy xizmatdan foydalanishda xavfsizlik qoidalar
5. Jarohatlanganda birinchi yordam ko'rsatish

Tayanch so'zlar: *Tibbiy xizmat, Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolala, pedagog, shifokor, birinchi yordam, tez tibbiy yordam, kuyish.*

Tibbiy xizmat tushunchasi

Tibbiy xizmat — bu inson salomatligini saqlash, mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish, ularni aniqlash hamda davolashga qaratilgan tibbiy yordamlar majmuasidir. Tibbiy xizmat orqali aholining sog'lig'i nazorat qilinadi, kasalliklar erta aniqlanadi va zarur davolash ishlari amalga oshiriladi. Tibbiy xizmat tizimi jamiyatning muhim ijtimoiy sohalaridan biri bo'lib, u insonlarning sog'lom hayot kechirishini ta'minlashga xizmat qiladi.

Tibbiy xizmat turli tibbiyot muassasalari orqali amalga oshiriladi. Bular qatoriga poliklinikalar, shifoxonalar, feldsher-akusherlik punktlari, diagnostika markazlari, tez tibbiy yordam xizmatlari va boshqa tibbiy tashkilotlar kiradi. Poliklinikalarda bemorlarni ambulator tarzda qabul qilish, kasalliklarni aniqlash va davolash ishlari olib boriladi. Shifoxonalarda esa og'ir yoki murakkab kasalliklarga chalingan bemorlar yotqizilib davolanadi. Tez tibbiy yordam xizmatlari esa favqulodda holatlarda tezkor tibbiy yordam ko'rsatishga mo'ljallangan.

Tibbiy xizmatning asosiy yo'nalishlariga kasalliklarning oldini olish, diagnostika, davolash va reabilitatsiya kiradi. Profilaktika ishlari orqali kasalliklarning oldini olishga qaratilgan choratadbirlar amalga oshiriladi. Diagnostika jarayonida turli tekshiruvlar

yordamida kasallik aniqlanadi, davolash jarayonida esa bemorning sog'ligini tiklash uchun zarur tibbiy muolajalar qo'llaniladi.

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun tibbiy xizmatdan foydalanish alohida ahamiyatga ega. Chunki ular sog'lig'ini nazorat qilish, shifokor bilan muloqot qilish va zarur hollarda tibbiy yordamga murojaat qilish ko'nikmalarini egallashlari kerak. Shu sababli ijtimoiy-maishiy hayotga tayyorlash jarayonida o'quvchilarga tibbiy xizmat tizimi, tibbiy muassasalar faoliyati va shifokorga murojaat qilish tartibi haqida tushuncha berish muhim hisoblanadi.

Bu bilim va ko'nikmalar ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarning mustaqil hayot kechirishiga, o'z salomatligiga mas'uliyat bilan yondashishiga hamda jamiyatda faol yashashiga yordam beradi.



Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarni tibbiy xizmatdan foydalanishga o'rgatish vazifalari

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarni tibbiy xizmatdan foydalanishga o'rgatish ijtimoiy-maishiy tayyorgarlikning ajralmas qismi hisoblanadi. Ushbu vazifa bolalarda sog'liqni saqlashga mas'uliyatli munosabatni shakllantirish va mustaqil hayotga tayyorlashga xizmat qiladi.

Ularning tibbiy xizmatdan to'g'ri foydalanishini o'rgatish quyidagi asosiy vazifalarni o'z ichiga oladi:

1. Sog'liqni saqlash ahamiyatini tushuntirish

Bola o'z salomatligi, sog'lom turmush tarzi va kasalliklarning oldini olish qoidalari bilan tanishtiriladi. Unga sog'lig'iga g'amxo'rlik qilishning ahamiyati, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish zaruriyati va sog'lig'ini nazorat qilishning foydasi tushuntiriladi.

2. Kasallik belgilarini aniqlashni o'rgatish

Bolalar kasallikning oddiy belgilarini tanishni o'rganadilar: tana harorati ko'tarilishi, bosh og'rig'i, holsizlik yoki boshqa noqulayliklar. Shu bilan birga, ular o'zlarini yomon his qilgan hollarda kattalarga yoki shifokorga murojaat qilishni bilishlari kerak.

3. Tibbiy muassasalarga murojaat qilish tartibini o'rgatish

Bolalar poliklinika, shifoxona va tibbiy punktlarga qanday borish, shifokor qabuliga qanday kirish, navbatni saqlash va tibbiy ko'rsatmalarga amal qilishni o'rganadilar. Bu vazifa ularda mustaqil harakatlanish va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini rivojlantiradi.

4. Tibbiy muassasalarda o'zini tutish qoidalarini o'rgatish

Bolalar tibbiy xonada, poliklinikada yoki shifoxonada qanday tartib-intizomga rioya qilishni bilishlari kerak: shifokor so'zini tinglash, shifokor ko'rsatmalariga amal qilish, asbob-uskunalarga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish. Bu ularning ijtimoiy va axloqiy madaniyatini rivojlantiradi.

5. Dorilarni to'g'ri qabul qilishni o'rgatish

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar dorilarni faqat shifokor ko'rsatmasi bilan qabul qilish va me'yoridan ortiq ishlatmaslikni

o'rganadilar. Ular dorilarni noto'g'ri ishlatish xavfini tushunishlari va xavfsizlik qoidalariga amal qilishni o'rganadilar.

Ushbu vazifalar bolalarda tibbiy xizmatdan to'g'ri foydalanish ko'nikmalarini shakllantiradi, sog'lig'ini asrashga ongli munosabat yaratadi va mustaqil hayotga tayyorlash jarayonini samarali qiladi. Shu bilan birga, ularning jamiyatda faol va xavfsiz harakat qilishiga yordam beradi.

