

**ВАЗОРАТИ МАОРИФ ВА ИЛМИ
ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН**

Барномаи таълими
ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ
барои синфҳои 3–4-уми
муассисаҳои таҳсилоти умумӣ

Душанбе-2017

Каримова И.Х. Ниёзмухаммедова М.Б Ашӯрова Б.
Девоншоева Т. Барномаи таълими **ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ**
барои синфҳои 3–4-уми муассисаҳои таҳсилоти умумӣ.
Душанбе 2017 16 саҳ

Пешгуфтор

**Чахор чиз мар озодаро зи ғам бихарад:
Тани дурусту хӯи неку номи неку хирад,
Ҳар он ки эзидаш ин ҳар чахор рӯзӣ кард,
Сазад, ки шод зияд ҷовидону ғам нахӯрад.**

Барномаи мазкур тибқи супориши Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон мураттаб гардидааст. Риоя намудани гигиенаи шахсӣ, тоза нигоҳ доштани муҳити зист, мактаб, кӯча ва ҷойҳои ҷамъиятӣ, пешгирии одатҳои номатлуб ва солимии ҷисму руҳ шартҳои муҳими саломатии инсон аст.

Тарбияи тарзи ҳаёти солим аз синфҳои ибтидоӣ (3-4) оғоз гардида, ҳафтае 1 соат, ҳамагӣ дар як сол ба ҳар як синф 27 соатӣ (аз ҳисоби 34 соати тарбиявӣ) пешбинӣ гардидааст. Омӯзгорон соатҳоро мутаносибан ба машғулиятҳо тақсим мекунанд.

Мутасаддиёни соатҳои тарбиявии тарзи ҳаёти солим ҳангоми гузаштани машғулиятҳо метавонанд аз усулҳои нави таълим (таълими ҳамфаъол, таълими ҳамгиро, таълими тафриқа, тафаккури интиқодӣ, бозихҳои нақшофарӣ ва ғайра) истифода баранд.

Хулоса, татбиқи барномаи тарзи ҳаёти солим кори ҳамагон буда, дар ин ҷода нақши оила, мактаб ва аҳли ҷомеа муҳим аст.

Комёб ва хушҳол бошед!

Мавзӯҳои барномаи тарзи ҳаёти солим барои синфҳои 3-юм

Т/р	М А В З Ё Ъ Ҳ О	Миқдор и соат
	Боби 1. Саломатӣ ва тарзи ҳаёт (8 соат)	
1	Мақсад ва вазифаҳои барномаи тарзи ҳаёти солим	1
2	Аз таърихи беҳдошт (гигиена)	1
3	Муҳити атроф ва ҳаёти солим	1
4	Варзиш – гавари саломатӣ	1
5	Речаи рӯз	1
6	Обутобдиҳии бадан	1
7	Ташаккул додани қаду қомати рост	1
8	Нақши падар ва модар дар тарбияи тарзи ҳаёти солими наврас	1
	Боби 2. Беҳдошти (гигиена) шахсӣ (11 соат)	
9	Маълумот дар бораи беҳдошти шахсӣ	1
10	Дастшӯӣ	1
11	Беҳдошт ва нигоҳубини дандонҳо	1
12	Шустушӯӣи рӯй	1
13	Беҳдошти гӯшҳо ва бинӣ	1
14	Беҳдошти чашм	1
15	Беҳдошти нохунҳои дасту пой	1
16	Беҳдошти пӯсти бадан ва мӯй	1
17	Шустушӯӣи либос	1
18	Беҳдошти рашти хоб	1
19	Беҳдошти либоси тағ ва рӯ. Беҳдошти пойафзол	1
	Боби 3. Ман ва саломатии ман (8 соат)	
20	Организми инсон чист?	1

21	Бехдошти гизо	1
22	Қоидаҳои таомхӯрӣ ва истеъмоли об	1
23	Фарбеҳшавӣ	1
24	Одатҳои бад	1
25	Маслиҳатҳо «Саломатӣ - бойигарии мост»	1
26	Ташкил ва гузаронидани «Рӯзи саломатӣ»	1
27	Дониш, маҳорат ва малакаҳои мустаҳкам менамоем	1
	Ҳамагӣ	27 соат

**Барномаи соатҳои тарбиявии тарзи ҳаёти солим
барои синфи 3-юм 27 соат**

Боби 1. Саломатӣ ва тарзи ҳаёт

1. Мақсад ва вазифаҳои барномаи тарзи ҳаёти солим. Дар бораи вазифаҳои асосии барнома додани маълумот. Солимии ҷисм – солимии руҳро таъмин менамояд. Риояи қоидаҳои покизагию тозагӣ дар оила, мактаб ва ҷойҳои ҷамъиятӣ.

