

Sog' tanda – sog'lom aql

Zamira Ibrohimova



So'zlar bulutidan **sport** bilan bog'liq so'zlarni toping. Siz qaysi sport turi bilan shug'ullanasiz?



O'qing.

Sanjar kitob o'qishni juda yaxshi ko'rardi. Hatto tanaffusda ham bosh ko'tarmay, kitob o'qir edi. Unga bolalar-u kattalar “kitobxon bola”, “a'lochi bola”, deb havas qilishardi.

Bir kuni Sanjar maktabdan xafa bo'lib keldi. Bobosi bilan salomlashdi-yu, ko'zidan yosh oqib ketdi.

– Kel, bolajonim, nima bo'ldi? – dedi bobosi uni mehr bilan bag'riga bosib.

– Bugun jismoniy tarbiyadan “2” baho oldim...

– Ha... yaxshi bo'lmabdi.

– Men turnikda tortilishni bilmayman, yugurishni yoqtirmayman... Bobojon, katta bo'lsam, zo'r diplomat bo'laman. Menga jismoniy tarbiya nega kerak?



– Jismoniy chiniqish ham kerak-da, bolam. Kuchli, sog'lom, baquvvat diplomat bo'lsang, undan-da yaxshi bo'ladi.

Sanjar bobosining gaplaridan o'ylanib qoldi. Shunda bobosi nabirasiga shunday dedi:

– Bugun biroz mazam bo'lmay shifokorga borgan-dim. Qon aylanishini yaxshilash uchun faol jismoniy harakat qilishim kerak ekan. Shunga oqshomda va saharda ikkimiz mahalladagi sport maydonchasiga chiqsak, menga hamroh bo'lsang, degandim.

Oqshom kirdi. Bobo bilan nabira sayrga chiqishdi.

– Bobojon, telefonda necha qadam yurganingizni hisoblaydigan dastur bor. To'g'rilab beraymi? – deya Sanjar telefonda kerakli tugmachani yoqib qo'ydi.

Bobo-nabira mahallani aylanib, sport maydonchasiga kelishdi. Sanjar maydondagi barcha sport jihozlarida shug'ullanib ko'rdi. Faqat turnikda tortilishga jur'at etmadi. Shunda bobosi:

– Bolam, dadilroq bo'l, o'zingni sinab ko'rishdan qo'rqma! – dedi.

Sanjar turnikka osilib, bir-ikki tortildi.



Shu zaylda kunlar o'tdi. Bola har safar uyga kirish oldidan telefonga qarab, yurgan qadamlarini kuza-tardi. Qadamlar soni kundan kunga ortib boraverardi.

Oradan bir hafta o'tdi. Muntazam qilingan mashqlar o'z samarasini berdi. Sanjar turnikda oson tortiladigan, sport maydoni atrofida bemaolol yuguradigan bo'ldi.

Bugun Sanjar maktabdan xursand qaytdi:

– Bobojon, jismoniy tarbiyadan “5” oldim!

Turnikda o'n marta tortildim!

– Barakalla! Endi sen aqlli, bilimli, shu bilan birga, sog'lom va kuchlisan! Bugun men ham shifokorga borgandim, qon aylanishim me'yorga kelganini aytdi. Rahmat senga, bolajonim!

– Sizga rahmat, bobojon! Yaxshiyam borsiz!



1. Asarning bosh qahramoni kim?
U haqida gapirib bering.
2. Sanjar nega xafa bo'ldi?
3. Bobosi Sanjarga qanday maslahat berdi?
4. Sanjar qanday natijalarga erishdi?
5. Ushbu hikoya bizni nimaga o'rgatadi?



Hikoyani gapirib berishga tayyorlaning.

