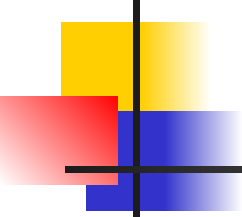


Mavzu: O'quvchining bo'sh
vaqti, dushmanimning ish vaqti.



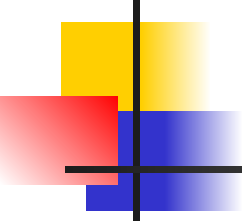
Namangan tibbiyot kolleji
Abdaliyeva G'oliba Turg'unbayevna



**“Ma’naviyatda insonni iymoni
e’tiqodi, ahloqi, hayotining ma’nosini
qanday tushinishi, ichki dunyosi
namoyon bo’ladi. Vatan, xalq oldidagi
burchni anglash ham yuksak ma’naviyat
belgisidir. Ma’naviy barkamol inson –
o’zining savobli ishlari bilan kechirgan
hayotidan rozi ketadi.”**



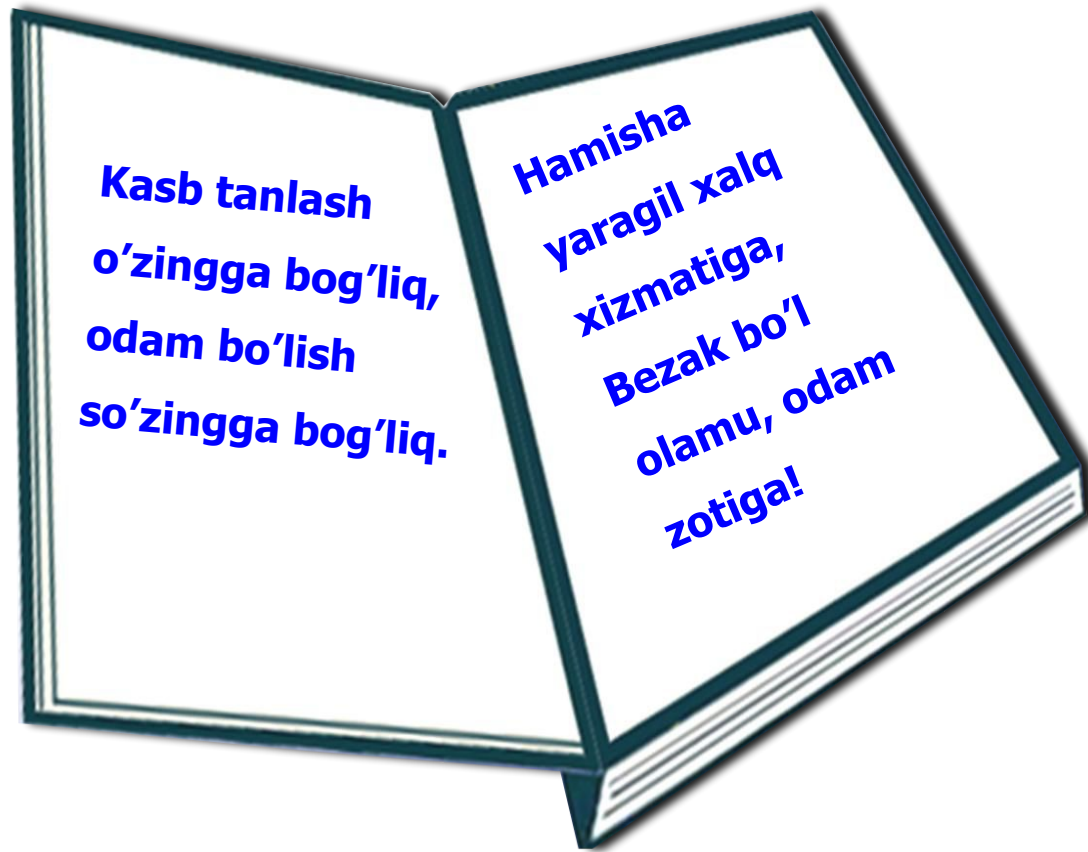
I.A.Karimov



“O’qituvchilar o’zlarining kuchli o’quvchilari bilan fahrlanishadi. Biz esa kuchlilar qatoriga qo’shilgan kuchsizlar bilan fahrlanamiz”

“Hamkorlik pedagogikasi” manifesti

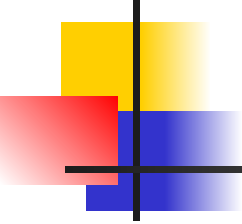
O'qituvchi – kelajak bunyodkori!