2. Нигоҳе ба гузашта. Таърих ва муносибати аҷдодон нисбати бехдошт (гигиена). Аз мероси ниёгон дар бораи тозагӣ. Ҳалли масъалаҳои гигиена дар шаҳрдорӣ замони гузашта. Муҳимияти масъалаҳои санитариву гигиенӣ дар таълимоти Абӯалӣ ибни Сино.

3. Муҳити солим ва тарзи ҳаёти солим. Маълумот дар бораи муҳити солим. Тозагии муҳити зист. Тозагии хона, мактаб, маҳалла ва ҷойҳои ҷамъиятӣ. Ҳифзи табиат ва муҳити зист.

4. Варзиш –гарави саломатӣ. Аҳамияти варзиш дар инкишофи ҷисмонӣ равоии кӯдакону наврасон. Намудҳои варзиш ва рушдҳои маърифатҳои равоии наврасон. Нақши варзиши пагоҳирӯзӣ дар таъмини ҳолати руҳӣ.

5. Речаи рӯз. Мафҳуми реча ва муҳим будани он дар фаъолиятҳои тарбиявӣ таълимӣ. Риояи реча –шарти асосӣ

тақсимоти дурусти вақт. Солимӣ дар реча. Речаи рӯз-дӯсти бехтарин. Тарзи тартиб додани речаи мактаббача.

6. **Обутоби бадан.** Мазмуну мундариҷаи обутобдиҳии бадан. Сайру гашт дар ҳавои тоза. Роҳу воситаҳои обутоб додани бадан. Алоқаманд будани он бо инкишофи ҷисмонӣ ва зеҳнии наврасон. Таъсири мусбати обутобдиҳии бадан ба қобилияти корӣ.

7. **Ташаккул додани қаду қомат.** Мафҳуми қаду қомат. Аломатҳои асосии қомати рости солим. Тарзи дурусти нишастан ҳангоми дарс ва дарстайёркунӣ. Инкишофи мутаносиби бадан, ташаккули андоми дуруст Пешгирии бемориҳои сутунмуҳра. Талаботи гигиенӣ нисбат ба мизу курсии талабагӣ.

8. **Нақши падар ва модар дар тарбияи тарзи ҳаёти солими наврас.** Мафҳуми оила. Дастгирӣ ва якдигарфаҳмӣ дар оила. Оила тарбиятгар ва тарғибочии аввалини фарзанд дар дуруст нигоҳ доштани саломатӣ. Тарбияи малакаҳои маданӣ-гигиенӣ дар фарзандон. Ташкили гӯшаи бозӣ, ҷойи муносиб барои фаъолияти таълимӣ (дарстайёркунӣ) дар хона.

Боби 2. Бехдошти (гигиена) шахсӣ (11 соат)

9. **Маълумот дар бораи бехдошти шахсӣ.** Бехдошти шахсӣ чист? Дар кӯдакону наврасон тарбия намудани малакаҳои одитарини худхизматрасонӣ.

10. **Бехдошти шахсӣ. Дастшӯйӣ.** Қоидаҳои дастшӯйӣ. Тартиби дуруст шустани дастҳо. Аҳамияти шустушӯйӣ дастҳо бо собун. Дастони тоза-гарави саломатӣ.

11. **Бехдошт ва нигоҳубини дандон.** Қоидаҳои шустани дандон. Воситаҳои бехдошти дандон. Таъсири

нӯшокиҳо ва боқимондаҳои хӯрок ба дандон. Қобилияти нигоҳубини дандон.

12. **Шустушӯйи рӯй.** Зарурати шустушӯйи харрӯзаи рӯй. Бо мақсади пешгирии бемориҳои чашм дуруст шустани рӯй. Қоидаҳои дастшӯйӣ.

13. **Беҳдошти гӯшҳо ва бинӣ.** Маълумот дар бораи узвҳои шунавоӣ ва нафаскашӣ. Оид ба сабабҳои бемориҳои узвҳои шунавоию нафаскашӣ ва пешгирии онҳо. Сӯхбат доир ба зарари садоҳои баланд. Аҳамияти тоза нигоҳ доштани узвҳои шунавоӣ ва нафаскашӣ.

