

ӨЗБЕКИСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ЖОҚАРЫ ХӘМ ОРТА АРНАҰЛЫ
БИЛИМЛЕНДИРІҰ МИНИСТРЛИГИ
ҚАРАҚАЛПАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ХАЯЛ-ҚЫЗЛАР КОМИТЕТИ
ӨЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ «ОЛИМА» ШӨЛКЕМИНИҢ
ҚАРАҚАЛПАҚСТАН БӨЛИМИ
ТАШКЕНТ МӘМЛЕКЕТЛИК АГРАР
УНИВЕРСИТЕТИ НӨКИС ФИЛИАЛЫ



**«Саламат ана хәм бала- жәмийет
тиреги» атамасындағы**

**Республикалық илимий-әмелий
конференция материаллары**

Нөкис-2016

МАЗМУНЫ

1-секция. Перзент тәрбиясында шаңарақ, маҳалле ҳәм билимлендириу орынларының тутқан орны

1.	Алғы сөз	1
2.	Боситханова Э.И. «Соғлом, маънавиятли она – жамият зийнати»	3
3.	Муртазасва Р.Х. Маҳалла – дўстлик, ҳамжихатлик тарбия меккини	7
4.	Ибрагимова З.А. Хотин-қизларнинг мамлакат иқтисодий, иجتимойий-сиёсий ҳаётида тутган ўрни	12
5.	Омарова Х. Тəлим-тəрбияда бирдемлик зəрур	17
6.	Осербаева Т., Искандарова М. Илимпаз ҳаял – шаңарақ ҳәм жамият тиреги	19
7.	Шарафатдинова Ж. Тəрбиядағы бирлик – кəмилликке жетелейди	21
8.	Мамбстулласва С.М. Современная экологическая ситуация и состояние здоровья населения южного приаралья	23
9.	Абдулласва.Я Мəмлекеттиң ҳаял-қызлар, аналық ҳәм балалық мәселелериндеги сиясаты ҳәм оның әмелге асырылыу жағдайы	25
10.	Уразбаева Р. Ғəрезсизлик жылларында Қарақалпақстан республикасында билимлендириудин раўажланыу тарийхы	30
11.	Сейтназарова И.Е. «Қозлеримнин ағы-қарасы қызлар»...	33
12.	Абдалова Г.Н., Мамутова Б.У. Перзент тəрбиясында шаңарақ, маҳалла ҳәм билимлендириу орынларының тутқан орны	36
13.	Абутова З.Ж., Хошимуратова И.П. Здоровая мать – здоровый ребенок	38
14.	Ахимбетова Г. Соғлом оила - келажак пойдевори	40
15.	Баймуратова Г.О. Ана ҳәм бала саламатлығы – мəмлєкет байлығы	42
16.	Баўатдинова С., Ибрагимова Л. Бєсик жыры ҳәм ана образы	44
17.	Бєгдулласва Г.С., Ибрагимов М.Ю., Бєкєнова М.А. Халық саламатлығы – єлимиз байлығы	46
18.	Daniyarova Z. Qaraqalpaq folklori'ndag'i deziderativ antroponimlerge lingvistikali'q analiz	48
19.	Djumanazarova A., Xudoybergenova.M. Sog'lom bola – sog'lom va ahil oilaning mevasidir	50

20.	Djumanazarova A.T., Joldasbaeva S. A'lem ulgi alar hayal-qi'zlardan	52
21.	Еримбетова Э.К., Орынбасва А.О. Болаларни англиз тилида эртактлар тинглашга ва айтишга ўргатиш	54
22.	Ermekbaeva A., Reymova M.X. Reproduktiv salomatlikni saqlash – sog'lom oila poydevori	56
23.	Есбергенова С.Х. Аёлга эхтиром	57
24.	Жаксымова У., Куатбаева И. Т.Қайыпбергеновтың «Қарақалпақнама» роман-эссесинде перзент тәрбиясының сәуелелениуи	60
25.	Кувандикова Д., Ибраҳимова А. Соғлом турмуш тарзи	62
26.	Koyshibaeva G., Ibraymova G. Perzent ta'rbiyasi'	64
27.	Mambetniyazova Z. Shan'raq jamiyettin' tiykgarg'i buwini	66
28.	Машарипова А. Саламат бала тәрбиясында шаңарақтың тутқан орны	67
29.	Ниетуллаева С.К. Перзентлериңиз бенси бирге ойнаң	69
30.	Оразымбетова З.Қ., Есемуратова С. Соғлом бола – соғлом келажак ва соғлом давлат гарови	71
31.	Пахратдинова Р.Ө., Аллыбекова Т. Қыз бала – болажак ана ҳәм жәмийетимиз гултажи	73
32.	Пахратдинова Т. Жас әуладымыздың саламатлығын компьютер технологиялары зыянланыуларынан саклау	74
33.	Paxratdinova R., Nawrizbaeva M. Millet keleshegi ushin juwapker-haya!	76
34.	Шамуратова Н.Г. Перераспределение саранчовых: перспективы борьбы с ними в условиях Каракалпакстана	78
35.	Pirnazarova M.J., Quvvatova M.H. Zamonaviy axborot texnologiyalari va farzand tarbiyasi	81
36.	Reymova M.K., Ermekbaeva A. Reproduktiv salamatliqti saqlawda ta'lim – maslah'at da'stu'rinin' ah'miyeti	83
37.	Сабирова З. Оилада бола тарбияси мамлакат сиёсатининг асосий фактори	85
38.	Сайымбетова Н., Еримбетова Р. Келешегимиз тийкары-саламат ана ҳәм саламат бала	87
39.	Смайлова Г.Ю., Ажимов Е.А. Соғлом болани шакллантиришда эстетик	88

