

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

**JISMONIY TARBIYA FAKULTETI
TIBBIY BILIM ASOSLARI KAFEDRASI**

“PEDIATRIYA VA BOLALAR GIGIYENASI ”

**Fanining amaliy mashg'ulotlarini yangi pedagogik
texnologiyalari asosida o'tilishi bo'yicha
tayyorlangan**

uslubiy qo'llanma

Bilim sohasi;

100000 Ta'lim.

**Ta'lim yo'nalishi.
Bakalavriat yo'nalishi.**

**110000-Maktabgacha ta'lim yo'nalishi
5111800-Maktabgacha ta'lim**

NAVOIY 2013

Tuzuvchilar: Tibbiy bilim asoslari kafedrası katta o'qituvchilari:
Jumayeva. H. Sh va Turdiyev Sh.B.

Taqrizchilar:

1. Respublika o'rta tibbiyot va dorishunos xodimlari malakasini oshirish va extisozlashtirish markazi Navoiy Viloyati xududiy bo'limi direktori biologiya fanlari doktori dotsent A.S Ilyasov.
2. Navoiy Davlat pedagogika instituti tibbiy bilim asoslari kafedrası muduri T.F.N:Quvondiqova D.E.

O'quv-uslubiy majmua Navoiy Davlat Pedagogika instituti Ilmiy kengashining 2013__ yil __ _____dagi ____- sonli qarori bilan tavsiya etilgan.

Navoiy davlat pedagogika instituti Tibbiy bilim asoslari kafedrası katta o'qituvchilari H.Sh. Jumayeva va Sh.B. Turdiyevning "Pediatriya bolalar gigiyenasi" fanining amaliy va laboratoriya mashg'ulotlari uchun yangi pedagogik texnologiyalari asosida o'tilishi bo'yicha tayyorlangan uslubiy qo'llanmasiga

TAQRIZ

Uslubiy qo'llanma Boshlang'ich ta'lim uslubiyoti fakultetining maktabgacha tarbiya bo'limi talabalar uchun tuzilgan bo'lib, Pediatriya va bolalar gigiyenasi kursining amaliy va laboratoriya mashg'ulotlarida asosiy qo'llanma vazifasini o'taydi. Talabalar amaliy mashg'ulotlar davomida bolalar organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlari, ularni tekshirish, to'g'ri parvarish qilish, ovqatlantirish va bolalar bog'chasi, uning maydoni, binosi, xonalari, jihozlari, rejim, sog'lik holati, jismoniy etuklik, jismoniy tarbiya, ovqatlanish bolalarning yoshiga qarab uchrydigan kasalliklar va ularni oldini olish va boshqa shu kabi qator vazifalar gigiyenik tomondan chuqur tahlil qilingan. Ushbu uslubiy qo'llanma oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2011 yil 17.11. 467-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan o'quv dasturi asosida tuzilgan.

Ta'limdagi bugungi o'zgarishlar har bir pedagog oldidagi ma'suliyatli vazifalardan biri hisoblanadi. Bugungi kunda o'sib kilayotgan yosh avlodni milliy ruhda tarbiyalash va ta'lim berish jarayonida turli xil usul va shakllardan foydalanib, yangi pedagogik texnologiya asosida norasmiy dars shakllaridan, zamonaviy texnik vositalardan foydalanib dars o'tish vazifasi pedagog uchun katta ma'suliyat talab etadi.

Hozirgi zamon tarbiya jarayoni zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalari asosida tashkil etishni talab etadi. Demak, shu yo'nalishda yangi pedagogik texnologiyalarga asoslangan uslubiy qo'llanmalar, mavzularga oid tarqatma materiallar darsning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Yangi pedagogik texnologiyalar asosida olib boriladigan darslarda o'qituvchi nafaqat tashkilotchi balki nazoratchi, kuzatuvchi, to'ldiruvchi hamda do'stona muloqotchi hisoblanib talaba faolligini oshiradi, loqaydliklardan vos kichishga undaydi.

Uslubiy qo'llanma Pediatriya va bolalar gigiyenasi fanidan talabalar uchun kelgusi o'qish va ish faoliyatini to'g'ri shakllantirishda muhim nazariy manba bo'lib xizmat qiladi deb o'ylayman.

Respublika o'rta tibbiyot va dorishunos xodimlari malakasini oshirish va extisozlashtirish markazi Navoiy Viloyati xududiy bo'limi direktori dotsent A.S Ilyasov.

**Navoiy davlat pedagogika instituti Tibbiy bilim asoslari kafedrası katta
o`qituvchilari H.Sh. Jumayeva va Sh.B. Turdiyevning “Pediatriya
bolalar gigiyenasi ” fanining amaliy va laboratoriya mashg`ulotlari uchun
yangi pedagogik texnologiyalari asosida o`tilishi bo`yicha tayyorlangan
uslubiy qo`llanmasiga**

TAQRIZ

O`sib, rivojlanib kelayotgan organizm salomatligini, jismoniy va aqliy qobiliyatini baholash, sog`lom hayot kechirish asoslarini aniqlash pediatriya va bolalar gigiyenasi ilmiy yutuqlariga bog`liq. Bolalarni yoshligidan to`g`ri o`sib rivojlanishi uchun bu fan ijtimoiy ahamiyatga egadir. Pediatriya va bolalar gigiyenasi turli yoshdagi organizmlarning rivojlanish jarayonida organlar tizimi va butun organizmda sodir bo`ladigan o`zgarishlarni o`ziga xos yosh xususiyatlarini o`rganadi. Bola organizmi katta odam organizmidan tubdan farq qiladi. Demak, bola organizmi faqat katta odam qolipi bo`lmay, balki xajmi fiziologik xususiyatlari va tashqi muhitga moslashishi bilan farq qiladi, o`ziga xos bo`lgan xususiyatlar asosida rivojlanadi.

Maktabgacha ta`lim muassasalarida tarbiyachilar ta`lim tarbiya ishlarini Pediatriya va bolalar gigiyenasi fanining ma`lumotlariga asoslangan holda olib borishlari muhim ahamiyatga ega.

Ushbu uslubiy qo`llanma Oliy ta`lim muassasalarida qabul qilindan o`quv dasturiga muvofiq tuzilgan bo`lib, unda bolalar organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlari, ularni tekshirish, to`g`ri parvarish qilish, ovqatlantirish va chiniqtirishning zamonaviy usullariga katta ahamiyat berilgan.

Navoiy Davlat Pedagogika instituti
Tibbiy bilim asoslari kafedrası mudiri:

t.f.n Quvandiqova D.E

Kirish

Zamonaviy ta'lim-tarbiya
tizimini isloh qilish, zamon
talablariga mos kadrlar
tayyorlash ishini yo'lga qo'yish
pedagogik faoliyatimizning bosh
yo'nalishi bo'lmog'i darkor
I.A.Karimov

Ta'limdagi bugungi o'zgarishlar har bir pedagog oldidagi ma'suliyatli vazifalardan biri hisoblanadi. Bugungi kunda o'sib kilayotgan yosh avlodni milliy ruhda tarbiyalash va ta'lim berish jaroyonida turli xil usul va shakllardan foydalanib, yangi pedagogik texnologiya asosida norasmiy dars shakillaridan, zamonaviy texnik vositalaridan foydalanib dars o'tish vazifasi pedagog uchun katta ma'suliyat talab etadi. Ta'lim ko'p qirrali jaroyon bo'lib, uning natijasi o'qituvchi va talaba faoliyatini to'g'ri tashkil etishga bog'liq. Talim jaroyoni o'qituvchi va talaba faoliyatini o'yg'unlashtirishni taqoza etadi. Bu jaroyon bir biriga chambarchas bog'liq bo'lgan ikki unsur – o'qitish va o'qishdan tashkil topadi.

Ushbu uslubiy qo'llamma Oliy ta'lim muassasalarida qabul qilindan o'quv dasturiga muvofiq tuzilgan bo'lib, unda bolalar organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlari, ularni tekshirish, to'g'ri parvarish qilish, ovqatlantirish va chiniqtirishning zamonaviy usullariga katta ahamiyat berilgan.

Uslubiy qo'llamma Boshlang'ich ta'lim uslubiyoti fakultetining maktabgacha tarbiya bo'lim talabalari uchun tuzilgan bo'lib, Pediatriya va bolalar gigiyenasi kursining amaliy va laboratoriya mashg'ulotlarida asosiy qo'llanma vazifasini o'taydi. Talabalar amaliy mashg'ulotlar davomida bolalar bog'chasi, uning maydoni, binosi, xonalari, jihozlari, rejim, sog'lik holati, jismoniy etuklik, jismoniy tarbiya, ovqatlanish va boshqa shu kabi qator vazifalarni gigiyenik tomondan baholashlari o'rganishlari lozim.

3. TA'LIM TEXNOLOGIYASI

Mavzu №1. Bolalarning kun tartibining asosiy lahzalari va analizatorlarning yosh xususiyatlarini o'rgansh

Mavzusining amaliy mashg'ulotini olib borish texnologiyasi

Mashg'ulot shakli	Guruh bo'lib ishlash va individual topshiriqlarni bajarishga asoslangan amaliy mashg'ulot
Mashg'ulot rejasi	1. Bolalar bog'chasi kun tartibi bilan tanishtirish va gigiyenik nuqtai- nazardan analizi. 2. Ovqatlanish tarkibi-haftaning bir kuniga belgilangan menyuga, tarkibiga oqsil, uglevod, va kalloriyaga qarab, uning ertalabki, tushgi, kun yarmidagi va kechki ovqat qanday taqsimlanishi 3. Bolalarning bir kunda qancha vaqt ochiq havoda bo'lish tartibi. 4.. Uyqu, uning qay tartibda bo'lishi (uxlash xonasining) holati, ayvoni uning maydoni, har bir bolaga qancha m/kv to'g'ri keladi, krovatlarning joylashtirilishi, ularning bolalar gavdasiga moslashtirilganligi, o'rin-ko'rpalar va ularga gigiyenik baho berish. 5. Jismoniy tarbiyaning tashkil etilishi. 6. Chiniqtiruvchi mashqlar. 7. Bajarilishi shart bo'lgan mashg'ulotlarning tashkil etilishi, ularning kichik, o'rta va katta gruppalariga olib borilishi; bu mashg'ulotlarni har bir gruppada kunda va haftada olib borishi;
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Mavzu bo'yicha bilimlarni mustahkamlash va chuqur o'zlashtirishni ta'minlash.
Pedagogik vazifalar:	O'quv faoliyati natijalari:
Bolalarning kun tartibiga oid bilimlarni mustahkamlash;	Bolalarning kun tartibining mohiyatini va uning mazmun-mohiyatini tushuntirib bera oladilar;

ishchanlik qobiliyatini turlari va uni amalga oshirish mexanizmi haqida tasavvur uyg'otish;	ishchanlik qobiliyatining turlarini va uni amalga oshirish mexanizmini sanab beradilar;
. Bolalar bog'chasi kun tartibi bilan tanishtiradi va gigiyenik nuqtai nazardan tahlil qilishni o'rgatadi.	Bolalar bog'chasi turlarini sanab bera oladilar, bolalar kun tartibini tuzam oladilar.
Ovqatlanish tarkibi-haftaning bir kuniga belgilangan menyuga ,tarkibiga oqsil, uglevod, va kalloriyaga qarab, uning ertalabki, tushgi, kun yarmidagi va kechki ovqat qanday taqsimlanishi tushuntirib beradi va talabalarda ko'nikma hosil qiladi.	Talabalar kunlik va haftalik bolalar ovqatlanish menyusini tuza oladilar va ertalabki,tushlik hamda kechki ovqat qanday taqsimlanishini biladilar.
Bolalarning bir kunda qancha vaqt ochiq havoda bo'lish tartibini tushuntiradi va bu holatning bola organizmiga hamda bolaning rivojlanishiga ijobiy ta'siri haqida tushuncha beradi.	Bolalarning bir kunda qancha vaqt ochiq havoda bo'lishi kerakligi haqida ma'lumotga ega bo'ladilar.Bola rivojlanishining asosiy sabablari va aspektlarini tushunib yetadilar.
Bolalar uyqusining davomiyligi(uxlash xonasining) holati, ayvoni uning maydoni, har bir bolaga qancha m/kv to'g'ri kelishi, krovatlarning joylashtirish tartibi va bolalar gavdasiga mosligi, o'rin-ko'rpalarga qo'yiladigan gigiyenik talablar haqida tushuncha beradi. Talabalarda bilim ko'nikma hosil qiladi. Bolalar muassasalarida jismoniy tarbiyaning va chiniqtiruvchi mashqlarni tashkil etilishini o'rgatish	Bolalar necha soat uxlashi,uxlash xonalarining holatlari,bolalar o'ynaydigan ayvonchalarning maydoni har bir bola uchun qancha kv/m bo'lishini o'rganib oladilar Bolalar xonalarida krovatlarning joylashtirish tartibini biladilar,o'rin ko'rpalarga qo'yiladigan gigiyenik talablarni biladilar. Bolalar bog'chalarida jismoniy tarbiya hamda bolalar salomatligini rivojlantirish maqsadida chiniqtiruvchi mashqlarni tashkil qila oladilar
Kichik,o'rta va katta guruhlarning bajarish qobilyati va o'rganish imkoniyatiga qarab bajarilishi shart bo'lgan	Har bir talaba kichik,o'rta va katta guruhlarda o'rganishi lozim bo'lgan mashg'ulotlarni reja asosida taqsimlashni bilib oladilar va amaliyotda qo'llay oladilar.

mashg'ulotlarni tashkil etilishi, ularning olib borilishi; hamda bu mashg'ulotlarni har bir gruppaga uchun kunlik va haftalik jadvalini to'zishni o'rgatishni va talabalarda ko'nikma hosil qilishga erishishdan iborat.	
O'qitish vositalari	Aqliy hujum, blits-so'rov, diagramma Venna va insert usuli
O'qitish usullari	Ma'ruza matnlari, kompyuter texnologiyasi, grafiklardan foydalanish.
O'qitish shakllari	Jamoa bo'lib ishlash, guruhlarda ishlash
O'qitish sharoiti	Texnik vositalar bilan ta'minlangan, o'qitish usullarini qo'llash mumkin bo'lgan auditoriya.
Monitoring va baholash	Suhbat, kuzatish, savol-javob

Amaliy mashg`ulotining texnologik xaritasi.

Ish bosqich-lari	O'qituvchi faoliyatining mazmuni	Izoh	Talaba faoliyatining mazmuni
1-bosqich.	1.1. O'quv mashg'uloti mavzusi, maqsadi va o'quv faoliyati natijalarini aytadi.		Mavzu nomini yozib oladilar
Mavzuga kirish.	1.2. Talabalarining mashg'ulotdagi faoliyatini baholash ko'rsatkichlari va mezonlari bilan tanishtiradi	1.2.1- ilova	Yozib oladilar
(10 min)	1.3. Mavzu bo'yicha tayyorlangan topshiriqlarni tarqatadi	5.3.1- ilova	Topshiriq bilan tanishadilar
	1.4. Savollar berib suhbat tarzida tinglovchilar bilimlarini jonlantiriladi.	5.3.2- ilova	Javob beradilar.
2 -bosqich.	2.1. Mashg'ulotning asosiy vazifalarini yechish uchun talabalar Bolalar kun tartibini tuzishni va T-sxema bo'yicha yozib chiqishni va tugagandan so'ng prezentatsiya qilishni topshiradi	1.2.3- ilova	2 ta kichik guruhga ajraladilar.
Asosiy bo'lim.	2.2. Topshiriqlarni aniqlaydi va guruhda ishlashni tashkil etadi.		Javoblar tayyorlaydi.
(65 min)		1.2.2- ilova	

	2.3. Venna-diagramma asosida bolalarning bajarishi lozim bo'lgan mashg'ulotlar aniqlanadi. 2.4. Mavzu bo'yicha tayyorlangan topshiriqlarga qaytadi. 1-topshiriq.Bolalarning ishchanlik qobiliyatini rivojlanish darajasiga qarab tahlil qiling. 2- topshiriq. Bolalar bog'chalarida o'yin maydonchalarining joylashish tartibi hamda ularning har bir bola uchun qancha kv/m bo'lish tartibini tushuntiring. 3- topshiriq. Bolalarning sayr qilish vaqti qaysi vaqtga to'g'ri keladi va u qanday amalga oshiriladi. 4-topshiriq.Bolalar bog'chasida kun tartibi qanday rejalashtiriladi.Bu holatni tartib bilan tushuntirib bering. 5- topshiriq.Gigiyenik nuqtai nazar deganda aynan bolalar bog'chalarida nimalar nazarda tutilgan? Bolalar bog'chalarida karantin deganda nimani tushunasiz. O'z fikrlaringizni izohlab bering. O'qituvchi ularni fikrlarini doskada qo'shimcha yozib oladi. Talabalar bu ma'lumotlardan foydalanib,bolalar ishchanlik qobiliyatlari,bolalar kun tartibi,bog'chadagi dam olish xonalarining jihozlanish darajalari,mashg'ulot xonalarining bolalarga mos ravishda jixozlanish holatlari va uning mohiyatida bahs olib boradilar. Bu erda bahsni o'qituvchi boshqaradi. Bahs uchun vaqt 20 minutdan ortiq bo'lmaydi. O'qituvchi har bir topshiriqni mavzuga bog'lab, umumiy xulosalar bilan tanishtiradi. 2.5. Olingan yakuniy xulosalar asosida har bir guruh spekkiri alohida ravishda o'z xulosalarini sxematik tasvirlaydi. O'qituvchi kuzatib boradi, talabalar bilan fikri va bahs-munozaralari asosida sxemaning to'g'ri shaklini yaratadi.	5.3.3- ilova 5.3.1- ilova	Individual tarzda savollarga javob tayyorlaydilar. Savollarga javob beradilar. Munozaraga kirishadilar. YOzib oladilar.
--	---	---	---

3-bosqich.	3.1. Mavzu bo'yicha yakunlovchi xulosalar qiladi.		Savollar beradilar
Yakunlovchi	1 Mavzu maqsadiga erishishdagi talabalar faoliyati tahlil qilinadi va baholanadi.	1.2.1- ilova	
(5 min)	2 O'tilgan mashg'ulotga yakun yasash. Talabalarining o'zlashtirish darajasini aniqlash maqsadida ularga nazorat va muhokama savollari bilan murojaat qilish maqsadga muvofiq.	5.3.5- ilova	
	3 Mavzu bo'yicha bilimlarni chuqurlashtirish uchun adabiyotlar beradi.		Yozib oladilar.

1.2.1-ilova

Amaliy mashg'ulotni tahlil qilish varag'i

Tahlil bosqichi nomi	Tahlil bosqichi mazmuni	Tahlil natijasi	Baholash ko'rsatkich-lari va mezo-ni	
			Ko'rsatkichi	Mezo-ni
1. Savollarga javob berish.	Bilimlarni jonlantirish uchun berilgan savolga javob berish.		Aniq va lo'nda	25%
2. Masalaga ilmiy asosda yondoshish.	Masalani echishni kompyuter texnologiyalari asosida internetdan foydalanish.		Tog'ri va aniq	25%
3. Natijalar tahlili.	Olingan natijalar tahlili asosida xulosa va tavsiyalar berish.		Aniqlik, asoslilik	25%
4. Mustaqil bajara olish.	Topshiriqlarni mustaqil bajarish.		Topshiriqni mustaqil bajarish	25%

Amaliy mashg'ulotda 2 ballgacha olishlari mumkin bo'lib, u quyidagi mezonlarga asoslanadi.

Asosiy tushunchalarni biladilar	Mavzu bo'yicha asosiy model va usullarni tushunadilar	Usullarni qo'llay oladilar	Natijalarni tahlil qila oladilar
20%	20%	30%	30%

1.2.2- ilova

Guruhda ishlash qoidalar

- Har kim o'z o'rtoqlarini tinglashi, hurmat bildirishi kerak.
- Har kim aktiv, birgalikda, berilgan topshiriqqa masuliyat bilan qaragan holda ishlashi kerak.
- Har kim zarur bo'lgan holda yordam so'rashi lozim.
- Har kim undan yordam so'ralganda albatta yordam berishi kerak.
- Har kim guruh ishi natijasini baholashda ishtirok etishi shart.
- Har kim aniq tushunishi kerakki:
 - Boshqalarga o'rgatib o'zimiz o'rganamiz.
 - Kemaga tushganning joni bir: yo birga qutilamiz yoki birga cho'kamiz.

5.3.1-ilova

- 1-topshiriq.Bolalar bajarishi lozim bo'lgan jismoniy mashq turlarini sanab bering.
- 2- topshiriq.Qaysi jismoniy mashqlar ertalab bajariladi? sababini tushuntirib bering.
- 3- topshiriq.Bolalar o'yin maydonchalarida qanday jihozlanishi mumkin? sababini tushuntirib bering.
- 4- topshiriq. Bolalar qabul qiladigan oziq –ovqat mahsulotlari tarkibidagi vitaminlarni aylanma harakati va odam organizmiga ta'sirini oziq zanjiri orqali tasvirlab bering.
- 5- topshiriq.SHovqinning bolaga ta'sirini "Tabiat-jamiat-inson" tizimi misolida tushuntirib bering.

5.3.2-ilova

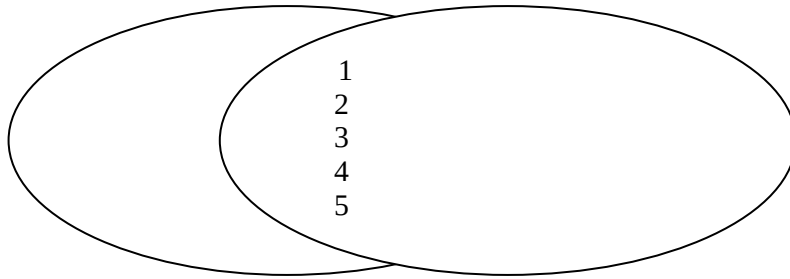
Bilimlarni jonlantirish uchun savollar

- 1.Bola organizmi kattalar organizmidan nima bilan farq qiladi?
- 2.Vitaminlarning qanday turlarini bilasiz?
3. Ovqat ratsionini tuzishda nimalarga e'tibor berish lozim?
4. Bolalar bajarishi lozim bo'lgan mashg'ulotlardan qaysilarini bilasiz?
5. Ekologik muhit bola ovqatlanishiga yoki uning ishtahasiga qanday ta'sir etishi mumkin?
7. Bola krovatlari dam olish xonalarida qanday joylashtiriladi?

5.3.3-ilova

Venna-diagrammadan bolalarning bajarishi lozim bo'lgan mashg'ulotlar aniqlanadi.

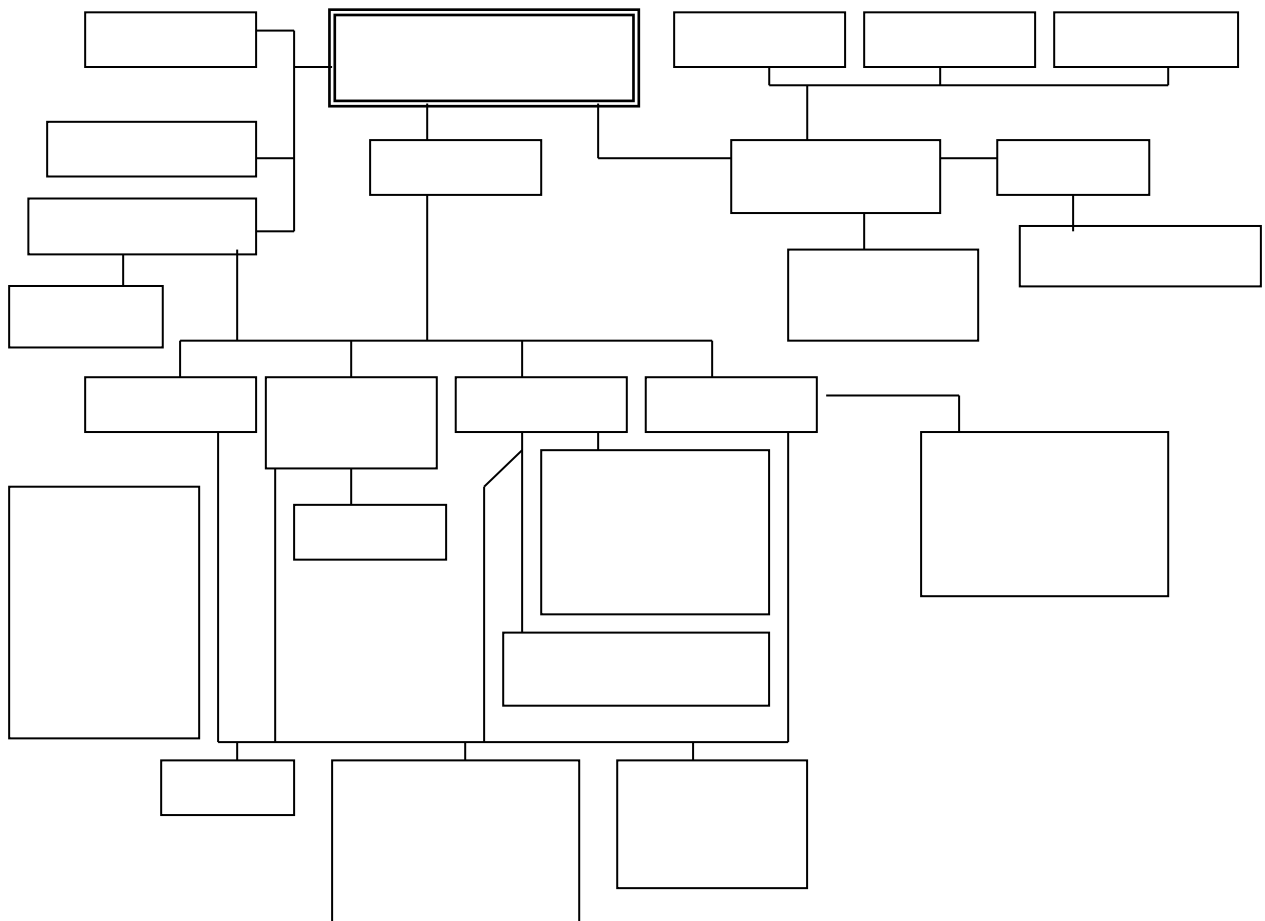
Mashg'ulotning turlari bo'yicha o'xshashlik va alohida xususiyatlarni
(mohiyati) belgilang.



Mustaqil ish uchun topshiriq.

5.3.4-ilova

Bolalarning bog'chaga kelgan vaqtidan, uyga ketish vaqtigacha bo'lgan davr ichida bajarishi lozim bo'lgan holatni shunday joylashtiringki ertalab soat 8.00 dan soat 17 gacha bo'lgan davrda bolaning bandlik darajasi mujassamlashsin.



5.3.5-ilova

Nazorat va muhokama uchun savollar

1. Bugungi mavzu bo'yicha nimalarni bilib oldingiz?
2. Agar siz bog'cha rahbari bo'lsangiz nimalarga yana ahamiyat bergan bo'lar edingiz?
3. Bir kunda bola qancha soat sayr qilishi mumkin?
4. Bog'chaga borgan bola bilan bog'chaga qatnashmagan bolalar orasida qanday farq bor?
5. Nonushtadan oldin va keyin qanday mashqlar bajarish mumkin?
6. Katta guruhdagi bog'cha bolalari ko'proq nimalar bilan mashg'ul bo'lishlari zarur?
7. Tushlik uchun bolalar ovqatlari qanday tuziladi?
8. Bola bir kunda qancha miqdorda uglevod, oqsil va vitaminlar qabul qilishi lozim?
9. Qanday holatlarda bog'chada karantin e'lon qilinadi?
10. Bir kunda kichik guruhdagi bolalar necha soat mashg'ulotlar bilan shug'ullanishlari lozim?

Mavzuning qisqacha bayoni.

Bola aqliy va jismoniy kuchining garmonik rivojlanishida, sog'ligini saqlay olishda kun tartibini to'g'ri tashkil qilish muhim kasb etadi. Kun tartibi –bola faoliyatining ratsional va aniq takrorlanishi–ya'ni kundalik dam olish uxlashi, ovqatlanishi va hokazolarning ma'lum vaqtda kunda bir me'yorda qaytarilishidir. Izchil, kundan- kunga takrorlanib turilgan kun tartibi bolaning bosh miyasida aniq vaqt hisobi o'rnatiladi, to'qimalarda og'ir dinamik stereotip shakllantiradi, qaysiki har bir tartib lahzasi o'z navbatida shartli ravishda ta'sir etadi, organizmga tartibning keyingi qismi, qo'yiladi. Kun tartibi har bir bolalar kollektivi uchun qanchalik aniq bo'lib borsa bola uchun uni bajarish shunchalik oson bo'lib boradi, tarbiyachilar uchun esa ish ancha yengillashadi.

Bolalar bog'chasida kun tartibi, Bolalarning 9-10soat bo'lishi.

	Mashqlar nomlanishi	Gruppalar		
		Kichik-3-4 oish	O'rta- 5 yosh	Katta-6 yosh
1	Bolalarni qabul qilish, ularni o'yinini tekshirish, ertalabki gimnastika.	Soat 8	Soat 8	Soat 8
2	Nonushta	Soat 9	Soat 9	Soat 9
3	Mashg'ulot; birinchi ikkinchi	Soat 9-30 min 10.15 min	Soat 9-30 min 20min	Soat 9-30 min 25min

4	Sayr. Ochiq havoda aylanish.	10-15min	10-30min	10-30min
5	Tushgi ovqat	S12.15m	s.12.45m.	S13.
6	Kunduzgi uyqu.	S13.15m	S13.30m	S 13.30min
7	O`yin	S15.30min	S15.20min	S15.10min
8	Kun yarmida ovqat	S16.00	S 16.00	s.16.00
9	Sayr.Ochiq havoda aylanish.	S .16.30 min	S .16.30 min	S .16.30 min
10	Bolalarni uyga jo`natish	S .18.00	S 18 00	S .18 00

Kun tartibi bolaning yoshiga qarab planlashtirishi lozim .Bolalarni bog`chaga qabul qilish ma`lum belgilangan vaqtda bo`lishi ,soat 8 dan oldin bo`lmaslidi kerak .Ertalabki gimnastika albatta o`tkazilishi kerak .Ertalabki nonushtadan oldingi o`yinlar juda osoyishta bo`lishi kerak

Chiniqtiruvchi mashqlar o`rta davrda soat 10-12 atrofida bo`lishi kerar.Kichik gruppalarda masg`ulot bir kunda 2 marta o`tkaziladi, o`rta gpuppalarda birinchi marta 20 minut , keyingisi 15 minut davom etadi, katta gruppalarda esa 25 minutdan o`tkaziladi .O`rta va katta gruppalarda mashqlar o`rtasida 8-10 minutdan bolalar uchun tanaffuz qilinadi ,charchoqni va yozuv, nafasni rostdash uchun.

Mashg`ulotlarni o`tkazish paytida qoidaga, mebellarning joylashishiga katta ahamiyat berish shart, chunki mebel bolaning gavdasiga moslashadi va xonani shamollatishda muhim ahamiyatga ega.

Bolalarni mashg`ulot paytida to`g`ri joylashtirish shartdir, gavdasi kichik, ko`rish qobilyati o`tkir bo`lmagan va yaxshi eshitmaydigan bolalar birinchi qatorlarga o`tqaziladi.Topshiriqning mazmuni bolaning yoshiga muvofiq bo`lishi kerak .Murabbiy mashg`ulotni ko`rgazmali qurollar yordamida tushuntirishi lozim, bu bolaning tezda qabul qilib olishiga yordam beradi, toliqib yo zerikib qolmaydi.

Bolalarni ko`proq ochiq havoda yurishi kun tartibining muhim shartidir, qish kunlarida 3 4-5 soat, issiq paytlarida esa bolalar kun bo`yi ochiq havoda bo`lishlari lozim. Ochiq havoda yurgan paytlarida bolar aktiv harakat qilishlari lozim,serharakat o`yiniar gimnastik asboblari bilan mashqlar bajarish ,mevazor polizda ishlash, qum ustida o`yin, qor kurash ,konkida ,chanada uchish,velosiped, samolyotda sayr qilish va boshqalar.

Bolalar yoz kunlarida ochiq ayvonchada yoki bog`da usti berk joyda salqin kunlari esa fortochkalari ochiq xonada uxlashlari kerak.

Ovqatlanish ma`lum belgilangan vaqtda qa`tiy ravishda olib borilishi lozim. Bolaning kundalik ratsioni quyidagi tartibda bo`lishi kerak.Ertalabki nonushtada kundalik oziqlanish ratsionining 20-25 foizi, peshinda 40-45 foizi kun yarmida 10-15 foizi ,kechki ovqatda 20-25 foizi,kunduzgi uyqudan so`ng xona ichida bir oz o`ynashi kerak,katta gruppalar bolalari bilan esa qisqagina mashg`ulot o`tkazish mumkin -25 minut. Kun yarmidagi ovqatdan so`ng esa sayr qilish va har xil o`yinlar ochiq havoda o`tkaziladi.