14. **Гигиенаи чашм.** Зарурати эҳтиёт намудан ва нигоҳубини чашм. Солимии узви бинӣ ба чӣ вобаста аст? Додани маълумот оид ба хусусиятҳои чашм: наздикбин ва дурбин. Риоя кардани қоидаҳои беҳдошт дар раванди истифодаи ашӯи хонишу воситаҳои техникӣ.

15. **Беҳдошти нохунҳои дасту пой.** Зарурати тоза нигоҳ доштани нохунҳои пой ва даст. Сабаби гирифтани нохунҳо. Пойи луч нагаштан. Нигоҳубини дурусти нохунҳои дасту пой.

16. **Беҳдошти пӯсти бадан ва мӯй.** Сабабҳои пайдоиши баъзе бемориҳои пӯст: замбӯруғчаи ангуштони пой, хоришак, озах, табхол. Нигоҳубини мӯй мувофиқи намудҳои мӯй. Доштани ашӯи шахсӣ оид ба нигоҳубини мӯй. Пешгирии бемориҳои пӯст.

17. **Шустушӯйи либос.** Тозагии либос чӣ маъно дорад? Барои шустани либос чӣҳо лозиманд? Зарари моддаҳои хоқаҳои химиявӣ дар шустани либос. Роҳҳои шустани пок кардани либос. Истифодаи хоқаҳои либосшӯйӣ.

18. **Беҳдошти рахти хоб.** Аз микробҳо ҳифз кардани таҷҳизоти хоб. Аз қадом навъи матоъ будани онҳо. Муҳлати иваз намудани рахти хоб.

19. **Бехдошти либоси таг ва рӯ. Тозагии пойафзол.** Қоидаҳо ва аҳамияти тоза нигоҳ доштани либоси таг ва рӯ. Намуди либосҳо (мактабӣ, хонагӣ, барои сайругашт...). Чо ба чогузори либосҳо дар чойи муайян. Пойафзол аз чӣ муҳофизат мекунад? Онро чӣ тавр тоза нигоҳ дошт ва барои чӣ?

Боби 3. Ман ва саломатии ман (8 соат)

20. **Организми инсон чист?** Организми одам аз чӣ иборат аст? Узвҳои гуногуни бадан ва вазифаҳои онҳо.

21. **Бехдошти ғизо.** Маълумот дар бораи ғизои инсон. Аҳамияти рӯйпӯш ва ҳифз кардани ғизо. Роҳҳои гуногуни бо микробҳо олула нашудани ғизо.

22. **Фарбехшавӣ.** Сабабҳои зиёдшавии вазни кӯдак. Роҳҳои пешгирии ин беморӣ.

23. **Қоидаҳои таомхӯрӣ ва нӯшидани об.** Меъёри хӯрокхӯрӣ. Одоби хӯрокхӯрӣ. Шустани мева ва сабзавот. Оби ошомидани ва қоидаҳои истеъмоли он. Гигиенаи истифода аз оби ҷӯйбор ва дарёчаҳо.

24. **Одатҳои бад.** Одатҳои бади мавҷуда: тамокукашӣ, майзадагӣ ва нашъамандӣ. Тамокукашӣ, майзадагӣ ва нашъамандӣ чист? Таъсири онҳо ба ҷисми наврасон ва оқибатҳои истеъмоли онҳо.

25. **Ташкил ва гузаронидани “Рӯзи саломатӣ”.**

26. **Маслиҳатҳо «Саломатӣ-бойигарии мост».** Саломатӣ-арзиши бебаҳои ҳаёт. Малакаҳои тарзи ҳаёти солимро чӣ тавр тарбия намуд? Чӣ кор кардан даркор, ки солим бошӣ!

27. **Дониш, маҳорат ва малакаҳои мустаҳкам менамоем.** Тартиб додани саволҳои тестӣ “Худро санҷед”.

С И Н Ф И 4

Барномаи соатҳои тарбиявии тарзи ҳаёти солим барои синфҳои 4-ум

Т/р	М А В З Ҷ Ў Ъ Ҳ О	Миқдори соат
Боби 1. Гигиена. Гигиенаи шахсӣ (8 соат)		
1	Маълумоти умумӣ дар бораи гигиена	1
2	Риояи гигиенаи шахсӣ ва ҳадафҳои он	1
3	Тозагӣ – оинаи ҳаёт	1
4	Мавзӯи гигиена дар эҷодиёти классикон ва адибони муосири тоҷик	1
5	Нақши бозихои миллӣ дар солимгардонии наврасон	1
6	Беҳдошти муҳити зист ва гирду атроф	1
7	Беҳдошти хона ва рӯзгор	1
8	Беҳдошти ҳочатхонаҳо ва роҳҳои нест кардани партовҳо	1
Боби 2. Бактерия ва вирусҳо (12 соат)		
9	Маълумот дар бораи бактерия ва вирусҳо	1
10	Беҳдошти об. Ҳифз намудани оби нӯшоқӣ аз микробҳо	1
11	Беҳдошти ғизо. Ғизои бе микроб	1
12	Пешгири намудани бемориҳои сироятӣ	1
13	Роҳҳои сироятшавӣ аз кирмҳо	1
14	Пешгирии бемории вараҷа	1
15	Бемории домана ва пешгирии он	1
16	Бемории роҳҳои нафаскашӣ ва пешгири намудани он	1

