

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ

*Мактаб ўқувчилари  
учун кун тартиби*



Тошкент – 2013 йил

# ОҚИЛОНА КУН ТАРТИБИ

Кун тартибига оқилона амал қилиш соғлом турмуш тарзининг асосидир.

Кун тартибига шундай амал қилиш керакки, унда овқатланиш, ухлаш, дам олиш, очик хавода бўлиш, билим олиш, фаол ҳаракат ҳамда бошқа фаолиятлар ўз вақтида бўлсин.



## КУН ТАРТИБИ

Кун тартибига риоя қилиш сизни  
саломатлигингизни мустаҳкамлайди;  
Толиқишни олдини олади;  
Интизомли, иродали ва тартибли  
қилади;  
Фойдали кўникмаларни сизда  
шакллантиради.



7.00 - 7.15 УЙҚУДАН ТУРИШ,  
БАДАНТАРБИЯ, ЮВИНИШ.



“Бадантарбия бир неча  
дори- дармонлар ўрнини  
босиши мумкин, лекин ҳеч бир  
дори-дармон бадантарбия  
ўрнини боса олмайди.”

А.Мюссе.





**Бадантарбия кишини  
тетиклаштиради,  
руҳиятини, кайфиятини  
кўтаради.**

**Бутун организм  
фаолиятини  
яхшилайти, кунлик иш  
қобилиятини оширади.**

# ШАХСИЙ ГИГИЕНА САЛОМАТЛИК ГАРОВИДИР!

Шахсий гигиена  
тушунчасига баданни  
тоза тутиш, ўқиш ва  
меҳнат қилганда,  
овқатланганда  
гигиенага риоя қилиш,  
ўзи яшайдиган жойни  
озода тутиш ва  
бошқалар киради.



## ЮВИНИШ.

Юз, қўлларни совунлаб ювиш,  
айниқса тишларни икки  
маротаба, эрталаб ҳамда  
кечқурун тозалаб ювиш  
соғлиққа фойдалидир.



## 7.00 - 7.30 НОНУШТА

Нонушта кунлик овқат  
меъёрининг 25-30 фоизини  
ташкил қилиши керак.

Эрталабки нонуштага бирон-  
бир иссиқ овқат ёки сут,  
пишлоқ, творог, нон билан  
сариёғ бўлгани маъқул.

Эрталабки ейилган  
овқат сизни кун бўйи  
тетик, бақувват қилади.





## 7.30-7.50 МАКТАБГА БОРИШ

Мақтаб томон борар  
экансиз, йўл ҳаракати  
қоидаларига амал  
қилинг. Айниқса  
ноқулай об-ҳаво  
шароитида ниҳоятда  
эҳтиёткорлик талаб  
қилинади.



## 8.00-14.00 МАКТАБДАГИ МАШҒУЛОТЛАР.



Дарс жадвалининг тўғри  
тузилиши толиқишнинг  
олдини олишда таъсирчан  
воситадир.

Шунинг учун дарс жараёни эрталаб  
куннинг биринчи ярмида бўлгани  
мақсадга мувофиқдир.



**Ҳар 45 дақиқали дарсдан  
сўнг, 5 дақиқалик  
танаффуслардан унумли  
фойдаланинг. Ушбу  
дақиқаларда дам олинг.**

## **ТУШЛИК.**

**Тушлик кунлик овқатланиш  
меъёрининг 30 – 40 фоизини  
тушлик ташкил қилиши  
керак.**



**Тушлик** бирон-бир иссиқ овқатдан иборат бўлиши керак. Овқатни салатлар билан истеъмол қилиш ўсиб бораётган ёш организмнинг керакли озиқ моддалар билан таъминлаб, уни саломатлигини мустаҳкамлайди.



**14 .00 – 16.00**  
**ДАМ ОЛИШ.**

**Тоза ҳавода сайр  
қилинг, турли ўйинлар  
ўйнанг, спорт билан  
шуғулланинг.  
Ўзингизга хуш  
ёқадиган иш билан  
банд бўлинг.**



**СПОРТ БИЛАН  
МУНТАЗАМ  
ШУҒУЛЛАНИНГ.**



**Спорт инсонни матонатли,  
иродали, кучли қилади.  
Саломатликни  
мустаҳкамлайди.  
Иммунитетни оширади.**

**Ота – онага уй  
ишларида ёрдам бериш  
ҳар бир ақлли ўғил –  
қизнинг бурчидир.**





16.00 – 18.00

УЙ ВАЗИФАЛАРИНИ  
ТАЙЁРЛАШ.



## 18.00 – 19.00 КЕЧКИ ОВҚАТ

Кунлик овқатланиш  
меъёрининг 20 – 30  
фоизини кечки овқат  
ташкил қилиши  
керак.



**19.00 – 20.00 ДАМ ОЛИШ.**

**Телевизор кўринг, китоб ва журнал ўқинг, компьютёрдан маълумотларни олиш учун меъёрда фойдаланинг.**

**Эслатма!** Компьютёрдан 45 дақиқадан ортиқ фойдаланиш мумкин эмас. Ҳар 15 дақиқада 5 дақиқа давомида танаффус қилинг.



21.20-7.30

## УЙКУ ГИГИЕНАСИ

Уйқу пайтида мия дам олади, юрак иши яхшиланади, тана кейинги кунга қувват олади.



# ТЎЙИБ УХЛАШ УЧУН ҚУЙИДАГИЛАРГА АМАЛ ҚИЛИНГ:

- Ухлашдан олдин тоза ҳавода сайр қилиб келинг.
- Уйқудан 2 – 2,5 соат аввал овқат тановул қилинг.
- Деразани очиб ёки хонани яхшилаб шамоллатиб сўнг ухланг.
- Ухлаш олдидан қўрқинчли фильмларни томоша қилманг.
- Доимо бир вақтнинг ўзида уйқуга ётинг ва бир вақтнинг ўзида уйғонишга одатланинг.



## КУН ТАРТИБИНГИЗНИ ТУЗИБ ОЛИНГ

Кун тартиби, бу машғулотлар ва дам олиш турларини оқилона тарзда ўзгартириб туриш, куннинг ҳар бир соатидан унумли фойдаланиш, ҳар бир дақиқани аниқ белгилаб қўйишдир.



**Соғлом ҳаёт тарзига амал қилинг.**



**Тўғри овқатланинг, спортнинг  
бирон бир тури билан  
шуғулланинг, ўз вақтида  
билим олинг ва дам олинг,  
тўйиб ухланг.**

**Ҳаётдан завқланиб яшанг!**

Эътиборингиз учун  
рахмат!