Tibbiy xizmatdan foydalanishga o'rgatish metodlari

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarni tibbiy xizmatdan foydalanishga o'rgatish jarayonida turli pedagogik uslub va metodlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. To'g'ri tanlangan metodlar bolalarda mustaqil harakat qilish, sog'lig'ini saqlash va tibbiy muassasalarda to'g'ri xulq-atvor ko'nikmalarini shakllantiradi.

1. Amaliy mashg'ulotlar

Amaliy mashg'ulotlar – bolalarga tibbiy xizmat tizimini real holatda tushuntirish usulidir. Masalan:

Maktab tibbiyot xonasi yoki yaqin poliklinikaga ekskursiya o'tkazish.

Bolalar shifokor va hamshiralar bilan tanishadi, tibbiy asboblarni va jihozlarni qo'l bilan his qiladi.

Ular bemorlarni qabul qilish jarayoni, navbatni saqlash va tekshiruvlar bilan tanishadi.

Amaliy mashg'ulotlar bolalarda qo'rquvni kamaytiradi, o'zini ishonchli his qilishga yordam beradi va tibbiy xizmatni tushunish jarayonini mustahkamlaydi.

2. Rolli o'yinlar

Rolli o'yinlar bolalarni shifokor va bemor vazifalarini modellashtirish orqali o'rgatadi. Misollar:

"Bemor va shifokor" o'yini: bola o'z shikoyatini ifodalaydi, shifokor esa uni tinglab, tavsiyalar beradi.

"Dorixonada xarid" o'yini: bola dorilarni tanlash, shifokor ko'rsatmasi bilan qabul qilishni o'rganadi.

Rolli o'yinlar amaliy ko'nikmalarni shakllantiradi, ijtimoiy muloqotni rivojlantiradi va tibbiy muassasalarga bo'lgan qo'rquvni kamaytiradi.

3. Suhbat va tushuntirish

Pedagog yoki tarbiyachi bolalar bilan interaktiv suhbat o'tkazadi: Sog'liqni saqlashning ahamiyati, kasallik belgilarini aniqlash va dorilarni to'g'ri qabul qilish qoidalarini tushuntiriladi.

Savol-javob usuli orqali bolalar mavzuni faol o'zlashtiradi.

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarda tushuntirish ko'proq eshitish va sezgi organlariga tayangan holda amalga oshiriladi.

4. Ko'rgazmali vositalardan foydalanish

Ko'rgazmali vositalar – tibbiy xizmatni tushuntirishni yanada samarali qiladi:

Dorilar va tibbiy asboblarni qo'l bilan ko'rsatish.

Diagrammalar, kartochkalar va infografikalar yordamida tibbiy jarayonlarni tushuntirish.

Audio va ovozli dasturlar orqali poliklinika faoliyati yoki tibbiy maslahatlarni bolalarga yetkazish.

5. Bosqichma-bosqich o'rgatish

Murakkab jarayonlar kichik bosqichlarga bo'linadi:

Tibbiy muassasaga borish va shifokor bilan tanishish.

Tekshiruvdan o'tish tartibini o'rganish.

Dorilarni xavfsiz va to'g'ri qabul qilishni o'rganish.

Tibbiy maslahatlarni tushunish va amal qilish.

Bosqichma-bosqich o'rgatish bolalarda qiyin jarayonlarni mustahkam va xavfsiz o'zlashtirishga yordam beradi.

Ushbu metodlar yordamida ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar tibbiy xizmatdan to'g'ri foydalanishni o'rganadi, sog'liqni saqlashga ongli munosabat shakllantiradi va mustaqil hayotga tayyorlanadi.

Tibbiy xizmatdan foydalanishda xavfsizlik qoidalarini

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarni tibbiy xizmatdan foydalanirish jarayonida xavfsizlik qoidalariga amal qilish muhim o'rin tutadi. Tibbiy xizmatdan noto'g'ri yoki ehtiyotsiz foydalanish

sog'liq uchun zararli bo'lishi mumkin. Shu sababli bolalarga tibbiy xizmatdan foydalanishda xavfsizlikni ta'minlashning asosiy qoidalarini o'rgatiladi.

1. Dorilarni faqat shifokor ko'rsatmasi bilan qabul qilish

Bolalar dorilarni o'zboshimchalik bilan ichmaslikni o'rganadilar. Har bir dori vositasi muayyan kasallik va yoshga mos kelishi kerak. Noto'g'ri yoki me'yoridan ortiq dori qabul qilish salomatlikka zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli bolalarga:

faqat shifokor yoki kattalar ko'rsatmasi bilan dori qabul qilish

dori nomini va qabul qilish vaqtini bilish

dori vositasini boshqa bolalar bilan ulashmaslik

ko'nikmalarini shakllantirish muhimdir.

2. Poliklinika va shifoxonada tartib-intizom qoidalarini bilish

Tibbiy muassasalarda xavfsizlikni ta'minlash tartib-intizomga rioya qilishni talab qiladi. Bolalarga quyidagilarni o'rgatish kerak:

navbatni saqlash

shifokor va hamshiralar ko'rsatmalariga amal qilish

tibbiy asbob-uskunalariga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish

boshqa bemorlarga hurmat bilan munosabat qilish

Bu qoidalar bolalarda ijtimoiy madaniyat va tartibli xulq-atvorni shakllantiradi.

3. Gigiyena qoidalariga rioya qilish

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar tibbiy xizmatdan foydalanganda shaxsiy gigiyena qoidalarini tushunishlari va bajarishlari zarur:

qo'lni yuvish va dezinfeksiya qilish

toza kiyim kiyish

og'zaki va respirator gigiyenaga rioya qilish

Gigiyena qoidalariga rioya qilish kasalliklarning oldini oladi va bolalarning sog'lig'ini saqlashga yordam beradi.