Bazi adabiyotlarga asoslanib, aqliy ishchanlik qobiliyati ko'rsatkichlarini kun davomida o'rganib chiqib alohida davrlarga ajratish mumkin. Bu o'z navbatida o'qish va mehnat qilish bo'yicha ratsional kun tartibi tuzishda eng obyektiv mezon hisoblanadi. Aqliy ishchanlik qobiliyati 5 ta davrdan iborat.

1. Ishga kirishish davri.
2. Optimal ishchanlik davri. Aqliy mehnatni bajarishning stabillashgan davridir. Bunda diqqat dominatasi vujudga keladi.
3. To'liq kompensatsiya davri. Oldingi davrdan farq qilib, toliqishning dastlabki belgilari paydo bo'la boshlaydi, ammo odamning iroda kuchi kompensatsiyalashtirib, yuzaga chiqarmay turadi.
4. Beqaror kompensatsiya davri. Toliqishning ortib borishi ish faoliyatining pasayishi bilan xarakterlanadi, ammo bola iroda kuchi bilan ma'lum vaqtgacha aqliy mehnatni talab darajasida davom ettirishi mumkin.
5. Mehnat faoliyatining progressiv pasayish davri. Bu davr toliqishning tez ortib borishi bilan xarakterlanadi, bunda bajarilayotgan aqliy mehnatning maxsuli va samaradorligi keskin kamayadi.

2. Mavzu: Tayanch harakat apparatining tuzilishi va yosh xususiyatlari Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi jihozlarni gigiyenik baholash

23.2. Amaliy mashg'ulotida o'qitish texnologiyasi.

Vaqt-2 soat	Talabalar soni: 15-30 nafar
O'quv mashg'ulotning shakli.	Muammoli amaliy dars.
Amaliy mashg'ulotning rejası.	1.maktabgacha bolalar muassasalari va umumta'lim maktab uchun jihozlarni tanlash va belgilash. 2.jihozlarni joylashtirishni baholash. 3. bolalarning to'g'ri o'tirishini baholash.
O'quv mashg'ulotning maqsadi: Mavzu bo'yicha bilimlarni mustahkamlash va chuqurlashtirish,Muammoli masalalarni yechish ko'nikmalarni rivojlantirish.	
Pedagog vazifalari: - Mavzu bo'yicha bilimlarni ongli ravishda o'zlashtirish va mustahkamlashga undash; - Maktabgacha bolalar xarakteri va xususiyatlarini o'rganishga undash; - maktab yoshdagi bolalar uchun qanday jihozlar	Oquv faoliyat natijalari: Talaba: - Asosiy tushunchalarni izohlaydi; - Maktabgacha bolalar xarakterini bilib oladilar; Maktab yoshdagi bolalar uchun qanday jihozlar zarurligini bilib oladilar.

zarurligini o'rgatish va yakuniy xulosalarni shakllantirish.	
O'qitish usullari va texnikasi	Muammoli usul,suhbat,aqliy hujum, munozara,prezentatsiya.
O'qitish vositalari	Ma'ruza matni,o'quv materiallari,konspektlar,A32 formatdagi qog'oz,marker.
O'qitish shakli	Jamoa va guruhlarda ishlash.
O'qitish sharoiti	Guruhlarda ishlash uchun mo'ljallangan o'quv auditoriya.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi.

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni.	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich kirish (10min.)	1.1. Mavzuni maqsadi,rejasi kutilayotgan o'quv natijalarini e'lon qiladi,ularning ahamiyatini va aktualligini asoslaydi. 1.2.Reja savollari bo'yicha talabalar bilimlarini faollashtiradi.Blits so'rov o'tkazadi	1.1. Mavzuni yozadilar 1.2. Savollarga tezkor javob beradilar.
2-bosqich. Asosiy (60 min.)	2.1.Muammoli vazifani talabalarga o'qib beradi. Muammoni shakllantirishni tashkil qiladi. Taklif etilgan Muammoni shakllantirish variantlarini talabalar bilan birgalikda tahlil qiladi va muhokama qiladi.Ularning ichidan aniqlashtirilgan va tahlil qilingan bir variantni tanlaydilar. 2.2. Talabalarni 3 guruhga ajratadi.Muammoli vazifani hal qilishni topshiradi.O'quv vazifasini baholash ko'rsatkichlari va mezonlarini tarqatadi.Muammoni hal qilish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalarni,kutilayotgan natijalarni tushuntirib beradi.Aqliy	2.1.Eshitadilar,Muammoni shakllantirish bo'yicha takliflarni kiritadilar. 2.2.Guruhlarda ishlaydilar.Muammoli vazifani yechadilar,taqdimot varaqalarini rasmiylashtiradilar. 2.3. Muammoli vazifanining natijalarini taqdimot qiladilar.Muammoni hal qilish bo'yicha o'zlarining variantlarini ilgari so'radilar.O'zaro baholaydilar.

	hujum,g'oyalarni tanlash va baholash,guruhlarda ishlash qoidalarini eslatadi.Guruh ishlarini boshlanganligini aytadi. 2.3.Taqdimotni boshlashni e'lon qiladi. Taqdimot jarayonida javoblarni sharhlaydi.To'g'ri qarorni ta'kidlaydi,xatolarni ko'rsatadi.Muammoli vazifa yechimlarini munozara shaklida muhokamasini tashkil qiladi.Talabalar bilan birgalikda javoblarni baholaydi.Javoblar to'liq bo'lmagan holda o'zi javob beradi.Guruhlarni o'zaro baholashini tashkil etadi. 2.4. Yakun chiqaradi.	2.4. Tinglaydilar.
3-bosqich.Yakuniy (10 min.)	3.1.O'quv faoliyatini yakunlaydi.Talabalar diqqatini asosiy jihatlariga qaratadi.Muammoni hal qilish jarayonida guruhlar faoliyatidagi muvoffaqiyatlarni ta'kidlaydi Bajarilgan ishning kasbiy faoliyat uchun ahamiyatiga to'xtaladi. 3.2. Mustaqil ish uchun vazifa beradi.	3.1.Tinglaydilar,aniqlashtiradilar. 3.2.Mustaqil ish uchun vazifalarni yozib oladilar.

O'quv materiallar.

1-ilova.

Blits so'rov savollari.

Bolalarda uchraydigan skolioz -
 Bolalarda uchraydigan lardozi –
 Bolalarning to'g'ri o'tirishi uchun -
 Maktabgacha bolalar muassasalarida jihozlarni joylashtirish uchun –
 Odam tovon kaftining pastki qismi tayanch harakat sistemasining –

2 – ilova.

1. Muammoli vazifa;

Maktabgacha bolalar muassasalari va umumta'lim maktab uchun jihozlarni tanlash qay darajada bo'lishi kerak.

2. uslubiy ko'rsatmalar:harakat ketma-ketligi (algoritm)

1. Muammoni savol shakliga keltiring.
2. Asosiy masalani shakllantiring,uning yechimi muammoli savolga javob berish darajasida bo'lsin.
3. Bolalar holatini baholash imkonini beruvchi mezonlarni(belgi,tahlil yo'nalishi)ayting.
4. Yechish algoritmini to'zing.
5. Jamoa bo'lib tanlangan ko'rsatkichni baholang,ularni yoritish ketma-ketligini o'rnatish.
6. Bolalarning anatomo-fiziologik holatini baholash bo'yicha tanlangan ko'rsatkich asosida bir qator kichik muammolarni shakllantiring va jadvalga yozing.
7. Muammoni yechish jadvalini to'ldiring.
9. Siz tomoningizdan keltirgan ko'rsatkichning bolalar uchun ahamiyatini yoritish va oraliq xulosalarni shakllantiring va yozing.
10. Yakuniy xulosani aniq va lo'nda qilib shakllantiring.

3. Muammoni yechish jadvali.

Muammoni shakllantirilishi:		Yakuniy xulosa:	
Quyida Muammolarni shakllantirish		Yechimlar mazmuni	Xulosalar.
1		2	3
1.			
2.			
n.			

3 – ilova.

Ish tartibi va reglament.

1. Muammoni yechish va prezentatsiya varag'ini yozish uchun guruhda ishlashga- 20 min.
2. Muammo yechimini prezentatsiya qilish– 8 mingacha.
3. Jamoa bo'lib muhokama qilish,xulosalarni shakllantirish- 10 mingacha.
4. O'zaro baholash– 1 min.

4 – ilova.

Guruh ishini umumlashtiruvchi baho.

Guruh	1	2	3	Umumiy ball	Baho (umumiy ball 2 ga bo'linadi)
1	-				
2		-			

3			-		
---	--	--	---	--	--

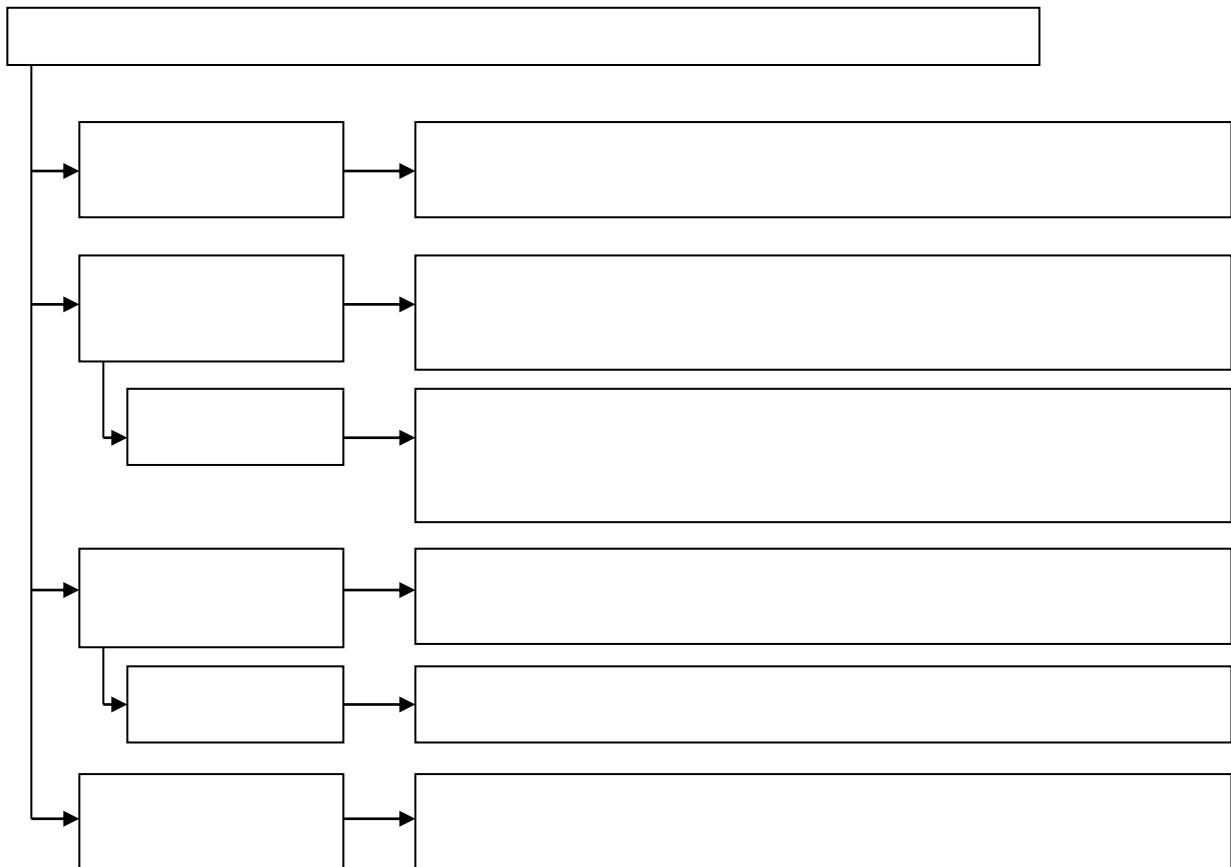
5-ilova.

Nazorat savollari:

1. Maktabgacha bolalar hamda maktab yoshidagi bolalarga stol va stullarni tanlashdan maqsad nima?
2. Bolalarni to'g'ri o'tqazish evaziga bolalarda qanday ijobiy holatlar ko'zatilishi mumkin.?
3. Bolalarda qanaqa kasalliklar noto'g'ri o'tirish evaziga kelib chiqadi?
4. Bolalarning anatomik-fiziologik xususiyatlarini tushuntirib bering.

Mustaqil ish uchun vazifa

Quyida keltirilgan jadvalni bolalarning anatoma-fiziologik xususiyatlari e'tiborga olinmasdan tanlangan buyumlar natijasida kelib chiqadigan patologik jarayonlarni sanab o'ting. Qarab kiyim tanlang.1chi ustun buyumlar.2chi ustun kelib chiqadigan patologik jarayon.



Mashg'ulotning maqsadi. O'quv tarbiya va mehnat jarayoni tavsifiga jihozlarning mos kelishi; ushbu jihozlar qo'llanilganda tana holati, ularning gurux, yotoqxona, o'quv va boshqa xonalarda joylashtirilishi; jihozlarning sanitariya holati ustidan sanitariya nazoratini o'tkazish uchun bilimlar va malakalarni egallash. Buning uchun quyidagi uslublarni o'rganish lozim.

- 1.maktabgacha bolalar muassasalari va umumta'lim maktab uchun jihozlarni tanlash va belgilash.
- 2.jihozlarni joylashtirishni baholash.
3. bolalarning to'g'ri o'tirishini baholash

Bolalar va o'smirlar muassasalaridagi jihozlar mutanosibligi umumtarbiya va mehnat jarayonini to'laqonli o'tkazishga yordam beradi. Bir vaqtning o'zida jihozlar mashg'ulotlar davomida tananing to'g'ri holatda bo'lishiga sharoit yaratib berishi kerak. Shunday qilib, DSENM BO'G bo'limi shifokori bolalar va o'smirlar muassasalaridagi barcha jihozlar ustidan sanitariya nazoratini o'tkazadi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun turli xil o'lchamdagi bolalar stollari, stul – o'tirg'ichlari, kravatlar MBMlarda va uy sharoitida foydalanishga tavsiya etiladi. Bolalar stollarining to'rt xil turi ishlab chiqarilishi lozim.

- 1,5-5 yoshgacha bolalar uchun 4 o'rinli stollar.

- 5-7yoshli bolalar uchun o'quv topshiriqlarni bajarishda foydalaniladigan qopqog'i egilgan o'zgaruvchan shakldagi 2 o'rinli stollar.
- 1,5-4 yoshli bolalar uchun trapetsiya shaklidagi 2 o'rinli stollar.
- Maishiy xizmat yo'nalishida foydalaniladigan bir o'rinli stollar.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun tavsiya qilinadigan jihozlarning o'lchamlari

Jihozlar guruxi	Rang belgisi	Bo'y guruxi,sm	Yerdan stolning balandligi,sm	Yerdan o'tirg'ichning balandligi,sm	Bo'y guruxi bo'yicha bolaning yoshi
A	oq	80 gacha	34	17	1 yoshu 8 oylik
B	yashil	80-90	38	20	1 yoshu 8 oylikdan – 2 yoshu 8 oylikgacha
V	xavorang	90-100	43	24	2-4 yosh
G	Qovoq rang	100-115	48	28	3-6 yosh
D	sariq	115-130	54	32	5-7 yosh
J	qizil	130dan yuqori	60	36	6-7 yosh

Xonalarga stollarni joylashtirishda quyidagi gigiyenik talablarga rioya qilish kerak:

- stollar chap tomonga yoritiladigan yorug'lik tushadigan tomonga joylashtirilishi kerak;
- to'rt o'rinli stollat 2 qatordan ko'p joylashtirilishi mumkin emas;
- ikki o'rinli stollar 3 qatordan oshmagan holatda joylashtirilishi kerak.
- Stollar orasidagi masofa 50 sm dan kam bo'lmasligi kerak;

Bolalar kravatlarining ikkita turi ishlab chiqariladi: 3 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun chegaralangan va belgilangan balandlikdagi krovatlar: 3-7 yoshli bolalar uchun moslashtirilgan karavatlar.

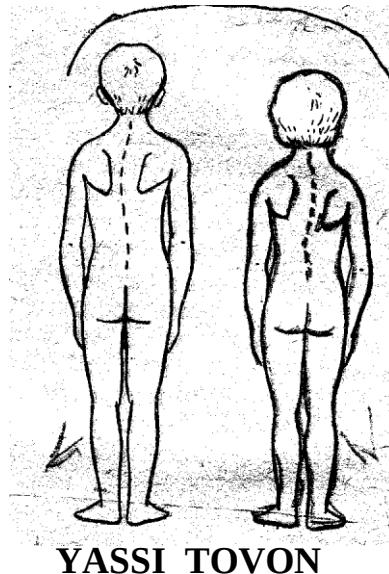
Yuqumli kasalliklarni tarqalishini oldini olish maqsadida yotish oraliq'idagi kravatlarining masofasi 0,3 litrni tashkil qilishi kerak, tashqi devordan kravatgacha bo'lgan oraliq masofasi 0,7-1mni tashkil qilishi kerak.

Bolalarni o'tirishini baholash. Shifokor mashg'ulotlarda oi'tirib bolalarning tana holatini kuzatishi to'g'ri holatlardan og'ishini aniqlashi va keyinchalik ularni sababini bilish lozim. Bolalar o'tirganida bosh egilish burchagi gorizantal 26-51 daraja, ko'krak sohasi 41-62, korpus 85-100, oyoqlar tizza va bolder bo'g'imida 75-105gacha bukiladi.bolaning stulga

to'g'ri o'tirishini aniqlash uchun antripomitrik instrumentlar yordamida tananing ayrim o'lchamlarini o'lchash va ularni stol-stulning mutanosib o'lchamlar bilan solishtirib ko'rish kerak. Mashg'ulotlar davomida o'quvchining holatini to'g'riligini ta'minlash va stulning stolga nisbatan to'g'ri holatini nazorat qilish uchun o'tirg'ichning yuqori tekisligida to'g'ri chiziq chiziladi. Bu stulni qancha masofaga stol chekkasiga surish kerakligini ko'rsatadi.

Bolalarda umurtqa pog'onasining skoleoz o'zgarishlari

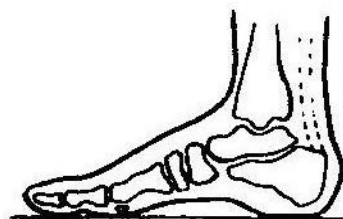
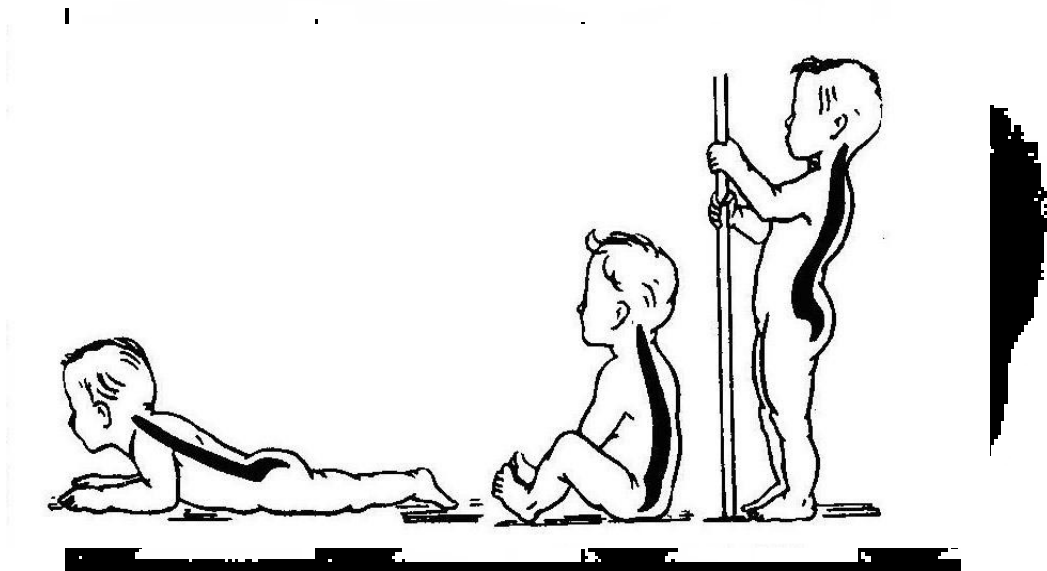
Skoliozda yelka, kurak, chanoq burchaklari assimmetrik holatda joylashadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy rivojlanishida orqada qolganlarda, raxit va sil intoksikatsiyasi bo'lgan bolalarda skolioz ko'proq kuzatiladi. Bu holatni oldini olish uchun yoshligidan qattiq o'rinda yotish, yostig'i past bo'lishi bolani olti oygacha o'tqizmaslik, kichik maktab yoshidagi qizlarni raqs to'garagiga, gimnastikaga va suzishga qatnashtirish, o'g'il bolalarni sportga jalb qilish kerak bo'ladi.



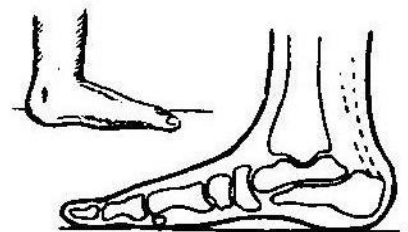
Bolaning qaddi-qomatini to'g'ri rivojlanishida yassi tovonlik ham ta'sir ko'rsatadi. Bunda oyoq panjasi gumbazining yalpayib, tekis bo'lib qolishi. Oyoqning shakli, uning mushaklariga va bog'lamlariga bog'liqdir. Yassi tovonlikda qon aylanish buziladi, oyoqda og'riq va tirishish paydo bo'ladi. Qon aylanishi yetarli bo'lmaganligi tufayli oyoq ko'kargan, shishgan va sovuq bo'ladi. Agar bola shol bilan kasallansa, 10 oygacha ko'p tik tursa, yassi tovonlik rivojlanadi. Bu holatni oldini olish uchun bolaning oyoq kiyimi o'ziga mos bo'lishi, poshnasi 8 mm dan baland bo'lmasligi, tag charmi elastik bo'lishi kerak

Yassioyoqlik. Odam tovon kaftining pastki qismi tayanch – harakat sistemasining resiori vazifasini bajaradi. Bolalar uzoq vaqt tik turganda, og'ir yuk ko'targanda, tor poyafzal kiyganda oyoq panjasi gumbazi yassilanadi; natijada yassioyoqlik kelib chiqadi. Yassioyoqlik natijasida oyog'ining tovon-panja va boldir muskullarida og'riq bo'ladi. Yassioyoqlik tug'ma va hayotda

orttirilgan bo'ladi. Yassioyoqlilikni tug'ilgandan keyin yuzaga kelishi sababalari quyidagilardan iborat: bolani juda yoshligidan (8-10 oyligidan) boshlab yurgizish, uzoq vaqt tik turg'izish, yosh bolaga poshnasi yumshoq poyabzal qiyg'izish, o'quvchilarning kun bo'yi poshnasiz sport poyabzallarida yurishi, poshnasi baland, uchi tor poyabzallarni kiyish, og'ir yuk ko'tarish. Ana shularni hisobga olib, yassioyoqlikni oldini olishga e'tibor berish kerak.



A



B

B



Tovondagi o'zgarishlarning ko'rinishi
1-3-to'g'ri tovon; 4-yassi tovon.

Davolashda oyoqqa iliq vanna, massaj va mayda toshlar ustida yurish tavsiya etiladi. Ko‘pincha yassi tovonlik nasldan o‘tadi va oldini olish uchun shifokorga ko‘rsatib davolashni erta boshlashi kerak. Yosh bola erta yo‘lga kirganda katta, noqulay poyabzal kiydirilganda, yoki poshnasi baland poyabzaldan yurgandan orttirilgan yassi tovonlik rivojlanishi mumkin.

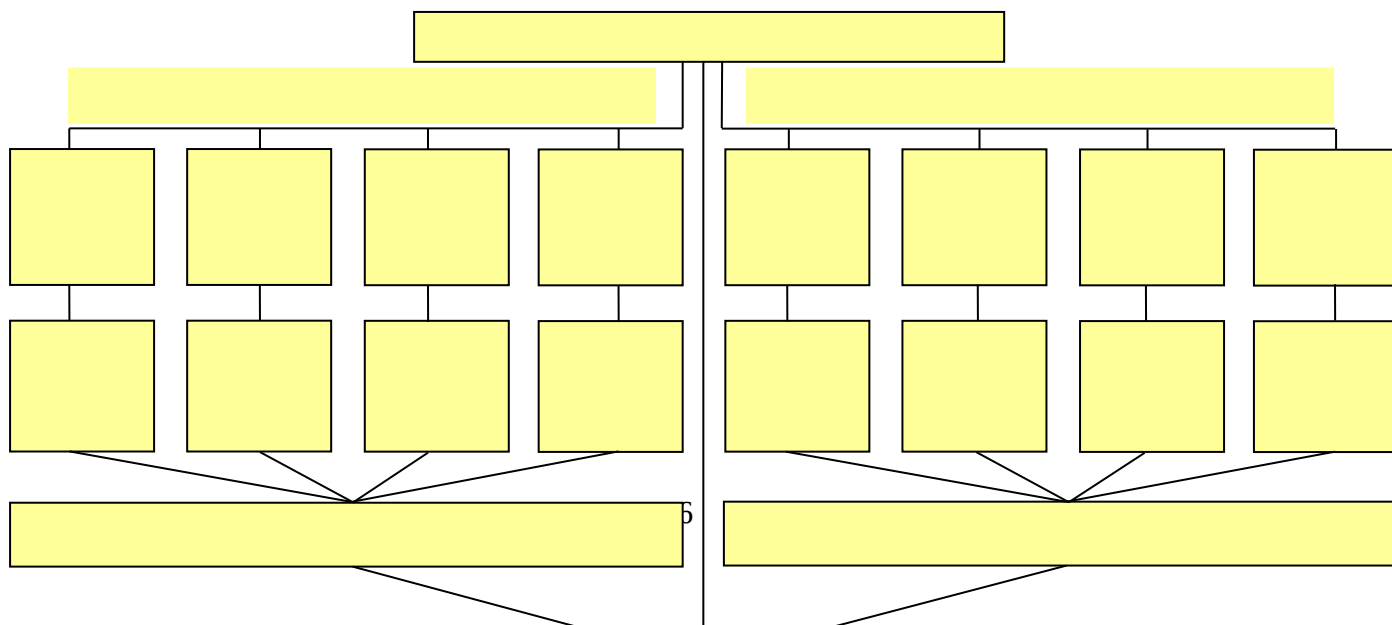
3-MASHG‘ULOT.	«Maktabgacha ta’lim muassasalarida tarbiya jarayonining psixogigiyenasi” bo’yicha amaliy mashg’ulot.
----------------------	---

Mashg’ulotning ta’lim texnologiyasi.

<i>O‘quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni :30 ta</i>
<i>O‘quv mashg’ulot shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo’yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg’ulot tuzilishi:</i>	1.Mavzu mazmuniga kirish: 2. asosiy mashg’ulotlarni tashkillashtirishning gigiyenik asoslari 3. tayyorlov katta kichik va o‘rta guruhlardagi asosiy mashg’ulotlarning davomiyligi va tarkibi 4. tayyorlov katta kichik va o‘rta guruhlardagi asosiy mashg’ulotlarning kun tartibidagi tutgan o‘rni. 5 har bir guruhdagi mashg’ulotlarning kun va haftadagi soni 6.tayyorlov, katta o‘rta va kichik guruhlar kun tartibiga gigiyenik baho berish,ovqatlanish tartibi; 7.kun tartibidagi ochiq havoda bo‘lish va faoliyat turi; 8.uyquning kun davomidagi soni va davomiyligi.
<i>O‘quv mashg’ulotning maqsadi: tinglovchilarda o‘quv ishini tashkil etishni interfaol shakllari bo’yicha bilim va ko‘nikmalarini kengaytirish va chuqurlashtirish.</i>	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> • asosiy mashg’ulotlarni	<i>O‘quv faoliyatining natijalari:</i> <i>Tinglovchilar biladilar:</i>

tashkillashtirishning gigiyenik asoslari bo'yicha ta'limni tashkillashtirish shakllari mohiyati va mazmuni to'g'risida tushunchalar berish; - Tayyorlov katta,o'rta,kichik guruhlarda asosiy mashg'ulotlarning davomiyligi va tarkibi bo'yicha guruhlarda hamkorlikda ishlashni tashkillashtirish texnologiyasini tushuntirish. - Tayyorlov katta kichik o'rta guruhlarda asosiy mashg'ulotlarning kun tartibidagi tutgan o'rni bo'yicha hamkorlikda o'zaro o'qish texnikalarini guruhlarda o'zaro o'rganishga o'rgatish. - Natijalar taqdimoti,muhokama va baholashga o'rgatish.	- Asosiy mashg'ulotlarni tashkillashtirishning gigiyenik asoslari bo'yicha ta'limni tashkillashtirish shakllari mohiyati va mazmuni to'g'risida to'liq ma'lumotga ega bo'ladilar. - Tayyorlov katta,o'rta,kichik guruhlarda asosiy mashg'ulotlarning davomiyligi va tarkibi bo'yicha guruhlarda hamkorlikda ishlashni o'zlashtirib oladilar va amalda o'llay oladilar. - Tayyorlov katta kichik o'rta guruhlarda asosiy mashg'ulotlarning kun tartibini to'g'ri taqsimlay oladilar.
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza,tezkor so'rov,namoish etish,so'hbat,amaliy ish,taqdimot.
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn,o'quv qo'llanmalar,ekspert topshiriqlar,slyaydlar,flipchart,markerlar,skoch.
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy,guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya.
<i>Monitoring va baholash.</i>	Savol javob.Test.
<i>Mustaqil ish uchun topshiriqlarni</i>	

1—Muammoli topshiriq.Quyida «Maktabgacha ta'lim muassasalarida tarbiya jarayonining psixogigiyenasi» bo'yicha modeli ishlab chiqish uchun tayyor chizma berilgan.Siz chizmaga uning tarkibiy qismlarini shunday ketma-ketlikda joylashtiring-ki natijada maktabgacha ta'lim muassasalarida ta'lim tarbiya jarayonini tashkillashtiruvchi mutaxassislar jamoasi tashkil bo'lsin.



Mavzuning qisqacha tafsiloti

Maktabgacha bolalar muassasalarida ta'lim –tarbiya jarayoniga gigiyenik baho berish.

A. asosiy mashg'ulotlarni tashkillashtirishning gigiyenik asoslari

1. tayyorlov katta kichik va o'rta guruhlardagi asosiy mashg'ulotlarning davomiyligi va tarkibi
2. tayyorlov katta kichik va o'rta guruhlardagi asosiy mashg'ulotlarning kun tartibidagi tutgan o'rni.
3. har bir guruhdagi mashg'ulotlarning kun va haftadagi soni

B.tayyorlov, katta o'rta va kichik guruhlar kun tartibiga gigiyenik baho berish.

- 1.ovqatlanish tartibi;
- 2.kun tartibidagi ochiq havoda bo'lish va faoliyat turi;
- 3.uyquning kun davomidagi soni va davomiyligi.

Kun boshidan to oxirigacha mashg'ulot davomida bolalar organizmining funksional holatni o'zgarishi.

Maktabgacha bolalar muassasalari kun tartibini baholash.

1. har bir guruhdagi bolalarning yoshiga doir xususiyatlarini inobatga olgan holda tuzilgan kun tartibini muvofiqligi
2. bir kecha kunduz davomida bo'ladigan guruhlar uchun tuzilgan kun tartibining tarifi
3. majburiy mashg'ulotlarning tashkil etilishi va o'tkazilishini baholash.
4. jismoniy tarbiyaning tashkil qilinishi va o'tkazilishini baholash.
5. har bir yosh guruhidagi ovqatlanishiga tariff.
6. bolalar organizmni chiniqtirishni tashkil etilganligi
7. bolalarning yoshiga muvofiq ravishda tashkillashtirilgan uyquning davomiyligi

O'rganizmni ishlash qobiliyati va funksional holatini o'rganish.

Umumiy aqliy ish qobiliyatini miqdoriy va sifat ko'rsatkichlarini o'rganish uchun maxsus tayyorlangan arifmetik misollar diktantlar va karektur jadvallardan foydalaniladi. 6 yoshli tayyorlov sinflari maktabgacha bo'lgan bolalarga shakil jadvallar qo'llaniladi. shakliy jadvallar bilan ishlash davomiyligi 2 daqiqa. Bolalarga 5-vazifa ko'rsatma beriladi: hamma shakllarga diqqat bilan qarab ularning ichidan 3 shakl: uchburchak aylana va bayroqchani qidirib toping. Uchburchakka chiziqcha (minus), aylanaga krestik (pilus), bayroqchaga nuqta qo'yib chiqing topshiriqni doskaga chizib, bolalardan tushunganliklari so'raladi, bir necha boladan vazifa qaytadan so'raladi. Shundan so'ng doska o'chirilib "boshladik" buyrug'i beriladi ikki daqiqadan so'ng ish to'xtatilib jadvallar yig'ishtirib olinadi.

