



Respublika  
Ta'lim Markazi

edurfm\_uz

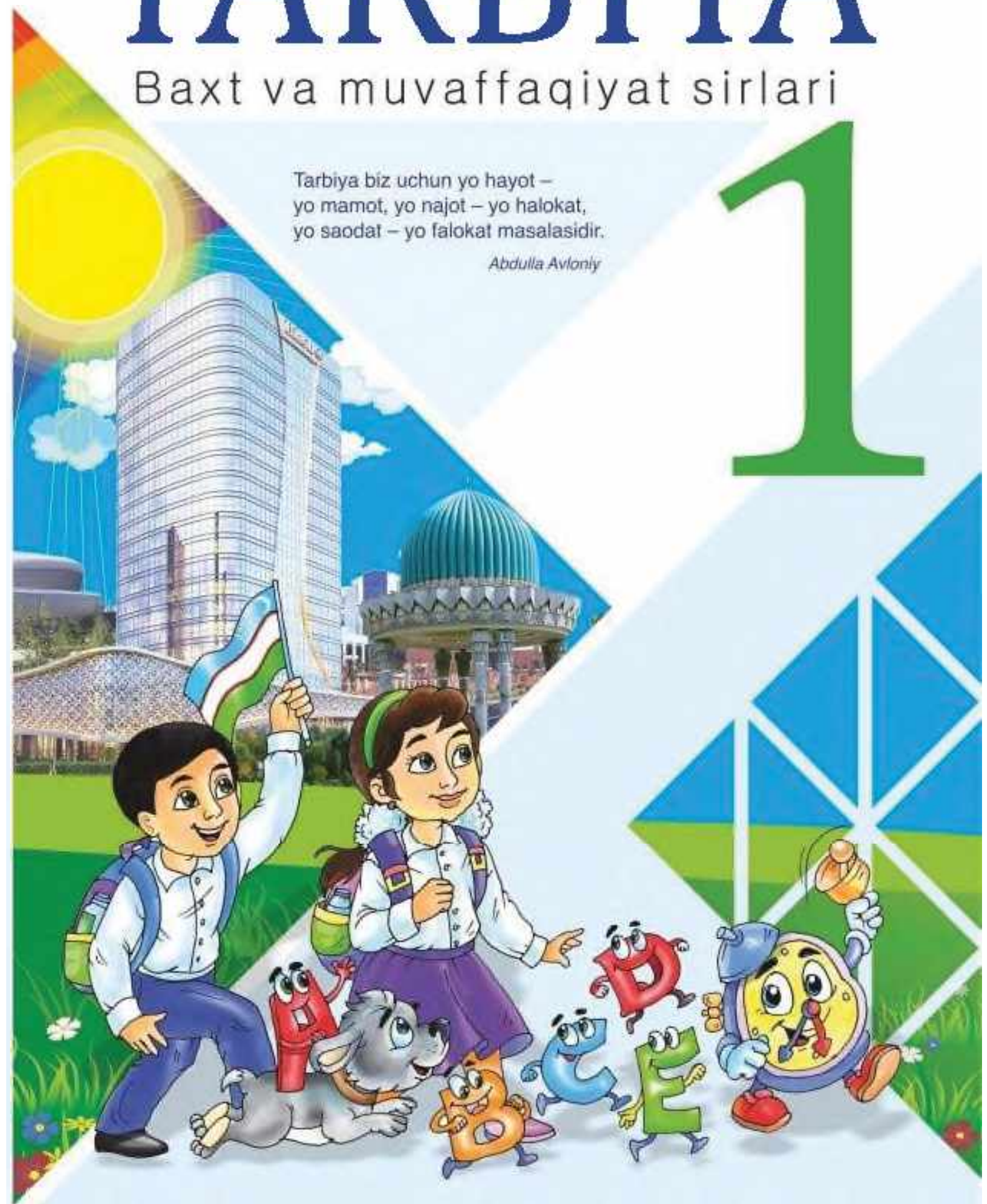
# TAKBIYA

Baxt va muvaffaqiyat sirlari

Tarbiya biz uchun yo hayot –  
yo mamot, yo najot – yo halokat,  
yo saodat – yo falokat masalasidir.

*Abdulla Avloniy*

# 1





ISBN 978-9943-6113-5-1



9 789943 611351

# TARBIYA 1

## BAXT VA MUVAFFAQIYAT SIRLARI

Umumiy o'rta ta'lim maktablarining  
1-sinf o'quvchilari uchun darslik

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi  
tomonidan tavsiya etilgan



G'afur G'ulom nomidagi  
nashriyot-matbaa ijodiy uyi  
TOSHKENT – 2020



UO'K 17(075.2)  
KBK 87.7ya71  
T 23

**Ismatova Nargiza, Ro'ziyeva Dilnoz, Islomov Zohidjon,  
Rahimjonov Durbek, Sattorov Shuhrat, Zamonov Zokir,  
Mahmudov Obiddin, Zokirova Sevara, Madaliyeva Sevara,  
Shermuhamedova Saodat, Akkulova Saodat, Mo'minova Laylo,  
Xolmuhamedova Nilufar**

**Mas'ul muharrirlar:**

- Z. Islomov** – filologiya fanlari doktori, professor.  
**D. Kenjayev** – tarix fanlari nomzodi.

**Taqrizchilar:**

- M. Quronov** – Respublika Ma'naviyat va ma'rifat markazi  
rahbari o'rinbosari;  
**R. Jabborov** – Davlat tilini rivojlantirish masalalari bo'yicha  
"O'zbekkino" MA Bosh direktori maslahatchisi;  
**Z. Jabborova** – Respublika ta'lim markazi "Ijtimoiy fanlar"  
bo'limi metodisti;  
**F. Karimova** – Toshkent shahar Chilonzor tumani  
281-umumta'lim maktabining boshlang'ich  
sinf o'qituvchisi;  
**L. Gaynutdinova** – Respublika tashxis markazi direktori.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi  
Din ishlari bo'yicha qo'mita, Respublika Ma'naviyat va ma'rifat  
markazi, O'zbekiston Yozuvchilar uyushmasining tegishli  
xulosalari asosida nashrga tayyorlangan.

**N. Ismatova va b.**

Tarbiya: 1-sinf o'quvchilari uchun darslik. 1-nashr. – T.: G'afur G'ulom  
nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2020. – 64 b.

*Respublika maqsadli kitob jamg'armasi mablag'lari  
hisobidan chop etildi.*

UO'K 17(075.2)  
KBK 87.7ya71

ISBN 978-9943-6113-5-1

© N. Ismatova va boshqalar.  
© G'afur G'ulom nomidagi nashriyot-  
matbaa ijodiy uyi, 2020



*Assalomu alaykum, qadrli bolajonlar!*

Mana Siz dunyo imoratlarining eng go'zali bo'lgan maktab ostonasiga qadam tashladingiz. Qadamingiz qutlug' bo'lsin!