4. Favqulodda vaziyatlarda xavfsiz xatti-harakat

Bolalarga tibbiy muassasalarda yoki uyda favqulodda vaziyatlar paytida xavfsiz harakat qilish ko'nikmalari o'rgatiladi. Masalan:

og'ir jarohat yoki kasallik alomatlari paydo bo'lganda kattalarga xabar berish

tez tibbiy yordam chaqirish

tibbiy maslahat va ko'rsatmalarga qat'iy amal qilish

Bu bolalarning mustaqil va xavfsiz harakat qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Tibbiy xizmatdan foydalanishda xavfsizlik qoidalarini o'rgatish bolalarda sog'liqni saqlashga mas'uliyat, xavfsiz harakat qilish va tibbiy muassasalarda to'g'ri xulq-atvor ko'nikmalarini shakllantiradi. Shu bilan ular mustaqil hayotga tayyor bo'ladi va salomatlik bilan bog'liq muammolarda o'zini himoya qilishni o'rganadi.



Jarohatlanganda birinchi yordam ko'rsatish

Birinchi yordam – bu baxtsiz hodisalar ro'y berganda, kishi shikastlanganda yoki to'satdan kasal bo'lib qolganda uning hayotini asrab qolish va yomon asoratlardan omon qolishi uchun ko'rsatiladigan tez va oddiy tadbirlar majmuyi.

Bu ish shifokor yetib kelguncha yoki yordamga muhtoj insonni shifoxonaga olib borguncha amalga oshiriladi. Birinchi yordam o'z-o'ziga yoki boshqalar tomonidan (o'zaro) ko'rsatilishi mumkin.

Birinchi yordam uch xil tadbirlar majmuasini o'z ichiga oladi: 1) tashqi shikastlovchi omillar (elektr toki urushi, biron-bir og'ir narsa bosib qolganda va boshqalar) ta'sirini darhol bartaraf etish yoki shikastlangan kishini noqulay sharoitdan xoli qilish (suvdan, o't tushgan joydan olib chiqish va h.k.); 2) shikastlanish tarziga qarab birinchi yordam ko'rsatish (suyak chiqishi, suyak sinishi, zaharlanish, hushdan ketish, jarohatlanish, kuyish va boshqalar); 3) yaqin atrofdagi kasalxona, poliklinikaga yetkazish. Odam to'satdan betob bo'lib qolganida, turli xil baxtsiz hodisalar ro'y berganida, albatta, tez yordam chaqirish, noiloj qolgan hollarda duch kelgan transportda davolash muassasasiga olib borish zarur.

Birinchi yordam ko'rsatish uchun doim tegishli bilim va malakani oshirib borish lozim. Ishxona, avtomashina va uydagi dori qutichasida birinchi yordam uchun zarur bo'lgan hamma narsalar bo'lishi kerak.

"Nurli maskan" maktab-internati o'quvchilari hayotida ularning biror-bir narsaga urilib ketishi, o'zaro to'qnashishi, yiqilib ketishi va shunga o'xshash baxtsiz hodisalar tufayli birinchi tibbiy yordamga muhtojlik tez-tez uchrab turadi.

Maktab-internatida yuz beradigan bunday holatlarda quyidagicha harakatlanish maqsadga muvofiq:

1. Pedagog xodimlar o'quvchiga birinchi tibbiy yordam ko'rsatadi.

2. Maktab-internat tibbiyot xodimlariga murojaat qiladi.

3. Chuqurroq tibbiy muolaja zarurati tug'ilganda tez tibbiy yordam (103)ga murojaat qilinadi.

Eslatib o'tish kerakki, maktab-internatlarda o'quvchilar chuqur davolanmaydi, balki ularga birinchi tibbiy yordam ko'rsatiladi.

Uqtirib o'ting!

- Ko'z va boshqa kasalligingiz uchun favqulodda kerak bo'ladigan dorilarni yoningizda olib yurishni unutmang.

- Uyingizda termometr, tanometr va dori qutichasi bo'lishini ta'minlang.

Turli kuyish holatlari va ularga yordam ko'rsatish

Agar quyidagi holatlar yuz bersa, albatta tez yordamga qo'ng'iroq qilish kerak:

- Shikastlanish elektr toki urishi natijasida yuz bergan bo'lsa.
- Kimyoviy kuyishlarda.
- Uchinchi va undan yuqori darajali kuyishlarda, ya'ni teri ustida katta qavariqlar paydo bo'lsa, kuygan joydagi teri jigarrang yoki qora rangga kirib, quruq va jonsiz holatga kelsa.
- Tana yuzasining 10 foizdan ortiq har qanday darajadagi kuyishlarda.

- Bola yoki 70 yoshdan oshgan odam kuyganda.

Agar kuyish yengil, lekin diametri besh santimetrdan ko'p bo'lmasa, tez yordam chaqirmasa ham bo'ladi. Lekin baribir shikastlanganlarga yordam berish punktigacha borish kerak.

Kuygan joyni sovitish. Shikastlangan sohani 15-20 daqiqa davomida oqib turgan sovuq suv tagida tutib turish kerak.

Kuygan joyga quruq va toza bint qo'yish kerak. Yaxshisi bint zararsizlantirilgan bo'lgani ma'qul. Bint yoki doka kuygan joyni to'liq yopib turadigan o'lchamda bo'lishi kerak. Bintni unchalik mahkam qilib bog'lamaslik lozim.

Og'riqni qoldiruvchi dori berish kerak. Zarar ko'rgan odamga asosi paratsetamol, ibuprofen yoki nimesulid bo'lgan har qanday tabletkalar yordam beradi.

Suyuqlik ichirish. Zarar ko'rgan odam iloji boricha ko'proq suyuqlik ichishi kerak, chunki kuyish, hatto kichkina bo'lsa ham aylanuvchi qon hajmini kamaytiradi.

Nima qilish mumkin emas?