Har bir ishni baholash ish hajmi - ko'rilgan shakllar soni, ish sifati – qilingan xatolar soni 100 ta shaklga hisoblab topiladi. Maxsuldorlik koeffitsienti quyidagi formada topiladi

Bolalar va o'smirlar muassasalarida tekshirishda quyidagilarga etibor qaratiladi:

1. Muassasaning joylashtirilishi, jihozlanishi va saqlanishi (yer maydoni va hovlisi, bino va alohida xonalar) sanitary – gigiyenik talablarga mos kelishi kerak.
2. kun tartibiga, shu qatorda o'quv-tarbiyaviy, o'quv, o'quv – ishlab chiqarish jarayoni, ovqatlanish, mehnat qilish va boshqalarning gigiyenik talablariga mos kelishi.
3. ovqatlanishini tashkillashtirish va ovqatlanish sifatini gigiyenik talablarga mos kelishi.
4. jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari tadbirlarini tashkillashtirish va gigiyenik talablarga mos kelishini nazorat qilish
5. gigiyenik tarbiya chora tadbirlarini tashkillashtirish va o'tkazishi tartibi, hamda bolalar orasida shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishni nazorat qilish.
6. muassasaning jihozlar bilan taminlanganligi va jihozlarning holati, ularning sanitary – gigiyenik meyorlarga mosligi (jihozlar, kiyinlar, o'rin-ko'rpalar).
7. hodimlarning bolalar va o'smirlar salomatlik holati va garmonik ravishda jismoniy rivojlanishini taminlashga qaratilgan sanitary-gigiyenik va epidemiologic bilimlarining darajasi.
8. muassasa xodimlarining shaxsiy gigiyena qoidalariga va rejali tibbiy ko'riklardan o'tish muddatlariga rioya qilishini nazorat qilish.
9. muassasa shifokori va tibbiyot hamshirasining sanitary-gigiyenik va epidemiyaga qarshi olib boradigan ishlarining tashkillashtirilganligi va olib borilishini nazorat qilishdan iboratdir.

Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi shifokorning vazifasidan yana biri bolalar va o'smirlar muassasalarida sanitary-gigiyenik meyor va qoidalarga amal qilinish ustidan nazoratni ta'minlabgina qolmasdan, balki, muassasalarining sanitary holatini yaxshilashga, shu muassasalarda ushbu ishlarni yaxshiroq tashkillashtirishga yo'naltirilgan sog'lomlashtirish tadbirlarni amalga oshirish kerak. Bular quyidagilardan iborat.

--asosiy sanitary-gigiyenik va epidemiyaga qarshi chora-tadbirlarni joriy va istiqbolli rejalarini tuzish, kompleks majmualari rejalar ishlab chiqarish;

--ishning statistik xisobotini tuzish va uni taxlil qilish;

-- bolalar va o'smirlar jamoasida sanitary gigiyenik va epidemiyaga qarshi talablarni taminlanishiga qaratilgan xatlar, malumotnomalar, materiallar tayyorlash va ishlab chiqarish;

--ilg'or tajriba maktablari faoliyatiga qaratilgan yig'ilishlar va anjumanlar o'tkazish va tayyorlash;

--davolash profilaktika muassasalari bilan hamkorlikda majmualari, reydlari kuzatishlar o'tkazish va sog'lomlashtirish chora-tadbirlarini ishlab chiqarish;

--bolalar va o'smirlar muassasalarida sog'lomlashtiruvchi chora-tadbirlar rejasini tuzish va sanitary xolatini yaxshilash (reja-topshiriq);

-- yosh mutaxassislar, malaka oshiruvchilar magistrilar bilanishlash, kichik tibbiy xodimlarning ishiga rahbarlik qilish;
 --sanitar-epidemiologik xizmatta taluqli yangi tashkiliy ishlarning yangi uslublarini ishlab chiqish.

Bolalar va o'smirlar muassasalari tibbiy xodimlarining ishlari-sanitar-gigiyenik masalalari bo'yicha uslubiy boshqarish, yo'riq-uslubiy majlislar o'tkazish, tibbiy xodimlar uchun uslubiy xatlarni ishlab chiqish va yuborish yo'li; seminarlar o'tkazish; bolalar va o'smirlar gigiyenasi sohasida malaka oshirish; maruzalar ko'rinishida maxsus mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish yo'li bilan taminlanadi.

Mavzu. 4 Bolalar gigienik ta'lim tarbiyasi

Amaliy mashgh'ulotda ta'lim texnologiyasi.

<i>Talabalar soni-20-30 ta</i>	<i>O'quv soati-2 soat</i>
<i>O'quv mashg'ulotining shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.
<i>Amaliy mashg'ulotda muhokama qilish uchun savollar.</i>	1.Kun tartibining bola o'sib rivojlanishidagi ahamiyati. 2. Maktabgacha bolalar muassalarida kun tartibini baholash. 3. Uyquning muhim shartlari.
Mashg'ulotning maqsadi: mavzu bo'yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.	
Pedagogik vazifalar:	O'quv faoliyatining natijalari: Talaba bajarishi lozim:
Bolalar kun tartibini taqsimlas tog'risida ma'lumot berish va bilimlarni kengaytirish	Quyidagi tushunchalarga ta'rif beradilar: - bolalar kun tartibining ahamiyati; - anatomik-fiziologik xususiyatlar.
Kun tartibini rejalashtirishda bola yoshini inobatga olish bo'yicha bilim ko'nikma hosil qilish.	1 yoshdan-5 yoshgacha bo'lgan bolalarning xususiyatlarini bilib oladilar.
Bilimlarni taqqoslashni,umumlashtirishni,tahlilni tizimlashtirish ko'nikmasini hosil qilish.	Maktabgacha bolalar muassasalarida kun tartibining taqsimlanish jarayonlarini bilib oladilar,tahlil qila oladilar.
O'z fikrlarini shakllantirish va bildirish jarayonini tashkil qilish.	Talabalar o'z fikr va mulohazalarga ega bo'ladilar,fikrlarini bayon qila oladilar.
Kommunikatsiya,guruhda ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish.	- Turli usullar va modellarni tahlil qiladilar. - Bolalar uyqusining davomiyligi to'g'risida fikr yurita oladilar.
<i>O'qitish usullari.</i>	Suhbat,aqliy hujum,taqdimot,blits-so'rov.

<i>O'qitish vositalari.</i>	Ma'ruza matnlari, taqatma materiallar, doska, bo'r, format qog'ozlar, markerlar, skoch.
<i>O'qitish shakli.</i>	Frontal va jamoaviy, kichik guruhlarda ishlash.
<i>O'qitish shart-sharoitlari.</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va kichik guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya.
<i>Monitoring va baholash.</i>	Og'zaki nazorat: o'quv vazifalari, jadvallar tuzish.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi.

Bosqichlar vaqti:	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talabalar
1-bosqich kirish (10min.)	1.1. O'quv mashg'ulotning mavzusi maqsadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi. O'qitish kichik guruhlarda ishlash texnologiyasi asosida olib borilishi e'lon qilinadi.	1.1. Tinglaydilar, yozib oladilar.
	1.2. Mavzuning tayanch iboralari asosida blits-so'rov o'tkazadi. Quyidagi tushunchalarga ta'rif berishni taklif qiladi: ➤ Lardozi tushunchasiga ta'rif bering; ➤ Mikro elementlar deganda nimani tushunasiz; ➤ Antropometrik usullar; ➤ Refleks tushunchasiga izoh bering; ➤ Kun tartibi va ovqatlanish rejimi Ushbu amaliy mashg'ulot oxirida berilgan vazifani: tuzilgan ikkilangan masalaning muhokamasini tashkil etadi. Ikkinchi vazifa bo'yicha muhokama vazifa guruhlarda bajarilgandan so'ng bo'lishi e'lon qiladi. Har bir talaba guruh bahosiga mos ravishda baho olishni tushuntiradi. (1-ilova) . Guruhda ishlash natijasi plakat qog'ozlarda ko'rsatilishi kerakligini e'lon qiladi.	1.2. Savolga javob beradilar.
2-bosqich. Aso siy (50 min.)	2.1. Talabalarni 3 kichik guruhga bo'ladi. O'quv vazifalarni tarqatadi. (2-ilova) . Qanday natijalar olinishi kerakligini aniqlashtiradi. Baholash ko'rsatkichlari va mezonlarini sharhlaydi. (3-ilova) . Vazifani bajarishda qanday	2.1 Talabalar kichik guruhlariga bo'linadilar. O'quv vazifalari, baholash ko'rsatkichlari va mezonlari bilan tanishadilar. Vazifani

	qo'shimcha materiallardan foydalanish mumkinligini tushuntiradi(masalan:darslik,ma'ruza matnlari). Guruhlarda ishni boshlashni e'lon qiladi.	bajaradilar.
3-bosqich.Yakuniy (20 min.)	3.1.Taqdimot va guruhlarda ishlash natijalarini o'zaro baholashni tashkil qiladi. Sharhlaydi,bilimlarni umumlashtiradi,vazifani bajarish jarayonida qilingan xulosalar,umumlashtirishlarga e'tiborini qaratadi.	3.1.Taqdimot qilishadi.Qo'shimchalar qilishadi,baholashadi.
.	4.1.Ish yakunlarini e'lon qiladi. 4.2. Eng yaxshi ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. 4.3.Mustaqilish uchun vazifa beradi.(4-ilova), (5-ilova)	4.1.Tinglaydilar,aniqlash tiradilar. 4.3.Mustaqil ish uchun vazifani yozib oladilar.

Guruhda ishlash qoidasi.

Sherigingizni diqqat bilan tinglang.

Guruh ishlarida o'zaro faol ishtirok eting, berilgan topshiriqlarga javobjarlik bilan yondashing

Agar sizga yordam kerak bo'lsa, albatta guruh a'zolariga murojat eting.

Mabodo sizdan yordam so'rashsa, albatta yordam bering.

Guruhlar faoliyati natijalarini baholashda hamma ishtirok etishlari shart.

Shun aniq tushunmog'ingiz lozim:

Uchunchi guruh uchun o'quv vazifasi

Bolalarni maktabga tayyorlash borasida qo'llaniladigan pedagogik jarayonlar. Quyida bajarilishi lozim bo'lgan holatlarning birinchisi ko'rsatilgan qolgan 4 tasini yozing va izohlab bering.

Bolalarning maktabga tayyorgarligini aniqlash uchun quyidagilarni qo'llash mumkin:

1. Tovushni talaffuz qilishdagi nuqsonlar.
2. .
3. .
4. .
5. .

2. Charchashni oldini olish choralarini nimalaridan iborat?

3. Nevroz nima?

4. Uyqu qanday jarayon?

Ikkinchi guruh uchun o'quv vazifasi

Bolalar mehnat va uyqu faoliyatiga doir .

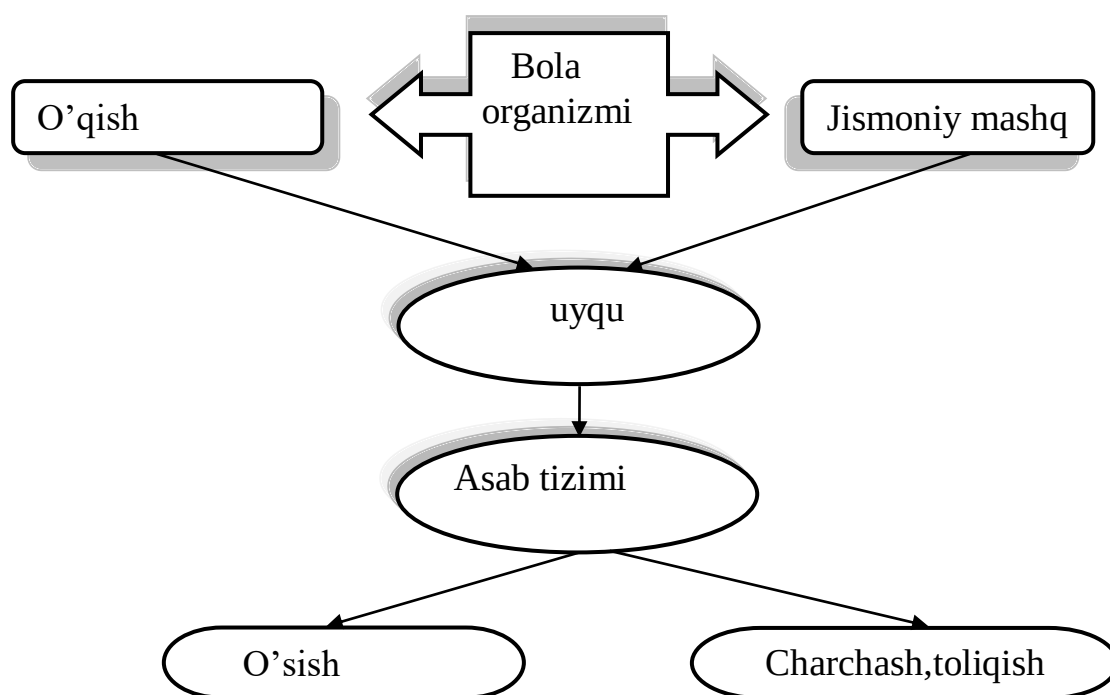
1. Mehnat faoliyatining progressiv pasayish davri. Qanday va nima bilan xarakterlanadi
2. . Aqliy mehnat faoliyatini yuqori mahsuldorlitgini ta'minlovchi sharoitlar quyidagilardan iborat.....nuqtalar o'rnidagi so'zlarni to'ldiring va izohlab bering.

№ Guruhlar	1 vazifa	2 vazifa	3 vazifa	Jami ballar
	(0,5)	(0,5)	(2,0)	(3,0)
1				
2				
3				

4-ilova

Nazorat uchun savollar:

1. Ta'lim gigienasi qanday masalalarni o'z ichiga oladi?
2. Bolalarning maktabga tayyorligini aniqlash uchun amalda qanday usullardan foydalanish mumkin?
3. O'quv yilligi qo'yilgan gigiyenik talablar nimalardan iborat?
4. Dars o'z oldiga qanday gigiyenik talablarni qo'yadi?
5. Tanaffuslarni qanday tashkil qilish kerak?
6. O'quvchilar kun tartibida nimalarga alohida e'tibor berishlari kerak?

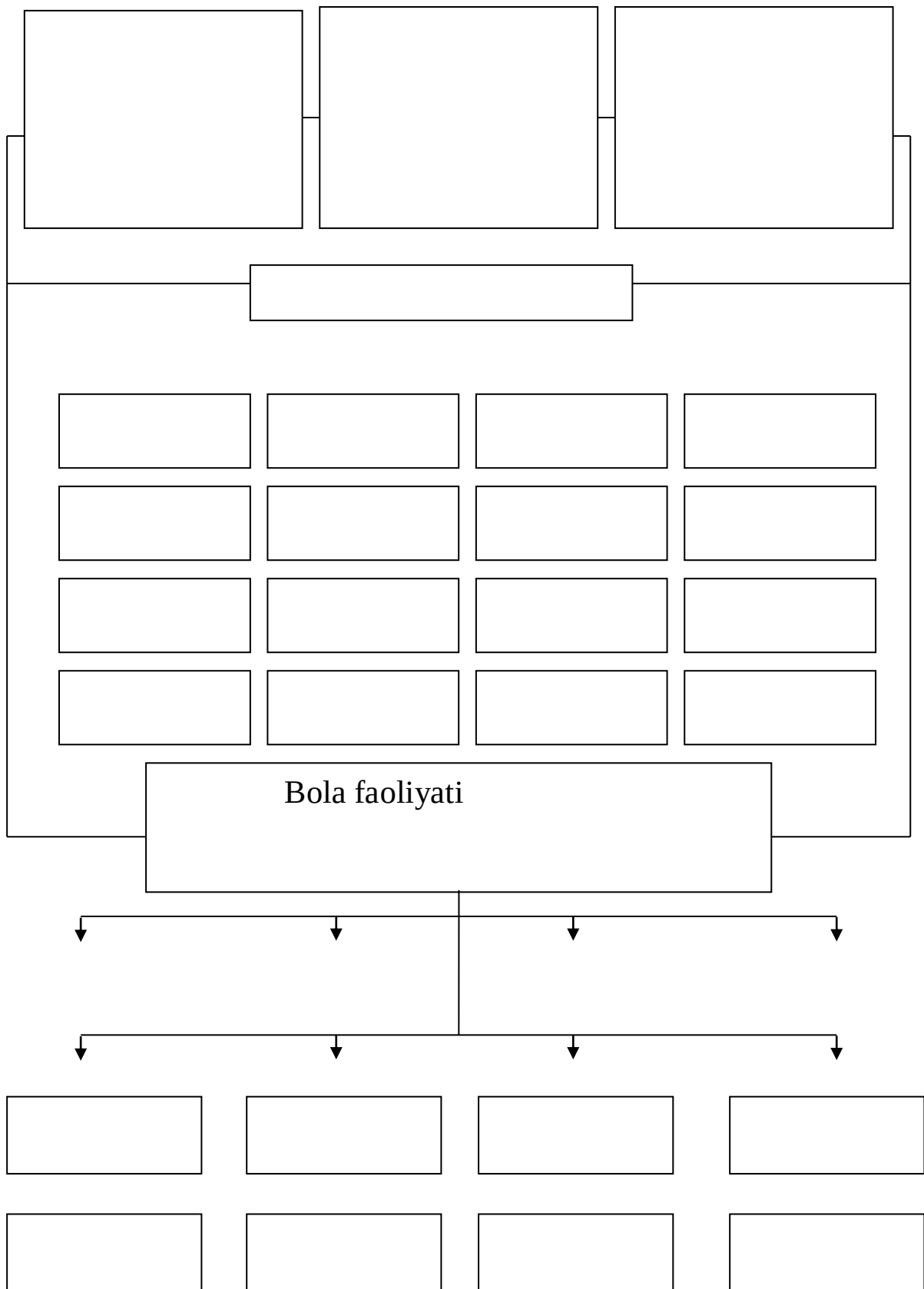


Yuqoridagi (5-ilova) Ushby so'zlarni ketma-ketlik asosida daftaringizga yozing va bolada kechadigan fiziologik va patologik jarayonni bilib olasiz.

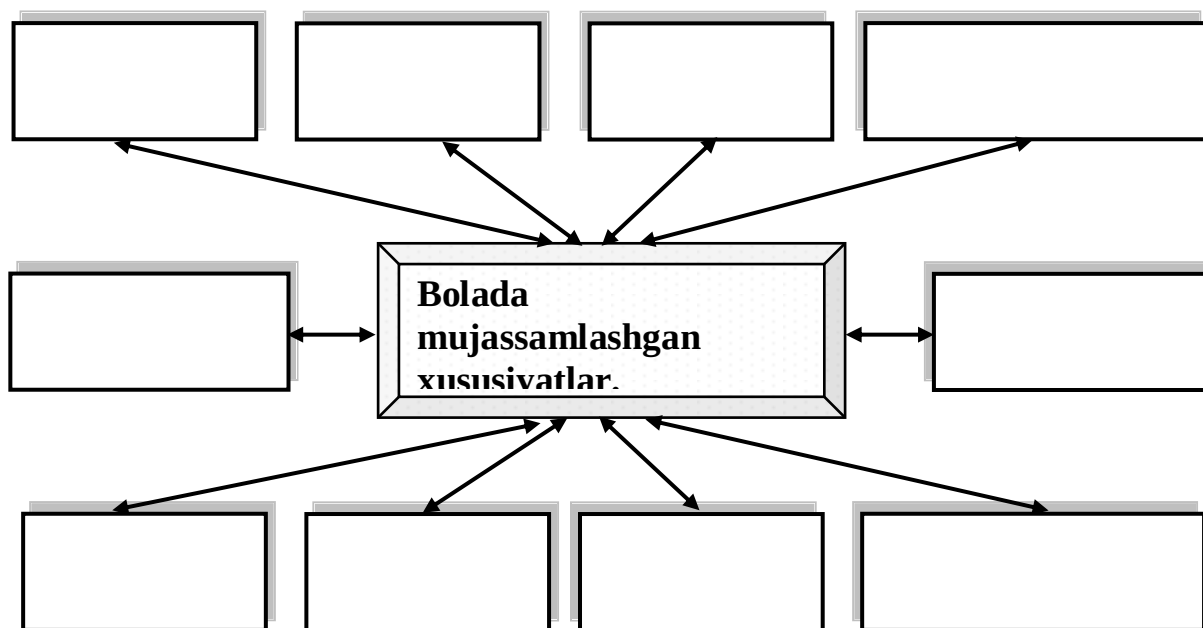
6-ilova.

Mustaqilish uchun vazifa.

1. Berilgan sxema asosida bolaning o'sish rivojlanish va mehnat faoliyatini ko'rsatib bering.



Maktab yoshidagi bolalarning xususiyatlari.



Tashqi muhitning ta'sirida bola va o'smirlar organizmi o'sib boradi. Kun tartibi to'g'ri tashkil qilinganda bola charchamaydi, asab tizimida shartli reflekslar vujudga keladi, bolalar intizomli va tartibli bo'ladi. Kun tartibiga rioya qilinmaganda bola toliqib qoladi, uyquasi, ishtahasi yomonlashadi, asabi buziladi va ish qobiliyati pasayib ketadi.

Har kuni bir vaqtda ovqatlarnishi kerak. Bolaning bir kunlik yeydigan ovqati organizmga sarflangan energiyani qoplashi kerak. Bola uxlashidan 2 – 2.30 soat oldin ovqat yeyishi kerak. Toza havoda biroz aylanib, so'ng uxlashi kerak.

Uyquning muhim shartlari ;

1 Uxlashga ajratilgan vaqtning qat'iy tuzilishi

2 Alohida pastel ;yomon ta'sir qiladigan narsalarni uzoqlashtirish,yorug`chiroq, shovqin-suron, radio va boshqalar.

: uyquning davom etish sabablari bilan. _____			
yoshi	kunduzi	kechqurun	kundalik
3-6 oy.	7,5	9,5	17
6-10 oy.	6	10	16
10 oy-1,5 yosh	4	10,5	14,5
1,5-3 yosh.	3	10,5	13,5
3-5 yosh.	2	10-11	12-13
6-7 yosh.	2	9,5-10	11,5-12

Ovqatlanish ma'lum belgilangan vaqtda qa'tiy ravishda olib borilishi lozim. Bolaning kundalik ratsioni quyidagi tartibda bo'lishi kerak. Ertalabki nonushtada kundalik oziqlanish ratsionining 20-25 foizi, peshinda 40-45 foizi kun yarmida 10-15 foizi, kechki ovqatda 20-25 foizi, kunduzgi uyqudan so'ng xona ichida bir oz o'ynashi kerak, katta gruppalar bilan esa qisqaginaq mashg'ulot o'tkazish mumkin -25 minut. Kun yarmidagi ovqatdan so'ng esa sayr qilish va har xil o'yinlar ochiq havoda o'tkaziladi.

PEDIATRIYA VA BOLALAR GIGIYENASI FANIDAN LABORATORIYA MASHG'ULOTLARI JAMI : 16 SOAT.

Mavzu №1. Bolalar o'sish rivojlanishining asosiy qonuniyatlari.bo'yicha laboratoriya mashg'uloti.

laboratoriya mashg'ulotida o'qitish texnologiyasi.

Vaqt-2 soat.	Talabalar soni25-30 nafar.
O'quv mashg'ulotning shakli.	Bahs munozara.
Laboratoriya mashg'ulotida muhokama qilish uchun savollar.	1. Bolalik davrlarini ketma-ket yozish. 2. Bolaning og'irligini hisoblash(5,6,7,8,9 oylik). 3. Bolaning jismoniy rivojlanishini baholash.
O'quv mashg'ulotning maqsadi:Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.	
Pedagogik vazifalar: -Mavzu rejasidagi savollar bo'yicha talabalar bilimlarini oshirish. -Talabalar faolligini oshirish, -Talabalar fikrlarini shakllantirishda ko'mak berish. -Erkin holda ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish.	O'quv faoliyatining natijalari: Talaba: - Bolalik davrlarini bilib oladilar - Bolaning og'irligini oyma –oy hisoblab biladilar(5,6,7,8,9 oylik). - Bolaning jismoniy rivojlanishini to'g'ri baholab biladilar.
O'qitish usullari va texnikasi.	Hamkorlikda ishlash,bahs munozara,blits-so'rov,taqdimot,davra so'hbatlari.
O'qitish vositalari.	O'UM,mavzuga tegishli o'quv adabiyotlar, plakatlar,vedio proyektor,markerlar,skoch,qog'oz,
O'qitish shakllari.	Individual,frontal,guruhlarda ishlash
O'qitish sharoitlari.	Texnik ta'minlangan guruhlarda ishlash uchun mo'ljallangan auditoriya.

Laboratoriya mashg'ulotning texnologik xaritasi.

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni.	
	O'qituvchi.	Talaba.
1-bosqich.kirish (10 min)	1.1. O'quv mashg'ulotning mavzusi,maqsadi rejalashtirilgan natijasini talabalarga eslatadi.	1.1.Diqqat bilan tinglaydilar va yozib oladilar.
2-bosqich.Asosiy (60 min.)	2.1.Mavzu bo'yicha ayrim tushunchalarga ta'rif berishni taklif etadi va shu asosida blits-so'rov o'tkazadi.(1-ilova) 2.2.Olib boriladigan ish guruhlarda davra so'hbatlari tarzida	2.1.Bolalik davrlariga ta'rif beradilar,savollarga javob beradilar. 2.2.Davra suhbatiga tayyorgarlik ko'radilar. 2.3.Savol va vazifalarni

	olib borilishini tushuntirib beradi. Hamda guruhlarda ishlash qoidalarini eslatib o'tadi. 2.3. Davra so'zlashda muhokama qilish uchun savollar va vazifalarni tarqatadi. Guruhlarda ish boshlanganligini e'lon qiladi. Ish jarayonida talabalarga maslahatlar berib boradi. 4. Guruhlarda ishning natijalarini muhokamasi va o'zaro baholashni tashkil etadi. Vazifalarni bajarish jarayonida qilingan xulosalar umumlashtirishlarga alohida e'tibor qaratadi.	oladilar. Har bir guruhda muhokama qiladilar. 2.4. Guruh yetakchilari jamoaviy ishlab chiqilgan fikrlarni bayon qiladilar. Ishtirokchilar qo'shimcha qiladilar ,savollar beradilar va o'zaro baholaydilar.
3-bosqich. Yakuniy (10 min.)	3.1. Darsga yakun yasaydi, baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi. 3.2. Semestr davomida fan mavzulari bo'yicha savollar beradi. 3.3. Muammoli masalalar beradi. Laboratoriya mashg'uloti davomida faol talabalarni rag'batlantiradi. Amaliy darsga yakun yasaydi.	3.1. Tinglaydilar, aniqlashtiradilar 3.2. Savollarga javob beradilar. 3.3. Muammoli masalalarni yechishga harakat qiladilar.

1-ilova.

Blits-so'rov savollari.

- O'sish davrida bola organizmida qanday jarayon ko'zatiladi? - organizmda o'sish bir vaqtda, qizlarda o'rtacha nech yoshgacha, yigitlarda esa necha yoshda tugallanadi.? - O'sish- organizmning korsatkichi hisoblanadi. nuqta o'rnini to'ldiring - rivojlanish ko'rsatkichi hisoblanadi. nuqtalar o'rnini to'ldiring - Yangi tug'ilgan chaqaloq qanday holati bilan katta odamdan farq qiladi. ? - Bola 1 yoshga bo'y uzunligi necha sm ga yetadi? - Yangi tug'ilgan chaqaloqning o'rtacha vazni necha kg. bo'ladi? - Uzoq yashovchilar uchun necha yosh (erkak va ayollarda). belgilangan?
--

2-ilova.

Birinchi guruh uchun savollar.

1. Tananing vazni nimaga qarab o'zgaradi. .
2. Bola tug'ilgandan kunidan 1 oy davomida necha gr oshadi?
3. Chaqaloqlik davri- necha kun hisoblanadi?

Ikkinchi guruh uchun savollar.

- 1.Odam organizmi paydo bo'lgunidan to vafot etgunga qadar ketma-ket keladigan qanaqangi o'zgarishlarga uchraydi?
- 2.Ko'krak emish davri- necha kunligidan boshlab qachongacha davom etadi?
- 3.Aksilirasiya haqida tushuncha bering.

Uchunchi guruh uchun savollar.

1. O'sish va rivojlanishning qanday qonuniyatlarini bilasiz?.
2. Progressiv bosqich deganda qanday holat tushuniladi?
3. Bolalik davrlarini ketma-ket yozing

3-ilova.

Ish tartibi va reglamenti.

1. Savollarga javob topish va prezentatsiya varag'ini yozish uchun guruhda ishlashga -20 min.
2. Savollar yechimini prezentatsiya qilish -8min gacha.
3. Jamoa bo'lib muhokama qilish,xulosalarni shakllantirish-10 min gacha.
- 4.O'zaro baholash-1-min.

4-ilova.

Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari.

Har bir guruh boshqa guruh taqdimotini baholaydi,mezonlar bo'yicha ballarni jamlaydi.

Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari	Maksi mal ball	1 guruh	2 guruh	3 guru h
Javoblar:	1,2			
- Savollarni to'g'ri talqin qilinishi	0,4			
- Savollar yechimini to'g'ri topishi.	0,4			
- mantiqiylik,aniq xulosalar va xulosalarning qisqaligi	0,4			
Taqdimot.	1,4			
-Javoblarni aniqligi va tushunariligi.	1,0			
- Har bir guruh ishtirokchisining faolligi (savollar,qo'shimchalar)	0,4			
Reglament.	0,4			
Umuniy ballar yig'indisi.	3,0			

Mustaqil ish uchun topshiriq:
Bolalik davrlari bo'yicha slaydlar tayyorlab kelish.

Mavzuning qisqacha bayoni: O'sish davrida tana hujayralarining ko'payishi natijasida tirik organizm o'lchamlarining ortishi yani bo'yning cho'zilishi og'irlikning ortishi tushuniladi. Bola m'alum yoshgacha to'xtovsiz va har hil jadalliklar bilan o'sadi. Shunga qaramasdan barcha to'qima va hujayralarda yani organizmda o'sish bir vaqtda, qizlarda o'rtacha 17-18 yoshgacha yigitlarda 19-20 yoshgacha tugallanadi. O'sish qatorida hujayralarda ularning bajaradigan vazifasi ortishi jarayoni kuzatiladi. Bu rivojlanish jarayonidir.

Rivojlanish deganda: o'sayotgan organizm to'qima xujayralarining va organlarning shakllanishi ya'ni bola organizmi hujayralarning shakllanishi o'smirlik va yetuk yoshdagi odamlarga hos bo'lgan bir muncha murakkab to'qima va organlarga ega bo'lishiga aytiladi. Odam organizmining rivojlanishi umir bo'yi davom etib turadigan to'xtovsiz jarayondir. Bolaning rivojlanishi tuxum xujayralarining otalanishidan boshlab umr oxirigacha davom etadi.

Organizm jismonan, aqlan va jinsiy rivojlanadi yani murakkablashadi.

Organizm o'sish va rivojlanishda barcha etaplarni bolani: o'smirlik, o'spirinlik, yoshlik, yetuklik davrini bosib o'tadi. Odam xayotning har bir davrida shu davrning xarakterli xususiyatlari oldingi davrning qoldiqlari kelgusi davrning kurtaklari paydo bo'ladi.

O'sish- organizmning miqdori korsatkichi hisoblansa, rivojlanish sifat ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu ikki jarayon notekislik, umrsizlik, geteroxroniya va akseleratsiya jarayonlari asosida yuzaga chiqadi. Odam organizmi paydo bo'lgunidan to vafot etgunga qadar ketma-ket keladigan morfologik, bioximik va fiziologik o'zgarishlarga uchraydi. Bu o'zgarishlar o'sish va rivojlanish bosqichlarini yuzaga keltiruvchi irsiy faktorlarga bog'langan. Biroq, bu irsiy faktorlarning yuzaga chiqishda yosh xususiyatlarning shakllanishida ta'lim tarbiya, bolaning ovqatlanishi, turmushning gigiyenik sharoiti, sport va mexnat faoliyati katta ta'sir ko'rsatadi. Bolaning dastlabki qadam tashlashi, hayoti davomidagi harakat funksiyasining rivojlanishi, bolaning birinchi aytgan so'zi va hayoti davomida nutq funksiyasining rivojlanishi. Bolaning o'smirligga aylanishi markaziy nerv sistemasining rivojlanishi, reflektor faoliyatining murakkablashuvi, bular organizmda kechadigan uzluksiz o'zgarishlarning bir bo'lagidir. Bu o'zgarishlarni bolaning gavda proporsiyasining o'zgarishlaridan ham bilish mumkin.