Bu yerda mehribon ustozlardan ilm o'rganasiz, tengdoshlaringiz bilan do'stlashasiz, o'z oldingizga ezgu maqsad qo'yasiz va unga intilib yashaysiz.

Maktab Sizga bilim beradigan, orzu-maqсадlaringizga erishishga ko'maklashadigan muqaddas maskandir.

Oldinda sizni ilmlar olami kutmoqda. Sizning mustaqil fikr yuritib, jonajon O'zbekistonimizning aqlli, dono, bilimga chanqoq farzandi bo'lib voyaga yetishingizga ishonamiz!

Omad yor bo'lsin!

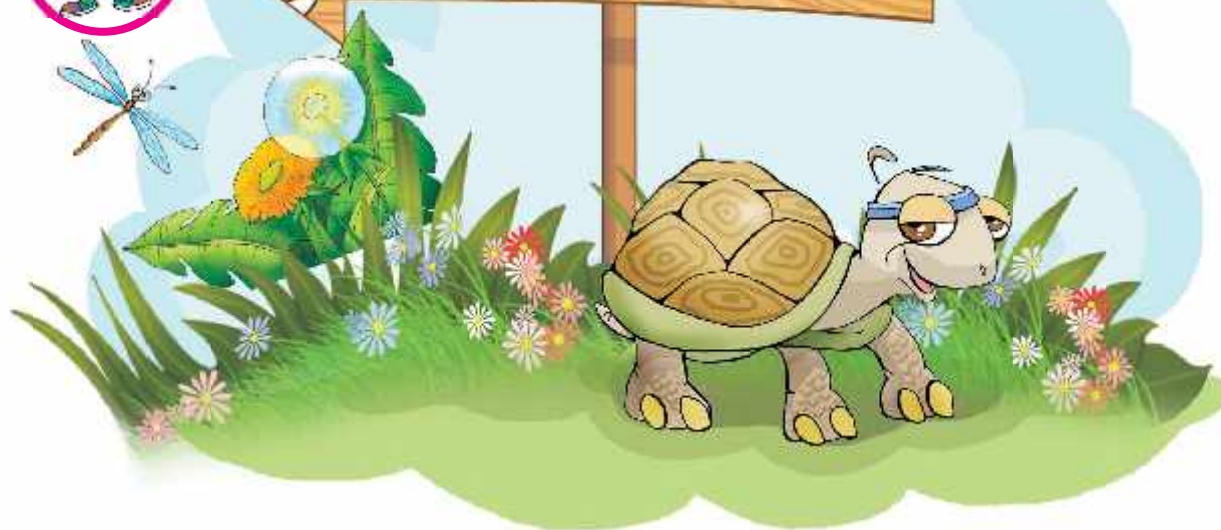
***Mualliflar jamoasi***





I bob. Men O'zbekiston farzandiman

## YO'L KO'RSATKICHLARI







## 1-MAVZU: VATAN ISHONCHI



Men birinchi sinfga borganimda da-  
dam menga G'afur G'ulomning she'rini  
o'qib bergandilar:

Sen bu kun sinfga shod yurak bilan  
Sinov navbatini kutib turasan.

A'lo mamlakatning a'lo farzandi,  
Bilib qo'yki, seni Vatan kutadi!



### Ijodiy faoliyat



1. Bugun qanday bayram?
2. Sizni yana kimlar birinchi sinfga qadam qo'y-  
ganingiz bilan tabrikladi?
3. Prezidentimiz Sizga qanday tilak bildirdilar?
4. Maktabga nima uchun kelganingizni bilasizmi?



## I bob. Men O'zbekiston farzandiman

### 2-MAVZU: SALOMLASHISH ODOBI







"Assalomu alaykum!"

"Gar saloming bo'lmaganda,  
ikki yamlab bir yutardim!"



Odamlarga salomatlik va tinchlik nima uchun  
kerak, deb o'ylaysiz?



**Salomlashish insonlar orasida mehr-oqibat  
va do'stlik tuyg'ularini paydo qiladi. Chunki  
salom berish orqali insonlar bir-birlariga  
salomatlik va tinchlik tilaydilar.**



## I bob. Men O'zbekiston farzandiman



### Salomlashish qoidalari:

Bolalar ertalab  
yuz-qo'llarini yuvib  
bo'lgach, ota-onalariga  
va o'zidan kattalarga  
salom beradilar.



Xonaga kirgan odam  
xonadagilarga salom  
beradi.



Yurib ketayotgan  
odam o'tirgan  
odamga salom beradi.



Odobli bola doim  
tabassum bilan:  
"Assalomu alaykum", –  
deb salom beradi.







Oila davrasida



1. Rasmlarga nom qo'ying.
2. Kattalar yordamida ularning ketma-ketligini aniqlang va raqamlar bilan birlashtiring.
3. Birinchi qaysi rasmdan boshlar ekansiz?



1 2 3 4 5



## I bob. Men O'zbekiston farzandiman



### 3-MAVZU: MENING ORZUYIM

Daftaringizga orzular zinasini chizing.  
Zinaning har bir pog'onasiga nom bering.



Assalomu  
alaykum!  
Men  
Olimjonman!







Oila davrasida har bir pog'onani  
egallash uchun nima qilishingiz kerakligi  
haqida suhbatlashing.



Assalomu  
alaykum!  
Men  
Donoxonman!







I bob. Men O'zbekiston farzandiman



## 4-5-MAVZU: BILIM OLISH SIRLARI



Bolalar, muvaffaqiyat  
va imkoniyatlar  
eshigini qanday kalit  
bilan ochishimiz  
mumkin?

– darslarga o'z  
vaqtida kelish;  
– vazifalarni sifatli  
bajarish;





- savol berishdan qo'rqmaslik;
- ustozni diqqat bilan tinglash;
- darslarni takrorlash;



- do'stlar bilan hamkorlik qilish;



- o'ng qo'l qoidasiga rioya qilish.





## I bob. Men O'zbekiston farzandiman



Donoxon, sen ustozlar  
haqida she'r bilasanmi?



Haq yo'linda kim senga bir harf  
o'qitmish ranj ila,  
Aylamak bo'lmas ado, oning  
haqin yuz ganj ila.

*Alisher Navoiy*





## TARBIYA, 1-SINF



### Oila davrasida



1. Buratinoning sarguzashtlarini ota-onangiz bilan birga tomosha qiling.
2. Sabr-bardosh va tirishqoqlik bilan bilim olishga intiladigan ertak qahramonlarini eslang.
3. Keyingi darsga o'zingiz sevgan ertak qahramonlari haqidagi kitoblarni olib keling.





I bob. Men O'zbekiston farzandiman



## 6-MAVZU: MAKTABIM – GULSHANIM

Bolalar, keling, maktabimiz  
bo'ylab sayohat qilamiz.

Sinfxonalari yorug' va chiroyli.

Oshxonamiz ham bor.

