



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MAHALLA VA OILANI QO‘LLAB-
QUVVATLASH VAZIRLIGI**



**“MAHALLA VA OILA” ILMIY-TADQIQOT
INSTITUTI**

**“MAKTAB YOSHIDAGI QIZLAR BILAN ISHLASH” YO‘NALISHI BO‘YICHA
O‘QUV-USLUBIY MAJMUA**



TOSHKENT – 2021

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MAHALLA VA OILANI QO‘LLAB-QUVVATLASH VAZIRLIGI
“MAHALLA VA OILA” ILMIY-TADQIQOT INSTITUTI



“TASDIQLAYMAN”

“Mahalla va oila”

ilmiy-tadqiqot instituti direktori

N.M.Egamberdiyeva

“ 7 ” aprel 2021-y.

MAKTAB YOSHIDAGI QIZLAR BILAN ISHLASH BO‘YICHA
O‘QUV-USLUBIY MAJMUA

Umumiy o‘quv soati - 40

Shu jumladan, 30 soat ma’ruza,

10 soat amaliy mashg‘ulot

TOSHKENT – 2021

Maktab yoshidagi qizlarning ta'lim yo'li uning ijtimoiy rivojlanishining eng muhim vositasi, ijtimoiy tajribani o'zlashtirishning muhim usuli bo'lib hisoblanadi. Ushbu muammoni hal qilishda o'rta maxsus ta'lim tizimi asosiy o'rinni egallaydi, albatta. Vaziyat o'quv muassasasining ta'lim imkoniyatlari bilan ham, o'quvchi shaxsini shakllantirishda maktab davrining o'ziga xos xususiyatlari bilan ham bog'liq.

Ushbu o'quv uslubiy majmua maktab yoshidagi qizlarni ijtimoiy faolligini oshirish, oila, maktab va jamiyatga ijtimoiylashishiga oid bilim, ko'nikma hamda malakalarni shakllantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, ijtimoiy moslashgan shaxs sifatida ijtimoiy, kasbiy va fuqaroviy pozitsiyasini belgilashida ko'mak beradi.

USHBU O'QUV-USLUBIY MAJMUA maktab yoshidagi qizlarni hayotga, oilaga, jamiyatga muvaffaqiyatli ijtimoiylashuviga tayyorlashga mas'ul bo'lgan mahalla raislarining oila, xotin-qizlar va ijtimoiy-ma'naviy masalalar bo'yicha o'rinbosarlari, ayollar maslahat kengashlari, ota-onalar, xalq ta'limi tizimi xodimlari va keng jamoatchilikka mo'ljallangan.

Mualliflar:

Ismaylova R. – psixologiya fanlari nomzodi (Ph.D)

Yulchiyeva D. – kichik ilmiy xodim

Mas'ul muharrir:

Egamberdiyeva N. M. – pedagogika fanlari doktori, professor

Taqrizchilar:

M.Xoliqova - filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

B.Turaqulov-psixologiya fanlari nomzodi

O'QUV-USLUBIY MAJMUA O'zbekiston Respublikasi Mahalla va oilani qo'llab-quvvatlash vazirligi huzuridagi "Mahalla va oila" ilmiy-tadqiqot instituti Ilmiy kengashining 2021-yil 7- apreldagi 4-son majlisida muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan.

MUNDARIJA

I. Kirish.....	4
II. O'quv kursi dasturi.....	11
III. Nazariy mashg'ulot materiallari.....	17
IV. Amaliy mashg'ulot materiallari.....	118
V. Glossariy.....	125
VI. Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.....	127

KIRISH

Ma'naviy barkamol, aqliy jihatdan yetuk, jismonan sog'lom farzandni tarbiyalash masalasi asrlar davomida insoniyat jamiyatining oliy maqsadi bo'lib kelgan va bugungi kunda ham dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. O'zbek xalqining ma'naviy-ma'rifiy, axloqiy tarbiya maktabining ildizlari juda teran, zabardastdir. Ayniqsa oilada qiz bolalar tarbiyasiga alohida e'tibor berilgan.

Bugungi kunda qizlarni mustaqil hayot yo'lini tanlashga tayyorlash va ularda ijtimoiy faollikni shakllantirish muhim ahamiyatga molikdir. Qizlarning ma'naviy darajasining sustligi, hayotiy qadriyatlarni anglamasligi, o'zlarining hayoti davomida turmush tarzini ijtimoiy-madaniy me'yor va qoidalar asosida qura olmaslik, odamlar o'rtasidagi ko'plab ijtimoiy munosabatlarni tushunmaslik holatlari ko'p uchraydi. Haqiqat shundaki, ular oldida rasmiy ravishda ochilgan istiqbollar va keng imkoniyatlarga qaramay, ular hayot jabhalarida katta qiyinchiliklarga duch kelishmoqda. Ushbu tanlovni amalga oshirish, avvalambor, qizlar tarbiyasida faqat bir tomonlama yondashish, ya'ni ularni faqat oila qurishga tayyorlashdan iborat bo'lib qolib, qizlarning ijtimoiy faol, ma'naviy yetuklik, iqtisodiy mustaqil bo'lish imkoniyatlaridan foydalanish darajasiga e'tibor qaratilmagan. Shu nuqtai nazardan, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 31-dekabrdagi "Oila institutini yanada rivojlantirish va yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash chora-tadbirlari to'g'risda"gi 820-sonli Qarori muhim va tarixiy ahamiyatga egadir.

Qiz bola uchun mustaqil hayot mas'uliyatli, qiyin davrdir. Bu davr yangi ijtimoiy aloqalar, kelajak uchun ko'rsatmalar, ijtimoiy moslashuv kabi qator jaryonlarni bosib o'tishni talab qiladi. Albatta bu kabi jarayonni bosib o'tish uchun qizlarni bolalik davridayoq ular uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalar bilan qurollantirish lozim. Qizlarni jamiyat hayotiga integratsiya qilish, ularda faollikni kuchaytirish, hayotiy qiyinchiliklardan xayiqmaslik ruhida tarbiya qilish, ularning ijtimoiylashuvini ta'minlash davr talabidir. Qizlarning o'z taqdirini o'zi belgilashga, xatti-harakatlarini o'zlashtirishga yaqindan yordam berish lozim.

Shu munosabat bilan, maktab yoshidagi qizlar bilan maqsadli ishlash dasturini yaratish zarur va dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Ushbu “Maktab yoshidagi qizlar bilan ishlash” yo‘nalishi bo‘yicha o‘quv-uslubiy majmua qizlarni ijtimoiy faolligini oshirish, oila, maktab va jamiyatga ijtimoiylashishiga oid bilim, ko‘nikma hamda malakalarni shakllantirishga hamda ijtimoiy moslashgan shaxs sifatida ijtimoiy, kasbiy va fuqaroviy pozitsiyasini belgilashida ko‘mak berishga yonaltirilgan.

Kursda maktab yoshidagi qizlarning ijtimoiy hayotdagi o‘rni va roli, oilaning huquqiy asoslari, oila byudjeti va iqtisodini shakllantirish hamda rivojlantirishkiyinish, ma‘naviy-milliy madaniyati, oilaviy hayot asoslari, oila psixologiyasi-pedagogikasi, gigiyenasi hamda reproduktiv salomatlikka doir ilmiy-nazariy va amaliy ma‘lumotlar jamlangan.

O‘QUV KURSINI O‘QITISH BO‘YICHA USLUBIY KO‘RSATMALAR

Ma'lumki shaxsni shakllantirish uchun, ayniqsa maktabgacha va maktab yoshida u boshdan kechirayotgan inqirozlarning salbiy ta'sirlarini yumshatuvchi qulay sharoitlarni yaratish muhimdir. Bunday sharoitlarni yaratish faqat gumanistik yo'naltirilgan ta'lim va tarbiya jarayoni bilan ta'minlanadi, bu uning individualligini hisobga olgan holda bolaning ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan. Ijtimoiy-ruhiy tarbiya jarayoni uning ruhiy va jismoniy sog'lig'iga zarar yetkazmaligi kerak.

Maktab yoshidagi qizlarning ma'naviy - milliy madaniyatini shakllantirish insonparvarlik, valeologik, axloqiy, estetik va tashkiliy-pedagogik sharoitlar, tabiiy va ijtimoiy muhitga bosqichma-bosqich kirib borishiga asoslanadi.

Ijtimoiylashuvning muvaffaqiyati bola, o'smirning o'qish va mehnat faoliyatida faol ishtirok etishiga, uning dunyoqarashini kengaytirishda atrof-muhitning ta'siri, uning yosh va individual xususiyatlari qanday hisobga olinishiga, o'z-o'ziga ishonchi qanday rivojlanishiga bog'liq.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 18-fevraldagi “Jamiyatda ijtimoiy-ma'naviy muhitni sog'lomlashtirish, mahalla institutini yanada qo'llab-

quvvatlash hamda oila va xotin-qizlar bilan ishlash tizimini yangi darajaga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5938-sonli Farmoni ijrosini ta'minlash borasida respublika miqyosida qator amaliy ishlar olib borilmoqda. Jumladan, oilalardagi zo'ravonlik holatlarini oldini olish yoki uni bartaraf etish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shuningdek, O'zbekiston Respublikasining 2019-yil 2-sentabrda "Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to'g'risida"gi va "Xotin-qizlarni tazyiq va zo'ravonlikdan himoya qilish to'g'risida"gi qonunlarining kuchga kirgani bu boradagi tarixiy qadam bo'ldi.

Odobli, bilimdon, mehnatsevar, iymon-e'tiqodli qiz bola nafaqat ota-onaning, balki butun jamiyatning eng katta boyligidir. Darhaqiqat, har bir farzand shaxsi oilada shakllanadi.

Demak, oila barkamol avlod poydevori hisoblanadi. Shunday ekan, oilada farzandlarni axloqiy-huquqiy jihatdan tarbiyalash, ayniqsa, adolat, burch, vatanparvarlikni shakllantirish, ona vatanni sevish hissini uyg'otish o'ta muhim hisoblanadi. Maktab yoshidagi qizlarni o'z burchiga sadoqat ruhida tarbiyalash mas'uliyat, onglilik, vijdon kabi fazilatlar bilan chambarchas bog'liqdir. Bunda nafaqat ota-onaning maktab, mahalla, qo'ni-qo'shnining o'zaro samimiy munosabati, ularning maktab yoshidagi qizlar bilan yaqin, do'stona munosabatda bo'lishi, ularning kelajakdagi orzu-maqсадlarini tushunib olishlari, farzandlarning sog'-salomat voyaga yetishlari uchun asos bo'ladi.

Inson tarbiya jarayonida yaxshi xulq-atvorga, odatlarga va aql-farosat omillariga ega bo'lgan bo'lsa, hayot saboqlarini shunchalik yaxshi anglaydi va yaxshi ishlarni amalga oshiradi va aksincha, qanchalik tarbiyasi kam, hayotiy ko'nikmalari oz bo'lsa, bunday shaxs ba'zan bilib yoki bilmay yomon ishlarga qo'l uradi.

Yaxshi tarbiya, ba'zilar o'ylaganidek, bir soatlik yoki bir kunlik ish emas. Maqsadli tarbiya tarbiyachidan chidam, matonat, katta bilim va tajriba talab qiladi. Demak, har bir ota-ona va o'qituvchi tarbiyaga oid bilim va malakaga ega bo'lishi shart.

Bolalar tarbiyasida tezda ijobiy natijalarga erishish uchun ularga bilim berish bilan birga, ma'lum mehnat jarayonlariga jalb etish, kasb va mutaxassislik sir-sinoatlarini qo'shib o'rgatish maqsadga muvofiqdir. Tarbiya ishining ba'zan samarasiz bo'lishiga asosiy sabablardan biri tarbiya jarayonida tartib-intizomning bo'lmasligidir. Shaxs qanchalik mehr-muhabbat va tartib-intizom muhitida voyaga yetsa, yomon xatti harakatlardan shunchalik uzoq bo'ladi.

Inson tarbiyasining murakkabligi shundaki, u hech qachon tugamaydi, ya'ni kishi tug'ilganidan to umrining oxiriga qadar zarur bo'ladi. Bundan tashqari, tarbiya ko'rgan avlod o'rniga kelgan farzandlarni yana qayta boshdan tarbiya qilish darkor bo'ladi. Bu esa tarbiyaning tinimsiz davriyligini va abadiyligini ko'rsatadi.

Yoqorida bildirilgan fikr va mulohazalar asosida "Maktab yoshidagi qizlar bilan ishlash" yo'nalishi bo'yicha o'quv dasturi yaratildi.

"Maktab yoshidagi qizlar bilan ishlash" yo'nalishi bo'yicha o'quv kursining maqsadi.

Maktab yoshidagi qizlarni jamiyatga, hayotga har tomonlama tayyorligini oshirish, ularni jamiyatga moslashish imkoniyatlarini yanada kengaytirish, oila va uning mazmun-mohiyati hamda funksiyalari haqidagi bilimlari, ko'nikma va malakalarini shakllantirish, ularning oilaga ma'naviy, axloqiy, iqtisodiy masalalar bo'yicha tayyorligini oshirish, oilada va jamiyatda o'z o'rniga ega bo'lgan, ilm-fanga intilish, kasb tanlash va professional motivatsiyasini hosil qilish, oilaviy hayot asoslari, oila psixologiyasi, iqtisodi, ma'naviyati, oila va uy-joy gigiyenasi, reproduktiv salomatlik, turli yuqumli ijtimoiy kasalliklar, favqulotda vaziyatda o'ziga va boshqalarga birinchi tibbiy yordam ko'rsata olish bo'yicha ko'nikmalari, kiyinish madaniyati va odobi, ruzgorshunoslik asoslari haqidagi bilimlarini takomillashtirish va rivojlantirish, barcha sohalarda turg'un ko'nikmalar hosil qilishdan iboratdir.

“Maktab yoshidagi qizlar bilan ishlash” yo‘nalishi bo‘yicha o‘quv kursining vazifalari:

- O‘zbekiston Respublikasida maktabgacha va maktab yoshidagi qizlarni mustaqil, o‘qish, kasbiy va oilaviy hayotga tayyorlash borasida amalga oshirilayotgan davlat siyosatining mazmun va mohiyatini ular ongiga singdirish;
- maktab yoshidagi qizlar uchun hayotda zarur bo‘ladigan barcha ehtiyojlar bo‘yicha terilgan, ilmiy tasdiqlangan, zamonaviy xususiyatlarni o‘zida aks ettirgan, innovatsion g‘oyalar majmui bo‘lgan bilimlarni berish va ularning teran, fikrlash qobiliyati yuksak, ma‘naviyatli, qobil tarbiyali, ochiq ko‘ngilli, samimiy qilib tarbiya qilish;
- oila institutini mustahkamlash bo'yicha “Oila jamiyat va davlat himoyasida” konstitutsiyaviy tamoyilini keng targ‘ib etish va jamiyatga singdirish, oilada ma'naviy va jismoniy barkamol shaxsni shakllantirish, ilg'or xorijiy tajribani tahlil qilish asosida milliy mentalitetga mos ijtimoiy ongni tarbiyalash, “Sog'lom oila – sog'lom jamiyat” kontseptual g'oyasini hayotga tatbiq etish, oilalarda ijtimoiy-ma'naviy muhitni sog'lomlashtirish borasida ko'mak berish;
- maktab yoshidagi qizlarda oila, turmush, ijtimoiy-siyosiy hayot va jamiyatga integratsiyasi bo'yicha ma'lumot, bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishdan iboratdir.

BILIM, KO‘NIKMA VA MALAKALARIGA QO‘YILGAN TALABLAR

“Maktab yoshidagi qizlar bilan ishlash” yo‘nalishi bo‘yicha o‘quv dasturi asosida o‘qitish jarayonida asosiy shaxsning ijtimoiylashuvi, milliy va madaniy-tarixiy omillarning tarbiyada tutgan o‘rni, komil insonni tarbiyalash mazmuni to‘g‘risida tasavvurlarga ega bo‘lishi; shu bilan birga maktab yoshidagi qizlarda: oilaviy hayot, oila psixologiyasi, oilaning funksiyalari, oilada er va xotinning rollari, vazifalari; ota-onalik ko‘nikmalari, diniy va ma‘rifiy tarbiya asoslari, oilaning huquqiy asoslari, kiyinish madaniyati va etikasi, oila byudjeti va iqtisodi,

jamiyat hayotiga samarali ijtimoiylashuv asoslari bo'yicha bilimlarini rivojlantirish va ko'nikmalar hosil qilish zarur.

“Maktab yoshidagi qizlar bilan ishlash” yo'nalishi bo'yicha o'quv dasturi asosida maqsadli darslarni o'tgan maktab o'quvchi qizlari quyidagi axloqiy, ma'naviy, ijtimoiy sifatlarni o'zlariga qabul qiladilar: vatanparvarlik, fidoyilik, mehnatsevarlik, samimiylik, kamtarlik, mo'minlik, kamsuqumlilik, ochiq ko'ngillilik, qo'li ochiqlik, sahiylik, o'zga insonlarning ko'nglini olish, dil egasiga aylanishga sayi-harakat qilish, to'g'rilik, tavozelik, oilaga e'tiqodga sodiqlik, mehribonlik, mehmonnavozlik, diniy bag'rikenglik, kattalarga hurmat, kichiklarga izzat, sabr, qanoat, tinchlik va osudalikni e'zozlash, mayin gapirish, bosiqlik, jahlgacha erk bermaslik, zo'ravonlikni qabul qilmaslik va o'ziga ep ko'rmaslik.

Dastur ishlab chiqish jarayonida yosh davrlar xususiyati e'tiborga olindi va ijtimoiy ta'lim-tarbiya sxemasi asosida quyidagi uchta yosh davrni o'z tarkibiga oladi:

1 bosqich: kichik maktab davri 7-11 yosh;

2 bosqich: o'rta maktab davri - 12 – 15 yosh;

3 bosqich: katta maktab davri – 15 -18 yosh.

Uquv kursi 40 soatga mo'ljallangan bo'lib, bunda bir akademik soat 40 daqiqa qilib belgilangan. Har bir mavzu uchun 2 akademik soat (80 minut) ajratilgan. O'quv kursi maktab yoshidagi qizlarni turmushga, oilaga, jamiyatga tayyorlash uchun zarur bo'lgan materiallar va axborotlarning to'liq to'plamini o'z ichiga qamrab olgan. Materiallar o'quv jarayonida foydalanish shakli va ketma-ketligiga rioya qilingan holda taqdim etilgan. Hech qanday qo'shimcha material va dastur talab etilmaydi. Mazkur dasturning zaruriyati, davlatimiz siyosatiga monandligi, qabul qilingan huquqiy va normativ hujjatlarni hayotga joriy etilishiga mosligi uning “Mahalla va oila” tizimi orqali amaliyotga joriy etilishini ta'minlaydi.

**“MAKTAB YOSHIDAGI QIZLAR BILAN ISHLASH” YO‘NALISHI BO‘YICHA
O‘QUV KURSI DASTURI**

O‘QUV DASTURINING MASHG‘ULOTLAR KESIMIDAGI JADVALI		
No	MA‘RUZA MAVZULARI	Dars soatlari hajmi
1.	Maktab yoshidagi qizlarning fiziologik, psixologik, yosh, ma‘naviy xususiyatlari	2
2.	Maktab yoshidagi qizlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish	4
3.	Maktab yoshidagi qizlarning reproduktiv salomatligini tarbiyalash	4
4.	Maktab yoshidagi qizlarni turli zararli odatlardan saqlashning o‘ziga xos xususiyatlari	2
5.	Maktab yoshidagi qizlarni oilaviy hayotga tayyorlash	2
6.	Maktab yoshidagi qizlarda yaqin va uzoq qarindoshlar haqidagi tasavvurlarini shakllantirish	2
7.	Maktab yoshidagi qizlarda gender tenglik haqidagi tushunchalarni shakllantirish.	2
8.	Maktab yoshidagi qizlarni zo‘ravonlik va tazyiqdan asrashning o‘ziga xos xususiyatlari	2
9.	Maktab yoshidagi qizlarda sog‘lom e‘tiqodni shakllantirish asoslari	2
10.	Maktab yoshidagi qizlarda mehnatsevarlikni shakllantirishning o‘ziga xos xususiyatlari	2
11.	Maktab yoshidagi qizlarni kasbga yo‘naltirish	4
12.	Maktab yoshidagi qizlarda iqtisodiy bilimlarni shakllantirish	4
AMALIY MASHG‘ULOTLAR		
1.	Qizlarni jamiyat hayotiga integratsiyasi masalalari. Blits-so‘rov, keys topshirig‘i,	2
2.	Oilaga psixologik tayyorlik. Ziddiyatlar va ular oldini olish. Blits-so‘rov, keys topshirig‘i, muammoli vaziyat tahlili	2
3.	Maktab yoshidagi qizlarga oilada bola parvarishi va ona suti haqidagi bilimlarini mustahkamlash Blits-so‘rov, keys topshirig‘i, muammoli vaziyat tahlili	2
4.	Maktab yoshidagi qizlarning ma‘naviyatini shakllantirish. Blits-so‘rov, keys topshirig‘i, muammoli vaziyat tahlili	2
5.	Qiz bolaga ijtimoiy tahdidlar. Blits-so‘rov, topshiriqlar, muammoli vaziyat tahlili, bahs-munozara	2

O'QUV KURSI MAVZULARINING QISQACHA MAZMUNI

1-MAVZU. MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARNING FIZIOLOGIK, YOSH, MA'NAVIY, PSIXOLOGIK FIZIOLOGIK XUSUSIYATLAR

Maktab yoshidagi qizlarning rivojlanish xususiyatlari. Maktabgacha davrda inqiroz. Kichik maktab yoshi, o'smir va o'spirinlik davri. Psixologik, fiziologik xususiyatlar. Ma'naviy-axloqiy tarbiya va milliy qadriyatlarga nisbatan munosabatlarni shakllantirish.

2-MAVZU. MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLANTIRISH

Sog'lom turmush tarzining asosiy mohiyati. Salomatlikning asosiy omillari. Sog'lom turmush tarzining talablari va kasalliklarini oldini olish. Tibbiy faollik va salomatlik sog'lom turmush tarzini shakllantirish. Tibbiy yordam ko'rsatish turlari. Ambulator davolash, statsionar davolash. Poliklinika, kasalxona, dispanser, aptekalarning vazifalari. Birinchi tibbiy yordam ko'rsata olish ko'nikmalari. Uy vazifalarini bajarish va kitob o'qish vaqtidagi qoidalar. Uyga tez yordam, o't o'chiruvchi, gaz yoki elektr energiya xizmatini chaqirish tartibi. Ijtimoiy kasalliklar (sil, animeniya, buqoq) va ulardan himoyalash yo'llari.

3- MAVZU. MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARNING REPRODUKTIV SALOMATLIGINI TARBIYALASH

Reproduktiv salomatlikning ijtimoiy-pedagogik jihatlari. Maktab o'quvchilari orasida reproduktiv salomatlik to'g'risida bilim darajasini oshirish xususiyatlari. Reprodukativ salomatlik va xulq-atvor tibbiy va ijtimoiy muammo sifatida. Shaxsiy gigiyena qoidalari. Maktabgacha yoshdagi qizlarning gigiyenasi (7 yoshgacha). Maktab yoshidagi qizlar gigiyenasi.

4-MAVZU. MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARNI TURLI ZARARLI ODATLARDAN SAQLASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Zamonaviy tahdidlar va ularning turlari. Qizlar nimalardan ehtiyot bo'lishlari kerak? Odam savdosi, mehnat migratsiyasi va uning oqibatlarini, narkotrafik, toksikomaniya, ichkilikbozlik va giyohvandlik, ularning oqibatlarini. Yomon

odatlarga nisbatan psixoemotsional qat'iylik, shaxs irodasini shakllantirish. Internetga bog'lanib qolishdan ehtiyot bo'lish.

5-MAVZU. MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARNI OILAVIY HAYOTGA TAYORLASH

O'zbek oilalari tafakkurida oilaning muqaddasligi. Oilada ijobiy muhitni yaratish. Oilada muomila madaniyati. Qonunchiligimizda oila institutining e'tirofi. Oilaga oid milliy an'analar. Oilaga doir umumbashariy qadriyatlar silsilasi. Oilani rivojlantirishda davlat siyosatining o'rni. Oila va uning funksiyalari. Oila turlari. Zamonaviy oilalarning o'ziga xos xususiyatlari.

6-MAVZU. MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARDA YAQIN VA UZOQ QARINDOSHLAR HAQIDAGI TASAVVURLARNI SHAKLLANTIRISH

Qarindoshlar haqida nima bilaman (Avlodlar daraxti). Bir ota-onadan (ajdoddan) kelib chiqqan shaxslar qarindoshlar. Ikki shaxs o'rtasidagi to'g'ri shajara bo'yicha qarindoshlikning yaqinligi qarindoshlik darajasi, ya'ni tug'ilish soni bilan belgilanadi. Bolalar ota-onasiga nisbatan to'g'ri shajaradagi birinchi, nevara bobosiga, buvisiga nisbatan — ikkinchi, evara katta bobosiga, katta buvisiga nisbatan — uchinchi darajadagi qarindosh hisoblanadi va hokazo. To'g'ri shajara bo'yicha qarindoshlar yon shajara bo'yicha qarindoshlarga nisbatan yaqinroqligi.

Ikki shaxs o'rtasida qarindoshlikning uzoq-yaqinligini aniqlashda, darajalarning soni yoki shu shaxslardan birining o'zini hisobga qo'shmay turib, undan kelib chiqqan avlodlar soni hisobga olinishi xususida.

7-MAVZU. MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARDA GENDER TENGLIK HAQIDAGI TUSHUNCHALARNI SHAKLLANTIRISH

Gender tenglik haqida tushuncha. Oilada gender tenglik. O'zbekiston Respublikasi Oila Kodeksi 10-modda. Oilaviy huquqlarni amalga oshirish va oilaviy majburiyatlarni bajarish to'g'risida. Fuqarolar oilaviy munosabatlardan kelib chiqadigan huquqlarini o'z xohishlariga ko'ra tasarruf etishlari.

Oila a'zolarining o'z huquqlarini amalga oshirishlari hamda o'z majburiyatlarini bajarishlari oilaning boshqa a'zolari va o'zga shaxslarning huquqlari, erkinliklari va qonuniy manfaatlarini buzmasligi shart-sharoitlari. 2019-yil 2-sentabrda "Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to'g'risida"gi va "Xotin-qizlarni tazyiq va zo'ravonlikdan himoya qilish to'g'risida"gi qonunlarining mazmuni va mohiyati

8-MAVZU. MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARNI ZO'RAVONLIK VA TAZYIQDAN ASRASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Maktabda etika qoidalarini o'rganish. Maktab o'quvchilari orasida zo'ravonlik. Maktabda zo'ravonlik turlari. Zo'ravonlik va tazyiqlarning sabablari. Tazyiq va zo'ravonlikdan homoyalanish yo'llari va vositalari.

9-MAVZU. MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARDA SOG'LOM E'TIQODNI SHAKLLANTIRISH ASOSLARI

Dunyoviy va diniy bilimlar. Maktab yoshidagi qizlarda dunyoqarashni shakllantirish. Shaxs tamoyillari va uni shakllantirish asoslari. Sog'lom e'tiqod nima? Diniy va milliy urf-odatlar: umumiylik va farqlar.

10-MAVZU. MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARDA MEHNATSEVARLIKNI SHAKLLANTIRISH ASOSLARI

Mehnat tushunchasi va uning mohiyati. Bolalarni necha yoshdan mehnatga o'rgatish lozim? Mehnat turlari. Aqliy va jismoniy mehnat. O'z mehnati va boshqalar mehnatini qadrlash, hurmat qilish. Hunarmandlik. Ijtimoiy foydali mehnat, jamoat ishi, o'z-o'ziga xizmat qilish. Maktab yoshidagi qizlarni o'quv mehnatini tashkil etish usullari. Maktablarda ijtimoiy foydali mehnat bilan shug'ullanish zaruriyati.

11-MAVZU. MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARNI KASBGA YO'NALTIRISH

Qiziqish, moyillik, qobiliyat va hunar. Maktab yoshidagi qizlarning qobiliyatlari, qiziqishlari va iqtidorlarini aniqlash va ularni rivojlantirish uchun yo'nalish

ko'rsatish bo'yicha psixologik trening mashg'uloti. Qobiliyat va hunar. Kasb tanlash.

12-MAVZU. MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARDA IQTISODIY BILIMLARNI SHAKLLANTIRISH

Oila va oila iqtisodiyoti. "Byudjet" tushunchasini shakllantirish. Qizlarning moliyaviy savodxonligini oshirish. Uy-ro'zg'or ishida iqtisod. Pul va unung funksiyasi. Oila byudjeti - daromad manbai, oila a'zolarining ish haqlari, nafaqa. Oilaning haftalik, oylik byudjetini hisoblash. Byudjetni rejalashtirish, ro'zg'or ishlarini yuritishda ketadigan harajatlarni hisoblash, do'kon yoki bozordan harid qilish ko'nikmalarini o'zlashtirish. Tejamkorlik tafakkurini shakllantirish. Qizlarning oila iqtisodiga qo'sha oladigan hissasi. Oila iqtisodining asosiy va zaruriy sarf-harajatlari (oziq-ovqat, kiyim-kechak, ta'lim, yo'l kira).

AMALIY MASHG'ULOTLAR

1-MAVZU. Qizlarni jamiyat hayotiga integratsiyasi masalalari. Blits-so'rov, keys topshirig'i.

2-MAVZU. Oilaga psixologik tayyorlik. Ziddiyatlar va ular oldini olish. Blits-so'rov, keys topshirig'i, muammoli vaziyat tahlili

3-MAVZU. Maktab yoshidagi qizlarga oilada bola parvarishi va ona suti haqidagi bilimlarini mustahkamlash

Blits-so'rov, keys topshirig'i, muammoli vaziyat tahlili

4-MAVZU. Maktab yoshidagi qizlarning ma'naviyatini shakllantirish. Blits-so'rov, keys topshirig'i, muammoli vaziyat tahlili

5-MAVZU. Qiz bolaga ijtimoiy tahdidlar. Blits-so'rov, topshiriqlar, muammoli vaziyat tahlili, bahs-munozara

O'QUV KURSINI OLIB BORISH SHAKL VA USLUBLARI:

O'quv kursi mashg'ulotlari nazariy va amaliy qismlardan iborat dars shaklida tashkillashtiriladi. Nazariy va amaliy qismlar "Keys-stadi?",

“Trening”, “Master-klass”, “Debat”, “Disput”, “Rolli o‘yinlar”, “Muammoli vaziyat” “Ijtimoiy roliklar”dan foydalanish kabi metodlarni qo‘llagan holda o‘tkaziladi.

MASHG'ULOTLARNING AMALIY QISMINI O'TKAZISH BO'YICHA KO'RSATMA VA TAVSIYALAR:

Amaliy qismni multimedia vositalari bilan jihozlangan auditoriyada o'tkazilishi lozim. Mashg'ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o'tilishi, mos ravishda munosib pedagogik va axborot texnologiyalar qo'llanilishi maqsadga muvofiq. Har ikkala mashg'ulot shakllarida obyekt ham subyekt ham faol bo'lishlari, o'zaro fikr almashishlari, qiziqtirgan savollarga hamkorlikda javob topishlari, maktab yoshidagi qizlarga beriladigan ma'lumotlar ularning ijtimoiy hayot, kasb-hunar, oilaviy mustaqil hayot haqidagi bilim, ko'nikma va malakalarini rivojlantirishga xizmat qilishi lozim.

O'QUV KURSIDAN KUTILAYOTGAN NATIJALAR:

“Maktab yoshidagi qizlar bilan ishlash” yo‘nalishi bo‘yicha o‘quv kursini muvaffaqiyatli o‘qib tugallagan barcha tinglovchi qizlar quyidagi yo'nalishlarda zarur bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'ladilar:

- oilaviy hayotga tayyorlash (oilaning psixologiyasi va pedagogikasi, oilaning funksiyalari, oilada er va xotinning rollari, sog'lom ona bo'lishga tayyorgarlik vazifalari);
- ma'naviy -ma'rifiy tarbiya asoslari;
- oilaning huquqiy asoslari;
- reproduktiv salomatlik;
- ijtimoiy yuqumli kasalliklar va ularning oldini olish bo'yicha bilim va ko'nikmalar;
- favqulotda vaziyatlarda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish ko'nikmalari;
- kiyinish madaniyati va etikasi;
- oila byudjeti va iqtisodi;
- yaqin va uzoq qarindoshchilik munosabatlari hamda oila mustahkamligi sirlari;
- ro'zg'orshunoslik asoslari;
- oilada gender tenglikni ta'minlash qoidalari;
- muvaffaqiyatli ijtimoiylashish.

1-MAVZU. MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARNING FIZIOLOGIK VA YOSH XUSUSIYATLARI. MA'NAVIY, PSIXOLOGIK, TIBBIY VA FIZIOLOGIK XUSUSIYATLAR

Reja:

1. Fiziologik va yosh xususiyatlarning o'zaro bog'liq tomonlari.
2. Yosh davrlarida ma'naviy, psixologik tushunchalarning shakllanib borishlari.
3. "Yoshga mos" tushunchasi.

Har bir yosh o'z jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanish darajasiga ega. Yosh xususiyatlari hayotning ma'lum bir davrida, anatomik, fiziologik va aqliy fazilatlarni o'zlashtiradi va dominantlik qiladi. Shuningdek, yosh rivojlanishni qat'iy ushlab turadi va uning irodasini belgilaydi. Yosh xususiyatlarini hisobga olish pedagogik va psixologik ish olib borishda asosiy tamoyillaridan biridir. Unga asosan ota-onalar, tarbiyachilar, o'qituvchilar, bolalarni turli xil faoliyat turlari bilan band qilish vaqtini tartibga soladilar, rivojlanish uchun eng qulay kun tartibini, o'quv mashg'ulotlari materiallari, shakllari va usullarini tanlashni belgilaydilar.

Bola rivojlanishining davriyligi

(D.B. Elkonin)

1-jadval

Davrlar		Bolalik davri
Chaqoloqlik va go'daklik davri (0-1 yosh)	To'g'ridan-to'g'ri hissiy aloqa	Ilk bolalik davri
Ilk bolalik (maktabgacha tarbiya yoshidan oldingi davr) – 1-3 yoshgacha	Predmetli faoliyat	
Maktabgacha yosh davri – 3- 7 yosh	Syojetli rolli uyinlar	Bolalik davri
Kichik maktab yoshi davri - 7 - 11 yosh	O'quv faoliyati	
O'rta maktab yoshi (o'smirlik) davri – 11 -15 yosh	Tengdoshlari bilan muloqot	O'smirlik davri
Yuqori sinf o'quvchisi (ilk o'spirinlik) davri – 15 -17 yosh	Ta'lim va kasbiy faoliyat	O'spirinlik davri

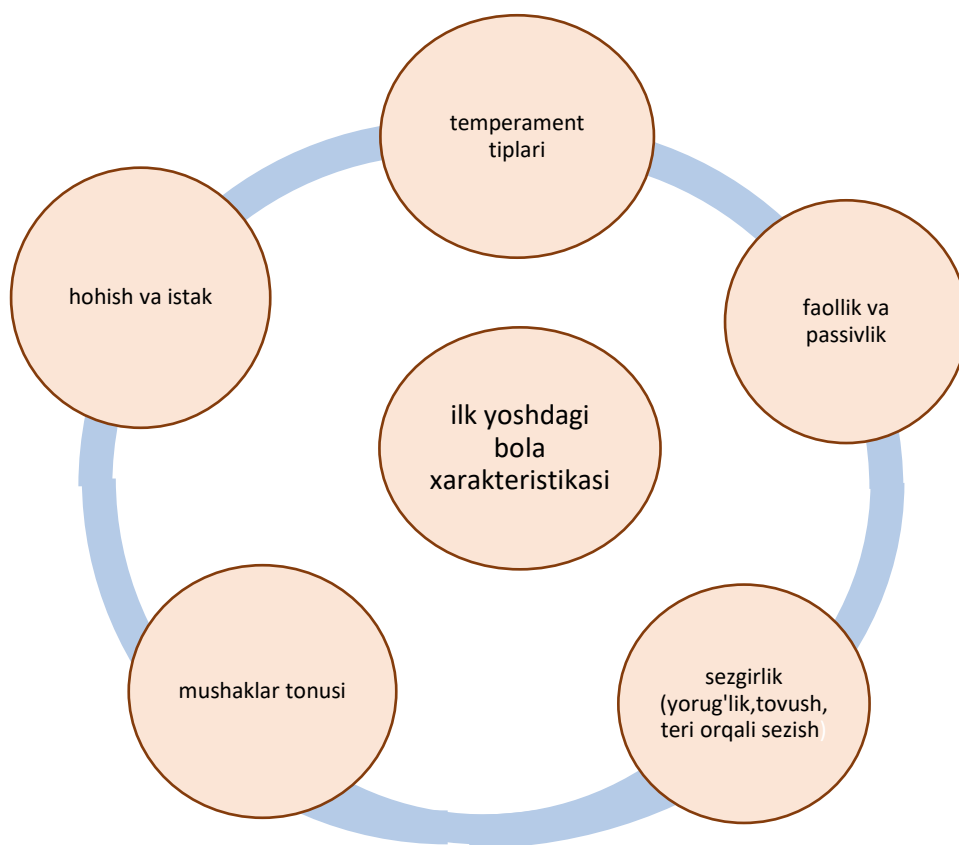
Ilk bolalik (maktabgacha tarbiya yoshidan oldingi davr)- davrda fiziologik va yosh xususiyatlari.

