

MENING ODATLARIM



Har kuni kechqurun soatimning qo'ng'irog'ini ertalab soat 7 ga to'g'rilab qo'yaman. Ertalab soat jiringlaganda uyg'onib, badantarbiya qilaman. Keyin yuvinib, kiyinaman. So'ng choy qo'yib, nonushta tayyorlayman. Nonushta qilib bo'lgach, idishlarni yuvaman, uy hayvonlariga ovqat beraman. Keyin maktabga tayyorlanaman.



1. Akmal nimalar qilar ekan? Aytib bering.
2. Akmal bu ishlarni har kuni qilar ekanmi?
3. Har kuni qilinadigan ishlarni nima deb atash mumkin?
4. Siz har kuni ertalab nima qilasiz? Har kuni bir xilda takrorlaydigan ishlaringiz bormi?



Odat inson uchun odatiy bo'lib qolgan xatti-harakatlardir. Odat biz doim qilib yuradigan ishlardir.



Yaxshi odatlar bizga yordam beradi, bizni kuchli, sog'lom, aqlli qiladi, rivojlantiradi.

Yomon odatlar esa bizga zarar keltiradi, xalaqit beradi, lekin ko'pincha biz buni sezmaymiz yoki tushunmaymiz.



Quyidagilardan qaysilarini foydali odatlar deyish mumkin? Nima uchun? Ro'yxatni o'z misollaringiz bilan to'ldiring.

- aldash
- bukchayib yurish, o'tirish
- yuvinish
- ertalab badantarbiya qilish
- tishlarni tozalash
- hamma narsani o'z joyiga qo'yish
- tirnoqni tishlash
- uy vazifasini o'z vaqtida bajarish
- sport bilan muntazam shug'ullanish
- tayyor bo'lmasa, darsga bormaslik
- yotgan holda kitob o'qish
- ovqatlangandan keyin idishlarni yuvib qo'yish
- kompyuterda ishlaganda orada ko'zni dam oldirib turish
- bo'sh vaqt topildi deguncha telefon o'ynash
- fastfudni ko'p yeyish
- doim quloqchin taqib yurish
- burunni, tishlarni kovlash
- og'izni qo'l bilan to'smasdan akxa urish, yo'talish



Uyqusiz tundan so'ng



1 Alisher yarim tungacha uxlamadi



2 Ertalab turgisi kelmadi, uyqusi keldi



3 Uygusirash maktabga otlanishiga xalaqit qilyapti



4 Nonushtaga ulgurmadi



5 Shoshganda yo'lda biror muammo chiqadi



6 Maktabga kelsa, nimadir esidan chiqib, uyda qolibdi



7 Uyqusi kelib, kallasiga dars kirmadi



8 Jismoniy tarbiya darsida oyog'i qayrilib ketdi



9 Alisher kechasi qilgan ishlarini eslay boshladi



1. Kech bo'lganda Alisher nimalar haqida o'ylanib qoldi?
2. Alisher ertaroq uxlaganida kuni qanday o'tgan bo'lar edi?
3. Muhim ishlarni vaqtda qilishga va dam olishga qanday yaxshi odatlar yordam beradi?



Eko-odatlar:

- xonani shamollatish;
- uylarni tozalash, changlarni artish;
- gullarga suv quyib turish;
- chiqindilarni turlarga ajratib, alohida idishlarga solish.



Nima uchun bu odatlar eko-odatlar deyiladi?
Yana qanday eko-odatlarni bilasiz?



Yaxshi odat qanday paydo bo'ladi?

Yaxshi odatga o'rganish uchun uni doim, bir vaqtda, erinmay takrorlayverish kerak. Masalan, har kuni ertalab badantarbiya qilmoqchisiz. Bu narsa odatga aylanishi uchun har kuni ertalab mashq qilishga o'zingizni majburlashingiz kerak. Har kuni erinmay, dangasalikni yengib, irodani chiniqtirish kerak. Badantarbiya odatga aylansa, uni qilishga qiynalmaysiz, chunki har kungi odatiy narsaga aylanib, o'z-o'zidan takrorlanadigan ishga aylanib qoladi. Bir ish kamida 21 kun takrorlansa, odatga aylanar ekan.



Tadqiqot o'tkazing.

- O'zingiz o'rganmoqchi bo'lgan yangi yaxshi odatlar ro'yxatini tuzing. Tadqiqotni boshlash uchun ulardan birini tanlang.
- Har bir kun uchun biror mukofot o'ylab topib, yozib chiqing.
- 21 kunlik kundalik tuzib, har kuni yangi odatni qilib bo'lgach, belgilab boring.
- Yangi odatni qilish kundan kunga oson bo'lib borayotganini kuzating.