Zararlangan joyga malham dori surmaslik kerak. Shuningdek, tuxum, yog', qaymoq, tish pastasi, kartoshka bo'lagi va boshqa vositalarni ham ishlatish mumkin emas: ular bitishni sekinlashtiradi va shifokorlarga yarani yuvishda xalal beradi.

Sovuqdan shikastlanmasligi uchun yaraning ustiga muz qo'ymaslik kerak.

Uqtirib o'ting!

- Quyosh nurida kuyishdan saqlanib (albinos bolalarning terisi quyosh nuriga o'ta ta'sirchan bo'lib, tez qizaradi va kuyadi).

- Gaz plitasini yoqish, choy qaynatish, ovqat tayyorlash, choy damlash jarayonlarida issiq suv va bug'da kuyishdan ehtiyot bo'ling.

14. Odob-axloq madaniyatini shakllantirish metodikasi

Reja:

1. Xulq-atvor va odob-axloq madaniyati o'smirlik davrida
2. Xulq-atvor me'yorlari (ota-ona, ustoz, do'stlarga bo'lgan munosabat)
3. Jamoat joylarida o'zini tutish qoidalari
4. Turli zararli odatlardan himoyalaniish
5. O'smirlik davri psixologiyasi

Tayanch so'zlar: *Odob-axloq madaniyati, Ijtimoiy-maishiy ko'nikmalar, Xulq-atvor qoidalari, Hurmat va mehr-muhabbat, O'zini tutish madaniyati, Jamiyatdagi normalar, O'quvchi va o'qituvchi munosabati, Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar, Ko'zi ojiz o'quvchilar, Estiket qoidalari, Amaliy mashg'ulotlar, Rolli o'yinlar, Tarbiyaviy yondashuv.*

Xulq-atvor va odob-axloq madaniyati o'smirlik davrida O'smirlik davri — inson hayotining eng nozik, murakkab va rivojlanish jarayoni bilan ajralib turadigan davridir. Bu vaqtda bola o'z shaxsiyligini, mustaqilligini va ijtimoiy mavqeini shakllantiradi. Shu bilan birga, uning xulq-atvori va odob-axloq madaniyati ham sezilarli darajada shakllanadi.

1. O'smirlik davrida xulq-atvorning o'ziga xosligi

O'smirlik yoshidagi bolalar ko'pincha:

Hissiyotlarga beriluvchan bo'lishadi, tez xursand yoki g'azablanadi. O'zini boshqarish qobiliyati yetarli darajada rivojlanmagan bo'ladi, bu esa tartibsizlik va qoidalarni buzishga olib kelishi mumkin.

Ijtimoiy me'yorlarga qarshi turish odati paydo bo'lishi mumkin, ayniqsa o'zini boshqalardan farq qiluvchi tarzda ko'rsatishga intilish.

Shu sababli 21-asr sharoitida o'smirlarning xulq-atvori yanada murakkablashadi. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va zamonaviy texnologiyalar orqali ular ko'plab tashqi ta'sirlarga duch keladi, bu

esa ba'zan noto'g'ri xatti-harakatlar, noadekvat muloqot yoki odob-axloq qoidalarini buzishga olib keladi.

2. 21-asr va o'smirlarning xulq-atvori

Bugungi kunda o'smirlar quyidagi muammolarga duch keladi:

Axborot to'siqligi va ortiqcha ma'lumot: Ijtimoiy tarmoqlar, video platformalar va tezkor axborot oqimi bolaning e'tiborini tarqatadi, ularni muloqot madaniyati va odob-axloq qoidalarini to'liq o'rganishdan chalg'itadi.

Shaxsiy hayot va maxfiylik masalalari: Onlayn maydonlarda noto'g'ri xatti-harakatlar, shaxsiy ma'lumotlarni oshkor qilish yoki tanqidiy vaziyatlar yuzaga kelishi mumkin.

Qiyin ijtimoiy vaziyatlar: Do'stlar bilan nizolar, ta'lim muassasalaridagi stress, oilaviy muammolar, jamiyatdagi ijtimoiy va iqtisodiy o'zgarishlar o'smirning xulq-atvoriga ta'sir qiladi.

Modalar va tashqi ta'sir: Trend va ijtimoiy bosim natijasida o'smirlar ba'zan hurmat va odob qoidalarini e'tiborsiz qoldirishi mumkin.

Shu sababli 21-asrda o'smirlarni odob-axloq madaniyatiga o'rgatish nafaqat shaxsiy tarbiya, balki ijtimoiy muhitga moslashuv uchun ham muhimdir.

3. Ko'rishida nuqsoni bo'lgan o'smirlar va xulq-atvor

Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar va o'smirlar uchun xulq-atvorni shakllantirish yanada murakkab. Chunki ular:

Ko'rish orqali ijtimoiy vaziyatlarni idrok eta olmaydi.

Odatda boshqa sezgilar (eshitish, teginish) orqali jamiyat qoidalarini o'rganadi.

Tezkor o'smirlik va tashqi ta'sirlar bilan kurashish qobiliyati kamroq bo'ladi.

Shu sababli pedagogik yondashuv differensial va bosqichma-bosqich bo'lishi, amaliy mashg'ulotlar, rolli o'yinlar va vizual/akustik vositalardan foydalanish tavsiya qilinadi.

4. Xulq-atvor madaniyatini shakllantirishning muhimligi

O'smirlikda odob-axloq madaniyatini shakllantirish quyidagilarga yordam beradi:

Mustaqil va mas'uliyatli hayot kechirish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Ijtimoiy vaziyatlarga to'g'ri moslashuvni ta'minlaydi.

Jamiyatda hurmatga sazovor va faol ishtirok etadigan shaxsni tarbiyalaydi.