Bu holatga sizning munosabatingiz...

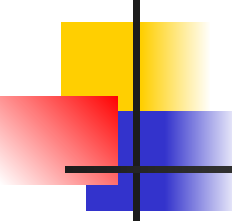


Jamiyatimiz taraqqiyotiga rahna solayotgan salbiy illatlar.



Egotsentrizm – hudbinlikning bir ko‘rinishi bo‘lib, faqat o‘zini, o‘z manfaatlarini o‘ylab yashash, boshqa hech narsani tan olmaslikni bildiradi. Insoniyatga yetkazadigan zarari nuqtayi nazaridan bu illat jaholat aqidaparastlikdan aslo qolishmaydi.

Xudbinlik – o‘z shaxsiy manfaatini jamiyat va atrofdagi kishilar, jamoatchilik manfaatlaridan usun qo‘yish bo‘lib, salbiy xususiyatida qoralanib kelingan. Jamiyat rivojining hayot kechirishi iqtisodiy jihatdan og‘ir bo‘lgan shartlari irodasiz, faol bo‘lmagan, o‘z kuchiga va boshqalarga ishonmagan kishilarga paydo bo‘ladi va rivojlanadi. Sharqona madaniyat xudbinlikka zid ravishda ko‘pchilik manfaatini yuqori qo‘yib kelgan. Hozirgi davrda ham boylikka ruju qo‘ygan, o‘zini har narsadan ustun qo‘yuvchilar uchrab turadi. Xudbinlik insonda boshqa salbiy sifatlarini ham keltirib chiqaradi. Mafkuraviy kurash keskinlashgan, yangi jamiyat qurilayotgan, yangi jamiyat qurilayotgan hozirgi sharoitda xudbinlik katta zarar keltiradi.



Loqaydlik– atrofida kechayotgan jarayonlarga, jinoyatlarga befarqlik, ko'rib ko'rmaganga olish, o'zini olib qochish. Loqaydlik o'ziga, boshqalarga ishonmaslikdan, qo'rqqoqlikdan, o'zining tinchini o'ylashdan kelib chiqadi. Jamiyat muammolaridan o'zini chetga olish, jamiyat va kelajak oldida mas'uliyatdan bosh tortish o'ta salbiy sifat deb baholanadi

Boshqalarni mensimaslik – o'zidagi ayrim sifatlarini mutlaqlashtirib, boshqalardan o'zini yuqori qo'yish, boshqalarni hurmat qilmaslik, o'zining iqtisodiy, siyosiy va boshqa mavqeiga asoslanib, ayrim kishilarning ongi tor iste'molchilik yo'nalishida shakllanishidan kelib chiqadi. O'zgalarga, o'zidan mavqei pastroq bo'lgan kishilarga, kasblarga, guruhlarga past nazar bilan qarab, o'zini jamiyatning elitasi sifatida boshqalardan ajratish demokratik munosabatlar rivojlanishiga xalaqit beradi, notengsizlikni kuchaytirishga olib boruvchi faoliyatga oziq beradi