Kutubxonamizda qiziqarli kitob-  
lar ko'p.





Maktab sport zalida sog'lig'imizni mustahkamlaymiz.



Faollar zalida o'tkaziladigan tadbirlarda iqtidorimizni namoyon qilamiz.

**Bilimli bo'lish eng fazilatli ish, chunki u baxt-saodat eshigining kalitidir.**







## I bob. Men O'zbekiston farzandiman

Bolalar, bizning maktabimiz  
bilan tanishdingizmi?



Maktabimizda bizning bilim  
olishimiz uchun barcha sharoitlar  
yaratilgan.

Shuning uchun bizning  
maktabimiz ozoda va tartibli.



Siz-chi, maktabingizni  
qanday saqlayapsiz?



## Biz maktabda quyidagi tartib-qoidalarga amal qilamiz:



salomlashish;



kech qolmaslik;



xushmuomala bo'lish;



o'zaro hurmat;



ozodalikka rioya etish;



darsga tayyor holatda kelish;



maktab mulkini asrash;



farroshlar mehnatini qadrlash;



xonadan chiqayotganlarga  
yo'l berish;



o'ng tomon qoidasiga amal  
qilish;



o'z-o'ziga xizmat qilish.



## I bob. Men O'zbekiston farzandiman



Rasmlarni tomosha qiling. Tasvirlarda keltirilgan joylardan foydalanishning o'ziga xos qoidalar bor.

1



2



6



Rasmlardagi joylardan qanday foydalanish kerakligini kattalardan so'rang.





1. Hojatxonaga chap oyog'ingiz bilan kiring, o'ng oyog'ingiz bilan chiqing.
2. Ishlatilgan qog'ozlarni maxsus idishlarga tashlang.
3. Qo'lingizni sovunlab yuving.
4. Hojatxonada gaplashmang.



## I bob. Men O'zbekiston farzandiman

### 7-8-MAVZU: MENING SEVIMLI ERTAK QAHRAMONLARIM



Hozir siz bilan ertaklar  
olamiga  
sayohat qilamiz!

\* \* \*

Bor ekan-da, yo'q ekan,  
Och ekan-da, to'q ekan.  
Bo'ri bakovul ekan,  
Tulki yasovul ekan.  
Qarg'a qaqimchi ekan,  
Chumchuq chaqimchi ekan.  
G'oz karnaychi ekan,  
O'rdak surnaychi ekan.  
Toshbaqa tarozibon ekan,  
Qurbaqa undan qarzdor ekan.  
Qirg'ovul qizil ekan,  
Dumlari uzun ekan.  
Tog'dan tog'ga qo'ngan ekan,  
Oyoqlari singan ekan...





Qadim zamonda bir chol bo'lgan ekan...  
Ertakning davomini rasmlarga qarab o'zingiz  
ayting.







## I bob. Men O'zbekiston farzandiman



Kuch – birlikda. Hamkorlik, birdamlik, yaxshilik, mardlik, jasurlik, bilimdonlik so'zlarini quyidagi rasmlarda berilgan qahramonlar orqali tasvirlab bering. Ushbu multfilm qahramonlarini taniysizmi?



### Aqlni charxlash uchun savol va topshiriqlar:

1. Ikkala suratdagi multfilm qahramonlari og'ir vaziyatlardan qanday chiqadilar?
2. Yolg'onchilik, ochko'zlik qanday oqibatlar-ga olib kelishini ertaklarda o'qiganmisiz?



**Bilimsiz hech narsaga erishib bo'lmaydi.**





## 9-10-MAVZU: HAR NARSANING O'Z O'LCHOVI BOR

Bolalar, bitta gulni  
o'stirishga qancha vaqt  
kerak bo'ladi?



Gullarni vaqtida  
parvarish qilmasak,  
ular nobud bo'lishi  
mumkin.





## I bob. Men O'zbekiston farzandiman



Kun tartibiga rioya qilasizmi?  
Kun tartibi nima uchun kerak?  
Sizning kun tartibingiz qanday?



Rasmlardagi vazifalarning ketma-ketligini  
raqamlab chiqsangiz, kun tartibingizni bilib  
olamiz.



TARBIYA, 1-SINF

Kattalar: "Kun tartibiga rioya qilsang, vaqtingni tejaysan", – deb aytadilar.



To'g'ri taqsimlanmagan vaqt uvol bo'ladi. Chunki vaqtni orqaga qaytarib bo'lmaydi.



## I bob. Men O'zbekiston farzandiman

Vaqtimizni tejash uchun kun tartibiga rioya qilish kerakligini bilib oldik.  
Yana nimalarni tejash mumkin?

O'qituvchim: "Tabiiy boyliklar behuda sarf qilinsa, uvol bo'ladi", – deb aytadilar.



**Baraka tejamkorlikdadir.**





Bolalar, Orol dengizining avvalgi va hozirgi holatiga e'tibor bering! Qumlikda yotgan kemaga qarang! Suvni tejamaslik qanday oqibatlarga sabab bo'lishi mumkinligini ko'rdingizmi?