Шанарақта қызларды турмысқа таярлау, бай миллий қәдириятлар тийкарында тәрбиялау, ҳәр тәрәплеме жетик, саламат хәм бәркамал етип тәрбиялау бәркулла жәмийет итибарындағы мәселелердиң бири болып табылады. Шанарақта қыз-баланың тәрбиясы ата-анаға әсиресе анаың тәрбиясына жүктелитген жууаңкершиликти уазыйпа болып есапланады.

Гейде қыз балларымыздың кемшиликлери ата-анаға билинбейди, олар төс жақсы тәрәплерин көрийге ҳәрәкет қылады.

Қыз бала тәрбиясы сөншели дәрежеде жууаңкершиликти, бул истре қәтеликке жол қойыу аңсат, бирақ бул қәтени дүзетиу қыйын. Айрым ата-аналар қыз балалардың тәрбиясына парксыз қарайды. Қыз бала барлық уақытта қандай да бир ис пенен бәнд болыуы, ата-ана, ағайып тууысқан, қоңсы қобаның қадағалауында болыуы керек.

Әдеп икрамлылық тәрбиясының түрлери ҳәр қыйлы болыуы мүмкин. Қыз балаға керек болса меҳрибанлық қылыу, айрым уақытларда қатықол да болып турыу керек. Айрым ата-аналарымыз қызларының ишки руухый сезимлерин, қызығыушылығын есапқа алмай, бизлердиң айтқанызды қыласаң, бизлер көрсеткен жолдан жүресен деп мәжбүрлейди. Қыз балаға бундан талапларды қойыу өншели дурыс емес, әлбетте қыз бала ата-ананың сөзини кулак салыуы керек. Себеби қызларды шанарақ турмысына таярлау бул ҳәр бир ата-ананың әдиули хәм миннетли уазыйпасы болып есапланады.

Жуумакластырып айтқанда, кәмил инсанды ең дәслеппе шанарақ ушын хәм де өзи жасап турған жәмийет ушын пидайы етип тәрбиялау шанарақтан басланады. Ҳәр бир шанарақ өз перзентин дурыс тәрбиялап, жәмийетке жетик инсан қылып таярласа, шаңарақ бекем болады хәм мәмләкетимиз рауажланады.

Пайдаланған әдебиятлар:

1. И.А.Каримов «Она юртимиз бахту иқболи ва буюк келәжаги йўлида хизмат қилиш-энг олий соадатдир», -Т; «Ўзбекистон» 2015й

2.И.А.Каримов «Юксак маънавият – енгилмас куч», -Т; «Маънавият» 2008й

ЖАС ӘҰЛАДЫМЫЗДЫҢ САЛАМАТЛЫҒЫН КОМПЬЮТЕР ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ ЗЫЯНЛАНЫҰЛАРЫНАН САҚЛАҰ

Таш МАУ Нөкис филиалы ассистент Пахратдинова Т.

Мийнетти автоматластырыу хәм механизацияластырыу, коммуникация курааллары ролинн рауажланыуы нәтийжесинде гиподинамия куннен-кунге ғалабалық түс алмакта. Бул машкала туурыдан-тууры компьютер менен байланыссы емес. Отырып мийнет ислеуши адамлардың бәршеси ушын гиподинамияға жолыгыу кәуипи бар. Узак уақыт отырғанда адам геудесинин хәр қандай ауҳалы таяныш-хәрәкет аппараты ушын зыянылы болып, буннан тысқары ишки ағзаларда хәм капиллярларда қанның тоқтап қалыуына алып келеди.