ILMIY-IJODIY KASHFIYOTLAR



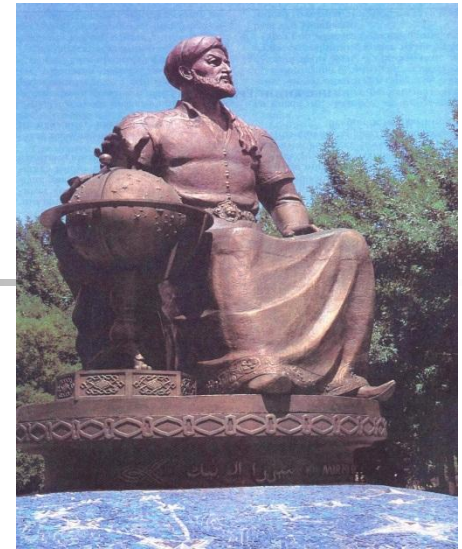
- 1. Muhammad Muso Xorazmiyning o'nlik sanoq sistemasi, algoritm, algebra atamalarini dunyoda birinchi bo'lib fanga joriy etgani.**
- 2. Abu Ali Ibn Sinoning “Tib qonunlari” asari**



3. Abu Rayxon Beruniyni amerikalik tarixchi Sarton XI asrni “Beruniy asri” deb ta’riflagani

4. Ahmad Farg’oniyning “Astronomiya asoslari” haqida kitob. 1647 yilda nashr qilingan “Selenografiya” kitobida oydagi kraterlardan ikkitasi Al-Fraganus va Mirzo Ulug’bek nomlari bilan atalishi

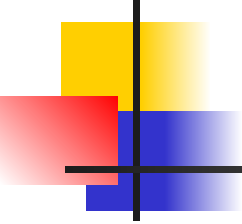
**7.Mirzo Ulug’bekning Movarounnahr
da qirq yil hukmronlik
qilishi “Ziji jadidi ko’ragoniy”
astronomik jadvali**



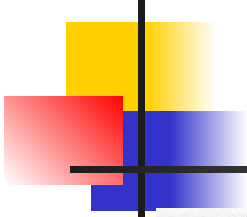
**8.Alisher Navoiy “Agar bu ulug’
zotni avliyo desak, u avliyolarning
avliyosi, mutafakkir desak,
mutafakkirlarning mutafakkiri,
shoir desak, shoirlarning sultonidir”**

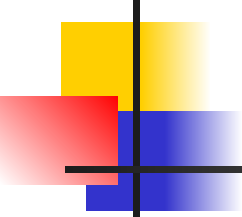


XALQ FIDOYILARI



Qori Niyoziy, Toshmuhammad Sarimsoqov, Habib Abdullayev, Sa'di Sirojiddinov, Obid Sodiqov, Sobir Yunusov, Yahyo G'ulomov, Bo'riboy Ahmedov, Oybek, G'afur G'ulom, Abdulla Qahhor, Zulfiya, Said Ahmad, Ozod Sharafutdinov, Lutfixonim Sarimsoqova, Halima Nosirova, Olim Xo'jayev, Razzoq Hamrayevlarning fidoyiligi

