

**ЎЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ХАЛЫҚ БИЛИМЛЕНДИРИЎ МИНИСТРЛИГИ**

**ЎЖИНИЯЗ АТЫНДАҒЫ НӨКИС МӘМЛЕКЕТЛИК
ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ИНСТИТУТЫ**

Т. САПАРОВ

Валеология тийкарлары

*(пәнинен талабалардың өз бетинше жұмысларын
шөлкемлестириў бойынша методикалық қолланба)*



НӨКИС-2008

Дүзиүши: Т. САПАРОВ

Өзбекстан Республикасы Министрлер Кабинетиниң 2005-жыл 25-январьдағы 30-санлы қарары тийкарында Жоқары хәм орта арнаўлы билимлендириў министрлигиниң тәлим жойбарына муўапық «Валеология тийкарлары» курсы пән сыпатында үйренилмекте.

Нәзериңизге усынылып атырған методикалық қолланба талабалар ушын Валеология тийкарлары пәнин өз бетинше өзлестириў барысында тийкарғы хәм қосымша әдебиятлардан, интернеттен хәм хәзирги заман хабар технологияларынан пайдаланыўда көрсетпе ўазыйпасын атқарады. Соның менен бирге бул методикалық қолланба үзликсиз билимлендириў системасының хәр қыйлы басқышларындағы муғаллимлер менен тәрбияшылар хәм улыўма валеология тийкарлары пәнине қызығыўшылар ушын мөлшерленген.

ЖУЎАПЛЫ РЕДАКТОР

К.М.Кощанов – Әжинияз атындағы Нөкис мәмлекетлик педагогикалық институты филология илимлериниң кандидаты, профессор

ПИКИР БИЛДИРИЎШИЛЕР:

1. Ө.Алеўов – Қарақалпақ мәмлекетлик университети педагогика хәм психология кафедрасы баслығы, педагогика илимлериниң докторы, профессор

2. Ш.Алламуратов – Нөкис мәмлекетлик педагогикалық институты тәбияттаныў факультети деканы, биология илимлериниң кандидаты, доцент.

3. Б.Каипов – Нөкис мәмлекетлик педагогикалық институты дене тәрбиясы әмелияты хәм теориясы кафедрасы баслығы, педагогика илимлериниң кандидаты

К И Р И С И Ы

Адамзаттың ден-сағлығы 81р т1реплеме е4 17еле оны4 5зине байланысly. Буны4 ушын ол 5з 5мирин азыл2а сай жол2а Зойы7ы, 81р Зандай кеселликти4 алдын алы7 ушын саламат турмыс т1ризи 81м турмыс м1деняты талапларына 1мел 3ылып жаса7ы лазым.

Ислам Каримов
(*1000-жыл и-декабрьдеги*
сбйлеген сбзинен)

Саламатлыз – инсанны4 камал2а кели7ини4 е4 18мийетли Зуралы болып, жеке инсанны4 8еш ким араласа алмайту2ын ху3ы3ы, табысly ж1мийетлик 81м экономикалы3 ра7ажланы7ыны4 ш1рти.

Ден-сағлыз - бул 5мирдеги бас 31дирият. Оны 81р Зандай пул2а сатып алып болмайды, соны4 ушын да оны бала 5мирини4 д1слепки кбнлеринен баслап сазлап, абайлап 81м бекемлеп бары7ы з1рбр.

Адам саламат болы7ы ушын валеология курсын бйрени7и ш1рт. Валеология ббгинги кбнде салыстырма жа4а илимий 81м сабазлыз п1н болып, толыз 31липлесип п1н д1режесине жетпеген. Бираз келешекте бул п1н инсанды бйренету2ын п1нлерди4 арасында алды42ы орынларды4 бирин ийелейту2ыны м1лим.

«Адам 81м оны4 саламатлы2ы» маш3алаларын анализле7де, 1сиресе, бул тара7да жоЗары д1режели 31нигелерди таярла7 процесинде валеология бйретету2ын билимлер 18мийетли орын ийелейди.

Талабаларды озыты7 процесинде оларды4 валеология курсын 5злестири7инде 5з бетинше жумыс исле7ин шблкемлестири7 блкен 18мийетке ийе.

Н1зери4изге усынылып атыр2ан валеология п1нинен талабаларды4 5з бетинше жумысларын шблкемлестири7и бойынша методикалы3 Золланбада к5п бас3ышлы рейтинг системасы бойынша ба8ала7 критериялары, тийкар2ы 81м Зосымша 1дебиятларды4 дизими, сора7лар топلامы, 5з бетинше жумысты орынла7, тапсыры7 81м ба8ала7 критериялары берилген.

Талабаларды4 билимин сапалы 1дил 81м Зыс3а 7азытты4 ишинде ба8ала7 ушын Зыс3а жу7аплы сора7лар, тестлер 81м кроссвордлар таярлан2ан. Буларды4 ж1рдемінде талабаларды4 арасында жазба 81м а7ызеки ба8ала7 5ткери7ге болады. Жазба тбринде 5ткерилген ба8ала7ды4 н1тийжелерин кафедрада сазлап Зойы7 мбмкин.

Методикалы3 Золланбаны4 озы7 процесиндеги эффективлигин ж1не де жаЗсыла7 ушын талабаларды Золланба менен озы7 жылыны4 басында, таныстыры7 блкен 18мийетке ийе. Себеби Золланбада талабалар валеология п1нинен 5з бетинше жумыс алып бары7ы ушын сора7лар топلامы, тийкар2ы 81м Зосымша 1дебиятларды4 дизими, к5п бас3ышлы рейтинг Зада2ала7 критериялары к5рсетилген.

Валеология п1нин бйрени7 процесинде талабалар 5з бетинше жумыс алып барып билимлерди ийеле7и, аудио 81м видеотехниканы4 81зирги заман мумкиншиликлеринен 81м интернеттен пайдаланы7ы усыныс етиледі.

Валеология тийкарлары п1ни II-курс бакалавриатлар2а w-семестрде 5тиледі.

Бул п1н ушын улы7ма гу саат ажыратыл2ан, соннан қі сааты лекция ушын, 81м қі сааты 1мелий-семинар шыны2ы7ларынан ибарат. Неал2ан қ0 сааты талабаларды4 5з бетинше жумысы ушын ажыратыл2ан.

Рейтинг кестесі

Айлар	февраль		март		апрель		май		июнь		Улы7ма			
	КБ	АБ	КБ	АБ	КБ	АБ	КБ	АБ	КБ	АБ	КБ	АБ	5з бетинше	ЖБ
Неада2ала7ды4 тбри										КБ 5з бетинше				
Максимал балл	__	13	11	13	12	14	12	__	10	__	35	40	10	15

Валеология тийкарлары п1ни бойынша талабаларды4 5з бетинше жумыс темалары 81м балы

Нқ %з бетинше жумыс

Тема` Валеология саламатлыз 8аЗЗында п1н

№	%з бетинше жумыс темалары	Ажыратылган балл
1	Кириси7. Валеология п1нини4 18мийети	0,2
2	Валеология п1нини4 маЗсети	0,2
3	Валеология п1нини4 7азыйпалары	0,2
4	Валеология п1нини4 тийкар2ы машЗалалары	0,2
5	Физикалыз 81м ру7хый саламат 17ладты т1рбияла7 концепциясы	0,2
	Ж1ми	1,0

**Nw %з бетинше жумыс
Тема` Саламатлызты4 тийкар2ы белгилери**

№	%з бетинше жумыс темалары	Ажыратылган балл
1	Ден-са7лыз тбсиниги	0,2
2	Саламатлылызты4 белгилери	0,2
3	Индивидуум саламатлы2ы	0,2
4	Халызты4 саламатлы2ыны4 жа2дайын бавала7 кбрсеткишлери	0,2
5	Саламатлызты бавала7 методлары	0,2
	Ж1ми	1,0

**Ne %з бетинше жумыс
Тема` %мир 81м саламатлыз ритми**

№	%з бетинше жумыс темалары	Ажыратылган балл
1	Актив 81рекет пенен байланыслы 5мир кешери7-саламат турмыс т1рзини4 18мийетли факторы	0,4
2	Актив 81рекетти4 организмге т1сири	0,4
3	Кбн т1ртибине 1мел 3ылы7 саламат турмыс т1рзини4 тийкары	0,4
4	Мектеп озы7шыларыны4 саламатлы2ын саЗла7ды4 валеологиялыз тийкарлары	0,4
5	Саламатлыз 81м жеке гигиена	0,4
	Ж1ми	2,0

**Nr %з бетинше жумыс
Тема` Д1рисиз саламатлыз3а ериси7**

№	%з бетинше жумыс темалары	Ажыратылган балл
1	Саламатлыз 81м кеселлик арасында2ы 8алат «бшинши 8алат» 8аЗЗында тбсиник	0,2
2	Патология 81м патогенез тбсиниги	0,2
3	Ту7ры а7Затланы7 уза3 5мир к5бри7ди4 гире7и	0,2
4	Организмди физикалыз саламатластыры7 усыллары К.Купер системасы	0,2
5	Организмди ру7хый саламатластыры7 усыллары	0,2
	Ж1ми	1,0

**Nt %з бетинше жумыс
Тема` Сап денеде—сап аЗыл**

№	%з бетинше жумыс темалары	Ажыратылган балл
1	Физикалыз 81м аЗыл мийнети. Физикалыз мийнетти4 81м нерв системасына унамлы т1сири	0,2
2	Ру78ый саламатлылыз	0,2

3	Саламат 81м на73ыран 17лад идеясы	0,2
4	К1мил инсан идеясы	0,2
5	Саламат турмыс т1рзи, идеялогиясы, саламат тбрмыс т1ризин 31липлистири7ди4 миллий концепциясы	0,2
	Ж1ми	1,0

