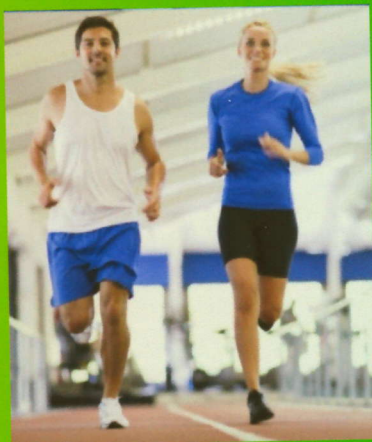




Р.Д.Алимбоева

ЮРИШ – САЛОМАТЛИК ГАРОВИ



ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ

ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

Алишер Навоий номидаги

Тошкент давлат ўзбек тили ва адабиёти университети

Алимбоева Розия Давулбоевна

ЮРИШ – САЛОМАТЛИК ГАРОВИ

МЕТОДИК ҚўЛЛАНМА

Тошкент- 2020

Ушбу методик қўлланмани устозим педагогика фанлари номзоди профессор Каримжон Махмудович Махкамджанов хотирасига бағишланади.

Методик қўлланмада соғломлаштириш учун юриш бўйича тавсиялар келтирилган: нимадан бошлаш, сайр қилиш учун қандай кийиниш, ҳар хил ёшдаги одамларга ва саломатлик ҳолатини ҳисобга олиб қандай меъёр бўлиши керак ва ҳ.к. берилган. Оммабоб китобча.

Бизнинг доимий тилагимиз юрт бошимиз Шавкат Мирзиёевга Аллоҳим узоқ умр, куч- қувват, бахт, сихат-саломатлик, омад берсин. Чунки президентимиз бутун Ўзбекистон фуқароларининг эркин, фаровон, яхши яшашларини ўйлайди ва шундай бўлишга имконият яратилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганлигининг 27-йиллиги муносабати билан 7 декабрь куни "Ўзбекистон" халқаро анжуманлар саройида ўтган тантанали маросимида Ўзбекистон янги тарққиёт йўлидан олға илдамламоқда. Барча соҳада жадал суръатда олиб борилаётган ислохотлар, аввало, халқимиз форовонлигини юксалтиришни мақсад қилинган. Ўзига хос йил сарҳисобига айланган Конституция байрамида яқунланаётган йилда бажарилган ишлар кўз олдимиздан ўтади, нималарга эриша олдигу, қайси вазифаларни урдалашда сусткашликка йўл қўйилди, деган савол ҳам кўндаланг бўлади дейилади. Шавкат Мирзиёев тақидлаганларидек фаровон, яхши яшашлари учун халқимиз энг аввало ахлоқий, ватанпарварлик, маданиятли, маънавий, таълимий, жонқуяр бўлиши керак. Бу борадан ўз куч- қувват, сихат- саломатлигини асраш билимига эга бўлиши лозим.

Юрт бошимиз Шавкат Мирзиёев маросим якунида каттаю- кичикларга ва қарияларга сихат- саломатлик, оилавий бахтли ҳаёт кўришни тақидладилар. Президент Шавкат Мирзиёев маърузаларидан келиб чиқиб айтиш мумкин-ки, соғлом, бақувват, маданиятли, таълимий, маънавий бўлиш ўз қўлимизда. Саломатликнинг бирдан- бир негизи- бу юриш. Ушбу ёзилган китобимизда юришнинг методлари ва унинг моҳияти акс этган.

Тузувчи: Алишер Навоий номидаги Тошкент давлат ўзбек тили
Р.Д.Алимбоева ва адабиёти университети катта ўқитувчиси

Тақризчилар:
П.Хўжаев – ЖТСБМИМТҚТМОМ профессор
И.Асланов – Алишер Навоий номидаги Тошкент давлат ўзбек тили ва адабиёти университети психология фанлари номзоди, доцент

Методик қўлланма ТошДУТАУ Ўқув- услубий кенгашининг 2020 йил 8 октябрдаги 2- сонли баёни билан тасдиқланган.