**Har qanday isrofgar – odamlarning dushmani. Har bir tejankor – o'z Vatanini sevuvchi.**



I bob. Men O'zbekiston farzandiman

11-12-MAVZU: MENING MAHALLAMDA  
YASHASH YAXSHI



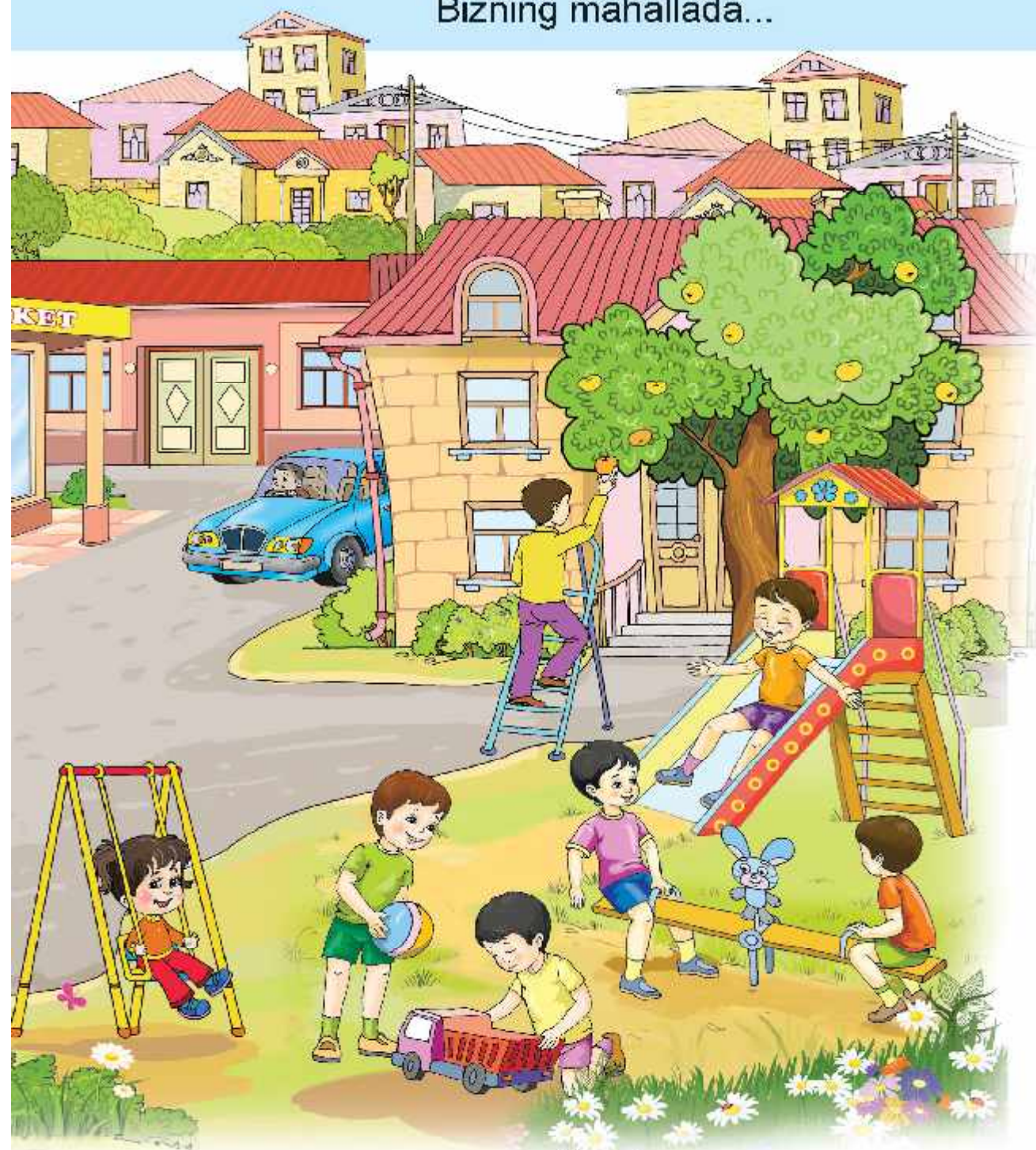




Ijodiy faoliyat



Sizning mahallangizda-chi?  
Bizning mahallada...





## I bob. Men O'zbekiston farzandiman



Chiqindilarni maxsus idishlarga tashlang!



Aqlni charxlash uchun savol va topshiriqlar:

Ruxsat etilmagan joyga chiqindilar tashlan-  
sa, qanday oqibatlar yuz berishi mumkin?



Bilasizmi, ba'zida shunday holatlar ham yuz beradi!



### Ijodiy faoliyat

1. Siz bunday ish qilmasangiz kerak?
2. Rasmga qarab voqeani izohlang.
3. Voqeaning oldini olish mumkin edimi?



## I bob. Men O'zbekiston farzandiman



### 13-MAVZU: NOTANISH KISHI KIM?

Ertalab maktabga kelayotgan edim. Bir kishi qo'limga yaltiroq qog'ozga o'ralgan qutichani tutqazdi. Uni maktab direktoriga olib borib berishimni iltimos qildi. "Yo'q, bu ishga aslo rozi bo'lma", – tanbeh berdilar opam...



Menga esa bir ayol mashinada birga sayr qilishni taklif qildi.







Sevara maktabdan erta qaytdi. Uyining oldida kutib turgan notanish ikki ayolni ko'rib hayron bo'ldi.

– Isming Sevarami, onangni ismi Mohigul-a? – o'zini yaqin olib so'radi ayollardan biri.

– Ha! – hayron bo'ldi Sevara.

– Bizni onang yubordi, pasportini olib berar ekansan, – dedi ikkinchi ayol...



### Aqlni charxlash uchun savol va topshiriqlar:



Notanish kishilar shirinlik yoki shunga o'xshash narsalar berishsa, nima qilish kerak?

Notanish odamlarga uyi, oilasi haqida ma'lumot berish mumkinmi?

### Ijodiy faoliyat



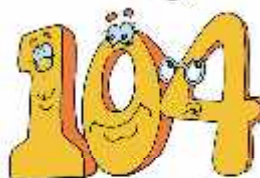
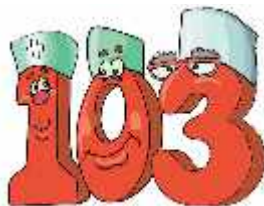
Hikoyani davom ettiring. Sevaraning o'rnida bo'lganingizda siz nima qilgan bo'lardingiz?



## I bob. Men O'zbekiston farzandiman

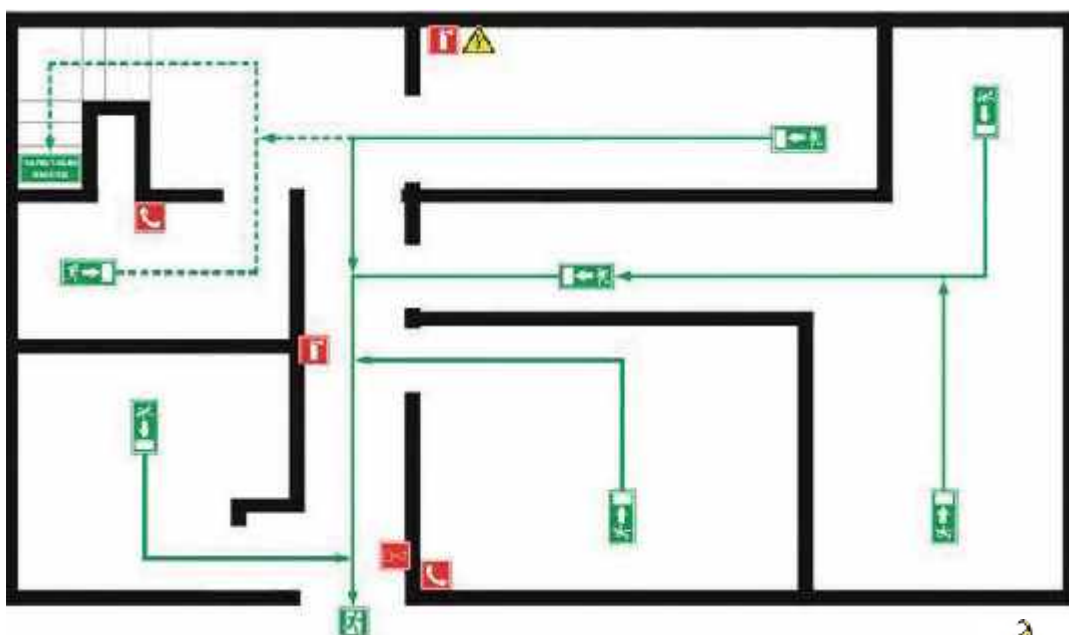
1. Agar notanish odam sizni olib ketmoqchi bo'lsa, bor kuchingiz bilan yordamga chaqiring. Barcha imkoniyatlar bilan qarshilik qiling.
2. Ko'chada qoldirib ketilgan buyumlarga duch kelsangiz, o'zingizdan kattalarga yoki ichki ishlar xodimlariga xabar bering.