Ну %з бетинше жумыс

Тема` Ша4ара3та психофизиологиялы3 орталы3ты 31липлистири7

№	%з бетинше жумыс темалары	Ажыратыл2ан балл
1	Ша4ара3 валеологиясы. Ата-ана баланы4 биринши т1рбияшысы 81м устазы	0,2
2	Ша4ара3 а2залары арасында2ы Затнасы3ларды4 психофизиологиясы	0,2
3	Ул балаларды ата болы72а таярла7ды4 психофизиологиясы	0,2
4	Неызларды ана болы72а таярла7ды4 психофизиологиясы	0,2
5	Ша4ара3та дени са7 баланы дбньа2а келтири7ди4 81м т1рбияла7ды4 психофизиологиялы3 валеологиялы3 тийкарлары	0,2
	Ж1ми	1,0

Ни %з бетинше жумыс

Тема` Арттырыл2ан иммун жетиспе7шилик синдромы АИЖС 81м оны4 алдын алы7

№	%з бетинше жумыс темалары	Ажыратыл2ан балл
1	АИЖС 8а33ында тбсиник	0,2
2	Адам иммун жетиспе7шилик вирусы (АИВ) жу33анлылы3 тбсиниги	0,2
3	АИЖС-ы профилактикасы	0,2
4	АИВ жу33анлылы3ты4 81м АИЖС-ны4 клиникалы3 кбриниси	0,2
5	АИВ/АИЖС-317ипли топарда2ы адамлар	0,2
	Ж1ми	1,0

Ni %з бетинше жумыс

Тема` Н1шебентлик 81м оны4 аянышлы азыбетлери

№	%з бетинше жумыс темалары	Ажыратыл2ан балл
1	Наркотикалы3 затлар 8а33ында тбсиник 81м оны4 класслары	0,2
2	Наркомания-а7ыр кеселлик	0,2
3	Абстинентлик синдром-физикалы3 81м психологиялы3 21резилик	0,2
4	Наркоманияны4 азыбети	0,2
5	Токсикомания 8а33ында тбсиник	0,2
	Ж1ми	1,0

Но %з бетинше жумыс

Тема` Мектеп озы7шыларыны4 саламатлы2ын са3ла72а ба2дарлан2ан озыты7 технологиялары

№	%з бетинше жумыс темалары	Ажыратыл2ан балл
1	Педагогикалы3 валеология 8а33ында тбсиник	0,2
2	Мектеп озы7шыларыны4 саламатлы2ын са3ла7 ма3сетинде озы7-т1рбия процесиндеги физиолого-гигиеналы3 талаптар	0,2
3	Мектеп озы7шыларыны4 саламатлы2ын са3ла7 ма3сетинде оларды4 ата-аналарына физиолого-гигиеналы3 усыныслар	0,2
4	Мектептерде 81птелик озы7 жбклемелерин белгиле7де жу7апкер жозар2ы органлар т1репинен Зада2аланып барылату2ын 7азыйпалар	0,2

5	Озышшылар саламатлы2ын сазла7ды4 инновациялы3 технологиялары	0,2
	Ж1ми	1,0



Талабаларды4 5з бетинше жумыс алып бары7ы ушын валеология тийкарлары п1нинен сора7лар топلامы

- q. Валеология п1нини4 предмети.
- w. Валеология п1нини4 ЗысЗаша ра7ажланы7 тарийхы.
- e. Валеологияны4 изертле7 усыллары.
- r. Валеологияны4 маЗсетлери.
- t. Валеология п1нини4 7азыйпалары.
- y. Валеология п1нини4 басЗа п1нлер менен байланысы.
- u. Ден-са7лы3 8аЗЗында тбсиник.
- i. Инсан саламатлы2ы е4 жозары 31дирият 81м жеке адамны4 саламатлы2ын 81м 8алыЗты4 саламатлы2ын сазла7 бойынша м1млекет т1репинен алып барылып атыр2ан жумыслар. СаламатлыЗты4 белгилери.
- o. СаламатлыЗты диагностикала7.
- q0. Гиппократ 81м саламат турмыс т1ризи.
- qq. Ислам дини 81м саламат турмыс т1ризи.
- qw. !би7-Бакр ар-Разий саламат турмыс т1ризи 8аЗЗында.
- qe. Ибн Сина саламат турмыс т1ризи 8аЗЗында.
- qg. Исмаил Журжаний саламат турмыс т1ризи 8аЗЗында.
- qt. !би7 Рай8ан Берунийди4 саламат турмыс т1ризи 8аЗЗында2ы мийнетлери.
- qu. Хожа Ахмет Ясса7ий н1псини тыйы7 8аЗЗында.
- qu. Адам ден-са7лы2ыны4 му2дар 81м сапа кбрсеткишлери.
- qi. Организмни4 «норма» жа2дайы, кеселлик 81м бшинши 8алат

8a33ында тбсиник.
 qo. Денса7лы3ты беккемле7ди4 физиологиялы3 механизмлери.
 w0. Кеселликлерге конституционал бейимлилик.
 wq. И.И.Брехман, В.П. Петленко 81м Ю.П.Лисичинни4 мийнетлери.
 ww. Саламатлылы3ты4 иммунологиялы3 тийкары.
 we. Н1сильи саламатлы3.
 wr. Организмни4 Зорша2ан орталы3ты4 жа2дайларына ийкемлесип жаса7ы
 81м оны4 адаптациялы3 мбмкиншилигин асыры7.
 wt. Ден-са7лы3 т1рбия 81м саламат турмыс т1ризи.
 wy. Физикалы3 т1рбия 81м саламатлы3.
 wz. Физикалы3 81м ру7хый саламат 17ладты т1рбияла7 концепциясы.
 wi. Саламат 17ладты т1рбияла7 концепциясыны4 бш 7азыйпасы.
 wo. Саламат 17ладты т1рбияла7 концепциясыны4 еки ш1рти.
 e0. Саламат 17ладты т1рбияла7 концепциясыны4 алты ба2дары.
 eq. Валеологияны4 биология п1ни менен байланысы.
 ew. Валеологияны4 экология п1ни менен байланысы.
 ee. Валеологияны4 медицина п1ни менен байланысы
 eg. Валеология 81м дене т1рбиясы.
 et. Валеологияны4 психология п1ни менен байланысы.
 ey. Валеологияны4 педагогика п1ни менен байланысы.
 eu. Валеологияны4 социология п1ни менен байланысы.
 ei. Валеологияны4 политология п1ни менен байланысы.
 eo. Валеологияны4 экономика п1ни менен байланысы.
 r0. Валеология 81м философия.
 rq. Валеология 81м м1денаяттаны7.
 rw. Валеология 81м тарийх.
 re. Валеология 81м география.
 rr. Адам ден-са7лы2ына т1сир к5рсетету2ын факторлар.
 rt. Валеологияны4 орайлы3 маш3аласы.
 ry. Валеологияны4 тара7лары.
 ru. Улы7ма валеология.
 ri. Медициналы3 валеология.
 ro. Жас3а Зарай валеология.
 t0. Дифференциал валеология.
 tq. К1сиплик валеология.
 tw. Арна7лы валеология.
 te. Экологиялы3 валеология.
 tr. Экзоэкология тбсиниги.
 tt. Эндоэкология тбсиниги.
 ty. Экоцид тбсиниги.
 tu. Педагогикалы3 валеология.
 ti. Билимлендири7 процесинде озы7шыларды4 саламатлы2ына унамсыз
 т1сир етету2ын факторлар.
 to. Озы7шыларды4 5з саламатлы2ын Зор2а7 м1денаяты.
 u0. Озы7шыларды4 валеологиялы3 хызметин ш5лкемлестири7де
 озыты7шыларды4 7азыйпалары.
 uq. Саламатлы3ты са3ла72а байланыспы педагогикалы3 технологияны
 1мелге асыры7 принциплери.
 uw. *1зирги 7азытта2ы билимлендири7 технологиялары.
 ue. Нейролингвистикалы3 д1стбрле7.
 ug. Соционика.
 ut. Вольдорф педагогикасы.

