







# MAKTABIMIZDA REJISSOR BOR



Bir bor ekan, bir yo'q ekan. O'zimizning zamonda, Toshkent degen makonda bir maktab bor ekan. Uning o'qituvchi va o'quvchilari bayram-u tadbirlarni o'tkazishdan hech charchashmas emish...



Sayyora JO'RAYEVA,  
«Tong yulduzi» muxbiri





## TOG'ASINIKIGA

## BOROLMADI

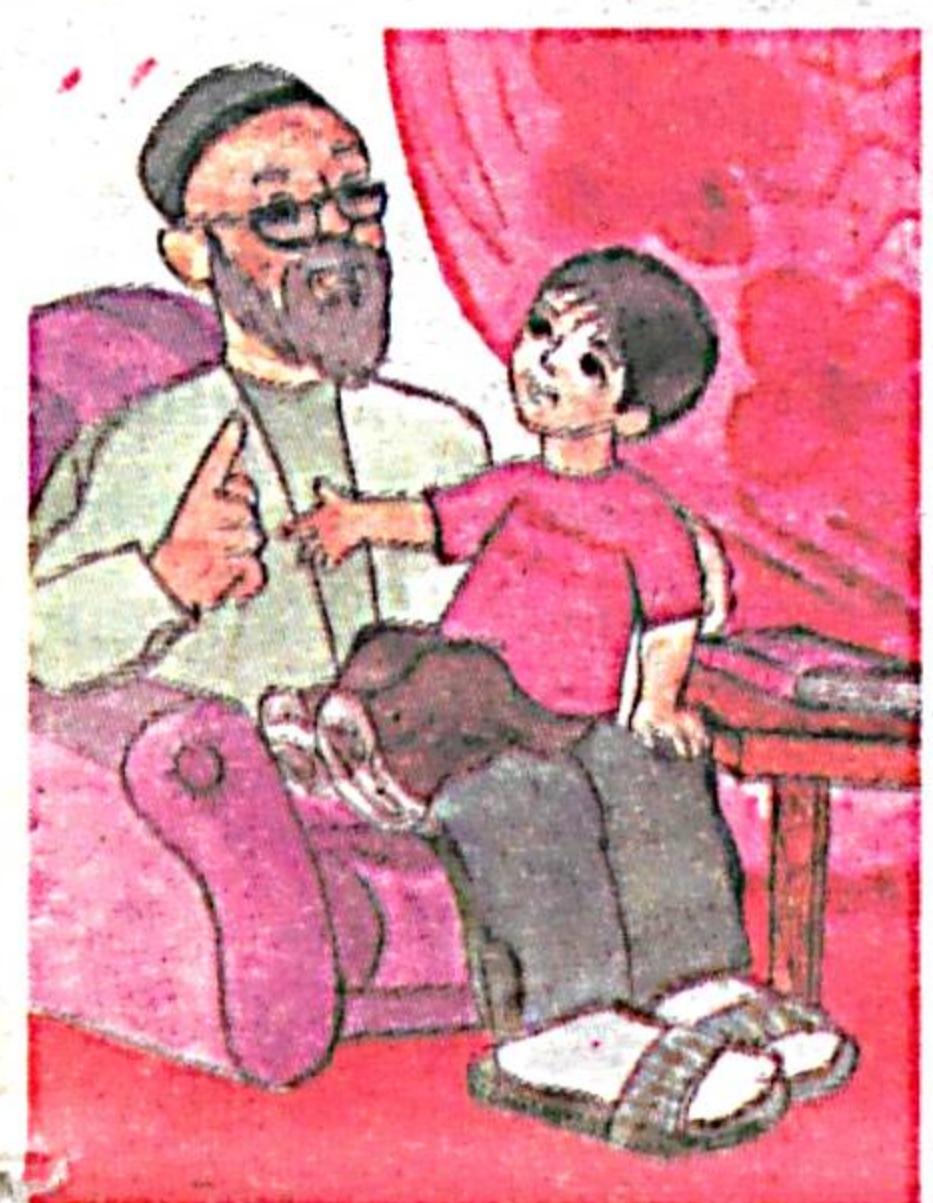


Yakkakurashlarning turi ko'p. Qoidalari, yo'nalishlari, zarbalar turlicha.

Fudokan-karate-do sport turi 1993-yilda murabbiy Mixail Degtyarov sa'y-harakati bilan yurtimizga kirib kelgan. Fudokan-karate bugun rivojlanish pallasida.

Tatamida bolalarning shashti va shiddatini kuzatib havas bilan o'tirgan Erkin akadan:

— O'g'lingiz musobaqa qatnashyaptimi? — deb so'radik.