Xulq-atvor me'yorlari (ota-ona, ustoz, do'stlarga bo'lgan munosabat)

Har bir millatning asrlar davomida shakllangan axloq-odob qoidalarini mavjud. Ularda shu millatning fe'l-atvori, tabiati, orzu-intilishlari, niyatlari o'z aksini topadi.

Sharq xalqlari qadimdan jamoa bo'lib yashashga odatlangan va atrofdagilarning fikrini hurmat qilgan. Ular "Bir bolaga yetti qo'shni ota-ona" degan naqlga amal qilishgan. Bolaning axloq-odobiga faqat ota-onasi emas, balki butun mahalla ahli ham o'zini javobgar hisoblagan. Bola tarbiyasiga katta e'tibor qaratgan ota-bobolarimiz pand-nasihat ruhida asarlarni ko'p yozishgan.

Ota-ona va kattalarga hurmat, kichiklarga izzat, xushmuomalalik, mehmondo'stlik, mehnatsevarlik o'zbek xalqining asosiy axloqiy mezonlaridir.

Bola tarbiyasida ota-onaning o'rni beqiyos. Agar biz bolani qanday tarbiya qilsak, kelajakda uning mevasini shirin yoxud achchiq tarzda tatiymiz. Axir "Tarbiya biz uchun yo hayot – yo mamot, yo najot – yo halokat, yo saodat – yo falokat masalasidir", – deya mashhur pedagog Abdulla Avloniy bekorga aytmagan.

Insonda xulq-atvor ikki xil namoyon bo'ladi:

1. Yaxshi xulq-atvor;

2. Yomon xulq-atvor.

Qaysiki oilada yaxshi tarbiya bo'lsa, shu xonadon farzandlarining xulqi, odobi yaxshi bo'ladi.

Inson – odobi bilan,

Osmon – oftobi bilan go'zal. (O'zbek xalq maqoli)

Buyuk ajdodlarimiz xulq-atvor va odob-axloq haqida ulkan meros qoldirganki, undan unumli foydalangan har qanday inson odobi va yaxshi xulqi bilan el-u yurt orasida hurmat qozonadi.

Odobli bola elga manzur.

Odobli o'g'il – ko'kdagi yulduz,

Odobli qiz – yoqadagi qunduz.

Odobni beodobdan o'rgan.

Odobning boshi salom.

Husayn Voiz Koshifiy "Futuvvatnomayi Sultoniy" nomli asarida yoshlar amal qilishi kerak bo'lgan suhbat odobining quyidagi sakkizta qoidasini sanab o'tadi:

– so'ramagunlaricha gapirmaslik;

– gapirayotganda ovozini baland ko'tarmaslik;

– gapirayotganda o'ng-u so'lga qaramaslik;

– g'arazli va kinoyali gaplarni gapirmaslik;

– qattiq gapirmaslik va betgachoparlik qilmaslik;

– pushaymon bo'lmaslik uchun o'ylab gapirish;

– odamlar gapini bo'lmaslik;

– ko'p gapirmaslik. Chunki ko'p gapirish aqli noqislik belgisidir.

Oz bo'lsa ham, soz gapirishni o'rganish kerak...

"Agar yaxshi so'z qaysi deb so'rasalar, kishilarga nafi tegadigan so'z, deb aytgil. Yomon so'z qaysi, deb so'rasalar, birovga zarari tegadigan so'z, deb javob bergil", deya nasihat qiladi alloma.

O'GITLAR

Boqmas jahon sovuq so'z,

Nodon, yuzsiz, baxilga.

Yoqimli bo'l, xushxulq bo'l,

Qolsin noming ko'p yilga.

"Devonu lug'otit turk" asaridan

Yaxshi xulqli bola ota-onasini hurmat qiladi, ularni qadrlaydi, ota-ona keksayganda ularga do'st va suyanch bo'ladi.

Onangga boshingni xam qil,

Otangga gapingni kam qil.

Ota oldidan o'tma,
Odob oldidan ketma.

Eshitib ota-onang
So'zlarini qadrla.
Mol-u mulking ko'paysa,
Mag'rurlanib quturma.

(O'zbek xalq maqollari)

Onang mehmon, otang omonat

Mast etmasin olqishlar zo'ri,
Uzun-kalta hushtaklar jo'ri.
Arslonmisan yo oqsoq bo'ri,
Onang mehmon, otang omonat.

Yuzda ajin, soch oq, xasta hol,
Turmush yuki dasti qaddi dol.
Allasi xush, topgani halol,
Onang mehmon, otang omonat.

Kuzak kelib, ko'klami ketgan,
Hech kam bo'lmas qadriga yetgan.
Tomchi suvni sendek er etgan,
Onang mehmon, otang omonat.

Yuz ranjingga bilmas bir araz,
Sen haqingda qilmas shum faraz.
Mehri tekin, tengsiz, beg'araz,
Onang mehmon, otang omonat.

(G'. Normat)

Kishining yaxshi xulq-atvorlaridan yana biri ustozni ulug'lash va unga hurmat bajo keltirishdir. Chunki ustoz ilm beradi, kasb-hunar o'rgatadi va el-yurt ichida hurmat-izzatingning baland bo'lishiga sababchi bo'ladi. Axir Navoiydek ulug' inson ustozining nabirasi bilan salomlashish uchun otdan tushganini-yu, Amir Temurdek buyuk sarkardaning ustozlari poyida mangu orom olganini tarixday buyuk ustoz siz va bizga uqtirib kelmoqda.

Aziz muallim

Ulug' ilm ildizi sizda mujassam,
Turli xil sohadan berasiz ta'lim.
Uni tinglaganda kichik jussam ham
Yetuk inson kabi o'sgay, muallim.

Qalbingizda doim ilm porlaydi,
Go'yo u nur kabi bizni chorlaydi.
Siz mening tundagi yorug' yulduzim,
Nurli kunduzimsiz, aziz muallim.