уу. Суггистопедия.
 уи. Ж1мийетлик валеология.
 уі. Ша4ара3 валеологиясы.
 уо. Саламат 17лад жылына байланыслы Забыл етилген ис-илажлар.
 u0. ХалыЗаралы3 мийрим ш1п11т фондлары.
 uq. М1млекетлик емес «Ойдин 8аёт» республикалы3 орайы.
 uw. «Саламатлы3 жылы»ны4 д1стбри.
 ue. В.И.Дубровскийди4 саламатлы3ты ба8ала7 критериялары.
 ug. Халы3ты4 саламатлы2ын ба8ала7ды4 демографиялы3 усылы.
 ut. Халы3ты4 саламатлы2ын ба8ала7ды4 на7Засланы7,
 на7Засланы7ша4лы3 81м майыплылы2ы усыллары.
 uy. Саламатлы33а байланыслы факторлар 81зирги 7аЗытта саламатлы3ты
 ба8ала7 ушын тийкар болату2ын белгилер.
 ui. Индивидуал саламатлы3ты4 к5рсеткишлери.
 ui. Саламатлы3 д1режеси, саламатлы3 му2дары тбсинигине академик
 Н.М.Амосовты4 берген т1рийпи.
 uo. Материаллы3 т1мийинленгенлилик 81м саламатлы3.
 i0. Саламатластыры7 технологиялары бойынша америкалы илимпаз
 К.Куперди4 мийнетлери.
 iq. Аэроб 81м анаэроб гликолиз.
 iw. Кеселлик 8а3Зында тбсиник.
 ie. Кеселликти4 келип шы2ы7 себеплери.
 ig. Кеселликлерди4 келип шы2ы7ына себепши сырт3ы (экзоген)
 факторлар.
 it. Кеселликлерди4 келип шы2ы7ына себепши ишки (эндоген) факторлар.
 iy. Патогенез 8а3Зында тбсиник.
 iu. Кеселликти4 ра7ажланы7 д17ирлери.
 ii. Ассимиляция 81м диссимиляция тбсиниги.
 io. Дистрофия, атрофия, гипотрофия 81м гипертрофия 8а3Зында тбсиник.
 o0. Саламатлы3 81м кеселлик арасында2ы 8алат «бшинши 8алат» 8а3Зында
 тбсиник.
 q00. Иммуны3 система иммунокомпотент органлар 8а3Зында тбсиник.
 q0q. Иммунитет 8а3Зында тбсиник.
 q0w. Клеткалы3 иммунитет.
 q0e. Гумораль иммунитет.
 q0г. Арна7лы иммунологиялы3 Зор2аны7.
 q0t. Арна7лы емес иммунологиялы3 Зор2аны7.
 q0у. Н1сил 81м саламатлы3.
 q0и. Медициналы3 генетиканы4 машЗалалары.
 q0i. Саламат турмыс т1ризин бгит-н1сиятла7 жоллары.
 q0o. Саламат турмыс т1ризи тбсиниги.
 qq0. ЖоЗары 81м орта арна7лы билимлендири7 министрлиги т1репинен
 саламат турмыс т1ризин бгит-н1сиятла7 жоллары.
 qqg. Денса7лы3ты са3ла7 министрлиги т1репинен саламат турмыс т1ризин
 бгит-н1сиятла7 жоллары.
 qqw. Социаллы3 т1мийинат 81м мийнет министрлигини4 саламат турмыс
 т1ризин 31липплестири7деги роли.
 qqe. М1млекетлик емес ш5лкемлерди4 81м м181ллены4 саламат турмыс
 т1ризин 31липплестири7деги хызмети.
 qqg. Саламат турмыс т1ризи компонентлери.
 qqf. Саламат турмыс т1ризин 31липплестири7 п1нини4 маЗсети 81м
 7азыйпалары.

qqy. Саламат турмыс т1ризин 31липлестири7ди4 теориялы3, методологиялы3 81м физиологиялы3 тийкарлары.

qqz. Жа4а ж1мийетти4 заманаг5й т1рбия концепциясы.

qqi. Адам 5мири, денса7лы2ы, е4 блкен ж1мийетлик байлы3 сыпатында.

qqj. Жас 17ладты4 саламатлы2ына т1сир етету2ын тийкар2ы факторлар.

qqo. Озы7шыларда саламат турмыс т1ризин 31липлестири7ди4. методологиялы3, психологиялы3, педагогикалы3, медициналы3 81м гигиеналы3 тийкарлары.

qw0. Саламат 81м саламат емес турмыс т1ризи тбсиниги.

qwq. Турмыс т1ризи. Турмыс жа2дайы тбсиниги.

qww. %збекстан Республикасыны4 конституциясы 81м саламат турмыс т1ризи.

qwe. Инсан хузы3лары пбткил дбняжбзлик Декларациясы 81м саламат турмыс т1ризи.

qwg. «Бала хузы3лары» 8а3Зында2ы концепция 81м саламат турмыс т1ризи.

qwt. %збекстан Республикасы Президенти И.А.Каримовты4 шы2армаларында шы2ып с5йле7леринде саламат турмыс т1ризи 8а3Зында пикирлери.

qwu. %збекстан Республикасыны4 «Билимлендири7 8а3Зында2ы Нызамы» 81м «Саламат турмыс т1ризи».

qwi. «Кадрлар таярла7 бойынша миллий д1стбр» 81м саламат турмыс т1ризи.

qwj. «Физикалы3 т1рбия 81м спорт 8а3Зында2ы нызам» 81м саламат турмыс т1ризи.

qwo. Шы2ыс алымлары 81м ойшылларыны4 саламат турмыс т1ризин 31липлестири7 бойынша пикирлери, к5з-Зараслары.

qe0. Европа илимпазларыны4 саламат турмыс т1ризин 31липлестири7 бойынша пикирлери.

qe1. Жеке адамны4 турмыс т1ризи 81р кбни к5ринис берип атыр2ан 7а3ыя-81дийселерди4 81м 81р 3ыйлы 5згерислерди4 т1сирини4 астында 31липлеси7и 8а3Зында тбсиник.

qew. Актив 81рекетли 5мир кешири7 саламат турмыс т1ризини4 18мийетли факторы ретинде.

qee. !деттеги усыллар ж1рдемінде организмди шыны3тыры7 жолы.

qeg. !деттегиден бас3а усыллар ж1рдемінде организмди шыны3тыры7 жолы.

qet. Актив 81рекетти4 организмге т1сирин т1рипле7.

qeu. Озыты7шыны4 озыты7 процесинде саламатлы3ты сазла7 81м оны беккемле7де тут3ан орны.

qei. Турмыс т1ризини4 саламатлы3ты сазла7 беккемле7де тут3ан орны.

qej. Адам 5мирини4 д17ирлери.

qeo. Балаларды4 физикалы3 ра7ажланы7ын ба8ала7.

qg0. Балаларды4 психикалы3 ра7ажланы7ын ба8ала7.

qgq. Балаларды4 5си7 81м ра7ажланы7 нызамлы3лары (акселерация, гетерохрония).

qgw. Физикалы3 8алатты аны3ла7.

qge. Балалы3 д17ирлерде ушырайту2ын анатомио-физиологиялы3 кемисликлерди ту7рыла7.

qgg. Физиологиялы3 шегаралы3 жа2дайлар.

qgt. Дурыс 31дди-317метти4 гигиеналы3 тийкары.

qgu. Балада 81м жас 5спиримлерде ушырайту2ын 317метти4 бузылы7

тбрлери, себеплери 81м оны дбзети7 усыллары.
 qgu. Физикалыз т1рбияны4 маЗсети 81м 7азыйпалары.
 qgi. Физикалыз т1рбияны4 ш1ртлери.
 qgo. Физикалыз шыны2ы7ларды4 жас 5спиримлерди4 организмине т1сири.
 qt0. Физикалыз шу2ылланы7 81м шыны2ы7.
 qtq. Физикалыз т1рбияны4 гигиеналыз тийкарлары.
 qtw. Организмди беккемле7 81м шынызтыры7 ушын т1биятты4 т1бий2ый кбшлеринен-Зуяш, 8а7а 81м су7дан пайдаланы7.
 qte. Адамны4 саламат турмыс кешери7инде физикалыз т1рбияны4 18мийети.
 qtr. Кбн т1ртибине 1мел Зылы7ды4 18мийети.
 qtt. Мектеп озы7шыларыны4 саламатлы2ын саЗла7 маЗсетинде мектеп хызметине 81м озы7шыларды4 ата-аналарына физиолого-гигиеналыз усыныслар бери7.
 qty. Кбн т1ртибин аЗыл2а сай режелестири7.
 qtu. А7Затланы7 гигиенасы. Ту7ры а7Затланы7, а7Затланы7 м1денияты.
 qti. Т1лим-т1рбия процесинде физикалыз 81м аЗыл мийнетин гигиеналыз талаптар тийкарында ту7ры ш5лкемлестири7.
 qto. Дем алы7ды ту7ры ш5лкемлестири7.
 qu0. УйЗы гигиенасына 1мел Зылы7.
 quq. Озы7 жумысларыны4 гигиенасы.
 quw. Шарша7ды4 81м Затты шарша7ды4 алдын алы7.
 que. Жеке гигиена 8аЗЗында тбсиник.
 qur. Неорша2ан орталызты4 адам денса7лы2ына т1сири.
 qut. Бахытсыз 81дийселерди4 алдын алы7.
 quu. Жол 81рекети 317ипсизлигини4 алдын алы7.
 quv. Жу7ырып ойна2анда 317ипсизликти саЗла7.
 quy. Хожалызта бй жа2дайында 317ипсизликти саЗла7.
 quo. Шомыл2анда 317ипсизликти саЗла7.
 qu0. Иткбншекте ушЗанда 317ипсизликти саЗла7.
 quq. Велосипед айда2анда 317ипсизликти саЗла7.
 quw. Балаларда шамалла7ды4 алдын алы7.
 que. Жыныслыз т1рбия 8аЗЗында тбсиник.
 qur. Жыныслыз т1рбияны4 18мийети.
 qut. Ша4араЗта2ы т1ртипти4, кбн т1ртибини4 ту7ры ш5лкемлестирили7ини4 жыныслыз т1рбияда2ы 18мийети.
 quu. Балаларды4 жасын есап3а ал2ан 8алда гигиеналыз т1рбия2а Зойылату2ын талаптар.
 quv. Психогигиена психологиялыз зоры2ы7 81м оны4 себеплери алдын алы7 жоллары.
 qui. Жас3а Зарай психогигиена.
 quo. Мийнет 81м озы7 психогигиенасы.
 qi0. Ша4араЗ 81м жыныслыз 5мир психогигиенасы.
 qi1. Алкоголизмни4 келип шы2ы7 81м тарЗалы7 тарийхы.
 qi2. Спиртли ишимликлерди4 т1сир ети7ши заты.
 qi3. Метил спирти (а2аш спирти) пропил спирти, бутил 81м изабутил спиртлерини4 пайда болы7ы организмге т1сири.
 qi4. Сивуш майлары 8аЗЗында тбсиник.
 qi5. Алкогольди4 организмге зыянлы т1сири.
 qi6. Алкогольди4 жас 5спиримлерди4 организмине т1сири.
 qi7. Алкогольди4 8аялларды4 организмине т1сири.