Yangi tug'ilgan chaqaloq qo'l oyoqlarini kaltaligi, gavda va boshning kattaligi bilan katta odamdan farq qiladi. Bolaning gavdaga bo'lgan nisbati quyidagicha: yangi tug'ilgan chaqaloqda 1-4,2 yoshda, 1-5,6yoshda 1-6,12 yosh, 1-7,kattalarda 1-8ga teng. Odam yoshi bilan birga boshini o'sishi sekinlashadi, oyoq qo'llar o'sishi tezlashadi. Jinsiy balog'atga yetguncha qiz va o'gil bolalar gavda propatsiyasida majoziy tafovut sezilmaydi. Biroq balog'at yosh davri kelishi bilan jinsiy farq yuzaga keladi. O'g'il bolalarda oyoq qo'llar uzunlashadi, gavda kattalashadi, tazi tor bo'la boshlaydi.

Bola bo'yining uzunligi va notekis o'sishi va rivojlanishi quyidagilarda misol ko'rish mumkin. Bola bo'yining uzunligidagi notekislik: bola 1 yoshga bo'y uzunligi 25sm uzayib 75 sm ga yetadi. Xayotining ikkinchi yilida atigi 10 sm o'sadi. 6-7 yoshgacha bo'y o'sishi yana sekinlashadi. Boshlang'ich maktab yoshida 7-10sm o'sadi. Jinsiy yetilish munosabati bilan qizlarda 12 yoshgacha, o'g'il bolalarda 15 yoshdan boshlab bo'yiga o'sish tezlashadi.

Tananing vazni yoshga qarab o'zgaradi. Yangi tug'ilgan chaqaloq o'rtacha vazni 3,5kg. Bola tug'ilgandan kunidan 1 oyda 600gr. 2 oyda 800gr ortadi. 1yosh -9-10kg, 2 yoshda vazniga 2,5 –3,5 kg qo'shiladi. 4-5-6 yoshlarda har yili 1,5 –2 kg qo'shiladi. 7-yoshdan uning vazni tez ortib boradi.14-15 yoshda har yili 5-8kg ortadi. Aqliy rivojlanishning notekisligi barcha sinf o'quvchilarda ko'rish mumkin. Bunda o'quvchi oz sinifdoshlaridan o'zib ketishi mumkin. Bolaning yoshlariga nisbatan aqliy kamol topishi ularning shaxsiy qobiliyatiga va atrof muhit sharoitiga ham bog'liqdir. Shu bilan birga kichik maktab yoshdagi bolalar o'rtasida o'ta qobiliyatlilari ham uchrab turadi.

1965 yilda Moskva shahrida o'tkazilgan umumjahon kongresida –bolalarning yoshlik yillari haqidagi umumlashirilgan jadvali qabul qilingan. Bu jadval antropologiyada, pediatriyada va pedagogikada keng qo'llaniladi.

1. Chaqaloqlik davri-1-10 kun.
- 2.Ko'krak emish davri- 10 kundan 1 yilgacha
- 3.Erta bolalik davri- 1 yoshdan 3 yoshgacha
- 4.Birinchi bolalik davri- 4 yoshdan 7 yoshgacha
- 5.Ikkinchi bolalik davri-8-12 yoshgacha (o'g'il bolalarda), 8-11 yoshgacha (qizlarda).
- 6.O'smirlik davri-13-16 yoshgacha(o'g'il bolalarda), 12-15 yoshgacha (qizlarda).
- 7.Balog'atga yetilish davri- 17-21 yosh (o'g'il bolalarda), 16-20 yosh (qizlarda).
- 8.Yetilgan davri (I bosqich)-22-35 (erkaklarda), 21-35 (ayollarda); (II bosqich)-36-60 (erkaklarda), 36-55 (ayollarda).
- 9.Keksalik davri-61-74 yosh (erkaklarda),56-74 yosh (ayollarda).
- 10.Qarilik davri-75-90 yosh (erkak va ayollarda).
- 11.Uzoq yashovchilar-90 yosh (erkak va ayollarda).

2. Mavzu. Bolalar salomatligini saqlashda ovqatlanishning ahamiyati.MTM larida bolalarning kundalik ovqatlanish ratsionini baholash va tahlil qilish.

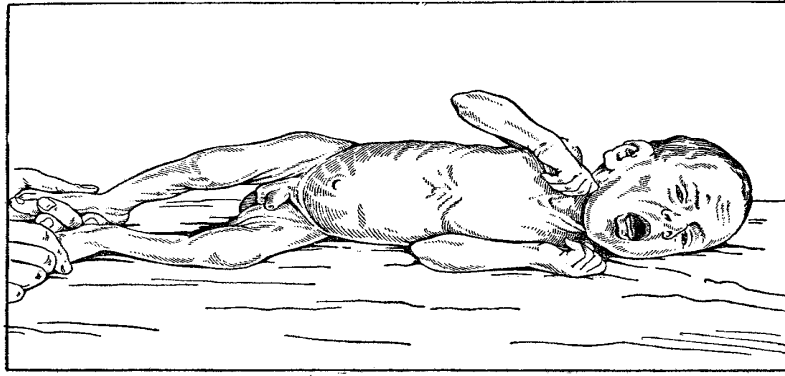
Amaliy laboratoriya mashg'ulotni olib borish texnologiyasi.

<i>Talabalar soni;30ta</i>	<i>Vaqt; 2 soat</i>
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Bilimlarni chuqurlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan amaliy mashg'ulot.
<i>Amaliy mashg'ulot rejasi</i>	1.Bolalar organizmi anatomo-fiziologik xususiyatlarini o'rganish. 2.Turli yoshdagi bolalarni vitaminlarga bo'lgan ehtiyojini o'rganish 3. Gipotrofiya haqida tushuncha. 4. Gipotrofiyani kelib chiqish sabablarini o'rganish, 5. Gipotrofiyani oldini olish chora tadbirlari.
<i>Mashg'ulotning maqsadi:Bugungi kun yoshlari kelajakda oila qurib ona yoki ota bulishi mumkin shunday ekan ular albatta bola rivojlanishi jarayonida vitaminlarga bo'lgan ehtiyojini bilishlari shart degan g'oyani ilgari surish va tushunchalar hosil qilish.</i>	
<i>Pedagogik vazifalar:</i>	<i>O'quv faoliyatining natijalari.</i>
Mavzuni mustaqil o'rganish uchun asos yaratadi, mavzu bo'yicha bilimlarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga yordam beradi.Mustaqil ravishda turli yoshdagi bolalar uchun zarur bo'lgan vitaminlar guruhini ketma-ketligiga qarab o'rganishiga imkoniyat yaratadi.Talabalarni guruhlariga ajratib vitaminlar guruhini o'rganish va bolalar uchun qaysi vitaminlar asos hisoblanishiga imkoniyatini yaratadi.	O'zlari erkin holda mavzuni takrorlab,mustaqil ravishda har qaysi talaba o'qituvchi tomonidan ajratib berilgan turli yoshdagi bolalar uchun vitaminlardan tashkil topgan ovqat menyusini tuzadi.
<i>O'qitishni usullari va texnikasi.</i>	Muammoli uslub,guruhli munozara usuli,kichik guruhlarda ishlash,aqliy hujum,bahs munozara,blits-so'rov.
<i>O'qitish vositalari.</i>	markerlar,qog'ozlar,doska,bo'r.
<i>O'qitish shakli.</i>	Jamoa va guruhlarda ishlash.
<i>O'qitish shart-sharoiti.</i>	Texnik vositalar bilan ta'minlangan auditoriya.
<i>Monitoring va baholash.</i>	Og'zaki nazorat,savol-javob,o'z-o'zini nazorat qilish,reyting tizimi asosida

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi.(1-mashg'ulot)

<i>Ish jarayonlari vaqti</i>	<i>Faoliyatning mazmuni.</i>	
	<i>O'qituvchi</i>	<i>Talaba.</i>
I-bosqich. Mavzuga kirish. (10 daqiqa)	1.1. O'quv mashg'uloti mavzusi, maqsadi, vazifalari va o'quv faoliyati natijalarini aytadi, dolzarbligi va ahamiyatiga to'xtalib o'tadi.	Tinglaydilar, O'UMga qaraydilar.
	1.2. Olingan bilimlarini umumlashtirish maqsadida, talabalarni faollashtirish uchun «Vitamino terapiya deganda nimani tushunasiz?» deb savol beradi, «Aqliy hujum» o'tkazadi. Fikrlarini umumlashtiradi.	Erkin fikr bildiradilar.
II-bosqich. Asosiy (60 daqiqa)	2.1. O'qituvchi darsda mavzuning ilmiy asoslangan ma'lumotlarini beradi. Dalillarni bayon etadi. Ma'lumotlarni katta hajmini qisqa vaqt ichida bayon etishga yordam beradi. Mashg'ulotning kechishini va vaqtini nazorat qilib boradi.	Ma'lumotlarning katta hajmini qisqa vaqt ichida anglab yetadilar ..
	2.2. Guruhlarga topshiriqlarni bajarish uchun yordam beradi, qo'shimcha ma'lumotlardan foydalanishga imkon yaratadi. Diqqatlarini kutiladigan natijaga jalb etadi. Talabalarga savollar tarqatiladi. (1-ilova)	Faol qatnashadilar. Kichik guruhlarga bo'linib ishlaydilar.
	2.3. Talabalarning mustaqil bajarishi kerak bo'lgan mashg'ulotni nazorat qilib boradi tushunmagan talabalarga tushunchalar berib boradi.	Barcha talabalar o'zlari mustaqil ishlashga harakat qiladilar va bajargan ishlari bo'yicha taqdimot o'tkazishga tayyorlanadilar.
	2.4. Talabalarning bilimlarini chuqurlashtirish maqsadida blits-so'rov o'tkazadi. (2-ilova). Dars yakunini umumlashtiradi.	Savollarga javob beradilar.
III-bosqich Yakuniy (10 daqiqa)	3.1. Ish yakunlarini chiqaradi. 3.2. Faol talabalarni baholash mezonlari orqali rag'batlantiradi. 3.3. Mustaqil uyga vazifa beradi.	Eshitadi. Aniqlaydi. Yozib oladilar.

1.-guruh uchun savollar.



Ushbu rasmda tasvirlangan bolaning vazni o'z yoshiga nisbatan 30% yetishmaydi, badanining deyarli hamma qismida teri osti yog' to'qimasi yoshiga nisbatan ancha so'lg'in, bemor suyak va teridan iborat bo'lib qolgan. Bolaning yuz terisi kekxa kishilarnikiga o'xshab burma-burma holatda.

Savol: Yuqorida berilgn rasm orqli qanday kasallik tasvirlangan? Siz nimalarga asoslanib bu tashxisni ma'qul deb topdingiz? Javobingizni izohlab bering.

2- guruh uchun savollar.

Tana vazni 3kg dan ortiq tug'ilgan bolalar uchun hayotning 7-8 kunlarida kundalik sutning miqdori Finkelshtyein ta'limoti bo'yicha hisoblanadi:

Kundalik sut miqdori= $n \times (70 \text{ yoki } 80)$

n-bolaning yoshi (kunlarda).

Agar bolaning 3200 g dan ortiq bo'lganda 80, agar 3200g dan kam bo'lsa 70 koeffisenti ishlatiladi.

Diqqat savol: Bola 4 kunlik, tug'ilgandagi vazni 3500 gr. Bola bir kunda 7 mahal ovqatlantiriladi.

Siz bolaning kunlik sut miqdorini, hamda har bir emizganda qancha miqdorda sut emishini toping.

3-guruh uchun savollar.

Kalloriya usuli: Bola yil davomida vazniga nisbatan quyidagicha kalloriya oladi.

1 kvartalda -120 kkal bir kunda

2 kvartalda -115 kkal bir kunda

3 kvartalda -110 kkal bir kunda

4-kvartalda -100 kkal bir kunda

Bolalarni tana vaznini aniqlab, so'ngra bir kunda unga necha kkal kerakligini topish kerak. Bir litr ona sutida 700 kkal bor.

Diqqat savol: Bola 3 oylik, tana vazni 5000 gr

Bir kunlik sut miqdori qancha kkal qabul qilishini toping.

O'qituvchiga eslatma:

Buning uchun albatta birinchi navbatda bolaning 3 oylikdagi vaznini aniqlab olish zarur. Demak bolani tug'ilgandagi og'irligi $2600\text{gr} + 850 + 800 + 750\text{gr}$ qo'shilib boradi. Jami 3 oylik bolaning vazni 5000gr ni tashkil etadi. Bolaning vaznini aniqlab oldingiz, endi bir kunda bolaga necha kkal kerakligini topish kerak. Bir litr ona sutida 700 kkal bor.

Endi $3 \cdot 5000\text{gr}$ bo'lsa, $=5$ ni ko'paytirasiz birinchi kvartalga sababi 3 oylik bu birinchi kvartalga to'g'ri keladi. bu esa 600 kkal ni tashkil etadi. Endi 1000 ml sutda 700 kkal borligi aniq. $X\text{ ml}$ da 600 kkal . deb oladigan bo'lsak yechimi $X = 1000$ ni ko'paytirasiz 600 ga va bo'lasiz 700 ga bu esa 857 ni tashkil etadi. Demak bir kunlik sut miqdori 856 ni tashkil etadi.

Izox: o'qituvchi hohlagan mavzudagi reja asosida savol tayyorlashi mumkin biroq tayyorlagan savollari Muammoli, krassivord shaklida yoki boshqa usullardan foydalanishi mumkin qanaqa vaziyatni tanlamasin talaba zerikmasligi va u faol qatnashishi shart. ,

Blits-so'rov savollari.

<i>No</i>	<i>Savol</i>	<i>Javob.</i>
1.	Oqsillar organizmda qanday vazifalarni bajaradi?	
2.	Yog'lar organizmda ko'p vazifalarni bajaradi?:	
3.	Mineral moddalarning organizm uchun qanday ahamiyati bor?.	
4.	Plastik hujayralarning qurilish materili deganda qaysi modda nazarda tutilgan?	
5.	Gormon sintezida ishtirok etadigan modda organizmda qaysi hisoblanadi?	
6.	Organizmda ateroskleroz, gipertoniya, qandli diabet kasalliklarini oldini olishda ishtirok etadigan modda qaysi hisoblanadi?	

Guruhlarni ishlarini umumlashtiruvchi baho

2-ilova

<i>Guruh</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>Jamoa ball</i>	<i>Baho</i>
1					
2					
3					

2,2 – 3 ball –a'lo
.1,2 – 2 ball –yaxshi.
0,5 – 1,1 ball –qoniqarli
.0 – 0,5 ball – qoniqarsiz.

Mavzuning qisqacha bayoni:

Bolaning rivojlanishida oziq - ovqat mahsulotlari quruvchi va energiya beruvchi vosita bo'lib hisoblanadi. Bola o'sgan sari oziq ovqat mahsulotlariga

bo'lgan talabi ortib boradi. Shu sababli bolaning iste'mol qilayotgan ovqati oqsil, yog', uglevod, vitaminlar va minerallarga boy bo'lishi lozim. Buning uchun bolaga baliq, tuxum, tvorog, kefir, grechka berish kerak. Yog' moddasi bolaga energiya beradi. Iste'mol qilinadigan sariyog'da A va D vitaminlari bo'lib, ular yosh bolalar uchun juda qulay, sababi ichaklarda tez hazm bo'ladi.

Asosiy oziq moddalarga oqsillar, yog'lar, uglevodlar, suv, vitaminlar, menereal moddalar, mikroelementlar kiradi.

Oqsillar organizmda quyidagi vazifalarni bajaradi:

- plastik hujayralarning qurilish materili;
- katalitik, fermentlarning asosiy qismini tashkil etadi;
- immun, turning individual xossasini namoyon qiladi;
- transport, qonning qismini tashiydi.

Ovqat tarkibidagi oqsillar 20 ta aminokislotadan iborat, ulardan 8 tasi almashtirilmaydi (ya'ni organizmda sintezlanmaydi). Azot havo bilan kiradi (arterial qonda azot miqdori venoz qonga nisbata ko'p). Yo'g'on ichakda ba'zi bir aminokislotalar sintezlanadi. Almashtirilmaydigan aminokislotalar 30% dan kam bo'lmasligi kerak. Yetuk oqsillar hayvondan, yetuk bo'lmagan oqsillar o'simlikdan kelib chiqadi. 1-1,5g vaznga oqsilni normada qabul qilish kerak, lekin bunda 1g oqsil miqdorida 1mg vitamin C yuborish kerakligini inobatga olish lozim, bo'lmasa ovqat hazm qilish buzilib, yo'g'on ichakda oqsil chiriydi. Hayvonda yuzaga keladigan aminokislotalar yig'imi, odam organizmi uchun kerakli aminokislotalar yig'imi, odam organizmi uchun kerakli aminokislotalarga yaqin. 46-48⁰ C issiqlikda ovqatga ishlov berilganda oqsillar koagulyatsiyasi, 54⁰ C da esa fermentlar aktivligi yo'qolib, oqsillar hazm qilinishi pasayadi.

Yog'lar organizmda ko'p vazifalarni bajaradi:

- hujayra qurilishi uchun plastik material (jinsiy va asab hujayralarining qobig'i 50% yoshdan iborat);
- gormon sintezida ishtirok etadi (gipofiz, buyrak usti bezi gormonlari);
- organizmning yuqori energetik zahirasi hisoblanadi (1g yonganda 9,3 kkal issiqlik chiqadi);
- A,K,E vitaminlar funksiyasi uchun kerak.

Zamonaviy odam ratsioniga o'simlik va hayvon yog'lari kiradi. Birinchisiga yarim tuyingan yog' kislotalar kiradi. Linolin kislotasi organizmda sintezlanmaydi. Hayvon yog'lari tarkibidagi xolimikron, xoesterin yog' pufaklari qonning quyilishiga olib keladi. Bu yog'lar tok sinlarni yig'adi. O'simliklar yog'lari yarim to'yingan kislotalardan tuzilgan. Bu turdagi kislotalar xolesterin va uning hosilalarining organizmdan chiqib ketishiga sabab bo'ladi. Qaynatilganda yog'lar aldegid, keton tanachalari va radikallar, konserogenlargacha parchalanadi. Ovqat hazm qilish traktikada yog'lar fermentlar yordamida glitsirin va yog' kislotasigacha parchalanadi. Organizmning yog'larga bo'lgan ko'plik ehtiyoji 25-30g

Uglevodlar sintezlanmaydi, lekin ularning energik ahamiyati bor. Monosaxaridlar, oligosaxaridlar va polisaxaridlarga bo'linadi. Monosaxaridlar: glukoza, fruktoza. Oligosaxaridalar: saxaroza, mal'toza, laktoza. Polisaxaridlar: kraxmal, selyuloza, kletchatka, petkin. Murakkab polisaxaridlar oddiylargacha parchalanadi, agar hazm bo'lish jarayoni buzilsa, ular achiydi va chiriydi. Oziq tolalari hazm bo'lmaydi, lekin ular quyidagilar uchun kerak: oziq hazm bo'ladigan massaning gelsimon strukturasini hosil qiladi, oshqozon bo'shashi, hazm bo'lish tezligi va oziq massasining harakatiga ta'sir qiladi.

- axlat toshlarini hosil bo'lishini, suvni ushlanishini, massasi va konsistensiyasini faollashtiradi;
 - o't kislotasini yo'qotishini to'xtatadi va adeorblaydi, natijada xolesterin va o't kislotasi, shuningdek, qondagi gemoglobin normal darajasini ta'minlaydi.;
 - yallig'lanishga qarshi va antitoksin ta'sir etadi;
 - vitaminlar sintezida qatnashadi;
 - 50% oziq tolalari mikroflora yordamida yo'g'on ichakda singdiriladi va keyinchalik bu yangi moddalar organizmda ishlatiladi;
 - organizmdan toksinlar va og'ir metan chiqishini ta'minlaydi;
 - ateroskleroz, gipertoniya, qandli diabet kasalliklarini oldini oladi.
- Organizmda parchalanadigan va so'riladigan nozik oziq tolalarini (olma, karam, kartoshka) va dag'al (sabzi, lavlagi) tolalari farqlanadi. 1 sutkalik ehtiyoji 15-20g

Suv. Odamda 65% oziq-ovqatni suv hosil qiladi. Suv normal modda alvidagi asosiy muhitni hosil qiladi. Suyuqlikni ko'p iste'mol qilsh odamda zarar yetkazadi (yurak, buyrakka).

Meniral moddalarning turli ahamiyatli vazifalari mavjud:

- ko'pgina fermentativ tizimlarning vazifasi va strukturasini belgilaydi;
- alohida muhim fiziologik jarayonlarning normal kechishini ta'minlaydi;
- to'qima tuzilishi va plastik jarayonlarda qatnashadi;
- qondagi tuz tarkibini belgilaydi;
- suv-tuz almashinuvini normallashtiradi.

Organizmga mineral moddalar meva va sabzavotlar bilan kiradi. Ularning katta ahamiyati shundaki, ular biologik bog'liq tuzilmalarda bo'lib, bu komplekslar organizm tomonidan yaxshi hazm bo'ladi. Organizmga kirgan mineral moddalarning absalyut kirishigina emas, balki, ularning miqdori ham ahamiyatlidir. O'simlik mahsulotlari oksidlanadi, hayvon (tovuq, tuxum, mol go'shti) qaytariladi. Bu esa goleostoz uchun katta ahamiyatga ega. Tuzlarning (K ionlari) miqdori oshishi hazm bo'lish jarayonini ratsional kechishini ta'minlaydi. Na ionini oshishi esa hujayra, nafas olishini qiyinlashtiradi, himoya kuchlarini susaytiradi, anobolizm jarayonlari ham susayadi. Na miqdorining keskin oshishi organizmda suyuqlikni ushlanib qolishiga, qonda osmatik bosimini ko'tarilishiga, bu esa to'qimalardagi suyuqlikni qonga o'tkazishga, tomirlar to'lishiga, arterial bosimi oshishiga olib keladi.

Yosh organizmning har tomonlama rivojlanishi uchun vitaminlar katta ahamiyatga ega.

Vitamin iborasi lotincha so'zdan olingan bo'lib, (vita - hayot) "hayotbaxsh amin" ma'nosini anglatadi va xalk orasida darmondori deb yuritiladi. Vitaminlar eruvchanligi bilan ikki guruhga bo'linadi: suvda eruvchi vitaminlar - V1, V2, V6, V12, foliat kislotasi, biotin, S, R, RR va yog'da eruvchilar- A, D, Ye, K. Vitaminlarning organizmda yetishmovchiligi (gipovitaminoz) bolaning o'sishi va rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Gipovitaminoz - vitaminlarning ovqat mahsulotlarida yetishmovchiligi oqibatida kelib chiqadi. Vitaminlarga bo'lgan ehtiyoj bolaning yoshidan tashqari, jug'rofik iqlim sharoitiga ham bog'liq: sovuq muhitda moddalar almashinuvining kuchayishi va issiq iqlim sharoitida suvda eruvchan vitaminlarning ter bilan birga ko'p miqdorda yo'qotilishi oqibatida vitaminlarga ehtiyoj zo'rayadi. Vitaminlar yetishmasa, organizmda moddalar almashinuvi buziladi, uning hayot faoliyati izdan chiqadi, to'qima va hujayralarning ko'payishi va tiklanishi buziladi. Masalan: Vitamin A yetishmovchiligidan darmonsizlik, tez charchash, ishtahaning yo'qolishi, bolaning o'sishdan orqada qolishi, terining huruhlashuvi, ko'zning shox pardasida dog', terida va ko'zning shilliq qavatida yiringli yaralar paydo bo'lishi kuzatiladi. Sochlar, tirnoqlar qurishib, mo'rt bo'lib qoladi. Bemorda shabkurlik va yorug'likdan qo'rqish kabi belgilari paydo bo'ladi. Vitamin Ye yetishmovchiligidan kam quvvatlik, tez charchash va asab sistemasida o'zgarishlar sodir bo'ladi. Vitamin K yetishmovchiligining birinchi belgisi shilliq pardalardan qon ketishi, terida qonli toshmalar (gemorragiya) yuzaga kelishidir. Gipovitaminoz V-1 ning alomatlari tez toliqish, ishtahaning yo'qolishi, qusish, dispepsiya va bular natijasida vujudga keluvchi gipotrofiyadir. Bolaning terisi marmarsimon tus oladi, mushaklar bo'shashadi, tutqanoq, o'tkir yurak yetishmovchiligi, to'qimalar nafas olishining buzilishi kabilar kelib chiqadi.

Bog`cha yoshidagi bolalarni oqilona ovqatlanishi

Bolalar shu yoshga etganda ular ovqatidagi oziq moddalarning miqdor jihatdan taqsimlanishi katta odamlarnikidek, ya'ni 1;1;4 bo'lishi lozim. Ular ovqatida xilma-xillik bo'lishi turli xil go'sht va go'sht mahsulotlariga, sut va sut mahsulotlariga, sabzavot(sabzi, karam, lavlagi, pomidor, bodring, qovun, torvuz, oshqovoq) meva chevalarga etarli o`rin berilishi kerak. Ularning kunlik ovqatiga mo`ljallangan shakarni iloji boricha asalga yoki mayizga almashtirgan ma`qul. Bu mahsulot tarkibidagi shirinlik bu yoshdagi bolalar uchun nihoyatda foydali bo'lgan fruktoza, glukoza ko`rinishiga bo`ladi. Bog`cha yoshidagi bolalar kuniga taxminan 500ml sut qattiq iste`mol qilishlari kerak, bu ular vujudini to`la qiymatli oqsillar bilan ta`minlashda muhim. Bunday bolalar uchun oz miqdordagi sarimsoqpiyoz ancha foydali, lekin uning kunlik ovqatdan kofe, achchiq choy gorchisa, sirka kabi o`tkir va achchiq ta`mli moddalar olib tashlangani ma`qul.

3-5 yoshli bolalar uchun bir kunda iste`mol qilinadigan ovqatning umumiy miqdori 1700-1800g bo'lishi tavsiya etiladi.

Bog`cha yoshidagi bolalarning ovqatlanishida bu narsaga e`tibor berish kerakki, ular asosiy ovqatlar oralig`ida biror narsa eb qo`ymasligi kerak. Bunday bolalar shirinliklarga juda o`ch bo`lishadi. Ovqatlanguncha shulardan oz bo`lsada tamaddi qilgan bolada asosiy ovqatga ishtaha yo`qoladi, chunki me`daga tushgan konfet yoki sgokolad tegishli me`da shirasini ajratib, bu yerda ovqat hazm bo`lish jarayonining qizg`in vaqtini o`tkazib yuboradi, tanaga so`rilgan shirinlik bilan ishtaha aldanadi.

Bolaga ishtaha bo`lmaganida uni majburlab ovqatlanishiga undash kerak emas, chunki xoxish bo`lmaganida eyilgan ovqat yomon hazm bo`ladi. Buning asosiy sababi me`da va ichaklarda tegishli fermentlarga ega bo`lgan hazm shirasining zarur miqdorda ajratilmasligidadir. Natijada eyilgan taom belgilangan

vaqt ichida tegishli qismlarga parchalanmaydi va ichak devoridan qonga soʻrilmaydi. Bunday paytlarda bolani oʻz holiga qoʻyish kerak, bir marta oz vaqtida ovqat emasa ham boʻlaveradi. Turli hil oʻyinlar natijasida och qolgandan keyin oʻzi ovqatlanadi.

Bolalarning kundalik ehtiyoj kalloriyasi

yoshi	Kaloriyaning umumiy hisobi
6 oylikdan-1 yoshgacha	600
1 yoshdan-1,5 yoshgacha	1300
1,5 yoshdan 2 yoshgacha	1500
3 yoshdan-5 yoshgacha	1800
5-6 yoshgacha	2000
7 yoshda	2400

6 oylikdan 1 yoshgacha ona sutidagi kaloriya hisobga kirmaydi.

Bolalarning oqsil, yogʻ, uglevodlarga ehtiyoji. (bir kunlik grami.)

yoshi	Oqsil	Hayvonlar oqsili	Yogʻ	Uglevod	Osimlik lar
6 oylikdan 1 yoshgacha	25	30-35	25	-	113
1 yoshdan-1,5 yoshgacha	48	36	48	-	160
1,5 yoshdan-2 yoshgacha	53	40	53	5	192
3-4 yosh	63	44	63	8	233
5-6 yosh	72	47	72	11	252
7 yosh	80	48	80	15	324

DISTROFIYALAR

Distrofiya (dis- buzilish, throphie- oziqlanish) grekcha soʻz boʻlib, keng maʼnoda ichki aʼzolar va toʻqimalarda moddalar almashinuvining buzilishini anglatadi.

Normatrofiya alomatlarini bilmay turib distrofiyani aniqlash juda qiyin.

Normatrofiya: "Bolaning vazni, boʻyi va tana oʻlchamlari uning yoshi va jinsiga mos boʻlishi va ularning bir-biriga monand holda oʻsib borishi; "Uning badani top-toza, terisi nafis, och-pushti rangli, baxmaldek yumshoq, shilliq pardalarning rangi och-pushti, suyak-mushak sistemasi barkamol boʻlishi;

GIPOTROFIYA

Yosh bolalarda koʻpincha oziqlanishning surunkali pasayishi - gipotrofiyalar uchraydi.

Sababi: "Alimentar omillar - bola ovqatining ham sifat, ham miqdor jihatidan yetishmasligi eng koʻp uchraydigan holdir; "Bolaning yuqumli kasalliklarga qayta-qayta chalinishi, bolaning ishtahasi buzilishi, ovqat hazm qilinishining buzilishi;

"Bola parvarishida uchraydigan nuqsonlar (toza havodan yetarlicha baxramand bo'lmaslik);

"Me'da-ichak sistemasi a'zolarida rivojlanishning buzilishi; "Moddalar almashinuvining irsiy kasalliklari; "Endokrin bezlarning kasalliklari; "Irsiy immunologik yetishmovchilik holatlari.

Gipotrofiya uch darajaga bo'linadi:

1.Yengil yoki I darajali gipotrofiya.

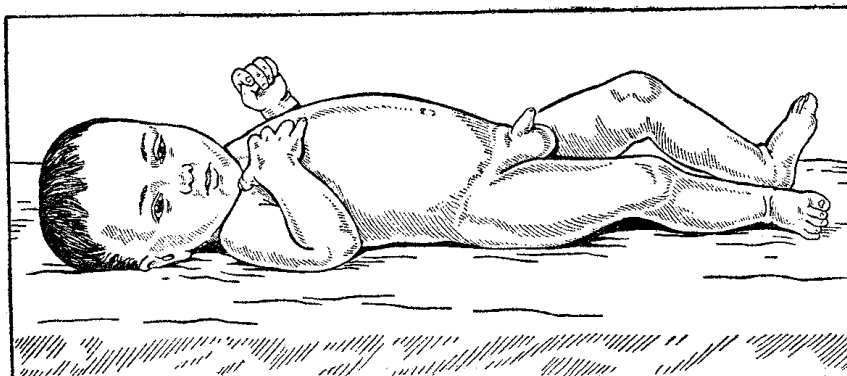
2.o'rtacha og'irlikdagi yoki II darajali.

3.Og'ir yoki III darajali.

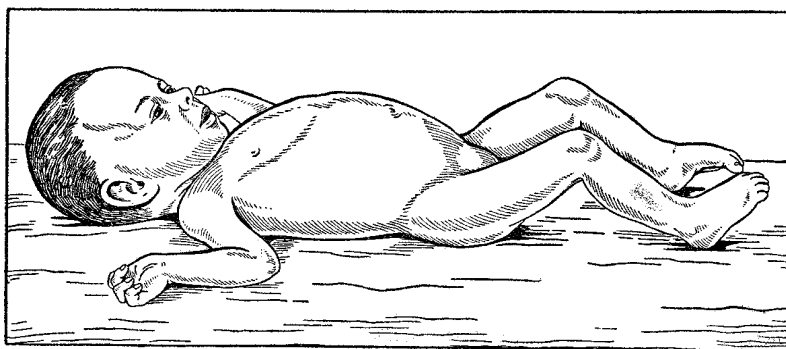
Gipotrofiyaning yengil darajasida teri osti yog' to'qimasi badanning hamma qismida, ayniqsa qorinda qisman kamayadi. Bolaning umumiy ahvoli o'zgarmaydi terining elastikligi va to'qimalarning tarangligi ham deyarli saqlanadi. Bolaning vazni shu yoshdagi o'rtacha ko'rsatkichga nisbatan 11-20% kam bo'ladi.