Bu davrda shaxsning asosiy stereotipli harakatlari shakllanadi. Uch yoshga kelib, bolada o'zi va borliq haqida tasavvur shakllanadi. 3-5 yoshda esa bolada "Men" olmoshi ishlatiladi.

Bu davr rivojlanishining ijtimoiy vaziyati quyidagilardan iborat: bola – predmet – katta odam. Bu davrda bola diqqat e'tibori predmetga qaratilgan bo'ladi. Bundan tashqari bu davrda idrok, intellekt va nutq faoliyatlari rivojlanadi.

Ilk yosh davrida shaxsni rivojlantirish uchun zarur shartlar

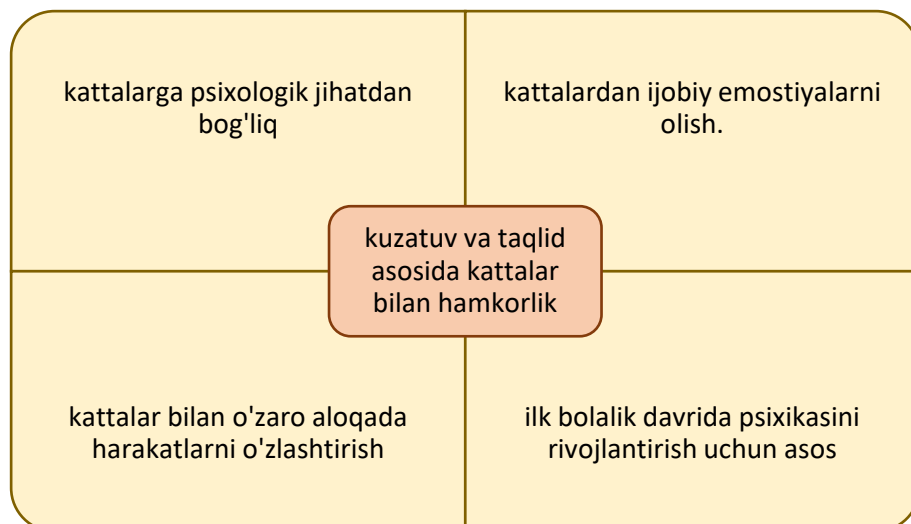
1-rasm



Individual farqlar

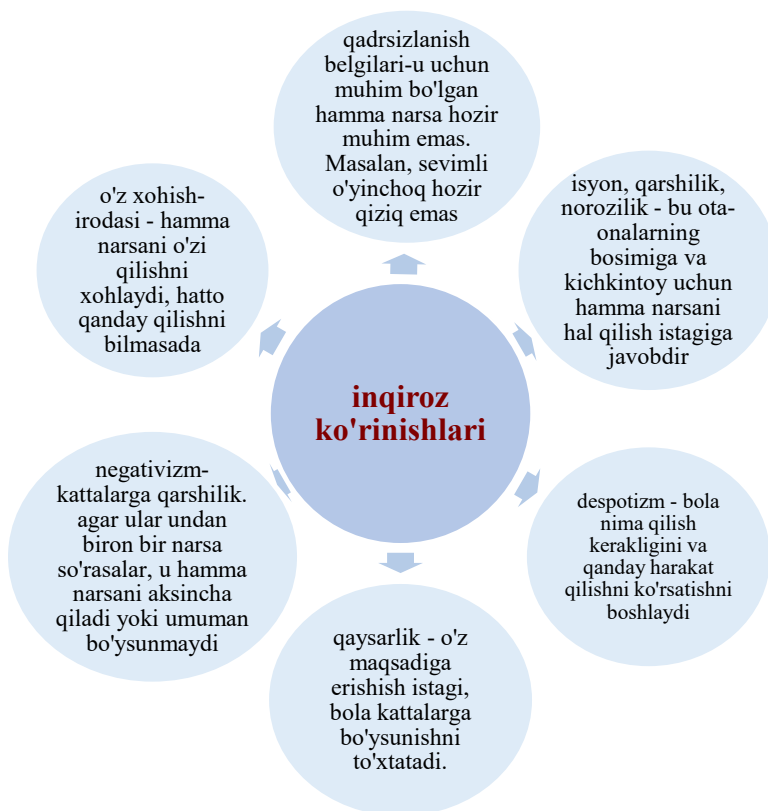
Kattalar bilan o'zaro aloqada harakatlarni o'zlashtirish

2-rasm



Uch yoshda hammaga ma'lum inqiroz davri hisoblanadi. Bola shaxsida quyidagilarni ko'rishimiz mumkin:

3-rasm



Maktabgacha yosh davri fiziologik va yosh xususiyatlari

Bola hayotida maktabgacha ta'lim muassasi yangi ijtimoiy muhit paydo qiladi. Bu davrda bolaning intellektual va aqliy imkoniyatlari baholanadi. O'z-o'zini baholash rivojlanadi. Bolaga bu vaqtda to'g'ri ijobiy – munosabatda bo'lish, mehr-muhabbat berish, bu inqirozdan oson o'tishga yordam beradi. Bolaning maktabda muvaffaqiyatli o'qishi ko'p jihatdan ularning maktabga tayyorgarlik darajalariga bog'liq. Bola avvalo maktabga jismoniy jihatdan tayyor bo'lishi kerak. Olti yoshli bolalarning anatomik-fiziologik rivojlanishi o'ziga xos tarzda kechadi. Bu yoshda bola organizmi jadal rivojlanadi.

Uning og'irligi oyiga 150 dan 200 gr gacha, bo'yi esa 0,5 sm gacha ko'payadi. 6 yoshli bolalar turli tezliklarda, tez va yengil yugura oladilar. Ular sakrash, yugurish, suzish singari harakatlarni ham bemalol bajarishlari mumkin. Musiqa bo'yicha mashg'ulotlarda esa xilma-xil ritmik va plastik harakatlarni bajaradilar, turli mashqlarni aniq, tez, yengil va chaqqon bajara oladilar.

Maktabgacha yoshdagi bolaning ijtimoiy-psixologik portreti

4-rasm



7-yoshli bolani inqirozidan qanday chiqarish mumkin?

Bolani ijobiy baholash:

- bolani shaxs sifatida ijobiy baholash, unga nisbatan xayrixoh munosabatni namoyish etish ("Bilaman, sen juda ko'p harakat qilding", "Sen aqlli o'g'il (qiz)");

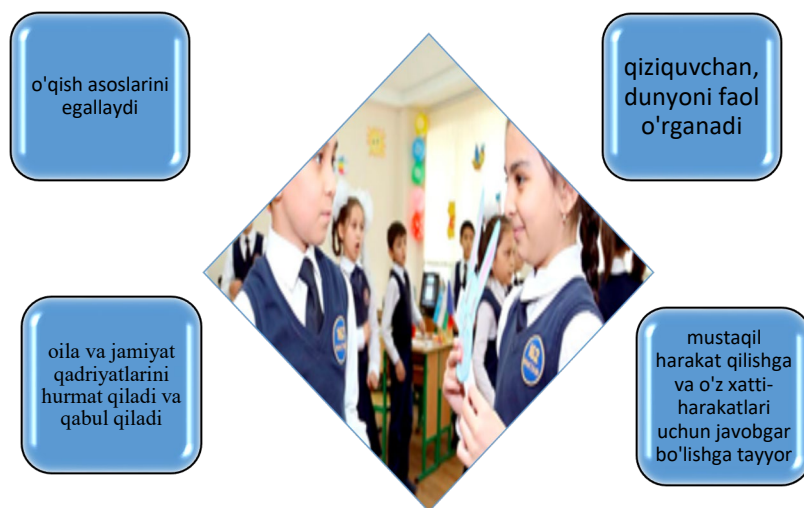
- Bolaning xatosiga ishora qilib, shunday deyish mumkin ya'ni "Ammo bugun sen ko'p harakat qilding,"deb yo'l qo'yilgan xatolarni, bola bilan tahlil qiling ularni tuzatish yo'llarini muhokama qiling.

- Ijodiy faoliyatdagi mashg'ulotlar ya'ni rasm chizish, loyihalash, modellashtirish, dasturlarni bola bajaradi.

-O'yinlarni taklif eting (tasavvur, fantaziya, ijodiy tashabbusni rivojlantirish bo'yicha tadbirlar). Bu "teatr" bo'lishi mumkin, "zanjirda" o'yini orqali ertak yaratish va "rollar bo'yicha" ertaklarni o'qish.

-Uyqudan oldin, kun davomida bola bilan nima bo'lganligi haqida kechqurungi suhbatlar tavsiya etiladi. Qaysi voqealar va u nimadan mamnun. U ertaga nima qilardi.

- Bolada maktab o'quvchisining mavqeini shakllantirish, o'yindan o'rganishga o'tish uchun ixtiyoriy xulq-atvorning shakllanishiga e'tibor berish tavsiya etiladi, ya'ni ularning harakatlarini rejalashtirish, natijalarini ko'rish qobiliyatini rivojlantirish lozim. Buning uchun bola kunini bog'cha yoki dam olish kunlarini mustaqil ravishda rejalashtirishni taklif qilish mumkin. Kattalar qanday qilib aqliy ravishda uydan bog'cha, maktab, do'konga yurishini aytib berishlari mumkin. Bola o'quv faoliyatining oddiy ko'nikmalarini o'rganadi, topshiriqni qabul qilish, uni amalga oshirish vositalarini tavsiflash qobiliyatini rivojlantiradi.



Agar bola xarxasha qilsa, kattalarning ko'rsatmalariga bo'ysunmasa, bolani o'z holicha qoldirish, uning yig'lab, baqirishlariga e'tibor bermaslik kerak, chunki salbiy namoyishlar kattalarga qaratilgan bo'lib, tomoshabinlar yo'q bo'lganda, bola tezroq tinchlanadi. Farzand bilan yolg'iz gaplashish, lekin unga nisbatan kamsitadigan munosabatni namoyon etish kerak emas. Uning fikrlarini tinglash va hohishlarini bilish kerak. Agar mumkin bo'magan narsani so'rasa yoki talab qilsa, unga nima uchun mumkin emasligini tushuntirish lozim.

Kichik maktab yoshi davri - 7 yoshdan 11 yoshgacha

Bu davr 7 yoshdan to 12-yoshgacha davom etadi. Ushbu davrda o'sish va skelet suyaklarini qotishi davom etadi, oyoqlarning o'sishi hisobiga tana proporsiyalari o'zgaradi, mushaklar jadal rivojlanadi, katta yarim sharlar po'tslog'ining integratsiyalovchi roli ortadi, tormozlanish jarayonlari kuchayadi. Jigar, buyraklar, o'pka, yurak va boshqa a'zolar hamda to'qimalarning strukturaviy va funksional differensiyalashuvi yakuniga etadi. Qalqonsimon bez va gipofizning funksiyasi kuchayadi. Jinsiy bezlarning gormonal tasiri boshlanadi.

Kichik maktab davri

5-rasm

Kichik maktab yoshidagi bolalarning ijtimoiy-psixologik portreti.

2-jadval

№	Maktabga borish bilan bog'liq muammolar yoki qiyinchiliklar	Muammolarning echimi
1.	Kunning yangi rejimi bilan bog'liq qiyinchiliklar. Ular maktabgacha ta'lim muassasalariga bormagan bolalar uchun eng ahamiyatlidir. Gap shundaki, bunday bolalar uchun maktabga borish uchun o'z vaqtida turishni boshlash qiyin, ular o'zlarini tutishlarini, ixtiyoriy ravishda tartibga solish darajasini rivojlantirishda ko'pincha orqada qoladilar.	- Bolani rejimga o'rgatish; - Budilnikning tovushiga uygo'nishga o'rgatish; - kechqurun belgilangan bir vaqtda uxlashi; - TV va kompyuter, telefonlarda o'yinlardan chetlatish.
2.	Bolani sinfga moslashtirishdagi qiyinchiliklar. Va bu holda, jamoaga moslasha olmagan bolalarda namoyon bo'ladi.	-Bolaga sinda do'st topishiga yordam berish; - Guruhli o'yinlarga qo'shish; -O'yinlarda yetakchilik rollarini bajarishga jalb etish.
3.	Bolaning o'qituvchi bilan munosabatlari sohasida qiyinchiliklar	- O'qituvchi tominidan e'tibor; - Topshiriqlar berish; - O'qituvchi unga ishonishini tez –tez takrorlab turish;

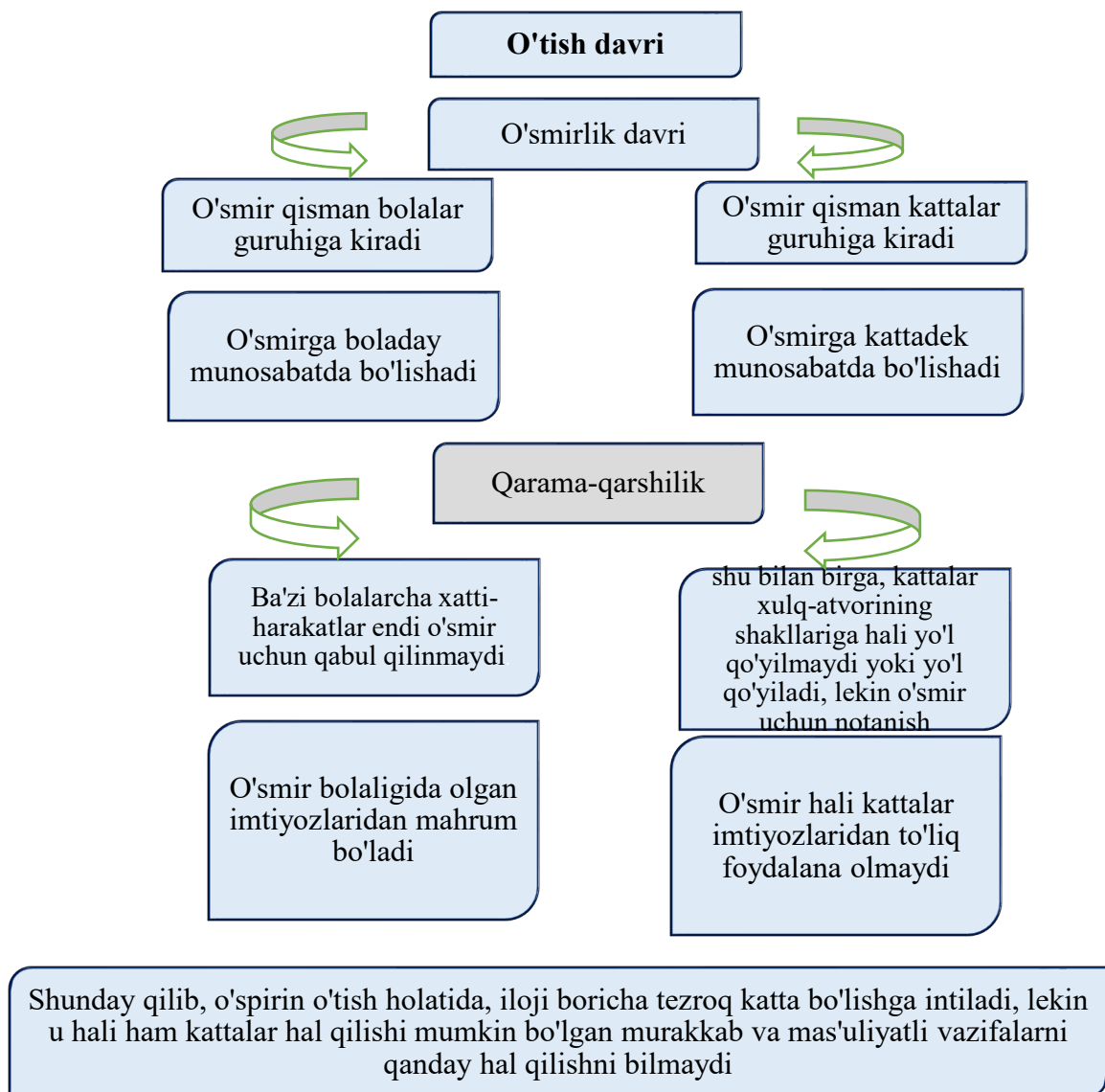
4.	Bolaning uy sharoitidagi o'zgarish tufayli yuzaga keladigan qiyinchiliklar	"Bugun necha baho olding?" iborasini unuting. Boladan zudlik bilan maktabdagi o'qishlari haqida gapirishini talab qilinmaydi, ayniqsa ular charchagan yoki xafa bo'lgan bo'lsa. Uni tinch qo'ygan, agar u ota-onani qo'llab-quvvatlashiga amin bo'lsa, hamma narsani o'zi aytib beradi.
----	--	---

O'smirlik davrida fiziologik va yosh xususiyatlari

O'rta maktab yosh davri. Bu davr 11-12 yoshdan to 15-yoshgacha davom etadi. Bu davr jadal o'sish va tana vaznini ortishi bilan tafsiflanadi. Tana proporsiyalari sekin asta voyaga etgan inson ko'rsatkichlariga yaqinlashadi. Jinsiy voyaga etish (o'g'il bolada 13-14, qiz bolada 11-12 yosh) va jinsiy bezlar gormonlarining tasirini ortishi ostida qalqonsimon bezning funksiyalari kuchayadi. Bosh miya katta yarim sharlarining qobig'i "organizmning barcha funksiyalarini bosh boshqaruvchisi va taqsimlovchisi" sifatida faoliyat ko'rsatadi. Qo'zgalish va tormozlanish jarayonlari muvozanatlasha boradi, farqlash va umumlashtirish funksiyalari, ayniqsa, ikkinchi signal tizimini rivojlanishi tufayli murakkablashadi.

O'smirlik davrining o'ziga xos xususiyatlari

6-rasm



SALOMATLIK

Har beshinchi o'smir qizdan "hammasi shunchalik umidsiz, faqat yig'laging keladi" degan so'zlarni eshitish mumkin. Yolg'izlik hissi va umidsizlik-qo'rqinchli holat. Husnbuzarlar va doimiy yog' ajralib chiqishi bu davrni yanada qiyinlashtiradi. Hayz kelishi va emotsional beqarorlik hayotni yangi hissiyotlar bilan to'ldiradi.

Bulardan tashqari, qizlarda o'zlarini to'liq his qilmaslik holatlari yuzaga keladi. O'smirlik davri barcha o'smirlar uchun skeletni o'sishi va vaznini ortishi bilan xarakterlanadi. Bu holatlarni ayniqsa qizlar fojea sifatida qabul qilashadi.

Bu davrda ular oyna bo'lishlari va o'zlariga ora berib, kosmetikadan foydalanishlari davri bo'gan bir paytda ortiqcha vazn paydo boladi.

Keyingi bosqich—anoreksiya. Semirib ketishdan qo'rqib o'smir qizlar ovqatlanishdan voz kecha boshlaydilar, o'zlarini jismoniniy holsizlikkacha olib boradilar.

TENGDOSHLAR

- Dugonalar bir-birlariga ta'sir qilishadi va bu do'stlikning mustahkamlanish davridir.
- Agar 11-12 yoshgacha uyda tinch o'tiradigan bo'lsa, endi ko'proq tengdoshlari bilan muloqotda bo'lishni, ko'proq vaqtni ular bilan o'tkazishga harakat qilishadi.
- Oilada qanchalik yaxshi munosabat bo'lmasin, qizlar o'zlarining dugonalarini hech kimga almashtirmaslikka harakat qiladilar, chunki aynan shu davrda sirdosh dugona paydo bo'ladi.

O'SMIR QIZ VA OTA-ONA

1. O'smir qiz bilan munosabatda eng asosiysi – o'yin o'ynamaslik, uning fikrlarini hurmat qilishdir.
2. Bu yoshning xususiyatlardan biri bu tavakkalchilik bo'lib, u o'zini tasdiqlashni yaxshi ko'radi.
3. Yomor va optimizmni saqlash muhim. O'smir qizlar bo'layotgan voqealarni o'ta jiddiy qabul qiladilar. Ularning ustidan kulish, masxaralash mumkin emas.

O'smirlar muammolarini hal etish yo'llari (kattalar uchun)

1. O'smirni o'z his-tuyg'ulari bilan bo'lishishga chorlang.
2. Vaziyat o'zgarishi mumkinligini yodda tutib, o'smir bilan yangi kun tartibini ishlab chiqish va har bir kun uchun erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni belgilash ustida ishlang.
3. O'smirning fikrini tinglang va o'rtangizda yuzaga keladigan nizolarni tinchgina hal qilishga harakat qiling. Esingizda bo'lsin: har bir kishi stressli vaziyatda!

4. Agar g'azablansangiz, hech qachon muammolarni muhokama qilmang. Ichkariga kiring yoki tashqariga chiging, chuqur nafas oling, tinchlaning. Muammoni keyinroq o'smir bilan muhokama qilishingiz mumkin.

5. Hokimiyat uchun kurashdan saqlaning. Hozir dunyo shunchaki oldindan aytib bo'lmaydigan bo'lib, o'smirlar "dunyodagi hamma narsani" boshqarish uchun kurashishlari mumkin, ammo ularning imkoniyatlari cheklangan. Qanchalik qiyin bo'lmasin, qarshilik ko'rsatish yoki ustunlikni qo'lga kiritishga urinishdan ko'ra, ushbu qiyin davrda o'spirinning nazoratni o'z qo'lga olish istagiga hayrihoh bo'ling.

6. O'spirin bilan rostgo'y bo'ling: unga qo'shimcha stressni boshdan kechirayotganingizni aytishingiz va his-tuyg'ularingizni baham ko'rishingiz mumkin. Qanday qiyin his-tuyg'ularni boshdan kechirganingizni bolaga tushuntiring bu unga boshdan kechirayotgan his-tuyg'ularning mutlaqo tabiiy ekanligini tushunishiga yordam beradi.

7. Agar ziddiyatli vaziyat yuzaga kelsa, uni o'zingiz va o'smir qanday hal qilishi mumkinligi haqida o'ylashga vaqt ajrating. Siz u bilan muammolarni hal qilish yo'llarini qanday topayotganingizni tushunishi uchun u bilan fikrlaringizni baham ko'rishingiz mumkin.

Yuqori sinf o'quvchisi (ilk o'spirinlik) davri-15 yoshdan 17 yoshgacha

Yuqori maktab yoki o'spirinlik yosh davri. Bu davr qiz bolada 13 yoshdan to 18 yoshgacha, o'g'il bolada 15-16 yoshdan to 19-20 yoshgacha davom etadi.

Bu davr qiz bolada 13 yoshdan to 18 yoshgacha, o'g'il bolada 15-16 yoshdan to 19-20 yoshgacha davom etadi. Ushbu davr jinsiy bezlar funksiyasini kuchayishi, ikkilamchi jinsiy yakunlanishi bilan tavsiflanadi. Boshqa ichki sekretsia bezlarining, ayniqsa, gipofiz va qalqonsimon bezning funksiyalari ham kuchayadi. Barcha a'zolar va tizimlar funksiyasi, uzluksiz rivojlanish oqibatida, sezilarli darajada takomillashadi.

Yuqori sinf o'quvchisi (ilk o'spirinlik davrining o'ziga xos xususiyatlari

7-rasm



Agar bolada o'ziga xos istaklari bo'lmasa, bundan tashqari chalkashliklar bo'lsa, kasb tanlashda unga qanday yordam bera olasiz? (kattalar uchun)

- Avvalo, siz o'spirin bilan yaxshi muloqotlar qilishingiz, uning kelajak haqidagi orzulari va xayollarini tanqid qilmasdan suhbatlashishingiz kerak, agar kerak bo'lsa, ularni savollar yoki foydali ma'lumotlar bilan to'g'ri asoslang.
- O'spirin bilan birgalikda unga qanday qobiliyatlar berilganligi, uning o'ziga xos xususiyatlari qanday ekanligi haqida o'ylash foydalidir, shunda u o'zini rivojlantirishni xohlaydi.
- O'spirinning sevimli mashg'ulotlarini, o'yinlarini eslang - ehtimol uning fe'l-atvori va uning qobiliyatlari haqida ma'lumot bo'lishi mumkin.
- O'spirin bilan universitetlarda o'tkazilgan "Ochiq eshiklar kuni" va kasbga yo'naltirish ko'rgazmalariga boring.
- O'spiringa o'zini qiziqtirgan kasblar to'g'risida ko'proq ma'lumot olishga yordam bering: tanishlari orasida o'zlarining kundalik hayotlarini aytib beradigan va ko'rsatadigan mutaxassislarni toping.

- Tanlangan kasblarga oid bir nechta kitob va maqolalarni oling, ushbu mutaxassislarining forumlari va veb-saytlarini toping. Ularning yordami bilan yoshlar o'z kelajagini, uning xususiyatlarini, turmush tarzini sinab ko'rishlari, yechilayotgan vazifalarni his qilishlari mumkin bo'ladi.

- Bolani kasbga yo'naltirish bo'yicha keng ko'lamli sinovlardan o'tishiga yordam bering va birgalikda psixolog ma'lumotlariga, bolalarning xohishlariga, ota-onalarning tashvishlariga va hayot haqiqatiga tayanib, natijalarni batafsil muhokama qiling.

Topshiriq. Inson hayot yo'linining xronologik jadvali

Topshiriq	To'g'ri javob		
O'zingizni tushunish uchun, hayotingizdagi ma'lum bir yosh bosqichining mazmunini, ayniqsa yoshni aniqlash uchun qanday savollardan foydalanib, hayot yo'lingizning xronologik jadvalini tuzish mumkin?	a) Siz qaysi oilada tug'ilgansiz? Bolaligingiz qanday o'tdi? Sizning oilangiz qanday yashagan? Uning a'zolari bir-biri bilan qanday munosabatda bo'lishgan? b) Sizning dastlabki xotiralaringiz qanday? v) Sizga nima yoqdi va maktabda nimani yoqtirmadingiz? Ayni paytda ota-onangiz bilan munosabatlaringiz qanday rivojlandi? Do'stlaringiz kim edi? Sizni nima qiziqtirdi va kelajakdagi hayotingiz haqida nima deb o'ylaysiz? d) Katta bo'lganingizda nima o'zgargan? Kasbingizni qanday tanladingiz? Bo'sh vaqtingizni qanday o'tkazdingiz? e) Sizningcha, eng qiziqarli va muhim narsa nima? Sizning hayotiy rejalaringiz qanday?		
	Asosiy sanalar	Voqea, vaziyat, hodisa	Kechinmalar

Nazorat savollari.

1. Ilk bolalik (maktabgacha tarbiya yoshidan oldingi davr) davrlari nechchi yoshlarni qamrab oladi?

- A. 1 yoshdan - 2 yoshgacha.
- B. Xomiladorlik davridan – 3 yoshgacha.
- C. Tug'ilganlan - 7 yoshgacha.
- D. Tug'ilganidan - 3 yoshgacha.**

2. Yosh davrlari inqirozlari nima?

- A. Ma'lum barqaror yoshda sodir bo'ladigan yosh rivojlanishining o'tish bosqichlari.**
- B. Bir yoshda rivojlanish xususiyatlari
- C. Balog'at yoshida yuzaga keladigan holatlar
- D. Kichik maktab yoshidagi psixologik xususiyatlari

2-MAVZU. MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARDA SOGLOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Reja:

1. Salomatlik tushunchasini shakllantirish.
2. Ijtimoiy kasalliklar haqida ma'lumot va undan himoyalash yo'llari.
3. Soglom turmush tarsi.
4. Birinchi tibbiy yordam ko'satish.

8-rasm



O'z salomatligini asrash

Salomatlik bu – odatda, tanada xastalikning yo'qligi tushuniladi. Biroq, Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ta'rifiga ko'ra bu ancha keng ma'nodagi tushuncha bo'lib, uni “faqatgina kasallikning bor yoki yo'qligi emas, balki insonning to'la jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy farovonligi”, deb tushunish lozim.

Salomatlik komponentlari - ratsional ovqatlanish, doimiy jismoniy yuklamalarni bajarish, shaxsiy gigiyena, organizmni chiniqtirish, yomon odatlardan voz kechish.

Salomatlik turlari.

1. Somatik salomatlik - odam tanasining genetik dasturlangan individual rivojlanishidir. U organizmning morfologik va funksional ko'rsatkichlariga bog'liq. Masalan, yurak urishi, qon aylanishi.

2. Jismoniy salomatlik - organizmning o'sish, rivojlanish va organizm tizimiga bog'liq. Jismoniy rivojlanish antropometrik, fiziologik va bioximik ko'rsatkichlarga bog'liq. Bu ko'rsatkichlar yosh, jinsi, yashash muhiti, ta'lim tarbiyaga qarab o'zgarishi mumkin. Har bir kishi o'z tana qismlarining qanday ishlayotganligini bilishi kerak.

3. Ruhiy salomatlik - ruhiy holatlar sferasi bo'lib, uning asosini umumiy ruhiy qulaylik tashkil etadi va adekvat xulq-atvor va hatti-harakatlarni amalga oshiradi va u o'z navbatida oliy asab tizimiga bog'liq. Ruhiy salomatlik biz qanchalik o'zimizni bilishimizga, o'z hissiyotlarimiz va holatlarimizni yaxshi taniy olishimizga, qaysi hatti harakat va hissiyotlar to'g'ri yoki noto'g'ri, salbiy yoki ijobiy ekanligini bilishimizga bog'liq.

4. Axloqiy salomatlik - shaxsning motivatsion qadriyatlar tizimi, ustanovkalari, xulq atvor va hatti harakat me'yorlaridir. Axloqiy salomatlik biz jamiyatda nimani qadrlashimiz, nima biz uchun ahamiyatli va muhim ekanligiga bog'liq.

5. Individual salomatlik - biz o'zimizni shaxs sifatida qanday idrok etamiz, qaysi yo'nalishda o'zimizni rivojlantiramiz, shaxsiy va ijtimoiy hayotda nimaga erishmoqchimiz (oilada, professional rivojlanishda) shu kabi komponentlarga bog'liq.

6. Ommaviy salomatlik - mamlakatda aholi salomatligi qator demografik masalalar bilan (tug'ilish, o'lim, o'rtacha umr ko'rish) va ijtimoiy tibbiy (umumiy yuqumli, onkologik kasalliklar darajasi) xarakterlanadi.

7. Reproduktiv salomatlik - reproduktiv organlarning funksional holati (farzand ko'rish imkoniyati).

Salomatlik ko'rinishlari.

1. Kuchli immun sistema
2. Organizmning o'sishi va rivojlanishi
3. Organizmning zahirasi - organizmning maksimal imkoniyatlari
4. Ma'naviy iroda va qadriyatlar motivastiyasining ustanovkasi.

Ambulator davolash - bemor o'z uyida qolib, yaqin poliklinikaga chiqib, kerak bo'lgan muolajalarni qabul qiladi.

Stasionar davolanish - bemor kasalxonaga yotqiziladi.

Aholining sog'lom bo'lib o'sishi va rivojlanishi, uzoq umr ko'rishini ta'minlash ustuvor yo'nalishlardandir.

Mamlakatimizda kasalxona, poliklinika va ambulatoriyalar, ayollar konsultatsiyalari, dispanserlar, sanatoriya profilaktika muassasalari, bolalar boshqa tibbiyot muassasalarining keng tarmog'i mavjud. Sanitariya – epidemiologiya xizmati mamlakatning sanitariya holati ustidan nazorat o'rnatib, yuqumli va boshqa kasalliklarning muntazam kamayib borishini ta'minlaydi, atmosfera havosi va suv havzalarini sanoat hamda turmush chiqindilari bilan ifloslanishdan asraydi.

Bugungi kunda dolzarb bo'lgan masalalardan biri ijtimoiy ahamiyatli kasalliklardir.

Ijtimoiy ahamiyatli kasalliklar bu-ijtimoiy iqtisodiy sharoitga bog'liq, jamiyatga katta zarar yetkazadigan va insonni ijtimoiy himoya qilishni talab etadi.

Sil, onkologik, jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar, OIV, moxov (lepra) kasalligi, ruhiy kasalliklar.

Sil-yuqumli kasallik bo'lib, kox tayoqchalari ya'ni bakteriyalari o'pka yoki tananing boshqa qismini shikastlaydi.

Qon ketishi yoki qonning biror yerda to'planib qolishiga nisbatan turli xil atamalar:

"PETEXIYA"
(teri ostida toplanib qolgan qon)

"PURPURA"
(shilliq parda ostidagi)

"GEMATOMA"
(to'qimalar orasidagi bo'shliqqa to'plangan qon)

"GASTRORAGIYA"
(oshqazondan qon ketish)

"EKKIMOZ"
(teri yoki shilliq parda ostidagi)



"EPISTAXIS"
(burundan qon kerish)

Onkologik kasallik - inson organizmida paydo bo'ladigan zararli o'simta.

Jinsiy yo'l bilan o'tadigan kasalliklar - asosan jinsiy aloqa paytida yuqadi. Kishining reproduktiv salomatligiga ta'sir ko'rsatadi.

OIV- orttirilgan immun tanqisligi. Inson organizmi turli kasalliklar bilan kurasha olmaydi.

Moxov (lepra) kasalligi - moxov [arab. mahv – yo'q qilish yoki chetlatish], lepra, prokaza – butun organizmni, xususan, teri, nerv tizimi hamda ichki a'zolari zararlaydigan surunkali infeksion kasallik. Uni kislotaga chidamli moxov mikobakteriyasi (*Mycobacterium leprae* Hansen) qo'zg'atadi.

Ruhiy kasalliklar - ruhiy kasalliklar, psixozlar – bosh miya faoliyatining buzilishidan kelib chiqadigan kasalliklar: ruhiy faoliyatning funksional o'zgarishidan to uning butunlay buzilishigacha bo'lgan holatlar. Psixik kasalliklarda bemor voqelikni to'g'ri idrok etolmaydi, shu jihatdan psixik kasalliklar ichki kasalliklardan farq qiladi. Psixik kasalliklarning sabablari xilma-xil, bular orasida irsiy omil (nasl) asosiy o'rin tutadi. Masalan, oligofreniya, psixopatiya, manakal-depressiv psixoz, epilepsiya va shizofreniyaning kelib chiqishida kishining nasl-nasabi muhim rol o'ynaydi. Psixik kasalliklarning paydo bo'lishi va avj olishiga infeksion kasalliklar, bosh miyaning shikastlanishi, intoksikasiya, ruhiy iztiroblar ham sabab bo'lishi mumkin.

Yuqumli kasalliklarning oldini olish usullari

Yuqumli kasalliklarga bakteriyalar, viruslar, parazitlar va boshqa mikroorganizmlardan kelib chiqadigan kasalliklar guruhi kiradi.

Samarali profilaktika, ya'ni emlash, gigiyena, sog'lom turmush tarzi ulardan himoya qilishga yordam beradi.

Yuqumli kasalliklarning oldini olish har bir inson uchun talab qilinadi, chunki har kimga yomon ekologiya, sog'lom tamoyillarga to'g'ri kelmaydigan ovqatlanish ta'sir qiladi. Immunitetning zaiflashishi tufayli organizm turli xil kasalliklarga duchor bo'ladi, shuning uchun viruslar, bakteriyalar va boshqa mikroorganizmlar faol rivojlanib, mutatsiyaga uchraydi.

Viruslarning tez rivojlanishi har bir inson uchun xavflidir, keyin epidemiya va pandemiya paydo bo'ladi. Samarali profilaktika choralari bunga yo'l qo'ymaydi, ammo ularni faqat doimiy ravishda kuzatib borish kerak. Profilaktika maxsus va maxsus bo'lmagan turlarga bo'linadi, ammo ikkala turining ham ma'nosi yuqumli kasalliklardan himoya qilish bo'yicha oddiy tavsiyalarga amal qilishdir.