qii. Спиртли ишимликлерди Забыллайту2ын адамларда ушырасату2ын кеселликлер.
 qjo. Алкогольди4 81милеге т1сири.
 qo0. Алкогол Забылла7ды4 негатив социаллы3 аЗыбетлери.
 qoq. Алкоголдан 5ткир з181рлени7ди4 белгилери.
 qow. Созылмалы алкоголизм кеселлигини4 пайда болы7ы, клиникалы3 белгилери, басЗышлары.
 qoe. Алкоголизмге Зарсы гбреси7 жоллары.
 qor. Темеки шеги7ди4 келип шы2ы7 тарийхы.
 qot. Темеки тбтинини4 Зурамы 81м онда2ы денса7лы33а зыянлы затлар.
 qou. Шеги7шилдерде ушырасату2ын кеселликлер.
 qou. Темеки шеги7ге бйрени7ди4 себеплери.
 qoi. Пассив тбрдеги темеки шеги7.
 qoo. Темеки шеги7ди4 жас 5спиримлерди4 организмине т1сири.
 w00. Темеки шеги7ди4 8аялларды4 организмине т1сири.
 w0q. Никотинни4 81милеге зыянлы т1сири.
 w0w. Никотин синдромы 8аЗЗында тбсиник 81м оны4 ра7ажланы7 басЗышлары.
 w0e. Темеки шеги7шилдерди емле7.
 w0r. Темеки шеги7ге Зарсы гбреси7 жоллары.
 w0t. Нас аты7ды4 денса7лы33а зыяны.
 w0y. Н1шебентликти4 тарЗалы7 тарийхы.
 w0u. Н1шебентлик затлар (наркотик)ды4 классификациясы.
 w0i. К5нардан алынату2ын н1шебентлик затлар.
 w0o. Кендирден алынату2ын н1шебентлик затлар.
 wq0. Кокаиномания 8аЗЗында тбсиник.
 wqq. Транквилизаторлар, нейролептиклер 81м антидепрессантлар т1сиринде наркоманияны4 келип шы2ы7ы.
 wqw. УйЗылатату2ын д1рилерге наркоманияны4 пайда болы7ы.
 wqe. Д1риге Зарамлылы3.
 wqr. Стимуляторлар2а бйренип Залы7.
 wqt. Полинаркомания 8аЗЗында тбсиник.
 wqu. Наркотикалы3 затларды4 организмге т1сир ети7 механизмлери.
 wqi. Абстинентлик синдром.
 wqj. Физикалы3 21резлилик.
 wqo. Психикалы3 21резлилик.
 ww0. Наркотикти4 организмге зыянлы т1сири.
 wwq. Н1шебентликти4 аЗыбети.
 www. Н1шебентлик 81м СПИД.
 wwe. Н1шебентликти4 негатив социаллы3 аЗыбетлери.
 wwг. Наркотикалы3 затлардан 5ткир з181рлени7.
 wwt. Н1шебент на7Засларды емле7.
 wwy. Н1шебентликти4 алдын алы7.
 wwu. Наркотиклер яки психотроп затлар 8аЗЗында %збекстан Республикасыны4 нызамы.
 wwi. Токсикомания 8аЗЗында тбсиник.
 wwo. Токсикоман препаратлар топары` психолептиклер, психоаналептиклер, стимуляторлар, же4ил ушы7шы айырым химиялы3 затлар (бензол, толуол, ацетон 81м т.б.).
 we0. Токсикоман на7Засларды4 алдын алы7.
 weq. АИЖС (СПИД) 8аЗЗында тбсиник.
 wew. АИЖС-ы4 аныЗланы7 тарийхы.

wee. АИЖВ (ВИЧ) 8а33ында тбсиник.

weg. АИЖС (ВИЧ) менен зыянлан2ан адам яки АИЖВ тасы7шы.

wet. АИЖС 81м АИЖВ бир кеселликти4 еки тбрдеги тбсиниги екенлиги.

weu. Эпидемиологиялы3 жазтан 317ипли топарда2ы адамлар` АИЖВ тасы7шылар, наркоманлар, гомосексуалистлер, гетеросексуалистлер, бузы3лар, донорлар.

wew. Иммуны3 система, иммунитет, иммунокомпотент органлар, Т-лимфоцитлерди4 организмде атЗарату2ын хызмети.

wei. АИЖС (СПИД) ти4 дбнья жбзинде тарЗалы7 жа2дайы.

weo. АИЖС (СПИД) ти4 жу2ы7 жоллары.

wg0. АИЖС (СПИД) жу3пайту2ын жа2дайлар.

wgq. АИЖС ны4 д1слепки клиникалы3 белгилери.

wgw. На7Зас организмдеги эпидемиологиялы3 жазтан 317ипли суйы3лы3лар.

wge. АИЖС (СПИД) ти4 патогенези.

wgr. Кеселликти4 тамамланы7 д17ири.

wrt. АИЖС (СПИД) кеселлигини4 балаларда кеши7и.

wgu. АИЖС (СПИД) ти4 диагностикасы.

wgi. АИЖС (СПИД) ти емле7.

wgi. АИЖВ (ВИЧ) ти4 жу2ы7 жолларын тосы7 бойынша дбньяжбзлик денса7лызты са3ла7 ш5лкемини4 арна7лы д1стбри.

wgo. Медицина хызметкерлерини4 АИВ менен зыянланы7ыны4 алдын алы7.

wt0. %ткир ушлы медициналы3 1сбаплардан пайдалан2анда АИВ жу2ы7ыны4 алдын алы7.

wtq. Операцияларда 81м бала ту72ыз2анда медицина хызметкерини4 АИВ тан са3ланы7 жоллары.

wtw. Емле7 мекемелерине СПИД ке гбман 3ылын2ан адам келип тбскенде алып барылату2ын ис-илажлар.

wte. Неан 81м 3ан препаратларын Забыллайту2ын на7Засларды АИВ нан Зор2а7.

wtr. АИВ ын аны3ла7 ушын м1жббрий медициналы3 тексери7 5ткерилету2ын жа2дайлар.

wtt. АИВ-ын аны3ла7 ушын 5з ерки менен медициналы3 тексери7 5ткерилету2ын жа2дайлар.

wty. %збекстан Республикасында СПИД кеселлигини4 тарЗалы7ыны4 алдын алы7 бойынша алып барылып атыр2ан илажлар.

wtu. Исеним б5лмелерини4 алып барату2ын жумыслары.

wti. СПИД пенен на7Заслан2ан адам2а ж1рдем к5рсети7.

wto. СПИД-ти4 алдын алы7 бойынша %збекстан Республикасыны4 w000 жыл qu-июньда2ы нызамы.

wy0. СПИД ти4 алдын алы7 бойынша нызамны4 ce-статьясыны4 e-y б5лимлери.

wyq. Жбкликти4 алдын алы7 жоллары.

wyw. Аборт 81м оны4 азыбетлери.

wye. Цивилизация кеселликтери 8а33ында тбсиник.

wyg. Микроэлементлер 8а33ында тбсиник.

wyt. Йод жетиспе7шилиги машЗаласы.

wyu. Темир элементи жетиспе7шилигини4 анемиясы 81м оны4 алдын алы7.

№ыс3а жу7аплы сора7лар

- q. Валеология тийкарлары п1нини4 ма3сети.
- w. Валеология п1нини4 бас3а п1нлер менен байланысы.
- e. Адам ден-са7лы2ы тбсиниги.
- г. Саламат турмыс т1ризи тбсиниги.
- t. Саламат турмыс т1ризини4 тийкар2ы компонентлери.
- y. Саламат емес турмыс т1ризи 8а33ында тбсиник.
- и. Онтогенез 81м филогенез 8а33ында тбсиник.
- i. Масласы7 (адаптация) тбсиниги.
- o. Генефонд тбсиниги.
- q0. Саламат 17ладты т1рбияла7 концепциясында белгиленген 7азыйпалар.
- qq. Физикалы3 ра7ажлан2анлылы3 тбсиниги.
- qw. Ж1мийетлик саламатлы3.
- qe. Ру78ый-саламатлы3.
- qг. Адам саламатлы2ы-бас 31дирият.
- qt. Саламатлы33а т1сир етету2ын 81р 3ыйлы факторларды4 блеси.
- qu. Халы3ты4 саламатлы2ыны4 д1режесин аны3ла7 усыллары.
- qu. Жеке адамны4 саламатлы3 д1режесин аны3ла7 усыллары.
- qi. Жеке саламатлы3 к5рсеткишлери.
- qo. Саламатлы3ты ба8ала7 ушын тийкар болату2ын белгилер топары.
- w0. Педагогикалы3 валеология-о3ы7шыларды4 саламатлы2ын Зор2а7.
- wq. Экологиялы3 валеология.
- ww. Ша4ара3та2ы психологиялы3 орталы3ты4 18мийети.
- we. Физикалы3 шыны2ы7ларды4 адам организмине т1сири.
- wг. Адаптация тбсиниги.
- wt. Креатив валеология тбсиниги.
- wy. О3ыты7шыны4 валеологиялы3 хызметин ш5лкемлестири7ди4 тийкар2ы принциптери.
- wи. Саламатлы3ты са3ла7да педагогикалы3 технологияны4 принциптери
- wi. Гипокинезия тбсиниги.
- wo. №ызларды, аналарды 81м балаларды, социаллы3 Зор2а7 дизими.
- e0. Физикалы3 азылы3 81м ру7хый на73ыранлылы3 тбсиниги.
- eq. Саламат 17лад ушын 8алы3аралы3 фондларыны4 тийкар2ы. 7азыйпалары.
- ew. Саламат 17лад жылында аналарды4 81м балаларды4 саламатлы2ын Зор2а7 бойынша алып барыл2ан жумыслар.
- ee. Саламатлы3 жылы м1млекетлик д1стбрини4 7азыйпалары.
- eg. *1милени4 ана Зарнында ра7ажланы7ы н1зик д17ир ретинде.
- et. Кеселликти4 келип шы2ы7 себептери.
- ey. «:шинши 8алат» тбсиниги.
- eu. Иммунитетти4 18мийети.
- ei. Генотип, фенотип 81м саматотип.
- eo. Психогигиена, психологиялы3 зоры2ы7ды4 алдын алы7.
- r0. Этанол (этил спирти) ды4 31сийетлери, организмге т1сири.
- rq. Сивуш майлары 8а33ында тбсиник.
- rw. Метил спиртини4 з181рли т1сири.
- re. Созылмалы алкоголизм, пайда болы7ы.
- rg. Созылмалы алкоголизмни4 клиникалы3 белгилери (абстиненция, толерантлылы3ты4 5згери7и, похмел синдромы).
- rt. Алкоголдан 5ткир з181рлени7ди4 белгилери.
- ry. «Иши7шиликке 81м алкоголизмге» Зарсы гбрес.
- ru. Темеки шеги7ди4 организмге зыяны.
- ri. Нас аты7ды4 ден-са7лы33а зыяны.