Bemorning rangi biroz siniqqan, o'zi injiq bo'lib qoladi. Bu darajadagi gipotrofiyada bolaning bo'yi, aqliy o'sishi ham barqaror bo'lib, yuqumli kasalliklarga chidamliligi susayadi. Gipotrofiyaning II darajasida bolaning vazni yoshiga nisbatan 20-30% ga kam bo'ladi. Teri osti yog' to'qimasi badanning qorin, ko'krak qismlarida qariyb yo'qolib ketadi, oyoq – qo'llarda ancha yupqalashadi va faqatgina bolaning yuzida saqlanib qoladi. Terisi quruq, tez Burma hosil qiladigan, sonning terisi esa shalvirab osilib turadigan holga yetadi. Bola mushaklarining kuchi kamayib, ilgari yuradigan bo'lsa, endi yurmay qo'yadi, paydo bo'lgan ayrim shartli reflekslar so'nadi. Suyak sistemasining ham rivojlanishi susayadi, tishlarning chiqishi kechikadi. Bolaning asabida ham ancha o'zgarishlar yuz berib, u o'zgalarga nisbatan e'tiborsiz, lanj, ko'p injiqlanadigan, uyquasi notinch bo'lib qoladi. III darajali gipotrofiyada bolaning vazni yoshiga nisbatan 30% va undan ko'proq yetishmaydi, badanning deyarli hamma qismida teri osti yog' to'qimasi qolmaydi, bemor suyak va teridan iborat bo'lib qoladi. Bolaning yuz terisi kekxa kishilarnikiga o'xshab Burma-Burma bo'ladi. Bu darajadagi gipotrofiyada bemorning umumiy ahvoli juda og'ir bo'lib, ham jismoniy, ham ruhiy jihatdan uning rivojlanishi keskin ortda qoladi

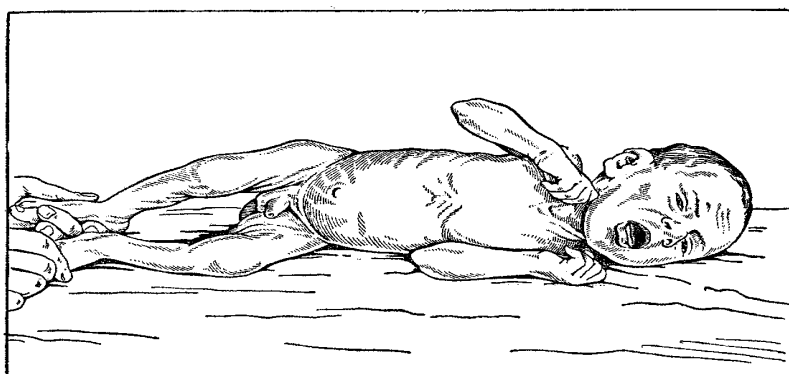
. Profilaktikasi. Gipotrofiyaning profilaktikasi bolaning homilalik paytidan boshlanishi kerak. Bo'lajak ona to'g'ri ovqatlanishi, kun tartibiga amal qilishi va toza zavoda ko'prok bo'lishi lozim. Bola tug'ilgandan so'ng, uning ona suti bilan boqilishi, onada uchraydigan gipogalaktiyaning oldi olinishi hamda bolaning o'sishini nazorat qilib turish kabi tadbirlar gipotrofiyaning oldini olishda katta ahamiyatga ega.



55-rasm. Boladagi I darajali gipotrofiya holati



56-rasm. Boladagi II darajali gipotrofiya holati



57-rasm. Boladagi III darajali gipotrofiya holati.

Mavzu.3; Baxtsiz hodisa va shikastlanishlarda birinchi yordam.
Laboratoriya mashg'ulotda ta'lim texnologiyasi.

<i>Talabalar soni;30ta</i>	<i>Vaqt; 2 soat</i>
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Bilimlarni chuqurlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan amaliy mashg'ulot.
<i>Amaliy mashg'ulot rejasi</i>	1.SHikastlanishlarning turlari. 2. Sovuq urganda birinchi yordam ko`rsatish. 3. Hushdan ketganda birinchi yordam ko`rsating.
<i>Mashg'ulotning maqsadi:</i> Talaba dars davomida olgan bilimlarini hayotda tadbiq etish holatlariga o`rgatish.SHifokorlar bo`lmagan holatlarda jamoat joylarida sodir bo`ladigan patologik holatlarda (hushdan ketish ,tutqanoq tutish singanda,chiqqanda,qon ketganda,cho`kkanda) shifokorgacha bo`lgan yordamni ko`rsatish holatlarini o`rgatish	
<i>Pedagogik vazifalar:</i>	<i>O`quv faoliyatining natijalari.</i>
<i>Ta'lim metodlari:</i>	Tezkor so`rov,savol javob,suhbat,koop-koop,pinbord texnikasi.
<i>O`qitish vositalari.</i>	markerlar,qog`ozlar,doska,bo`r.
<i>O`qitish shakli.</i>	Jamoa va guruhlarda ishlash.
<i>O`qitish shart-sharoiti.</i>	Texnik vositalar bilan ta'minlangan auditoriya.
<i>Monitoring va baholash.</i>	Og`zaki nazorat,savol-javob,o`z-o`zini nazorat qilish,reyting tizimi asosida baholash.

Laboratoriya mashg'ulotining texnologik xaritasi.

Faoliyat bosqichlari	Faoliyat mazmuni	
	O`qituvchi	Talaba
I. Kirish bosqichi (15 daqiqa)	1.1.Mavzuni nomi,maqsadi,kutilajak o`quv natijalarini va mavzu rejasini eslatadi. 1.2.O`tgan mashg'ulot bilan mantiqiy bo`g`laydi.Mustaqil ish uchun berilgan vazifani bajarganlik darajasini tekshiradi. 1.3.Guruhlar faoliyatini baholash mezonlarini e`lon qiladi.(1-ilova).	Tinglaydilar.Mavzuni nomini va rejasini yozib oladilar. Savollarni muhokama qilib,ularga javob beradilar.
II. Asoschi bosqich (55daqiqa)	2.1.Faollashtirish va bilimlarini tekshirish maqsadida bir qancha savollar beradi.(tezkor so`rov): -Tezkor yordam deganda nimani	Berilgan savollarga javob beradilar,fikr almashadilar.

	tushunasiz? -Qanaqa yordam ko'rsatish bo'limlarini bilasiz? - Qanaqa holatlarda yordam ko'rsatiladi? 2.2.Keyingi faoliyat «koop-koop» texnikasi (2-ilova) bo'yicha kichik guruhlarda davom etishini e'lon qiladi.Talabalarni ixtiyoriy 3 ta guruhga bo'ladi.Har bir guruh ma'lum bir yo'nalish bo'yicha vazifa bajarishini uqtiradi.(3-ilova). Guruhlarda faoliyatni tashkil qiladi.Kuzatuvchi,yo'naltiruvchi sifatida ishtirok etadi.Vazifalar bo'yicha to'plagan ma'lumotlarini sxemalarda,jadvallarda tasvirlash kerakligini tushuntiradi. 2.3.Guruhlarda berilgan vazifalarni muhokamasini tashkil qiladi,yo'naltiradi, maslahatlar beradi. 2.5.Guruh ishlarini taqdimoti boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruh taqdimotidan so'ng ma'lumotlarni to'ldiradi,xatolarini tuzatadi,xulosalar qiladi. Guruh ishini tahlil qiladi,qo'shimchalar kiritadi,to'ldiradi,umumlashtiradi.	
III.Yakuniy hisqich. (10 daqiqa.)	3.1.Mavzuning dastlabki uchta savoli bo'yicha umumlashtiradi,xulosalar qiladi.Talabalar diqqatini mavzuning asosiy mohiyatiga qaratadi. 3.2.O'quv mashg'ulotining natijalarini qayd qiladi.Talabalar mustaqil faoliyatining maqsadga erishganlik darajasini tahlil qiladi va baholaydi. 3.4.Uyda mustaqil ishlashlari uchun vazifa beradi. (4-ilova).	Eshitadilar.. Vazifani yozib oladilar.

1-ilova

Ekspert guruhlarining ish natijalarini baholash mezonlari.

<i>Mezonlar</i>	<i>Maks.ball</i>	<i>Guruh faoliyati natijalarini bahosi.</i>			
Ma'lumotning to'raligi	1,0				
Ma'lumotning aniq,chizmalı tarzda taqdim etilganligi.	0,5				
Guruh ishtirokchilarining					

faolligi(to' dirish,savollar berish,javoblar berish.)	0,5				
Ballarning maksimal hajmi	2				

1,5 – 2 ball - «a'lo».
1,0 – 1,4 ball - «yaxshi».
0,5 – 0,9 ball - «qoniqarli»
0 - 0,4 ball- «qoniqarsiz»

2-ilova

«Koop-koop» («Birgalikda o'qiymiz») texnikasini o'tkazish qoidasi.

Faoliyat bosqichlari	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1.	Turli xil o'zlashtirish darajalariga ega bo'lgan 3 va 5 kishidan iborat kichik guruhlarni tashkil qiladi.	
2.	Har bir guruhga butun o'quv guruhi ishlashi lozim bo'lgan,mavzuning bir bo'lagi bo'lib hisoblangan,bitta topshiriq beradi.Ekspert varaqlarini tarqatadi.	Guruh a'zolari o'zaro topshiriqlarni bo'lib olishadi.
3.	Topshiriqni muvoffaqiyatli bajarilishini va muomala madaniyatini nazorat qiladi.	3.1.Hamma topshiriqlarni mustaqil bajaradi,mavzular bo'yicha ishlaydi. 3.2. Guruh a'zolarining mini ma'ruzalarini tinglaydi.Umumiy ma'ruza tayyorlanadi.Ma'ruzani o'qish uchun spekr tayinlanadi.
4.	Guruhlarda ish yakunlanishini va ish natijasi taqdim etilishini e'lon qiladi.	Guruh-spektiri ma'ruzaning taqdimotini o'tkazadi.
5.	Natijalarni tahlil qiladi va baholaydi,g'olib guruhlarni aniqlaydi.	

3-ilova

Eksperrt varag'i №1

1. Epilepsiya kasalligini sxematik tarzda chizib ta'riflab bering.
2. Bola tugma yutib yubordi.Sizni yordam ko'rsatish taktikangiz.
3. Shikastlanish qanada turlarga bo'linadi?

Eksperrt varag'i №2

1. Hushdan ketganda sizning yordam ko'rsatish taktikangiz.
2. Ilon chaqqanda qanday yordam ko'rsatiladi.
3. Qon ketganda birinchi yordam ko'rsatish holatlari.

Eksperrt varag'i №3

1. Suvga cho'kkanda birinchi yordam ko'rsating..
2. Oyoqning tizza bo'g'imidan singanda qanday yordam ko'rsatiladi?
3. Hushdan ketganda mivada sodir bo'ladigan ijaravonni

4-ilova

Uyda bajarish lozim bo'lgan nazorat savollar:

1. Shoshilinch tez tibbiy yordam markazlarini bo'limlari bo'yicha sxematik ravishda chizib izohlang va mashg'ulot daftaringizga qayd qiling.
2. Agarda qon ketish aynan bilak sohasida ko'zatsa nima sababdan yelka sohasiga bo'g'lam qo'yiladi? sababini aniqlang va ish daftaringizga qayd qiling.?
3. Sovuq urganda ko'rsatiladigan yordam turlarini aniqlang.
4. Qanday holatdagi kasallarga uy sharoitida yordam ko'rsatiladi?
5. Siz do'stingiz bilan toqqa chidingiz, do'stingiz yiqilib oyog'i sindi siz qanday yordam ko'rsatasiz?

Yuqoridagi savollarga javob toping va ish daftaringizga qayd qiling.

Mavzuga qisqacha ta'rif.

Shikastlanishlarning qo'yidagi turlari farqlanadi:

1. Shikastga sabab bo'lgan sharoitlarga ko'ra:

a) ishlab chiqarishga aloqador bo'lmagan shikastlar, transportdan shikastlanish, maishiy shikastlanish, sport shikastlari, maktabda sportda ko'chada bo'ladigan shikastlanishlar.

b) Ishlab chiqarish shikastlari (sanoat va qishloq ho'jaligi)

v) Ataylab qilingan shikastlar (harbiy, uz-uziga qasd qilish)

2. Shikastlovchi omil turi bo'yicha:

- mexanik, ximik, termik, operatsion, nur va bosh – r

3. SHikastlovchi xarakteri bo'yicha:

- yopiq (teri va shilliq pardalar shikastlanmaydigan)

- ochiq, bo'shliqqa teshib kiradigan (qorin bo'shlig'i, plevra)

- bo'shliqlarga teshib kirmaydigan

yakkam - dukkam

- ko'p sonli, oddiy, kombinatsiyalashgan shikastlar.

4. Shikastlaydigan kuch ta'sirlaydigan joy bo'yicha:

- bevosita (shikastlanish kuch tushgan zonada yuz bergan)

- bilvosita (shikast etkazuvchi zonadan uzoqda bo'lgan)

5. Ta'sir qilgan vaqt bo'yicha: utkir va surunkali bo'ladi:

SHikastlanish va uning profilaktikasi:

SHikastlanish deganda olib kelgan sharoitlarning sabablari tushuniladi. Shikastlarning turini xisobga olib, tegishli profilaktika choralari ishlab chiqiladi. Shikastlanishni oldini olish qo'yidagi tadbirlardan iborat:

1) Mehnat va xavfsizlik texnikasini tug'ri tashkil etish:

2) ishlovchilarning shaxsiy xavfsizligini yaxshilash:

3) k'ocha xarakati qoidalariga rioya qilish va hokazo.

Shikastlanishlarda 1 yordam uyushtirish

1- yordam uyushtirishda baxtsiz xodisa tusatdan ro'y berishini unutmaslik kerak. SHikastlanish yuz bergan sharoit va joydan qat'iy nazar, zudlik bilan yordam ko'rsatish va tezda davolash muassasasiga jo'natish kerak.

Xodisa ro'y bergan joyda qo'yidagicha yordam kursatilishi kerak:

1. SHikastlanishga sabab bo'layotgan omil ta'sirini to'xtatish;

2. Qon oqishini vaqtincha to'xtatish;

3. aseptik bog'lam bog'lash;

4. Transport immobilizatsiyasini qilish;

5. og'riqsizlantiruvchi dorilar

6. nafas hamda yurak-tomir sistemalarining ishini yaxshilovchi preparatlar yuborish kerak.

SUYAKLARNINIG SINISHI VA UNINIG TURLARI. SUYAKLARNIING CHIQISHI.

SUYAk sinishi deb, suyak butunligininig buzilishiga aytiladi. Suyak sinishida ko'pchilik hollarda suyak siniqlarining siljishi ro'y beradi. Bir qator hollarda suyak siniqlari bo'lmaydi. . (bolalarda bo'ladigan suyak sinishlarida)

Suyak sinishi tug'ma va orttirilgan bo'lishi mumkin.

Homilaninig ona qornidagi davrida turli omillarniing ta'sirida yuz beradigan shikastlanish turiga tug'ma sinish deyiladi.

Katta yoshdagi kishilarda va bolalarda qanday bo'lmasin mexanik omillar natijasida ro'y beradigan sinish turlarini orttirilgan suyak sinishi deb ataladi. Tug'ruq vaqtida yuz beradigan sinishlar orttirilgan sinishlar qatoriga kiradi. Suyak kasalliklarida ro'y beradigan sinishlar patologik sinishlar deyiladi.

. Bolalar suyagi tarkibi jihatidan kattalarnikidan farq qiladi,uning tarkibida 3dan 2 foizini organik moddalar tashkil qilib,egiluvchan,bukiluvchandir,tez sinmaydi.Singanda ham mayda-mayda bo'laklarga bo'linib ketmaydi.Faqat bolalar ehtiyotsizliklari tufayli,bog'chada,sport maydonchalarida jarohat oladilar

Suyak sinishlarida 1 yordam shikastlangan qo'l yoki oyoqni immobilizatsiyalashdan iborat. Ochiq suyak sinishida oldin aseptik bog'lam qo'yiladi. Bolagaa anal'getiklar yuboriladi va uni shifoxonaga etkaziladi.

SINISHLARNI DAVOLASH PRINSIPLARI.

Sinishlarninig davolash asosini suyak siniqlarini joy- joyiga siljish va suyak qadog'i hosil bo'lguncha ularni shu vaziyatda tutib turishni tashkil etadi. Suyak siniqlarini joyiga solishdan oldin og'riqsizlantiriladi. Suyak siniqlarini to'g'ri vaziyatda ushlab turish uchun:

- 1) Gips bog'lam qo'yiladi.
- 2) teri ustidan va skeletdann tortish qo'llaniladi.
- 3) Suyak siniqlarini jarrozlik yul bilan fiksatsiya qilinadi.

transport immobilizatsiyasi- suyak sinishlarida va yumshoq to'qimalar anchagina shiakstlanganda gavdaniing shu qismiga orom berish, og'riqni kamaytirish, to'qimalarni keyingi shikastlanishini oldini olish, Shuningdek travmatik shokni profilaktika qilish maqsadida qo'llaniladi. Transport immobilizatsiyasininig qo'yidagi turlari farqlanadi:

- 1) Oddiy immobilizatsiya - bunda bemor gavdasining sog'lom qismlaridan foydalaniladi.Masalan: oyog'i singanda ikkinchi sog'lom oyog'iga bog'lanadi.
 - 2) Mavjud vositalar bilan immobilizatsiyalash. Tayoq taxta bo'lagi , bir dasta sim, shox- shabbalardan shunday vositalar yordamida foydalanish mumkin.
 - 3) Zavodda ishlab chiqilgan transport shinalari bilan immobilizatsiya qilish.
- Suyaklar chiqqanda birinchi yordam.

Oyoq va qo'lni immobilizatsiya qilish zarur. Og'riqni pasaytirish maqsadida suyak chiqqan zonada muz yoki sovuq suv solingan xaltachada qo'yiladi. analgetiklar yuboriladi shundan so'ng bemorni zudlik bilan davolash muassasasiga jo'natiladi. Chiqqan suyakni vrach to'g'rilaydi.

SOVUQ URISHI.

Sovuq urishi past harorat ta'sir etganda kelib chiqadi.

Bunda bemor a'zolarini noqulay sharoitlar: ho'l, tor poyafzal, holdan toyish paytida gradus da va hatto undan past haroratda sovuq urishi mumkin. Kupincha qo'l va oyoq barmoqlari, quloq burunni sovuq uradi.

Sovuq urishning 4 darajasi farq qilinadi:

1 darajasi terining oqarishi va sezuvchanligining yuqolishi bilan xarakterlanadi. Bemor isitilganidan keyin terisining shu qismi ko'kimtir – qizil bo'lib qoladi, ozgina shishadi va og'riydi. Sog'yishdan oldin odam sovuqqa sezgir bulib qoaldi, ba'zan terining kukimtir rangi saqlanib qoladi.

2 – darajasiga qon aylanishining birmuncha chuqur buzilishi kuzatilib, keyinroq tiniq suyuqlik bilan tulgan pufakchalar hosil buladi. Pufaklar atrofida teri kukimtir - qizil tusga kiradi. Infeksiya tushmasa urta hisobda 2 hafta ichida tuzaladi.

3- darajasida teri va uning ostidagi tuqimalar irib, nekrozlanadi. Jonsizlanish gemoragik suyuqlik bilan tulgan yumshoq pufaklar hosil bulishi ifodalanadi. Bu pufaklar pustloq paydo bulishiga olib keladi. Kupincha unga yiringlanish qushiladi. Nobud bulgan tuqimalar kuchib tushgandan keyin ularning urnida granulyatsiyalar yuzaga kelib, chandiqlanish va epitelizatsiya boshlanadi. Kasallik – 1-2 oy ichida tuzaladi.

4 darajasi nekroz chuqur joylashgan tuqimalar, shu jumladan suyaklarni ham qamrab oladi. Gavdaning shikastlangan qismi tuq kukimtir rangga, qoramtir suyuqlik bilan tula pufaklar bilan qoplanadi. Odatda pufaklar sovuq urishidan 2 hafta keyin paydo buladi (ikkilamchi pufaklar) Demarkatsiya chizig'I asta- sekin kurinadi va unchalik yaqqol sezilmaydi. Sovuq urgan sohada sezuvchanlikning hamma turi yuqoladi. Keyinroq shikastlangan qism qurib, kuchib tushadi va urnida chandiq hosil bo'ladi. Sovuq urishda bemorning umumiy ahvoli uning darajasiga bog'liq bo'ladi. Sovuq urishining dastlabki 2 darajasida bemorning umumiy ahvoli unchalik yomon emas keyingi darajalarida toksemiya va infeksiya qushilishiga bog'liq holdagi klinikasi namoyon bo'ladi. (yuqori harorat, xolsizlik, ishtaha yuqolishi).

Birinchi tibbiy yordam va davosi.

Bemor issiq xoanga yotqiziladi, unga issiq choy, alkogolli ichimliklar, yurak faoliyatini yaxshilovchi dorilar va og'riq qoldiruvchi vositalar beriladi, bemorni vannaga tushiirib, suv haroratini 18-20 gr.dan boshlab asta- sekin 37 gacga oshiriladi. Bemorni vannada qon ta'minoti

yahshilangunga qadar ehtiyotlik bilan massaj qilish kerak. oyoq yoki qo'l terisi spirt bilan artiladi va qalin doka qavatli aseptik bog'lam quyiladi. terining sovuq olgan sohasini qor bilan uqalash tavsiya etilmaydi, mayda muz parchalari shikast yetkazishi va infeksiya tushishiga sabab bo'lishi mumkin.

Sovuq urishinig 1 –darajasiga 1- yordam tadbirlarining o'zi kifoya qiladi. 2- darajasida esa pufaklar olinadi va aseptik yoki muzli bog'lam quyiladi, 5-7 kun o'tgach fizioterapevtik muolajalar qullaniladi. 3-4 darajasida shish va zaharlanishni kamaytirish uchun ba'zan nekrotomiya va nekroektomiya o'tkaziladi: nekrozlangan to'qimalar umuman olib tashlanadi, qo'l – oyoqlar amputatsiya qilinadi.

5 Mavzu. Maktabgacha ta'lim muassalari xonalariga qo'yiladigan gigiyenik talablar.

Mavzu bo'yicha laboratoriya mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi.

I. Tayyorgarlik bosqichi.

Faoliyat mazmuni.	
Trener	Talaba
Mavzuni aniqlaydi va rejalashtiradi: 1 Tabiiy va sun'iy yoritish usullari. 2 Isitish turlari. 3 Xonalarni shamollatishni gigiyenik baholash: Maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqalarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yuriqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar. Yozib oladilar.

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish.

Faoliyat mazmuni	
O'qituvchi	Talabalar.

1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Mavzuning nomi, maqsadi va kutilajak natijalarni e'lon qiladi. 1.2. O'quv mashg'ulotning tuzilishi va o'tkazilishi tartibini tushuntirib beradi. 1.3. Tinglovchilarni kichik guruhlardagi faoliyatini baholash mezonlarini e'lon qiladi. (1-ilova). 1.4. Tezkor so'rov texnikasini qo'llab, talabalar bilimlarini faollashtiradi: • Tabiiy va sun'iy yoritish deganda nimani tushunasiz? Qanday yoritish usullarini bilasiz? 1.5. Javoblarni umumlashtiradi va asosiy mashg'ulot bosqichiga o'tilishini ma'lum qiladi.	Tinglaydilar. Savollarga javob beradilar.
2. Asosiy qism. 2.1. Talabalarni 3 ta kichik guruhga ajratadi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaqlarini) tarqatadi (2-ilova). 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bor eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini taqdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar qiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini taqdim etadilar.

III. Yakuniy bosqich.

Faoliyat mazmuni	
<i>O'qituvchi</i>	<i>Talabalar.</i>
3. Amaliy ishni yakunlash. Amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • Amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar.

1-ilova
2-ilova

Guruhlar	Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari			
	Ma'lumotni aniq va to'liq yetkazilishi.	Taqdimotni rasmiylashtirilishi	Misollar bilan tushuntirilishi.	Jami
	1,0	0,5	0,5	2
1				
2				
3				

Ekspert varag'i №1

Yoritilish ko'rsatkichi. Derezalar oyna yuzasining yorug'ligi binoning poli satxiga nisbati. Gruppalar xonalarida, uxlash va ayrim xonalarda yorug'lik ko'rsatkichi nechaga teng? meditsina xonalarida, qabul va echinish xonalarida, oshxona va tualetlarda- nechaga teng bo'lishi kerak? Va u qanday aniqlanadi?

Ekspert varag'i №2

Chuqurlik ko'rsatkichi –dereza tokchasining polga nisbatan balandligi. (xonaning chuqurligiga qarab) Gruppalar xonalari va musiqa xonalarida qanday nisbatga teng va u qanday aniqlanadi?

Ekspert varag'i №3

Gruppalar xonasida nechta lampa o'rnatiladi? musiqa xonalariga 3 qatarga nechadan tadan lampa qo'yiladi? Va nima uchun sababini tushuntirib bering..

Mustaqil ish uchun topshiriq.

- 1). Uyda har biringiz mavzuga oid 36 ta test tuzing.
- 2). Shunday krassivord tuzinki tuzgan krassivordingiz bolaning umumiy tuzilishini keltirib chiqarsin.

Qisqa nazariy ma'lumotlar.

Bolalar muassalari binolarining tabiiy ratsional yoritilishi, bolalarning normal o'sishi va taraqqiy etishi, sogligining mustahkamlanishi, organizmdagi va immunik reaktivlikning ortishi, ularda ko'rish qobiliyatini to'liq tarbiyalash kabilarni ta'minlashning muhim shartidir. Yoritish qulay bo'lmagan sharoitda umumiy sezish qobiliyati yomonlashadi va aqliy ish qobiliyati pasayadi.

Bolalar bog`chalarida birorta ham binoda tabiiy yorug`lik bo`lmasligiga yo`l qo`yib bo`lmaydigan holdir. Ayniqsa bolalar ko`p vaqtlarini o`tkazadigan grupp xonasi, uxlash, ayrim xonalar va musiqa zallariga katta talab qo`yiladi. Tabiiy yoritishni baholash darajasi quyidagi ko`rinishda olib boriladi;

1 Yoritilish koyfisenti. Derezar oyna yuzasining yorug`ligi binoning poli satxiga nisbati. Grupp xonalarida, uxlash va ayrim xonalarda yorug`lik koyfisenti 1;4 meditsina xonalarida, qabul va echinish xonalarida 1;5 oshxona va tualetlarda- 1;5 ga teng bo`lishi kerak.

2 To`sh koyfisenti -ro`paradagi binolarning bolalar muassasi binosi bilan va o`zaro nisbati. K.Z. yo`l beradigah kattalik 1;2. Bu koyfisentni aniqlash juda zarur, chunki oynalarning yoritilishi yon atrofdagi binolar bir-birining yorug`ligini to`sganda pasayadi.

3 Chuqurlik koyfisenti -dereza tokchasining polga nisbatan balandligi. (xonaning chuqurligiga qarab) Grupp xonalari va musiqa xonalarida 1;2 nisbatda bo`lishi mumkin. Derezar yorug`, ko`proq tushadigan tomonda, joylashishi ham tabiiy uorug`lik bilan yoritilishida katta ahamiyatga ega.

Binoning yoritilishida yana xona devorlarining, panellarining va shiftlarining bo`yalishi ham katta ahamiyatga ega. Oq rang 80 foiz yorug`lik, tushishiga yo`l qo`yadi, sariq rang 40 foiz, havo rang 25 foiz atrofida. Shuning uchun oq rangga bo`yash gigiyenik hisoblanadi va devorlar oq rangga bo`yaladi (bo`r bilan oqlash) panellar rangli qilib, dereza va eshiklar esa oq moyli bo`yoq bilan bo`yaladi. Yorug`lik normal holatda bo`lishi uchun binoning chuqurligi poldan derezaning eng yuqori chekkasiga bir xil masofada joylashishi kerak, ikki xil bo`lishi kerak emas. Binoning chuqurligi 6 metr oynaning yuqoriligi chekkasi bilan pol orasidagi masofa 3 metr bo`lishi kerak.

Yorug`likning tushishiga, nurning 30 foizini to`sib turuvchi gullar ham, pardalar ham xalaqit bermasligi kerak. Grupp xonalariga kaltagina rangli, yaxshi toza yuviladigan materialdan parda tikiladi va oyna chekkalariga yumaloq xaltachalar bilan ilib chiqiladi.

6. Mavzu.Bolalar gigienik ta'lim tarbiyasi

Laboratoriya mashg'ulotda ta'lim texnologiyasi.

<i>Talabalar soni-20-30 ta</i>	<i>O'quv soati-2 soat</i>
<i>O'quv mashg'ulotining shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.
<i>Laboratoriya mashg'ulotda muhokama qilish uchun savollar.</i>	1.Kun tartibining bola o'sib rivojlanishidagi ahamiyati. 2. Maktabgacha bolalar muassalarida kun tartibini baholash. 3. Uyquning muhim shartlari.
Mashg'ulotning maqsadi: mavzu bo'yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.	
Pedagogik vazifalar:	O'quv faoliyatining natijalari: Talaba bajarishi lozim:
Bolalar kun tartibini taqsimlas tog'risida ma'lumot berish va bilimlarni kengaytirish	Quyidagi tushunchalarga ta'rif beradilar: - bolalar kun tartibining ahamiyati; - anatomik-fiziologik xususiyatlar.
Kun tartibini rejalashtirishda bola yoshini inobatga olish bo'yicha bilim ko'nikma hosil qilish.	1 yoshdan-5 yoshgacha bo'lgan bolalarning xususiyatlarini bilib oladilar.
Bilimlarni taqqoslashni,umumlashtirishni,tahlilni tizimlashtirish ko'nikmasini hosil qilish.	Maktabgacha bolalar muassasalarida kun tartibining taqsimlanish jarayonlarini bilib oladilar,tahlil qila oladilar.
O'z fikrlarini shakllantirish va bildirish jarayonini tashkil qilish.	Talabalar o'z fikr va mulohazalarga ega bo'ladilar,fikrlarini bayon qila oladilar.
Kommunikatsiya,guruhda ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish.	- Turli usullar va modellarni tahlil qiladilar. - Bolalar uyqusining davomiyligi to'g'risida fikr yurita oladilar.
<i>O'qitish usullari.</i>	Suhbat,aqliy hujum,taqdimot,blits-so'rov.
<i>O'qitish vositalari.</i>	Ma'ruza matnlari,taqatma materiallar,doska,bo'r,format qog'ozlar,markerlar,skoch.
<i>O'qitish shakli.</i>	Frontal va jamoaviy,kichik guruhlarda ishlash.
<i>O'qitish shart-sharoitlari.</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va kichik guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya.
<i>Monitoring va baholash.</i>	Og'zaki nazorat:o'quv vazifalari,jadvallar tuzish.

Laboratoriya mashg'ulotning texnologik xaritasi.

Bosqichlar vaqti:	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talabalar
1-bosqich kirish (10min.)	1.1. O'quv mashg'ulotning mavzusi maqsadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi. O'qitish kichik guruhlarda ishlash texnologiyasi asosida olib borilishi e'lon qilinadi.	1.1. Tinglaydilar, yozib oladilar.
	1.2. Mavzuning tayanch iboralari asosida blits-so'rov o'tkazadi. Quyidagi tushunchalarga ta'rif berishni taklif qiladi: ➤ Lardozi tushunchasiga ta'rif bering; ➤ Mikro elementlar deganda nimani tushunasiz; ➤ Antropometrik usullar; ➤ Refleks tushunchasiga izoh bering; ➤ Kun tartibi va ovqatlanish rejimi Ushbu amaliy mashg'ulot oxirida berilgan vazifani: tuzilgan ikkilangan masalaning muhokamasini tashkil etadi. Ikkinchi vazifa bo'yicha muhokama vazifa guruhlarda bajarilgandan so'ng bo'lishi e'lon qiladi. Har bir talaba guruh bahosiga mos ravishda baho olishni tushuntiradi. (1-ilova) . Guruhda ishlash natijasi plakat qog'ozlarda ko'rsatilishi kerakligini e'lon qiladi.	1.2. Savolga javob beradilar.
2-bosqich. Asosiy (50 min.)	2.1. Talabalarni 3 kichik guruhga bo'ladi. O'quv vazifalarni tarqatadi. (2-ilova) . Qanday natijalar olinishi kerakligini aniqlashtiradi. Baholash ko'rsatkichlari va mezonlarini sharhlaydi. (3-ilova) . Vazifani bajarishda qanday qo'shimcha materiallardan foydalanish mumkinligini tushuntiradi (masalan: darslik, ma'ruza matnlari). Guruhlarda ishni boshlashni e'lon qiladi.	2.1. Talabalar kichik guruhlariga bo'linadilar. O'quv vazifalari, baholash ko'rsatkichlari va mezonlari bilan tanishadilar. Vazifani bajaradilar.
3-bosqich. Yak	3.1. Taqdimot va guruhlarda ishlash natijalarini o'zaro baholashni tashkil	3.1. Taqdimot qilishadi. Qo'shimchalar

uniy (20 min.)	qiladi. Sharhlaydi,bilimlarni umumlashtiradi,vazifani bajarish jarayonida qilingan xulosalar,umumlashtirishlarga e'tiborini qaratadi.	qilishadi,baholashadi.
.	4.1.Ish yakunlarini e'lon qiladi. 4.2. Eng yaxshi ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. 4.3.Mustaqilish uchun vazifa beradi.(4-ilova), (5-ilova)	4.1.Tinglaydilar,aniqlash tiradilar. 4.3.Mustaqil ish uchun vazifani yozib oladilar.