Infeksiyalar qanday yuqadi?

Har qanday profilaktika choralari ko'rishdan oldin, u yoki bu Infeksiyaning tanaga qanday kirib borishini bilish kerak. Shunga asoslanib samarali himoya usulini tanlash mumkin.

Yuqtirishning quyidagi usullari ma'lum:

- **havo orqali: qizamiq, qizilcha, suvchechak, gripp, ko'k yo'tal, o'tkir respirator virusli kasallik;**
- **fekal-oral: o'tkir ichak Infeksiyalari;**
- **o'zaro aloqa: herpes, qoraqo'tir, qoqshol, mikrosporiya;**
- **transmissiv orqali yuqadigan: bezgak, Layma kasalligi, ensefalit.**

MAXSUS PROFILAKTIKA

Bu kasallikning oldini olish va asoratlardan himoya qiluvchi vaktsinalardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Kasallikni kamaytirish uchun emlash kerak. Ular ko'plab o'tkir va surunkali kasalliklarga qarshi kurashda samaralidir.

Maxsus profilaktika odamlarni tug'ilishidan qarigacha emlashni o'z ichiga oladi.

Maxsus profilaktika eng samarali hisoblanadi. Emlash 80-90% hollarda himoya qilishga imkon beradi, shuning uchun bu hatto sog'lom bolalar uchun ham muhimdir. Maxsus profilaktika tezda natija beradi, faqat o'z vaqtida emlash kerak.

MAXSUS BO'LMAGAN PROFILAKTIKA

Infeksiyalarni oldini olishda samarali bo'lib, quyidagi dorilarni o'z ichiga oladi:

- **virusga qarshi dorilar;**
- **immunobiologik vositalar;**
- **kimyoviy dorilar.**

Bundan tashqari, maxsus bo'lmagan profilaktika sanitariya-gigiyena va sog'lomlashtirish jarayonlarini amalga oshirishni o'z ichiga oladi.

- **Qo'lni sovun va suv bilan muntazam yuvib turish kerak.**
- **Shaxsiy gigiyena vositalaridan foydalanish kerak: sochiqlar, tish cho'tkalari, taroqlar, manikyur va pedikyur to'plamlari.**
- **Uydan tashqarida nam salftkalar va mikroblarga qarshi vositalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.**
- **Siz burun va og'zingizga tez-tez tegmasligingiz kerak, chunki ular orqali tanaga viruslar yoki bakteriyalar tushishi mumkin.**
- **Xonani tez-tez shamollatish kerak va iliq davrda ochiq shamollatish bilan uxlash kerak.**

- Uyda namlagichni o'rnatish kerak, chunki u sizni isitish mavsumida quruqlikdan xalos qiladi.

Turmush tarzi muhim. Kundalik tartib, ish va dam olish tamoyillariga amal qilish kerak. Taomnomada yangi sabzavot va mevalar, sharbatlar, o'simlik choylari bo'lishi kerak. Tanani doimo chiniqtirib borish kerak. Har bir inson uchun individual profilaktika mavjud.

Havodan yuqadigan Infeksiyani oldini olish

Chiniqish va tizimli mashqlar talab qilinadi. Xona doimo dezinfekstiya qilinishi va shamollatib turilishi kerak. Epidemiya paytida niqob taqish kerak.

Burun va og'iz shilliq pardasini antiseptik vositalar bilan tozalash kerak. Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish lozim. Yuqumli kasalliklarni davolash paytida gavjum joylarga tashrif buyurmaslik kerak. Shifokor tavsiyasi bilan turli xil dori-darmonlardan foydalanish mumkin (tabletkalar, malhamlar).

Og'iz-najas ifloslanishini himoya qilish uchun nima qilish kerak?

Ovqatlanishdan oldin, hojatxonadan keyin, ko'chadan keyin, albatta, qo'lni sovun bilan yuviladi. Oziq-ovqat sotib olishdan oldin, yaroqlilik muddatiga e'tibor berish kerak. Xom va pishirilgan ovqat bir-biriga tegmasligi kerak. Mahsulotlarga termik ishlov berilishi kerak. Faqat qaynatilgan yoki butilkali suv ichish lozim. Pishgan ovqatni muzlatgichda 3 kundan ortiq saqlash mumkin emas.

Aloqa Infeksiyasining oldini olish

Ko'p odamlar foydalanadigan narsalar bilan ehtiyotkorlik bilan muomala qilish kerak (masalan, bog'dagi o'yinchoqlar). Jamoat hammomlariga, saunalarga bormagan ma'qul. Asosiy gigiyena qoidalariga rioya qilish muhimdir. Bunday profilaktika uchun dori-darmonlar yo'q, faqat o'ziga xos kasalliklarni davolash vositalari mavjud.

Transmissiv kasalliklarning oldini olish

Kasalliklar manbalari ko'pincha hasharotlar tomonidan tashilganligi sababli, ularning hujumidan shaxsiy himoya qilish uchun choralar zarur (himoya kiyim, poyabzal, repelents). Shuningdek, ekvatorial mamlakatlarga sayohat qilishdan oldin albatta kerakli emlashdan o'tish kerak.

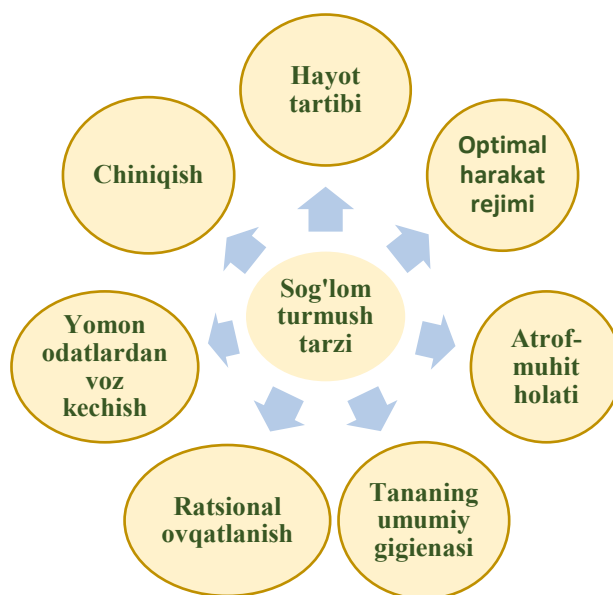
Zamonaviy dunyoda odamlar uchun xavfli bo'lgan ko'plab mikroorganizmlar rivojlanmoqda. Har qanday yuqumli kasallikning oldini olish uzoq muddatli davolanish va tiklanishdan ko'ra osonroqdir. Oddiy mashg'ulotlar bolalar va kattalar uchun foydali bo'ladi.

9-rasm



10-rasm

SOGLOM TURMUSH TARZI



O'zbekistonda aholi salomatligiga katta e'tibor berilib "Sog'lom turmush tarzi" platformasi faoliyati tashkil etildi. Platforma aholini kunlik yurish va yugurishga targ'ib qilish maqsadida tashkil etilgan bo'lib, u orqali:

- ✓ O'zbekiston hududida bir sutka davomida o'n ming va undan ortiq qadam yurgan 18 va undan yuqori yoshdagi O'zbekiston Respublikasi fuqarosining platformadagi elektron hamyoniga 3 ming so'mdan;

- ✓ har oyda har bir tuman (shahar) bo'yicha eng ko'p yurgan shaxsga 300 ming so'mdan, har bir hudud bo'yicha eng ko'p yurgan shaxsga 500 ming so'm, respublika bo'yicha eng ko'p yurgan shaxsga 1 mln so'm qo'shimcha ravishda platformadagi elektron hamyoniga o'tkaziladi.

Sog'lom turmush tarzi. Sharoitlarni yaratish bilan bir qatorda aholining o'z sog'lig'iga ma'suliyatini oshirish, ya'ni har bir fuqaroda sog'lom turmush tarzi shakllantirishdek muhim hayot zarurati tobora ayon bo'lib bormoqda. Zamon tibbiyoti yutuqlari, sog'lom turmush tarzi kechiruvchi kishilarning hayot tajribalari, ilm-fan yutiqlarining odam organizmi sir asrorlariga chuqurroq kirib borishi, har bir organizmga individual yondashishga to'g'ri keldi. Shu bilan o'z navbatida organizm talablariga mos turmush tarzi va sog'lomlashtirish usullarini qo'llash, tibbiyotda mutloqo yangi oqimni, ya'ni sog'lom turmush tarzi oqimini yuzaga keltirdi.

Bu oqimda har bir organizmga o'ziga xos yondashish, unga mos ovqatlanishni tashkil qilish, kun tartibi, shunga o'xshash munosabatlar va boshqalarni tashkil qilishga asoslangan. Deyarli har bir kishi ertami kechmi sog'liq bilan bog'liq muammoga duch keladi. Chunki kishilar o'rtasida uchrayotgan o'limning asosiy sababchisi kasalliklar va baxtsiz hodisalar bo'lib qolmoqda.

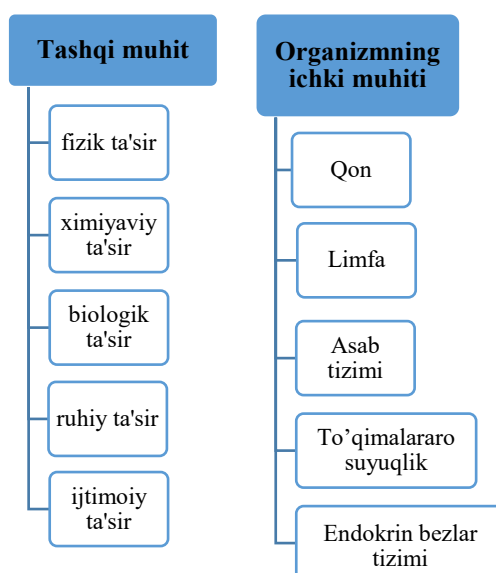
• Turmush tarzi, salomatlik o'zgarishlarini asosiy tendensiyalarini aniqlaydigan yetakchi umumlashgan omil bo'lib inson hayot faoliyatining turli sifatlarida ko'rib chiqiladi. Turmush tarzini tibbiy ijtimoiy ta'rifi bilan birgalikdagi strukturasiga quyidagilar kiradi:

- Mehnat faoliyati va mehnat sharoiti;
- Maishiy xo'jalik faoliyati (yashash joyining turi, yashash maydoni, maishiy sharoitlar, maishiy faoliyatga vaqtning sarflanishi va boshqalar);
- Jismoniy kuchlarni tiklash va atrof muxit bilan munosobatlarga yo'naltirilgan regrission faoliyat;
- Oiladagi ijtimoiylashtiruvchi faoliyat. (bolalarni, keksa yoshdagilarni parvarishlash);

- Oilani rejalashtirish va oila a'zolari orasidagi munosabatlar;
- Ijtimoiy-psixologik mavqei va o'zini tutish xususiyatlarini shakllanishi;
- Tibbiy ijtimoiy faollik (salomatlik va tibbiyotga munosabatlar, sog'lom turmush tarzini amalga oshirish) turmush tarzi bilan quyidagi tushinchalarni – hayot darajasini (odam boshiga to'g'ri keladigan foyda), hayotning turmush sifati (insonning moddiy ta'minlanganlik darajasini ta'riflovchi parametrlarni o'lchash), yashash uslubi(o'zini tutishning psixologik individual o'ziga xosligi) yashash tartibi(turmush madaniyati va boshqalar).

Inson tanasining tashqi va ichki muhitidagi xavf omillari, ularning sog'liqqa ta'siri.

11-rasm



12-rasm

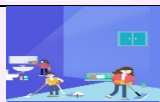
Jismoniy ta'sir	
	Issiq havoda bosh kiyimda yuring
	Quyoshda me'yorda tovlaning
	Quyoshda kuniga 2 soatdan ko'p yurmang
	Yuqori kuchlanishli elektr uzatish liniyalari yaqinida yurmang

	Elektr jihozlari bilan ishlashda xavfsizlik qoidalariga rioya qiling
---	--

13-rasm

Kimyoviy xavf omillari	
	Konservantlar, yuvish vositalari, tozalovchi va dezinfektsiya lovchi vositalar, shuningdek har xil buyumlarni bo'yash va yopishtirish uchun vositalar.  Ishga kirishishdan oldin yo'riqnomada ko'rsatilgan xavfsizlik choralarini diqqat bilan o'qing va ularga qat'iy rioya qiling.

14-rasm

Biologik xavf omillari		
Inson tanasiga shubhasiz zararli (xavfli) mikroorganizmlarning kiritilishi deyarli har doim yuqumli kasallikni keltirib chiqaradi.		
Qoidalarga rioya qiling:		
	Umumiy va shaxsiy gigiyena	
	Ovqat tayyorlash	
	Kiyim gigiyenasi	
	Uy gigiyenasi	
	Bog' gigiyenasi	

15-rasm

 Ijtimoiy xavf omillari
Kelajakdagi noaniqlik, voqealar, hodisalar, vaziyatlar, urf-odatlar, qarashlarning yo'q qilinishini bashorat qila olmaslik
Zararli ta'sirlarni kamaytirish: tinch va ilg'or, jamiyatning rivojlanishi va ijtimoiy munosabatlar

16-rasm

Ruhiy ta'sir
Inson hayotining o'ziga xos jihatlari bilan bog'liq (oila va maktabdagi mikroiklim) 
Sog'likni yaxshilash Hamjihatlik, mehr-oqibat, oila a'zolari va sinfdoshlarining (tengdoshlari) o'zaro yordami va qo'llab-quvvatlashi ijobiy mikroiklimni, yaxshi kayfiyatni, mehnatga ehtiyojni va uning natijalaridan qoniqishni yaratadi. 

BIRINCHI TIBBIY YORDAM KO'RSATA OLISH KO'NIKMALARI.

“YONG‘IN”, “SUV TOSHQINI”, “AVTOXALOKAT” VA BOSHQALAR

Inson dunyoga xavfga nisbatan uchta tayor javob reaksiyasi bilan tug'ladi: kurash, qochish yoki qotib qolish. Agar xavfga nisbatan kurash imkoni bo'lsa inson kurasha oladi. Agar kurasha olmasa uni qutqarish kerak bo'ladi. Agar insonda boshqa imkoniyat bo'lmasa, u qotib qoladi yoki yashirinadi.

Siz maxsus ko'nikmalarsiz boshqalarni qutqarishga harakat qila olasizmi?

Ushbu masala bo'yicha mutaxassisning fikri shubhasizdir: «Siz boshqalarga qanday yordam qilishni bilganingizdagina qutqarishingiz mumkin. Agar bilim tajribangiz bo'lsa, ha, albatta. Ammo agar u yo'q bo'lsa, siz faqat professionallarga xalaqit berishingiz mumkin». Lekin hayot doimo tasodiflarga to'la, shuning uchun har kim birinchi tibbiy yordam ko'rsatish bo'yicha bilim va tajribaga ega bo'lsa, foydadan xoli bo'lmaydi.

Birinchi tibbiy yordam. Birinchi yordam baxtsiz hodisalar ro'y berganda, kishi shikastlanganda yoki to'satdan kasal bo'lib qolganda, uning hayotini saqlab qolish va yomon asoratlardan omon qolishi uchun ko'rsatiladigan tez va oddiy tadbirlar majmui: tibbiy xodim yetib kelgunga qadar yoki ularni kasalxonaga olib borgunga qadar amalga oshiriladi. Birinchi yordam o'z-o'ziga yoki boshqalar tomonidan (o'zaro) ko'rsatilishi mumkin. Shikastlangan odam jarohatini o'zi bog'lay olsa, zaharlanish alomati bo'lganda, masalan ko'p suyuqlik ichib me'dani yuvish va qayd qilishga quvvati etsa, o'z-o'ziga yordam ko'rsatishi mumkin. Kishining hayoti xavf ostida qolganda, masalan tok urganda, zaharlanishda, koma, shok va boshqa holatlarda darhol birinchi yordam ko'rsatish lozim. Keyingi ko'rsatiladigan tibbiy yordam birinchi yordamning qanchalik to'g'ri ko'rsatilganligiga bog'liq. Masalan, suyak ochiq singanda bog'lov va to'g'ri qo'yilishi, ko'pincha shok va boshqa og'ir holatlarda shikastlanib behush bo'lgan kishini yonboshi bilan yotqizish traxeya va bronxlarga quyuq massasi hamda qon ketib qolmasligiga yordam beradi.

Birinchi yordam uch xil tadbirlar majmuasini o'z ichiga oladi.

1. Tashqi shikastlovchi omillar (elektr toki, bosib qolgan og'ir narsa, suvga cho'kish va boshqalar) ta'sirini darhol bartaraf etish yoki shikastlangan kishini noqulay sharoitdan holi qilish (suvdan, o't tushgan joydan olib chiqish va boshqalar).
2. Shikastlanish darajasiga qarab birinchi yordam ko'rsatish (suyak chiqishi, sinishi, zaharlanishi, hushdan ketish, jarohatlanish, qo'yish).
3. Yaqin atrofdagi kasalxona, poliklinikaga yetkazish.

Odam to'satdan betob bo'lib kelganida, turli xil baxtsiz hodisalar ro'y berganida, albatta, tez yordam chaqirish, noiloj qolgan hollarda duch kelgan transportda davolash muassasasiga olib borish zarur. To'g'ri tibbiy yordam ko'rsatish uchun uyda dori qutichada birinchi yordam uchun zarur bo'lgan hamma narsa bo'lishi kerak.

Birinchi yordam ko'rsatish bo'yicha har bir inson bilishi zarur bo'lgan 5-ko'nikma

Yoqimsiz holatlar kutilmaganda ro'y berishi mumkin, shu bois har qanday vaziyatda ham ularga tayyor turish kerak, ayniqsa boshqa bir insonning hayoti sizning ko'nikmalingizga bog'liq bo'lsa. Don't Panic birinchi yordam ko'rsatish bo'yicha har bir inson bilishi kerak bo'lgan besh asosiy tamoyili bilan bo'lishdi.

Sun'iy nafas har bir inson bilishi kerak bo'lgan elementar reanimatsion xatti-harakatlar sirasiga kiradi. Jabrlanuvchiga kislorod yetkazish uchun shunchaki yuzma-yuz nafas olishning o'zi kifoya, deb o'ylamang. Birinchi navbatda, nafas yo'llarini tekshirib, zarurat tug'ilgan taqdirda, biror bir predmet, qon yoki balg'am bo'lsa, tashqariga chiqarib tashlash kerak. Ilk 10 daqiqada havo yuborishni tezlikda bajaring, keyin esa bir daqiqada 20 nafas ritmini qo'llang. Yodingizda bo'lsin: agar insonning ko'krak qafasi ko'tarilayotgan bo'lsa, demak, barchasi to'g'ri ketmoqda.

Yurak massaji. Agar jabrlanuvchining pulsi yo'qligini sezsangiz, yurakni massaj qilish kerak. Ko'krak qafasining eng qisqa va tor qismini aniqlang va uning chetidan 2-3 santimetr o'lchang - bu kompressiya nuqtasi bo'ladi. Kaftning asosini shu yerga qo'ying, uni ikkinchi kaft bilan yoping - bosim aynan shu qismlar bilan amalga oshiriladi. Ritmik bosimlarni kuchli, vertikal yo'nalishda amalga oshiring. Biroz ter to'kishingizga to'g'ri keladi: chastota daqiqasiga 110 martani tashkil qilishi kerak. Puls bo'lsa, yurak massajiga hojat yo'q.

Geymlix usuli. Bu usulni Amerika kinofilmlarida namoyish qilishni yaxshi ko'rishadi. Jabrlanuvchining orqasiga turib olasiz, uni kindik sohasining yuqori qismidan, qovurg'alar ostidan ushlaysiz. Shundan so'ng kuch bilan uning qornini bosasiz – bu harakatni odatda bir necha marta takrorlashga to'g'ri keladi.

Xushdan ketish kislorod yetishmovchiligi natijasida yuzaga keladi – miyada qon aylanish buziladi va organizm tanani o'chirishga buyruq beradi.

Bu yerda bir narsani anglab yetish muhim – inson tetiklashtiruvchi havo oqimi ko'paygandagina tezroq o'ziga keladi. Jabrlanuvchini oyna yaqiniga yotqizing va uni havoni to'suvchi kiyim yoki aksessuarlardan xalos qiling. Yuzga suv purkash zarar qilmaydi, agar qo'l ostingizda dorilar qutisi bo'lsa, nashatir spirtidan foydalaning.

Oziq-ovqat mahsulotlaridan zaharlanganda, birinchi navbatda, oshqozonni zaharli yegulik qoldiqlaridan tozalash kerak. Buning uchun eng yaxshisi – bir litr suvga 10 gramm tuz solingan suvni ichish maqsadga muvofiq. Qayd qilish holatini keltirib chiqarish uchun bunday suvning 2-3 piyolasi yetarli. Ovqat toksikoinfeksiya sida maxsus parxez talab qilinadi.

 **Topshiriq. Turli vaziyatlarda yordam ko'rsatish va o'zini himoya qilish amaliy ko'nikmalarini shakllantirish usullari.**

Topshiriq	To'g'ri harakat
Ko'chada bir o'quvchi qiz ketdi. Siz nima qilasiz?	Xushdan ketish kislorod yetishmovchiligi natijasida yuzaga keladi – miyada qon aylanish buziladi va organizm tanani o'chirishga buyruq beradi. Bu yerda bir narsani anglab yetish muhim – insonni tetiklashtiruvchi havo oqimi ko'paygandagina tezroq o'ziga keladi. Jabrlanuvchini oyna yaqiniga yotqiziladi va uni havoni to'suvchi kiyim yoki aksessuarlardan xalos qilinadi. Yuzga suv purkash zarar qilmaydi, agar yaqin joyda dorilar qutisi bo'lsa, nashatir spirtidan foydalaniladi

Nazorat savollari.

1. Qanday vaziyatlarda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish mumkin?

- A. Avtoxalokatda, yong'inda, suv toshqinida, oziq-ovqat yoki is gazidan zaharlanganda
- B. Suv toshqinida, xavo harorati yoqori darajaga ko'tarilganda
- C. Yuqimli kasalliklar tarqalganda, depressiya xolatida
- D. Avtoxalokatda, is gazidan zaharlanganda

2. Ovqat toksikoinfeksiya larining o'ziga xos xususiyati nimada?

- A. Maxsus parxez talab qilinishida
- B. Kasallikning tez davo topishida
- C. Kasallikning yashirin davri qisqaligida
- D. Kasallikning bemordan sog'lom odamga o'tmasligida

Topshiriq. Gigiyena qoidalari

Topshiriq	To'g'ri javob
Qaysi holatlarda qo'llarni, albatta, sovunlab yuvish kerak?	• hojatxonadan chiqqandan keyin; • ovqat pishirish oldidan; • hayvonlarga qaralgandan so'ng; • ko'chadan uyga qaytgandan keyin; • ovqatlanishdan avval; • har qanday yumushni bajargandan so'ng; • yo'tal va aksirishdan keyin; • ko'chadagi mashg'ulotlar (o'yinlar, bog'da ishlash, it va mushuklar bilan o'ynash)dan so'ng.

Nazorat savollari.

1. Nechta salomatlik turlari mavjud.

- A. 7
- B. 6
- C. 5
- D. 4

2. Ijtimoiy ahamiyatli kasalliklar nima?

- A. Har qanday sharoitda yuzaga keladigan va davolanmaydigan kasalliklar
- B.** Ijtimoiy iqtisodiy sharoitga bog'liq, jamiyatga katta zarar yetkazadigan va insonni ijtimoiy himoya qilishni talab etadigan kasalliklar.
- C. Faqat urush vaqtida yuzaga keladigan kasalliklar
- D. Tabiiy ofatlar vaqtida yuzaga keladigan kasalliklar

Topshiriq "Sog'lom turmush tarzi" platformasi

Topshiriq	To'ri javob
"Sog'lom turmush tarzi" platformasi nima va qachon yaratilgan? Ushbu platformani yanada mukammallashtirish uchun qanday takliflar berasiz?	Aholini kunlik yurish va yugurishga targ'ib qilish maqsadida "Sog'lom turmush tarzi" platformasi 2021-yil 28-aprelda yaratilgan.

Nazorat savollari.

1. Qanday sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar mavjud?

- A.** Piyoda yurish, yugurish, sayr qilish, velosipedda yurish
- B. Piyoda yurish, yugurish, uxlash
- C. Uxlash, yugurish, mazali tushlik qilish
- D. Sayr qilish, velosipedda yurish, uxlash

2. Salomatlikka salbiy ta'sir etuvchi omillar?

- A. Yuqumli kasalliklar bilan kasallanish
- B. Yomon illatlardan tiyilish
- C. Organizmni chiniqtirish
- D.** Noto'g'ri ovqatlanish, tartibsiz hayot faoliyati, zararli odatlar bilan shug'ullanish

3-MAVZU:MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARNING REPRODUKTIV SALOMATLIGINI TARBIYALASH

Reja:

1. Reproktiv salomatlik tushunchasi.
2. Reproktiv salomatlikning ijtimoiy-tibbiy-psixologik -pedagogik jihatlar.
3. Shaxsiy gigiyena qoidalari.
4. Maktabgacha yoshdagi qizlarning gigiyenasi (7 yoshgacha) va maktab yoshidagi qizlar gigiyenasi.
5. Jinsiy tarbiya asoslari.



Reproduktiv salomatlik bu-hayotning barcha bosqichlarida reproduktiv tizim bilan bog'liq barcha sohalarda jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir.

Reproduktiv salomatlik umumiy sog'liqning muhim qismidir va hayotning shaxsiy jihatlariga qamrab oladi. Reprodukativ salomatlik inson qoniqarli va xavfsiz jinsiy hayot kechirishi va farzand ko'rishini taxmin qiladi. Ushbu konsepsiya ko'p qirrali, bir qator omillardan iborat: ijtimoiy-iqtisodiy, irsiyat, bolani ona qornida rivojlanish shartlari va homiladorlik va tug'ruqning xususiyatlari, jismoniy salomatlik, balog'at yoshidagi reproduktiv xatti-harakatlar; ekologiya, oilaviy sharoit va turmush tarzi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 5-oktabrdagi PF-6079-sonli farmoniga asosan aholining reproduktiv salomatligini muhofaza qilish va sog'lom oilani shakllantirish yuzasidan bir qator ishlar olib borilmoqda.

O'zbekiston Respublikasining 2019-yil 11-martdagi "Fuqarolarning reproduktiv salomatligini saqlash to'g'risida"gi Qonunining 3-moddasida "Fuqarolarning reproduktiv salomatligi" yuzasidan huquqiy tushuntirishlar berilgan.

Fuqarolarning reproduktiv salomatligi insonning jismoniy, aqliy va ijtimoiy jihatdan sog'lomligi holati bo'lib, bu holat uning bola tug'ilishiga qodirligini belgilaydigan reproduktiv tizumi, ushbu tizimning funksiyalari, hayotiy jarayonlari bilan bog'liq bo'ladi.

Fuqarolarning reproduktiv salomatligini saqlash:

- ✓ **Fuqarolarning reproduktiv salomatligi to'g'risida ishonchli va to'liq axborot olishni;**
- ✓ Qizlarning reproduktiv salomatligi holati-bu atrof-muhitning salbiy ta'sirining ko'rsatgichidir. Turli mintaqaviy sharoitda voyaga yetayorgan qizlar reproduktiv holati turlichadir. homiladorlikni saqlab yurishni va bolaning asoratlarsiz hamda nuqsonlarsiz tug'ilishini ta'minlaydigan, homiladorlik, tug'ish va tug'ishdan keyingi davrdagi tadbirlar, muolajalar hamda xizmatlarni;
- ✓ reproduktiv tizim kasalliklarining oldini olishni va ularni davolashni;
- ✓ jinsiy yo'l bilan o'tadigan kasalliklarning oldini olishni va ularni davolashni;
- ✓ ehtimoldagi asoratlarning va reproduktiv tizim funksiyalari buzilishi oqibatlarining oldini olishga ko'maklashgan holda homiladorlikni xavfsiz ravishda sun'iy to'xtatishni;
- ✓ kontraseptiya usullari va ulardan foydalanish to'g'risida axborot olishni nazarda tutadi.

Shu qonunning 10-moddasida “Fuqarolarning reproduktiv huquqlari” yoritilgan. Fuqarolar quyidagi huquqlarga ega:

- ✓ xavfsiz va samarali reproduktiv texnologiyalardan foydalangan holda o'z farzandlarining tug'ilishi xususida mustaqil ravishda qarorlar qabul qilishi;
- ✓ o'zining reproduktiv salomatligi to'g'risida ishonchli va to'liq axborot olishi;
- ✓ tug'ilishni tartibga solishning xavfsiz usullaridan va kontratseptsiyadan foydalanishi;
- ✓ tibbiy-profilaktika xizmatlaridan foydalanish va sog'liqqa xavf soluvchi vositalardan, shu jumladan ilmiy tajribalar qo'llanilishidan himoyalaniishi;
- ✓ o'z reproduktiv huquqlarini amalga oshirish chog'ida tibbiy-ijtimoiy, shuningdek psixologik yordam va axborot olishi;
- ✓ yordamchi reproduktiv texnologiyalardan foydalanishi;
- ✓ yuridik va jismoniy shaxslar fuqarolarning o'z reproduktiv huquqlarini amalga oshirilishi bilan bog'liq axborotni sir saqlashlari shart.

QIZLAR GIGIYENASI

Jamiyatning asosiy bo'g'ini bo'lmish oila yaratuvchilari, sog'lom avlodni dunyoga keltiruvchi qizlarning salomatligi muhim o'rin tutadi. Oilada qiz tug'ildi. O'zbek oilalarida qiz bolaning iffatli, latofatli va nazokatli bo'lib o'sishiga, murg'aklik davridanoq alohida e'tibor beriladi. Xo'sh, qiz bolalarning jinsiy tarbiyasida nimalarga ahamiyat berish zarur?

Albatta, qiz bolaning jinsiy tarbiyasida ko'plab o'ziga xos jihatlar mavjud. Qiz bola tashqi ta'surotlarga o'ta sezuvchan bo'ladi. Qizaloq bir yoshga to'lgunga qadar uning suyak tuzilishi to'g'ri rivojlanishiga ahamiyat berish zarur. Jumladan, raxit kasalligida skelet muskulaturasi tonusining oshishi qiz bola chanog'ining tor va yassiroq bo'lib qolishiga olib keladi. Bu hol o'z navbatida jinsiy a'zolar rivojiga ham aks ta'sir ko'rsatadi. Goho ulg'ayib turmush qurilganda odatiy tug'ruq yo'llarining torayganligi bois, tug'ish asoratli kechishiga ham bolalik davridagi befarq munosabat sabab bo'lishi mumkin. Go'dak beqiyos ona suti va tabiiy ne'matlardan qancha uzoq muddat bahramand bo'lsa, uning zuvalasi shuncha pishiq bo'ladi. Raxitni imkon qadar tezroq, shifokor nazoratida D-guruhidagi darmondorilarni tayinlash, quyosh nuridan bahramand etish bilan davolash lozim.

Maktab yoshidagi qizaloqlarda ancha tortinchoqlik, uyatchanlik ustuvor bo'lishini ota-onalar va muallimlar ko'zda tutishlari joiz. Zero, qizaloqlarda peshob qopi va to'g'ri ichakning to'lib ketishi, ya'ni hojatga ehtiyojmand bo'lsada, qimtinib o'z paytida chiqmasliklari bachadonning joyidan surilib, asta-sekinlik bilan egilib qolishi kabi xatarli asoratga olib keladi. Bunday holatlar keyinchalik bepushtlikka sabab bo'lishini unutmasligimiz joiz. Shu sababli ham dars o'tilayotgan paytda qizlar uchun hatto ruxsatsiz birrovga chiqib kelishlariga qarshilik qilinmasa, nazarimda ayrim ko'ngilsiz holatlarning oldi olingan bo'lardi.

Reproduktiv salomatlik va shaxsiy gigiya

Qiz bola jinsiy tarbiyasida ahamiyat berishlik joiz bo'lgan holatlar:

a) Qiz bola bir yoshdan boshlab faqat onasi yordamida cho'miltirilishi, aka-ukachalari bilan bir vannada cho'milmasligi lozim;

b) O'g'il bolalar xush ko'ruvchi toychoq, velosiped kabi tos a'zolarini ta'sirlantiruvchi o'yinchoqlar, qizaloqlarda jinsiy a'zolar sezuvchanligini oshirib, iffat pardasiga darz yetkazish ehtimoli mavjudligini unutmaslik kerak;

v) Qizaloqlar ota-ona jinsiy munosabatidan imkon qadar bexabarroq bo'lishi joizligi sabab, yotoqonalar alohidaligi, ichki kiyimlarning esa ko'zdan yiroq bo'lganligi ma'qulroqdir;

g) Jinsiy a'zolar ozoda tutilishi zarur; o'g'il bolalarning tor, badanni ta'sirlantiradigan kiyimlarini, xususan, shimlarini kiyish ham qizaloqlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan.

Balog'at yoshidagi qizlarda tananing notekis o'sish jarayoni boshlanadi. Sonning yog' to'plashi, siynalarning kattalashishi, chanoq suyaklari kengayishi, dumba hududining et olishi va sezilarli to'lishishlar shular jumlasidandir. Keskin o'sish jarayoni bilan birgalikda o'spirin qiz ruhiyatida ham o'ziga xos o'zgarishlar ro'y berib, siqiluvchanlik, qimtinish kabi hollarga moyillik kuzatiladi. Ayrim qizlar ko'kraklarining o'zgarishidan andisha qilib, ko'ksilarini ichga tortib yuradilar. Bu esa gavdaning me'yoriy o'sishiga salbiy ta'sir etishi tufayli, nafas olish a'zolari va yurak xastaliklarini vujudga keltirishi mumkin. Ayrim qizlar esa uzoq vaqtgacha ko'kraklarini biror material bilan siqib o'rab yuradilar. Natijada, siynalar yalpayib, xunuklashib ketishi bilan bir qatorda, kelajakda ko'krak bezi kasalliklari vujudga kelishiga ma'lum darajada sabab bo'ladi. Bu yoshdagi qizlar har jihatdan qulay, iqlimga mos, tabiiy, odmi matodan qilingan siynaband taqsalar bas, hushqomat va sog'lom bo'lishlari shak-shubhasizdir.

Balog'at yoshidagi qizlarning og'ir yuk ko'tarishlari qin va bachadonning pastga tushish dardiga olib kelishi bilan xatarlidir. Ko'pgina, onalar ginekolog shifokor maslahatiga faqat qizlari turmushga chiqqandan so'nggina zarurat bor, deya xato o'ylashadi. Natijada, balog'at yoshidagi qizlarning jinsiy a'zo kasalliklari nazardan chetda qolib, o'z vaqtida davolanmasligi bois, har xil xatarli asoratlarga, jumladan bachadon yoki tuxum yo'llarining qayrilib qolishiga olib keladi. Qizlarga beriladigan tarbiyadagi yana bir ahamiyatli jihat ularni hayz jarayonidan ogoh etishdir. Ilk bora hayz ko'rgan ba'zi qizlar tushunmovchilik

bois, bu holatni noto'g'ri qabul qilib, iztirob komiga tushganlari ham talaygina. Qolaversa, har qanday ona ham qizi qachon ilk bora hayz ko'rishini aniq bilolmaydi. Sog'lom qizlarda hayz jarayoni deyarli bilinmay o'tadi. Ammo kamqon, toliquvchan va nimjon qizlarda behollik, qorin pasti va bel hududining sirqirab og'rishi, bosh aylanishi kabi alomatlar paydo bo'ladi.

Shuningdek, bu yoshdagi qizlardagi asabiy, ruhiy o'ziga xosliklar, ta'sirchanlik, hissiyotga beriluvchanlik kabilarni ko'zda tutgan holda, ehtiyotkorlik bilan muomala qilish zarur bo'ladi. Chunki ayrim yuqumli kasalliklar bilan bir qatorda, asabiylik, jismoniy toliqishlar va g'ambodalik ham hayz maromining buzilishiga sabab bo'lishi aniqlangan.