Kishilarning yana bir ulug' fazilati bo'lmog'i kerakki, u ham bo'lsa, do'stga sadoqat, hurmat va do'stlikni umrining oxirigacha asrab-avaylay olishdir. Kimniki do'sti bo'lmasa, u hayotini bekor o'tkazibdi, olgan ilmi zoye bo'libdi, qurgan koshonalari g'aribxonaga aylanibdi va yegan taomlari bemaza va totsiz bo'libdi.

Ikki do'st

Kunlarning birida ikki qalin do'st sahro uzra ketayotgan ekan.

Bir payt ular bahslashib qolishibdi va biri qizishib ketib noxosdan ikkinchisining yuziga shapaloq tortib yuboribdi. Do'st og'riqni sezibdi-yu hich nima demabdi.

U sukut saqlab turib qumga shunday deb yozibdi: "Bugun mening eng yaqin do'stim menga tarsaki tushirdi".

Do'stlar churq etmasdan yo'lda davom etishibdi va bir necha kundan keyin bir ko'rkam vohaga yetib kelishibdi. Birodarlar ko'lda

cho'milishga qaror qilishibdi. Bir payt o'rtog'idan tarsaki yegan kishi suvga cho'ka boshlabdi, hamrohi uni qutqarib qolibdi.

U hushiga kelganida toshga o'yib: "Bugun mening eng yaqin o'rtog'im hayotimni saqlab qoldi", deb yozibdi.

Shunda avvaliga shapaloq tortib, so'ngra hayotini asrab qolgan do'sti undan so'rabdi:

– Men sening dilingni og'ritganimda qumga yozganding, endi asta toshga naqsh solyapsan. Nega bunday?

Do'sti javob beribdi:

– Bizni biron xafa qilganida ginani shamollar uchirib yuborishi uchun qumga yozishimiz kerak. Ammo kimdir bizga yaxshilik qilganida hech bir shamolda uchib ketmasligi uchun toshga o'yib bitishimiz lozim.

Uqtirib o'ting!

•Doimo o'z xulq-atvoringizni imtihon qilib turing.

•So'zlaganingizda mavzuga mos keluvchi maqol va hikmatli so'zlardan ko'proq foydalaning. Shunda nutqingiz jozibali va ta'sirchan bo'ladi.

•Xulqi yomon va axloqsiz bolalar bilan do'stlashmang.

Jamoat joylarida o'zini tutish qoidalar

Ko'zi ojiz bolalar o'zining odobi, xushmuomalaligi hamda jamoat joylarida o'zlarini namunali tuta olishlari bilan sog'lom tengdoshlari orasida ajralib turmog'i lozim. Xushmuomalalik bilan so'ralgan ko'mak, albatta, e'tiborsiz qoldirilmaydi. Shuni unutmangki, go'zal xulq egasi bo'lish bilan birgalikda ko'cha, maktab, transport, dam olish maskanlari, kino, teatr, muzey va istirohat bog'i kabi jamoat joylarida kiyinish madaniyatiga ham rioya qilish darkor.

Jamoat joylarida o'zini tuta bilish qoidalarini ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarga alohida ta'kidlab o'tish joiz. Ular ota-onasi yoxud ustozlari bilan biror-bir go'shaga tashrif buyurishdan oldin o'sha hududning qonun-qoidalarini o'rganmog'i va unga amal qilmog'i

maqsadga muvofiq. Jamoat joylarida o'zini tutishning quyidagi bir qancha odob qoidalar

- ozoda kiyining;
- barchaga chiroyli muomalada bo'ling;
- transportda kattalarga joy bering;
- kishilardan biror narsa so'ramoqchi bo'lsangiz, avval salom berib, uzr ayting, keyin so'rang;
- katta yo'lda xavfsizlik qoidalariga rioya qiling;
- baland ovozda gapirmang;
- yurib ketayotganda ovqatlanmang;
- chapillatib saqich chaynamang;
- uyali aloqa vositalarida baland ovozda so'zlashmang;
- baland ovozda kulmang;
- axlat qutisidan boshqa joyga chiqindilarni tashlamang;
- yetaklovchingizni quchoqlab yoki yelkasidan ushlab harakatlanmang;
- boshingizni va tanangizni tebranma harakat qildirmang. Bu holat atrofdagilarda noxush xayol tug'dirishi mumkin;
- ko'zingiz, yuzingiz va ko'zoynagingizni zaruratsiz ushlayvermang;
- hassangizni ustozlaringiz o'rgatganidan tashqari qo'pol tutmang;
- zaruratdan tashqari narsalarni ushlab ko'rishga intilmang.

Kutubxona va axborot resurs markazida:

1. Kutubxona va ARM xodimlari bilan xushmuomala bo'ling;
2. Kitoblar va jihozlarga ehtiyotkorona munosabatda bo'ling;
3. Baland ovozda so'zlashmang va boshqa kitobxonlarga xalaqit bermang;
4. Qog'oz, saqich va boshqa chiqindilarni qoldirib ketmang;
5. Kitoblarni olish va topshirish tartib-qoidalariga rioya qiling.

Jamoat transportlarida:

1. Agar ko'zingiz mutlaqo ko'rmasa, avtobus raqamini bilishda va unga chiqishda o'zgalardan ko'mak so'rang;
2. Imkon qadar avtobusning old eshigidan salonga kiring;
3. Hassangizni yig'ishtirib qo'ying;
4. Agar yo'lovchilarga turtilib ketsangiz, xushmuomalalik bilan uzr so'rang;
5. Agar uzoqroq hududga borayotgan bo'lsangiz, bo'sh yoki ko'rsatilgan o'rindiqqa o'tiring;
6. Telefonda uzoq vaqt gaplashmang;
7. Baland ovozda musiqa eshitmang;
8. Avtobus saloniga pista po'chog'i, qog'oz parchasi va boshqa chiqindilarni tashlamang;
9. O'rindiq va tutqichlarga shikast yetkazmang.