ro. Темеки шегету2ынларды емле7.
t0. Темеки шеги7ге Зарсы гбрес.
tq. Наркотикалы3 затларды4 тбрлери.
tw. К5кнардан алынату2ын наркотикалы3 затлар
te. Героин-наркотикалы3 заты.
tr. Физикалы3, физиологиялы3 21резлилик.
tt. Психикалы3 (психологиялы3) 21резлилик, Зуштарлылы3.
ty. Абстиненция 8а33ында тбсиник.
tu. Наркотикалы3 затларды Забылла7 жоллары.
ti. Наркоманияны4 азыбети.
to. Полинаркомания.
y0. Токсикомания.
yq. Н1шебентликти4 81м токсикоманияны4 алдын алы7 жоллары.
yw. АИЖС/СПИД 8а33ында тбсиник.
ye. АИВ/ВИЧ 8а33ында тбсиник.
yg. АИЖС/СПИД жу2ы7 жоллары.
yt. АИЖС/СПИД жу3пайту2ын жа2дайлар.
yu. АИЖС/СПИД ти4 профилактикасы.
yi. Эпидемиологиялы3 жа3тан 317ипли адамлар.
yj. АИЖС/СПИД ти4 д1слепки клиникалы3 белгилери.
yo. Аборт 81м оны4 зыяны.
u0. Ша4ара3ты жобаластыры7ды4 18мийети.
uq. Атеросклероз 81м оны4 алдын алы7.
uw. Неан басымы кеселлиги 81м оны4 алдын алы7.
ue. Миокард инфаркти 81м оны4 алдын алы7.
ug. Семирип кети7ди4 зыяны 81м оны4 алдын алы7.
ut. Инсультты4 алдын алы7.
uy. Микроэлементлер 8а33ында тбсиник, 18мийети.
uu. Йод жетиспе7шилигини4 азыбети, профилактикасы.
ui. Темир элементи жетиспе7шилиги анемиясы 81м оны4 алдын алы7,
жоллары.
uo. Ту7ры а7Затланы7 .

ТЕСТ СОРА?ЛАРЫ

q. Валеология с5зини4 м1ниси

- q) Сапалы 5мир кешери7, организмди шыны3тыры7
- w) Уза3 жаса7
- e) Азыл 81м физикалы3 жазтан ра7ажланы7
- r) Саламат болы7

w. Ден са7лы3 бул -

- q) Физикалы3 81м ру78ый, ж1мийетлик ра7ажлан2анлылы3
- w) *еш жери4ни4 а7ырма7ы
- e) Барлы3 мбшелерди4 пбтин болы7ы
- r) Физикалы3 жазтан кбшли болы7

e. %мирди4 бас 31дриятты не?

- q) Билим
- w) Дбнья, мал
- e) Ден-са7лы3
- r) Ата3, абырай

r. Саламат 17лад жылы

- q) w00у-жыл
- w) w00t-жыл
- e) qооо-жыл
- r) w000-жыл

t. Валеологияны4 18мийетли категориясы

- q) А7ырма7
- w) Саламатлы3
- e) Уза3 жаса7
- r) Физикалы3 ра7ажлан2анлылы3

y. №айсы бири саламатлы3ты4 белгиси?

- q) %си7 81м ра7ажланы7ды4 нормада болы7ы
- w) Физикалы3 жазтан ра7ажлан2анлылы3
- e) Иштейди4 жазсы болы7ы
- r) К5п уй3ыла7

u. Саламатлы3 8алатына т1сир етету2ын тийкар2ы фактор

- q) Медициналы3 ж1рдем
- w) Экология
- e) Н1сил
- r) Турмыс т1ризи

i. «Валеология» атамасын енгизген илимпаз

- q) Вайнер Э.Н.
- w) Брехман И.И.
- e) Петленко В.П.
- r) Лисицин Ю.П.

o. Биринши класс озы7шылары ушын норма бойынша бир 81птелик азыл мийнети

- q) eo саат
- w) wi саат
- e) ty саат
- r) ri саат

q0. Мектеп озы7шыларыны4 саламатлы3 д1режесине т1сир етету2ын факторлар

- q) Ахборот к5лемини4 81дден зыят болы7ы, озы7шыларда саламатлы2ын Зор2а7 м1дениятыны4 т5мен д1режеде ра7ажлан2анлы2ы

- w) Озыты7шыларды4 билимини4 т5менлиги
- e) Медициналы3 хызметти4 сапасыны4 т5менлиги
- г) Гипокинезия

qq. Саламатлы3ты бавала7да ке4 Золланылату2ын методлар

- q) Лапроскопия
- w) Антропометрия, соматометрия
- e) Бронхоскопия
- г) Гастрофиброскопия

qw. Ден-са7лы3ты4 Зорша2ан орталы3 пенен байланыслылы2ын бйретету2ын илим -

- q) Валеология
- w) Медицина
- e) Гигиена
- г) Экология

qe. Ж1мийетлик саламатлы3 8а33ында п1н-

- q) Патология
- w) Гигиена
- e) Санология
- г) Саногенез

qg. Саламатлы3ты4 белгилери т5мендегилерден Зайсы биринде с17леленеди?

- q) Хромосомада
- w) Филогенезде
- e) %си7 81м ра7ажланы7 к5рсеткишлеринде
- г) Генде

qt. Т5мендеги факторларды4 Зайсы бирини4 адам саламатлы2ына байланысы жо3?

- q) Климат жа2дайлары
- w) Мысал келтири7 Зыйын
- e) Ж1мийетлик орталы3
- г) Адамны4 биологиялы3 мбмкиншилиги

qu. Т1бий2ый 81м антропоген факторларды4 адам денса7лы2ына т1сирин изертлейту2ын п1н -

- q) К1сиплик валеология
- w) Жас3а Зарай валеология
- e) Медициналы3 валеология
- г) Экологиялы3 валеология

qu. Т5мендегилерден Зайсысы экзозкологиялы3 фактор?

- q) Биоритм
- w) Хроноритм
- e) Магнитосфера
- г) Шлак

qi. Т5мендегилерден Зайсысы патология2а себепши болмайды?

- q) Стресс
- w) К5п а7Зат же7
- e) К6н т1ртибине бойсыны7
- г) Кем 81рекетлени7

qo. Озыты7 процесинде озы7шыларды4 саламатлы2ына унамсыз т1сир тийгизету2ын фактор

- q) Озыты7шыларды4 саба3ты жийи бзилиске тбсири7и
- w) Ахборот к5лемини4 81дден зыят артып кети7и
- e) Озыты7шыларды4 билим д1режесини4 т5менлиги
- г) Озыты7шыларды4 саба33а Затнасыны4 т5менлиги

w0. Физикалы3 шыны2ы7ларды4 саламатлы3ты4 Зайсы тбрине т1сири бар?

- q) Ж1мийетлик активлилигине

- в) *1ммесине
- е) Ру78ый активплигине
- г) Физикалы3 ра7ажланы7ына

wq. Неайсысы демографиялы3 к5рсеткиш?

- q) На7Засланы7
- в) На7Засланы7шылы3
- е) Майыплылы3
- г) Ту7ылы7, 5ли7, орташа жас

ww. Саламатлы3ты4 д1режесине т1сир етету2ын фактор-

- q) Материаллы3 жа3тан т1мийинленгенлилик
- в) *1ммеси
- е) Билимлик д1режеси
- г) Мийнет ш1раята

we. Неайсысы эндоген фактор?

- q) Н1сил
- в) Ыссы
- е) Су7ы3
- г) Радиация

wr. Органларды4 81м тканларды4 к5лемини4 киширейи7и

- q) Гипертрофия
- в) Дистрофия
- е) Ассимиляция
- г) Атрофия

wt. «:шинши 8алат» тбсиниги

- q) Жасырын д17ир
- в) Саламатлы3 81м кеселлик арасында2ы 8алат
- е) Шарша7
- г) Стресс

wy. Неайсы бири арттырыл2ан иммунитетти т1мийинле7ши тийкар2ы клетка?

- q) Т-лимфоцитлер
- в) Нейтрофиллер
- е) Базофиллер
- г) Ксенобиотиклер

wu. Саламат емес турмыс т1ризини4 элементи

- q) Спорт пенен шу2ылланы7
- в) Сапалы а7Затланы7
- е) *1зликке берили7
- г) Зыянлы 1детлерден 5зин тыя били7

wi. Неайсы бири 1деттеги емес шыны2ы7 усылы

- q) Физкультура менен шу2ылланы7
- в) Таза 8а7ада айланы7
- е) Спорт ойындарына Затнасы7
- г) Дузлы 81м таслы со3па3лардан жбри7

wo. Саламат турмыс т1ризини4 тийкары

- q) Зыянлы 1детлерден а7ла3 болы7
- в) Кбн т1ртибине бойсыны7
- е) Ту7ры а7Затланы7

г) Спорт пенен шу2ылланы7

е0. Фагоцитоз Зубылысында Затнасату2ын орган

- q) Тромбоцит
- w) Эритроцит
- e) Интерферон
- г) Лейкоцит

еq. Неайсысы организм ушын т1бий2ый антиген

- q) Иммуноглобин
- w) Вирус
- e) Плазма
- г) Гормон

ew. Н1силди4 е4 1пи7айы бирлиги

- q) Неан
- w) Сперматазоид
- e) Клетка
- г) Ген

ее. Организмде пайда болату2ын 81р Зандай н1силий 5згерислер?