O'smirlik 9-10 yoshdan 16-17 yoshgacha davom etib, bu davrda balog'at ostonasida turgan yoshlar organizmida murakkab fiziologik va ruhiy o'zgarishlar kechadi. Aynan shu davrda yoshlar tarbiyasiga alohida e'tibor berish kerak. Yoshlar naslni toza saqlash, kelajak avlodni solg'om dunyoga keltirishlari uchun reproduktiv salomatlik, sog'lom turmush tarzi haqida ma'lumotlarga ega bo'lishlari kerak. Reproductive salomatlik va sog'lom turmush tarzi tushunchalari nafaqat jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonlikni qamrab olmay balki yoshlar orasida kasalliklarning oldini olish va farzand ko'rishga aloqador muammolarni ijobiy hal qilish demakdir. Hozirgi keskin rivojlanish davrida ommaviy madaniyat ta'siriga tushib qolgan o'smir qizlarimiz kiyinish gigiyenasiga rioya qilishni unutib qo'yishyapti. Kalta va tor kiyimlar kiyish oqibatida endigina rivojlanib kelayotgan qizlar organizmining o'zgarishlarga uchrashi ularning reproduktiv sistemasiga

ta'sir o'tkazmay qolmaydi. Bu esa kelajakda ayollar organizmida kelib chiqadigan turli xil genital va ekstragenital kasalliklarga olib keluvchi omillardan biridir. Ma'lumki, o'zbek xonadonlarida qiz bola tarbiyasiga alohida e'tibor qaratiladi. Ularga yoshlikdan organizmni toza tutish, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish o'rgatib kelinadi. Yurtimizda shu oilaviy an'ananing davomi sifatida ta'lim muassasalarida ham o'qituvchi-murabbiylar, tibbiyot xodimlari tomonidan sog'lom turmush tarzi, reproduktiv salomatlikni targ'ib qilishga qaratilgan turli xildagi tadbirlar, davra suhbatlari muntazam o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Bunday tadbirlar esa o'z navbatida yosh avlodning reproduktiv salomatlik, sog'lom oilani barpo etish, sog'lom farzandlarni dunyoga keltirish to'g'risidagi tushunchalarini boyitib, kelgusida yuz berishi mumkin bo'lgan bir qator muammolarning oldini olishda katta ahamiyatga ega. Xulosa qilib aytganda ertangi kunimiz davomchilari bo'lgan yoshlarimiz salomatligi va tarbiyasi haqida qayg'urish kelajakka qo'yilgan mustahkam poydevordir.



Topshiriq. Qizlarning reproduktiv salomatligi qanday saqlanadi?

Topshiriq	To'g'ri javob
Qizlarning reproduktiv salomatligi qanday saqlanadi?	1. O'z salomatligini saqlash uchun ma'suliyatni shakllantirish. 2. Gigiyenik ko'nikmalarni shakllantirish. 3. Yomon odatlardan yiroq bo'lish haqida ma'lumotlarni etkashish. 4. Psixoemostional yuklarni kamaytirish. 5. Bolalat ginekologiga tashrif buyurish bu normal holat ekanligini tushuntirish

Nazorat savollari.

1. Reproduktiv salomatlik bu-?

- A.** To'liq jismoniy, aqliy va ijtimoiy muvaffaqiyatlar holati, kasallik va kamchiliklar yo'qligi
- B.** Jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlik va jismoniy kamchilik va kasalliklarning yo'qligi
- C.** Jismoniy organizmning to'liq ishlashi va ruhiy barqarorlik
- D.** Aqliy va ijtimoiy salomatlikning barqaror holati

2.Reproduktiv salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar?

- A.** Giyohvandlik, ichkilikbozlik, telefon, internetga bog'lanib qolish, gigiyenaga rioya qilmaslik, noto'g'ri ovqatlanish
- B.** Jismoniy tarbiya, gigiyenaga rioya qilmaslik, giyohvandlik, noto'g'ri ovqatlanish, uyqu
- C.** Internetga bog'lanib qolish, gigiyenaga rioya qilmaslik, yuqumli kasalliklar, uyqu
- D.** Yuqumli kasalliklar, telefon, jismoniy tarbiya, gigiyenaga rioya qilmaslik, giyohvandlik

4-MAVZU. MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARNI TURLI ZARARLI ODATLARDAN SAQLASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Reja:

1. Odam savdosi nima?
2. Bolalarni ularning sog'lig'iga zarar yetkazuvchi axborotlardan himoya qilish to'g'risida qonunining mohiyati.
3. Turli zararli odatlardan xoli bo'lish uchun o'z - o'zini boshqarishning usullari.

Odam savdosi nima? BMT Bayonnomasi bo'yicha ifodalanishi. "Odam savdosi" quyidagilarni anglatadi:

➤ **harakatlar**- odamlarni yollash, olib o'tish, topshirish, yashirish yoki qabul qilish;

- **vositalar:** boshqa shaxsni nazorat qilayotgan shaxsning roziligini olish uchun kuch ishlatib tahdid solish yoki undan foydalanish yoxud zo'rlik qilish, o'g'irlash, firibgarlik qilish, aldash, o'z mansabini yoki holatning zaifligini suiiste'mol qilish, yoki to'lovlar va manfaatdor etish evaziga og'dirib olish.
- **maqsad** - boshqa shaxslarning fohishaligidan foydalanishni o'ziga kiritadigan ekspluatatsiya yoki jinsiy ekspluatatsiyaning boshqa shakllari, mehnat yoki xizmat ko'rsatishga majburlash, qullik yoki qullikka o'xshash odatlar, erksizlik holati yoki odam a'zolarini ajratib olish.

17rasm

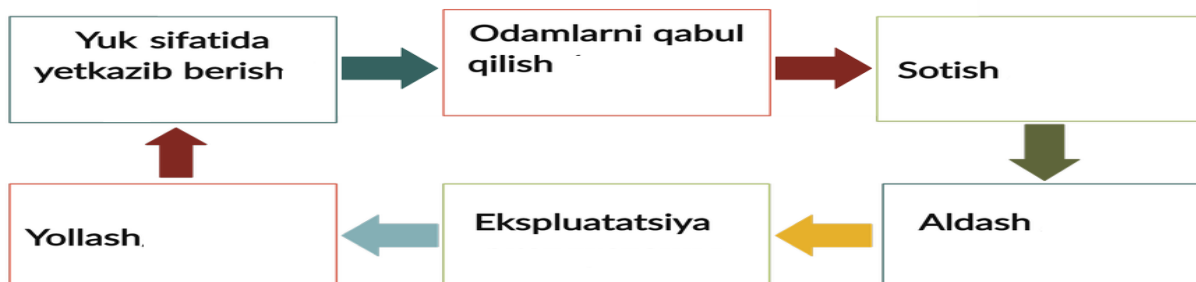
Odam savdosi ➡	Yollash ➡	Tashish, olib o'tish ➡
Topshirish ➡	Yashirish ➡	Vakolatni suiste'mol qili ➡

18-rasm

Odam savdosi barcha davlatlar uchun bir xil xarakterga ega		
↓	↓	↓
Iqtisodiy rivojlanish	Iqtisodiy va suvosiy o'tish davri	Muayyan hududlardagi harbiy nizolar

19-rasm

Odam savdosi jinoiy harakatlari zanjiri :



BOLALARNI ULARNING SOG'LIG'IGA ZARAR YETKAZUVCHI AXBOROTDAN HIMOYA QILISH TO'G'RISIDA QONUN

**Qonunchilik palatasi tomonidan 2017-yil 15-avgustda qabul qilingan
3-bob. Bolalarning sog'lig'iga zarar yetkazuvchi axborotni tasniflash
hamda axborot mahsulotining yoshga oid tasnifi**

**16-modda. Bolalarning sog'lig'iga zarar yetkazuvchi axborotni
tasniflash.**

- ✓ Bolalarning sog'lig'iga zarar yetkazuvchi axborot jumlasiga bolalar o'rtasida tarqatilishi taqiqlangan axborot mahsuloti, shuningdek muayyan yosh toifalaridagi bolalar o'rtasida tarqatilishi cheklangan axborot mahsuloti kiradi.
- ✓ Bolalar o'rtasida tarqatilishi taqiqlangan axborot mahsuloti jumlasiga:
- ✓ bolalarni ularning hayotiga yoki sog'lig'iga xavf soladigan xatti-harakatlarni sodir etishga, shu jumladan o'z sog'lig'iga zarar yetkazishga, o'z joniga qasd qilishga va shunday harakatlarni targ'ib qilishga undaydigan;
- ✓ bolalarda alkogolli va tamaki mahsulotlarini, giyohvandlik vositalarini, psixotrop moddalarni yoki aql-iroda faoliyatiga ta'sir etuvchi boshqa moddalarni iste'mol qilish, qimor o'yinlarida, ommaviy tartibsizliklarda ishtirok etish, fohishalik, darbadarlik, tilanchilik yoki g'ayriijtimoiy xatti-harakatning boshqa shakllari bilan shug'ullanish istagini paydo qiladigan;

✓



- ✓ odamlarga yoki hayvonlarga nisbatan zo'ravonlik va shafqatsizlik qilish mumkinligini asoslaydigan yoki oqlaydigan yoxud zo'ravonlik xatti-harakatlarini amalga oshirishga undaydigan;
- ✓ oilaviy qadriyatlarni inkor etadigan, axloqsizlikni targ'ib qiladigan, shuningdek ota-onasiga va oilaning boshqa a'zolariga nisbatan hurmatsiz munosabatni shakllantiradigan;
- ✓ g'ayriqonuniy xulq-atvorni oqlaydigan va huquqbuzarlik sodir etishga olib keladigan;
- ✓ jamiyatda buzg'unchilik g'oyalarini targ'ib etishga chaqiradigan;
- ✓ uyatli so'zlarni o'z ichiga olgan;
- ✓ pornografiya xususiyatiga ega bo'lgan axborotni o'z ichiga olgan;
- ✓ g'ayriqonuniy harakatlar natijasida jabrlangan bolalar to'g'risidagi, shu jumladan bunday bolaning familiyasi, ismi, otasining ismi, uning ota-onasi va boshqa qonuniy vakillarining foto va videotasvirlari, bunday bolaning tug'ilgan sanasi, uning ovozi yozilgan audiotasma, yashash joyi yoki vaqtincha turgan joyi, o'qish yoki ish joyi to'g'risidagi, bunday bolaning shaxsini bevosita yoxud bilvosita aniqlashga imkon beradigan boshqa axborotni o'z ichiga olgan axborot mahsuloti kiradi.

Muayyan yosh toifalaridagi bolalar o'rtasida tarqatilishi cheklangan axborot mahsuloti jumlasiga:

shafqatsizlik, jismoniy va (yoki) ruhiy zo'ravonlik, jinoyat yoki jamiyatga qarshi boshqa xatti-harakatlar tasviri yoki bayoni tarzida taqdim etiladigan;

bolalarda qo'rquv, vahima yoki sarosima uyg'otadigan, shu jumladan kuch ishlatilmagan o'limni, kasallikni, o'z joniga qasd qilishni, baxtsiz hodisani, avariyan yoki falokatni va (yoki) ularning oqibatlarini inson qadr-qimmatini kamsitadigan shaklda tasvirlash yoki bayon etish tarzida taqdim etiladigan;

erkak va ayol o'rtasidagi jinsiy munosabatlarni tasvirlash yoki bayon etish tarzida taqdim etiladigan;

uyatli so'zlar jumlasiga kirmaydigan haqoratli so'zlarni o'z ichiga olgan axborot mahsuloti kiradi.

BIZ GIYOHVANDLIKKA QARSHIMIZ!



- Ta'tib ko'rishni taklif etishganda xushmuomilalik bilan yo'q, deb javob bering. ("yo'q raxmat") yoki mavzuni o'zgartiring (" a sen eshittingmi...?").
- Yo'q javobini sababini tushuntiring "bu hayot uchun xavfli".
- Qiziqish qo'rsatmang. Sizga narkotik tavsiya qilishdi-e'tibor bermang va o'tib keting.
- Sizga bosim o'tkazishi mumkin joylardan uzoqda yuring.
- Agar tasodifan do'stlar davrasida narkotik qabul qiladigan kimdir kelgan bo'lsa u yerdan tezroq keting.



Mahalla giyohvandlikning oldini olishda birlamchi profilaktik ishlarni olib boradi.

Mavjud ma'lumotlar va to'g'ri yondashuv bilan yoshlarda giyohvandlik to'g'risida o'z fikrlarini shakllantirishlari mumkin. birlamchi profilaktik ishlarni quyidagi yo'nalishlarda olib boriladi:

- aholining sanitariya-gigiyena ta'limi;
- o'spirinlar, yoshlar o'rtasida olib boriladigan faol tarbiyaviy ishlar;
- ma'muriy va qonunchilik choralari;
- giyohvandlik tarqalishini yo'q qilishga qaratilgan jamoatchilik kurashlarini tashkil etish.

Muammoli vaziyat

Ko'rsatma: ishtirokchilarga Tohir Malikning “Alvido bolalik” asaridan parcha tarqatiladi. Ishtirokchilar matnni mustaqil o'rganib, tahlil qiladilar va o'z xulosalarini beradilar.

Tohir Malik. Alvido bolalik asaridan parcha.

Qamariddin shunday o'ylagani bilan onasining yoniga qaytishga majbur bo'ldi. To'g'rirog'i onasi uni garovga olgani sababli maxsus maktabdan barvaqt chiqarishdi. Hunar bilim yurtiga kirishga majbur qilishdi. Uning bundan bo'lak iloji ham yo'q edi. Qamariddinni oddiy maktablarga qabul qilishmas edi. U yerdagilar bo'sh o'qiydigan, sho'xroq bolalardan qutulish payida yurishadi. Qamariddindaqalarni ko'rishganda dod deganday qilib eshiklarini taqa-taq berkitishadi. Qamariddin avval o'qigan maktabiga ham bordi. Harholda yaxshi o'qirdi, sportda peshqadam edi. Yo'q, bu gaplar unutilganday, qabul qilishmadi. U hunar bilim yurtiga uch kungina qatnadi. Keyin bormay qo'ydi. Bilim yurtidagilar uning ketib qolganidan quvonishdimi, har qalay nimaga kelmayapsan, deb xabar olishmadi. Qamariddinday “tarbiyasi og'ir bolaga” ularning ham toqati yo'q edi. Qamariddin faqatgina militsiyagagina kerak ekan. Dam-badam inspeksiyaga chaqirishadi. Ishga joylashishga yordam bermoqchi bo'lishadi. Qamariddin ishlashga rozi, o'qishdan ko'ngli sovib bo'lgan.

Ammo ishga oladigan azamat yo'q. Hali u, hali bu bahona. Onasi ishda, o'zi kun bo'yi ko'chada. Omadini qarang, u ko'chadagilarga ham kerak ekan, u kabi bola kam emas ekan. Pes pesni qorong'ida topganday, ko'cha bezorilar bir-birlari bilan tez topishar ekan. Shu ahvolda erkin yuraverdi. Ammo to'daga qo'shilib birovlarini tunamadi. Buni mayda ish deb bildi. Uning hayotdan alami bor, qasos olganda ham birvarakayiga olishni istardi. Shunday qasos oni yaqinlashib kelardi.

Ularnikiga bir odam serqatnov edi. Dastlab ko'ringanida onasi "dadangning do'sti, bizdan xabar olib turadi" deb izoh berdi. Qamariddin "dadamning o'zi qayerda, nima uchun o'zi xabar olmaydi" deb so'ramadi. U go'dak emaski, bu odamning maqsadini bilmasa. Avvaliga Qamariddin qo'qqisdan kirib qolsa ichib o'tirganlarini yashirishga harakat qildilar. U go'l emaski, aroqning hidini bilmasa. Keyinroq borib yashirmay ichaverdilar. Bir kuni Qamariddin kelib u kishining ro'parasiga o'tirdi. Ko'chada bolalar bilan musallas ichgan, shirakayf edi. Piyolada onasiga quyilgan aroq turgan ekan, shartta olib ichib yubordi-da, yana quying, deb "otasining do'sti"ga uzatdi.

- Yoshlik qilasan, - dedi u odam piyolani chetga olib qo'yib.

Shu paytgacha Qamariddin u bilan deyarli gaplashmagan edi. Salom berardi-yu, ko'chaga chiqib ketardi. Bugun kayf ta'sirida qitmirlik qilgisi keldi.

- Sening bolang bormi? - dedi u dabdurustdan sensirab.

- Bor, - dedi "dadasining do'sti" g'azabini ichiga yutib.

- Detdomdami?

- Nimaga detdomda, uyda.

- Tashlab ketmaysanmi?

- Jinni bo'lganmisan?

- Bolalaringni tashlab, onamga uylan. Meni o'g'il qilib ol.

Shu payt oshxonadagi onasi kirib, ularning suhbatidan lol bo'lib tosh qotdi. "Otasining do'sti" ham bu taklifdan tamom gangidi.

- Qamarjon, bunaqa masalada hazil qilma.
- Uylansang uylan, bo'lmasa o'ldiraman.
- Qamar! - dedi onasi, uni yelkasidan ushlab.

Qamariddin qitmirlik bilan ularni masharalamoqchi edi. Ammo o'zi kutmagan holda nafrati uyg'onib, g'azabi qo'zg'iy boshladi.

- Sen ablahsan, odammassan, - dedi u, onasining silab-siypashiga e'tibor bermay.

U odam o'rnidan turib, eshik tomon yurdi. Qamariddin ham irg'ib o'rnidan turdi-da, yo'lini to'sdi.

- Sen hayvonsan! Sen... san! - deb haqoratlashda davom etdi.

Bu mishqidan shunday so'zlarni eshitishga ori keldi bu odamning: Qamariddinning yuziga shapati qo'yib yubordi. Xuddi o'sha kottedj, o'sha "Volga" egasiday urdi. Unda Qamariddin yig'lab yuborgan edi. Bu safar yig'lamadi, kuldi. Bu kulgusida zahar zohir edi. Bu kulgusi yomon bir narsaning darakchisi edi. Qamariddin kulib turganicha uning qorniga kalla qilib bukchaytirib qo'ydi. Tepmoqchi edi, o'rtaga onasi tushdi. Qamariddin "ha, mayli" dedi-da, oshxonaga kirib katta pichoqni oldi. Xonaga kirganida onasi stulda, u odam esa yerda onasining tizzasiga bosh qo'yib o'tirgan edi. Onasi pichoq ushlagan Qamariddinni ko'rdi. Baqirib yubordi. Ammo u odam boshini ko'tarishga ulgurmadi. Qamariddin otilib kelib uning bo'yniga pichoq sanchdi. Oshxonada, pichoq olayotgan choqda, onasini ham o'ldirishni fikr qilgan edi. Ammo onasiga qo'l ko'tara olmadi. Nimaga shunday bo'lganini keyinroq ham ko'p o'yladi. Biroq, ming o'ylagani bilan sababini bilolmadi. U bir narsani aniq bilardi: uni o'zi ham sezmagan qandaydir kuch ushlab qolgan edi.

U maxsus maktabda yurganida beimon otasini, bevafo, bemehr onasini o'ldirishni xayol qilardi. Onasini o'ldirolmadi, biroq begonani o'ldirdi. "To'g'ri qildim, - deb o'ylardi u qamoqda yurgan kezlarda, - bolalari beimon otadan qutulishdi. Bolalarini aldab yurgan odam odammidi?"

Sud bo'ldi. Sudda yillab o'ylab yurgan gaplarini aytdi. Gaplar e'tiborga olinmadi. U o'zini endi bolalar ahloq tuzatish mehnat koloniyasida ko'rdi. Uch yil shu yerda bo'ldi, keyin kattalarning koloniyasiga o'tdi. Qimor ham, aroq ham, nasha ham, bir-birini bo'g'ishlar... hammasi bor edi bu yerda. Yetti yilda o'zi, Asrorga aytganday, "akademik" darajasiga yetdi. Onasi qamoqdan qutulib chiqqan o'g'lini kutib olmadi. Uyga o'zi bostirib bordi. Unga boshpana kerak edi. Uni kutib turgan birodarlari bor edi. O'shalar bilan ish boshladi.

Muhokama uchun savollar:

1. Nima uchun jinoyat yo'liga kirdi?
2. Uning hayotida bo'lgan voqealar jinoyat qilish uchun asos bo'ladimi?

 **Topshiriq. O'smirlar orasida giyohvandlikni oldini olishda mahalla tomonidan tashkil etiladigan chora-tadbirlarni yozing.**

Topshiriq	To'ri javob
O'smirlar orasida giyohvandlikni oldini olishda mahallalar qanday chora-tadbirlarni amalga oshirish mumkin.	Mahalla giyohvandlikning oldini olishda birlamchi profilaktik ishlarni olib boradi. Mavjud ma'lumotlar va to'g'ri yondashuv bilan yoshlarda giyohvandlik to'g'risida o'z fikrlarini shakllantirishlari mumkin. Shu bilan birga, to'rtta yo'nalish ajratilgan: ➤ aholining sanitariya-gigiyena ta'limi; ➤ o'spirinlar, yoshlar o'rtasida olib boriladigan faol tarbiyaviy ishlar; ➤ ma'muriy va qonunchilik choralari; ➤ giyohvandlik tarqalishini yo'q qilishga qaratilgan jamoatchilik kurashlarini tashkil etish.

Nazorat savollari.

1. Bolalarning ruhiy sog'lig'iga zarar yetkazuvchi axborotlar jumlasiga nimalar kiradi?

- A. Xamma narsa bo'lishi mumkin
- B. Uyali aloqa vositalari
- C. Tarqatilishi mumkin bo'lmagan va taqiqlangan axborot mahsuloti, havfli guruhlar tominidan beriladigan ma'lumot
- D. Axborot beruvchi barcha ma'lumotlar

2. Giyoxvandlikka ilk bor qadam qo'yish ko'prok necha yoshlar orasida kuzatiladi?

- A. Giyoxvandlikka ilk bor qadam qo'yish ko'prok 14-15 yoshlar orasida kuzatiladi
- B. Giyoxvandlikka ilk bor qadam qo'yish ko'prok 18-20 yoshlar orasida kuzatiladi
- C. Giyoxvandlikka ilk bor qadam qo'yish ko'prok 11-12 yoshlar orasida kuzatiladi
- D. Giyoxvandlikka ilk bor qadam qo'yish ko'prok 20-25 yoshlar orasida kuzatiladi

5-MAVZU. MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARNI OILAVIY HAYOTGA TAYORLASH

Reja:

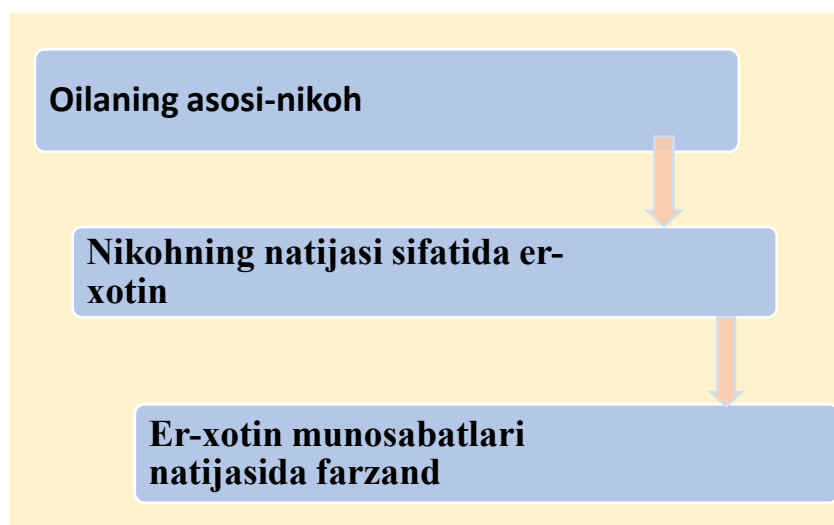
- 1 Oila qurishing motivlari.
- 2 Oilada ijobiy muhit yaratish usullari.
- 3 Oilada muomila madaniyati shakllantirish.



O'zbekistonda har bir oila, har bir insonning turmush farovonligi, fuqarolar totuvligini mustahkamlashga qaratilgan, ularni huquqiy muhofaza qilishga qaratilgan jarayon amalga oshirilmoqda. Har bir oila har bir mehnatkash tinch-totuvlik va to'kin-sochin yashasa respublikamiz ozod va boy bo'ladi, gullab yashnaydi. Ota-onalar va bolalar har taraflama jipslashgan oila birligini tashkil etadi. Ular o'rtasida juda yaxshi oilaviy munosabatlar mavjuddir, bu shaxslar oilaning yadrosini ya'ni o'zagini tashkil etadi.

O'zagining ijtimoiy mazmuniga qarab, oila 3 ta guruhdan tashkil topadi:

20-rasm



Tipik oilaviy munosabatlardan tashqari bolali yolg'iz ona bilan uning bolasi o'rtasidagi boshqa qarindoshlar o'rtasidagi munosabatlar, ba'zi hollarda farzandlikka olingan, tarbiyaga olinganlar o'rtasidagi munosabatlar ham oilaviy munosabatlarni tashkil etadi.

Hozirgi zamon oilasining asosiy vazifalari.

Har bir oila jamiyatnig bir bo'g'ini sifatida, jamiyat oldidagi ma'lum bir vazifani bajaradi.

Oilaning ijtimoiy vazifalari quydagilardir:

3-jadval

No	Oilaning ijtimoiy vazifalari	Mazmuni
1.	Iqtisodiy	uy xo'jaligini yuritish, oila a'zolarining moddiy va ma'naviy ehtiyojlarini samarali qondirilishini ta'minlash. Farzandni dunyoga keltirish va voyaga yetkazish jarayonida oilaning jamiyatga keltiradigan iqtisodiy foydasi.
2.	Reproduktiv	jamiyatning biologik uzluksizligini ta'minlash, bolalarni dunyoga keltirish
3.	Tarbiyaviy	madaniy merosni avloddan avlodga uzatish, yosh avlodni tarbiyalash jamiyatning madaniy merosini saqlab turish.
4.	Kommunikativ	oilalarning a'zolarining muloqotga va o'zaro tushunishga bo'lgan ehtiyojini qondirish
5.	Reaktiv	o'zaro jismoniy, moddiy, ma'naviy va psixologik yordam ko'rsatish, bir-birining salomatligini mustahkamlash, oila-a'zolarining dam olishini tashkil etish vazifasi.
6.	Felitsitologik	shaxsiy baxtga erishishga intilish (felitsito-italyancha baxt). Insonning tom ma'nodagi baxtga erishishida oilaning tutgan o'rni.
7.	Regulyativ	boshqaruv, yosh avlodni ijtimoiy nazorat qilish va kattalarning ma'naviy-ahloqiy, jinsiy hulqini nazorat qilish va boshqarish.

Oiladagi ijobiy muhitni tashkil etish birmuncha murakkabroqdir. Unda kishilar o'z hayotining ko'proq qismini o'tkazadi. Ular bir-birlari bilan ko'proq samimiy tuyg'ular va munosabatlar orqali bog'langandir. Oila baxtining asosida oilaning ijobiy psixologik muhiti yotadi. Oilaning psixologik muhitiga nafaqat er-xotinlarning balki farzandlarning ham oila a'zolariga va bir-birlariga bo'lgan munosabatlari ta'sir qiladi.

Balog'at yoshiga qadam qo'ygan har bir qiz bola shirin orzulari daryosida oila degan kemani boshqarishni niyat qilishi tabiiy hol hisoblanadi. Ana shu kichik, ammo ulkan yukni tortuvchi kemani boshqara olishiga qanchalik tayyorligiga o'zini ishonchi yetadimi yoki yo'qmi eng asosiy masala ana shunda desak xato bo'lmaydi. Oilaga tayyorligiga o'z ishonchni baholashdan qiyin ish bo'lmasa kerak degan savolga ba'zi qizlarimiz “Ovqat tayyorlashni, pishiriqlarni pishirishni, kir yuvish, dazmol qilish, uylarni tozalash, mehmon kutish va qolaversa, uydagilarning qosh-qovog'iga qarashni bilsam bo'ldi, uyog'i bir gap bo'lar”, deb o'ylasalar adashadilar. Qiz bola avvalom bor oilaga ruhan tayyor bo'lsa yuqoridagi beka sifatidagi vazifalarni muvaffaqiyatli amalga oshirishi qiyin kechmaydi.



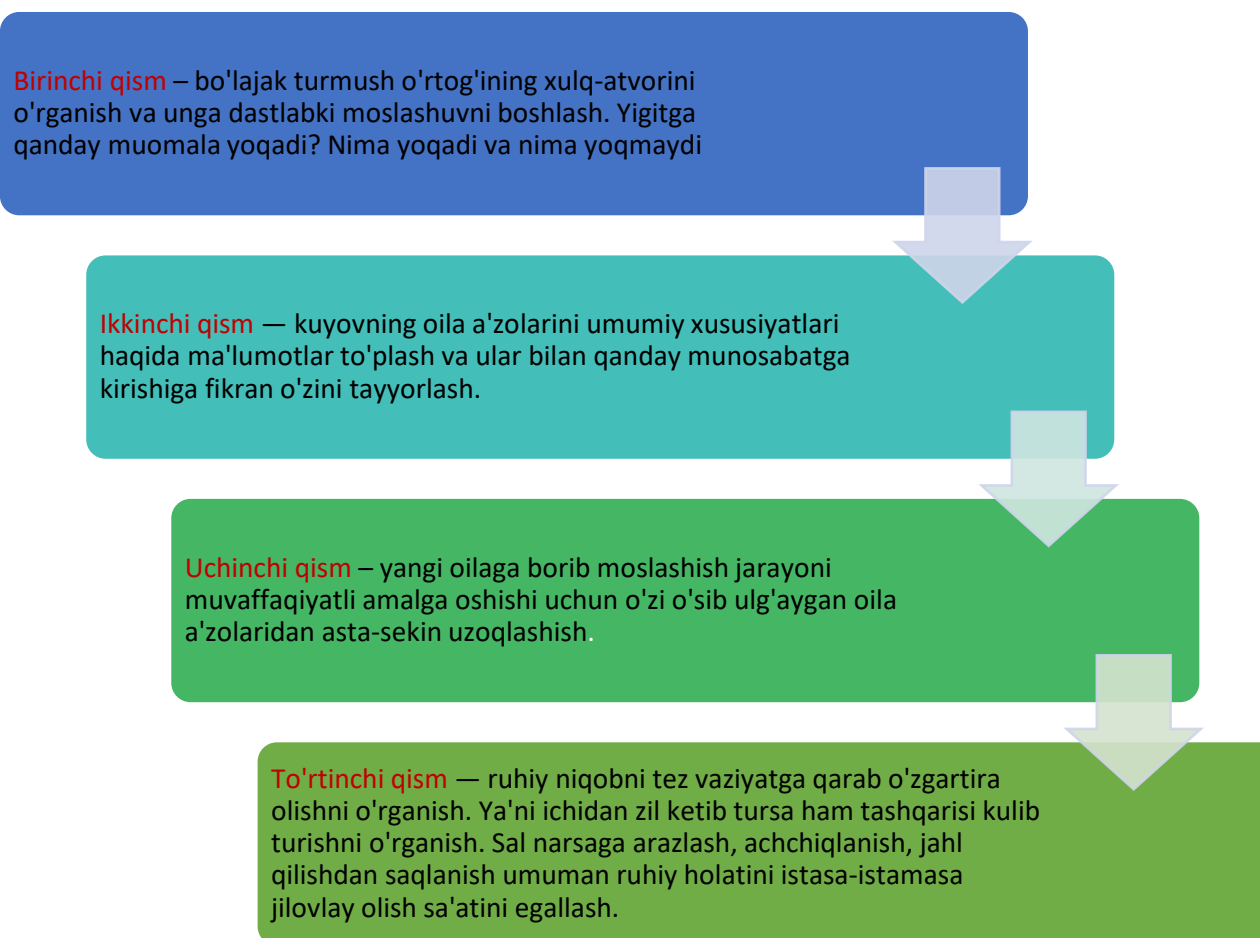
Milliy urf-odatlarimizga ko'ra ko'pgina hollarda qizlarni oila qurishiga uni qurshab turgan ijtimoiy muhitning ta'siri katta bo'ladi. Kuyov tomonidan sovchilar kelishadi, qarindoshlar o'rtaga tushishadi, qarabsizki to'y bo'lib ketavermaydi-ku. Milliy qadriyatlarimizga ko'ra qiz bolani roziligi ham so'raladi. Yigit bilan qiz bola to'ydan oldin albatta, uchrashtiriladi. Qiz bola

kuyovlikka da'vogar yigit bilan uchrashganda diqqat-e'tiborini jamlagan holda zimdan kuzatishi lozim bo'ladi.

Kuzatishi jarayonida o'z oldiga quyidagi savollarni qo'yishi kerak: Men shu yigit bilan qolgan hayotimni birga o'tkaza olamanmi? Uning injiqliklariga chidaymanmi? Bemor bo'lib qolganida dardiga sherik bo'lamanmi? Shu yigitning kiyimlarini yuvamanmi, degan savolarga “ha” deb javob bera olsa yigitga turmushga chiqishga rozilik berishi mumkin.

Turmush qurishga rozilik bergandan so'ng eng murakkab jarayon ya'ni o'zida ruhan oilaviy xayotga ishonchni shakllantirish boshlanadi. Mazkur jarayonni amalga oshirishga vaqt qanchalik kam bo'lishiga qaramay aniq reja asosida ulgursa bo'ladi. Rejaga quyidagi qismlarni kiritish mumkin:

21-rasm



Oila psixologiyasi bilan shug'ulanuvchi mutaxassislarning ta'kidlashlaricha, oila qurishga o'zida ishonchni shakllantirayotgan qizlar

yuqoridagi rejani o'z sharoitlarini hisobga olgan holda yozma ravishda amalga oshirsalar ijobiy natijaga erishishlari onson kechadi.

Oila qurishga o'zida ishonchni shakllantirishiga eng asosiy turtki rolini o'ynovchi omillardan yana biri bu - o'z-o'ziga yo'riqnoma berish ya'ni “Men albatta, yaxshi beka bo'la olaman”, “Men oilani eplab keta olaman”, “Men turmush o'rtog'imni baxtli qila olman”, “Men baxtli bo'laman” deb kelajakka faqat yaxshi niyatlar bilan qarashi va kelajakka o'zini ishontira olishi uchun yuqoridagi iboralarni tez-tez takrorlab turishi lozim. Sog'lom va farovon turmushni shakllantirishda oila bekasi rolini chuqur anglab yetgan qiz bolagina ruhan oila qurishga tayyor bo'ladi.

Sog'lom nikohlar uchun qanday talablar qo'yiladi?



Oila qurish uchun eng qulay davr qizlar uchun 20-22 yosh, yigitlar uchun 23-25 yosh. Avvalo yigit va qizlarimiz turmush qurishdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tishlari lozim. Ular o'zlari yashaydigan poliklinikalar, tibbiyot markazlaridan maslahat olishlari va bo'lajak zurriyotning salomatligi haqida qayg'urishlari kerak. Bu irsiy kasalliklarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Irsiy kasalliklarini keltirib chiqaruvchi omillarga yaqin qarindosh – urug'lar o'rtasidagi nikohlar kiradi. Bunday oilalarda ko'pincha aqliy va jismoniy nuqsonlarga ega bo'lgan bolalar tug'ilishi mumkin.

Shuningdek, spirtli ichimliklar iste'mol qiladigan, tamaki chekuvchi va giyohvandlikka ruju qo'ygan oilalarda tug'ma nuqsonli va aqli zaif farzandlar dunyoga kelishi mumkin.

Nikohning o'z ma'suliyati va majburiyatlari bor. Bu masalada har birimiz yoshlarga ko'makchi bo'lishimiz kerak. Erta nikoh haqida o'ylashdan oldin bugungi kunning afzalliklarini, va yertaga paydo bo'lishi mumkin bo'lgan muammolarni esda tutgan holda, ish yuritish lozim! Erta nikoh bolalikdan mahrum qiladi.

Butun Jahon Sog'liqni Saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra:

Bugungi kunda qizlar o'rtasida 50-60% turli kasalliklar aniqlangan bo'lib, ularning 70% ichki kasalliklar va 30% ginekologik kasalliklarni tashkil etadi.

Erta turmush qurishning salbiy oqibatlari:

Ilmiy xulosalar shuni ko'rsatmoqdaki, yer yuzidagi mamlakatlarda 18 yoshgacha bo'lgan homiladorlik va tug'ruqlar oqibatida har yili ko'plab go'daklar va onalar o'limi xolatlari qayd qilinadi.

Mutaxassislarning mulohazasiga ko'ra:

Nikohga kirish yoshini qizlar uchun 20-22 yosh, yigitlar uchun 24-26 yosh deb belgilash maqsadga muvofiqdir.