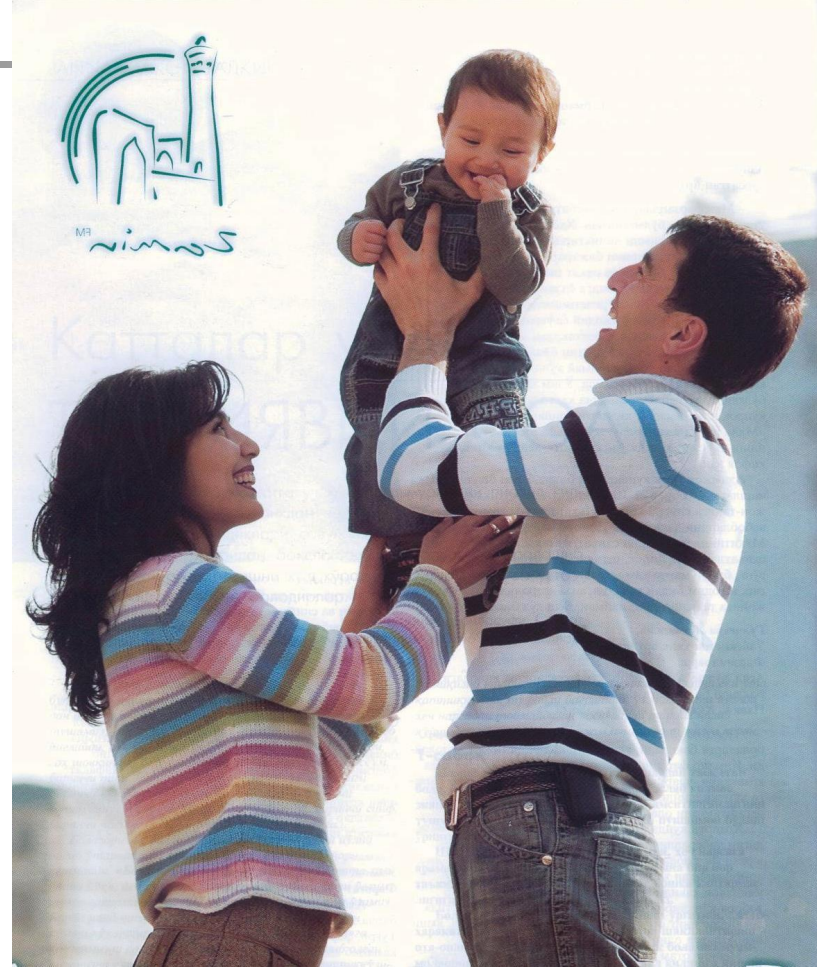


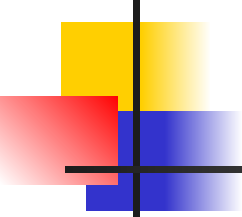


Lekin ayni paytda, biz bir haqiqatni ham yaxshi anglaymizki, faqat o'tmishga, ajdodlar merosiga mahliyo bo'lib yurishning o'zi bilan uzoqqa borib bo'lmaydi

OILA

Bu yorug' dunyoda hayot bor ekan oila bor. Oila bor ekan, farzand deb atalmish bebaho ne'mat bor. Farzand bor ekan, odamzot hamisha ezgu orzu va intilishlar bilan yashaydi.





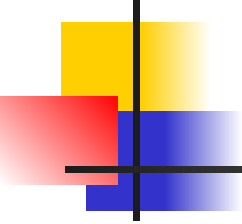
**Hammamizga ayon bo'lishi tabiiyki,
oila sog'lom ekan – jamiyat
mustahkam, jamiyat mustahkam
ekan – mamlakat barqarordir.**



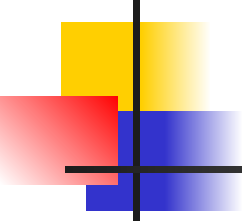
MAHALLA

Ma'lumki, azaldan o'zbek mahallalari chinakam milliy qadriyatlar maskani bo'lib keladi.





**O'zaro mehr-oqibat, ahillik va totuvlik,
ehtiyojmand, yordamga muhtoj
kimsalar holidan habar olish,
yetim-yesirlarning boshini silash,
to'y-tomosha, hashar va ma'rakalarni
ko'pchilik bilan o'tkazish, yaxshi kunda
ham, yomon kunda ham birga bo'lish
kabi xalqimizga xos urf-odat va
an'analar avvalambor mahalla
muhitida shakllangan va rivojlangan.**

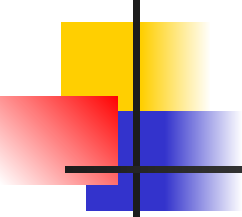


Ayni paytda u yurtimizda amalga oshirilayotgan *“Kuchli davlatdan – kuchli jamiyat sari”* degan tamoyilning amaliy ifodasi boʻlib, maʼnaviy hayotimizni yanada mustahkamlash, yosh avlodimizning ong-u tafakkuri zamonaviy asosda shakllantirish borasida muhim ahamiyat kasb etmoqda.