- q) Патогенез
- w) Иммунитет
- e) Мутация
- г) Стресс

ег. Турмыс т1ризи дегенимиз-

- q) Жумыс исле7
- w) Дем алы7ды ту7ры ш5лкемлестирип били7
- e) Физикалы3 т1рбия 81м спорт пенен шу2ылланы7
- г) Адам жаса7ы ушын з1рбр бол2ан турмыс жа2дайларын 5злестире7

ет. Адамны4 саламат турмыс кешири7инде Зайсы фактор тийкар2ы орынды ийелейди?

- q) Спиртли ишимликлерди Забылла7
- w) Актив 81рекет шыны2ы7
- e) Шеги7
- г) Г5шли-майлы а7Затларды Забылла72а 817ес болы7

еу. Т5мендегилерден Зайсы бири н1сил Зу7алайту2ын кесел?

- q) Гемофилия
- w) Инфаркт
- e) Инсульт
- г) Рак

ев. Жу3палы кеселликлерге Зарсы актив иммунитет пайда ети7 жолы

- q) Трансплантация
- w) Вакцинация
- e) Сенсбилизация
- г) Анестезия

еi. Экология тбсиниги илимге Зайсы илимпаз т1репинен енгизилген?

- q) Ч.Дарвин
- w) Л.Пастер
- e) Э.Геккель
- г) Гиппократ

ео. Жеке организмни4 ра7ажланы7ы

- q) Филогенез

- w) Гетерохрония
- e) Акселерация
- г) Онтогенез

г0. Емизи7ли бала анасын бас3а адамлардан ажыратып били7и ра7ажланы7ды4 Зайсы тбрине жатады?

- q) Психикалы3
- w) Физикалы3
- e) Ж1мийетлик
- г) Ру7хый

гq. Неайсысы а3ыл мийнети?

- q) Топ ойна7
- w) Саба3 таярла7
- e) Жу7ыры7
- г) Шомылы7

гw. Т5мендеги факторларды4 Зайсысы балаларда омырт3а ба2анасыны4 Зыйсайы7ына себепши болы7ы мбмкин?

- q) Ту7ры а73атланы7
- w) Штанга к5тери7
- e) Партада Зыйсы3 отыры7
- г) Жазы7 тахтасынан алыста отыры7

ге. Т5мендеги шыны2ы7ларды4 организм ушын е4 18мийетлиси Зайсысы?

- q) Жу7ыры7
- w) Ж6зи7
- e) Велосипед айда7
- г) Турникте тартыны7

гр. Рахит кеселлигине себепши болату2ын витамин

- q) А
- w) С
- e) В
- г) Д

гт. :лкен е4бекти4 сбийекленип жабылы7 7а3ты

- q) е-ай
- w) у-ай
- e) q-жас
- г) wt-жас

гy. Бир айлы3 баланы Зосымша а73атландыры7 ушын пайдаланылату2ын а73атлы3 зат

- q) Алманы4 ширеси
- w) Та7ы3 сорпа
- e) Ж6зимни4 ширеси
- г) Балы3 сорпа

ги. Озы7 класслары 7а3тында тазаланып, шамаллатып турылмаса Зандай кеселликлерге алып кели7и мбмкин?

- q) Жалпа3 табанлылы33а
- w) Жу3палы кеселликлерге
- e) К5ри7ди4 бузылы7ына
- г) Гиповитаминоз2а

гi. Неайсысы саламатлылы3ты4 белгиси емес?

- q) Дем алы7ды4 адекватлылы2ы

- w) Неанып уйЗыла7
- e) Семизлик
- г) *1рекетти4 уй2ынлы2ы

го. Неайсы топарда2ы жаслар наркомания2а жазын болады

- q) Жумыс ислейту2ынлар
- w) Билим-илим менен шу2ылланату2ынлар
- e) Жумыссызлар
- г) Спорт пенен шу2ылланату2ынлар

т0. КемЗанлылы33а себепши болату2ын фактор

- q) а7Зат жеп болып уйЗылап Залы7
- w) су7ды к5п иши7
- e) майлы а7Зат3а брдис болы7
- г) а7Заттан кейин д1рри7 шай иши7

тq. Нормада Занны4 Зурамында2ы гемоглобинни4 му2дары

- q) e, e-t, t моль/л
- w) qw-qг г/л
- e) г-t млн/мл
- г) у-i мы4 /мл

tw. Организмни4 н1силий факторларыны4 жыйындысы

- q) фенотип
- w) хромосома
- e) ген
- г) генотип

те. Е4 биринши пайда болату2ын с6т тис?

- q) т5менги кеси7ши тис
- w) жоЗар2ы кеси7ши тис
- e) азы7 тис
- г) Зазы3 тис

тр. Бир жасар баланы4 салма2ы

- q) e, i кг
- w) qq кг
- e) i кг
- г) qг кг

тт. Бойы q метр ut см бол2ан адамны4 нормада салма2ы Занша болады?

- q) у0-yt кг
- w) о0-q00 кг
- e) u0-i0 кг
- г) it кг

ту. Ул балаларда2ы жыныслы3 гормон

- q) андроген
- w) эстроген
- e) инсулин
- г) тироксин

ту. Антропоген 5згерислерди4 н1тийжесини4 адам денса7лы2ына т1сирин изертлейту2ын валеологияны4 тара7ы

- q) медициналы3 валеология
- w) к1сиплик валеология

е) педагогикалыз валеология

г) экологиялыз валеология

ti. Ул балаларда жыныслыз жетилеси7 д17иринде болату2ын физиологиялыз жа2дай

q) менструация

w) оргазм

е) поллюция

г) овуляция

to. Неартай2ан адамларды4 кеселликлерин бйренету2ын п1н

q) эндокринология

w) кардиология

е) педиатрия

г) гериатрия

**у0. Жас 5спиримлерди4 жынсый т1рбиясында айрызша итибар берилету2ын физиологиялыз
Зубылыс**

q) менопауза

w) гетерохрония

е) хлороз

г) менархе

уq. Жас 5спиримлик д17ир

q) q жас3а шекем

w) qe-qu жас

е) r-u жас

г) qu-wq жас

уw. Темекини4 Зурамында2ы з181рли зат

q) кофеин

w) никотин

е) этанол

г) кананбинол

уе. Темекини4 Зурамында2ы з181рли газ

q) O_w

w) H

е) H_wO

г) CO

уг. Шеги7шилерде ушырасату2ын кеселлик

q) аппендицит

w) гепатит

е) тонзиллит

г) бронхит

yt. Т5мендегилерден Зайсысы пассив темекі шеги7ши?

q) темекі шегету2ын ананы4 емизи7ли баласы

w) темекі саты7шылар

е) темекі егиси менен шу2ылланату2ынлар

г) бир 7аЗытта бирге темекі шегету2ынлар

уу. Темекини 4 7 атаны

- q) Англия
- w) Франция
- e) Португалия
- r) Америка

уи. Дунья жузинде адамларды 4 Заншасы темеки шегеди?

- q) i0F
- w) w0F
- e) y0F
- r) t0F

yi. Нас аты 7 Зайсы м 1 млекетте ке 4 тар 3 ал 2 ан?

- q) Германияда
- w) Канадада
- e) %збекстанда
- r) Америкада

уо. Темеки шегиди 4 ке 4 тар 3 алы 7 ында тийкар 2 ы себеп не?

- q) биологиялы 3 з 1 р б р лилик
- w) шарша 7
- e) т б скинликке туси 7
- r) 3 ызы 2 ы 7

и0. Нас атату 2 ынларда Зайсы кеселлик жийи ушырасады?

- q) мастит
- w) колит
- e) тил раки
- r) бронхит

иқ. Не айсы топарда 2 ы адамларда туберкулез кеселлиги жийи ушырасады?

- q) наркоманларда
- w) токсикоманларда
- e) темеки шегету 2 ынларда
- r) нас атату 2 ынларда

иw. Наркотик алынату 2 ын 5 симлик

- q) Шай
- w) К 5 к нар
- e) Ай 2 аба 2 ар
- r) Г 6 н жи

ие. Т 5 мендеги кеселликлерден Зайсы бирин емле 7 о 2 а да 3 ыйын?

- q) Алкоголизмди
- w) гашишоманияны
- e) токсикоманияны
- r) наркоманияны

иг. Е 4 к бшли наркотик

- q) марихуана
- w) кофейн
- e) никотин
- r) героин

ut. Т5мендеги наркотиклерди 4 Зайсысына 21резилик кбшли ра7ажланады?

- q) никотинге
- w) кендирге
- e) кофейнге
- r) героинге

uu. Неайсы м1млекетте наркотикалы 3 затлар к5п ислеп шы2ылады?

- q) Неыр2ызстанда
- w) Т6ркменстанда
- e) Афганстанда
- r) Т1жикстанда

uu. Неайсы топарда 2ы адамларды 4 арасында наркоманлар жийи ушырасады?

- q) Талабаларды 4
- w) жумыссызларды 4
- e) на7Засларды 4
- r) шыпакерлерди 4

ui. Морфий препараты 3айсы 5симликтен алынады?

