

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Pedagogika fakulteti

Boshlang'ich ta'lim metodikasi kafedrasining yig'ilish

Bayonnomasi № 52

2025. 20 .05.

Yig'ilish raisi:

V.Raxmatullina

Yig'ilish kotibi:

N.Shukurov –TTJ tarbiyachi pedagog

Qatnashdi :

66-nafar talaba qizlar

Davra suhbatida ko'rilgan masala

1. "Pazandalik sirlari" va "Sport sog'lik garovi".

2025-yil 20 - may kuni Sariosiyo tumanidagi 3 va 4 – sonli talabalar turar joyida talabalar bilan navbatchi o'qituvchi Venera Raxmatullina tomonidan "Pazandalik sirlari" mavzusida suhbat o'tkazildi. Suhbatni navbatchi o'qituvchi Venera Raxmatullina kirish so'zi bilan ochdi va bugungi suhbat mavzusi bilan tanishtirdi.





O'zbek milliy taomlari dunyo taomlari orasida eng shirin, xilma - xil taomlardandir. Sharq madaniyatida mehmonni dasturxonga turli shirinliklar, murabbolar qo'yish, shirin taomlar tayorlab olib kelish odatga aylangan. O'zbekiston xalqlari orasida ham bu odatlar juda rivojlangandir. O'zbek milliy taomlaridan juda ko'pchiligi sharqda ham, g'arbda ham mashhurligini inobatga olib, biz o'zbek milliy taomlarini tayorlash, dasturxonga tortish haqidagi o'z fikrlarimizni sizga tortiq etmoqdamiz.



Ayollarning sport bilan muntazam shug'ullanishi natijasida ular organizmining tuzilishi va funktsiyasida ijobiy o'zgarishlar yuzaga keladi. Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, mashg'ulot hajmini to'g'ri belgilash, kuch va chidamlilik harakat uyğunli-gini takomillashtiradi. Gavda tarkibida yog'sig'imi ortadi, nafas olish tezligi kamayadi, yurak urishi sekinlashadi, energiya sarfi kamayadi, organizmning turli kasalliklarga chidamliligi ortadi, ish qobiliyati yaxshilanadi, qomat go'zallashadi, homiladorlik davrida u o'zini yaxshi his etadi, bola tug'ilishi oson bo'ladi. Ayollar organizmida ijobiy o'zgarishlarning yuzaga kelishida, ularning gimnastika mashqlari bilan shug'ullanishi alohida ahamiyatga egaligini ta'kidlash zarur. Ayniqsa, hozirgi vaqtda ritmik gimnastikani keng yoyilishi bu fikrimiz dalil bo'ladi.



Ushbu dargohda qizlar nafaqat ma'lum bir yo'nalish asosida kasbga, balki hunarga ham ega bo'lishlari zarur. Shu sababli talabalar turar joyida turli xildag mashg'ulotlar, ko'ngilochar tadbirlarni ko'proq tashkillashtirish kerak.

Yig'ilish raisi :

Yig'ilish kotibi:

[Signature] V.Raxmatullina
[Signature] N.Shukurov