### QUYIDAGI RAQAMLARNI YODLAB OLING:





## 14-15-MAVZU: XAVFLI VAZIYATLARDA HARAKAT QILISH



**Aqlni charxlash uchun savol va topshiriqlar:**

Xavfli vaziyatlarda qanday harakat  
qilish kerakligini bilasizlarmi?





## I bob. Men O'zbekiston farzandiman

### XAVFLI VAZIYAT YUZ BERGANDA...

Xavfli vaziyatlarda yo'l ko'rsatkichlari orqali tartibli harakat qilish kerak.

Faqat o'ng tomondan yurish kerak. Bir-biringizga xalaqit bermang!

Zilzila vaqtida harakat qilish.



Kuchli shamol vaqtida ko'chaga chiqmang!



Sel kelganda yoki suv toshqini vaqtida yuqori va xavfsiz joyga o'ting!





## “Zukko o‘quvchi” o‘yini

O‘yinda bir nechta o‘quvchi ishtirok etishi mumkin:

Qur’a tashlanadi. Birinchi, ikkinchi, uchinchi va hokazo ketma-ketlik aniqlanadi.

*O‘yin qoidalari:* toshlar o‘rtaga tashlanadi.



Toshlardagi raqamlarga qarab yuriladi.



Birinchi bo‘lib tojni qo‘lga kiritgan o‘quvchi g‘olib hisoblanadi. Ikkinchi bo‘lib o‘yinni boshlagan ikkinchi, uchinchi bo‘lib boshlagan uchinchi bo‘lib kelsa, o‘yin durang bo‘ladi.



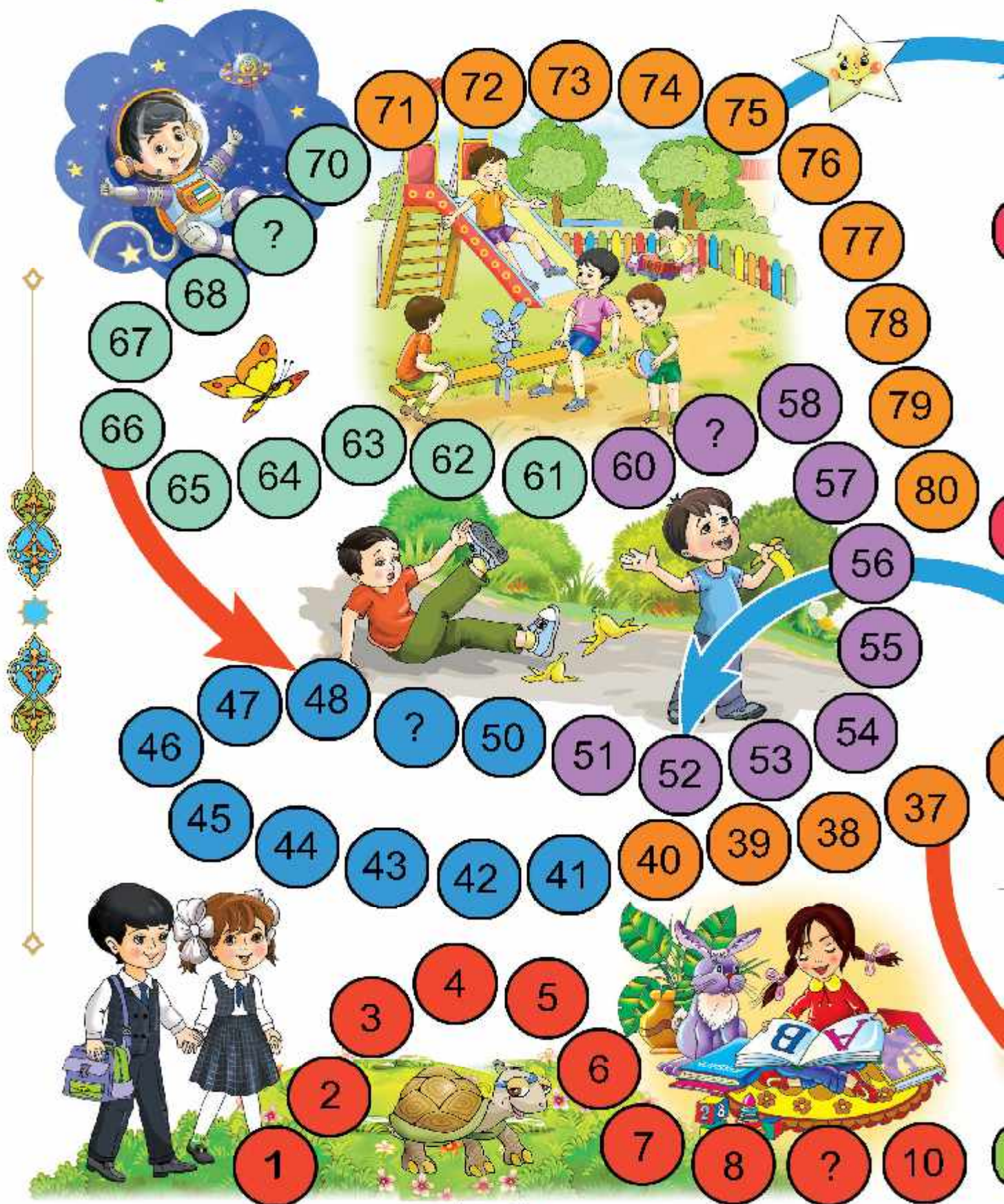
Har bir bekatda o‘qituvchining savoliga javob berish kerak bo‘ladi.