- q) кендирден
- w) шайдан
- e) к5кнардан
- r) темекиден

uo . Неайсысы кбшли токсикоман?

- q) Зара шай
- w) к5к шай
- e) кофе
- r) шипир

iu. Неайсы фактор наркоман болы72а себепши болы7ы мбмкин?

- q) жумыссызлы 3
- w) жийи на7Засланы 7шылы 3
- e) к1йф ети 7ге 817ес болы 7
- r) майыплылы 3

iq. АИЖС-ны 4 Зоз2аты 7шысы

- q) бактерия
- w) спирохета
- e) 1пи 7айылар
- r) вирус

iw. Адам организмндеги 3айсы суйы 3лы 3та АИВ к5п болады?

- q) сидикте
- w) Заңда
- e) к5з жасында
- r) т6пирикте

ie. АИЖС кеселлиги биринши болып 3айсы м1млекетте аны 3лан 2ан?

- q) Англияда
- w) Россияда
- e) Францияда
- r) Америкада

ir. АИЖС кеселлиги 3айсы топарда 2ы адамларда к5п ушырасады?

- q) шыпакерлерде
- w) токсикоманларда
- e) алкогольликлерде
- г) наркоманларда

it. Т5мендеги топарда2ы адамларды4 Зайсысы АИЖС менен жийи на7Засланады?

- q) гомосексуалистлер
- w) гетеросексуалистлер
- e) донорлар
- г) гермофродитлер

iy. Эпидемиологиялы3 жа3тан 317ипли адамлар

- q) Бузы3лар
- w) АИЖС-ы менен на7Заслан2анлар
- e) АИВ-ы менен зыянлан2анлар
- г) коммерциялы3 секс хызметкерлер

iu. АИЖС кеселлигини4 жу2ы7 жолы

- q) Неан соры7шы насекомалар ар3алы
- w) жынысый жол менен
- e) ты2ыз байланыста бол2анда
- г) 8а7а-тамшы жолы менен

ii. АИЖС Зашан жу2ады?

- q) Зан 3уй2анда
- w) сбийскенде
- e) бир т5секте жат3анда
- г) бир таба3тан а7Затлан2анда

io. АИЖС кеселлигини4 а3ыбети

- q) на7Зас майып болып Залады
- w) емленсе са7алып кетеди
- e) 5лим менен тамамланады
- г) созылмалы т6рге 5теди

o0. АИЖС-ны4 д1слепки клиникалы3 белгиси

- q) гипертермия
- w) кахексия
- e) стоматит
- г) пиодермия

oq. %збекстанны4 Зайсы Заласында АИЖС к5п тар3ал2ан?

- q) Н5кисте
- w) Самар3андта
- e) Наманганда
- г) Ташкентте

ow. Т5мендеги а7Затлы3 затларды4 Зайсысын йодла2ан ма3ул?

- q) су7ды
- w) нанды

- е) дузды
- г) Зантты

ое. Организмде йод жетиспе7шилиги Зандай кеселликке алып келеди?

- q) зоб3а
- w) анемия2а
- е) рахитке
- г) диабетке

ог. Неайсы гормонны4 Зурамында йод болады?

- q) инсулинни4
- w) меланинни4
- е) тестестеронны4
- г) тироксинни4

от. Йод жетиспе7шилиги машЗаласыны4 аЗыбети

- q) Заны аз балалар к5бейип кетеди
- w) азылы зайып 81м на7Зас балалар к5бейип кетеди
- е) жбкли 8аялларда шала ту7ы7 жийилеседи
- г) халы3ты4 арасында 5лимшилик к5бейип кетеди

оу. Неанда2ы темир элементини4 18мийети

- q) зат алмасы7да Затнасады
- w) гормонларды4 синтезлени7инде Затнасады
- е) газ алмасы7да Затнасады
- г) иммунитетте Затнасады

ои. Т5мендегилерди4 Зайсысыны4 Зурамында темир болады?

- q) лейкоцитте
- w) иммуноглубинде
- е) тромбоцитте
- г) эритроцитте

oi. Неайсы а7Затлы3 затты4 Зурамында темир к5п болады?

- q) гбриште
- w) картофелде
- е) алмада
- г) ба7ырда

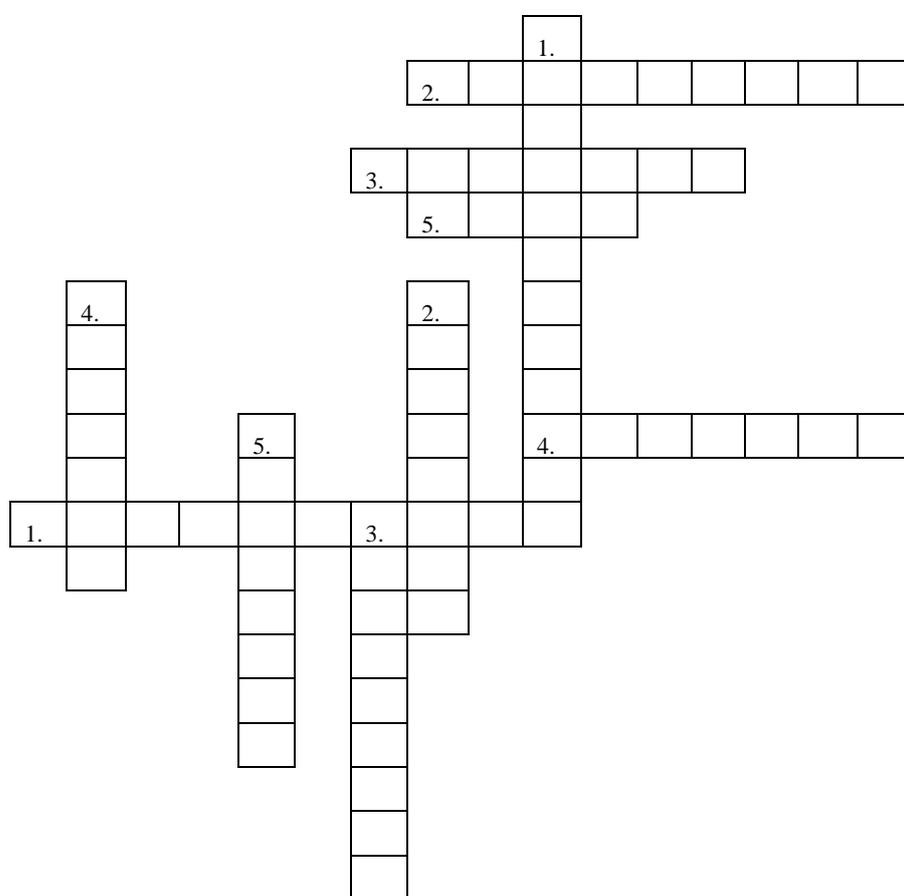
оо. Организмге темир жетиспесе Зандай кеселлик ра7ажланады?

- q) рахит
- w) анемия
- е) гипотрофия
- г) эндемик зоб

q00. Т5мендеги затларды4 Зайсысы темир жетиспе7шилиги анемиясына алып келеди?

- q) пиридоксин
- w) танин
- е) никотин
- г) йод

Кроссворд №1

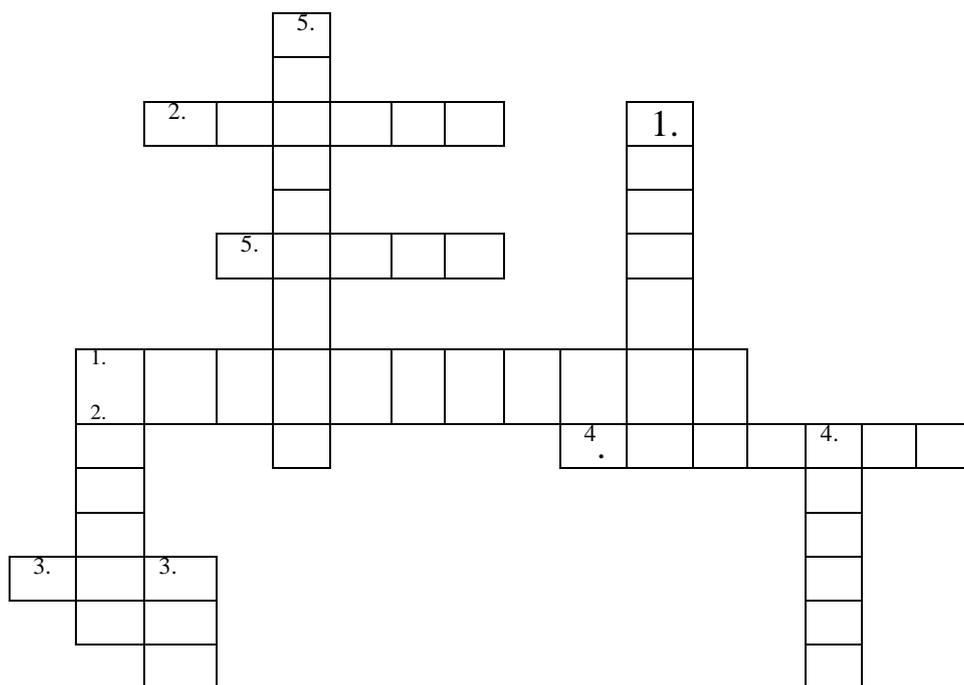


КЕСЕСИНЕ:

1. Саламатлық ҳаққында пән
2. Адам ушын өмирдеги бас кәдирият
3. Ана қарнындағы бала
4. Сыртқы орталықтың хәм өндиристеги хәр қыйлы факторлардың адам денсаўлығына тәсирин үйренетугын пән
5. Үлкен қалалардың атмосферасында болатуғын зәхәрленген хаўа

ТИГИНЕ:

1.