Бұндай жағдайлардың алдын алыу үшін

- компьютерде іслеу уақытында тез-тез геүдениң жайласыуын өзгертип турың;
- керилиң, аяқлардың жайласыуын өзгертип турың;
- телефоныңызды өзиңизден узағырақ қойың;
- егерде кофе, чай яки басқа ишмлик ишпекши болсаңыз, ҳасла компьютер алдында ишпек, буның ушын қолай болған басқа орынға өтиң;
- уақты –уақты менен турып, аяқларыңызды жазың, сейил қылыуға өринбес;

Жумыс уақытында айна алдына келип таза ҳауадан дем алыуға әдетлениң бу әсиресе жас аналар ушын жүдә үлкен әхмийетке ийе, себеби жумыстан қайтқан аналар бала тәрбиясына жетерли дәрежеде кеуил аудара алауы мүмкин. Компьютерден пайдаланыу хапаларында (жумыс орнларында) түбеклердеги үй гүллеринен көбрек пайдаланыуды усыныс етемиң.

Мәсләхәтлер:

- клавиатура әлбетте шығанақларыңыздан төменде болыуы тийис;
- жөлке хәм билеклер арасыдағы мүйеш 121^0 тан кем болмауы керек;
- узақ уақыт дауамында жумыс ислегениңизде қол бармақларыңызды өфитларингизниң ички томонлари таянчға эга бўлиши керак;
- басыңызды ийип отырың, дисплей экранын сондай етип жайластырың өзиниң нәзериңиз аз ғана төменирек бағытланған болсын;

Отырыңызда геүдениңизди бираз артқа таслаң. Бұндай халат омыртқа гүйеклерине ауырлық түспеуине, дене бойлап қап айланысының жаксыланыуына алып келеди, бул әсиресе балалардың саламатлығы ушын жүдә әхмийетли орын тутады. Шығанақ хәм билеклериңизди еркин қойың. Алақаныңыз билеклериңиз бенен бир тегисликте болсын, яғный билектен төмен яки жоқары болмасың, тек ғана бармақларыңыз ислесин. Аяқларыңыз полда яки арнаулы аяқ қойғышларда жайлассын.

Компьютер техникасын пайдаланғанда адам саламатлығы ушын зыян лы тийкаргы факторларының бири бул нур таркатыу болып есапланады. Нур таркатыушының үлкен бөлеги мониторга тууры келеди, себеби монитор хар тәрике электромагнит хәм электростатик майдан, экраннап болса радиация хәм ультрафиолет нурларын таркатады. Компьютерден тысқары, лазерли принтер, нусха көшириу аппаратлары, яғный ишки бөлеклери жоқары өушисениуге ийе болған техникалардан хәм нур таркалады.

Ойкин төмендеги мәсләхәтлерге әмел қылсаңыз, бул пайдаланыуларды шетлеп өтиуиңиз мүмкин:

Монитордан 40-50 см қашықлықта отырың;

Сыпатлы корғаныуға ийе болған мониторлардан пайдаланың;

Мониторыңыздағы көринис жетерли дәрежеде анық болсын;

Тез-тезден ығал ләтте менен компьютерли тазалап турың, себеби шан, әсиресе монитордағы план нурды өзинде топлау кәбилетине ийе;

Хауа ионизаторларынан пайдаланың.

көп уақыт дауаында компьютер менен ислеткенде көзлер не ушундай ауырады? Себеби,

- Адам көзлери жарыктык нурларының тынымсыз хәрекетлери түзетиуден талыгады;

- биз әдетте бир минутта 20 мәрте кирпич қағамыз. Бунда көз жасларын ислеп пығарығушы безлер көздің қорғаныу пердесин ығаллайды. Экран тигилип отырғанымызда болса 3 мәртеден кемирек кирпич қағамыз. Көз пердеси “ығалсызланып қалыу нәтийжесинде көзде өткір ауырыу пайда болады. Қәнигелер көз пердесини жасалма рәуиште ығаллап туруу мәсләхәт береді;

Компьютер экрани одатда 50 сантиметрдан ортық масофада бұлады, әлбәтте эса қушимча зүриқишға олиб келады, натижада күзлар узокни яхши кўролмайдиган бўлиб қолади;

Усы жокарыда келтирилген қатар қағыйдаларға әмел қылынса, демек сиз өз саламатлығыңыздың қәуіпсизлигин тәмийиндеген боласыз.



MILLET KELESHEGI USHIN JUWAPKER-HAYAL!

R.Paxratdinova, M.Nawrizbaeva

Berdaq atindag'i Qaraqalpaq ma'mleketlik universiteti

“Salamat awladti tarbiyalaw – ulla mamlekettin’ timag’in, abadan turmisti tiykarin quriw degeni”.

Milliettin’ salamat boliwi tiykarinan hayal-qizlarimizdin’ h’ar ta’repleri salamat boliwina baylanisli. O’ytkeni qiz bala tek g’ana keleshekte shan’araq biki emes, ol bolajaq ana, keleshek a’wlad tarbiyashisi.

Hayal-qizlarimiz salamat-hayal, salamat-perzent, salamat-ja’miyet sistemasinda o’zleri tutatug’in ornin tuwri tu’sinip jetiwi, millet salamatlig’i ushi o’z jelkesindegi, ta’biyat ha’m ja’miyet ta’repinen ju’kletilgen joq.