

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ПЕДАГОГИКА КАФЕДРАСИ
БУХОРО ВИЛОЯТ КАСБИЙ ТАЪЛИМНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ ВА МУВОФИҚЛАШТИРИШ
ҲУДУДИЙ БОШҚАРМАСИ
ПЕШКУ ТУМАНИ 2-СОН КАСБ-ҲУНАР МАКТАБИ**

**ПРОФЕССИОНАЛ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА
ДУАЛ ТАЪЛИМНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ
ЗАМОНАВИЙ ТЕНДЕНЦИЯЛАРИ ВА РИВОЖЛАНИШ
ОМИЛЛАРИ**

Республика илмий-амалий конференция материаллари



Бухоро-2021

- Благодаря сверхсжимаемости могут быть получены структурированные форсунки, которые сохраняют стабильную конфигурацию и сохраняют свою энергию на больших расстояниях от выпускного отверстия сопла.

- Сверхсжимаемость вызывает конденсацию газов в жидком и твердом состоянии.

- Электромагнитная сверхсжимаемость сопровождается значительным выделением энергии.

СОҒЛОМ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА ОИЛАДА СОҒЛОМ МУҲИТНИ ЯРАТИШ

С.М.Мардонова – БухДУ Экология ва география кафедраси ўқитувчиси

Оила-ҳар бир халқнинг, миллатнинг давомийлигини сақлайдиган, миллий қадриятларнинг ривожини таъминлайдиган, янги авлодни дунёга келтириб, уни маънавий ва жисмоний баркамол қилиб тарбиялайдиган, жамиятнинг асосий негизи ҳисобланувчи муқаддас маскандир. Оила табиатнинг энг гўзал мўъжизаларидан бири бўлиб, у инсонларга хос “табиий-биологик”, иқтисодий, ҳуқуқий, маънавий муносабатларига асосланган ижтимоий бирликдир. Яшаш тарзини шакллантиришдаги биринчи ва энг кучли омил бу оила, оилавий тадбирлар, оиланинг яшаш услуби ҳисобланади.

Жамият тараққиётини ҳаракатга келтирувчи ҳужжат бўлган Қомусимиз– Конституциямизда оила масаласига ҳам алоҳида урғу берилган. Конституциямизда: “Оила жамиятнинг асосий бўғинидур ҳамда жамият ва давлат муҳофазасида бўлиш ҳуқуқига эга”– деб ёзилган.

Соғлом ва узоқ умр кўриш инсониятнинг азалий орзуси бўлгани тарихдан маълум. Шу нуқтаи назардан ҳар қандай жамиятнинг олдида турган асосий вазифа инсониятнинг ана шу орзусини рўёбга чиқаришдан, яъни кишилар соғлиғи ва узоқ умр кўришлари учун шароит яратишдан иборат.

Саломатлик ҳар бир инсон учун бебаҳо бойлик сифатида жамиятнинг ижтимоий-иқтисодий ривожланишнинг муҳим шартларидан бири бўлиб келмоқда. Аҳоли саломатлигини сақлаш, тиббий хизмат сифатини ошириш борасида ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб этиш, тиббий маданиятни ривожлантириш мақсадида ўтказилаётган қатор маданий-марифий тадбирлар алоҳида аҳамият касб этади.

Биринчи Президентимиз И.А.Каримов “Юксак маънавият – енгилмас куч” асарида таъкидлаганидек: “Бола тарбиясида соғлом насл масаласи ҳам муҳим роль ўйнашини инкор этиб бўлмайди. Ақли расо ҳар қайси инсон яхши англайдики, бу ёруғ дунёда ҳаёт бор экан, оила бор. Оила бор экан, фарзанд деб аталмиш бебаҳо неъмат бор. Фарзанд бор экан, одамзод ҳамisha эзгу орзу ва интилишлар билан яшайди”.

Соғлом турмуш тарзи инсон саломатлигини яхшилаш ва муҳофаза қилишга қаратилган фаол ҳаракатдир. Унумли меҳнат, фаол дам олиш,

бадантарбия ва спорт билан шуғулланиш, организмни чиниктириш, шахсий гигиенага риоя қилиш, тартибли овқатланиш, зарарли одатлардан ўзини тийиш, руҳий ва маънавий озикланиш, мунтазам шифокор кўригидан ўтиб туриш каби тушунчаларни ўз ичига олади.

Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш тадбирлари орасида барча аҳоли қатламларини оммавий равишда гигиеник билимлар билан қуроллантириш ва гигиеник кўникмаларни ўзлаштириш учун ўқитиш муҳим ўрин эгаллайди. Ёшлиқдан фаол турмуш тарзини олиб бориш, чиникиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, соғлом турмуш тарзи талабларига амал қилиш орқали саломатликка тўлиқ эришиш мумкин.

Саломатлик даражасини қандай аниқланади?

Аҳоли саломатлигининг ҳолати ёки жамият саломатлигини даражасини баҳолаш учун турли хил кўрсаткичлардан фойдаланилади: демографик (туғулиш, ўлиш, ўртача ёш), касалланиш, касалланувчанлик, ногиронлаштириш ва б. кўрсаткичлар. Саломатлик нималарга боғлиқ?