Uchunchi guruh uchun o'quv vazifasi

Bolalarni maktabga tayyorlash borasida qo'llaniladigan pedagogik jarayonlar. Quyida bajarilishi lozim bo'lgan holatlarning birinchisi ko'rsatilgan qolgan 4 tasini yozing va izohlab bering.

Bolalarning maktabga tayyorgarligini aniqlash uchun quyidagilarni qo'llash mumkin:

6. Tovushni talaffuz qilishdagi nuqsonlar.

7. .

8. .

a

va

2-ilova

O'quv vazifalari

Guruhda ishlash qoidasi.

Sherigingizni diqqat bilan tinglang.

Guruh ishlarida o'zaro faol ishtirok eting, berilgan topshiriqlarga javobjarlik bilan yondashing

Agar sizga yordam kerak bo'lsa, albatta guruh a'zolariga murojat eting.

Mabodo sizdan yordam so'rashsa, albatta yordam bering.

Guruhlar faoliyati natijalarini baholashda hamma ishtirok etishlari shart.

Shun aniq tushunmog'ingiz lozim:

- Boshqalarga o'rnatish orqali o'zimiz o'rganamiz:

Ikkinchi guruh uchun o'quv vazifasi **Bolalar mehnat va uyqu faoliyatiga doir .**

3. Mehnat faoliyatining progressiv pasayish davri.
Qanday va nima bilan xarakterlanadi

4. . Aqliy mehnat faoliyatini yuqori mahsuldorlitgini ta'minlovchi sharoitlar quyidagilardan iborat.....nuqtalar o'rnidagi so'zlarni to'ldiring va izohlab bering.

3-ilova

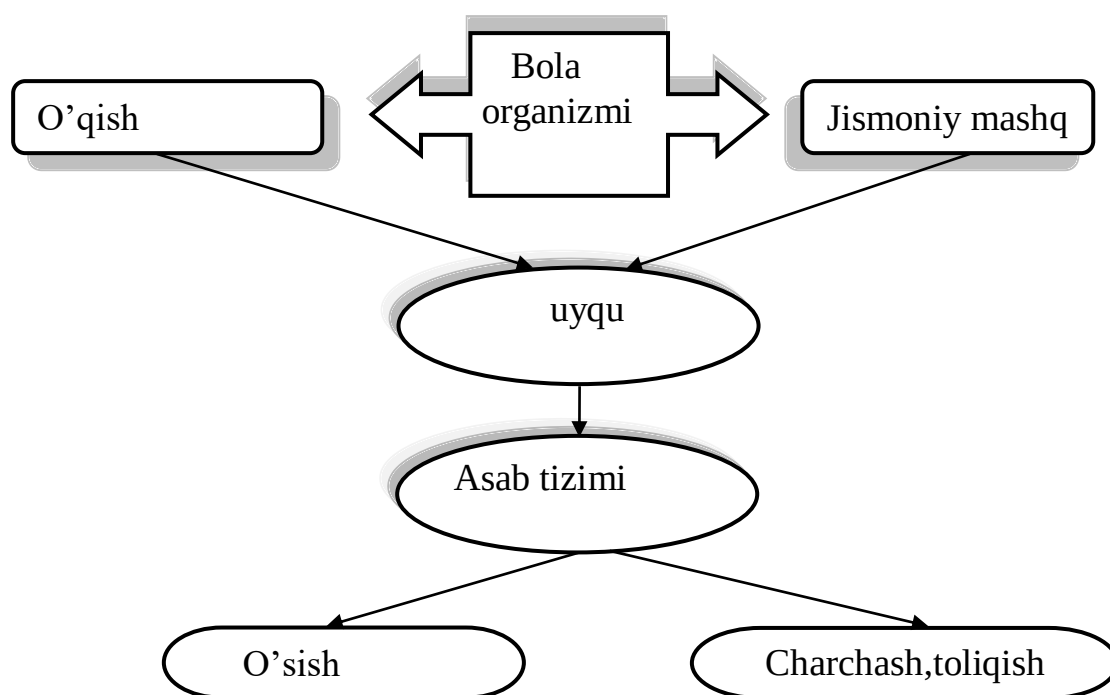
Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari.(ballarda)

№ Guruhlar	1 vazifa	2 vazifa	3 vazifa	Jami ballar
	(0,5)	(0,5)	(2,0)	(3,0)
1				
2				
3				

4-ilova

Nazorat uchun savollar:

7. 1. Ta'lim gigienasi qanday masalalarni o'z ichiga oladi?
8. Bolalarning maktabga tayyorligini aniqlash uchun amalda qanday usullardan foydalanish mumkin?
9. O'quv yilligi qo'yilgan gigiyenik talablar nimalardan iborat?
10. Dars o'z oldiga qanday gigiyenik talablarni qo'yadi?
11. Tanaffuslarni qanday tashkil qilish kerak?
12. O'quvchilar kun tartibida nimalarga alohida e'tibor berishlari kerak?



Yuqoridagi (5-ilova) Ushby so'zlarni ketma-ketlik asosida daftaringizga yozing va bolada kechadigan fiziologik va patologik jarayonni bilib olasiz.

6-ilova.

Mustaqilish uchun vazifa.

1.Berilgan sxema asosida bolaning o'sish rivojlanish va mehnat faoliyatini ko'rsatib bering.

Ovqatlanish ma'lum belgilangan vaqtda qat'iy ravishda olib borilishi lozim. Bolaning kundalik ratsioni quyidagi tartibda bo'lishi kerak. Ertalabki nonushtada kundalik oziqlanish ratsionining 20-25 foizi, peshinda 40-45 foizi kun yarmida 10-15 foizi, kechki ovqatda 20-25 foizi, kunduzgi uyqudan so'ng xona ichida bir oz o'ynashi kerak, katta gruppalar bolalari bilan esa qisqaginaq mashg'ulot o'tkazish mumkin -25 minut. Kun yarmidagi ovqatdan so'ng esa sayr qilish va har xil o'yinlar ochiq havoda o'tkaziladi.

Sun'iy yoritilish

Sun'iy yorug'lik manbalari binoni bir tekis va qoniqarli yoritib turishi kerak. Bir me'yorda yoritilish bu kamroq yoritilishdan ko'proq yoritilishga bir tekis o'tish munosabati. Bu munosabat 0,5 dan kam bo'lmasligi kerak. Bir me'yorda yorug'lik olish uchun shift yuzasida bir necha qator lampa o'rnatiladi. Gruppalar xonasida 8 ta lampa o'rnatiladi. 2qatorga 4tadan, muzika xonalariga 3 qatorga 4 tadan lampa qo'yiladi.

Sun'iy yorug'lik manbai -bu oddiy lampochkalar va liyuminiscentli lampalar. Liyuminiscentli lampalar o'rnatish bu gigiyenik talablarga javob beradi, hamda ko'rish qobilyati funksiyasi yaxshilanadi, toliqish kamayadi, ish qobilyati o'sadi. Ayniqsa yumaloq ko'rinishli yoritgich gigiyenik talabga javob beradigan va ko'proq talab qilinadigan ratsional asboblardan SK-300 yoki KSO-1 SHOD-2-40 lampalar ham ko'p ishlatiladi.

Bolalar muassalarida isitish markazlashtirilgan yoki alohida mahalliy katyollar orqali (binoda o'rnatilgan) olib boriladi. Radiatorlarda isitish temperaturasi 70 gradusdan ortib ketmasligi kerak. Radiatorlar yogoch reshetkalar bilan o'rab qo'yilgan bo'lishi kerak. Gruppalar xonalarida harorat 18-20 gradus, nisbiy namlik 40-60 foiz bo'ladi.

Bino	: yoritilish lyuksametrilar bilan	
Lyuminiscentli	: lampalar bilan :	
Muzika xonasi	100	200
Gruppalar	100	200
Medisina xonasi	100	200
Uxlash xonasi	130	75
Qabul xonasi	75	150
Ayrim xona	30	75
Echinish xonasi	30	75

Oshxona	100	200
Tualet	25-30	75-150

Bolalar xonalarining havo bilan ta'minlanishi fortochka orqali yoki framuglar orqali bo'ladi. Havoni tozalashning eng yaxshi yoli bolalar yog'ligida bir soat hamma eshik va derezalarni ochib qo'yishdir, bunda havoda CO-76 foiz pasayadi, fortochka ochilganda atigi 7 foiz, eshiklar ochib qo'yilganda-20 foizga pasayadi.

Mavzu №6. Emlash turlari va ularni o'tkazish muddati. Ulardan keyingi asorati.

Laboratoriya mashg'ulotda ta'lim texnologiyasi

Talabalar soni-25-30 ta	O'quv soati: 2 soat
O'quv mashg'ulotning shakli	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.
Laboratoriya mashg'ulotda muhokama qilish uchun savollar.	1.Bolalar organizmida immunitetning hosil bo'lishi. 2.Immunitet turlari. 3.Emlashdan keyingi asoratlari va ularni oldini olish.
Mashg'ulotning maqsadi: mavzu bo'yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.	
Pedagogik vazifalar:	O'quv faoliyatining natijalari. Talaba bajarishi lozim:
Bolalar organizmida immunitetning hosil bo'lishi to'g'risida tushuncha beradi,talabalarda ko'nikma hosil qiladi.	Inson salomatligi to'g'risida ma'lumotga ega bo'ladilar hamda ko'nikma hosil qiladilar.
Immunitet turlari haqida ma'lumot beradi.	Immunitet haqida tushunchaga ega bo'ladilar.
Immunitetning hosil bo'lish jarayoni haqida ma'lumot beradi,	.Immunitetning hosil bo'lish jarayonlarini bilib oladilar.
Bolalar organizmi faoliyatini tekshirish usullarini o'rgatish hamda bolalar faoliyatiga tegishli bo'lgan Muammolarni hal qilish choralarini ishlab chiqishni o'rgatish.	Bolalar faoliyatida sodir bo'ladigan o'zgarishlarni bilib oladilar,ular faoliyati bilan qiziqadilar.
Emlashdan keyingi asoratlari va bola organizmida sodir bo'ladigan jarayonni baholashni tushuntiradi,ko'nikma hosil qiladi.	Emlashdan keyingi asoratlarni bilib oladilar va jarayon qanday yuz berishini,nimadan keyin sodir bo'lishini bilib oladilar.
Ta'lim usullari.	Amaliy,suhbat,tezkor so'rov.
Ta'lim vositalari.	O'UM,format qog'ozlar,markerlar,o'quv materiallari.
O'qitish shakli	Juftliklarda va kichik guruhlarda ishlash.
O'qitish shart -sharoitlari.	Texnik vositalardan foydalanish va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya.

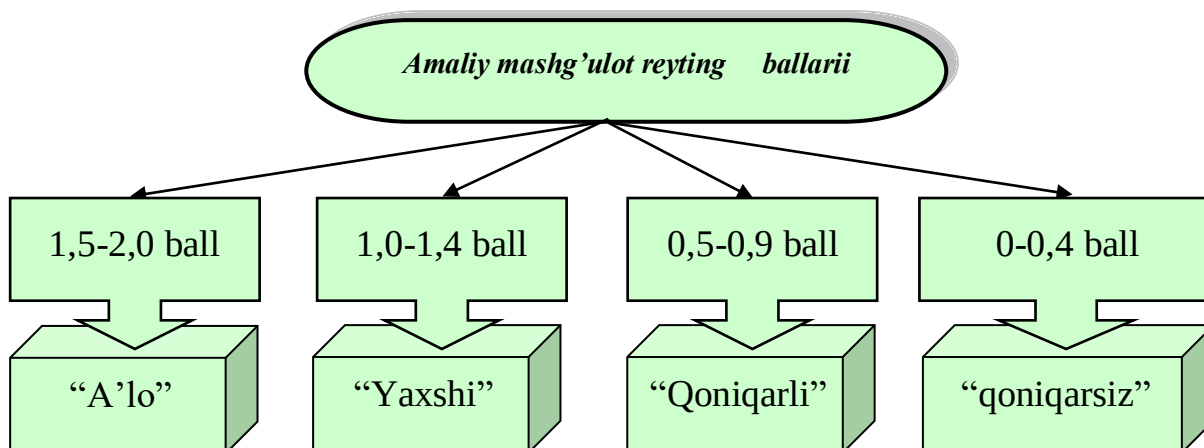
Monitoring va baholash.	Nazorat savollari,savol javob,reyting tizimi asosida baholash.
-------------------------	--

Laboratoriya mashg'ulotning texnologik xaritasi.

<i>Faoliyat bosqichlari.</i>	<i>Faoliyatning mazmuni.</i>	
	<i>O'qituvchi.</i>	<i>Talabalar.</i>
I.Kirish bosqichi. (15 min.)	1.1.Mavzuning nomi,maqsadi va rejalashtirilgan o'quv natijalarini eslatadi.. 1.2. Guruh ishini baholash mezonlarini e'lon qiladi.(1-ilova). 1.4. Talabalarga mavzu bo'yicha qo'shimcha materiallar tarqatadi.	Tinglaydilar.
II. Asosiy bosqich. (60 min.)	2.1.Talabalarni faollashtirish maqsadida tezkor-so'rov texnikasini qo'llab mavzu bo'yicha savollar beradi: -Immunitet degani nima? -Immunitet qaeyrda hosil bo'ladi? -Immunitetni ko'tarish uchun nimalarga e'tibor berish kerak? - Kasallikning qanday belgi va alomatlarini bilasiz? Javoblarni diqqat bilan eshitadi,to'ldiradi,kamchiliklarini to'g'rilab boradi.	Berilgan savollarga javob beradilar.
	2.2.Talabalarni ixtiyoriy ravishda 3 ta guruhga bo'ladi.har bir guruhga topshiriq beradi. (2-ilova).	Ixtiyoriy 3 ta guruhga bo'linadilar.
	2.3.Guruhlarda faoliyatni tashkil qiladi.Topshiriqni bajarishda faqat qo'shimcha materialdan foydalanish kerakligini aytadi. Guruhlarni ko'zatadi,yo`naltiradi, maslahatlar beradi.	Berilgan qo'shimcha materiallar asosida ishlaydilar.Savol bo'yicha fikr almashadilar,muloha za qiladilar.va tayyor ma'lumiotni format qog'ozga sxemalar,jadvallar asosida tushiradilar.Tayyor materialni doskaga iladilar.

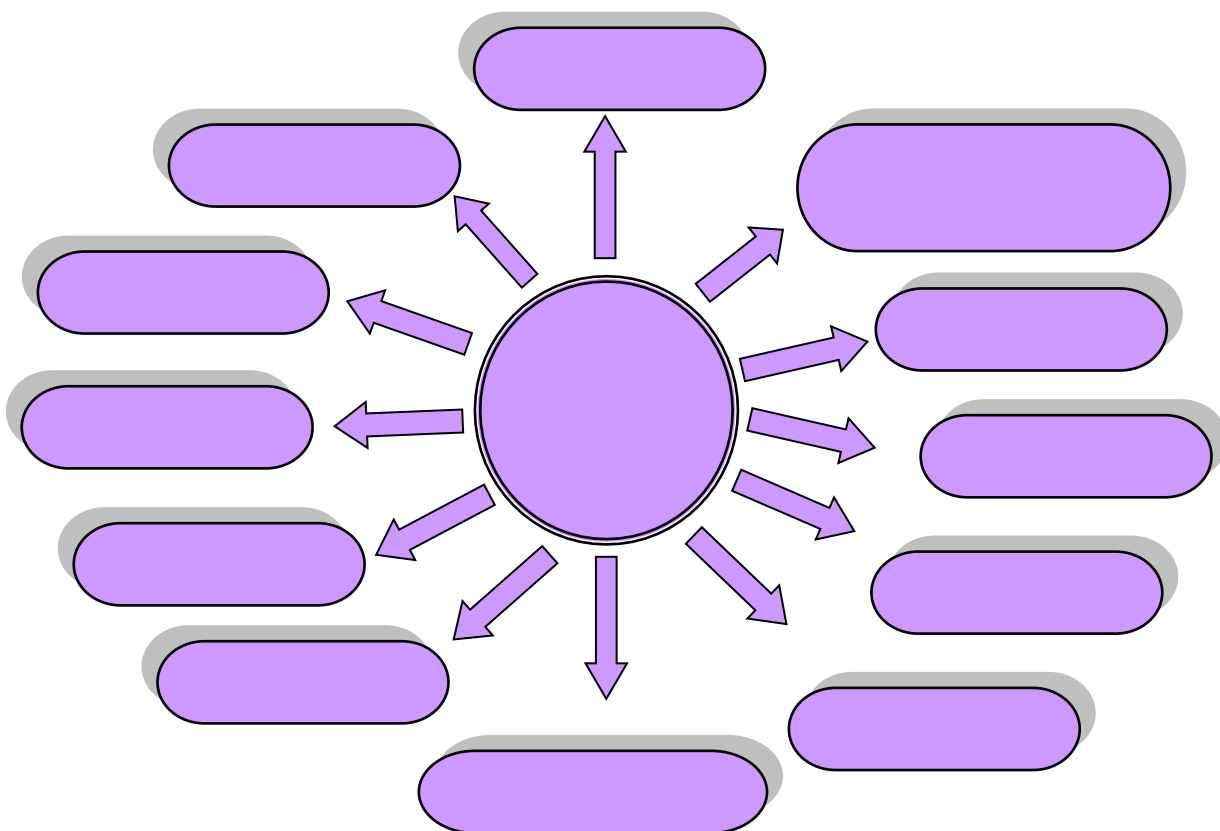
	2.4.Taqdimot boshlanishini e’lon qiladi.Javoblarni umumlashtiradi, xatolarni tuzatadi,xatosiz bajarilgan ishlarni rag’batlantiradi.	Guruhdan bir ishtirokchi bajargan vazifalarni taqdimetadi.
III. O’yinni olib borishga tayyorgarlik. (15 minut)	3.1.Rejadagi 3 ta savolini umumlashtiradi,xulosalar qiladi. 3.2.Guruhlar ishini baholaydi va baholarni e’lon qiladi. 3.3.Mustaqil vazifa uchun topshiriq beradi: (1) amaliy mashg’ulotning keyingi mavzusiga reja asosida berilgan savollarga qoshimcha materiallardan foydalanib tayyorgarlik ko’rish ish daftariga yozib kelish.(2) har bir talabaga mavzuning o’tilgan reja savollari bo’yicha testlarga javob tayyorlab kelish. (4-ilova).	Eshitradilar.Vazifani yozib oladilart.

Emlash turlari va ularni o'tkazish muddati. Ulardan keyingi asorati. mavzusi bo'yicha talabalar faoliyatini baholash ko'rsatkichlari va mezonlari.



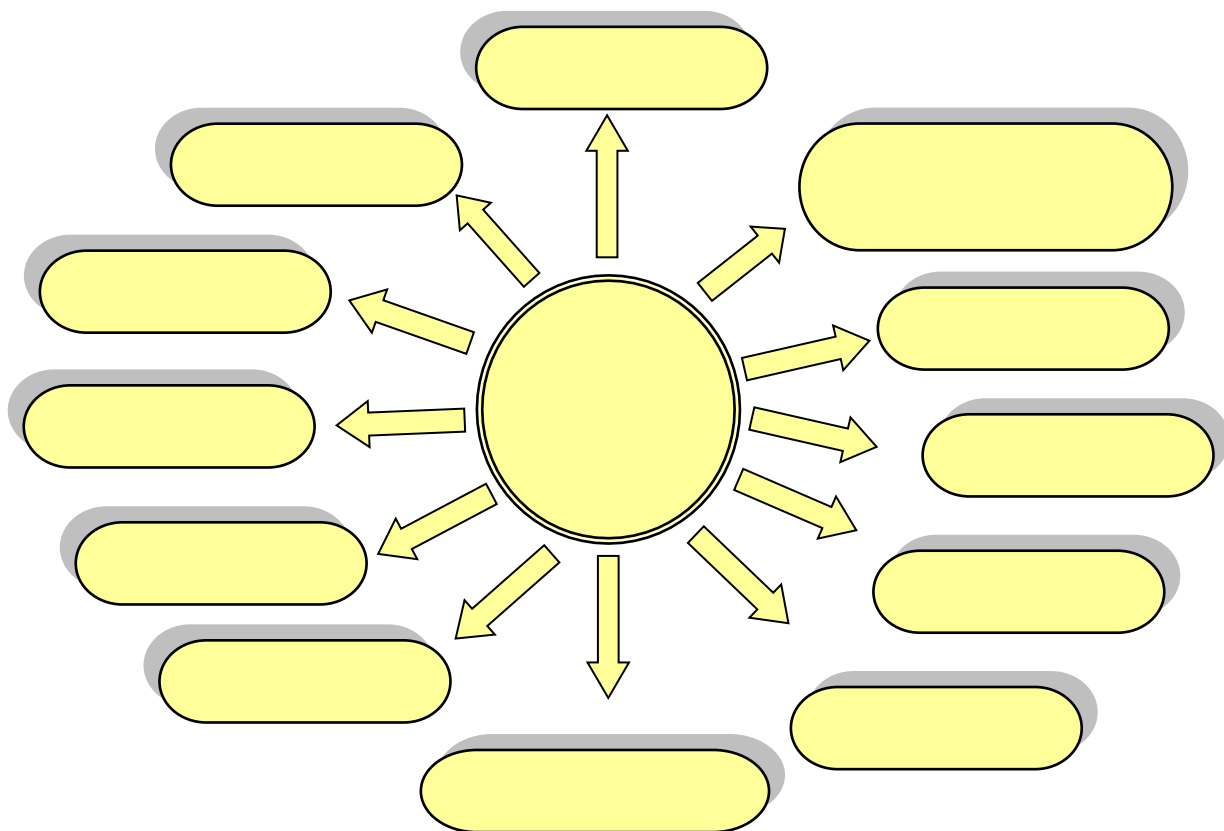
1-guruh uchun topshiriq.

Qanaqa emlash turlarini bilasiz? Quyida berilgan katakchalarga birma-bir yozing va har bitta katakchalarga yozgan emlash turini kaysi kasallikka qarshi qilinishini izohlab bering



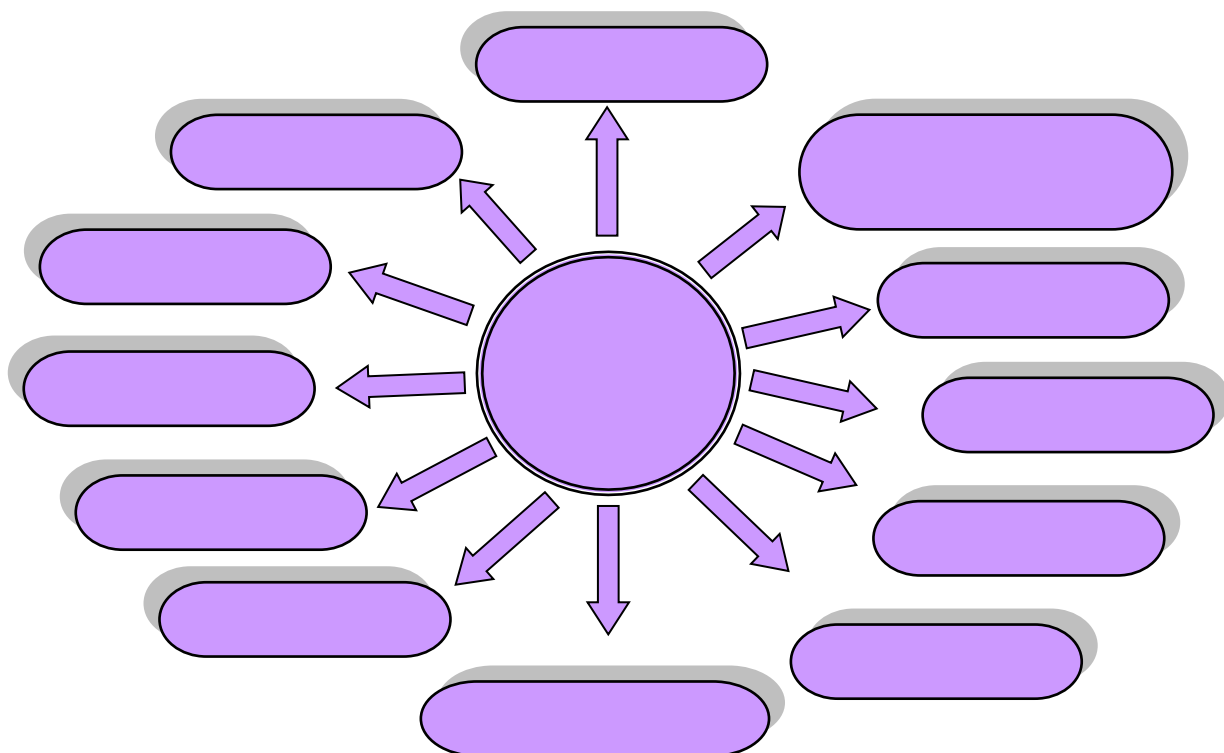
2-guruh uchun topshiriq.

Emlash qanday usullar bilan amalga oshiriladi va qaysi vaksinalar. Uning qanday ahamiyati bor. Quyida berilgan katakchalarga ketma-ket joylashtiring



3-guruh uchun topshiriq.

O'zbekistonda 1993- yilda qabul qilingan emlash kalendari bo'yicha muddatini quyida berilgan katakchalarga joylashtirib chiqing.



Mavzuning qisqacha mazmuni.

Organizmnig ichki muhiti turli mikroblar va begona agentlar ta'siridan himoya qilishga qaratilgan vositalar majmuasi immunitet deb ataladi. Immunitetni immunologiya fani o'rganadi.

Himoya vositalarining ta'sir mexanizmi turlicha. Ulardan ba'zilari mikroblarning o'sishi va ko'payishiga monelik qilsa, boshqalari mikroblar ishlab chiqargan toksin (zaharli moddalar)ni neytrallaydi. Immunitet shakllanishida turli to'qima va organlar ishtirok etadi. Hozir qo'llaniladigan klassifikatsiyaga muvofiq immunitet ikki xil bo'ladi.

1.Tabiiy-tug'ma yoki turga mansub immunitet.

2.Orttirilgan spetsifik immunitet.

Ta'sir mexanizmiga ko'ra, mikroblarga qarshi va toksinga qarshi immunitet bo'ladi. *Biror tirik mavjudotga xos biologik xususiyatlar bilan bog'liq bo'lgan va evolyutsiya jarayonida orttirilgan kasallik yuqtirmaslik holati tabiiy, ya'ni tug'ma immunitet* deyiladi. Boshqa morfologik va fiziologik xususiyatlarga o'xshab, bu xususiyat ham nasldan-naslga o'tadi. Ma'lum turdagi organizmlarda kasallik qo'zg'atadigan mikroblarga nisbatan boshqa turdagi organizmlarning turg'unligi tug'ma immunitet bilan bog'liq. Masalan, odamga it va qoramol o'lati yuqmaydi. O'z navbatida, hayvonlarga meningit, qizamiq, ich terlama yuqmaydi.

Tabiiy immunitet xos xususiyat emas. Vitaminlar yetishmasligi, sovqotish, toliqish ta'sirida u susayadi.

Organizmning individual rivojlanishi bilan birga uning butun hayoti mobaynida shakllanadigan immunitet orttirilgan immunitet deyiladi. Orttirilgan immunitet doim xos xususiyat bo'ladi. Masalan, bo'g'ma bilan og'rib tuzalgan bemorning qon zardobi faqat bo'g'ma mikrobi toksinlarini neytrallaydi, boshqa mikroblar toksinlariga esa ta'sir qilmaydi.

Yuqumli kasallikni boshdan kechirgandan so'ng hosil bo'ladigan immunitet tabiiy orttirilgan, ya'ni infeksiyadan keyingi immunitet deb ataladi. Organizmga tirik yoki o'ldirilgan mikroblar (vaksina)lar yoki ularning mahsulotlarini yuborish yo'li bilan hosil qilinadigan immunitet sun'iy orttirilgan yoki emlashdan so'nggi immunitet deyiladi. Tabiiy orttirilgan immunitet uzoq muddat, ba'zan o'n yillab, hatto umr bo'yi saqlanishi mumkin (masalan, qizamiq, chin chechakdan so'ng).

Sun'iy orttirilgan immunitet qisqaroq muddat saqlanadi. Chin chechak va bo'g'maga qarshi emlashdan so'ng bunday immunitet 5-7, ba'zan 10 yilgacha saqlansa, ko'pgina emlashlardan so'ng 1-2 yilgacha saqlanadi.

Sun'iy orttirilgan immunitet o'z navbatida faol va sust bo'lishi mumkin. Organizmga vaktsina (anatoksin) yuborib hosil qilinadigan immunitet aktiv immunitet hisoblanadi. Bunda yuborilgan antigen (vaktsina yoki anatoksin) ta'sirida organizmning himoya sistemalarida aktiv o'zgarishlar ro'y berib, antigenga qarshi moddalar — antitelo yoki antitoksinlar hosil bo'ladi. Natijada ma'lum kasallikka qarshi emlangan odamga shu kasallik yuqmaydi. Agar emlangan odamlarning yoki hayvonlarning qon zardobini olib, boshqa odamga yuborilsa, unda ham shu kasallikka nisbatan yuqtirmaslik holati paydo bo'ladi. Bunda odam organizmi tayyor himoya moddalarini oladi. Shu sababli bunday yo'l bilan orttirilgan immunitet passiv immunitet deb ataladi. U qisqa bo'ladi va 3-4 haftaga yetadi. Onadan bolaga o'tadigan immunitet ham sust bo'ladi.

Odatda, vaksina va antitoksinlar aktiv immunitet hosil qilish uchun profilaktika maqsadida emlash uchun qo'llaniladi. Qon zardoblari asosan, davolash maqsadida ishlatiladi.

Immunitetning mexanizmi va omillari turlicha. Ularga quyidagilar kiradi:

- 1.Teri va shilliq qavatlarining himoya xususiyatlari.
- 2.Organizm normal mikroflorasining himoya xususiyatlari.
- 3.Yallig'lanish va fagotsitoz.
- 4.Limfa to'qimasining barer funksiyasi.
- 5.Immunitetning gumoral faktorlari (antitelolar, komplement, qonning bakteritsidlik xususiyati va boshqalar).
- 6.Hujayra va to'qimalarning reaktivligi kiradi.

Yuqorida aytib o'tilgan omillarning o'zaro mutanosib bo'lishi natijasida immunitet shakllanadi.

Yuqumli kasalliklarga tashxis qo'yishda immunitet reaksiyalaridan keng foydalaniladi. Antigen va antitelolarning xos xususiyatdorligi va o'zaro ta'sir reaksiyalar asosi hisoblanadi. Immunitet reaksiyalariga asoslanib, yuqumli kasallik jarayonida organizmning himoya kuchlari qanday o'zgarib borishini kuzatish mumkin. Aglyutinatsiya, pretsipitatsiya, toksin neytralizatsiyasi, komplement bog'lash reaksiyasi va boshqalar immunitet reaksiyalari hisoblanadi.

Immunitet tizimi jarohatlanganida odamda OITS (SPID) — orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi kelib chiqadi.

Ba'zi holatlarda organizm antigen ta'sirga o'ta sezgirlik ifodasi bo'lgan reaksiya bilan javob beradi. Organizm sezuvchanligining bunday o'zgarishi allergiya deb ataladi. Aksariyat yuqumli kasalliklarning kelib chiqishi va avj olishida allergiya ko'p uchraydi. Shu boisdan ba'zi yuqumli kasalliklarga (sil, brutsellyoz va boshqalarga) tashxis qo'yishda teri-allergik sinovi o'tkaziladi. Bunda bilak terisi orasiga mikroba mahsuloti (allergen)dan 0,1 ml yuboriladi. Oradan 1-2 kun o'tgach, ukol qilingan joy atrofi qizarib va bo'rtib chiqsa, organizmga ilgari shu mikroba tushgan degan xulosaga kelinadi. Hozirgi ta'limotga muvofiq, allergiya ikki xil ko'rinishda namoyon bo'lishi mumkin: zudlik bilan ro'y beradigan va asta-sekin ro'y beradigan o'ta sezgirlik. Anafilaksiya, eshakyem toshishi kabi holatlar zudlik bilan ro'y bersa, zardob kasalligi asta-sekin rivojlanadi.