Irsiy kasalliklar kelib chiqishi mumkin bo'lgan holatlar:

- Qarindoshlar o'rtasidagi nikoh
- Ota-onalarning yoshlari kattali
- Og'ir metallar, yuqori toksinga ega bolgan moddalar (dioksinlar, benzopiren)
- Ayrim dori-darmonlar
- Narkotiklar, alkogolizm
- Homiladorlik vaqtida virusli kasalliklar bilan og'rish



Islomda nikoh shartlari:

- Umumiy qoidadan kelib chiqib islom huquqiga oid manbalarda nikohga kirishning quyidagi shartlari ta'kidlanadi:
- nikohlanuvchi ayol bilan erkakning o'zaro erkin izhor qilgan roziliklari;
- nikohning guvohlar ishtirokida tuzilishi;

- tomonlar sog'lom bo'lishi(yaqin qarindoshlik munosabatida bo'lmasligi);
- har ikki tomonning nikoh yoshiga yetgan bo'lishlari;
- erkakning ayolga mahr berishi.

O'zaro erkin izhor qilingan rozilik. "Nikoh bir tomon – erkakning og'zaki taklifi, ikkinchi tomon ayolning bu taklifni qabul qilishi bilan tuziladi"



Islom huquqida oila muqaddas oshyon deb bilinib, nikoh munosabatiga kirishish ibodat sifatida ulug'lanadi. Islom huquqi muqaddas sanalmish oilaga birikishda insonlar albatta jiddiy tayyorlanishlari lozimligini ta'kidlashi barobarida, bo'lg'usi nikohlanuvchilarning ma'naviy va moddiy holatiga qarab oila qurish majburiyati 5 ta kategoriyaga bo'linadi: farz, vojib, sunnat, harom, makruh.

1. Farz. Agar inson oila qurmasa zinoga yo'liqishiga aniq ishonsa, oila qurib, uni boshqara olsa, moddiy sarf-harajatlarini ko'tara olsa, oila a'zolarining haq-huquqlarini ado etishga qodir bo'lsa va zinodan saqlanishning boshqa yo'lini topa olmasa, uning uchun nikohlanish farz, ya'ni shart bo'ladi.

2. Vojib. Agar inson zinoga yo'liqishi mumkinligidan qo'rqsa, oilani boshqarishga, uning harajatlariga qodir bo'lsa, juftiga zulm qilishdan, uning haqqini poymol qilishdan qo'rqmasa, u uchun nikohlanish vojib, zarur bo'ladi.

3. Sunnat. Agar inson mo'tadil holatda bo'lsa, zinodan va sherigiga zulm qilishidan qo'rqmasa, uning uchun nikohlanish sunnat bo'ladi. Bunday insonning nikohlanmasdan yurishi ma'qul ko'rilmaydi.

4. Harom. Agar inson juftiga zulm qilishiga, unga zarar yetkazishiga, oilaning boshqaruvi, sarf-u harajatini ko'tara olmasligiga va adolat qila olmasligiga ochiq-oydin ko'zi yetib turgan bo'lsa, uning uchun nikohlanish harom, ya'ni bunday shaxs oila quradigan bo'lsa, imkonsizligi sababli nafaqat o'ziga, balki boshqa shaxslarga ham og'irlik keltirib chiqarishi nuqtai nazaridan nikohlanishi mumkin emas. Agar bir kishida nikohning farz va harom bo'lishi qarama-qarshi bo'lib qolsa, harom ustun keladi. Chunki shariat qoidasi bo'yicha, halol bilan harom jamlanib qolsa, harom g'olib keladi.

5. Makruh. Agar inson uylanganda nafaqa berishdan ojiz bo'lishi, muomalani yomon qilishi va sherigiga rag'bat bo'lmasligi kabi omillarga ko'ra o'zidan jabr va zarar sodir bo'lishi mumkinligidan qo'rqsa, uning uchun nikohlanish makruh, ya'ni nikohlanishi ma'qul ko'rilmaydi.

Topshiriq. Oilaviy hayotga tayyorgarlik mezonlari.

Topshiriq	To'g'ri javob
Oilaviy hayotga tayyorgarlik mezonlari nimalardan iborat?	Oilaviy hayotga tayyorgarlik mezonlari quyidagilardir: oila va nikohning qadr-qimmatini anglash; mavjud ijtimoiy va me'yoriy tizimga mos keladigan oilaviy hayot to'g'risida o'z g'oyalariga ega bo'lish; kelajakdagi nikohga nisbatan shaxsning rol pozitsiyasining aniqligi

Nazorat savollari.

1. Milliy tarbiya nima asosida namoyon bo'ladi ?

- A. Insoniylik
- B. Sog'lom tarbiya, barkamollik

C. Sog'lom e'tiqot

D. Hamma javoblar to'g'ri

2.Oila qurish majburiyati islom dinida qaysi kategoriyalarga ajratilgan?

A. Farz, vojib, sunnat, harom, makruh

B. Qarz, farz, vojib, sunnat, harom, makruh

C. Vojib, sunnat, harom

D. Sunnat, harom, makruh, qarz

 **Topshiriq. Oilada ijobiy muhitning qoidalar.**

Topshiriq	To'g'ri javob
“Oilada ijobiy muhitning qoidalar” nimalardan iborat?	• Oila a'zolarining bir-biriga hurmat qilishlari va bundan ham ko'proq ularning xarakterlari, sevimli mashg'ulotlari va qiziqishlari o'rtasidagi farqlarni hurmat qilish; • tan olish, qo'llab-quvvatlash va jonli aloqa; • oila a'zolarining har birini mustaqilligi va bir-biridan mustaqilligi; • hazil va samimiylik hissi; • har birining shaxsiy o'sishi, lekin umumiy oilaviy maqsadlar mavjudligi bilan; • birgalikda o'yin-kulgi va madaniy an'analarning mavjudligi (ehtimol birlashtirilgan); • o'zaro tushunish va yordam; • himoyalanganlik va xavfsizlik, kelishuvga kelish istagi bilan nizolar konstruktiv ravishda hal qilinadigan muhit; • bolaga qadriyat sifatida munosabat va "koalitsiyalarni" rashksiz o'zgartirish imkoniyati (bola

	turli vaqtlarda ota-onalaridan biriga yaqinroq bo'lganda va bu xiyonat sifatida qabul qilinmasa).
--	---

Nazorat savollari.

1. Rasmiy oila nima asosida quriladi ?

- A. Farzand
- B. Er-xotin
- C. Nikoh
- D. Muhabbat

2. Hissiy rad etish qanday ifodalanadi ?

- A. Bolaning ehtiyojlariga e'tibor bermaslik, ota-onalar bolani yoq, deb hisoblaydi va undan umumiy noroziliklarini bildiradilar.
- B. Ota-onalar bola o'z holicha katta bo'lishi mumkin emas, deb hisoblaydilar.
- C. Bolaning barcha ehtiyojlariga ham e'tibor berilmaydi, faqat ota –ona zarur, deb hisoblangan ehtiyojlari qondiriladi.
- D. Bolaning ehtiyojlariga katta e'tibor qaratiladi va ularning barchasi qondiriladi.

6-MAVZU. MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARDA YAQIN VA UZOQ QARINDOSHLAR HAQIDAGI TASAVVURLARINI SHAKLLANTIRISH

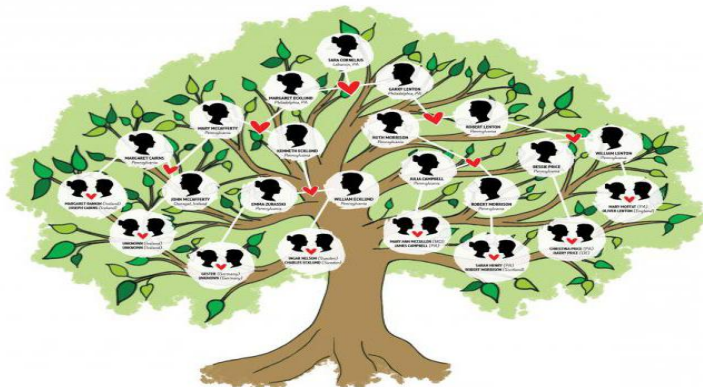
Reja:

1. Qarindoshlar bilan rasmiy va norasmiy munosabatlar haqida tasavvurlar.
2. Qarindoshlar, oilaviy huquqiy munosabatlarning obykti sifatida.
3. Uzoq va yaqin qarindoshlar munosabatlarini qonunchilikda aks etishi.

Biror inson kishilar jamiyatidan ayrilib, o'zicha yashay olmaydi. Inson zoti borki, boshqa odamlar bilan o'zaro munosabat o'rnatishga, boshqalar bilan ahil, totuv yashashga majbur. Bu esa, kishilik jamiyatining ajralmas qonunidir. Insonni jamiyat bilan uzviy bog'laydigan rishtalar juda ko'p va turlichadir.

Bularning ichida eng muhimi, eng kuchlisi qon va nasab qarindoshligidir. Yaqin qarindosh-urug'lar o'rtasidagi aloqa ham mana shu rishtalardan

hisoblanadi. Inson bu rishtaga suyanadi, undan kuch va quvvat oladi. Hayot muammolarini yechishda unga tayanadi va shu narsa orqali inson hayoti tinch va osoyishta kechadi. O'zbeklar oiladagi tinchlik, xotirjamlik, o'zaro hurmat va qadr-qimmat fonida qarindoshlik tamoyillariga juda katta e'tibor beradilar.



Qarindoshlik - bu umumiy ajdoddan kelib chiqqan yoki nikoh natijasida kelib chiqadigan shaxslar o'rtasidagi munosabatlar, ijtimoiy guruhlar va rollarni tashkil etishdir. Qarindoshlik munosabatlaridagi shaxslar qarindoshlar deb ataladi.

Juda ko'p odamlar o'zlarining har bir qarindoshlarini yaqin, deb biladigan va oilaviy shajaralari bilan maqtanishlari mumkin. Boshqalari, aksincha, qarindoshlari bilan munosabatlarni saqlamaydilar, ularni yaqin va qadrdon odamlar deb hisoblamaydilar. Yillar davomida o'zlarining qarindoshlari bilan bo'lgan munosabatlaridan qat'i nazar, ularning ko'plari qonun bilan yaqin deb tan olinadi yoki yo'q. Qonun bo'yicha kim - yaqin qarindoshlar, kim uzoq qarindosh deb hisoblanadi?

Qarindoshlik - bu umumiy ajdoddan kelib chiqqan yoki nikoh natijasida kelib chiqadigan shaxslar o'rtasidagi munosabatlar, ijtimoiy guruhlar va rollarni tashkil etish. Qarindoshlik munosabatlaridagi shaxslar qarindoshlar deb ataladi.

Oila kodeksi

III bo'lim. Qon qarindoshlik va bolalarning nasl nasabini belgilash.

57-modda. Qarindoshlik

Bir umumiy uchinchi shaxsdan (ajdoddan) kelib chiqqan shaxslar qarindoshlar hisoblanadi. Ikki shaxs o'rtasidagi to'g'ri shajara bo'yicha

qarindoshlikning yaqinligi qarindoshlik darajasi, ya'ni tug'ilish soni bilan belgilanadi.

Bolalar ota-onasiga nisbatan to'g'ri shajaradagi birinchi, nevara bobosiga, buvisiga nisbatan - ikkinchi, evara katta bobosiga, katta buvisiga nisbatan - uchinchi darajadagi qarindosh hisoblanadi va hokazo.

Aka-uka, opa-singil, ularning bolalari, ota-onaning aka-uka va opa-singillari hamda ularning bolalari, bobo va buvilarning aka-uka hamda opa-singillari va ularning bolalari va shunga o'xshashlar yon shajara bo'yicha qarindoshlar hisoblanadi va hokazo.

To'g'ri shajara bo'yicha qarindoshlar yon shajara bo'yicha qarindoshlarga nisbatan yaqinroqdir.

Ikki shaxs o'rtasida qarindoshlikning uzoq-yaqinligini aniqlashda, darajalarning soni yoki shu shaxslardan birining o'zini hisobga qo'shmay turib, undan kelib chiqqan avlodlar soni hisobga olinadi.

Hisob ajdodlar tomon to'g'ri shajara bo'yicha ular uchun umumiy bo'lgan shaxsga (ajdodga) qarab va undan esa, avlodlar tomon - ulardan boshqasiga qarab olib boriladi.

Tug'ishgan aka - uka va opa - singil qarindoshlikning ikkinchi darajasida tog'a va amaki, amma va xola o'z jiyanlari bilan qarindoshlikning - uchinchi, tog'avachcha, amakivachcha, ammavachcha va xolavachchalar esa - to'rtinchi darajasida turadilar.

58-modda. Yot aralashmagan va yot aralashgan qarindoshlik

Aka-uka va opa-singillar yot aralashmagan va yot aralashgan qarindosh bo'lishi mumkin. Aka-uka va opa-singillar bir ota-onadan kelib chiqqan bo'lsa, yot aralashmagan, ota bir ona boshqa yoki aksincha ona bir ota boshqa bo'lsa, yot aralashgan qarindosh hisoblanadi. Yot aralashmagan qarindoshlikda aka-uka va opa-singillar tug'ishgan, yot aralashgan qarindoshlikda esa, aka-uka va opa-singillar o'gay hisoblanadi.

Er-xotinning ilgari nikohlaridan bo'lgan bolalari o'zaro qarindosh hisoblanmaydi.

59-modda. Qayin-bo'yinchilik va quda-andachilik

Er(xotin) va uning yaqin qarindoshlari bilan xotin(er) qarindoshlarining bir-biriga nisbatan munosabatlari (qayin-bo'yinchilik va quda-andachilik) o'zaro huquq va majburiyatlarni keltirib chiqarmaydi.

Yaqin qarindoshlar



Yaqin qarindoshlar vertikal va gorizontal chiziqlar bo'yicha to'g'ridan-to'g'ri qon ajdodlari va avlodlaridir.

Vertikal chiziqda bolalar va ota-onalar, buvilar va nabiralar yaqin qarindoshlar sifatida tan olinadi. Gorizontal chiziqda aka-uka va opa-singillar, shu jumladan to'liq bo'lmagan, faqat bitta umumiy ota-onaga ega bo'lganlar tan olinadi.

! Er va xotin yaqin qarindoshlar sifatida tan olinmaydi. Biroq, qonuniy manfaatlarni tartibga solishning aniq masalalarida ular ba'zi huquqlarga ega. Bu, masalan, ajralish jarayonida ular o'rtasida bo'linadigan, nikohda olingan umumiy mulkka tegishli.

 **Topshiriq. Qaysi vaziyatlarda qonun bo'yicha nikohga ruhsat berilmaydi?**

Topshiriq	To'ri javob
Qaysi vaziyatlarda	O'zbekiston Respublikasi Oila kodeksining I bo'lim 16-moddasiga ko'ra, nikoh tuzishga:

qonun bo'yicha nikohga ruhsat berilmaydi?	• loaqal bittasi ro'yxatga olingan boshqa nikohda turgan shaxslar o'rtasida; • nasl-nasab shajarasi bo'yicha to'g'ri tutashgan qarindoshlar o'rtasida, tug'ishgan va o'gay aka-ukalar bilan opa-singillar o'rtasida, shuningdek, farzandlikka oluvchilar bilan farzandlikka olinganlar o'rtasida; • loaqal bittasi ruhiyat buzilishi (ruhiy kasalligi yoki aqli zaifligi) sababli sud tomonidan muomalaga layoqatsiz deb topilgan shaxslar o'rtasida yo'l qo'yilmaydi.
---	--

Nazorat savollari.

1. Oila kodeksining nechanchi bo'limi qon-qarindoshlik masalariga oid etib belgilangan ?

- A. I bo'limi
- B. II bo'limi
- C. III bo'limi**
- D. IV bo'limi

2. Er (xotin) va uning yaqin qarindoshlari bilan xotin (er) qarindoshlarining bir-biriga nisbatan munosabatlari (qayin-bo'yinchilik va quda-andachilik) o'zaro huquq va majburiyatlarni keltirib chiqaradimi?

- A. Ha
- B. Yoq**
- C. Bilmayman
- D. Odamlarning hohishiga qarab

7-MAVZU. MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARDA GENDER TENGLIK HAQIDAGI TUSHUNCHALARNI SHAKLLANTIRISH

Reja:

1. Oilada farzand tarbiyasi.
2. Gender tenglik haqida tasavvurlar.
3. Ijtimoiy faollik va uning turlari.
4. Huquq va majburiyatlarni anglash.

Har bir ota-ona farzand tarbiyasida o'zlarining burch va ma'suliyatlarini chuqur anglashlari lozim. Shunday ekan, oilada ruhiy xotirjamlik, samimiy munosabat, ota-ona obro'sining yuqori bo'lishi, bolalarga talab qo'yishda oila kattalari o'rtasidagi birlikning saqlanishi, bola shaxsini mehnatga tarbiyalashga alohida e'tibor berish, bolani sevish va izzatini joyiga qo'yish, o'gil yoki qiz deb ajratmaslik, oilada qat'iy rejim va kun tartibini o'rnatish, bolaning yosh va shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish, boladagi o'zgarishlarni kuzatib borish, undagi mustaqillikka intilish va tashabbuskorlik sifatlarini qo'llab-quvvatlash ota-onalarning psixologik va pedagogik bilimlarga ega ekanligini ko'rsatadi.

Bolalik energiyasini va uning asab tizimini mustahkamlash uchun juda erta yoshda ikkita shart zarur: tinch quvnoqlik va o'ziga ishonch. Ushbu shartlar bevosita atrof-muhit va ijtimoiy muhit ta'sirining xususiyatiga bog'liq.

- Oilada bolaga hurmat, ota-onaning iliqligi va xayrixohligi ularda samimiylilik, mehr va minnatdorlikni tarbiyalaydi.

- Bolani hurmat qilish uning qobiliyatlariga bo'lgan ishonchida, Kattalarga nisbatan mustaqilligida, mustaqil hayotga bo'lgan huquqida (masalan, do'stlari bilan turli o'yinlarda), uning insoniy qadr-qimmatini tan olishida namoyon bo'ladi.

- farzandingizning tarbiyasi sizning uyingiz bo'ladi, bu - kamtarona jihozlangan bo'lsa ham, toza va bola sut ichadigan chashka, uning bobosi va buvisiga - ota-onangizga bo'lgan xayrixoh munosabatingizdir. Ammo har qanday ta'lim-tarbiya tizimining asosi sevgi bo'lishi kerak.

- Aynan oilada ijtimoiy xatti-harakatlarning fazilatlarini, hissiyotlarini, odatlari va ko'nikmalari shakllana boshlaydi, bu unga qanday qilib odamning katta bo'lishiga bog'liq, u qo'rqqan, irodasiz, g'azablangan yoki ma'naviy jihatdan boy, jismonan chiroyli, yuksak axloqli va mehribon bo'lishi mumkin.

Bolaga kattalar tomonidan qo'yiladigan talablar:

- kattalarning talablari mos, bolaga tushunarli va doimiy bo'lishi kerak. Doimiy tushuntirishlar bilan bezovtalanish tavsiya etilmaydi, nima uchun u yoki bu qoidaga amal qilish kerakligini eslatib turish, bolani to'g'ri harakatlariga rioya qilish va mustahkamlash yaxshiroqdir.

- Bolaning xohish-istaklarini inobatga olgan holda, shunga qaramay, uni oilada o'rnatilgan qoidalarga asta-sekin ko'niktirish kerak. U hayotining birinchi yillaridanoq "men xohlayman" so'zidan tashqari "kerak", "kerak emas", "mumkin" so'zlari borligini o'rganishi kerak. Tizimli ravishda boshqariladigan, barcha oila a'zolari tomonidan bir ovozdan bolaga taklif qilingan bunday qoidalar o'zini tutish madaniyatini odatlarini rivojlantiradi. Bunga bamaylixotir, mehr bilan, shu bilan birga qat'iyatli va ishonchli tarzda ko'nikish kerak.

- Xulq-atvor qoidalariga rioya qilganlik uchun tez-tez beriladigan mukofotlarni suiste'mol qilmang, bu ota-ona vakolatining pasayishiga olib kelishi mumkin. Ota-onalarning ijobiy namunasi bu - bolada ijobiy fazilatlarni tarbiyalashning eng yaxshi usulidir.

- Shuni yodda tutingki, aynan oila davrasida bolaning axloqiy fazilatlarini yotadi va rivojlana boshlaydi. Odamlarga bo'lgan muhabbat, do'stlik tuyg'usi, kattalarga g'amxo'rlik va hurmat, zaif va kichiklarga yordam berish istagi, mehribonlik, halollik - bularning barchasi oilada tug'iladi.



O'zbekiston Respublikasi Oila Kodeksi.

10-modda. Oilaviy huquqlarni amalga oshirish va oilaviy majburiyatlarni bajarish.

Fuqarolar oilaviy munosabatlardan kelib chiqadigan huquqlarini o'z xohishlariga ko'ra tasarruf etadilar.

Oila a'zolarining o'z huquqlarini amalga oshirishlari hamda o'z majburiyatlarini bajarishlari oilaning boshqa a'zolari va o'zga shaxslarning huquqlari, erkinliklari va qonuniy manfaatlarini buzmasligi shart.

Gender tushunchasida asosiy tayanch nuqta bo'lib, ikki tushuncha ya'ni, "jins" va "gender" tushunchalari o'rtasidagi farq tushuniladi. Ayrim hollarda ushbu toifalar(jins – erkak, ayol; va gender – maskulin, femin) bir xil mazmundagi tushunchalar sifatida aks ettiriladi.

Dunyo miqyosida ayollar erkaklarnikiga qaraganda iqtisodiy faollik uchun kamroq imkoniyatlarga ega, boshlang'ich va oliy ma'lumot olish imkoniyati ayollarda kamroq, sog'liq va xavfsizlik nuqtai nazaridan xam shunday deyish mumkin.

Ayollarning huquqlarini kafolatlash va ularga o'z salohiyatlarini to'la namoyon etish imkoniyatlarini berish nafaqat gender tenglikka erishish uchun, balki rivojlanishning keng bosqichlariga erishish uchun ham muhimdir.

Gender nima?



Gender bu – xotin - qizlar va erkaklar o'rtasidagi munosabatlarning jamiyat hayoti va faoliyatining barcha sohalarida, shu jumladan siyosat, iqtisodiyot, huquq, mafkura va madaniyat, ta'lim hamda ilm-fan sohalarida namoyon bo'ladigan ijtimoiy jihatidir.

Gender nimani anglatadi?

Gender deganda “ijtimoiy jins” nazarda tutiladi. Bu degani erkak va ayol fiziologik yoki psixologik bir hil emas, balki ijtimoiy va siyosiy hayotda bir xil huquqqa ega.

Islomda gender tengligi bormi?

Qur'on oyati

Ey odamlar! Sizlarni bir jondan yaratgan va undan uning juftini yaratib, ikkovlaridan ko'plab erkagu ayollar taqatgan Robbingizdan qo'rqinglar! Nomini ishlatib bir-biringizdan so'rovda bo'ladiganingiz Allohdan va qarindoshlik (aloqalari)dan qo'rqing. Albatta, Alloh ustingizdan raqobat etuvchi zotdir. (Niso surasi -1 oyat).

Hadis

Hanafiy faqihlardan Kamoliddin ibn al-Humam: “Agar ayolning xotinlarga xos farzi kifoya ishda hunari bo'lsa, uning eri (ishga) chiqishidan man qila olmaydi”, deganlar.

O'zbekiston Respublikasining 2019-yil 2-sentabrdagi “Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to'g'risida”gi Qonuni.

21-modda. Mehnat munosabatlarida xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari.

- Ish beruvchi mehnat munosabatlarida xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlarni ro'yobga chiqarish maqsadida quyidagilarni ta'minlaydi:
- ishga yollashda xotin-qizlar va erkaklar uchun teng imkoniyatlarni;
- teng mehnat uchun xotin-qizlar va erkaklarga teng ish haqini (mukofotni) hamda xotin-qizlar va erkaklar ishining sifatini baholashga doir teng yondashuvni;

26-modda. Ta'lim, ilm-fan hamda madaniyat sohasida xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari.

- Davlat ta'lim olish huquqini amalga oshirishda xotin-qizlar va erkaklarga teng imkoniyatlar yaratilishini ta'minlaydi.

Davlat quyidagilarni kafolatlaydi:

- xotin-qizlar va erkaklarning ta'lim olish, qayta tayyorlash va malaka oshirishning barcha turlaridan foydalanishga, ta'lim va ilmiy jarayonni amalga oshirishda ishtirok etishga hamda madaniyatdan, madaniy qadriyatlar va merosdan foydalanishga doir teng huquq va imkoniyatlarini;
- turli ta'lim dasturlariga gender mavzusini joriy etish orqali fuqarolarning genderga oid ma'rifatini oshirishga ko'maklashishni;
- jinslardan birining ustunligi g'oyasiga asoslangan noto'g'ri tasavvurlardan xoli o'quv adabiyotlarini tayyorlash va chop etishni;

O'zbekiston Respublikasining 2019-yil 2-sentabrdagi "Xotin-qizlarni tazyiq va zo'ravonlikdan himoya qilish to'g'risida"gi Qonuni.

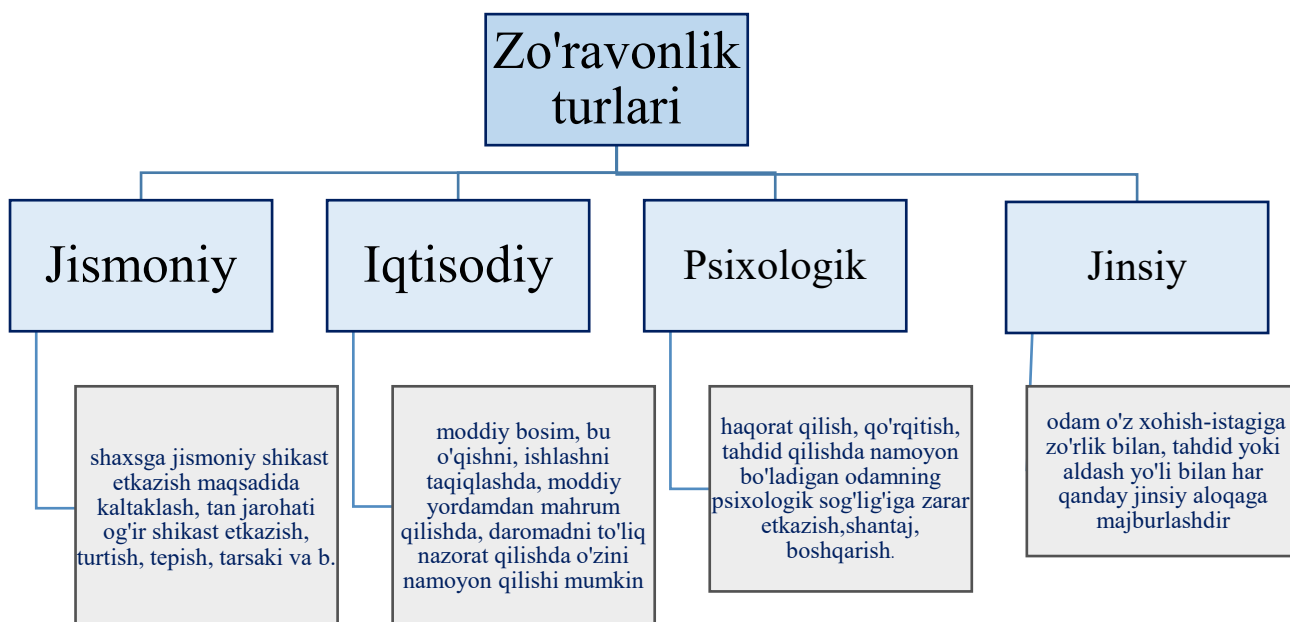


Zo'ravonlik – xotin-qizlarga nisbatan jismoniy, ruhiy, jinsiy yoki iqtisodiy ta'sir o'tkazish yoki bunday ta'sir o'tkazish choralarini qo'llash bilan tahdid qilish orqali ularning hayoti, sog'lig'i, jinsiy daxlsizligi, sha'ni, qadr-qimmati va qonun bilan himoya qilinadigan boshqa huquqlari hamda erkinliklariga tajovuz qiladigan g'ayrihuquqiy harakat.

- **Iqtisodiy zo'ravonlik** - xotin-qizlarga nisbatan turmushda, ishda va boshqa joylarda amalga oshirilgan zo'ravonlik shakli, xotin-qizlarning normal yashash va kamol topish uchun oziq-ovqat, uy-joy hamda mehnatga oid huquqini amalga oshirishni cheklashga olib keladigan harakat (yoki harakatsizlik);

- **Jinsiy zo'rvonlik** - xotin-qizlarga nisbatan ularning rozilgisiz shahvoniy xususiyatga ega harakatlarni sodir etish orqali jinsiy daxlsizlikka va jinsiy erkinlikka tajovuz qiladigan zo'rvonlik shakli, shuningdek, zo'rlik ishlatish bilan tahdid qilish yoxud ayol jinsidagi voyaga yetmagan shaxslarga nisbatan axloqsiz harakatlar sodir etish orqali uchinchi shaxs bilan jinsiy aloqa qilishga majburlash;
- **Ruhiy zo'rvonlik** - xotin-qizlarni haqoratlash, ularga tuhmat qilish, tahdid qilish, ularning sha'nini, qadr-qimmatini kamsitish, shuningdek, ularning hoxish-irodasini cheklashga urinishlar.

22-rasm



**XOTIN-QIZLARNI TAZYIQ VA ZO'RAVONLIKDAN HIMOYA QILISH TIZIMINI
TAKOMILLASHTIRISH CHORA-TADBIRLARI TO'G'IRISIDA
04.01.2020**



**Vazirlar Mahkamasining
2020-yil 4-yanvardagi
3-son qaroriga
2-ILOVA**

**Tazyiq o'tkazgan va zo'rvonlik sodir etgan
yoki sodir etishga moyil bo'lgan shaxslarning
zo'rvonlik xulq-atvorini o'zgartirish bo'yicha
tuzatish dasturidan o'tishi tartibi to'g'risida
NIZOM**

Himoya orderi va uning berilish tartibi

O'zbekiston Respublikasi "Xotin-qizlarni tazyiq va zo'ravonlikdan himoya qilish to'g'risida" Qonunining 23-moddasida tegishli hududda tazyiq va zo'ravonlikning yakka tartibdagi profilaktikasini amalga oshirish uchun mas'ul bo'lgan ichki ishlar organining mansabdor shaxsi tazyiq va zo'ravonlik fakti yoki ularni sodir etish xavfi aniqlangan paytdan e'tiboran 24 soat ichida himoya orderini o'ttiz kun muddatgacha berishi belgilangan.

Gender tenglikka erishish yo'llaridan biri bu - xotin-qizlarning ijtimoiy faol bo'lishlaridir. Ijtimoiy faollik bu bir turidagi odamning ijtimoiy faoliyati boshqa faoliyat turlarini o'zlashtirish uchun o'zining ichki tuzilishini tiklashdir. Shaxs o'z kuchlarini qo'llashning tobora ko'proq sohalari va shakllarini topib, ijtimoiy faoliyat o'lchoviga ehtiyoj ko'proq zarur bo'lgan sohalarni kuchaytirish uchun faoliyatning individual aloqalarini to'sib qo'yadi. Shaxsning ijtimoiy faolligi va uning o'zgarishiga ichki va tashqi omillar ta'sir qiladi. Ichki omillarga shaxsning tabiiy va genetik xususiyatlari, uning xarakteri, ijtimoiylashuv darajasi, madaniyati, ongi, ehtiyojlari va boshqalar kiradi. Bularning barchasi bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Tashqi omillarga inson faoliyat ko'rsatadigan atrofdagi ijtimoiy va tabiiy muhit omillari kiradi.



Insonning ijtimoiy faolligini ikki qarama-qarshi yo'nalishda ko'rsatish mumkin:

- ijobiy - shaxsning o'zgaruvchan sharoitlarga, boshqa odamlarga va o'ziga turli xil faoliyatlari orqali jamiyat foydasiga yo'nalishi;
- salbiy - shaxsning jamiyatdan uzoqlashishi, turli xil harakatlar orqali jamiyatga ta'sir ko'rsatishning asotsial shakllarini amalga oshirish.

Shunga ko'ra, insonning ijtimoiy faoliyatini quyidagi turlarga bo'lish mumkin:

a) mehnat - shaxsning o'z mehnat majburiyatlariga munosabatida namoyon bo'ladi; iqtisodiy faoliyatni boshqarish va boshqarishdagi faoliyat;

b) ijtimoiy-siyosiy - siyosiy munosabatlar tizimida shaxs aqliy yoki jismoniy mehnat, shahar yoki qishloq ishchisi sifatida emas, balki o'zining siyosiy layoqati bilan ishlaydi;

c) ma'naviy hayot sohasida - shaxsni ijodiy faoliyatga qo'shilishi - uning dinamik va maqsadga muvofiq ijobiy o'zgarishi uchun muhim shart;

Ijtimoiy faollikning mohiyatini atrofimizdagi dunyoga ijodiy munosabat nuqtai nazaridan ko'rib chiqish zarur. Ijtimoiy faollik hayotga ongli, ijodiy munosabat, shaxsning o'zini o'zi chuqur va to'liq anglashi deb ta'riflashimiz mumkin.

Ijtimoiy faollikning namoyon bo'lish darajasini: inert, reproduktiv, samarali darajalarga ajratiladi.

Birinchi daraja inert (past). Ushbu darajadagi shaxslar pragmatik maqsadlarga erishishdan manfaatdor, hodisalarni va odamlarni baholash mezonlari shaxsiy daromad olish imkoniyatidir. Ular ishni mustaqil ravishda rejalashtirish, tashkil etish va amalga oshirishni bilmaydigan odamlarning fikrlarini tinglashadi, jamoaning yoki guruhning ishlariga befarq bo'lmagan tashabbusning yetishmasligi, xudbinlikka moyilligi va atrofdagi haqiqatga befarqlik bilan tavsiflanadi. Ular ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan tadbirlarda o'zlarining ishtirokini shaxsiy va kasbiy rivojlanish bilan bog'lamaydilar.

Ikkinchi daraja reproduktiv (o'rta). Ushbu darajaga tor burchli majburiyat va javobgarlik motivlarining ustunligi bilan ajralib turadigan shaxslar kiradi. Ular faoliyatda mustaqillik past, intizomli, ijro etuvchi, ammo tashabbuskor emas. Ular hayotga, masalan, ta'lim muassasasi hayotiga qo'shilish usuli sifatida ijtimoiy ahamiyatga ega tadbirlarda o'zlarining ishtirok etishlarini biladilar.

Uchinchi daraja (yuqori) samarali. Ushbu darajadagi shaxslar o'z taqdirini o'zi belgilash va takomillashtirish motivlari mavjudligi, to'siqlarni yengib o'tish istagi bilan ajralib turadi. Ular faoliyatida ijodkorlik va tashabbuskorlikni namoyon etishadi, bu boshqa odamlar uchun foydali ish qilish istagi, o'z bilim va ko'nikmalarini qo'llashning turli usullarini o'zlashtirish istagi bilan bog'liq, ish jarayonida mustaqil qaror qabul qilishga qodir, o'z-o'zini tanqid qiladigan, o'ziga va boshqalarga talabchan. Ular ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan tadbirlarda ishtirok etish xususiyatlarini shaxsiy va kasbiy rivojlanishi bilan bog'liq deb hisoblaydilar.

Shunday qilib, ijtimoiy faollik shaxsning ijtimoiy jarayonlarda ishtirok etishga va atrofdagi ijtimoiy sharoitlarni o'zgartirishga qaratilgan ongli faoliyatidir.

 Topshiriq. Oilada tenglik va hamkorlik “g'ildiragi”.

Topshiriq	To'g'ri javob
Oilada tenglik va hamkorlik “g'ildiragi”ni yarating.	1. Fikrlar almashinuvi va adolat. Nizoning barchaga ma'qul bo'lgan yechimlarini izlash imkoni. O'zgarishlarga rozi-rizolik. Bir-biriga yon berish, kelishish, murosas. 2. Ijobiy munosabat. Oila a'zolariga ishonch xissini beruvchi, oila a'zolarining o'z fikrlarini bildirib mustaqil qaror qabul qilishga imkoniyat beruvchi xatti-harakatlar va muloqot uslubi. 3. Hurmat. Tanqidsiz bir-birini tinglay bilish. Xissiyotlarni boshqara olish. Bir-birini tushunishga harakat qilish. Bir-birini fikrini qadrlash. 4. Ishonch va qo'llab-quvvatlash. Bir-birining maqsadlari amalga oshishi uchun qo'llab-quvvatlash. Ayolining do'stu-qarindoshlariga hurmat. Shaxsiy fikriga, mehnatiga hurmat. 5. Shaxsiy mas'uliyat. O'z xatti-harakatlari uchun mas'uliyat. Ochiq va samimiy muloqot. 6. Ota-onalik mas'uliyati. Ota-onaning teng mas'uliyati. Farzandlariga o'zaro hurmat va mehr-oqibatga asoslangan munosabatlarni namoyish qilish, o'rnak bo'lish.