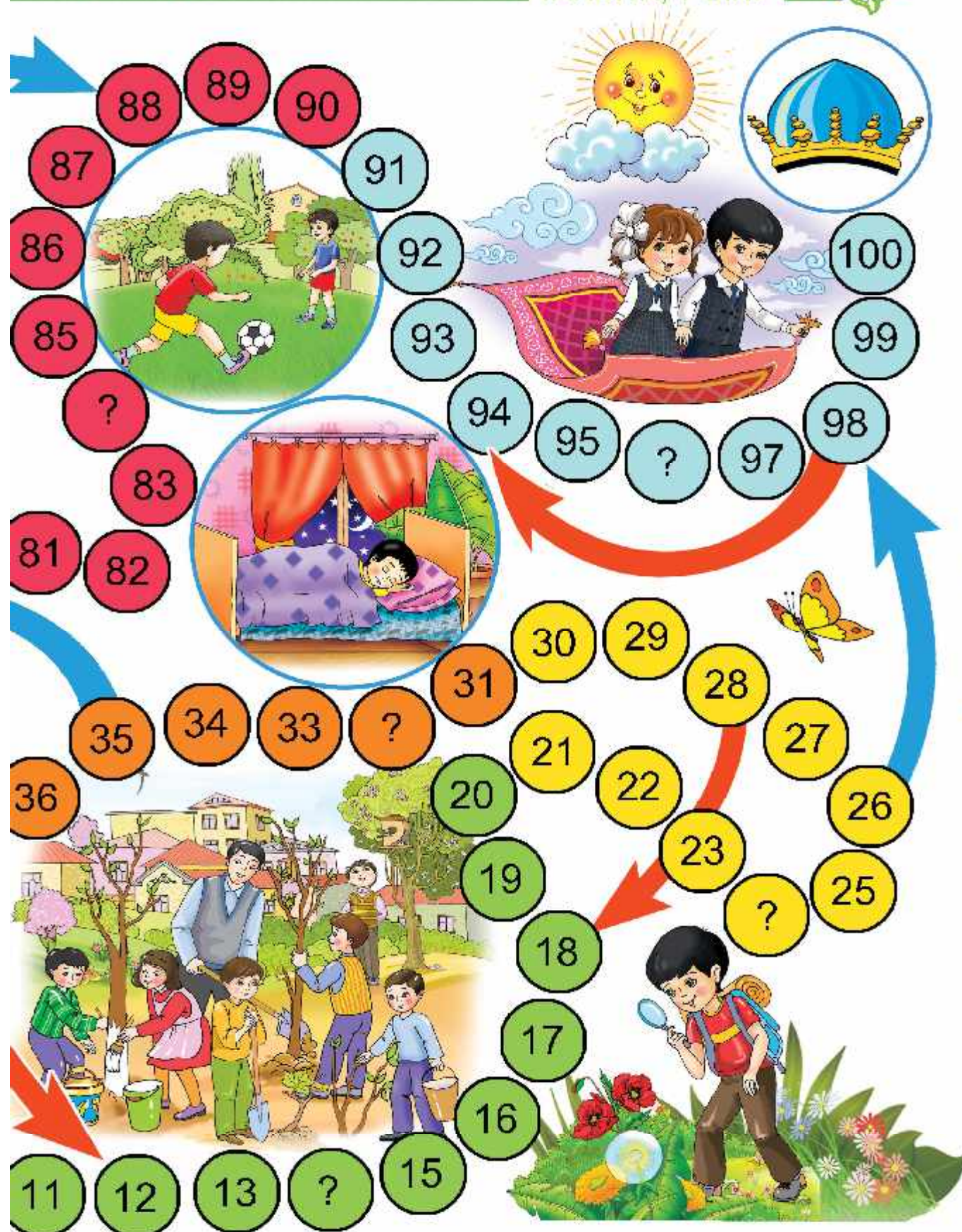
Ko‘rsatkich bo‘ylab yurish yoki ortga qaytish kerak.



I bob. Men O'zbekiston farzandiman









## II bob. Go'zal xulq – inson ko'rki



### 16-MAVZU: SEHRLI SO'ZLAR

Men har kuni maktabga ketayotganimda dada-jonim bilan oyijonim mendan: “Sehrli so’zlarni unut-madingmi?” – deb so’rashadi.

Ana shu sehrli so’zlar yordamida mening ham-ma ishlarim unumli bo’ladi. Baholarim “a’lo”, kundalik daftarimdan esa, “ota-onangga rahmat”, degan ol-qishlar joy oladi.



#### Oila davrasida

1. Siz qanday sehrli so’zlarni bilasiz va ularni qayerda ishlatasiz?
2. Quyidagi so’zlarni rasmlar bilan bog’lang:  
 A) assalomu alaykum; B) rahmat; D) iltimos;  
 E) kechirasiz; F) uzr; G) mumkinmi; H) mar-hamat; I) labbay; J) yaxshi boring; K) oq yo’l;  
 L) xafa bo’lmang; M) sog’ayib keting.





### Aqlni charxlash uchun savol va topshiriqlar:

1. Oila a'zolaringiz bilan muloqotda qanday sehrli so'zlarni ishlatasiz?
2. Ularga qanday murojaat qilasiz?
3. Murojaat qilishda "jon" qo'shimchasini qo'shib ishlatib ko'ring va bunga odatlarning. Masalan: oyi+jon.



## II bob. Go'zal xulq – inson ko'rki



### 17-MAVZU: QALB OYNASI



Maktabda yomon baho oldim. Uyimizning darvozasida oldida o'tirgan bobojonim:

– Yomon baho oldingmi? – deb so'radilar yuzimga qarab.

– Qayerdan bildingiz? Kim aytdi? – hayron bo'ldim.

– Har bir insonning qalb ko'zi bo'ladi. Kayfiyatingni ko'zingda ko'rdim.



#### Ijodiy faoliyat

1. Siz ham insonning yuziga qarab uning qalbini ko'ra olasizmi?
2. Rasmlarga qarab o'zingizga yaqin bo'lgan qiyofani topishga harakat qiling.



# 18-19-MAVZU: TELEFONDAN FOYDALANISH QOIDALARI



Assalomu alaykum!  
Meni tanidingizmi? Men Mobiljonman!  
Sizga juda ko'p ma'lumotlarni bera olaman. Lekin mening o'yinlaringizga tushirlarimga berilib, Bilmasvoyning holiga telefon qilmang.  
Qulog'iga telefon qilmang.  
Bilmasvoy yo'lni kesib o'tmoqchilarini taqib olgan.  
Orqasidan kelayotgan avtomobil tovushini eshitmay qoldi. Haydovchi rulni qattiq burib yubordi.  
may qoldi. Haydovchi rulni qattiq burib yubordi.  
Avtomobil yo'lning chetidagi yoritgichga urildi.



## II bob. Go'zal xulq – inson ko'rki



### Mendan foydalanishning qoidalari mavjud:

1. Qo'ng'iroqlarga "Assalomu alaykum, labbay", deb javob bering.
2. O'zingiz qo'ng'iroq qilganingizda, albatta, "Assalomu alaykum", deb gap boshlang. O'zingizni tanishtirishni unutmang.
3. Telefonda qisqa va aniq gaplashing.
4. Past ovozda gapiring. Atrofdagilarga xalaqit bermang.
5. Dars vaqtida telefondan foydalanmang.
6. Ko'chada, ayniqsa, avtomobil yo'llaridan o'tayotganingizda telefon quloqchinlarini taqmang.







Bizning oilamiz katta. Bobom 1876-yilda tug'ilganlar. Shundan beri insonlarga xizmat qilamiz.

Bizni yotoqxonaga, ayniqsa, yostiqlarning tagiga qo'yish mumkin emas. Bizdan chiqadigan katta miqdordagi nur sog'lig'ingizga zarar yetkazadi.