Uqtirib o'ting!

- Borayotgan joyingizga mos, toza va ozoda kiyining;
- Sababsiz yetakchingizdan uzoqlashmang;
- Oziq-ovqat va qandolatchilik do'konlarida, mehmondorchilik dasturxonida ustida, muzeylarda har bir narsani ushlab ko'rishga intilmang.

Turli zararli odatlardan himoyalash

Insonning butun umri davomida unda yaxshi – ijobiy odatlar hamda yomon – salbiy odatlar bo'ladi. Yaxshi odatlar uning sog'lom turmush tarzini kechirishini, yaxshi ilm va kasb o'rganishini, jamiyatda o'z o'rnini topishini, oilada va ijtimoiy muhitda hurmat qozonishini ta'minlaydi. Yomon odatlar esa buning aksi o'laroq kishi hayotini barbod qiladi. U oqibatda o'tgan umridan afsuslanishi mumkin.

Zararli odatlar:

- chekish;
- giyohvandlik;
- alkogolizm;
- qimorga moyillik;

- internet va televizorga qaramlik;
- shaxsiy gigiyenaga rioya qilmaslik;
- yolg'on so'zlash;
- o'g'rilik qilishga moyillik;
- ortiqcha ovqatlanish;
- tirnoqlarni tishlash odati.

Ushbu zararli odatlardan saqlanish uchun o'smirlik ostonasidagi o'quvchilar ota-ona va ustozlar nazoratida bo'lishi kerak. Kitob o'qish, sport bilan shug'ullanish, to'garak mashg'ulotlari bilan band bo'lish ular vaqtining samarali o'tishini ta'minlaydi hamda yuqoridagi zararli odatlar domiga tushib qolmasligini kafolatlaydi.

"Nutli maskan" maktab-internatlarida o'quvchilar pedagog xodimlar tomonidan muntazam nazorat qilinishi lozim. O'quvchilar maktab hududiga tig'li buyumlar, alkogol mahsulotlari (nos, sigaret) olib kirishi qat'iyan man qilinadi. O'quvchilarning mobil telefonlaridan foydalanishlari maktab psixologi, sinf rahbarlari va tarbiyachilar tomonidan muntazam nazorat qilinishi lozim. Ularning shaxsiy gigiyenasi, o'smirlik davridagi yigit va qizlarda kechadigan biologik, fizologik o'zgarishlarni o'z vaqtida payqab ularni psixologik va tibbiy nuqtayi nazardan tartibga solish ham o'quvchilarning ko'plab zararli odatlarini oldini oladi.

Uqtirib o'ting!

- Internet va uyali aloqa vositalaridan uzoq vaqt va noto'g'ri foydalanish ko'rish va eshitish qobiliyatiga o'ta salbiy ta'sir ko'rsatadi.
- Betartib va ko'p ovqatlanish ortiqcha vazn yig'ishning bosh omilidir.
- Bir kunlik vaqtangizni foydali ishlar uchun taqsimlang. Kun so'ngida vaqtdan qanday foydalanganligingiz haqida o'zingizni so'roq qilishga odatlaning.

O'smirlik davri psixologiyasi

O'smirlik 10–11 yoshlardan 14–15 yoshlargacha bo'lgan davrni tashkil etadi. Aksariyat o'quvchilarda o'smirlik yoshiga o'tish asosan 5-sinlardan boshlanadi. "Endi o'smir bola emas, biroq katta ham emas" – ayni shu ta'rif o'smirlik davrining muhim xarakterini bildiradi. Bu yoshda o'smir rivojlanishida keskin o'zgarishlar ro'y bera boshlaydi. Bu o'zgarishlar fiziologik hamda psixologik o'zgarishlardir. Fiziologik o'zgarish jinsiy yetilishning boshlanishi va bog'liq ravishda tanadagi barcha a'zolarining mukammal rivojlanishi va o'sishi, hujayra va organizm tuzilmalarining qaytadan shakllana boshlashidir. Organizmdagi o'zgarishlar bevosita o'smir endokrin sistemasining o'zgarishlari bilan bog'liqdir. Bu davrda ichki sekretiya bezlaridan biri bo'lmish gipofiz bezining funksiyasi faollashadi. O'smirning faoliyati organizm to'qimalarining o'sishi va muhim ichki sekretiya bezlarining (qalqonsimon bez, buyrak o'sishi va jinsiy bezlar) ishlashini kuchaytaradi. Natijada bo'y o'sishi tezlashadi, jinsiy balogatga yetish amalga oshadi.

O'smirlar o'zlarini kattalardek tutishga harakat qiladilar. Ular o'zlarining layoqat, qobiliyat va imkoniyatlarini ma'lum darajada o'rtoqlari va o'qituvchilariga ko'rsatishga intiladilar. Bu holatni oddiy kuzatish yo'li bilan ham osongina ko'rish, o'smirlik yoshiga xos bo'lgan psixologik xususiyatlarni o'rgana turib, o'smirlar shaxsining shakllanib, rivojlanib, kamolotga erishish yo'llarini va unga ta'sir etadigan biologik va ijtimoiy omillarning bevosita ta'sirini tushunish mumkin. Bu davrda o'smir baxtli, lekin hayotda hali o'z o'rnini topmagan holatda bo'ladi. O'smirlik davri "O'tish davri", "Krizis davr", "Qiyin davr" kabi nomlarni olgan psixologik ko'rinishlari bilan xarakterlanadi. Chunki bu yoshdagi o'smirlarning xatti-harakatida muqobil, yangi sharoitlarda o'z o'rnini topa olmaganligidan psixik portlash hollari ham kuzatiladi. O'z davrida L.S. Vigotskiy bunday holatni "Stenik rivojlanishdagi krizis" deb nomlagan. O'smirlik yoshida ularning xulq-atvoriga xos bo'lgan alohida xususiyatlarni jinsiy yetilishning boshlanishi bilan izohlab

bo'lmaydi. Jinsiy yetilish o'smir xulq-atvoriga asosiy biologik omil sifatida ta'sir ko'rsatib, bu ta'sir bevosita emas, balki ko'proq bilvositadir. O'smirlik davriga ko'pincha so'zga kirmaslik, o'jarlik, tajanglik, o'z kamchiliklarini tan olmaslik, urushqoqlik kabi xususiyatlar xos.