	7.O'zaro mas'uliyat.Uydagi ishlarni o'zaro kelishib taqsimlash. Oilaviy masalalarga tegishli masalalar bo'yicha birgalikda qaror qabul qilish. 8.Xo'jalik yuritishda hamkorlik.Sarf-harajatlar bo'yicha birga qaror qabul qilish. Moliyaviy masalalarda o'zaro foyda va manfaatdorlik xisobga olish.
--	--

Nazorat savollari.

1. Gender tenglik deganda nimani tushunasiz ?

- A. Er-xotinlik vazifalarini bajarish
- B.** Xotin-qizlar va erkaklarning teng huquqliligi va imkonoyatlari
- C. Ayollarning barcha huquqlari
- D. Erkakning barcha huquqlari

2. Himoya orderi nima?

- A. Tazyiq va zo'ravonlik sodir etgan shaxsga nisbatan ma'muriy jazo
- B. Tazyiq va zo'ravonlik sodir etgan shaxsga nisbatan jinoiy jazo
- C.** Tazyiq va zo'ravonlikdan jabrlanuvchiga davlat himoyasini taqdim etuvchi hujjat
- D. Tazyiq va zo'ravonlik sodir etgan shaxsga nisbatan jamoatchilik tomonidan beriladigan jazo

8-MAVZU. MAKTAB YOSIDAGI QIZLARNI ZO'RAVONLIK VA TAZYIQDAN ASRASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Reja:

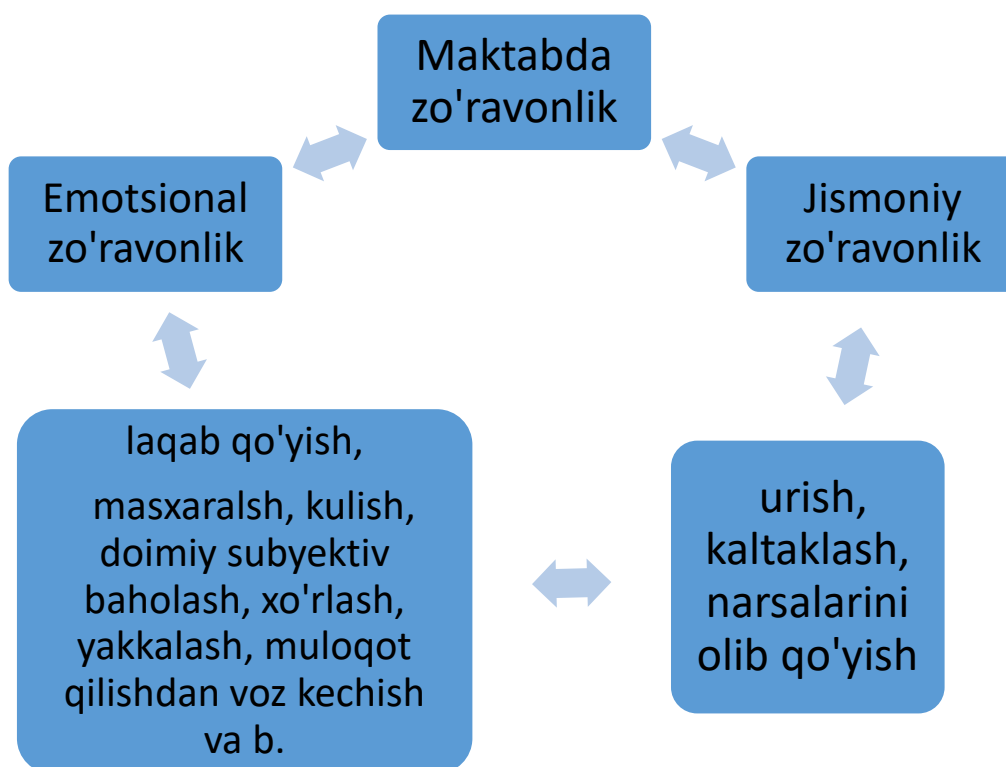
1. Maktabda zo'ravonlik sabablari.
2. Maktab yoshidagi qizlarni zo'ravonlik va tazyiqdan asrash usullari.
3. Maktabda zo'ravonlikni oldini olish.

Maktabda zo'ravonlik – bu ta'lim tizimida o'quvchilar orasida, o'qituvchi va o'quvchi va juda kam vaziyatlarda o'quvchilar o'qituvchiga nisbatan zo'ravonlik ko'rsatilishidir. Boshqa insonning huquqlari buzilgan har qanday holat zo'ravonlik deb tan olinadi.

Maktabda bulling – uzoq muddatli anglangan shafqatsiz munosabat, bir yoki bir guruh bolalarga nisbatan jismoniy yoki ruhiy zo'ravonlik o'tkazishdir.



23-rasm



Maktab sharoitida quyidagilar ruhiy zo'ravonlikning ko'rinishlari hisoblanadi:

- o'quvchiga nisbatan tahdid;
- o'quvchi ataylab yakka-lash;
- yoshiga mos bo'lmagan talablar qo'yish;
- haqoratlash va kamsitish;
- doimiy ravishda bolani tanqid qilish;

- o'quvchiga doimiy ravishda salbiy tavsifnoma berish;
- o'quvchiga nisbatan namoyishkorona salbiy munosabatda bo'lish.

Maktabda zo'ravonlikni yuzaga keltiruvchi omillar

- maktabdagi anonimlik, ta'lim muassasalarida katta tanlovning yo'qligi;
- o'qituvchilar jamoasidagi salbiy muhit;
- o'qituvchilarning befarqligi va salbiy holatlarga ko'z yumishlari;
- o'quvchilar jamoasidagi salbiy muhit

Maktabda zo'ravonlikni yuzaga kelishida oilaning ta'siri

Noto'liq oila.

- ota-onalarning hayotga nisbatan salbiy munosabati.
- avtoritar va hukmron oila.
- konfliktli oilalar.
- zo'ravonlikka moyilligi bor oilalar



Birlamchi profilaktika:

1. Otalik va onalik xatti-harakatlarini va oila tiplari va tarbiya usullarini o'rganish.
2. Bolaning emotsional farovonligini pastga tushuruvchi va bolaning ruhiy rivojlanishini orqaga tortivchi sabablar sifatida ona va bola munosabatlarini o'rganish va korreksiya qilish.
3. Sog'lom turmush tarzi, yuqori funksional xatti - harakatlar strategiyasi va shaxsiy resurslarni shakllantirish.
4. Samarali stregiyalar va xulq-atvorning ijobiy ko'nikmalarini shakllantirish.

Ikkilamchi profilaktika:

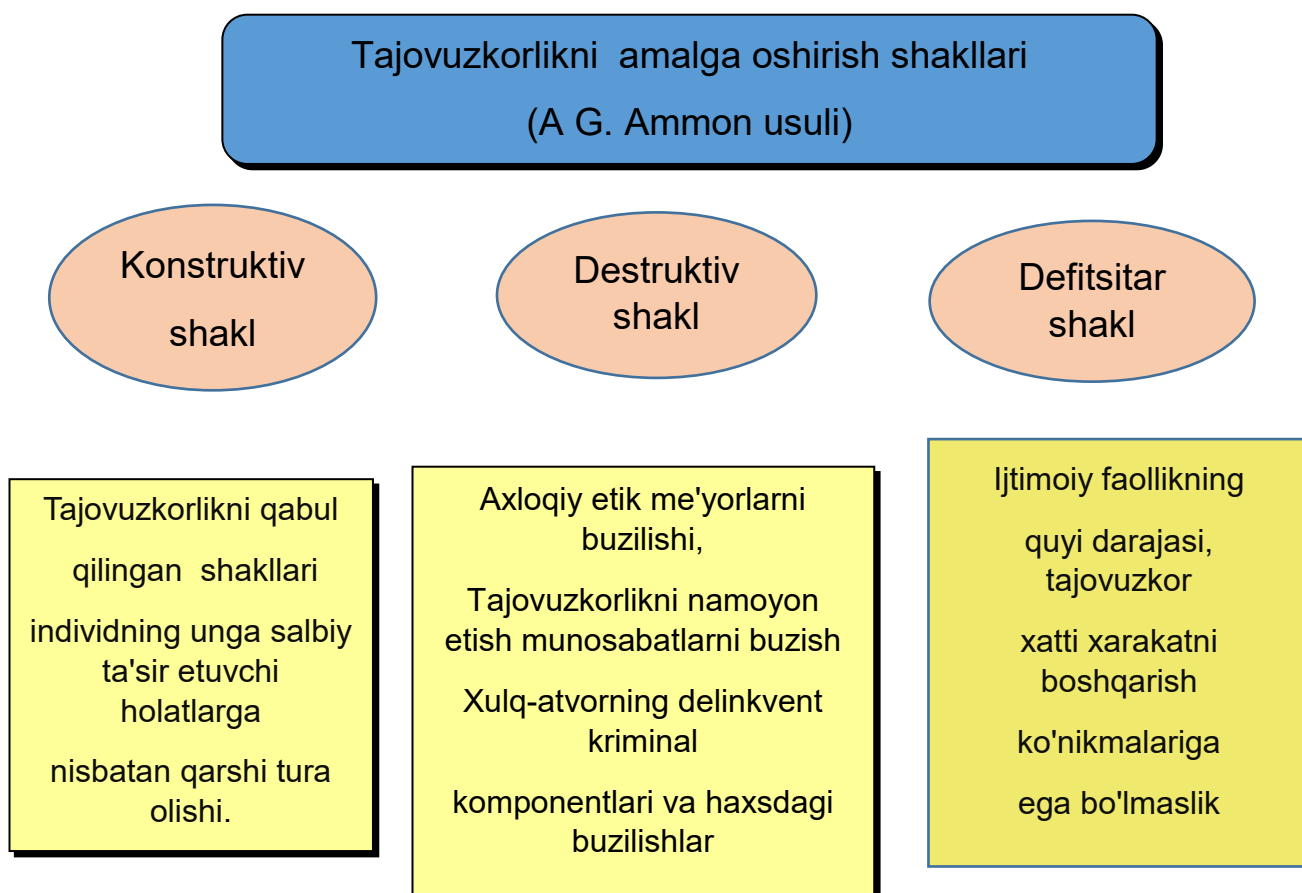
1. Bola xulq-atvoridagi o'zgarishlarni tuzatish uchun vaqtli aralashish;
2. Oilaning genogrammasini tadqiq qilish;

3. Oilaviy munosabatlar, jismoniy va emotsional aloqalarni tuzatish, ota-ona va bola munosabatlardagi chegaralarni aniqlash;
4. Oila a'zolarining aniq rollarini aniqlash.

O'quvchilar jamoasida zo'ravonlikni yuzaga keltiruvchi omillar

- O'quvchilarning individual xususiyatlariga bog'liq bo'lgan tajovuzkorlik;
- o'quvchining oldingi hayotiy faoliyatiga bog'liq tajovuzkorlik va yon atrofida sodir bo'layotgan zo'ravonlik;
- kommunikativ ko'nikmalarni jumladan, zo'ravonlik ko'rsatmasdan o'zaro munosabat yo'lga qo'yish ko'nikmalarning yetishmasligi;
- zo'ravonlikni yuzaga keltiruvchi maktab muhitidagi an'analar. Ularga quyidagilar kiradi;
 - a) maktabdagi umumiy psixoemotsional fon;
 - b) maktab rahbariyati tomonidan yuritiladigan "siyosat";
 - v) o'zaro munosabatlar tizimi;
 - g) sinf jamoasi ichidagi muhit;
 - d) umumiy tan olingan ijtimoiy rollar - "xo'jayin" va "qurbon";
 - e) OAV tomonidan targ'ib qilinayotgan an'analar.

24-rasm



Topshiriq. Maktab yoshidagi qizlar orasida zo'ravonlikni oldini olish usullari.

Topshiriq.	To'g'ri javob
Maktab yoshidagi qizlar orasida zo'ravonlikni oldini olishning birlamchi usullarini ko'rsating?	1. Otalik va onalik xatti - harakatlarini va oila tiplari hamda tarbiya usullarini o'rganish. 2. Bolaning emotsional farovonligini pastga tushuruvchi va bolaning ruhiy rivojlanishini orqaga tortuvchi sabablar sifatida ona va bola munosabatlarini o'rganish va korreksiya qilish. 3. Sog'lom turmush tarzi, yuqori funksional xatti - harakatlar strategiyasi va shaxsiy resurslarni shakllantirish. 4. Samarali stregiyalar va xulq-atvorning ijobiy ko'nikmalarini shakllantirish.

Nazorat savollari.

1.Maktabda bulling bu:

- A.** Uzoq muddatli anglangan shafqatsiz munosabat, bir yoki bir guruh bolalarga nisbatan jismoniy yoki ruhiy zo'ravonlik o'tkazish
- B.** Bir guruh maktab o'quvchilarning bir - biriga nisbatan tazyiq o'tkazishi
- C.** Bir o'quvchining boshqasiga nisbatan vaqti-vaqti bilan jismoniy zo'ravonlik o'tkazishi
- D.** Bir maktab o'quvchilarining boshqa maktab o'quvchilariga nisbatan ruhiy zo'ravonlik o'tkazishi

2.Ruhiy zo'ravonlik bu:

- A.** Laqab qo'yish, masxaralash, kamsitish, xo'rlash, obro'sizlantirish, yakkalash, ataylab subyektiv baholash, tuxmat qilish, muloqotdan voz kechish, xaqorat qilish
- B.** Kamsitish, xo'rlash, obro'sizlantirish, yakkalash, urish, kaltaklash, narsalarini tortib olish
- C.** Yakkalash, haqorat qilish, mushtlashish, narsalarini olib qo'yish, pulini tortib olish, tuhmat qilish
- D.** Narsalarini olib qo'yish, pulini tortib olish, tuhmat qilish, masxaralash, ataylab jahlini chiqarishga harakat qilish.

9-MAVZU: MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARDA SOG‘LOM E‘TIQODNI SHAKLLANTIRISH

Reja:

1. Milliy va diniy tarbiya asoslari.
2. “E’tiqod” va “Sog‘lom e’tiqod” tushunchalarini mazmun mohiyati.
3. Hayot davomida milliy va diniy qadriyatlarni o‘zlashtirish va amal qilish qoidalarini bilish.

Tarbiya keng ma’noda jamiyatning shaxsga ta’siridir!

Bolaning asl tabiati – bu nozik, mehr-oqibat, yumshoqlik, samimiylkdir. Biroq, go’daklarda mavjud bo’lgan ushbu yaxshi fazilatlar beqaror bo’lib, ularni qo’llab-quvvatlash va kuchaytirishga muhtojdir. Ota-onalar farzandidagi ushbu tug’ma mehrni saqlash va rivojlantirish uchun harakat qilishlari, bolaga fe’l-atvorining salbiy ko’rinishlariga qarshi kurashish vositalarini topishi va "vijdon" deb nomlangan zarur sifatni shakllantirishlari kerak. Ushbu yo’lda bolaning oilasida qabul qilingan tan olish donoligi asosida olib boriladigan milliy va diniy ta’lim yordam berishi mumkin. Bu chaqaloqning ma’naviy hayotini to’g’ri shakllantirish uchun kalit bo’ladi.

Nimadan boshlash kerak? Milliy qadriyatlar va dinga asoslangan holda ta’limni qanday boshlash kerak?

Milliy qadriyat va diniy ta’lim madaniyat tarzida bolada bo’lgan barcha yaxshi fazilatlarini shakllantirishning kalitidir: mehr-oqibat, rahm-shafqat, hamdardlik, tavba, o’zaro yordam, achinish, uyalish, yaxshiroq bo’lishga intilish va boshqalar.

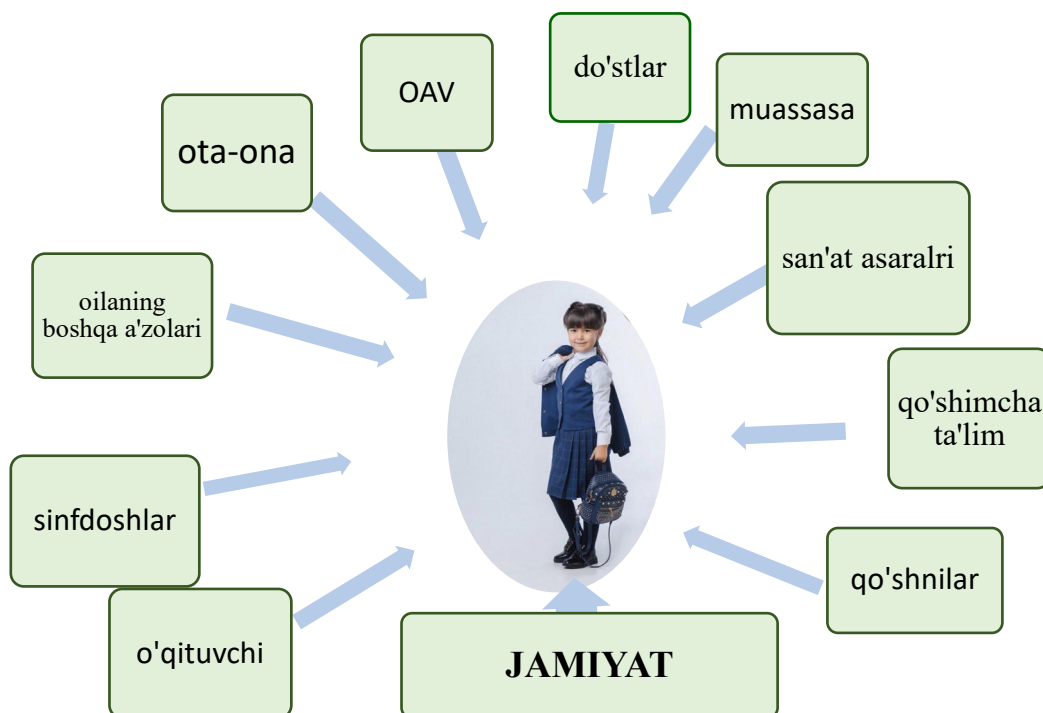
3-4 yoshli chaqaloq allaqachon yaxshilik va yomon tushunchalariga ega ekanligini unutmang. Siz ularni faqat bola uchun qulay, maqbul shaklda taqdim etishingiz kerak.

Diniy ta’limni bolaga boshqa yo’l bilan tushuntirib bo’lmaydigan ba’zi bir fundamental masalalarni hal qilish vositasi sifatida tushuntiring: "yaxshilik" va "yovuzlik" toifalari, dunyo yaratilishi, hayot mazmuni va boshqalar.

Diniy e'tiqod bu — inson irodasidan yuqori turgan zotga iymon keltirish, undan madad olish, asotiriy voqea – hodisalarning takror sodir bo'lishi va unga daxldorlik hamda muayyan tasavvur, aqida muqaddas kitob, payg'ambar, avliyo va xokazolarga ishonch demakdir.



Sog'lom e'tiqod shaxs dunyoqarashi tizimidagi, **birinchidan** shaxs dunyoqarashidagi barkarorlikni belgilovchi xalqa sifatida chiqishida, **ikkinchidan**, mavjud yoki yuzaga kelishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklardan cho'chimaslikka, ularga qarshi kurasha olish va bartaraf etishning oqilona yo'llarini izlashga, **uchinchidan**, xulqidagi sobitlik, izchillik va amaliyotdagi faollikni ta'minlashga xizmat qilishida ko'rinadi.



Farzandlarga chiroyli odob-axloq va ilmni o'rgatish nafl ibodatdan ko'ra afzal va savobliroqdir. Yaxshi farzandning sadaqai joriyasi, savobli ishlari ota-onasining qabrini pur nur, ruhi poklarini shod va masrur qiladi.

Quyidagilar yaxshi xulq-odob belgilari hisoblanadi:

№	Yaxshi xulq-odob belgilari:
1.	xayrli ishlarda odamlar bilan ziddiyatga bormaslik;
2.	his-tuyg'u va ehtirolarga berilmaslik;
3.	o'zgalarning kamchiliklarini qidirmaslik;
4.	birovlarning baxtsizligiga hamdard bo'lib, uni to'g'ri tushunish;
5.	agar aybdor o'z aybiga iqrar bo'lsa, uni avf etish;
6.	muhtojlarga yordam ko'rsatish;
7.	kishilar to'g'risida g'amxo'rlik qilish;
8.	o'z nuqsonlarini ko'ra bilish;
9.	odob-axloqli bo'lish;
10.	xushmuomala bo'lish;

Sarvari olam shunday marhamat qilganlar: “Bamisoli sirka asalni buzganidek, badfe'llik va axloqsizlik ham kishining qilayotgan amallarini buzadi”, (Imom Hokim rivoyati).

O'zbek millatining ham bola tarbiyasiga oid muhim qarashlari mavjud. Bola tarbiyasida oila muhitining o'ni ahamiyatli ekanligi inobatga olingan holda bolaning kamol tarbiya topishi ushbu maskandan boshlanadi. Oilada farzand tarbiyasi ota – onaning qattiqqo'lligi, onaning mehribonligi hal qiluvchi omillardandir. Oiladagi umumiy sog'lom iqlim mehr – muhabbat, oqibat, o'zaro hurmat, tinch – totuvlik, ota – onaning bilim saviyasi, iymon – e'tiqodliligi, moddiy va ma'naviy boylikka munosabati va shu kabi ko'plab narsalarga bog'liq. Bejizga ota – bobolarimiz “Qush uyasida ko'rganini qiladi”, deb aytishmagan.

Xalqimizda farzand tarbiyasiga nafaqat ota – onalar, balki mahalla – ko‘y, qo‘ni – qo‘shnilar ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. “Bir bolaga yetti mahalla ota – ona” degan naqlga binoan farzandlarning yurish – turishi, hayot tarzi qo‘shnilari, yaqinlari nazoratida bo‘ladi. Farzandlarning yetuk shaxs bo‘lib ulg‘ayishlari doimo eng muhim umumbashariy muammo bo‘lib kelgan. Xususan, Sharq mintaqasida o‘g‘il bolalar ilm olish bilan bir qatorda hunar o‘rganish, xo‘jalik ishlari, ot minish, kamonbozlik kabilar bilan mashg‘ul qilingan bo‘lsa, qiz farzandlar katta hayot ostonasiga tayyorlangan. Tikish – bichish, pazandalik, uy – ro‘zg‘or yuritish singari hunar turlari momolarimiz tarafidan avlodlarga yetkazilgan.

Sharq allomalari o‘z asarlarida farzandlarga tarbiya va ta’lim berish, uni ma’rifatu madaniyatga yetaklash muammolariga e’tibor berilgan. Ularning yoshlarni halol mehnat bilan hayot kechirishga undaydigan, xolis va ezgu ishlar bilan el – yurtga naf yetkazadigan, tiriklik mazmunini teran anglab, to‘g‘ri xulosa chiqaradigan insonlar bo‘lishiga undovchi hayotiy qarashlari, hikmatlarning ahamiyati beqiyosdir. Husayn Voiz Koshifiy “Ahloqi muhsinin” asarida ham farzand tarbiyasida muhim bo‘lgan an’anaviy sharqona fazilatlar, islomiy qadriyatlarga batafsil to‘xtalib: “Farzand – Haqning omonati. Ota-ona oldida mahshar vaqtida bu omonat haqqi talab qilinadi. Bu omonat go‘yoki oyna – butun borliq ko‘zgusi, avvalidir. Haqiqat javohiri uni nimaga xohlasa, o‘shanga moyil qilishi mumkin. Demak, zarurat bo‘yicha farzandni to‘g‘ri tarbiya qilish, toki yoqimli sifatlarga ega bo‘lsin. Avvalo, unga chiroyli ism berish kerak. Agar farzand nomi munosib bo‘lmasa, ma’lum muddat yashagandan so‘ng unda o‘z ismiga nafrat paydo bo‘ladi. Yana mo’tadil tabiatlik va xushmuomala va pokiza ko‘rinishli bo‘lsin,” deb o‘z qarashlarini bayon etgan.

Mahmud Zamahshariy: “Insonnig asl otasi – bu uning adabi. Balki adab bebosh farzand uchun otadan ham yaxshi tarbiyachidir”, deb ta’kidlaydi.

Milliy uyg‘onish davri o‘zbek adabiyotining taniqli namoyondalaridan biri Abdulla Avloniy “Turkiy guliston yohud axloq” kitobida ta’kidlaganidek:

“Tarbiya biz uchun yo hayot - yo mamot, yo najot - yo halokat, yo saodat – yo falokat masalasidir”. Farzandlarni e’tiqodli, bilimli, o’z yurti tarixi va milliy qadriyatlari hamda buyuk ajdodlar qoldirgan ilmiy va ma’naviy merosni asrashga o’rgatish oiladan, ota-ona o’gitlaridan boshlanadi. Bu borada allomalarimiz merosi bugun ham ma’naviyatimizni boyitishga, barkamol avlodni tarbiyalashdek oliy maqsadga erishishga xizmat qiladi.

Shu o’rinda shuni qayd etib o’tish lozimki, o’tgan barcha payg’ambarlar, shu jumladan bizning janob Payg’ambarimiz Muhammad Mustafo sollollohu alayhi vasallam ham o’z ummatlariga faqat diniy ta’lim berish uchun yuborilmaganlar, balki dunyoviy ishlarga, turmush tarzi, tirikchilik, tijoratdan tortib dehqonchilikkacha, uy-ro’zg’or ishidan tortib, sport ishlarigacha tegishli ko’rsatmalarni berib ketganlar. Inson o’zini yoshlik chog’laridan boshlab odob-axloqli qilib tarbiyalashi bilan birga ilmu fanning barcha qirralarini egallashga qiziqishi darkor ekan. Maktabda berilayotgan darslarni puxta o’zlashtirishga alohida e’tiborni jalb qilishga, boshqa ishlarga, behuda o’yinlarga vaqtni bekor sarflamaslikka o’rganib borish har bir ota-ona va ustozlarning mas’uliyatli burchlaridan ekanini chuqur anglab, unga amal qilishimiz lozimligi ma’lum bo’ladi.

Yoshlarning barkamol avlod bo’lib yetishishlari yo’lida hukumatimiz tomonidan juda ko’p xayrli ishlar qilinmoqda. Ularning foydali bilim va kasb-hunarlarini puxta egallashlari uchun barcha shart-sharoitlar yaratib berilmoqda. Bu kabi imkoniyatlarni qadrlash va ulardan unumli foydalanishlarida yoshlarga har tomonlama ko’maklashish biz kattalarning vazifalarimizga kiradi. Ayniqsa, bugungi tahlikali zamonda o’zlarini turli mafkuraviy xurujlardan asrashlari muhimdir. Negaki, yoshlar jamiyatning ko’zga ko’ringan qatlamidir. Har qanday buzg’unchi g’oyalar shamoli avvalo shu qatlamni siypalab o’tishga urinadi. Bunday qaltis vaziyatlarda ota - onalar bilan birgalikda farzandlar ham o’z oldilariga ustuvor vazifa sifatida turli yot g’oyalar va mafkuraviy tajovuzlardan o’zlarini asrashlari lozim.

Topshiriq. Sharq mutafakkirlari va islom dinida odob axloq haqidagi fikrlar tahlil. Matn tahlili.

Farobiy bilimdan ma'rifatli yetuk odamning obrazini tasvirlar ekan, bunday deydi: "Har kimki ilm xikmatni o'rganmagan desa, uni yoshligidan boshlasin, sog' – salomatligi yaxshi bo'lsin, yaxshi ahloq va odobi bo'lsin, so'zining uddasidan chiqsin, yomon ishlardan saqlangan bo'lsin, barcha qonun – qoidalarni bilsin, bilimdan va notiq bo'lsin, ilmi va dono kishilarni hnrmat qilsin, ilm va ahli ilmdan mol – dunyosini ayamasin, barcha real moddiy narsalar to'g'risida bilimga ega bo'lsin".

Navoiy ayolning turmushdagi hissasiga quyidagicha to'xtaladi: "Yaxshi xotin – oilaning davlati va baxti. Uyning ozodaligi undan, uy egasining xotirjam va osoyishtaligi undan. Husnli bo'lsa – ko'ngil yozig'i, xushmuomala bo'lsa – jon ozig'idir. Oqila bo'lsa, ro'zg'orda tartib-intizom bo'ladi, asbob-anjomlar pokiza va saranjom turadi".

Qur'oning Baqara su'rasi, 34-oyatida shunday deyilgan: "Eslang (Ey Muhammad), Biz farishtalarga Odamga ta'zim qiling, deyishimiz bilan Sajdaga egildilar. Faqat Iblis kibr va or qilib-kofirlardan bo'ldi." (Alloh) dedi: "Senga buyurgan paytimda nima seni sajda qilishdan to'sdi? "Men undan (Odamdan) yaxshiroqman. Meni olovdan yaratgansan. Uni esa loydan yaratding" – dedi u.

(Alloh) dedi: "U holda undan (jannatdan) tushgin. Sen uchun kibru xavo qilib yurish joiz emas. Bas, chiq. Albatta sen xor bo'lguvchilardandirsan. "A'rof", 11,12,13-oyatlar.

Nazorat savollari.

1. Milliy tarbiya nima bu...?

A. Asrlar davomida odamlarning o'zlari tomonidan yaratilgan, yoshlarning dunyoqarashi va qadriyat yo'nalishlarini shakllantirish, unga ijtimoiy tajribani, yutuqlarni o'tkazish uchun mo'ljallangan qarashlar, e'tiqodlar, g'oyalar, ideallar, urf-odatlar va boshqalar tizimi.

B. Ijtimoiy tajribani, yutuqlarni o'tkazish uchun mo'ljallangan qarashlar tizimi

C. Odamlarning o'zlari tomonidan yaratilgan, e'tiqodlar, g'oyalar, an'ana, urf-odatlar va boshqalar tizimi

D. Ijtimoiy-ma'rifiy tajribani avlodan avlodga o'tkash va saqlash tizimi.

2. Diniy e'tiqod bu...?

A. Inson irodasidan yuqori turgan zotga imon keltirish, undan madad olish, asotiriy voqea – hodisalarning takror sodir bo'lishi va unga daxldorlik hamda muayyan tasavvur, aqida muqaddas kitob, payg'ambar, avliyo va xokazolarga ishch demakdir.

B. Tabiatga ishonish va undan madad olish, asotiriy voqea – hodisalarning takror sodir bo'lishi va unga daxldorlik hamda muayyan tasavvur, aqida muqaddas kitob, payg'ambar, avliyo va xokazolarga ishonch demakdir.

C. Muayyan tasavvur, aqida muqaddas kitob, pay'gambar, avliyo va xokazolarga ishonch demakdir.

D. Tabiat va jamiyat, dun'yo dinlari qonunlariga ishonish demakdir.

10-MAVZU. MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARDA MEHNATSEVARLIKNI SHAKLLANTIRISHNING O'ZIGA XOS TOMONLARI

Reja:

- 1.** Mehnatga adekvat munosabat.
- 2.** Mehnat va uning turlari.
- 3.** Mehnat qilishni odatga aylantirish usullari.

O'quv mehnati o'quvchilarning ilmiy bilimlar hamda turli fanlar asoslarini o'zlashtirishga yo'naltirilgan faoliyati turidir.

Ijtimoiy-foydali mehnat shaxsni har tomonlama kamol toptirish hamda uning muayyan ijtimoiy ehtiyojlarini qondirishga yo'naltirilgan hamda ijtimoiy mehnat harakteridagi faoliyati turidir.



O'z-o'ziga xizmat maktab yoshidagi bolalarning ijtimoiy va o'quv ehtiyojlarini qondirish maqsadida ularning o'zlari tomonidan amalga oshiriladi.

Mehnat faoliyati o'quv mehnati ijtimoiy-foydali mehnat o'z-o'ziga xizmat qilish unumli mehnat faoliyatining asosiy turlarini oshiruvchi mehnat faoliyati turidir.

Maktabda o'quvchilarning navbatchiligi o'z-o'ziga xizmat qilishni tarkib toptirishning muhim shaklidir. Unumli mehnat turlari xilma-xildir. Masalan, o'quvchilarning mehnat haftaligi, chorvaga yem-xashak tayyorlash va shirkat xo'jaliklarida faoliyat yuritish va boshqalar. Unumli mehnat – bolalar mehnatining eng ommaviy shakli sanaladi.

Hayotimizni tez sur'atlar bilan bezab borayotgan texnika, texnologiya, turli ixtirolar, elektron va mexanik qurilmalar-u, uy-ro'zg'or buyumlari jimoniy mehnatga nisbatan talabni bir qadar susaytirmoqda.

“Vijdonan bajarilgan har qanday mehnat foydalidir, binobarin, u hurmatga loyiq” - deya bejiz ta'kidlamagan edi. Mashhur g'arb yozuvchisi Stendal. Qalban his etgan holda har vazifa va masalaga jiddiy yondasha bilish e'tiborga molikdir.

Bolalarni mehnatga jalb qilishning quyidagi usullarini ko'rsatish mumkin: hohish, iltimos, buyruq, qiziqtirish, o'zaro kelishuv.

Muhammad G'azzoliyning fikricha, inson ma'naviy, ruhiy olamini kamol toptirish uchun dil - podshoh, aql - vazir, ruh mamlakatini boshqarib turish

kerak. Sharq mutafakkirlari inson ruhiy olamida aqlni podshoh deb biladilar. Insonni aql-idrok sohibi bo'lgani uchun e'zozlash zarur, deb hisoblaydilar. Mohiyatan insoniylik ikki narsaga - aql-idrok va qalbning go'zal intilishlariga tayanadi. Bunday talqin qilingan insoniylik nazarimda axloqiy tushunchadir: insonni, uning manfaatlarini himoya qilish, uning fazilatlarini va ruhiy erkinligini qadrlash asosiy o'rin tutadi. Joiz bo'lsa mehnat iborasini shunday tarflash mumkin, "Mehnat misoli ko'ngil musavviri mo'yqalami. U qalb go'zalligini yaratishda asosiy vositadir".

O'z shaxsiyatiga, qobiliyatiga ortiqcha baho berish, o'zini boshqalardan yuqori qo'yish, kalondimog'lik oqibatida namoyon bo'ladigan salbiy axloqiy sifat nima? – degan savolga hech ikkilanmay kibr deya javob beramiz.

Aslida esa, "Oyog'ida tik turgan dehqon tiz cho'kkan oliftadan ming bora afzal" – deya izohlagan edi B. Franklin.

"Mehnatsevarlik kundalik hayotiy yumushlarda - degan edi G.Bicher - har qanday buyuk aql egasi qila oladigan va shu bilan birga u qila olmaydigan ko'pgina ishlarga ham qodirdir". M. Gorkiy ta'biri bilan "Ishchining jismoniy g'ayrati mo'jizalar yaratishga qodir"- deyishi o'rinlidir. Bu borada yuzlab misollar keltirish mumkin: Buyuk Xitoy devorining balandligi 12 metr, kengligi 5 metr, uzunligi esa qariyb 4000 kilometrni tashkil etadi. U qadim zamonlarda dushman qo'shinlari uchun jiddiy to'siq bo'lib xizmat qilgan: otliq qo'shinlar undan oshib o'ta olmas, qal'alarni hujum bilan zabt etishni esa ko'chmanchilar hali uddalay olishmasdi. Buyuk devorni belkuraklar, cho'kichlar va zambilg'altaklar yordamida barpo etadilar. Ishonish qiyin bo'lsa-da, e'tibor qarataylik, yuz minglab dehqonlar buyuk devorni belkuraklar, cho'kichlar va zambilg'altaklar yordamida barpo etadilar.

Inson bolasi tayyor mehnatsevarlik tuyg'usi bilan dunyoga kelmaydi. U asta-sekin tarbiya jarayonida tarkib topib boradi. To'g'ri ijtimoiy muhitni yaratish ta'lim muassasida ayniqsa, oila muhitida nihoyatda muhimdir. Ularda qobiliyat va amaliy ko'nikmalarni, shuningdek, mustaqil bo'lish, javobgarlikni

his qilish tuyg'ularni shakllantirish lozim. Ushbu sifatlarni shakllantirishda yordamga keladigan dastlabki omil bu shaxsiy irodada namoyon bo'ladi.