17	Бемории сил ва пешгирии он	1
18	Сироятёбӣ ба бемории исҳол (дарунравӣ) ва роҳҳои пешгирӣ намудани он	1
19	Тарзи тайёр кардани регидрон	1
20	Муносибат бо парандагон ва ҳайвонот	1
Боби 3. Ҳодисот, захролудшавӣ ва ёрии аввалин (3 соат)		
21	Захролудшавӣ ва роҳҳои бехатар гардонидани он	1
22	Сӯхтани бадан	1
23	Офтобзанӣ ва ғарқшавӣ	1
Боби 4. Одатҳои номатлуб (3 соат)		
24	Тамоқукашӣ ва зарари он ба ҷисми наврасон	1
25	Зарари носкашӣ	1
26	Бартарафсозии эҳсосоти аз ҳад зиёд (стресс)	1
27	Санҷиши дониш, маҳорат ва малакаи оид ба тарзи ҳаёти солим	1
Ҳамагӣ		27 соат

Синфи 4 (Ҳамагӣ 27 соат)

Боби 1. Гигиена. Гигиенаи шахсӣ

1. **Маълумоти умумӣ дар бораи гигиена.** Гигиена чист? Гигиена ва намудҳои он. Тозагӣ – гавари саломатӣ.

2. **Риояи гигиенаи шахсӣ ва ҳадафҳои он.** Гигиенаи шахсӣ чист? Қоидаҳои гигиенаи шахсӣ. Риояи қоидаҳои гигиенаи шахсӣ. Аҳамияти риояи гигиена.

3. **Тозагӣ – оинаи ҳаёт.** Тозагӣ як ҷузъи тарбия. Талабот ба тозагӣ. Тозагӣ дар овони хурдсолӣ. Панди бобо.

4. **Мавзӯи гигиена дар эҷодиёти классикон ва адибони муосири тоҷик.** Қоидаҳои таомхӯрӣ ва нӯшидани об. Матн “Насихат”. Агар хоҳед солим бошед.

5. **Нақши бозиҳои миллӣ дар солимгардонии наврасон.** Аҳамияти бозиҳои миллӣ дар тарбияи бадан, оромии рӯҳ ва асаб. Ҷиҳатҳои тарбиявии бозиҳои миллӣ.

6. **Беҳдошти муҳити зист ва гирду атроф.** Маълумот дар бораи тозагии муҳити зист. Тозагии мактаб, маҳалла ва ҷойҳои ҷамъиятӣ. Ҳифзи табиат ва муҳити зист.

7. **Беҳдошти хона ва рӯзгор.** Тоza нигоҳ доштани хона, ошхона ва ашёи рӯзгор.

8. **Беҳдошти ҳоҷатхонаҳо ва роҳҳои нест кардани партовҳо.** Тоza нигоҳ доштани ҳоҷатхонаҳо - воситаи пешгирии бемориҳои сироятӣ. Роҳҳои дурусти нест кардани партовҳо.

Боби 2. Бактерия ва вирусҳо

9. Маълумот дар бораи бактерия ва вирусҳо.

Маълумот дар бораи бактерия ва вирусҳои касалиовар. Дар бораи таъсири мусбӣ ва манфии бактерия ва вирусҳо.

10. Беҳдошти об. Ҳифз намудани оби нӯшокӣ аз микробҳо. Маълумот дар бораи сарчашмаҳои оби нӯшокӣ. Қоидаҳои нигоҳдории оби нӯшокӣ ва истифодаи он. Безаргардонии оби нӯшокӣ

11. Беҳдошти ғизо. Ғизои бе микроб. Пашшаҳо паҳнкунандаи микроб. Зарурати пӯшонидани рӯйи ғизо. Тарзи олудашавии ғизо бо микроб. Аҳамияти беҳдошти ғизо.