II bob. Go'zal xulq – inson ko'rki



## 20-21-MAVZU: TASHQI KO'RINISH ODOBI

Vazira bayramona ko'ylakda, sochlarini yo'yib, har xil taqinchoqlar taqib sinfga kirib keldi. Ustozi va sinfdoshlari hayron bo'lishdi...



### Aqlni charxlash uchun savol va topshiriqlar:

1. Taqinchoqlarni qayerga borganda taqish kerak?
2. Sizning yoshingizda qanday taqinchoqlarni taqish mumkin?



### Oila davrasida

Taqinchoqlar inson hayoti uchun xavflimi?  
Nima uchun?



Hayvonot bog'iga aylangani bordik. Bitta qu-log'iga zirak taqib olgan bola e'tiborimni tortdi. Uning bo'ynida qalin zanjir ham bor ekan.

Men buvijonimga savol nazari bilan qaradim.

– Bu uning tarbiyasi, – javob berdilar buvijonim.

Bunday kiyinish odobi sizga ma'qulmi?



**Doimo orasta kiyining va xushmuomala bo'ling. Haqiqiy go'zallik qalbdan bo'ladi. Qalb esa insonning ichki madaniyati va odobini belgilaydi.**

## II bob. 3-o'zga il xulq – inson ko'rki



### Oila davrasida

1. Qayerga qanday soch turmagida borish mumkin?
2. Maktabga ketayotganingizda sochingizni qanday turmaklaysiz, nima uchun?
3. 3-, 6-, 7-, 8-raqamli soch turmaklari bilan qayerlarga borishni taklif qilasiz?



## 22-23-MAVZU: YAXSHI VA YOMON ODATLAR



Oilamiz bilan dam olish uchun dalahovliga bordik. Yo'lda ketayotganimizda, avtomobilimizning oynasiga nimadir kelib tegdi. Yo'l chetiga to'xtab qaragan edik, oynaga tekkan narsa bizdan oldinda ketayotgan avtomobilning oynasidan otilgan bo'sh plastik idish ekan...



### Aqlni charxlash uchun savol va topshiriqlar:



1. Siz nima deb o'ylaysiz, oldindagi avtomobil yo'lovchilari to'g'ri ish qilganmi?
2. Yurib ketayotgan avtomobilning oynasidan turli narsalarni tashlash mumkinmi?
3. Chiqindilarni qayerga va qay tartibda tashlashni bilasizmi?

II bob. Go'zal xulq – inson ko'rki

Qaysi idishga qaysi chiqindilarni solasiz?



- A) \_\_\_\_\_  
 B) \_\_\_\_\_  
 D) \_\_\_\_\_  
 E) \_\_\_\_\_  
 F) \_\_\_\_\_



## 24-MAVZU: SOY BO'YIDA



Yoz kunlarining birida soy bo'yiga bordik. Kattalar oyog'imizga poyabzal kiyib olishimizni aytishdi. Lekin biz yugurib yalangoyoq suvga tushdik.

Singlimning oyog'ini soy tubida



**Suvni ich, chashmani bulg'ama!**



**Oila davrasida**



1. Nima deb o'ylaysiz, soyga shisha siniqlari qayerdan tushgan?
2. Oqar suvga turli chiqindilarni tashlash mumkinmi?
3. Tozalik, ozodalik, sarishtalik, mas'uliyat kabi so'zlarni rasmda ko'rsatilgan holatga ishlatish mumkinmi?
4. Turli chiqindilar tashlangan suv hayot manbayi bo'la oladimi?

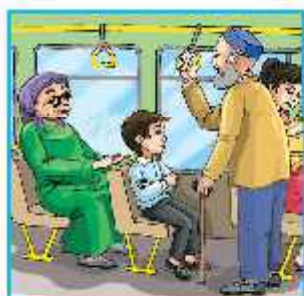
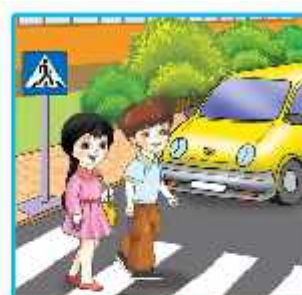
## II bob. Go'zal xulq – inson ko'rki



### Ijodiy faoliyat

Quyidagi jadvalni daftaringizga chizing va unga rasmlarda tasvirlangan yaxshi va yomon odatlarni yozing!

Yaxshi odatlar	Yomon odatlar







## 25-26-MAVZU: SOG' TANDA SOG'LOM AQL



### Sog'lig'ing o'z qo'lingda

Maktabimizga shifokorlar kelishdi. Bizlarni tibbiy ko'rikdan o'tkazishdi.

Ayrim bolalarga maxsus shifokor maslahatini olishga tavsiya qilishdi. Ba'zilarga kamqonlik tashxisini qo'yishdi.



Kamqonlik:

- a) xotiraning pasayishi;
- b) boshqa kasalliklarga moyillikning kuchayishi;
- d) nimjonlik va tez charchab qolish.



## II bob. Go'zal xulq – inson ko'rki

### Kamqonlikning oldini olish uchun quyidagi qoidalarga amal qilish kerak:



1. Kun tartibiga rioya qilish.



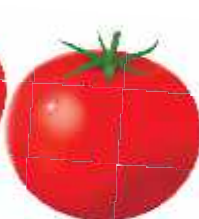
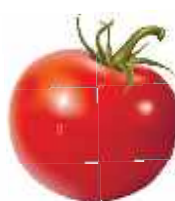
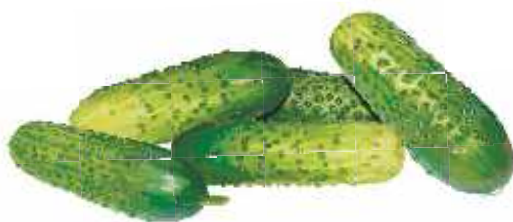
2. To'g'ri ovqatlanish, poliz mahsulotlari, go'sht, ko'katlarni muntazam iste'mol qilish.



3. Ovqatdan avval suv ichish; taomlanishni meva yoki ko'katlar iste'mol qilishdan boshlash.



4. Fast food taomlarini muntazam iste'mol qilishdan saqlanish.







1



2



3



4



5



6



7



8



9

### Ijodiy faoliyat



Jadvalni to'ldiring!

Nonushta	
Tushlik	
Kechki ovqat	

II bob. Go'zal xulq – inson ko'rki



## 27-MAVZU: DASTURXON ATROFIDA

Onajonim kechki ovqat uchun dasturxon yozdilar. Men yordamga kirishdim. Lekin qoshiq, pichoq, sanchqilarni qanday qo'yishni o'ylab qoldim...

Siz menga aytib bera olasizmi, ularni dasturxonda qanday joylashtirish kerak?







