

**Buxoro davlat universitetining Tabiiy fanlar va Agrobiotexnologiya fakulteti
tyutorlari tomonidan o'tkazilgan "Salomatlik uchun 5000 qadam"
mavzusida davra suhbat bayonnomasi.**

Fakultet sport maydoni 06.05.2025-yil

Qatnashdilar:

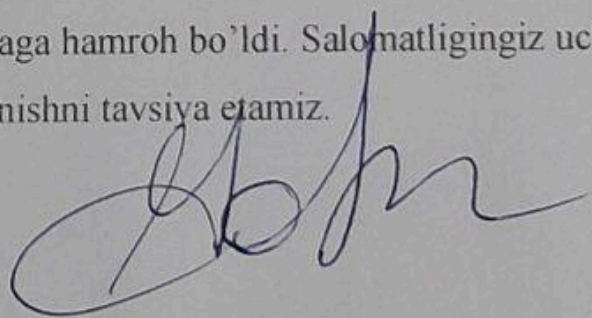
Buxoro davlat universitetining Tabiiy fanlar va agrobiotexnologiya fakulteti tyutorlari Farmonov.N, D.Hafizova, O.Djumayeva, Nasriyev.A M.O'.Rajabov I bosqich magistiri hamda fakultet talabalari.

Kun tartibi: Fakultet talabalari bilan "Salomatlik uchun 5000 qadam" shiori ostida yurish marafoni tashkil etildi.

Eshitildi:

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 2-dekabr kungi «Mahallalarda yoshlar bilan ishlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori ijrosini taminlash maqsadida 2025-yil 11-mart kuni erta tongdan Yoshlarni ma'naviy yuksalishiga ko'maklashish departamenti xodimlari boshchiligida, dekan o'rinbosarlari, fakultet tyutorlari, TTJ tarbiyachilari va talaba-yoshlari ishtirokida "Soglom hayot sari birgalikda" shiori ostida "Salomatlik uchun 5000 qadam" yurish marafoni tashkil etildi.

Marafon ishtirokchilari piyoda uzoq masofaga yurib, badantarbiya mashqlarni bajarib, kun davomida hamroh bo'ladigan pozitiv kayfiyatga ega bo'lishdi. Har tong yurish insonning sog'iqiga va psixologiyasiga katta ta'sir qiladi. Toza havoda yurish va ertalabki badantarbiya organizmning bir maromda ishlash immunitetning oshishiga yordam beradi. Agar inson erta tongdan yurish yoki yugurishga odatlansa uning ishtahasi ham yanada yaxshilanadi. Bu ayniqsa talaba-yoshlarga kerakli xususiyatdir. Barcha birlashib tashkil etilgan bu yurish marafonida ko'taringi kayfiyat barchaga hamroh bo'ldi. Salomatligingiz uchun ertalab 10-15 daqiqa sport bilan shug'illanishni tavsiya etamiz.







Kafedra mudiri :

Umarov.O.R.