Odam yoki hayvon organizmiga biron antigen yoki yot oqsil (masalan: tuxum oqi, sut) kiritilganda, organizm ularga nisbatan o'ta sezgir bo'lib qoladi. Bu hodisa anafilaksiya deyiladi. Agar xuddi shu antigen yoki yot oqsil 10-12 kundan so'ng takror yuborilsa, organizm kuchli reaksiya bilan javob berib, anafilaktik shok ro'y berishi mumkin. Ayrim yuqumli kasalliklarni davolashda qo'llaniladigan zardoblar ham, ehtiyotlik bilan qo'llanmasa, anafilaktik shokka sabab bo'ladi. Buning oldini olish uchun desensibilizatsiya o'tkaziladi, ya'ni zardob bo'lib-bo'lib yuboriladi. Bu Bezredka usuli deb ataladi. Bunda dastlab teri ostiga 0,1 ml zardob yuboriladi. Yarim soatdan keyin 0,2 ml, 2 soatdan so'ng qolgan miqdori yuboriladi.

EMLASH VA EMLASH ISHI

Yuqumli kasalliklarning o'ziga xos profilaktikasi va davolanishida vaktsina va zardoblar katta rol o'ynaydi. Bu biologik preparatlarni qo'llash natijasida millionlab kishilarning hayoti saqlab qolindi.

Hozirgi ta'limotga asosan, mikroblar — ularning toksinlari, umuman mikroblar hujayrasining elementlaridan olinib, emlash uchun ishlatiladigan preparatlar vaktsina deb ataladi. Vaktsina tirik, kuchsizlantirilgan mikroblardan, nobud qilingan mikroblardan va mikroblar hujayrasining antigen unsuridan tayyorlanadi. Tirik mikroblarning kuchi (virulentligi)ni kamaytirib, vaktsina tayyorlash qoidasini dastlab Paster kashf qilgan. Kuydirgi, quturish va sil kasalligiga qarshi (BSJ), chin chechak, qizamiqqa qarshi vaktsinalar yuqoridagi usulda tayyorlanadi.

O'ldirilgan vaktsinalar, asosan, tif, paratif kasalliklari profilaktikasida qo'llanadi. Bunda dastlab mikroblar ma'lum oziq muhitida ko'paytirilib, so'ng inaktivatsiya qilinadi — nobud qilinadi. Inaktivatsiya yuqori haroratda, ultrabinafsha nurlar, ultratovush yoki kimyoviy moddalar (formalin, spirt, atseton va boshqalar) vositasida amalga oshiriladi. So'ngra vaktsinaning immunogenligi, antigenligi va reaktogenligi tekshiriladi. Hozirgi vaqtda ko'pgina vaktsinalar quritilgan holda chiqarilmoqda. Mikroblar hujayrasi tarkibidagi antigenlarning hammasi ham immunogen xususiyatga ega bo'lavermaydi. Shu bois kerakli antigenlar ko'pincha mikroblar hujayrasidan ajratib olinadi. Masalan, ichak guruhidagi mikroblardan shu usul bilan Buven antigeni olinadi. Bunday majmuaviy antigenlar organizmga yuborilganda, tez so'rilib ketadi va immunitet qisqa muddatli bo'ladi. Ularning ta'sirini cho'zish uchun turli kimyoviy adsorbentlar qo'shiladi. Shuning uchun bu vaktsinalar kimyoviy vaktsina deb ataladi.

Ba'zi kasalliklarda organizmga, asosan, mikroblarning o'zi emas, balki u ishlab chiqaradigan zaharli modda — toksin ta'sir ko'rsatadi. Ular profilaktikasida kuchsizlantirilgan toksin — anatoksin ishlatiladi. Jumladan, bu preparatlar qoqshol, bo'g'ma va botulizm profilaktikasida ishlatiladi.

Ba'zi yuqumli kasalliklar profilaktikasida va ularni davolashda zardob ham ishlatiladi. Zardob, odatda otlarni ma'lum mikroblar yordamida immunizatsiya qilish yo'li bilan olinadi. Zardob tarkibida tayyor antitelo yoki antitoksin bo'ladi. Antitoksik zardoblar bo'g'ma, qoqshol, botulizmni davolashda ishlatiladi. Qizamiq, gripp, gepatitda ishlatiladigan gamma-globulin antimikrob preparat hisoblanadi. Zardob ko'pincha mushaklar orasiga va vena tomiriga yuboriladi. Zardob yuborilganda sust immunitet rivojlanadi.

Emlash qoidalari. Aholini emlash rejali ravishda, ma'lum muddatlarda turli kasalliklarga qarshi amalga oshiriladi.

Emlash ma'lum tartibda olib borilishi uchun u aniq muddatlarda amalga oshirilishi va qaysi kasalliklarga qarshi emlash majburiyligi belgilangan bo'lishi lozim. Uni emlash taqvimi (kalendari) deyiladi. O'zbekistonda hozirgi vaqtda amal qilayotgan emlash taqvimi 1993-yilda kuchga kirgan. Uni tuzishda Respublikaning yirik olimlari, tajribali amaliyotchilari ishtirok etgan va JSST (Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti) tavsiyalariga mos keladi.

Emlash quyidagi usullar bilan amalga oshiriladi:

1. Teri ostiga yuborish.
2. Teri orasiga yuborish.
3. Teri yuzasini tirnab yuborish.
4. Og‘iz orqali yuborish.
5. Nafas yo‘llari orqali yuborish.
6. Turli usullar bilan yuborish.

Rejali emlashdan tashqari epidemik vaziyat taqozo etganida shoshilinch emlashlar o‘tkaziladi. Ular odatda yuqumli kasallik o‘chog‘ida, bemor bilan muloqotda bo‘lganlarga nisbatan qo‘llanadi.

Emlash ishini tashkil etishda quyidagi talab va qoidalarga rioya qilish lozim:

1. Poliklinika va ambulatoriyalarda aholi ro‘yxatga olinadi.
2. Har bir emlash o‘tkazilishidan oldin bola shifokor-pediatr ko‘rigidan o‘tishi shart.
3. Emlashdan oldin har bir vaksina solingan ampula butunligi (siniq va darz bo‘lmasligi kerak) yorlig‘idagi yozuv aniq bo‘lishi kerak. Sovutgichda saqlangan vaksinalar emlashdan biror soat oldin olib qo‘yiladi.

Ba’zi vaksinalarni shpritsga olishdan oldin ampulasi chayqatiladi.

4. Emlash jarayonida hamshira aseptikaga katta e’tibor berishi kerak. Emlash uchun faqat bir marta foydalanadigan igna shprits qo‘llanadi.

6-jadval

O‘zbekistonda 1993- yilda qabul qilingan emlash taqvim:

Muddati	Emlash nomi	Vaksina nomi
3-6 kunda	Sil kasalligiga qarshi, shol (poliomiyelit)ga qarshi	BSJ, ichiriladigan poli vaksina — OPB
2 oylikda	Difteriya, ko‘kyo‘tal, qoqsholga qarshi, sholga qarshi	Adsorbinlangan vaksina – AKDC ₁ , OPB ₂
3 oylikda	Difteriya, ko‘kyo‘tal, qoqsholga qarshi, sholga qarshi	AKDC ₂ , OPB ₃
4 oylikda	Difteriya, ko‘kyo‘tal, qoqsholga qarshi, sholga qarshi	AKDC ₃ OPB ₄
9 oylikda	Qizamiqqa qarshi	Qizamiq vaksinasi
16 oylikda	Difteriya, ko‘kyo‘tal, qoqsholga qarshi, sholga qarshi, qizamiqqa qarshi	AKDC ₄ OPB ₅ qizamiq vaksinasi 2
18 oylikda	Sholga qarshi, tepkiga qarshi	OPB ₆ tepki vaksinasi
7 yoshda	Difteriya va qoqsholga	Adsorbinlangan kamaytirib

(1-sinf)	qarshi, silga qarshi,	olingan – ADCM ₅
	sholga qarshi	BSJ ₂
		OPB ₇
16-17 yoshda		ADCM ₆ , BSJ ₃ , OPB ₈
(9-sinf)		
26 yoshda	Difteriya va qoqsholga	ADCM ₇
	qarshi	
46 yoshda		ADCM ₈

4. Vaksinalarni sovutgichda saqlash lozim, sovutgichda termometr bo‘lishi kerak.

5. Emlash o‘tkazilgani to‘g‘risida hamshira emlash kartasiga imzo chekadi. Emlashdan so‘ng hamshira onalarga 1-kun davomida bola serg‘ash bo‘lishi, tana harorati biroz ko‘tarilishi, vaksina yuborilgan joyda biroz og‘riq, qizarish va bo‘rtish yuzaga kelishi mumkinligi haqida tushuntiradi va kelasi emlashga qachon kelishi lozimligi uqtiriladi.

Emlashga monelik qiladigan holatlar tananing harorati 38⁰ dan yuqori bo‘lishi, o‘tkir diareya, o‘tkir yuqumli kasalliklarning aktiv formalarida, yurak porogida, me‘da va o‘n ikki barmoq ichak yarasida, jigar va buyrak kasalliklarida, bronxial astma, homiladorlikning I yarmida va hokazo.

Mavzu №7. Zararli odatlarni oldini olish.

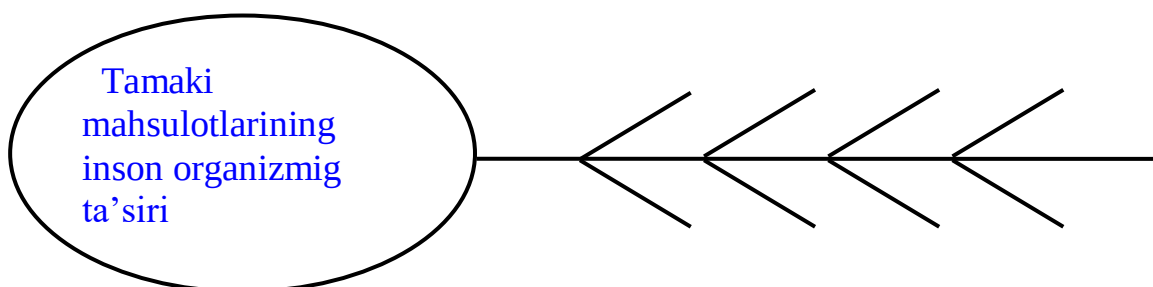
Laboratoriya mashg'ulot rejasi: 1. Tamaki chekish, uning bolalar va kattalar organizmiga ko`rsatadigan ta`sirini o`rganish. ,2. Alkogol ichimliklarining asab sistemasiga ko`rsatadigan ta`siri... 3. Giyohvandlik va OITS kasalligi		
Mashg'ulotning maqsadi:	Tamaki,alkogolli spirtli ichimliklar,giyohvandlikning inson hayoti uchun xavfli ekanligi,hamda bu holatga tushub qolgan insonlarning jamiyatda o`z o`rnini topolmasligi va jamiyat uchun xavfli ekanligi bo`yicha bilimlarni mustahkamlash va kengaytirish.	
Talabaning o`quv faoliyati natijalari:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tamakini zararli tomonlarini tushunib yetadilar.</li><li>• Alkogolli ichimliklarning asab tizimiga qanday ta`sir etishini tushunib yetadilar; • Giyohvandlik va OITS orasida masofa bir qadam ekanligini bilib oladilar.		
Mustaqil o`rganish uchun topshiriqlar:</b> 1. Guruhingiz bilan o`quv topshirig`ini bajaring. Eslatma: 1.1-ga qarang. 2. Baholash ko`rsatkichlari va mezonlari bilan tanishib chiqing. Eslatma 2.1-ga qarang. 3. «Baliq skeleti» texnikasi bilan tanishib chiqing. Eslatma: 2.2-ga qarang. 4. Nazorat savollariga javob bering. Eslatma: 3.1-ga qarang.		
Nazorat shakli: Og`zaki nazorat,savol-javob va o`z-o`zini nazorat qilish.	Maksimal ball: 2 Talabaga qo`yilgan ball: _____	O`qituvchi imzosi: _____

O'QUV-USLUBIY MATERIALLAR

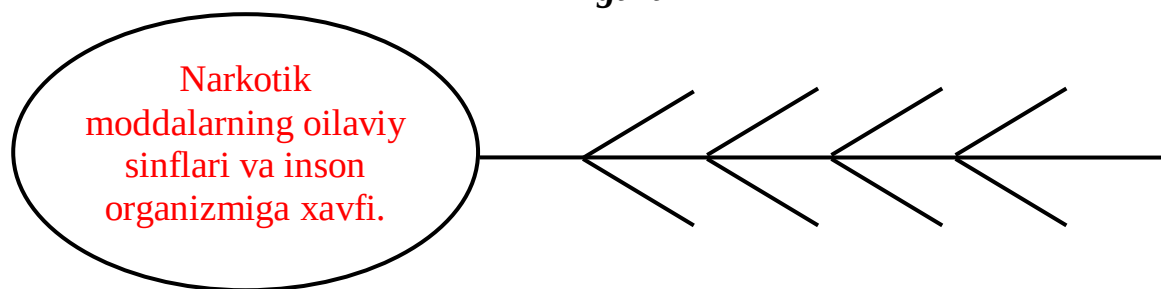
1. O'quv topshiriqlari.

(1.1)

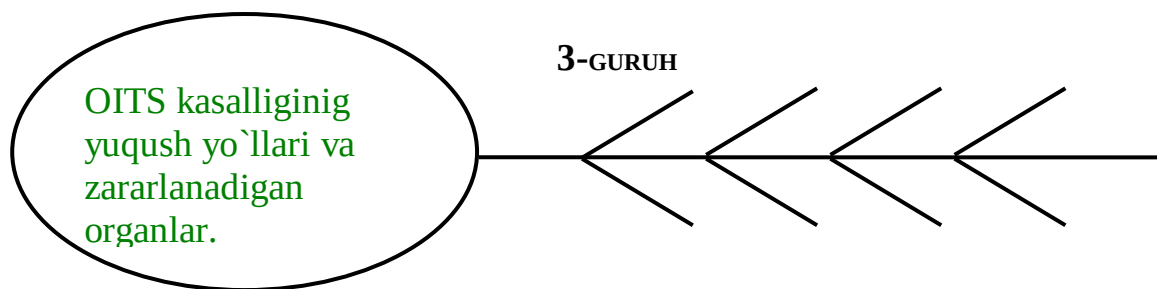
1-guruh



2-guruh



3-GURUH



(2.2)

«Baliq skeleti» texnikasi

Ushbu texnologiya katta muommolarning yechimini topishga qaratilgan. Yuqori qismida muommolar turi yozilsa, pastki qismida esa misollar bilan izohlanadi.

II. MA'LUMOTLI-AXBOROT MATERIALLAR. (2.1)

Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari

<i>Guruh</i>	<i>Baho</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
		<i>Ma'lumotni to'liq yoritishi</i>	<i>Guruh ishtirokchilarining faolligi</i>	<i>Ma'lumotning taqdim etilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>Ball</i>	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
<i>1</i>					
<i>2</i>					
<i>3</i>					

Guruh ishlarini umumlashtiruvchi baho.

<i>Guruh</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>Jami ball</i>	<i>Baho</i>
1					
2					
3					

1,5 – 2 ball- «a'lo» 1,0 – 1,4 ball- «yaxshi» 0,5-0,9 ball- «qoniqarli» 0 - 0,4 ball- «qoniqarsiz».

III. O'Z-O'ZINI NAZORAT QILISH UCHUN MATERIALLAR:

(3.1)

Nazorat savollari:

1. Birinchi marotaba tamaki chekkan insonda qanday holat yuzaga keladi?
2. Tamaki tutuni tarkibida inson organizmiga ta'sir etadigan qanday moddalar mavjud?
3. Inson saraton kasalligiga chalinishi uchun tamaki tarkibidagi qaysi moddaning ta'siri muhim rol o'ynaydi?
4. Alkogol (spirt) eng avvalo inson organizmining qaysi a'zolariga salbiy ta'sir

ko'rsatadi.?

5. Alkogolli ichimliklarning genga qanday ta'siri bo'ladi?

6. OITS kasalligini qanday aniqlash mumkin?

MAVZUGA QISQACHA TA'RIF.

Tamaki chekish organizm uchun ehtiyoj emas. Odam ichkilik ichishga qanday o'rganib qolsa, chekishga ham xuddi shunday o'rganib qoladi. Chekish jarayonining o'zi maza matrasini bilish va segareta, papirosni so'rishdan tarkib topadi. Tamaki tutuni chekuvchiga ma'lum bir lazzatlanish hissini beradi. Odam ichkilik ichganida va to'yib ovqat yeganidan keyin odatda chekish istagi kuchliroq bo'ladi. ba'zan odamlar bir chekib olinsa, oilaviy hayot, ishdagi ko'ngilsizliklar, diqqatvozlik bir qadar nari ketgandek bo'ladi deb o'ylashadi. Tamaki tutunida juda kuchli narkotik modda-nikotingina emas, balki uglerod (II) oksid vodorod sulfid va boshqa birikmalar ham bor. Biroq tutundagi organizmga ta'sir ko'rsatuvchi asosiy modda nikotindir. Odam shu moddaga o'rganib qoladi. Odam chekish munosabati bilan qilinadigan ma'lum xatti-harakatlar: sigaretani ezish, alohida bir tahlitda tutun chiqarish, segaretani ushlashga ham o'rganib qoladi. Chekish ta'siri ostida qon tarkibi o'zgarib, undagi eritrotsitlar soni kamayadi, tomirlar chekmaydigan odamlardagiga qaraganda ancha tezroq qaribqoladi, o'pka raki uchraydi.

Tamaki mahsulotlarini iste'mol qilish inson sog'lig'i uchun xavfli hisoblanadi. Tamaki chekuvchi insonning o'z sog'ligigagina salbiy ta'sir qilib qolmay, balki yon-atrofdagi uni o'rab turgan kishilarga ham zararli hisoblanadi.

Chekish-bu zararli va xavfli odat hisoblanadi. Ba'zi bir insonlar chekish aqliy va xavfli odat hisoblanadi. Ba'zi bir insonlar chekish aqliy va ish qobiliyatini oshiradi deb hisoblaydi. Ba'zi olib borilgan natijalar shuni ko'rsatdiki, tamaki boshmiya faoliyatiga ta'sir etib, narv hujayralari faoliyatining susayishiga olib keladi, yana nerv tolalarini qo'zg'alish holatiga keltirish uchun, tamaki iste'mol qilishga to'g'ri keladi.

Fil'trli tamaki chekish natijasida ham inson organizmiga 300 dan ortiq zaharli elementlar tamaki tutuni orqali kiradi. Ular orasida xavflilari-katron (smola), nikotin kislotasi, karbonat angidrid va boshqalar.

Zararli moddalar ichida eng asosiy o'rinni katron (smola) egallaydi. Katron tarkibidagi zaharli moddalar inson organizmida saraton kasalligini chaqiradi. Bundan tashqari surunkali bronxit hamda "kashanda yo'tali"ni keltirib chiqaradi.

Nikotin-eng zaharli moddalardan biri hisoblanadi.. Nikotin organizmda tez qonga so'rilib, 7 sekunt mobaynida hamma organlarga qon orqali yetib boradi. Nikotin- o'ta zaharli modda; insonlar uchun o'lim dozasi –50mg. Bir dona tamaki chekish natijasida organizmga 1 mg nikotin moddasi kiradi.

Har bir inson birinchi bor chekkanda, o'zida noxush holatlarni his etadi, ya'ni bosh aylanishi, bosh og'rig'i, ko'ngil aynishi va umumiy holsizlik. Bu holatlar sekin-asta yo'qolib boradi va inson surunkali chekuvchiga aylanadi.

Bundan tashqari, tamaki chekish har xil organlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunda asosan yurak-qon tizimi va nafas a'zolari zararlanadi. Miokatd infarkti

kasalligi tamaki iste'mol qilmaydiganlarga nisbatan chekuvchilar orasida ikki marotaba ko'proq uchraydi.

Tamaki chekuvchi insonlar boshqalarga nisbatan 8-15 marta o'pka emfezemas bilan, 3-5 marta aorta-qon tomirlarini kengayishi bilan kasallanadilar. Har bir yettinchi chekuvchida obliteratsiyali endoartrit rivojlanadi. Bu esa o'z navbatida oyoq gangrenasiga olib keladi. 45 yoshdan oshgan erkaklarda uchraydigan kasalliklarning 30% chekishga moyilligi bilan bog'liq. 40-49 yoshdagi chekuvchilarda chekmaydiganlarga nisbatan o'lim 3 marta yuqori, 60-64 yoshdagilar orasida esa o'lim 19 marta yuqori.

Chekish natijasida kelib chiqadiga kasalliklardan eng xavflisi-bu nafas yo'llarining saraton kasalligidir. Bu xastalik chekuvchilarda tamaki chekmaydiganlarga nisbatan 20 marta ko'p uchraydi. Bundan tashqari chekuvchilarga qizilo'ngach saratoni, oshqozon osti bezining saratoni, siydik pufagi va buyraklar saratoni tez-tez uchrab turadi. Buning oqibatida butun dunyo bo'ylab yiliga millionlab odamlar hayotdan ko'z yummoqda.

Keyingi paytlarda olib borilgan ilmiy-tekshiruv ishlari shuni ko'rsatmoqdaki, kuniga 10 donadan ko'proq tamaki chekuvchi insonlar orasida saraton kasalligi 8 marta ko'p uchrar ekan. Kuniga 1 pachka tamaki iste'mol qiluvchilarda esa bu ko'rsatkich 20 martagacha oshar ekan.

Yoshlarga maslahat:

Chekishdan voz kechish uchun qo'yidagilarga amal qiling va siz, kuchli iroda va hohishingiz evaziga maqsadingizga erishasiz.

1. Jamoat joylarida, transportlarda va xonadonlarda chekmang.
2. Kuniga bir donadan strageta chekishni kamaytirib boring.
3. Oila a'zolaringiz va do'stlaringizga chekish asoratlari haqida gapirib turishni odat qiling.
4. Haftasiga bir kun chekmaslikni odat qiling.

Mabodo sizda chekish istagi paydo bo'lganda:

1. Har kuni sharbatlar iching.
2. Yoqtirgan konfetingizni shiming.
3. Yoki yeryong'oq iste'mol qiling.
4. Chekishni eslatuvchi narsalar-sigaret, kuldoni yashiring.
5. Chekuvchilardan uzoqroq yuring.
6. Har kuni badan tarbiya bilan shug'ullaning.
7. Tabiat quynida ko'proq sayr qiling.
8. Ovqat ratsioniga ko'proq ko'kat, sabzavot va sitrus mevalarni qo'shing.

Etil spirti-narkotik moddalar tarkibiga kiradi.

Alkogol nerv tomirida implus o'tkazuvchanligini tormozlaydi. Organizmda tushgan alkogol (spirt) 89% oshqozon shilliq qavati orqali qonga so'riladi, qolgan qismi esa ichaklar yordamida so'riladi. Spirt iste'mol qilgandan so'ng oradan 1-1,5 soat o'tib qonda spirtni maksimal dozasi aniqlash mumkin.

Alkogol (spirt) eng avvalo inson organizmining markaziy asab tizimi (MAT)ga o'ta salbiy ta'sir ko'rsatadi. Buning natijasida insoning ilmiy hamda jismoniy ish faoliyati susayadi, ravshanlik yo'qoladi, ko'p xatolarga yo'l qo'yiladi, harakatda aniqlik yo'qoladi.

Haddan tashqati ko'p iste'mol qilingan spirtli ichimliklar natijasida yuqorida aytib o'tilgan holat yaqqolroq namoyon bo'ladi. Bunda reflekslar susayadi, harakat koordinatsiyasi buziladi, gapirish markazi tormozlanadi, muskullar bo'lishashadi, buning natijasida chuqur narkotik uyqu paydo bo'ladi.

Bu holat ertangi kunga ham o'z salbiy ta'sirini o'tkazadi: ish qobiliyatining susayishi, bosh aylanishi, nison o'zini yomon his qilishi va hokazo.

Spirtli ichimliklar nafaqat MATga ta'sir qilib qolmay, balki organizmni yurak-qon tomir tizimiga, jigarga, oshqozon-ichak tizimiga, jinsiy a'zolariga ham salbiy ta'sirini o'tkazadi.

Spirtli ichimliklarni surunkali iste'mol qiluvchi insonlar orasida yurak-qon tomir tizimi xastaliklari 22 marta, oshqozon xastaligi 18 marta, organlar xastaliklari 4 marta ko'proq uchraydi.

Eng og'ir xastaliklardan bo'lgan jigar sirrozi ham ayni spirtli ichimliklar iste'mol qiluvchilar orasida ko'proq uchraydi. Bu xastalik ko'pincha yoshlar orasida o'lim bilan yakun topmoqda.

Giyohvand moddlar(narkotiklar)

___Giyohvand moddalarni iste'mol qilish (hattoki bir marta) organizmga o'ta jiddiy zarar yetkazish bilan birga og'ir xastalik, ya'ni giyohvandlikka (narkomaniyaga) olib kelishi mumkin.

Giyohvand moddalarni iste'mol qilish oqibatida organizmning surunkali zaharlanishi yuz beradi, buning natijasida tolerantlikni o'zgarishi, o'rganib qolish, mahrum bo'lish sindromi, emosional-psixik o'zgarishlar, jismoniy hamda jinsiy o'zgarishlarga olib keladi. .

Toksikomaniyani qo'yidagi moddalar keltirib chiqaradi:

Uchuvchi ximiyaviy moddalar (gengansion-benzol, toluol, atseton va boshqalar);

Tinchlantiruvchi va uxlatuvchi vositalar (trankvilizatorlar);

Ba'zi og'riq qoldiruvchi va yallig'lanishga qarshi vositalar.

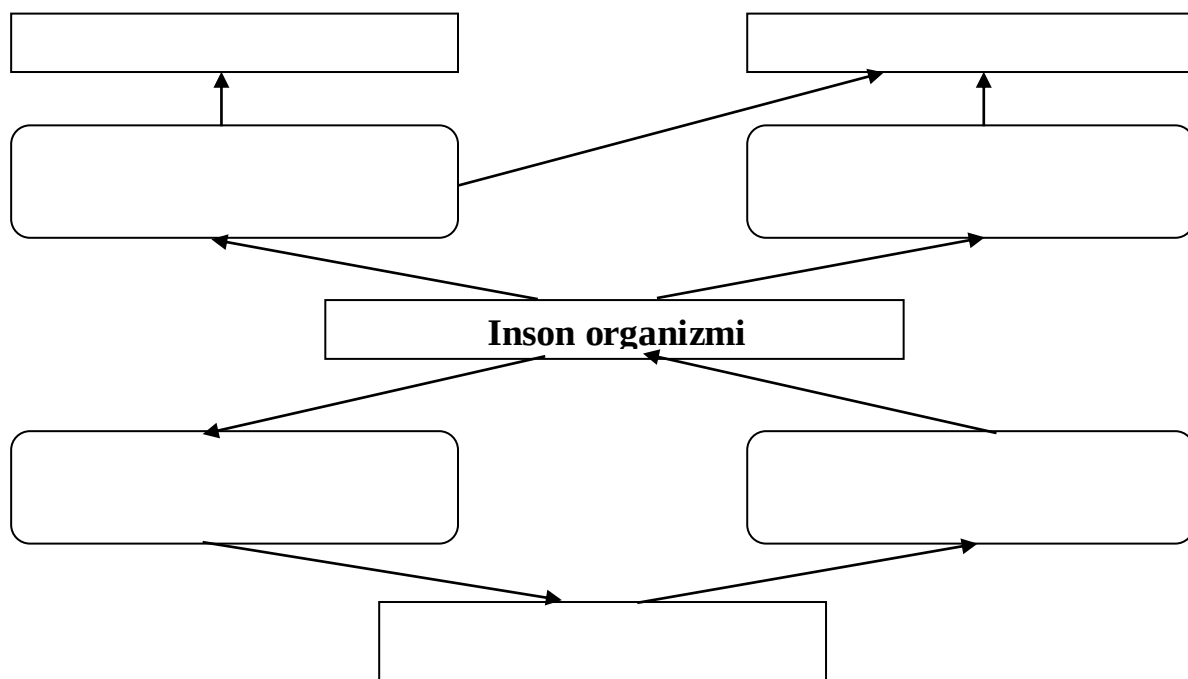
Ba'zi giyohvand moddalar tibbiyot amaliyotida ishlatiladi, chunki ular og'riq qoldiruvchi xususiyatga ega. Bu moddalarni iste'mol qilinishi faqat shifokor tomonidan begilanadi.

OITS- o'ta xavfli kasallik hisoblanadi, uning hozirgi kungacha davosi aniqlanmagan. OITSning oxiri- o'lim fojiasidir.

Ming afsuslar bo'lsinki, bu kasallikning, ayniqsa yoshlar orasida tarqalishi hammani tashvishga solmoqda.

Mustaqil bajarish uchun topshiriq.

Ushbu rasmda korsatilgan katakchalarga kasalliklarni shunday njoylashtiring-ki inson organizmida tamaki mahsulotlari zarari ham,narkotik moddalar ta'sirida hama'zolar yallig'lanishlarining sodir bo'lishi ko'zatsin.



Mavzu. 8 Sogʻlom va kasal organizm haqida tushuncha.Salomatlikka ijobiy va salbiy taʼsir koʻrsatuvchi omillar.

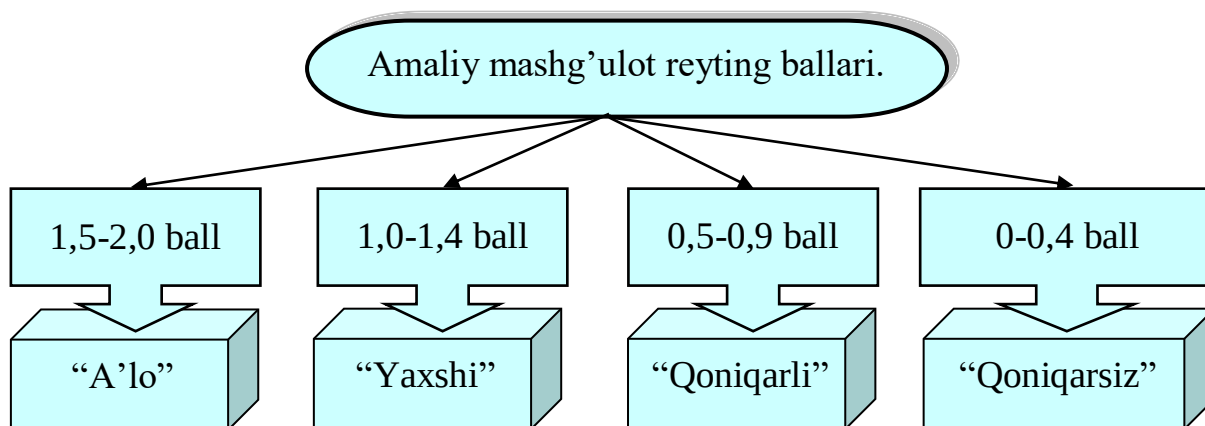
Laboratoriya mashgʻulot taʼlim texnologiyasi.

<i>Talabalar soni</i> 25-30	<i>Oʻquv soati</i> :i 2 soat
<i>Oʻquv mashgʻulotning shakli</i>	Amaliy namoyish qilish shakli.
<i>Mavzu rejasi</i>	1. Sogʻlom bola va uni parvarish qilish toʻgʻrisida tushuncha 2.Bolalarga kasallik sharoitida birinchi yordam koʻrsatish va parvarish qilish. 3.Salomatlikka taʼsir koʻrsatadigan ijobiy va salbiy omillar haqida maʼlumot.
<i>Mashgʻulotning maqsadi:</i> Sogʻlom va kasalbolalarning bir –biridan farqi va ularni parvarish qilish holatlari toʻgʻrisida tushuncha berish va koʻnikma hosil qilish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> • Qanday bolalar sogʻlom bolalar deyilishini tushuntirib berish .	<i>Oʻquv faoliyati natijalari:</i> • Sogʻlom bolalar belgilarini bilib oladilar.
• Sogʻlom bolalarda uchraydigan fiziologik jihatlarini tushuntirib beradi	• Bolalar fiziologik holatlari haqida maʼlumotga ega boʻladilar.
• Qanday hollarda bolalar kasal hisoblanadi,qanday oʻzgarishlar koʻzatilishi mumkinligini tushuntiradi.	• Bolalarda uchraydigan kasalliklar haqida maʼlumotga ega boʻladilar.
• Kasal bolalarga shoshilinch yordam koʻrsatish holatlari bilan tanishtiradi.koʻnikma hosil qiladi.	• Shoshilinch yordam koʻrsatish turlarini bilib oladilar
Salomatlikka taʼsir koʻrsatadigan ijobiy va salbiy omillar haqida maʼlumot beradi.	• Salomatlikka taʼsir etadigan ijobiy va salbiy omillar haqida maʼlumotga ega boʻladilar.
<i>Taʼlim modellarri.</i>	Savol javob,soʻhbat,klaster,inserttexnikalari.
<i>Taʼlim vositalari</i>	OʻUM, format qogʻozlar,markerlar,skoch,tarqatma materiallar.
<i>Taʼlim shakli</i>	Frontal,jamoaviy,guruhlarda ishlash.
<i>Oʻqitish shat -sharoiti.</i>	Texnik vositalardan foydalanish va guruhlarda ishlashga moʻljallangan auditoriya.
<i>Monitoring va baholash.</i>	Ogʻzaki nazorat,savol javob,ryeting tizimi asosida.