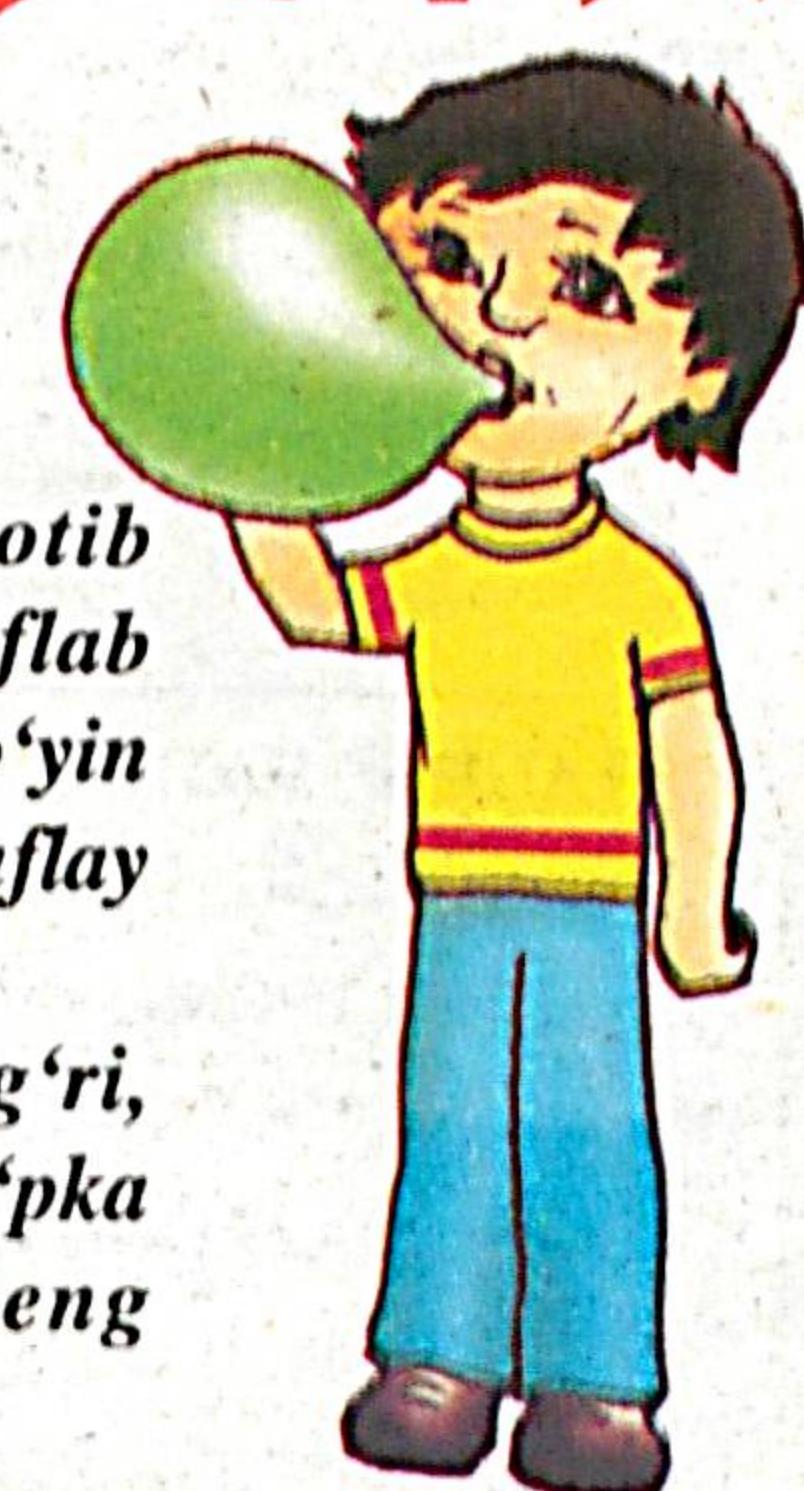
## MASLAHAT

1. Taomlarni uzoq chaynab yeng, yaxshisi, sekinroq yeyishga doimo o'rganing.
2. Ovqatni shoshib yemang, ochko'zlik ham qilning. Axir ovqat sizni «yeb qo'yishi» mumkin.
3. Ovqatlanayotib ko'p suv ichmang.
4. Charchadingizmi, bo'lmasa, shirinliklardan yeng.
5. Siniq kosada ovqat yemang, suv ham ichmang.
6. Suv ichsangiz, sekin ho'plab iching, birdan ichib yuborish jigar kasalligini keltirib chiqaradi.
7. Behi shirin hidli meva. Uni siz ko'proq yeyishni o'rgansangiz, yuragingiz baquvvat bo'ladi.
8. Asal yeyishni o'rganing, kasal bo'lmay siz.
9. Sigirning suti shifodir, u jonivor turli dorivor giyohlarni yeydi.
10. Turshak (quruq o'rlik) yurakka quvvat beradi. Albatta turshakni yeb tursangiz, sport sahnasi sizga muvaffaqiyatlar eshligini kengroq o'chadi.

## QUVNOQ MASHQLAR

Oddiy pufak sotib olasiz. Uni kim tez puflab shishirish o'yinini boshlaysiz. Albatta o'yin shartidan avval pufakni kim o'n marta puflay oladi, degan shartni qo'yasiz.

Bu o'yin juda oson-ku, deysizmi? To'g'ri, ana shu oson o'yin sizni nafas yo'llari va o'pka kasallanganda, o'pka sig'imining keng bo'lishiga yordam beradi.



Uyquga to'yagan ko'zlarining uqalab, maktabga bormaslikka bahona qidirasizmi?

Biz esa bunday bahonalarga qarshi qiziqarli yana bir mashqni sizga o'rgatmoqchimiz.

Og'iz bilan chuqur nafas olinadi va burundan chiqariladi. Yoki hovuzda cho'milayotib chuqur nafas oling. Nafasni suv ichida og'izdan chiqaring. Agar suv ichida nafas olmasdan ko'proq turishni o'rgansangiz, uning foydasi sizning o'pkangizni yana-da baquvvat qiladi.