Tashqi va ichki to'siqlarni yengib o'tishda tashabbus, qat'iyat, sabotlilik, dadillik va ishchanlik sifatlari muhim o'rin tutadi. Mehnat tarbiyasi oilada juda erta boshlanadi. Chunki ro'zg'orda bolaning mehnati doimo kerak bo'ladi. Kattalar bolalar qilgan xatolarni doimiy tuzatib, mehnat jarayoni to'g'ri bajarilishini nazorat qilib boradilar. Oilaning qut-barakasi hamjihatligi, hamkorligi a'zolarining kasb-hunar malakalarini egallaganliklari bilan yanada oshadi. Hazrat Alisher Navoiy so'zi bilan aytganda, "nosihi sodiq (to'g'ri so'zli nasihatchi)" ustoz bo'lish lozim. Mana masalan, o'zimizga bir nechta savollarni beraylik?

- Nega telefon kompaniyasidagi operator har qanday holatda ham o'z mijozlariga iliq va samimiy javob beradi?
- Nima uchun taksi haydovchisi yuklarni mashina yukxonasidan manzilga yetib borganida yerga uloqtirmaydi?
- Nima uchun sotuvchi haridorning har qanday injiqliklariga chidaydi?

Har qaysi holat uchun yagona kasb madaniyati degan izoh meningcha, to'g'ri bo'lardi. Demak, mehnat madaniyatiga rioya qilish uning samaradorligini ta'minlovchi muhim omildir.

"Shon-sharaf mehnatning qo'lida", – deya haqqoniy so'zlarni aytgan edi buyuk rassom Leonardo da Vinchi. Ijodkorlik, tashabbuskorlik, mas'uliyat hissi, ishbilarmonlik, hisob-kitobga mohirlik, izlanuvchanlik, sabr-matonatli bo'lish kabi ijobiy insoniy fazilatlarga ega bo'lish ham katta baxt, ham katta yutuqdir. Buni yoshlarga biz pedagog-murabbiylar to'g'ri, aniq va o'z vaqtida yetkazish, to'laqonli tushuntirishimiz lozim.

Mehnat insonning maqsadga yo'naltirilgan faoliyati bo'lib, hayot kechirishning asosiy shartidir. Mehnat tufayli inson o'zining moddiy va ma'naviy ehtiyojlarini amalga oshiradi. Insonning o'zi esa mehnatkash bo'lib u tufayli o'zining iste'dodi, qobiliyati, layoqatini namoyon etadi. Mehnat jarayonida insonning dunyoqarashi kengayib, bilim saviyasi oshib, o'z-o'zini

jimoniyligi va ma'naviy jihatdan shakllantirib boradi. Yoshlikda puxta egallangan hunar, mehnat malakalari inson umrining oxirigacha rohat-farog'atda turmush kechirishining garovidir.

OQUV FAOLIYATI JARAYONIDA MEHNAT

Kognitiv mezonlar - o'quvchi qizlarning mehnat, kasb va hunarlar haqidagi bilimlari **Motivatsion-shaxsiy mezon** – mehnatga munosabat, kasb va hunarlarga qiziqish, biror bir kasb bo'yicha ko'nikma va malakalarni egallash; **Xulq-atvor mezon** – mehnat ko'nikmalarini egallash, ma'suliyat, intizomlilik, mustaqil mehnat qiliashga o'rganish.

3 -jadval

Mezonlar	Ko'rsatkichlari	Tashxis metodlari
Kognitiv	1.Mehnat haqida bilimlar 2.Har bir odam va jamiyat hayotida mehnatning ahamiyatini tushunish. 3. Kasb-hunarlar va ularning o'ziga xos tomonlarini bilish.	Test o'tkazish (Test "Mehnat nima uchun kerak?"
Mezonlar	Ko'rsatkich	Tashxis metodlari
Motivatsion - shaxsiy	1.Mehnat va odamlarga munosabat 2. Kasbiy mehnat faoliyatiga qiziqish 3. Biror bir kasb egallash istagi	Kuzatish "Gapni davom ettir" Suhbat "Kim bo'lsam ekan?"
Mezonlar	Ko'rsatkichlar	Tashxis metodlari

Xulq-atvor	1.Mehnat faoliyatining ko'nikmalari. 2.Mehnatga o'rgatish darslarida tirishqoqlik, mehnatsevarlikni ko'rsatish. 3. O'quv faoliyatida sofdillik, ma'suliyat va faollik	Kuzatish. Mehnat faoliyati mahsulotlarini tahlil qilish.
------------	---	---

Maktab o'quvchi qizlarining hayot va mehnatga tayyorgarlik darajalarining xususiyatlari



1. Yuqori darajali. Oquvchilar odamlarning mehnat faoliyati, har bir inson va umuman jamiyat hayotidagi mehnatning ahamiyati to'g'risida ongli bilimga ega. O'quvchi qizlar test taklif qiladigan asosiy kasblarni, ularning xususiyatlarini biladilar, odamlar uchun bu kasbning ahamiyatini tushunadilar. O'quvchilar kattalarning mehnat faoliyatiga ijobiy munosabatda bo'lishadi, ular kasbiy faoliyatga qiziqish bildirishgan, kelajakda qandaydir kasbni egallashni orzu qilishadi, o'z tanlovini tushuntirishlari mumkin. O'quvchi qizlar mehnatda faol qatnashadilar, mehnatga o'rgatish darslarida tirishqoqlik ko'rsatadilar. Ular faol, mas'uliyatli, o'rtoqlariga mehnat jarayonida yordam berishadi.

2. O'rta darajasi. Maktab o'quvchilari odamlarning mehnat faoliyati to'g'risidagi bilimga ega bo'lib, ular har bir inson va umuman jamiyat hayotidagi mehnatning ahamiyatini tushunishadi. O'quvchi qizlar test taklif qiladigan kasblarni nomlashadi, lekin ular har doim ham ularning asosiy xususiyatlarini bilishmaydi, odamlar uchun bu kasbning ahamiyatini tushunishadi. O'quvchi qizlar kattalarning ish faoliyatiga ijobiy munosabatda bo'lishadi, lekin ularning

qiziqishlari beqaror va sayoz. Maktab qizlari kelajakda qandaydir kasbni egallashni orzu qiladilar, lekin ular o'z tanlovini tushuntirib berolmaydilar. Kelajakdagi kasbida ularni tashqi tomon o'ziga jalb qiladi. O'qituvchi talab qilganda, maktab o'quvchilari mehnatda qatnashadilar. Ular topshiriqlarni sodiqlik bilan bajaradilar, lekin tashabbuskorlik, faollik va ijodkorlik ko'rsatmaydilar.

3. Past darajasi. O'quvchi qizlarning odamlarning mehnat faoliyati haqida ahamiyatsiz tasavvurlari bor, ular har bir inson va umuman jamiyat hayotidagi mehnatning ahamiyatini baholay olmaydilar. O'quvchi qizlar test taklif qiladigan kasblarning asosiy xususiyatlarini tavsiflay olmaydi, ular bu kasbning odamlar uchun ahamiyatini tushunmaydilar. O'quvchi qizlar kattalarning ish faoliyatiga qiziqish bildirmaydi. Kelajakdagi kasbida ularni tashqi tomon o'ziga jalb qiladi. O'quvchi qizlar o'qituvchining nazorati ostida ijtimoiy foydali ishlarda qatnashadilar. Ular etarli darajada vijdonan ishlamaydilar, ishning eng oddiy ko'nikmalariga ega emaslar.



Maktab o'quvchi qizlarining 5 ta asosiy kompetensiyasi

Tarbiyaviy - insonning bilim olish, o'zini tarbiyalash va o'zini takomillashtirish qobiliyati.

Kommunikativ - boshqa odamlar bilan og'zaki va yozma, ona va chet tillarida muloqot qilish qobiliyati, ya'ni tushunish va tushuntirib bera olish qobiliyati.

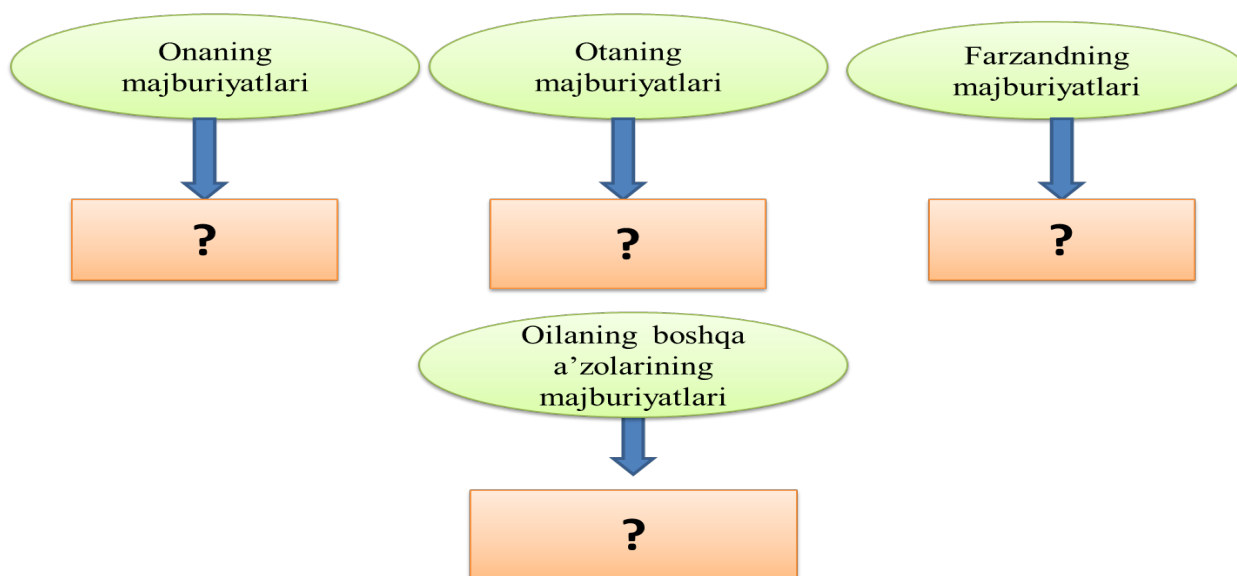
Axborot - ma'lumotni xar xil shaklda topish, saqlash va ishlatish qobiliyati.

Ijtimoiy - ijtimoiy me'yor va qoidalarni tushunish, qabul qilish va bajarish qobiliyati, turli ijtimoiy rollarni bajarish qobiliyati.

Bag'rikenglik - o'z fikrini himoya qila olganda, boshqa birovning nuqtai nazarini tushunish, qabul qilish va hurmat qilish qobiliyati, ya'ni hamkorlik qilish qobiliyati

 **Topshiriq. Quyida berilgan jadvalni to'ldiring**

Oilada mehnat majburiyatlarining taqsimlanishu



Nazorat savollari.

1. Kasbga qiziqish kerakmi ?

- A. Ha, kasbga qiziqish kelajagimizni belgilab beradi.
- B. Yo'q, ota-onaning tanlovi yetadi.
- C. Yo'q, meningcha farqi yo'q.
- D. Yo'q, biron-bir kasbda ishlayversangiz qiziqish ortaveradi.

2. Bolalarni mehnatga jalb qilishning usullarini belgilang?

- A. Xohish, iltimos, buyruq, qiziqtirish, o'zaro kelishuv.
- B. Iltimos, xohish, buyruq, majburlash, jazolash.
- C. Jazolash, kontrakt tuzish, iltimos, buyruq, yalinish.
- D. Yalinish, jazolash, sovg'a berish, buyruq.

11-MAVZU. MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARNI KASBGA YO'NALTIRISH

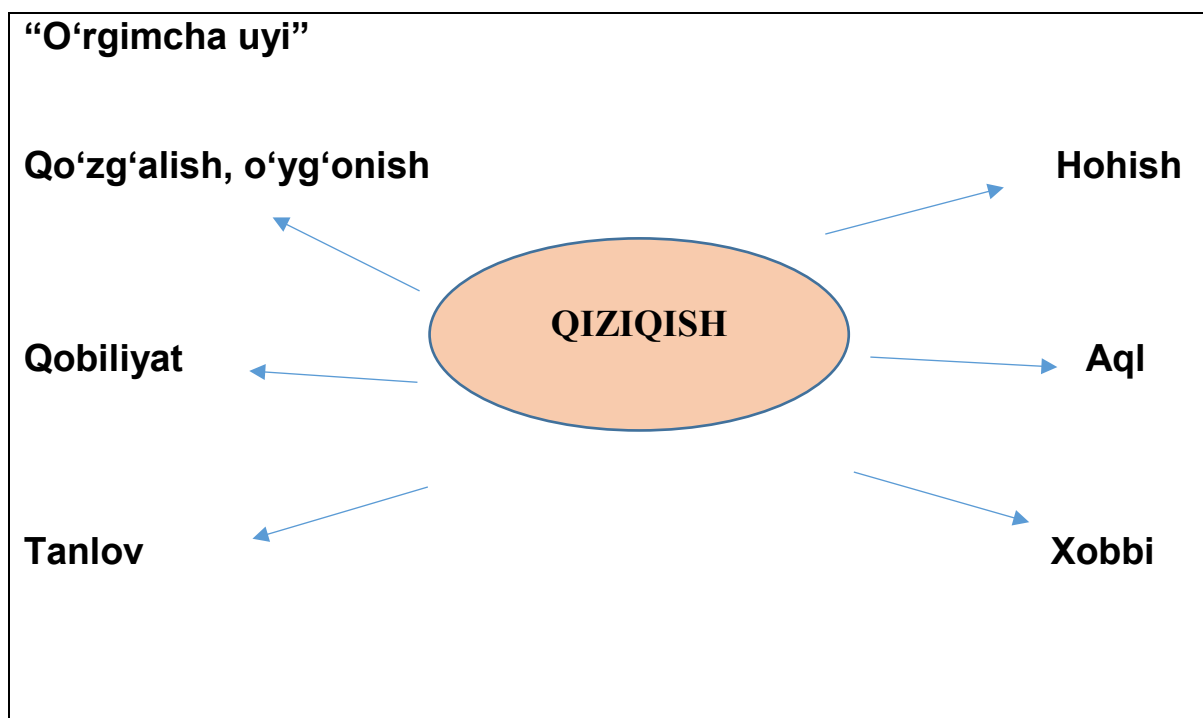
Reja:

1. Kasbga yo'nalganlik haqida tushuncha.
2. Maktab yoshidagi qizlarni kasbga yo'naltirish tamoyillari va vazifalari.
3. Kasb tanlashdagi xatoliklar va e'tibor berish kerak bo'lgan tomonlar.

Kasbga yo'nalganlik - pedagogik va psixologik chora-tadbirlarning kombinatsiyasi va kasbni (mutaxassislik) tanlashga qaratilgan, shuningdek kelgusi kasb-hunar ta'limi maqsadiga erishish uchun eng maqbul usulni tanlash.

Bu shaxsning o'zini namoyon qilmoqchi bo'lgan mehnat faoliyatining turini belgilash jarayoni, uning ushbu faoliyat turiga moyilligi va qobiliyatini bilish, bilim, ko'nikma va ko'nikmalarni egallash yo'llari va vositalarini bilishdir.

24-rasm



Eng muhim vazifa-o'z mamlakatining to'liq huquqli fuqarolarini shakllantirish. Bu muammoning echimi asosan yetuk maktab o'quvchilarining kelajakda nima qilishlarini, qaysi kasbni tanlashlarini va qayerda ishlashlarini aniqlab beradi. Maktab yoshidagi qizlarni kasbga yo'naltirishning asosiy

vazifasi-maktab yoshidagi o'quvchi qizlarni ongli ravishda, o'z qobiliyati, imkoniyati, qiziqishi, hohishi, kasblar bozoridagi talablarini o'rgangan holda o'z kasbiy taqdirini o'zi belgilashga tayyorlashdan iborat. Kasb tanlash bir zumda emas, balki uzoq vaqt davomida amalga oshiriladi, shuning uchun maktabda kasbga yo'naltirish ishlari doimiy ravishda olib boriladi.

Maktab yoshidagi qizlarni kasbga yo'naltirish tamoyillari

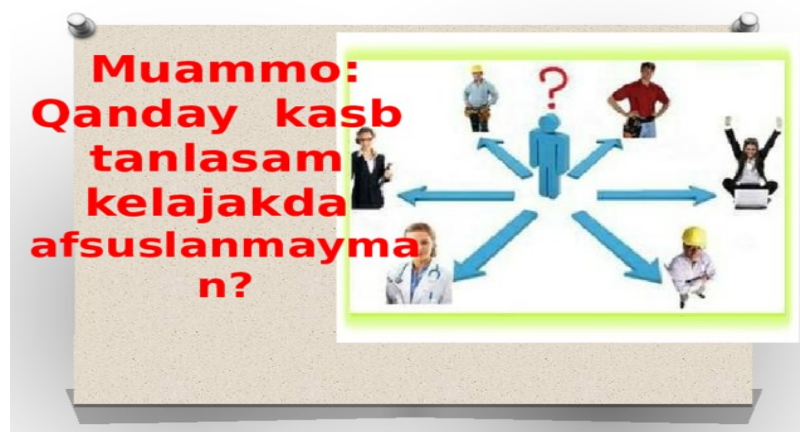
Shuni esda tutish kerakki, maktab yoshidagi qizlarni kasb - hunarga yo'naltirish ishi faqat maktabda emas, balki oila, mahalla xodimlari kasb - hunarga yo'naltirish ishlariga jalb qilinganida va quyidagi prinsiplarga rioya qilingan taqdirdagina foydali bo'ladi.

- Muvofiqlik va uzluksizlik - kasbga yo'naltirish ishlari faqat o'rta maktab o'quvchilari bilan ishlash bilan chegaralanib qolmasligi kerak. Bu ish birinchi sinfdan yakuniy sinfgacha olib boriladi. O'quvchilarga yoshi va qiziqishlarini shakllantirish darajasiga, qadriyatlar yo'nalishlari va hayotiy rejalaridagi farqlarga, o'qish ko'rsatkichlariga qarab individual yondashuv.
- Kasbga yo'naltirish ishlarining ommaviy, guruhli va individual shakllarining o'quvchilar va ota - onalar bilan optimal kombinatsiyasi.
- Maktab, oila, kasb - hunar ta'limi muassasalari, bandlik xizmatlari, jamoat yoshlar tashkilotlari o'rtasidagi munosabatlar.
- Kasbiy ko'rsatmaning hayot bilan aloqasi (jamiyatning kadrlarga bo'lgan ehtiyojlari bilan organik birlik).

Kasbiy yonalganlik vazifalari

- maktab o'quvchilarida kognitiv tajriba va kasbiy faoliyatga qiziqish orttirishda shaxsiy ma'noni rivojlantirish;
- o'z manfaatlari va imkoniyatlari haqidagi g'oyalar ("men" imidjining shakllanishi);
- ijtimoiy va professional amaliyotning turli sohalarida: texnologiya, san'at, tibbiyot, qishloq xo'jaligi, iqtisodiyot va madaniyatda boshlang'ich tajribaga ega bo'lish.

Kasb tanlashdagi xatoliklar



- "Kompaniya uchun" kasb tanlash. Ko'pincha o'z qobiliyatlarini bilmagan yigit yoki qiz do'stlari bilan bir xil ta'lim muassasasiga kiradi.
- Nufuzli kasb tanlash. Hozirgi vaqtda iqtisodchi, buxgalter, huquqshunos, menejer, tarjimon va h.k.larning kasblari obro'li hisoblanadi. Maktab bitiruvchilarining ko'pchiligida ularga qiziqish bor, lekin hamma ham bu kasblarga qodir emas (yuqori eruditsiya, energiya, muloqot qobiliyati, samaradorlik).
- Kasbga ega bo'lgan mavzuni aniqlash. Masalan, o'quvchi qiz insholarni yaxshi yozadi va uning kasbini jurnalistika deb biladi. Biroq, jurnalist kasbi tez-tez sayohat qilishni, faqat maqola yozishni emas, balki faoliyatning turli sohalarini va insoniy munosabatlarni o'rganish qobiliyatini nazarda tutadi.
- O'zingizga yoqqan odam bilan kasbni aniqlash. Masalan, kichik ukasi katta yoshli, kasbi bo'yicha uchuvchiga qoyil qoladi. Ukasiga bo'lgan muhabbat tufayli u ham buni uning chaqirig'i deb qaror qiladi. Ammo bu har doim ham haqiqatga to'g'ri kelavermaydi.
- Tanlangan kasbda sog'liq va mehnat sharoitlarining mos emasligi. O'smir tanasining xususiyatlarini, ishlash shartlarini bilish va hisobga olish kerak, aks holda uning hafsalasi pir bo'lishi yoki sog'lig'i yomonlashishi mumkin. Bir qator kasblar jismoniy salomatlikka juda yuqori talablar qo'yadi va ba'zi kasblar uchun kasbiy qobiliyat uchun bir qator qat'iy tibbiy mezonlar mavjud (masalan, oshpaz, pishiriq pishiruvchi, haydovchi yaxshi ko'rish).

- Ishning tabiati va kasb imkoniyatlari haqida eskirgan g'oyalar. Texnik taraqqiyot bilan bog'liq kasblarning rivojlanish dinamikasini bilmaslik xatolarga olib keladi. Ko'pincha, kasb nomi ostida ishning yangi tezligi va tabiati yashiringan. Siz xar doim kasbning zamonaviy ko'rinishi haqida aniq ma'lumot olishga intilishingiz kerak.
- O'zini, moyilligini, qobiliyatini va motivini tushuna olmaslik. Psixologlar, kasbiy yo'nalish bo'yicha mutaxassislar, o'qituvchilar, ota-onalar va maxsus adabiyotlar o'z-o'zini bilishda yordam berishi mumkin.



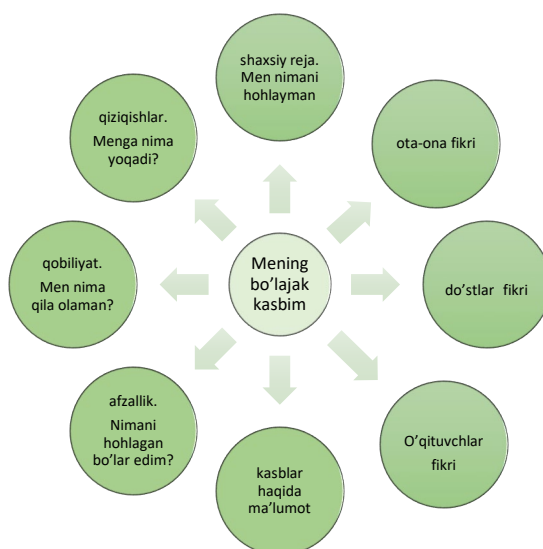
- Kasb tanlash ota - onalarning bosimi ostida. Ko'pincha ota - onalar o'smirning kasbiy tanlovining to'g'riligiga ta'sir qiladigan xatolarga yo'l qo'yishadi: ko'pincha ota-onalar hayotning turli sharoitlari tufayli ular amalga oshira olmagan variantni tanlashni faol ravishda taklif qilishadi, xatto ba'zida talab qilishadi. Ya'ni, bola orqali ular o'z orzularini ro'yobga chiqarishga harakat qilishadi; ko'pincha ota-onalarning maslahatlarini "oilaviy hayot uchun foydali" sarlavhasi ostida birlashtirish mumkin: "Shifokor bo'l - bizni va o'zingni davolaysan", "Oshpaz bo'l - hech bo'lmaganda sen "Ovqat pishirishni o'rganasan" va hokazo. Ota-onalarning noto'g'ri tushunishi-bu, albatta, bolasi bilim olishi kerak bo'lgan kollej ta'limi muvaffaqiyatli va yaxshi haq to'lanadigan ish topish muammosini avtomatik ravishda hal qiladi. Ayniqsa, oliy ma'lumotga bo'lgan munosabat shunchalik kuchli bo'ladiki, qobiliyat, moyillik va vaziyatga haqiqiy baho berilmaydi, bu juda achinarli. Yosh qizning xohlagan ta'lim darajasiga, bu holda - oliy ma'lumotga bosqichma-bosqich erishish mumkinligini tushunishi juda muhim: texnik maktab - universitet yoki ishni sirtqi ta'lim bilan birlashtirish orqali.

Ota - onalar farzandlarining ehtiyojlari, qiziqishlari va qobiliyatlari haqida unutmasliklari kerak.

Kasb tanlashda e'tibor berish kerak bo'lgan tomonlar

Kasb tanlash to'g'risida aniq qaror qabul qilish uchun quyidagi omillarni tahlil qilish kerak.

- ✓ **Birinchi omil - "men xohlayman".** O'smirlarga o'z qiziqishlari va moyilligini baholashga yordam berish uchun, u qaysi kasbni yoqtirishini, u har kuni qilishni xohlagan narsani ifodalaydimi, bilib olish lozim.
- ✓ **Ikkinchi omil - "Men qila olaman".** Bolani o'zi tanlagan kasb taqdim etishi mumkin bo'lgan talablar bilan tanishtirish. Unga maktabda olingan qobiliyat va ko'nikmalarni, bilim va ko'nikmalarni aniqlashga, ularni tanlagan kasbga qanday qo'llash mumkinligini aytib berishga yordam berish.
- ✓ **Uchinchi omil - "kerak".** Mehnat bozorida tanlangan kasbga talab bo'ladimi yoki yo'qligini bilib oling va siz tanlagan mutaxassislik bo'yicha professional ta'lim olishi mumkinligini tushuntirish. Bir nechta alternativ professional tanlovlarni aniqlash kerak. O'smirlar bilan har bir variantning afzalliklari va kamchiliklarini baholash lozim. Uning har bir tanlovda muvaffaqiyat qozonish imkoniyatlarini o'rganish va har bir variantning oqibatlarini hisoblash. Asosiy rejani amalga oshirishda qiyinchilik tug'ilsa, bola bilan kutilmagan hodisalarni ko'rib chiqish.



25-rasm

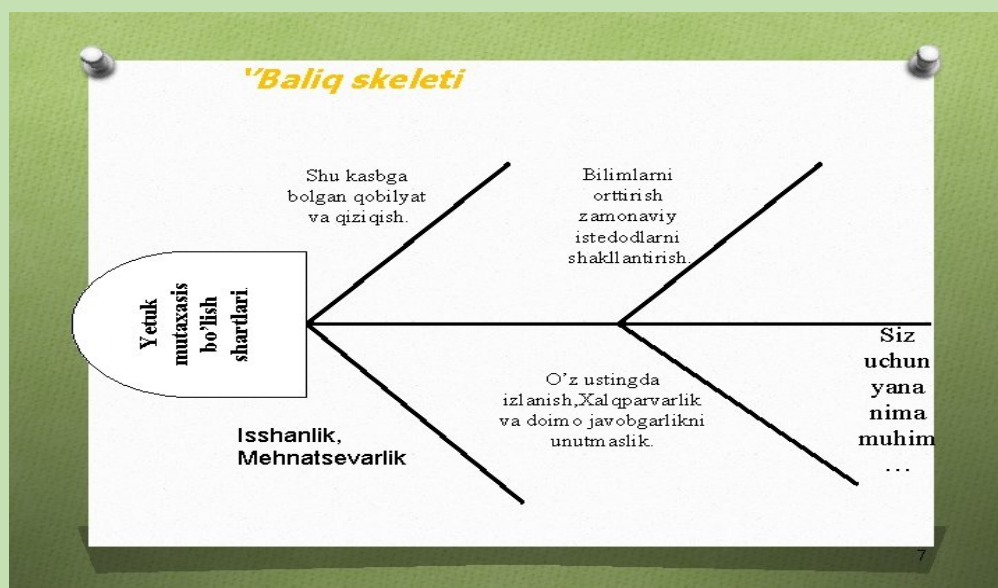
Maktab yoshidagi qizlar uchun

TAVSIYALAR

- Kasb tanlash – daqiqalar ichida hal bo'lmaydi bu sizning hayotingizdagi eng qiyin tanlov bo'lishi mumkin.
- Ota -onangizning advokat yoki shifokor bo'lishga ko'ndirmasligiga harakat qiling. Siz dunyodagi eng baxtsiz advokat bo'lishingiz mumkin.
- Nima qilishni xohlayotganingizni o'ylab ko'ring. Orzularingizni qanday amalga oshirish haqida o'ylashga ishonch hosil qiling.
- "Men tadbirkor bo'laman, menda mobil telefon va Mercedes bo'ladi!" degan fikrga to'xtalmang.
- Do'stlaringiz xohlagan joyga borishga urinmang. Ishoning, siz o'zingizga yangi do'stlar topasiz, ayniqsa sizni qiziqtirgan ishni qilasiz.
- Siz tanlamoqchi bo'lgan kasb haqida ko'proq bilib oling. Iloji bo'lsa, keyinroq ishlashga to'g'ri keladi, deb o'ylagan joyga tashrif buyuring, bu biznes bilan shug'ullanadigan odamlar bilan gaplashing
- Bilingki, qaror mutlaq bo'lishi mumkin emas va hayotingizda har qanday vaqtda o'zgarishlar bo'lishi mumkin.
- Maktab psixologi bilan suhbatlashib ko'ring. Sinovlar sizni to'g'ri yo'nalishga yo'naltirishga yordam beradi.
- O'z qobiliyatingiz haqida adashmaslikka harakat qiling. Siz aniqlagan, lekin o'zlashtirmagan balandlikdan yiqilgandan ko'ra, o'zingizning haqiqiy kuchli tomonlaringizni bilish yaxshiroqdir.
- Qo'rquv tuyg'usiga berilmang - bu hamma odamlar tanlovga duch kelganida yuzaga keladigan odatiy hol.
- Ba'zida kar'erangizni nazariyadan emas, amaliyotdan boshlash foydali bo'ladi. Masalan, ko'plab muvaffaqiyatli shifokorlar hamshira yoki hamshira yordamchisi sifatida ish boshlashgan.
- Tanlangan ta'lim muassasasiga kirish uchun zarur bo'lgan fanlarga alohida e'tibor berishga harakat qiling. Bugun o'rganishingiz mumkin bo'lgan narsani ertaga qoldirmang.

- Hamma narsani bilishga harakat qiling: ular qanday harakat qilishadi, qanday o'rganishadi, bitiruvdan keyin qanday qilib ishga joylashishadi. Bu keyinchalik nima qilish kerakligi haqidagi tasavvurni shakllantirishga yordam beradi.
- Sinfidan tashqari mashg'ulotlarda qatnashishga harakat qiling - bu sizga jamoada muloqot qilish va o'zini tutishni o'rganishga yordam beradi

Shaxs kasbiy kamolotining parametrlari



- kasblar dunyosidan xabardorlik va ma'lumotlarni o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'lash qobiliyati;
- qaror qabul qilish qobiliyati;
- kasbiy hayotingizni rejalashtirish qobiliyati;
- qaror qabul qilishda hissiy ishtirok

Topshiriq. "Qiziqish - kasb" mashqi.

Ko'rsatma: Ushbu mashq yozma, har bir ishtirokchi mustaqil holda o'zi bajaradi.

Qiziqishlar	Qaysi hunar yoki kasbda o'z qiziqishlarimni amalga oshirishim mumkin?	Bu kasbni egallashim uchun nima qilishim kerak?

Ishtirokchilar vazifani bajarib, har biri o'z jadvali haqida gapirib beradi.

Muhokama uchun savollar

1. Qiziqishlar ro'yhatini tuzish oson yoki qiyin bo'ldi?
2. Qiziqish va kasb o'rtasida bog'liqlar siz uchun qanchalik muhim?
3. Kelgusida o'z qiziqishlaringiz asosida kasb tanlay olasizmi?
4. Nima o'rgandingiz?

Nazorat savollari.

1. Maktab yoshidagi qizalrni kasbga yo'naltirishning asosiy vazifasi-bu...?

A. Maktab yoshidagi o'quvchi qizlarni ong'li ravishda, o'z qobiliyati, imkoniyati, qiziqishi, hohishi, kasblar bozoridagi talablarini o'rgangan holda o'z kasbiy taqdirini o'zi belgilashga tayyorlashdan iborat.

B. Maktab yoshidagi o'quvchi qizlarni ong'li ravishda, o'z qobiliyati va kasblar bozoridagi talablarini o'rgangan holda o'z kasbiy o'z taqdirini o'zi belgilashga tayyorlashdan iborat.

C. Maktab yoshidagi o'quvchi qizlarni ong'li ravishda, o'z, imkoniyati, hohishi, va ota-ona istagi asosida o'z kasbiy o'z taqdirini o'zi belgilashga tayyorlashdan iborat.

D. Maktab yoshidagi o'quvchi qizlarni ong'li ravishda, o'z qobiliyati, imkoniyati, hohishi, do'stlarning qaysi kasblarni tanlashganini hisobga olgan holda o'z kasbiy o'z taqdirini o'zi belgilashga tayyorlashdan iborat.

2. Shaxs kasbiy kamolotining parametrlari to'g'ri berilgan qatorni aniqlang ?

A. Kasblar dunyosidan xabardorlik va ma'lumotlarni o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'lash qobiliyati, qaror qabul qilish qobiliyati, kasbiy hayotini rejalashtirish qobiliyati, qaror qabul qilishda hissiy ishtirok etish.

B. Murakkab ishni tez, aniq bajarishning yengilligi, mehnatning yuqori sifati va barqaror ritmi, kasblar dunyosidan xabardorlik va ma'lumotlarni o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'lash qobiliyati,

C. Shaxsning o'ziga va dunyoga nisbatan munosabatlari, qaror qabul qilish qobiliyati, kasbiy hayotini rejalashtirish qobiliyati, qaror qabul qilishda hissiy ishtirok etish.

D. Shaxsning zehni sifatlari, kasblar dunyosidan xabardorlik va ma'lumotlarni o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'lash qobiliyati, kasbiy hayotini rejalashtirish qobiliyati.

12-MAVZU: MAKTAB YOSHIDAGI QIZLARDA IQTISODIY BILIMLARNI SHAKLLANTIRISH

Reja:

1. Pul va uning funksiyali.
2. Byudjet. Oila byudjeti.
3. Harajatlar va foyda.

Insonning tejamkorligi, tartibli, mehnatsevarligi va boshqa fazilatlari bolaligidan tarbiyalanishi kerak. Maktab yoshdagi bolaning iqtisodiy ta'limi uning qiziqishlarini qondirish va uning imkoniyatlarini maksimal darajada oshirishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak (bolalik quvonchini saqlagan holda qiziqish va aqliy faoliyatni rivojlantirish).

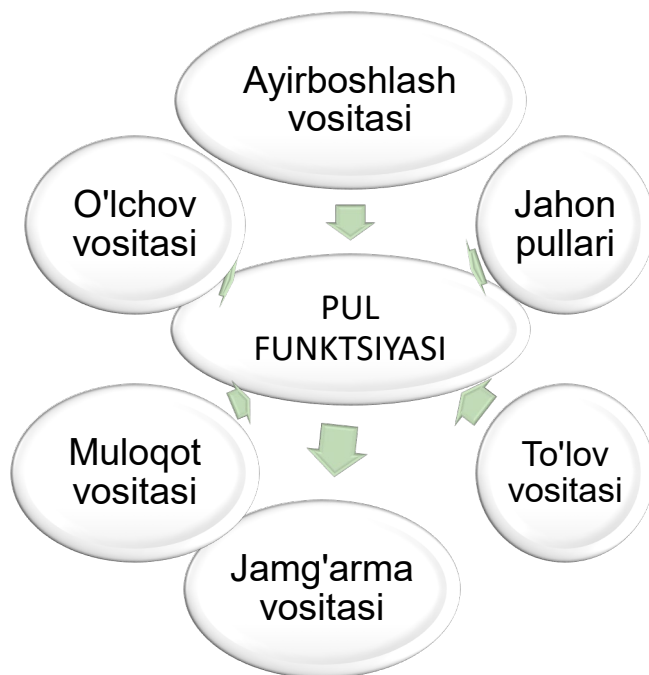


Iqtisodiyot va maktab yoshdagi qizlar faqat bir qarashda bir-biridan juda uzoqroq ko'rinadi. "O'y xo'jaligini oqilona boshqarish" maktab yoshidagi qizlarga oddiy, sodda shaklda beriladi:

Birinchi vazifa pul va uning funksiyalari haqida tushunchalarni berish lozim

Pul universal ekvivalent bo'lib, u har qanday tovarga almashtirilishi mumkinligi bilan boshqa tovarlardan farq qiladi.