TA'LIM-TARBIYA TIZIMI

Ta'limni tarbiyadan, tarbiyani esa ta'limdan ajratib bo'lmaydi – bu sharqona qarash, sharqona hayot





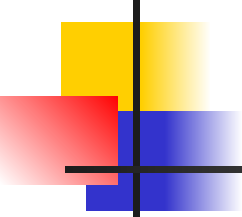
**Tarbiyachi tashkil etishni, yurishni,
hazillashishni, quvnoq, jahldor bo'lishni
bilishi lozim, u o'zini shunday tutishi
lozimki, uni har bir harakati tarbiyalasin.**

A.S.Makarenko

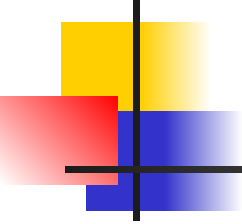
Ma'lumki, ota-bobolarimiz qadimdan bebaho boylik bo'lmish ilm-u ma'rifat, ta'lim va tarbiyani inson kamoloti va millat ravnaqining eng asosiy sharti va garovi deb bilgan.



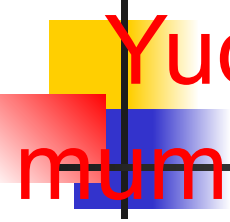
Buning uchun har qaysi ota-ona, ustoz va murabbiy har bir bola timsolida avvalo shaxsni ko'rishi zarur.



Ana shu oddiy talabdan kelib chiqqan holda, farzandlarimizni mustaqil va keng fikrlash qobiliyatiga ega bo'lgan, ongli yashaydigan komil insonlar etib voyaga yetkazish – ta'lim-tarbiya sohasining asosiy maqsadi va vazifasi bo'lisi lozim, deb qabul qilishimiz kerak. Bu esa ta'lim va tarbiya ishini uyg'un holda olib borishni talab etadi.



**Insonga xos orzu- intilishlarni ro'yobga
chiqarish, uning ongli hayot kechirishi uchun
zarur bo'lgan moddiy va ma'naviy olam bamisoli
parvoz qilayotgan qushning ikki qanotidir.**



Yuqoridagilarga asoslanib shuni aytish
mumkin-ki o'quvchining bo'sh vaqtini to'g'ri
tashkil etish o'quvchining avvalo
o'ziga, uning oilasiga, mahallasiga,
ustoz-murabbiylariga bog'liq bo'ladi.
Hullas, o'quvchi bo'sh vaqtini behuda
sarflamay ma'naviy merosimizni yaxshi
o'rganib ajdodlarimizga munosib voris
bo'lmog'i darkor

Bo'sh vaqtni to'g'ri tashkil etishning turli yo'llari bor men bu yil "Sog'lom ona va sog'lom bola yili" bo'lganligi sababli hamma sog'lom bo'lishi uchun quyidagi loyihani taklif etaman:



MAVZU:
"VITAMINLAR"



1880 yilda N.I.Lunin hayvon organizmi vitaminlarsiz yashay olmasligini aytgan.



(1854-1937) Nikolay Lunin



(1884 – 1967) Kazimir Funk



1912 yilda polyak olimi *K. Funk*
vitamin terminini ishlatishni tavsiya etgan.

«*Vita*» – hayot,
«*vitamin*» – hayot amini





Vitaminlar tasnifi

Suvda eruvchi:

B₁, B₂, B₆, PP,
H, P, C, U,
pantoten,
folat,
p-aminobenzoat
kislotalari, inozit

Yog'larda eruvchi

vitaminlar:

A, D, E, K₁



Kimyoviy tuzilishiga bo'yicha:

- **Alifatik qator vitaminlar**
(vit.F,N,C,B₁₅,U,B₃,karnitin)
- **Alisiklik qator vitaminlar** (A,D,B₈)
- **Aromatik vitaminlar** (K, ubihinonlar)
- **Geterosiklik vitaminlar**
(E,P,PP,B₆,B₁,B₁₃,B₉,B₂,B₁₂,H)