Kattalarga nisbatan yovuz munosabatning paydo bo'lishi, noxush xulq-atvor alomatlari jinsiy yetilish tufayli paydo bo'ladigan belgilar bo'lmay, balki ular bilvosita ta'sir ko'rsatadigan, o'smir yashaydigan ijtimoiy shart-sharoitlar vositasi turli jamoalardagi mavqeyi tufayli, kattalar bilan munosabati, maktab va oilasidagi munosabatlari sababli yuzaga keladigan xarakter belgilaridir. Mana shu ijtimoiy sharoitlarni o'zgartirish yo'li bilan o'smirlarning xulq-atvoriga to'g'ridan to'g'ri ta'sir ko'rsatish mumkin. O'smirlar nihoyatda taqlidchan bo'lib, ularda hali aniq bir fikr, dunyoqarash shakllanmagan bo'ladi. Ular tashqi ta'sirlarga va hissiyotlarga juda beriluvchan bo'ladilar, ularga mardlik, jasurlik, tanglik ham xosdir. Tashqi ta'sirlarga beriluvchanlik o'smirda shaxsiy fikrning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi, lekin bu shaxsiy fikr aksariyat hollarda asoslanmagan bo'ladi.

O'smirlik davrida yetakchi faoliyat – bu o'qish, muloqot va mehnat faoliyati. O'smirlik davri muloqotining asosiy vazifasi – bu do'stlik, o'rtoqlikdagi elementar normalarini aniqlash va egallash. O'smirlar muloqotining asosiy xususiyati shundan iboratki, u to'la o'rtoqlik kodeksiga bo'ysunadi. O'smirlarning ota-onasi, kattalar bilan qiladigan muloqoti ularning katta bo'lganlik hissi asosida tuzilgan bo'ladi. Ular kattalar tomonidan qilinadigan haq-huquqlarini cheklashlariga, qarshilik va e'tirozlariga qattiq qayg'uradilar. Lekin shunga qaramasdan u muloqotda kattalarning qo'llab-quvvatlashlariga ehtiyoj sezadilar. Birgalikdagi faoliyat o'smirlarga kattalarni yaxshiroq tushunishlari uchun yordam beradi. O'smir o'zida bo'layotgan o'zgarishlar, uni tashvishga solayotgan muammolar haqida kattalar bilan bo'lishishga katta ehtiyoj sezadi.

Shuning uchun bu davrdagi bolalar bilan ota-onalar, ustozlar va tarbiyachilar do'stona munosabatda bo'lishlari kerak. Shundagina o'smir kattalarga kechinmalari va sirlarini ishonib ayta oladi. Bu esa ularni tarbiyalash va to'g'ri yo'lga solishda qo'l kelganligi isbotlangan jarayondir. Bu davrda kattalar o'smirlarni ko'p narsadan cheklashga harakat qilishlari noto'g'ri, balki salbiy odatlarning oqibatlarini hayotiy misollar bilan uqtirishi, ijobiy fikrlari va harakatlarini qo'llab-quvvatlash bilan birgalikda ularning faoliyatlarida bevosita ishtirok etishlari o'smirda kattalarga ishonch hamda hayotga qiziqish tuyg'ularini oshiradi.

Uqtirib o'ting!

- Do'stona munosabatlarni qadrlang.
- Odab-axloqqa chorlovchi hikoyalar o'qishga odatlaning.
- O'qish, jismoniy mehnat, sport bilan shug'ullanish hamda o'z vaqtida dam olishni kundalik hayot tarzingizga aylantiring.

Savol va topshiriqlar

1. O'smirlik davrida xulq-atvorning shakllanishi nima uchun murakkab va nozik hisoblanadi?
2. 21-asr sharoitida o'smirlarning odob-axloq madaniyatiga qaysi tashqi omillar salbiy ta'sir ko'rsatadi?
3. Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalarni odob-axloq madaniyatiga o'rgatishda qaysi maxsus pedagogik metodlar samarali hisoblanadi?
4. O'smirlikda odob-axloq madaniyatini shakllantirish jamiyatdagi ijtimoiy moslashuvga qanday ta'sir qiladi?
5. Amaliy mashg'ulotlar va rolli o'yinlar o'smirlarning xulq-atvorini shakllantirishda qanday rol o'ynaydi?

QAYDLAR UCHUN

F.U.Qodirova, Z.X.Xusnuddinova,
S.M.Dangalov, Sh.X.Kobilova

IJTIMOIIY-MAISHIY HAYOTGA TAYYORLASH METODIKASI

O'quv qo'llanma

Muharrir: X. Tahirov
Texnik muharrir: S. Meliquziyeva
Musahhih: M. Yunusova
Sahifalovchi: D. Toshboltayev

Nashr. lits № 2244. 25.08.2020 y.
Bosishga ruxsat etildi 18.03.2023 y.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi. "Cambria"
garnituras. Hisob-nashr tabog'i. 12.
Adadi 100 dona. Buyurtma № 21.

«ZEBO PRINTS» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent sh., Yashnobod tumani, 22-harbiy shaharcha.
+998 (94) 673-66-56, +998 (97) 017-01-01

ISBN 978-9910-14-132-4



9 789910 141324