- Pul - bu universal ekvivalent rolini o'ynaydigan maxsus tovar turi. Umumjahon ekvivalenti deganda tovarning boshqa har qanday tovarga almashtirish qobiliyati tushuniladi.
- Pul tovarlar va xizmatlar almashinuvida vositachi vazifasini bajaradi, tovarlarning bozorda aylanishini ta'minlaydi. Ayirboshlash vositasi sifatida pul jamiyatga ayirboshlashning noqulayliklaridan qochishga imkon beradi.
- Pul qiymat o'lchovi sifatida tovar va xizmatlarning qiymatini pul birliklarida ifodalashga imkon beradi. Narsaning pul bilan ifodalangan qiymati uning narxidir. Tovarlarning qiymatining pul bilan ifodalanishi tovarlarni sotib olish va sotishdan oldin sodir bo'ladi.



- Pul to'lov vositasi sifatida. Pul bu funksiyani tovarlarni kechiktirilgan to'lov bilan sotish (tovarlarni kreditga sotish), ish haqi, soliqlar, ijara haqi to'lashda amalga oshiradi. Pulning to'lov vositasi vazifasidan kredit pullari - veksellar, cheklar, kredit kartalar, elektron pullar paydo bo'ladi. Shunga o'xshash shaklda ular har qanday moliyaviy majburiyatlarni to'lashda harakat qilishadi.
- Pul to'lov vositasi ekanligi bilan bir qatorda, u tejash va to'plash vositasi sifatida ham ishlaydi. Pulni to'plash imkoniyati va zaruriyati sotish aktlarini sotib olishdan ajratish natijasida paydo bo'ladi, ya'ni. agar tovarlarni sotishdan keyin sotib olish amalga oshirilmasa, u holda sotuvchining qo'lida shu vaqtdan boshlab qiymat zaxirasi sifatida ishlashi mumkin bo'lgan pul bor. Iste'molni keyinga qoldiradigan bunday jamg'armalarning funksiyalari ushbu pulning hozir va kelajakda bir xil qiymatga ega bo'lishiga asoslanadi.
- Pul xalqaro xo'jalik muomalalarida muhim vazifalarni bajaradi va dunyo pullari rolini bajaradi. Jahon bozorida bugungi kunda jahon pulining vazifasini oltin emas, balki valyuta - tovar qiymatini o'lchash uchun ishlatiladigan pul birligi amalga oshiradi.



Byudjet. Oila byudjeti

Oila jamiyatning birligi sifatida muhim iqtisodiy rol o'ynaydi. Biz doimo oziq-ovqat, iliqlik, himoya, ish, aloqa, tan olish va h.k.larga ehtiyoj sezamiz.

Bir tomondan, aynan oila doirasida insonning asosiy ehtiyojlari qondiriladi, boshqa tomondan, bu ehtiyojlar iqtisodiyotning rivojlanishini belgilaydi va yo'naltiradi.

Masalan, maishiy elektr asboblari bo'lgan talabning o'sishi nafaqat ushbu asboblarni ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, balki elektr energiyasi ishlab chiqarishni ko'paytirishni talab qiladi.

Shunday qilib, oila tomonidan amalga oshiriladigan iqtisodiy funktsiya ehtiyojlarni qondirish va resurslarni to'plash bilan bog'liq (bular zaxiralar, davlat, jamiyat, korxona, shaxs yoki oila egalik qiladigan har qanday faoliyatni amalga oshirish uchun mablag'lardir).

Oila iqtisodiyoti, oilaning iqtisodiy hayoti qonunlarini o'rganadigan fan, bizning ehtiyojlarimizni tushunishga, ularni qondirish uchun maqbul samarali vositalarni tanlashga, oilaviy mehnatni oqilona tashkil etishga, pul va vaqt sarflarini hisoblashda yordam beradi.

Oilaning iqtisodiy hayoti samarali bo'lishi uchun oilaning harajatlari va ularning daromadlari bilan qanday bog'liqligini tasavvur qilish kerak.

Ota-onangiz ishlaydi va oilangizni boqadi. Sizning ehtiyojlaringizni qondirish harajatlari oilaviy byudjetning muhim qismidir. Bu oziq-ovqat, kiyim-kechak, poyabzal, o'qish, qo'shimcha ta'lim (to'garaklar, kurslar, bo'limlar), sevimli mashg'ulotlarga sarflanadigan harajatlar.

Ammo ilgari ota-onalarning daromadi oilada yagona manba bo'lgan bo'lsa, endi ish o'quvlariga zarar etkazmasa, ko'plab maktab o'quvchilariga shaxsiy daromadlariga ega bo'lishga ruxsat beriladi.

O'zbekiston Respublikasi Mehnat kodeksining 77-moddasiga binoan voyaga yetmagan, ya'ni

18 yoshga to'lmagan shaxs 16 yoshdan mehnat faoliyatini boshlashiga ruxsat etiladi.

Shuningdek, 15 yoshga to'lgan voyaga yetmagan shaxslarga ham ishlashga ruxsat etiladi. Qachonki:

- 15 yoshga to'lgan umumta'lim maktablari, o'rta maxsus, kasb-hunar o'quv yurtlarining o'quvchilarini ularning ota-onasidan birining yoki ota-onasining o'rnini bosuvchi shaxslardan birining, ya'ni vasiy yoki homiyni yozma roziligi bilan;
- ularning sog'lig'iga hamda ma'naviy va axloqiy kamol topishiga ziyon yetkazmaydigan, ta'lim olish jarayonini buzmaydigan yengil ishni o'qishdan bo'sh vaqtida bajarishi uchun ishga qabul qilishga yo'l qo'yiladi.

Ushbu qoidalar Xalqaro mehnat tashkilotining “Eng kichik yosh to'g'risida”gi 138-sonli konventsiyasida ham belgilab berilgan

27-rasm

Maktab o'quvchilarining daromad manbalari, ota-onalarning cho'ntagidan tashqari, quyidagilar bo'lishi mumkin:

- individual mehnat faoliyati (masalan, badiiy hunarmandchilik va boshqalar);
- tijorat faoliyati (masalan, pishiriq, gazeta, jurnal va boshqalarni sotish);
- xizmatlarni ko'rsatish (masalan, ota-onasi yo'qligida bolaga qarash, nafaqaxo'rlar va nogironlarga yordam berish va boshqalar).

Oilaviy byudjetdagi harajatlar va daromadlarning tarkibi aniq belgilanishi kerak, daromad manbalari nima va harajat moddalari nimadan iboratligini aniq anglash kerak.

Oilaning byudjeti - bu ma'lum vaqt (oy yoki yil) uchun barcha daromadlar va harajatlarning tuzilishi.

Daromad deganda ish haqi, ish haqi yoki davlat, korxona, jismoniy shaxs tomonidan bajarilgan ish, xizmat yoki boshqa har qanday faoliyat uchun sovg'a shaklida olingan pul yoki moddiy boyliklar tushuniladi. Qabul qilingan barcha mablag'lar umumiy daromadni tashkil etadi.

Harajatlar - bu oziq-ovqat, kiyim-kechak, transport, ishlab chiqarish, texnik xizmat ko'rsatish, ta'mirlash, har qanday mahsulotni ta'mirlash yoki xizmatlar uchun to'lov, qimmatbaho mahsulotlarni sotib olish uchun mablag'larni to'plash va boshqalar.

Byudjet og'irlik sifatida ifodalanishi mumkin. Bir piyolada biz oilaviy daromadni aqliy ravishda joylashtiramiz, ikkinchisida asta-sekin harajatlar og'irligini qo'yamiz, shunda idishlar to'liq muvozanatga keladi. Qiyinchilik shundaki, og'irliklar to'plami juda katta va eng mos vaznlarni tanlash muhimdir. gar tarozi muvozanatda bo'lsa, ya'ni harajatlar daromadga teng bo'lsa, unda byudjet muvozanatli bo'ladi. Qachon harajatlar daromaddan oshib ketsa, demak, byudjet kamomadga uchraydi. Agar daromadlar harajatlardan kattaroq bo'lgan vaziyat mavjud bo'lsa, unda byudjet ortiqcha deb ataladi.

Oilaviy daromad

1. Oila a'zolarining ish haqi.
2. Tadbirkorlik faoliyatidan olinadigan daromad.

3. Pensiyalar, stipendiyalar, nafaqalar.
4. Uy xo'jaliklarining daromadlari.
5. Boshqa manbalardan olingan daromadlar (qimmatli qog'ozlardan daromad, ko'chmas mulkni ijaraga berishdan olingan daromadlar va ijara uchun boshqa mablag'lar, jamoat tashkilotlarining to'lovlari va nafaqalari va boshqalar).

Oilaviy harajatlar

1. Majburiy to'lovlar (soliqlar, uy-joy to'lovlari va boshqalar).
2. Oziq-ovqat harajatlari.
3. Oziq-ovqat bo'lmagan narsalarni (kiyim-kechak, poyabzal, mebel, uy-ro'zg'or buyumlari) sotib olish.
4. Madaniy ehtiyojlar uchun harajatlar (kino, teatr, muzey).
5. Transport va aloqa harajatlari (uyali aloqa, Internet).
6. Jamg'arma, tejash

Balansli oilaviy byudjet uning resurslaridan oqilona foydalanish va ehtiyojlarning ko'p qismini qondirish imkonini beradi. Har bir oila o'z byudjetini to'g'ri ajratishi kerak. Buning uchun siz uyda buxgalteriya hisobi asoslarini bilishingiz kerak. Ko'pincha, sizning ota-onangizdan biri uyning buxgalteridir. Oila byudjeti bu juda qiyin ish. Qancha pulni va nimaga sarflanishini rejalashtirish uchun siz nafaqat daromadlaringiz, balki harajatlaringiz, tovarlarning narxlari to'g'risida ham ma'lumotlarga ega bo'lishingiz kerak.

Doimiy harajatlar - bu o'zgarmaydigan davrda amalga oshirilishi yoki rejalashtirilishi mumkin bo'lgan harajatlar. Bularga asosiy oziq-ovqat mahsulotlarini sotib olish, ijara haqi, davriy nashrlarga obuna bo'lish, sug'urta to'lovlari, sayohat chiptalari va boshqalar kiradi.

O'zgaruvchan harajatlarga davriy (tsiklik va mavsumiy) va tasodifiy harajatlar kiradi.

Tsiklik harajatlarga har xil foydalanish davridagi buyumlarni (mebel, tashqi kiyim, maishiy texnika, kvartiralarni ta'mirlash uchun materiallar va boshqalar) sotib olish kiradi.

Mavsumiy harajatlار ma'lum mavsumiy hodisalar bilan bog'liq (kelajakda foydalanish uchun rezavorlar va sabzavotlarni yig'ib olish, bog 'uchastkasi uchun urug'lar va o'g'itlar sotib olish va boshqalar).

Kutilmagan harajatlarga ko'pincha tanqidiy holatlar bilan bog'liq harajatlار (dori-darmon sotib olish, maishiy texnika ta'miri va boshqalar) kiradi.

Bir martalik harajatlarni ham ajratish mumkin. Bu san'at asarlarini, zargarlik buyumlarini va boshqalarni sotib olish.

Oilaning pul harajatlari odatda uchta asosiy guruhga bo'linadi: **solliqlar va boshqa majburiy to'lovlar; shaxsiy iste'mol; pul mablag'larini jamg'arish va tejash.**

Majburiy to'lovlarga quyidagilar kiradi: solliqlar (xususan, daromad); uy-joy qurilish kooperativi kabi jamoat va kooperativ tashkilotlarga ajratmalar; bank kreditlari va kreditlarini to'lash; bolalar bog'chasi xizmatlari va kommunal xizmatlar uchun to'lovlar (kvartiralar, isitish, gaz, suv, elektr energiyasi, telefon, radio, Internet va boshqalar), transport harajatlari; ta'lim uchun yoki bepul ta'limning qo'shimcha xizmatlari uchun to'lovlar (to'garaklar, bo'limlar).

Amaliy topshiriq

Oilaviy byudjet

7- sinf o'quvchi qiz uchun zarur bo'lgan narsalarni (kiyim-kechak, poyabzal, darsliklar, ish yuritish materiallari va boshqalar) sotib olish narxini hisoblang.

Oilangizning bir oy, bir yil harajatlari ro'yxatini tuzing. Ularni doimiy, tsiklik, mavsumiy va bir martalik turlarga ajratishga harakat qiling.

Har bir oila o'z byudjetini qanday qilib to'g'ri taqsimlashni bilishi kerak. Uyda buxgalteriya hisobi asoslarini har kim bilishi kerak. Har bir oilada ish daftarchasi bo'lishi kerak, bu erda mablag ' tushumini va ularning sarflanishini aks ettirish kerak.

Muhokama: 1. Agar daromadlar va harajatlار balansi salbiy bo'lsa, demak, bu oila qarzda yashaydi va etishmayotgan pulni qayerdan olganligi va qanday sharoitlarda tushuntirishi kerak.

2. Ijobiy balans oy tejash bilan yakunlanganligini anglatadi. Qolgan pullarni oila qanday boshqaradi.

Nazorat savollari.

1.O'zbekistonda necha yoshdan mehnat faoliyatini boshlashi mumkin?

- A.** 16 yoshdan mehnat faoliyatini boshlashiga ruxsat etiladi.
- B.** 18 yoshdan mehnat faoliyatini boshlashiga ruxsat etiladi.
- C.** 20 yoshdan mehnat faoliyatini boshlashiga ruxsat etiladi.
- D.** 19 yoshdan mehnat faoliyatini boshlashiga ruxsat etiladi.

2.Oilaning byudjeti bu...?

- A.** Bu ma'lum vaqt (oy yoki yil) uchun barcha daromadlar va harajatlarining tuzilishi
- B.** Bu oila boshlig'ining bir yillik daromadi va harajatlari
- C.** Bu oilada ota-onaning barcha daromadlar va harajatlarining tuzilishi
- D.** Oila a'zolarining yillik daromadlari

1-AMALIY MASHG'ULOT: QIZLARNI JAMIYAT HAYOTIGA INTEGRATSIYASI MASALALARI. IJTIMOYLAHV ASOSLARI **(2 soat)**

Reja:

1. Qizlarda ijtimoiy faol bo'lishga qiziqtirish, uning mazmun va mohiyati, turlari.
2. Ijtimoiylashuv jarayon natija sifatida.
3. Ijtimoiy faol bo'lish usullari.

Mashg'ulotning borishi

1. Ijtimoiy faollik, turlari, darajalari, mazmun va mohiyatini bo'yicha blits-so'rov.

Topshiriq blis-so'rov.

Ijtimoiy faollik bu –
Ijtimoiy faollikning namoyon bo'lish darajalari –
Ijtimoiy faollikning yo'nalishi-
Ijtimoiy faoliyat turlari-

II. Mavzuga oid keys topshiriqlarini bajarish.

1. **Keys bayoni.** Mahalladagi ijtimoiy nafaol oilalarni fanzandlarini ijtimoiy faollashtirish muayyan bosqichlarda amalga oshiriladi.

Keys topshirig'i: Mahallalarda ijtimoiy nafaol oilalarni fanzandlarini ijtimoiy faollashtirishga doir vazifalarni bosqichlar bo'yicha yozing.

Bosqichlar	Vazifalar
1-bosqich	-----
2-bosqich	-----
3-bosqich	-----

1. **Keys bayoni:** 14 yoshli Zarifa yopiq, muloqotdan qochadigan, hissiy jihatdan sovuq, dugolari yo'q yo'q, o'qishlarini e'tiborsiz qoldiradi. Shu bilan birga, u Hindistonning dini va tarixini o'rganadi, mediatsiya texnikasiga qiziqadi. Ushbu xususiyatlar so'nggi 1,5 yil ichida paydo bo'ldi, Zarifa 13 yoshga to'lganida vaziyat yomonlashdi. U deyarli ota-onasi bilan aloqani to'xtatdi, bo'sh vaqtini xonasida o'tkazadi.

2. **Keys topshirig'i:** Vaziyatni tahlil qiling, yuzaga kelgan vaziyat sabablarini faraz qiling va ota-onalar va o'qituvchilar uchun mumkin bo'lgan harakatlar rejasini taklif qiling.

2-AMALIY MASHG'ULOT: OILAGA PSIXOLOGIK TAYYORLIK. ZIDDIYATLAR VA ULAR OLDINI OLISH YO'LLARI

(2 soat)

Reja:

1. Maktab yoshidagi qizlarni oila qurishga psixologik jihatdan tayyorgaligi mezonlari bo'yicha blits –so'rov.
2. Mahalladagi notinch oilalarning fanzandlarini ziddiyatli vaziyatdan chiqarish va adekvat xatti-harakatlar modelini shakllantirish.
3. Vaziyatni tahlil qiling, yuzaga kelgan vaziyat sabablarini faraz qiling va ota-onalar va o'qituvchilar uchun mumkin bo'lgan harakatlar rejasini ishlab chiqish.

Mashg'ulotning borishi

4. Maktab yoshidagi qizlarni oila qurishga psixologik jihatdan tayyorgaligi mezonlari bo'yicha blits –so'rov

Topshiriq blis-so'rov.

Maktab yoshidagi qizlarni oila qurishga psixologik jihatdan tayyosh-

Maktab yoshidagi qizlarni oila qurishga tayorgarlik darajasi-

Maktab yoshidagi qizlarni oila qurishga axloqiy jihatdan tayyosh-

Maktab yoshidagi qizlarni oila qurishga iqtisodiy jihatdan tayyosh-

Maktab yoshidagi qizlarni shaxsini oilaviy munosabatlar uchun tayorgarlik omillari-

III. Mavzuga oid keys topshiriqlarini bajarish.

1. Keys bayoni. Mahalladagi notinch oilalarning fanzandlarini ziddiyatli vaziyatdan chiqarish va adekvat hatti harakatlar modelini shakllantirish uchun ish olib boriladi.

Keys topshirig'i: Mahalladagi notinch oilalarning fanzandlarini ziddiyatli vaziyatdan chiqarish va adekvat hatti harakatlar modelini shakllantirish vazifalarni bosqichlar bo'yicha yozing.

Bosqichlar	Vazifalar
1-bosqich	-----
2-bosqich	-----
3-bosqich	-----
4-bosqich	

1.Keys bayoni. 9 –sif o'quvchisi Munisa doimo uydan chiqib ketadi, oila a'zolari bilan doimo janjallashib turadi, maktabda o'qishini davom ettirmoqchi emas. Munisa uni akalari kaltaklashi haqida mahalla xodimlariga bir necha bor xabar bergan.

Keys topshirig'i: Vaziyatni tahlil qiling, yuzaga kelgan vaziyat sabablarini faraz qiling va ota-onalar va o'qituvchilar uchun mumkin bo'lgan harakatlar rejasini taklif qiling.

3-AMALIY MASHG'ULOT: BOLA PARVARISHI. ONA SUTI VA UNING BOLA VA ONAGA FOYDASI HAQIDA. BOLA OZIQLANISHI, GIGIYENASI

(2 soat)

Reja:

1. Bola va uning parvarishi, ona suti, bolani to'g'ri oziqlantirish haqida blits-so'rov
2. Mahalla va maktab, oila hamkorligada o'quvchi qizlarning bola va uning parvarishi, ona suti, bolani to'g'ri oziqlantirish haqidagi bilimlari oshirishga qaratilgan ishlar
3. **Bola va uning parvarishi, ona suti, bolani to'g'ri oziqlantirish haqida blits- so'rov.**

Topshiriq blits-so'rov.

Ona sutini afzalliklari-

Ona suti bilan ovqatlantirilish muddati-

Chaqaloqlarni nafas soni va o'pkasini og'irligi-

Chaqaloq ... gacha cho'miltirilmaydi

1.Keys bayoni. Mahalla va maktab, oila hamkorligada o'quvchi qizlarning bola va uning parvarishi, ona suti, bolani to'g'ri oziqlantirish haqidagi bilimlari oshirishga qaratilgan ishlar

Keys topshirig'i: Mahalla va maktab, oila hamkorligada o'quvchi qizlarning bola va uning parvarishi, ona suti, bolani to'g'ri oziqlantirish haqidagi bilimlarini shakllantirish vazifalarni bosqichlar bo'yicha yozing.

Bosqichlar	Vazifalar
1-bosqich	-----
2-bosqich	-----
3-bosqich	-----
4-bosqich	

4-AMALIY MASHG'ULOT: QIZ BOLA MA'NAVIYATI. MA'NAVIY KOMILLIK BELGILARI. QIZ BOLA VA UNING FIZIOLOGIYASI

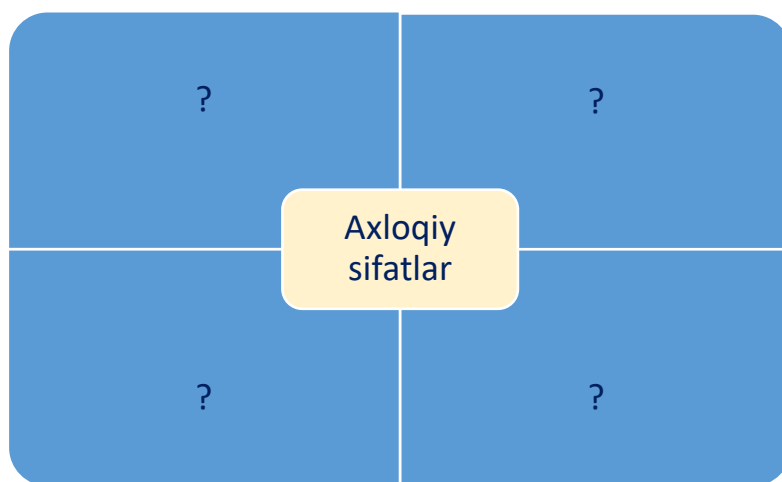
(2 soat)

Reja:

1. Bola shaxsini shakllantirishda axloqiy tarbiya
2. Qiz bola hayosi nima?
3. Gigiyenik qoidalar va ularning qiz bola fiziologiyasiga ta'siri

1.Topshiriq

Axloqiy tarbiya
mexanizmlarini yozing?



Ma'naviyat nima?

Kumushbibining hayosi

(Abdulla Qodiriyning “O'tkan kunlar” romanidan).

“Oftob oyimning shu yo'sin chaqirishi uch-to'rt qaytalab bo'lsa-da, Kumush eshitmaganga solinib, arzimagan narsalar bilan shug'ullangan bo'lib chiqa bermadi. Otabekning yuzidagi o'ychanliqqa razm qo'yg'an sayin Oftob oyimning haligi shubhasi ulg'aya bordi, kuyavning ko'zini shamg'alat qilib qizining oldig'a kirdi va shivirlab Kumushni urisha boshladi: “Esingni yedingmi, qizim, ering sani deb Toshkand degan shahardan kelsayu, sen kim keldi deb oldig'a chiqmasang. Tur, chiqib so'rash, arazlab ketib qolsa nima qilasan?”. Oftob oyimning bu keyingi so'zi chindan ham Kumushni o'ylatib qo'ydi: “Ketib qolsa nima qilaman?” degan jumlanı ko'nglidan kechirdi-da, onasidan ilgariroq go'yoki, ayvon toqchasidan bir

narsa oladig'andek bo'lib, o'ziga termulib turg'an Otabekka yer ostidan sekingina bir kulib boqdi va toqchadag'i keraksiz bo'lg'an bir piyolani olib, yana uyga kirib ketdi".

Savol:Qiz bola tarbiyasida ustun turuvchi va qadrlanuvchi axloqiy va ma'naviy jihatlarni ko'rsating?

4.Topshiriq. Gigiyenik qoidalar va ularning qiz bola fiziologiyasiga ta'siri. Jadvalni to'ldiring?

Gigiyena	
Ovqatlanish	
Uyqu	
Dam olish	
Ish	

5-AMALIY MASHG'ULOT: QIZ BOLAGA IJTIMOY TAHIDDLAR

(2 soat)

Reja:

1. Giyohvandlik va uning oqibatlari.
2. Ijtimoiy tahdidlarni.

1. Giyohvandlik va uning oqibatlari haqidagi fikni tugallang?

Giyohvand modda o'smir miyasini-
Giyohvand modda bo'lajak ona yoki ota organizmini-
Uzluksiz ravishda giyohvand moddani iste'mol qilgan inson organizmida-
Giyohvand modda o'smir ruhiyatini-

2. Ijtimoiy tahdidlarni quyidagi yo'nalishlar bo'yicha ro'yhatini tuzing va mazmunini ochib bering?

Ijtimoiy qulaylikni yo'qotish tahdidlari	Madaniy va psixologik qulaylikni yo'qotish tahdidlari	Siyosiy erkinlikni yo'qotish tahdidlari
Masalan, ijtimoiy mahrumlik	Milliy qadriyat	Demokratiyani cheklanishi

3. Topshiriq. Osmir qizlarda tajovuzkorlikni yuzaga keltiruvchi sabablar

Topshiriq	To'g'ri javob
Osmir qizlarda tajovuzkorlikni yuzaga keltiruvchi sabablarni ko'rsating?	- tengdoshlarini e'tiborini o'ziga tortish; - o'zi hohlagan narsaga erishish; - o'zi istagan natijaga erishish; - lider bo'lishga intilish; - o'zini himoya qilish yoki o'ch olish; -o'zining ustunligini ko'rsatish

GLOSSARIY

ATAMALAR	IZOHLAR
Akmeologiya	(qadimgi yunoncha ακμή, akme – oliy nuqta, qadimgi yunoncha Δολός, logos - o‘qitish) - rivojlanish psixologiyasining individual eng yuqori bosqichiga (akme) erishish imkoniyatini ta’minlaydigan qonuniyat va mehanizmlarni o‘rganadigan bo‘lim.
Agressiya	(lot. Aggressio-hujum) destruktiv xatti-harakat bo‘lib, jamiyatda inson yashash normalariga (qoidalariga) zid keladi, odamlarga jismoniy zarar keltiradi yoki ularga psixologik noqulaylik tug‘diradi (negat. his-tuyg‘ular, keskinlik, qo‘rquv, depressiya va boshqalar).
Axloq	kishilarning bir-birlariga, oilaga, jamiyatga bo‘lgan munosabatlarida namoyon bo‘ladigan xatti-harakatlari, xulq-atvorlari, odoblari majmui. Huquqdan farqli ravishda Axloq talablarini bajarish-bajarmaslik ma’naviy ta’sir ko‘rsatish shakllari (jamoatchilik tomonidan baho berish, qilingan ishni ma’qullash yoki qoralash) bilan belgilanadi. Axloqni etika fani o‘rganadi.
Aql	kishining umumiy bilish qobiliyati bo‘lib, uni bilim va tajribalarni egallashga va ularni amalda qo‘llashga tayyorligi, shu bilan bir qatorda kishining muammoli vaziyatlarda aql - farosat bilan o‘zini tuta olishi.
Aqliy harakatlarni bocqichma–bosqich shakllantirish	insonda yangi harakat, obraz va tushunchalarning paydo bo‘lishi bilan bog‘liq ko‘p qirrali murakkab o‘zgarishlar haqidagi ta’limot.
Aqliy xatti-harakat	tashqi muhit va nutqqa suyangan holda idrokning ichki rejalarida bajariladigan xatti-harakat
Aqlning ixchamligi	tafakkurda masalani yechishning yangi qulay yechimini topish
Amaliy tafakkur	ko‘pincha vaqt tanqisligi sharoitida yuzaga keladigan va xatti - harakatlarning maqsadini aniqlash; reja loyihalarni ishlab chiqish bilan bog‘liq
Bilish	psixik aks ettirish jarayoni, bilimlarni egallash va o‘zlashtirishni ta’minlaydi, bilishga qiziqish – aqliy intellektual hislar mahsuli, bu odamning tevarak -

	atrofdagi olamni bilish ehtiyoji tariqasida namoyon bo'ladi.
Gender tengligi	xar bir insonning huquqidir, lekin bizning dunyomiz ayollar va erkaklar uchun imkoniyatlardan foydalanish va qarorlar qabul qilish jarayonlarida doimiy bo'shliqqa duch keladi
Zehn, layoqat	nerv tizimining ba'zi genetik nazariyalari anatomik - fiziologik xususiyati bo'lib, u kishida qobiliyatlar tarkib topishi va rivojlanishining dastlabki individual tug'ma tabiiy zaminidir
Imidj	inson o'z maqomiga muvofiq o'zini qanday tutishi kerakligi to'g'risida jamoatchilik fikrida rivojlangan g'oyalar to'plami. Imidj targ'ibot, reklama bilan yaratiladi, ommaviy ongda ushbu obyektga nisbatan muayyan munosabatni yaratish uchun yotadi.
Meditatsiya	(lot. meditatio- fikrlash) - inson psixikasini va ongini jamlangan holga keltirish maqsadida unga aqliy ta'sir o'tkazish
Mehnat tarbiyasi	tarbiyaning muhim turi, shaxsni shakllantirishning zarur shartlaridan biri bo'lgan pedagogik jarayon. M. t. kishidan ijtimoiy foydali mehnatga ichki ehtiyoj, intizom, batartiblik, tashkilotchilik, tashabbuskorlik, ishchanlik, ishning ko'zini bilish singari sifatlarni qaror toptirishga xizmat qiladi. Mehnat inson ehtiyojlarini qondirishning birinchi va asosiy vositasi bo'lganligi uchun ham mehnat tarbiyasi tarbiyaning boshqa hamma turlaridan oldin paydo bo'lgan.
Ta'lim	shaxsning bilim va faoliyat usullarini egallashga hamda uni mustahkam esda saqlab qolish jarayoni. O'qish har qanday faoliyatning zaruriy qismlaridan bo'lib, u subyektni o'zgartirish jarayoni hamdir.
Tarbiya	shaxsda muayyan jismoniy, ruhiy, axloqiy, ma'naviy sifatlarni shakllantirishga qaratilgan amaliy pedagogik jarayon; insonning jamiyatda yashashi uchun zarur bo'lgan xususiyatlarga ega bo'lishini ta'minlash yo'lida ko'riladigan chora-tadbirlar yig'indisi. Tarbiya insonning insonligini ta'minlaydigan eng qadimgi va abadiy qadriyatdir. Tarbiya siz alohida odam ham, kishilik jamiyati ham mavjud bo'la olmaydi.

Teng huquqlilik	konstitutsionalizmning asosiy prinsiplaridan va demokratiyaning muhim elementlaridan biri; fuqarolarning davlat, qonun, sud oldida tengligini rasman e'tirof etishni bildiradi. Unga ko'ra, muayyan davlat fuqarolari jinsi, irqi, millati, tili, ijtimoiy kelib chiqishi, yashash joyi, dinga munosabati, e'tiqodi, jamoat birlashmalariga taalluqligi, shuningdek, boshqa holatlaridan qat'i nazar, teng huquq, erkinlik va majburiyatga ega bo'ladilar.
Psixologik salomatlik	bu inson o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga, oddiy hayotiy stresslarni yengishga, samarali va muvaffaqiyatli ishlash va o'z jamoalari hayotiga hissa qo'shishga qodir bo'lgan holatdir
Hissiyot	shaxsning voqelikdagi narsa va hodisalarga, kishilarga hamda o'z-o'ziga bo'lgan munosabatlardan kelib chiqadigan kechinmalari. Shaxs tirik mavjudot bo'lishi bilan birga jamiyat a'zosi hamdir, shuningdek, yakka inson sifatida teva-rak-atrofdagi narsa va hodisalarga munosabatini xolisona aks ettiradi. Inson munosabatlari uning miyasida his-tuyg'ular, emotsional holatlar, yuksak ichki kechinmalar tarzida aks etishi hissiyotni yuzaga keltiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T: O'zbekiston, 2014. – 40 b.
2. O'zbekiston Respublikasining “Ta’lim to’g’risida” Qonuni. O’RQ-637-son 23.09.2020-yil. // <https://lex.uz>.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. M. Mirziyoyevning “O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida”gi Farmoni // Xalq so'zi, 2017-yil. 8-fevral. № 28 (6722) // http://lex.uz/pages/getpage.aspx?lact_id=3107036
4. Mirziyoyev Sh. M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. – J. I. – Toshkent: O'zbekiston, 2017
5. Mirziyoyev Sh. M. Xalqimiz roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. – J. II. – Toshkent: O'zbekiston, 2018
6. Mirziyoyev Sh. M. Bilimli avlod – buyuk kelajagimizning, tadbirkor xalq – farovon hayotning, do'stona hamkorlik esa taraqqiyotning kafolatidir. – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. M. Mirziyoyevning “2017 – 2021-yillarda ta’lim tizimini takomillashtirish chora – tadbirlari to’g’risida”gi Qarori.// Xalq so'zi gazetasi 2017-yil, 3-mart.
8. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Birlashgan Millatlar Tashkiloti Bosh Assambleyasining 72-sessiyasidagi nutqi // Ma’rifat, 2017, 20-sentabr. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017-y., 18-son, 313-modda, 19-son, 335-modda, 24-son, 490-modda)
9. Abdusamatov X. U. Bolada ota obrazi shakllanishida turli ijtimoiy-psixologik omillarning o'rni. Uslubiy qo'llanma, Toshkent, 2021, 52 bet
10. Амирова Г. Б. Ўсмир қизларда ўз-ўзини англашни шакллантиришнинг психологик омиллари. // Электрон журнал. Замонавий таълим / Современное образование 2017, 10. 15-21 bet. <https://cyberleninka.ru/>.

11. Арипова Г. Оилада ўсмир ёшдаги болаларда толерантлик тафаккурини шакллантиришнинг педагогик асослари. Тошкент, “Тошкент ислом университети”-2010, 127 бет

12. Болотова А. К. Молчанова О. Н. Учебник для ВУЗов. Изд. дом Высшей школы экономики. 528 с. ISBN 9785759814429. - Текст : электронный // ЭБС "Букап": [сайт]. – URL : <https://www.books-up.ru/ru/book/psihologiya-razvitiya-i-vozrastnaya-psihologiya-8974299/>

13. Давлетшин М.Г. ва бошқалар “Ёш даврлари ва педагогик психологи” Т. ТДПУ, 2004-йил.

14. Дўстмухаммедова Ш. А., З. Т. Нишонова, С. Х. Жалилова, Ш. Т. Каримова, Ш. Т. Алимбаева “Ёш даврлари ва педагогик психология” Тошкент. Фан ва технологиялар Марказининг босмахонаси. 2013.

15. Нажмидинова К. У. Оила тарбиясида миллий ва умуминсоний ахлоқий маданиятнинг ўрни. Т.: “Адолат”, 2016. 224 б.

16. Norqulov X. D. Yoshlarni oilaviy hayotga tayorlash masalalari. Monografiya.-Toshkent, 2021.-163 bet.

17. Мактабгача ёшдаги болаларнинг ёш ва психологик хусусиятлари модули бўйича ўқув-услугий мажмуа. Тузувчилар: Джумабаева. М, Бойматова. А. Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази. Тошкент-2018. 69 бет. <https://giu.uz/wp-content/>

18. Ғозиев Э. Онтогенез психологияси. Тошкент, Ношир., Т 2010. 360 бет

19. Иванов П.И., Зуфарова М. “Умумий психология” Т.: Ўзбекистон файласуфлар миллий жамияти, Тошкент, 2008, 480 бет.

20. Luxmanov D. B “Mehnat tarbiyasi orqali o'quvchilarning ijtimoiy hayotga moslashishlarini ta'minlash” Academic research in educational sciences volume

21.Реан А. А., Бордовская Н. В., Розум С.И. Психология и педагогика. – СПб.: Питер, 2000. – 432 с.

22.Хрулнова Г. В., Базарова Р. А., Аллаберганова Ш. Р. Жестокое обращение с детьми:выявление и реагированиею Пособия. Ташкент, 2021, 80 стр

23.Shaxsning psixologik diagnostikasi// Amaliy qo'llanma. Ma'sul muharrir: N.X. Lutfullayeva.-ООО "Complex Print"-Toshkent,2017.97 bet.

24.Штерн, А. С. Введение в психологию: курс лекций / А. С. Штерн .— 3-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2018- 311 стр.

25. Қурбонова Г. М., Гендер тенглик ва фарқлар асосида таълим бериш имкониятлари. //Электрон журнал. Замонавий таълим // Современное образование 2015, 12. 59-63 бет. (<https://cyberleninka.ru/> Мурожат санаси: 12.03.2021 й)

Internet resurslar

1. www.ziyonet.uz
2. www.istedod.uz
3. www.lex.uz
4. www.moiti.uz
5. www.pedagog.uz
6. www.tdpu.uz
7. www.edu.uz
8. www.nadlib.uz
9. www.uni-vologda.ac.ru