Ирсият – 20%, Атроф муҳит – 20%, Тиббий ёрдам савияси – 10%, Турмуш тарзи – 50%

Ҳозирги вақтда саломатликни баҳолаш учун асос бўладиган белгилар қуйидаги гуруҳларга ажратилади:

1. Жисмоний гармоник ривожланиш даражаси;
2. Асосий функционал тизимлар ва бутун организмнинг резерв имкониятлари;
3. Организмнинг иммунитет ҳимояси ва носпецифик резистентлик даражаси;
4. Сурункали ва туғма касалликлар, ривожланиш нуқсонлари бор-йўқлиги;
5. Инсон саломатлигини руҳий ва ижтимоий қулайликларни акс эттирувчи шахсий ҳусусиятлар даражаси.

Биринчи Президентимиз И.А. Каримов алоҳида эътибор бериб таъкидлаганидек: “Халқ соғлиғини мустаҳкамлаш муҳим вазифалардан биридир, ёш авлоднинг соғлиғи ҳақида қайғуриш ҳам давлат сиёсати даражасига кўтарилган. Буларнинг, ёш авлоднинг соғлиғига таъсир қилувчи асосий омилларни билишни, фаол ҳаракат билан боғлиқ ҳаёт кечириш, чиникиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш соғлом турмуш тарзининг муҳим омилларидир.

Инсон мустаҳкам саломатликка эга бўлгандагина, бахтли бўлиб яшаши мумкин. Зеро, саломатликдек бебаҳо бойликни асраб-авайлаш хотиржам ҳаёт кафолати эканлигини ҳар бир киши чуқур англаб етсагина, хасталик ва у билан боғлиқ муаммоли ҳолатлар келиб чиқишининг олдини олишга муваффақ бўлиши мумкин.[1]

Инсон мустаҳкам саломатликка эга бўлгандагина бахтли бўлиб яшаши мумкин. Зеро, саломатликдек бебаҳо бойликни асраб-авайлаш хотиржам ҳаёт кафолати эканлигини ҳар бир киши чуқур англаб етсагина, хасталик ва у билан боғлиқ муаммоли ҳолатлар келиб чиқишининг олдини олишга муваффақ бўлиш

мумкин. Шу боис, ҳар бир инсон энг аввало ўзи, оиласи ва яқинларининг саломатлиги учун масъул бўлиши лозим. Бунда ҳар қандай касалликни даволашдан кўра уни олдини олиш осон ва самарали эканлигини унутмаслик лозим.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Каримов И.А Юксак маънавият-енгилмас куч.-Т.,”Маънавият”,2008,56-бет
2. Ўзбекистон Республикаси. Т.,”Адолат”, 2008, 24-бет
3. Арзикулов Р.У. Соғлом турмуш тарзи асослари. Т.; I-II жилд. 2005
4. TJE - Tematics journal of Education ISSN 2249-9822 Vol-6-Issue-1-February -2021 <http://thematicsjournals.in> UIF 2020= 7.528 IFS 2020= 7.433- THE INFLUENCE OF BAD HABITS ON THE HUMAN BODY- Мардонова С.М.

КАК ВЫУЧИТЬ РУССКИЙ ЯЗЫК

Н.З.Нуриддинова - Учительца школы №44

Научный руководитель: Муртазаева Ф.Р.

Аннотация: В этой статье мы дадим Вам 10 дельных советов, которые помогут в изучении русского и сделают этот процесс интересным и увлекательным. Русский язык — самый распространенный из славянских и 6-й по общему числу носителей. Поэтому многие стремятся выучить русский язык для работы и карьерных перспектив, некоторым он нужен для образования, а кто-то хочет лучше узнать русскую культуру.

Ключевые слова: Пословица, субтитры, собеседник, хобби, чтение.

1 — Начните с самого простого

Первый шаг к тому, чтобы выучить русский язык – освоить его алфавит. Кириллица, в отличие от латиницы, имеет в своей основе греческую азбуку. Из-за этого многие буквы хоть и похожи, но означают другие звуки, а некоторые и вовсе уникальны. Так, например, русская буква «Р» аналогична Узбекиской «R», а русская «Н» не что иное, как узбекская «N». Если с самого начала уделить достаточно времени алфавиту и основам фонетики, то дальнейшее изучение многих аспектов языка станет легче и будет продвигаться гораздо быстрее.

Для обучения чтению хорошо подойдут детские сказки, их список можно найти в Википедии. Они написаны простым и правильным языком и легки для понимания. Такое чтение поможет Вам прочувствовать основы языка, научиться красиво и правильно строить предложения. Более сложные вещи лучше оставить на потом.

2 — Повторение — это мать учения

Так гласит старая русская пословица. Клейте листочки с русскими названиями на предметы мебели, технику, посуду и все, что Вас окружает во всех местах, где проводите много времени: дома, в офисе, в машине. Это