Laboratoriya mashg'ulotning texnologik xaritasi.

<i>Faoliyat bosqichlari.</i>	<i>Faoliyatning mazmuni</i>	
	<i>O'qituvchi</i>	<i>Talaba</i>
I. Kirish bosqichi (10 min)	1.1. Mavzuning nomi kutilajak natijalarni e'lon qiladi.	Tinglaydilar
	1.2. O'quv mashg'ulotning shakli va baholash mezonlarini tushuntiradi. (1-ilova).	Savollar beradilar.
	1.3. Laboratoriya mashg'ulotda ko'riladigan rejalarni e'lon qiladi. Mavzuga tegishli rasmlar va tarqatma materiallarni tarqatadi.	Ko'rib chiqadilar va savollar beradilar. Yozib oladilar.
	Doskaga bolalar anatomik tuzilishini plakatini iladi, namoish qiladi.	Ko'radilar, savollar beradi.
II. Asosiy bosqich (60 min)	2.1. Mavzu bo'yicha qisqacha tushuncha beradi. Diqqatni jalb qiluvchi tezkor savollar beradi:	Tinglaydilar. Savollarga javob beradilar.
	2.2. Bola tuzilishi bo'yicha savol beradi.	
	2.3. Bola organizmi kattalarnikidan qanday farq qiladi?	Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi.
	2.4. Talabalarni guruhlariga bo'linib ishlash jarayonlarini tushuntirib beradi.	
	2.5. Talabalarni uchta kichik guruhlariga bo'ladi va savollarni tarqatadi.	Guruhlariga bo'linadilar savollarni qabul qilib oladilar.
	2.6. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Yo'naltiruvchi-maslahatchi sifatida ishtirok etadi. Javoblarni aniqlashtiradi, to'ldiradi, izoh beradi va tuzatishlar kiritadi.	Tayyor ma'lumotni taqdim etish uchun chizmalarni to'ldiradi. Guruh sardorlari ma'lumotlarni taqdim etadilar.
	2.7. Taqdimot yakunida talabalar diqqatining mavzuning asosiy tomonlariga qaratib, har bir masala bo'yicha qisqacha xulosa qiladi.	Boshqa guruh a'zolarining savollariga javob beradilar.
III. Yakuniy bosqich. (10 min)	3.1. Mavzuni umimlashtiradi, umumiy xulosalar qiladi, yakun yasaydi. 3.2. Guruhlarga o'zaro qo'ygan baholarini e'lon qilishini taklif qiladi. Natijalarni sharhlaydi. 3.3. Mustaqil ishlari uchun vazifalar beradi.	Eshitadilar. Vazifani yozib oladilar.

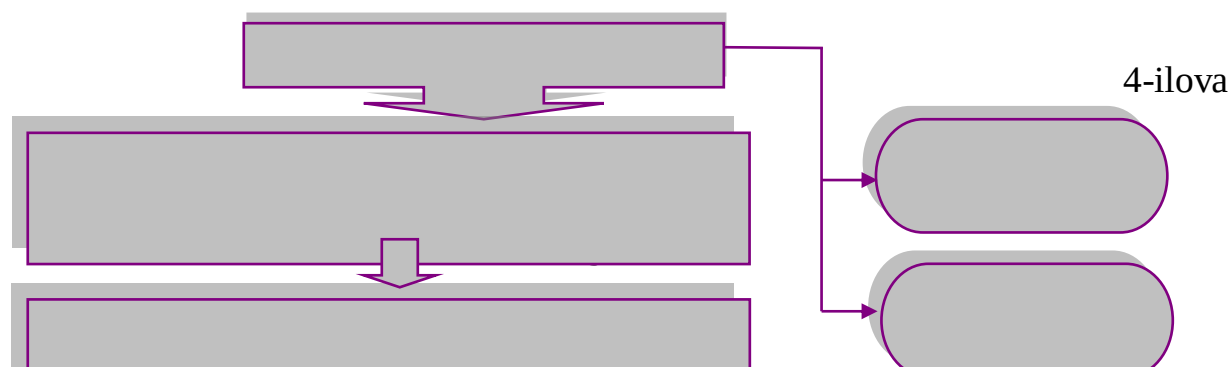
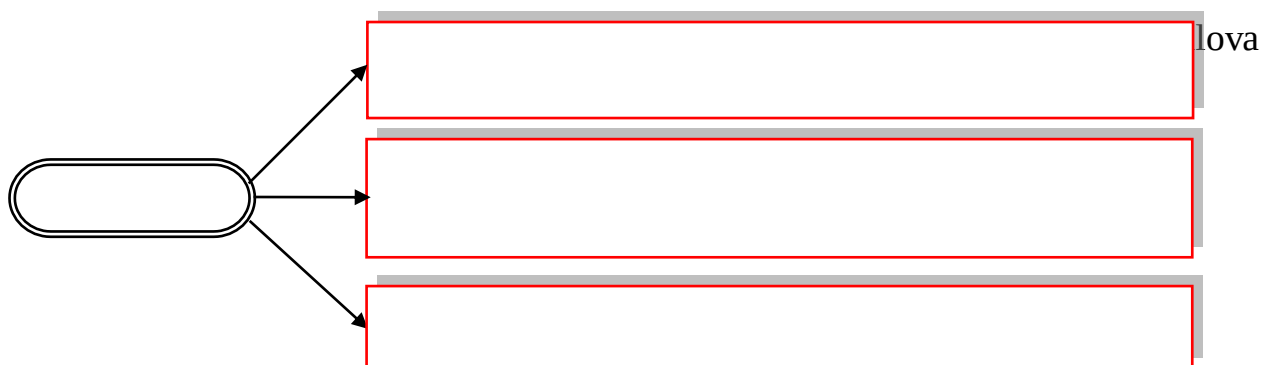
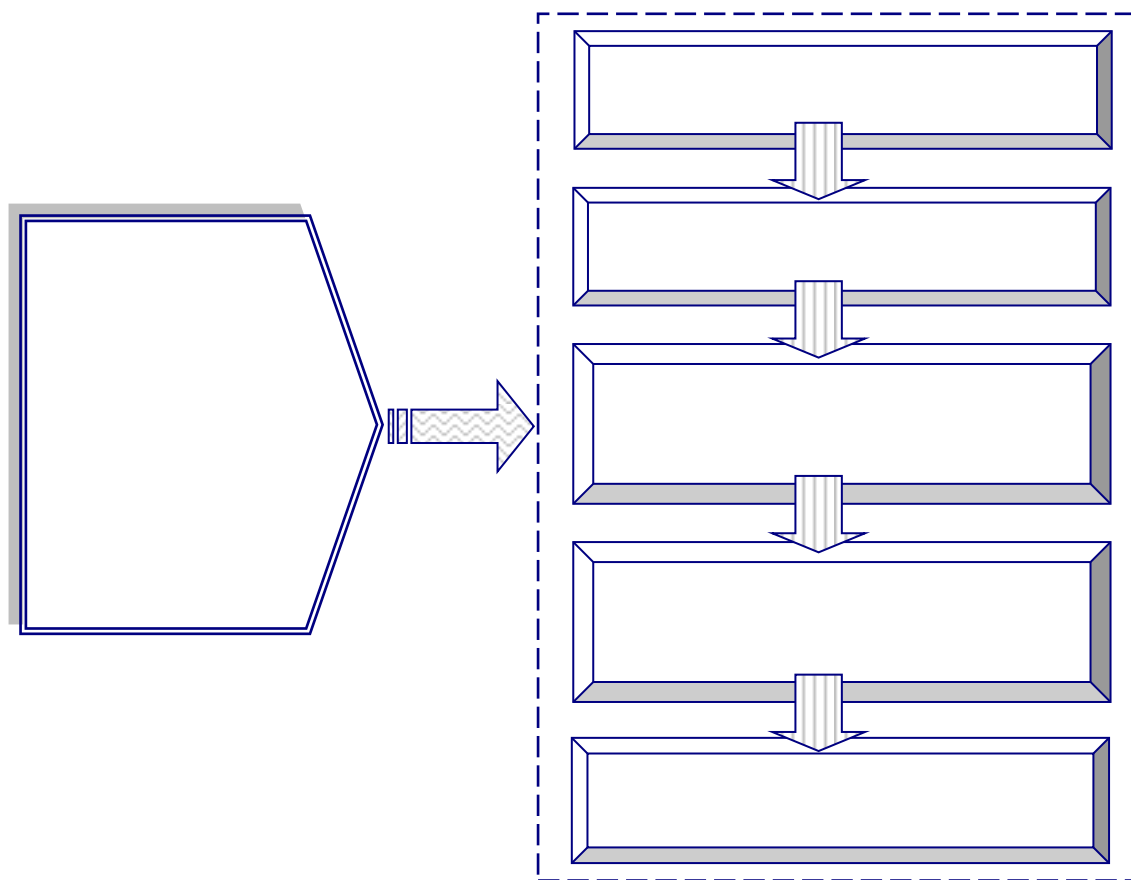
**Sog'lom va kasal organizm haqida tushuncha. Salomatlikka
ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillari mavzusi bo'yicha amaliy mashg'ulotida
talabalar faoliyatini baholash ko'rsatkichlari va mezonlari..**



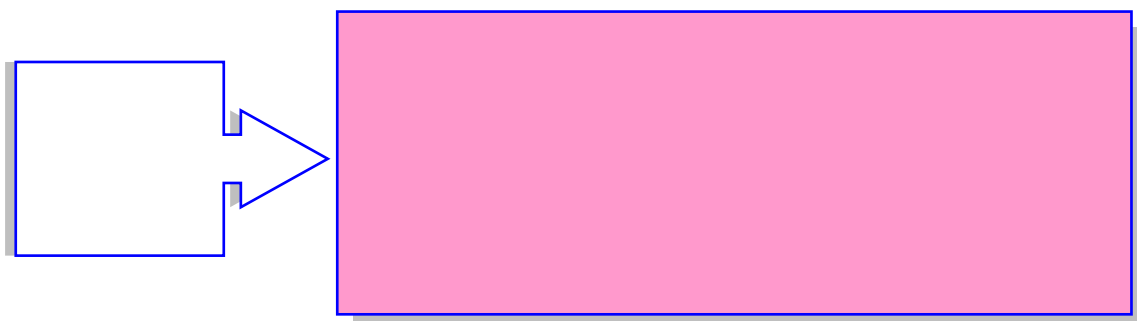
Birinchi guruh uchun savollar

. Sog'lom bola va uni parvarish qilish bo'yicha quyida ko'rsatilgan sxema asosida parvarish jarayonlarini joylashtiring

2-ilova



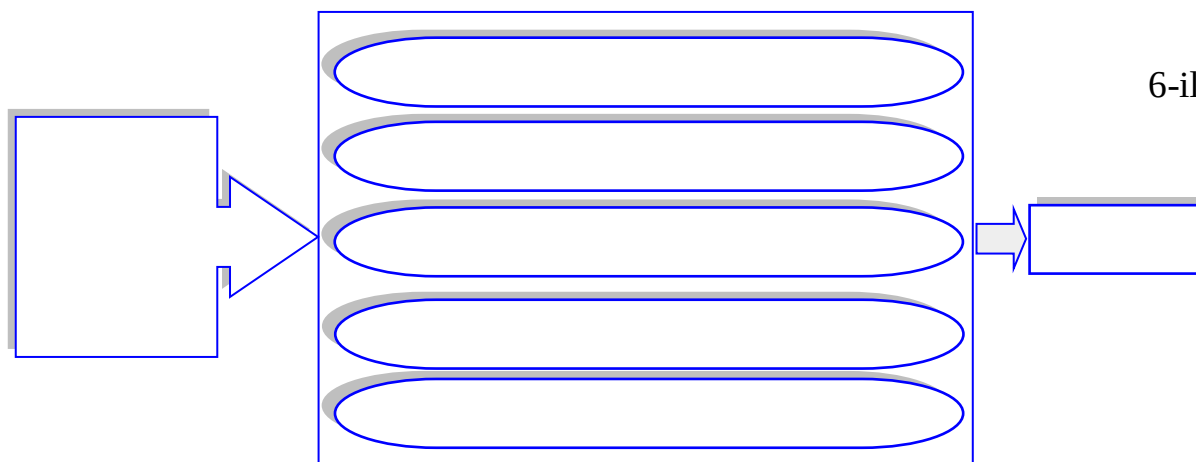
5-ilova



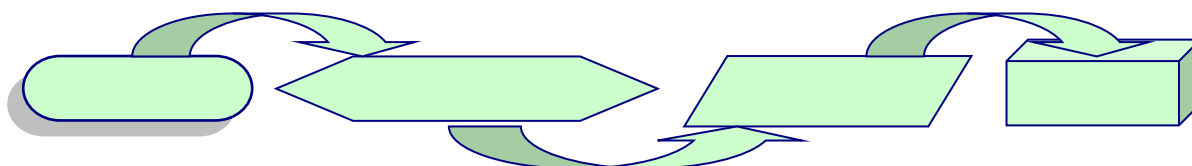
Ikkinchi guruh uchun savollar.

Bolalarga kasallik sharoitida birinchi yordam ko'rsatish va parvarish qilish choralarini quyida ko'rsatilgan jadvallar asosida joylashtiring..

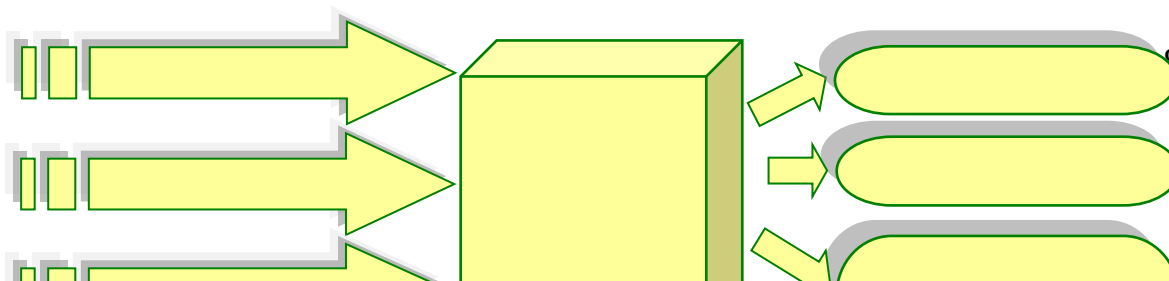
6-ilova

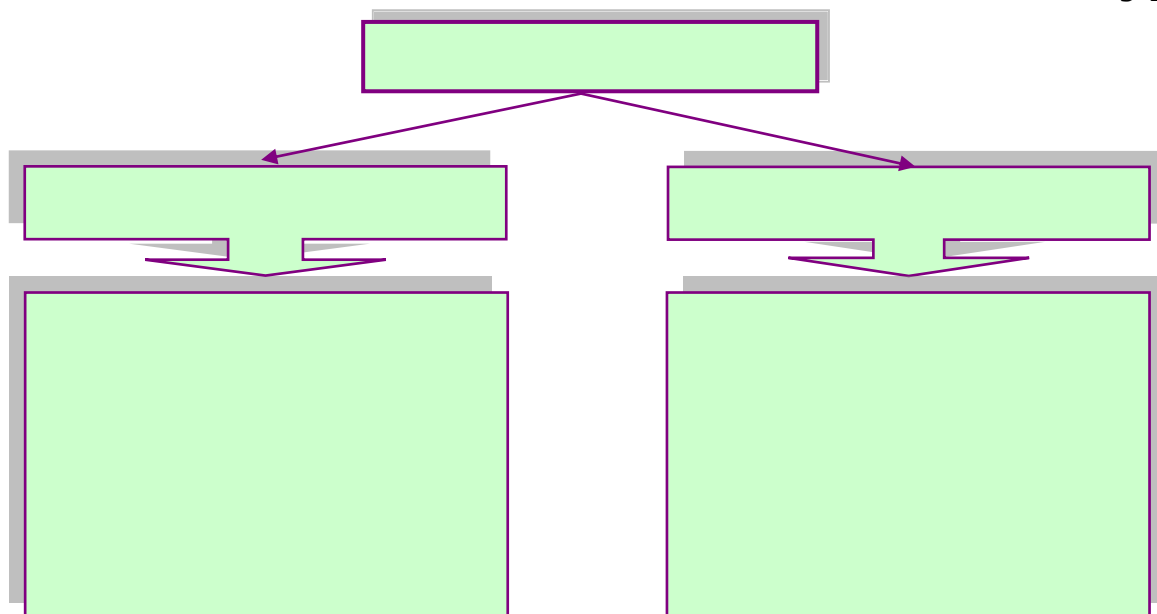


7-ilova



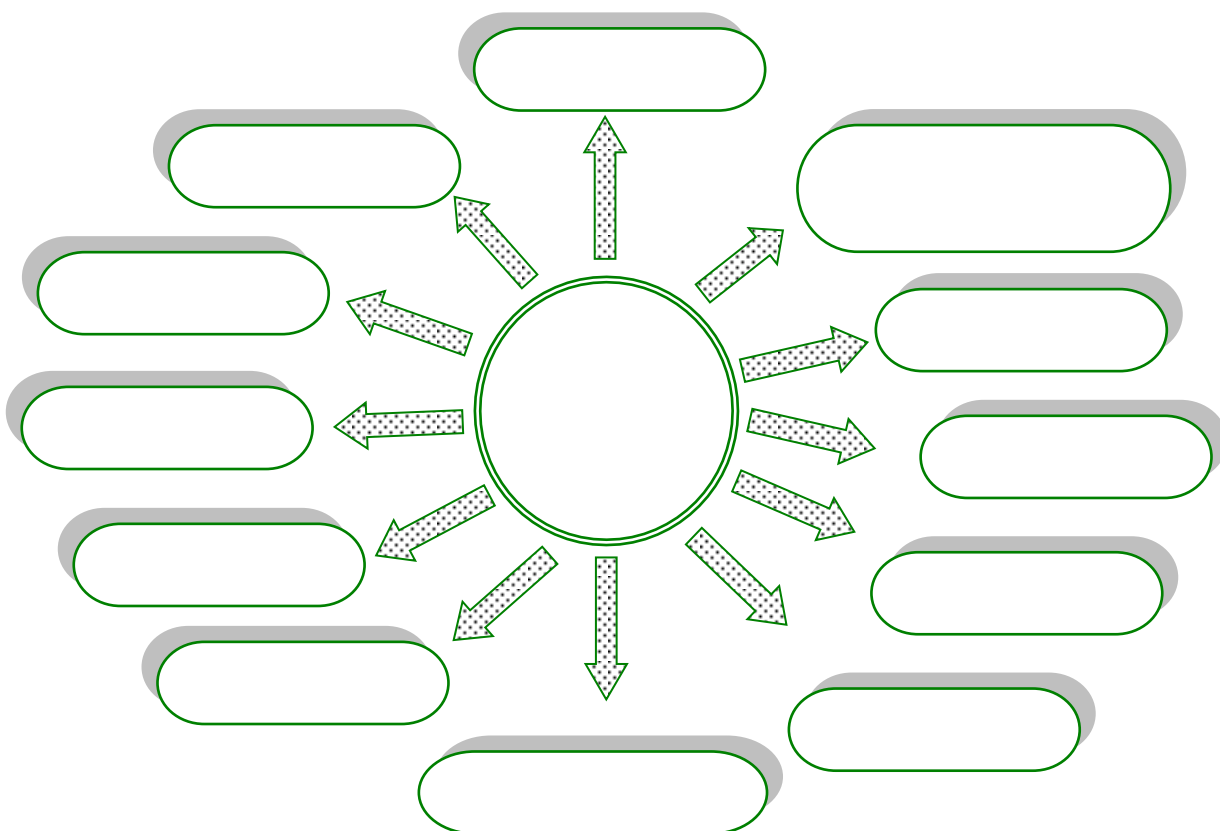
8-ilova



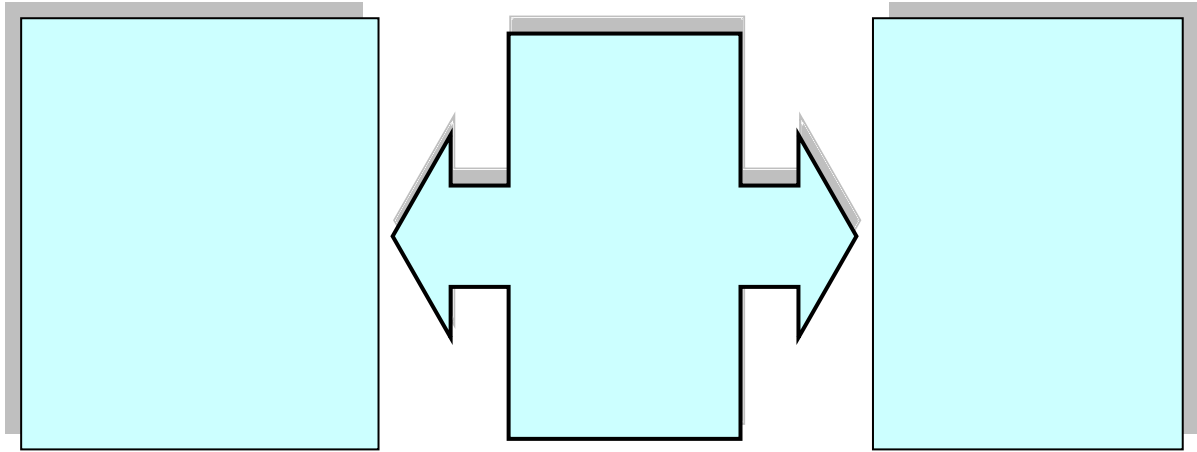


Uchunchi guruh uchun savollar.

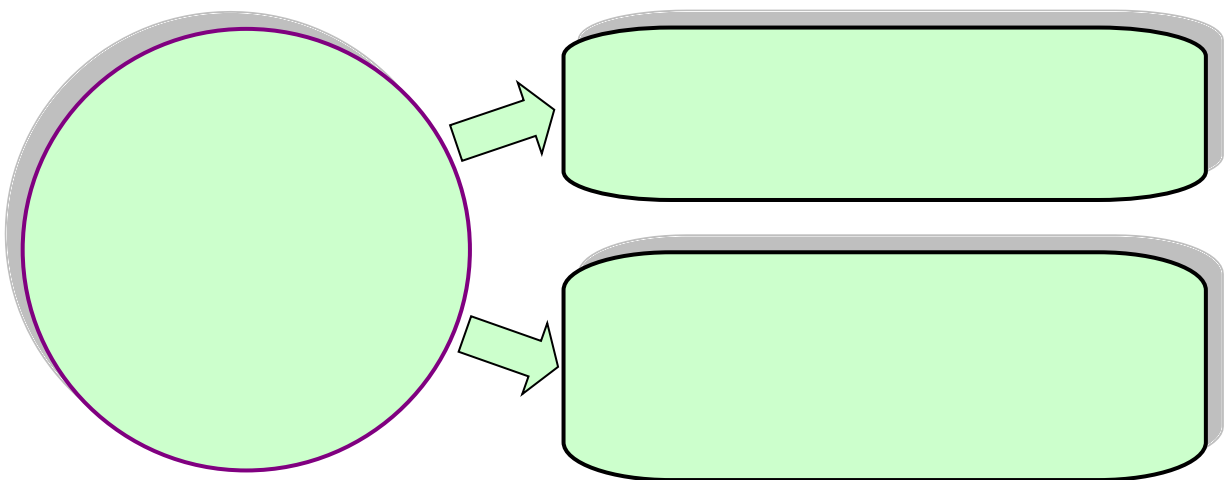
Salomatlikka ta'sir ko'rsatadigan ijobiy va salbiy omillarni quyida ko'rsatilgan sxema asosida joylashtiring.



11-ilova



12-ilova



Mustaqil ish uchun vazifa.
Uyda har biringiz mavzuga tegishli test variantini o'zingiz to'zing.

Mavzuning qisqach tavsiloti.

Sog'lom organizm bu kishi organizmining shunday holatini, ya'ni uning barcha organlari va sistemalari tashqi muhitning o'zgarishlariga yaxshi moslasha oladigan, o'zida hech qanday o'zgarish sezmaydigan, normal aqliy va jismoniy ish bajaradigan, hech qanday kasallik belgilarini sezmaydigan organizmdir. Sog'lom organizmning harakterli belgilari shundaki, u tashqi muhit sharoitlarining har qanday murakkab o'zgarishlariga tez moslashishlari bilan birgalikda, ma'lum jismoniy mehnat qobiliyatlarini yuqotmaydilar. Shunga qaramasdan barcha bolalarning va o'smirlarning gavda tuzilishi, jismoniy va aqliy rivojlanishi chiniqishi bir xil bo'lavermaydi. Bu esa bolalarning irsiy xususiyatlariga, sotsial va ijtimoiy sharoitlarga va boshqa ta'sir etuvchi sabablarga bog'liqdir. Yuqorida ko'rsatilgan sabablar bolalarning yoshi, jinsida qat'iy ularning aqliy va jismoniy rivojlanishi darajasiga ta'sir etadi.

Kasal organizm bu kishi organizmning shunday holatiki, u tashqi muhit sharoitining ozgina o'zgarishlariga ham moslasha olmaydi. Natijada, uning aqliy va jismoniy ish qobiliyati pasayadi yoki butunlay yuqoladi. Be'mor tanasining ma'lum qismida og'riq paydo bo'lishi, yurak o'ynashi, nafas qisishi, ko'ngil ozishi, umumiy quvvatsizlik kabi kasallik belgilaridan shikoyat qiladi. Kasallik qo'zgatuvchi sababalar turlicha bo'ladi: fizikaviy, ximiyaviy, mexanik ta'sirotlar, mikroblar, bakteriyalar viruslar vositasida va boshqalar.

Sog'lom bolalarni parvarish qilish

1. Bolaning yuz – qo'llari har kuni ertalab qaynatilgan iliq suvda yuviladi.

Chakalokning terisi o'ta nozik va sezgir bo'ladi. Aynan shu sababli terining to'g'ri parvarishi

kichkintoyning sog'lig'i va yaxshi kayfiyati uchun zarurdir. To'qqiz oy mobaynida chaqaloq tashqi muhit xavf - xataridan saqlovchi biologik muhit, ya'ni ona qornida bo'ladi. Chaqaloq dunyoga kelishi bilan uning himoya vazifasini o'z organizmi bajara boshlaydi. Bunda chaqaloqning terisi asosiy himoyachilardan biri bo'lib hisoblanadi. Teri badan haroratini bir maromda saqlaydi, uni zararli bakteriyalar ta'siri va ultrabinafsha nurlanishdan himoya qiladi.

Chaqaloq terisini to'g'ri parvarish etish juda muhimdir, chunki uning tuzilmasi katta yoshlilar

terisidan farq qilib, uch yoshdan keyingina mustaxkam rivojlana boshlaydi.

2. Bolaning og'iz bo'shlig'i qaynatilgan iliq suv bilan toza grusha yordamida chayiladi, keyin esa quruq, steril salfetka yordamida og'iz atroflari quritiladi.

3. Chaqaloqning nozik va o'tkir tirnoqlari tez rivojlanadi. Ularni bir haftada ikki bor parvarish

qilmoq lozimdir. Parvarishda go'daklar qaychisidan foydalaniladi. Buni biz chaqaloq uxlayotgan

vaqtda qilsak osonroq bo'ladi. Tirnoqlarni olayotganda barmoqlar uchidagi terini kesib olmaslik

uchun, barmoqdagi teri yostiqchasini tirnoqdan teri tomonga asta bosmoq kerak.

4. Chaqaloq kiyimi yumshoq bo'lib, oddiy matolardan tikilgan bo'lishi lozim.

Kiyim xarid

qilayotganingizda uning qadalishiga va teshiklariga e'tibor bering. Tug'ilgan chaqaloqqa hayotining

birinchi haftalarida quyidagilar kerak bo'ladi:

- paxtali matodan orqasi teshikli ichki kiyim (raspashonka)

- paxmoq va paxtali matodan ko'ylaklar

- kamida uchta paypoqli ishtoncha. Ular juda paxmoq bo'lmasligi, tugun va iplardan holi bo'lishi lozim,

chunki chaqaloqning kichik qo'lchalariga ilashib qoladi.

5. Bolaning ishtahasini ochish uchun chiroyli idishlarda ovqatlantiriladi.

6. Bolanang najas va peshobi nazorat qilinadi. Chaqaloq terisining taglikda siydik bilan aloqa

qilishiga yo'l qo'ymaslik muhimdir. Aks holda pardali dermatit kelib chiqishi mumkin.

Kasallikning kelib chiqish sabablari quyidagi faktorlar bo'lishi mumkin:

" uzoq vaqt siydikda kelib chiqqan namlik

" siydik, najas va ularning qoldiqlari bilan aloqada bo'lish

" mikroblari infeksiya.

7. Ertalab soat 11.00 da va 17.00 da toza havoda sayr etiladi.

BEMOR BOLANI PARVARISH QILISH

1. Bemor yotgan xona va o'rin – ko'rpalari toza bo'lishi lozim.

2. Bolaning holatiga qarab yuz – qo'llari yuviladi yoki nam sochiq bilan artiladi.

3. Toza grusha yordamida og'iz bo'shlig'i chayiladi, toza salfetka bilan kiritiladi.

4. Burun kataklari paxta pilik yordamida tozalanadi va vazelin yoki boshqa steril yoddan surtiladi.

5. Tana harorati ertalab soat 7.00 va 19.00 da o'lchanadi. Agar kun davomida tana harorati

Ko'tarilsa bolaga dori beriladi. Masalan: parasetamol, aspirin dorilari ichirilgandan keyin 30

minut o'tgach qayta tana harorati o'lchanadi.

6. Bemorga kun davomida kompot, limon choy, na'matak ichiriladi. Bola qancha ko'p suyuqlik ichsa, shuncha tez tuzaladi.

7. Kun davomida bemor najasining tarkibiga, rangiga va hidiga e'tibor beriladi.

8. Bolaning oziq - ovqati iliq, yumshoq va mazali bo'lishi kerak.

9. Shifokor tomonidan tavsiya etilgan muolajalar va dorilar o'z vaqtida qilinadi va

beriladi. Dorilar bolalarga och qoringa berilmaydi.

Sog'lom turmush tarzining omillari.

Salomatlik ko'rsatkichlariga ta'sir etuvchi turmush tarzi omillariga bugungi kunda asosan, xulq-atvor omillari, ularga ovqatlanish tartibi, odatlar, jismoniy faollik, reproduktiv atvor, medikamentlarni qo'llash, bo'sh vaqtni o'kazish va hokazolar kiradi. Shu yerda sotsial iqtisodiy tavsifga ega ta'lim darajasi, urbanizatsiya, iqtisodiy ahvolning yuqoriligi, mehnat sharoiti, yashash sharoiti, atrof-muhitning holati, shuningdek, tibbiy-sanitar yordam holatining ko'rsatkichlari kiradi. Ma'lum bo'lgan aholining salomatlik ko'rsatkichlariga qo'shimcha bo'lib, quyidagi ijobiy tavsifga ega ma'daniy hordiq, turizm, dam olish, yuqori sifatli oziq-ovqat mahsulotlari, turmush jihozlari, salomatlikni tiklash uchun mashqlarga vaqt ajratish va hokazolar kiradi.

Sog'lom turmush tarzining ko'rsatkichlaridan asosiy va ikkilamchilarini ajratish qiyin, chunki ular jamlangan holatdagina kerakli sog'lomlashtirish ta'siriga ega-inson salomatligini shakllantiradi va rivojlantiradi. Shunga qaramasdan bizning turmush tarzimizdan shunday omillarni ajratib bo'lmaydiki, bu omillar inson harakat faolligining asosidir, uning odatiy harakat tartibi salomatligi, ayniqsa jismoniy rivojlanish darajasi, organizmning funksional holatiga qarab esa insonning ruhiy chidamlilik darajasi haqida fikrlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar :

1. Maktabgacha tarbiya bolalar bog'chalari uchun gigiyena va pediatriadan amaliy mashg'ulotdan ko'rsatma. Voxidova R. T.
2. Onalik va bolalikni muofaza qilish Madazizova D R. Murodova U .D.
3. M. Ya. Studinikina. «Spravochnik pediatria» Tashkent Medisina -1981yil
4. J. Eshqobilov. A. Mahmudov Bolalar kasalliklari Ibn Sino nomidagi nashriyot-1993yil.
5. S. A/Georgiyiva. N. V. Belikina Fiziologiya Moskva Medisina 1983yil
6. Lapis G A «Здоровье всей семьи», ИД «БЕСЬ» Sankt_peterburg, 2003.
7. Chabovskaya A P «Основу педиатрии и гигиену детей до школьного возраста» Москва М. Просвещение