## 28-MAVZU: DASTURXON ATROFIDA O'TIRISH ODOBLARI

1. Kattalardan avval taomga qo'l uzatmang.
2. Stolga osilib o'tirmang.
3. Taomni shoshib va og'zingizni ochib chaynamang.
4. Boshqalarning idishiga qaramang.
5. Dasturxondagi nonning hammasini ushatib tashlamang.
6. Og'zingizdagi ovqatni yutmasdan gapirmang.
7. Oshxona jihozlarini idishlarga urib ovoz chiqarmang.
8. Ovqatlanish vaqtida sochiqdan foydalanib turing.
9. Ovqatlanayotganda telefondan foydalanmang.
10. Agar oldinroq turmoqchi bo'lsangiz kattalardan ruxsat so'rang.
11. Ovqat uchun rahmat aytishni unutmang.
12. O'z-o'zingizga xizmat qilishni odat qiling.
13. Ovoz chiqarib ovqat yemang.





## 29-30-MAVZU: JAMOAT JOYLARIDA O'ZINI TUTISH

Oilamiz bilan xiyobonda aylanib yurgan edik. Bir bola qo'lidagi muzqaymoqning qog'ozini yerga tashlab ketdi. Bu holni ko'rgan kuzatuvchi bolaning ota-onasiga nimadir dedi. Ota qizarib ketdi. Shosha-pisha yerda yotgan qog'ozni olib o'g'liga uzatdi. Bola yerga qaraganicha chiqindi tashlaydigan quti tomon ketdi.

– Kuzatuvchi nima dedi, siz eshitdingizmi? – deb so'radim dadajonimdan.

– O'zing o'ylab ko'r-chi, – menga savol nazari bilan qaradilar dadam.

Kuzatuvchi nima degan bo'lishi mumkin?

\*\*\*

Samarqandning Registon maydoni juda ajoyib ekan. Xuddi ertaklar olamiga tushib qolgan-dek bo'ldim.

Shahar aylanib, do'konlarga kirdik.

– Marhamat qilib, menga esdalik sovg'a uchun suvenir ko'rsatsangiz, – iltimos qildilar sotuvchidan dadajonim.

– Mana, marhamat, – Registon maydonining chiroyli maketini uzatdi sotuvchi.

– Katta rahmat, biz buni olamiz, – deya pulini to'ladilar dadajonim.





Sovg'amizni chiroyli qutichaga o'rab berar ekan:

– Mehmonmisizlar? – deb so'radi sotuvchi.

– Ha, mehmonmiz, ertaga Buxoroga ketamiz.

Sotuvchi bilan iliq xayrlashib ko'chaga chiqdik. Dadajonim bizlarga sotuvchining odobi haqida to'liqlanib gapirdilar.

Mehmonxonaga qaytdik. Dadajonim hamyonlarini qayerdadir qoldirganliklari ma'lum bo'ldi.

Nima deb o'ylaysizlar, hamyon qayerda qolgan bo'lishi mumkin?

## II bob. Go'zal xulq – inson ko'rki



\*\*\*

Hammamizning kayfiyatimiz buzildi. Hamyonda hujjatlar va biroz pul bor edi.

Kechki ovqatga o'tirdik. Shu payt dadamni kimdir so'rab keldi. Sotuvchini darhol tanidik.

– Sizlarni izlab barcha mehmonxonalarga bordim, hamyoningizni unutibsiz, mehmon, – dedi sotuvchi.

– Meni qidirib yo'lkira qilib kelgansiz, mana bu pulni oling, – xijolat bo'ldilar dadam.

– Yo'q, rahmat. Siz mehmonsiz. Ovora bo'lib meni qidirishingizni istamadim. Shuning uchun o'zim qidirib keldim.

Sotuvchining odobi haqida qanday fikrdasiz?  
Mehmonga qanday munosabatda bo'lish  
kerak?





## MUNDARIJA

Darslik haqida.....	3
Yo'l ko'rsatkichlari .....	4
1-mavzu: Vatan ishonchi .....	5
2-mavzu: Salomlashish odobi.....	6
3-mavzu: Mening orzum .....	10
4-5-mavzu: Bilim olish sirlari.....	12
6-mavzu: Maktabim – gulshanim.....	16
7-8-mavzu: Mening sevimli ertak qahramonlarim.....	22
9-10-mavzu: Har narsaning o'z o'lchovi bor.....	25
11-12-mavzu: Mening mahallamda yashash yaxshi .....	30
13-mavzu: Notanish kishi kim?.....	34
14-15-mavzu: Xavfli vaziyatlarda harakat qilish .....	37
“Zukko o'quvchi” o'yini.....	39
16-mavzu: Sehrli so'zlar .....	42
17-mavzu: Qalb oynasi.....	44
18-19-mavzu: Telefondan foydalanish qoidalari.....	45
20-21-mavzu: Tashqi ko'rinish odobi .....	48
22-23-mavzu: Yaxshi va yomon odatlar.....	51
24-mavzu: Soy bo'yida .....	53
25-26-mavzu: Sog' tanda sog'lom aql.....	55
27-mavzu: Dasturxon atrofida .....	58
28-mavzu: Dasturxon atrofida o'tirish odoblari .....	59
29-30-mavzu: Jamoat joylarida o'zini tutish.....	60



## *O'quv nashri*

**Ismatova Nargiza, Ro'ziyeva Dilnoz, Islomov Zohidjon,  
Rahimjonov Durbek, Sattorov Shuhrat, Zamonov Zokir,  
Mahmudov Obiddin, Zokirova Sevara, Madaliyeva Sevara,  
Shermuhamedova Saodat, Akkulova Saodat, Mo'minova Laylo,  
Xolmuhamedova Nilufar**

## **TARBIYA**

**1-sinf o'quvchilari uchun darslik**

**Rassom I. Xolxo'jayev**

**Muharrir J. Yaxshiboyev**

**Badiiy muharrir I. Yo'ldoshev**

**Texnik muharrir T. Xaritonova**

**Musahhihlar: M. Ibragimova, D. To'ychiyeva**

**Dizayner va sahifalovchi K. Najmiddinov**

**Nashriyot litsenziya raqami AI № 290. 11.04.2016.**

**2020-yil 3 avgustda bosishga ruxsat etildi. Bichimi 60x84  $\frac{1}{8}$ .  
Kegli 18 shponli. Arial garniturası. Ofset bosma usulida bosildi.**

**7,44 shartli bosma taboq. 8,5 nashr tabog'i.**

**Adadi 540674 nusxa. \_\_\_\_ raqamli buyurtma.**

**Dizayn konsepsiyasi va uslubi bosh pudratchi Kolorpak MCHJ  
tomonidan ishlandi.**



**COLORPACK**

ДИЗАЙН И ПЕЧАТ

**G'afur G'ulom nomidagi  
nashriyot-matbaa ijodiy uyida chop etildi.  
100128. Toshkent. Labzak ko'chasi, 86.**

**[www.gglit.uz](http://www.gglit.uz) [info@gglit.uz](mailto:info@gglit.uz)**