12. Пешгири намудани бемориҳои сироятӣ. Роҳҳои пешгири намудани бемориҳои сироятӣ. Амалҳои хуб ва бади беҳдошти. Тозагӣ – гавари саломатӣ.

13. Роҳҳои сироятшавӣ аз кирмҳо. Маълумоти мухтасар дар бораи кирмҳои сирояткунанда. Аломатҳои сироятии кирмҳо. Роҳҳои сироятёбӣ аз кирмҳо. Пешгирии сироятёбӣ аз кирмҳо.

14. Пешгирии бемории вараҷа. Вараҷа бемории сироятӣ. Аломатҳои бемории вараҷа. Хомӯшакҳо паҳнкунандаи бемории вараҷа. Пешгирии ин беморӣ.

15. Бемории домана ва пешгирии он. Маълумоти мухтасар дар бораи бемории домана. Роҳҳои сироятёбӣ ба ин беморӣ ва пешгирии бемории домана.

16. Бемории роҳҳои нафаскашӣ ва пешгирӣ намудани он. Аломатҳои бемории роҳҳои нафас. Шамолхӯрӣ. Пешгирии бемории роҳҳои нафас.

17. Бемории сил ва пешгирии он. Маълумоти мухтасар дар бораи бемории сил. Роҳҳои сироятбӣ ба бемории сил. Усулҳои пешгирӣ намудани бемории сил.

18. Пешгирӣ намудани бемории исҳол (дарунравӣ). Роҳҳои паҳншавии бемории исҳол. Сабабҳои сар задани бемории исҳол. Нишонаҳои бемории исҳол. Пешгирӣ намудани он.

19. Тарзи тайёр кардани регидрон. Бе об мондани қисми кӯдак. Расонидани ёрии аввалини тиббӣ. Тарзу усули тайёр кардани регидрон ва роҳҳои дигари пешгирӣ намудани бемории исҳол.

20. Муносибат бо парандагон ва ҳайвонот. Роҳҳои захролудшавӣ аз бемориҳои аз ҳайвонот ва парандагон гузаранда. Нигоҳубини беҳавфи ҳайвонот ва парандагон. Роҳҳои пешгирӣ намудани бемориҳои аз ҳайвонот ва парандагон гузаранда.

Боби 3. Ҳодисот, захролудшавӣ ва ёрии аввалин

21. Захролудшавӣ ва роҳҳои беҳатар гардонидани он. Захролудшавӣ чист? Аломатҳои захролудшавӣ. Ёрии аввалин ҳангоми захролудшавӣ.

22. Сӯхтани бадан. Аломатҳои сӯхтани бадан. Аломатҳои дараҷаи сӯхтани пӯсти одам. Ёрии аввалин ҳангоми сӯхтани бадан.

23. Офтобзанӣ ва ғарқшавӣ. Мавсими офтобзанӣ. Аломатҳои офтобзанӣ. Ёрии аввалин ҳангоми офтобзанӣ.

Аломатҳои ғарқшавӣ ва расонидани ёрии аввалин ба шахси ғарқшудаистода.

Боби 4. Пешгирии одатҳои номатлуб

24. Тамокукашӣ ва зарари он ба ҷисми наврас. Оқибатҳои нохуши сигоркашӣ. Никотин-марги инсон. Пешгирии намудани ин одати бад дар байни наврасон.

25. Зарари носкашӣ. Одати бад-балои ҷон. Дур будан аз ин одати номатлуб.

26. Баргарафсозии эҳсосоти аз ҳад зиёд (стресс). Ҳолатҳои гуногуни рӯҳӣ дар рафтори хонандагон ва ба эътидол овардани он.

27. Санҷиши дониш, маҳорат ва малака оид ба тарзи ҳаёти солим. Ташкил ва гузаронидани пурсиши тестӣ.

Барномаи таълими

ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ

**барои синфҳои 3–4-уми муассисаҳои
таҳсилоти умумӣ**

Мурағтибон:

Каримова И.Х.
Ниёзмухаммедова М.Б
Ашӯрова Б.
Девоншоева Т.

Ба чоп 4.07.2017. иҷозат дода шуд.
Коғази офсет. Чопи офсет. Андоза 60x84 1/16.
Ҷузъи чопӣ 1,0 Адади нашр 4000 нусха.

Барнома дар Маркази таҳия, нашр ва муомилоти китобҳои
дарсӣ, илмию методии Вазорати маориф ва илми
Ҷумҳурии Тоҷикистон чоп шудааст.

ш. Душанбе, к. Нисор Муҳаммад 13^а
Тел.: 227-48-09. E-mail: mmarkaz@list.ru