- Адамның келип шығыуын хәм эволюциялық раўажланыўын үйренетуғын пән
2. Организмлердиң қоршаған орталық пенен өз-ара қатнасын үйрететуғын илим
3. Жеке организмнің раўажланыў тарийхы
4. «Валеология» атамасын енгизген илимпаз
5. Жер шарының тиришилиқ қатламы

Кроссворд №2

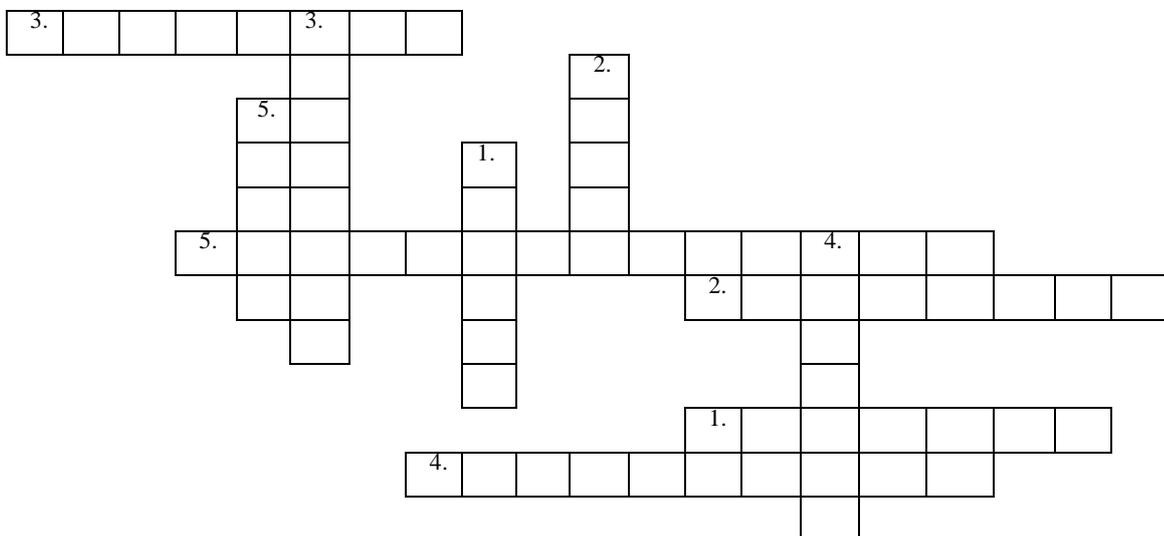
КЕСЕСИНЕ:

1. Кем хәрекетлилик
2. Көкнардан алынатуғын наркотик
3. Балалардың ақылы кемис болып тууылыуына себепши болатуғын микроэлемент
4. Буқақ кеселлиги кең тарқалған область
5. Йод жетиспеушилигиниң ақыбетинде келип шығатуғын кеселлик

ТИГИНЕ:

1. Сигареттиң қурамындағы зәхәрли зат
2. Ишки секреция безиниң ширеси
3. Йодлау ушын қолайлы аўқатлық зат
4. Қурамында йод көп болатуғын аўқатлық зат
5. Эндемик буқақтың себепин анықлаған илимпаз

Кроссворд №3





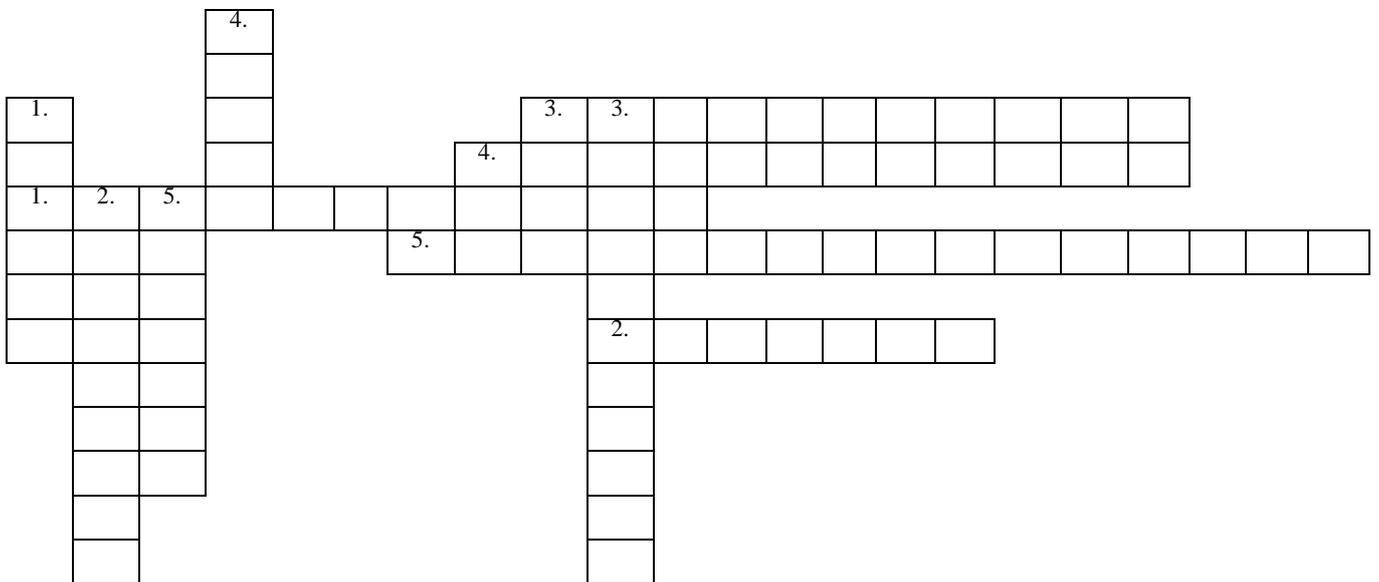
КЕСЕСИНЕ:

1. Организмнің хызметін жақсылау хәм кеселликлерге қарсы турыуын күшейтиу жолы
2. АИЖС вирусы зыянлайтуғын клетка
3. Ана хәм эмбрион арасындағы барьер
4. Спиртли ишимликлерди үзликсиз қабыл етиудің ақыбетінде келип шығатуғын кеселлик
5. Бир жыныстағы адамның қосылыуы

ТИГИНЕ:

1. Қандағы эритроцитлердің хәм гемоглобиннің муғдарының кемейиуінің нәтийжесінде келип шығатуғын кеселлик
2. АИЖС кеселлигинің қозғатыушысы
3. Көкнаршы
4. Организмнің жұқпалы кеселликлерге қарсы турыу кәсийети
5. Қан беретуғын адам

Кроссворд №4



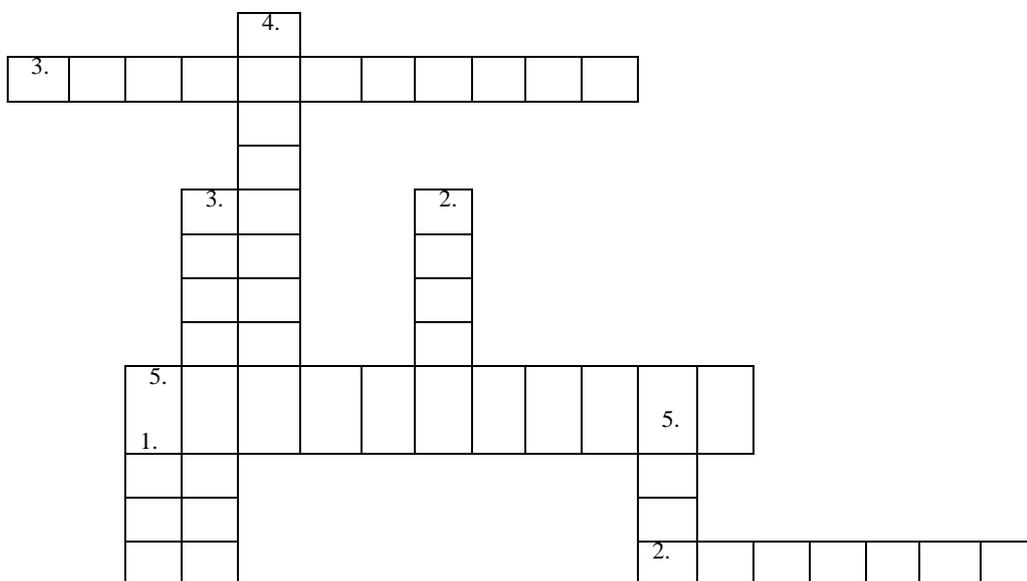
КЕСЕСИНЕ:

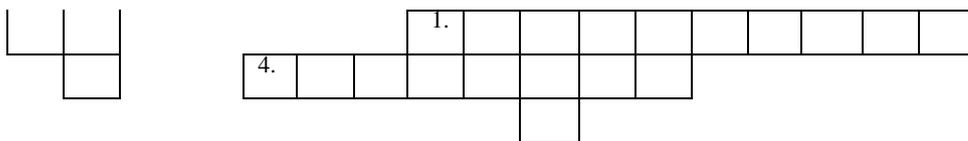
1. Наркоманлар наркотикалық затларды қабыллауды тоқтатқанда пайда болатуғын жағдай
2. Жас өспиримлерде ушырайтуғын зыянлы әдет
3. Өсиў хәм раўажланыўдың жеделлесіўи
4. Қартайыў ыызамлылықларын үйренетуғын илим
5. Аяқ пәнжесиниң гүмбезиниң өзгеріўи менен характерленетуғын кеселлик

ТИГИНЕ:

1. Вино спиртиниң химиялық аты
2. Темекиниң қурамындағы канцероген зат
3. Туқымлықлардың туқымлық қалтасына түспеўи
4. Емизиўли балаларға «В» витамини жетиспегенде келип шығатуғын кеселлик
5. Омыртқа-бағанасының қыйсайыўы

Кроссворд №5





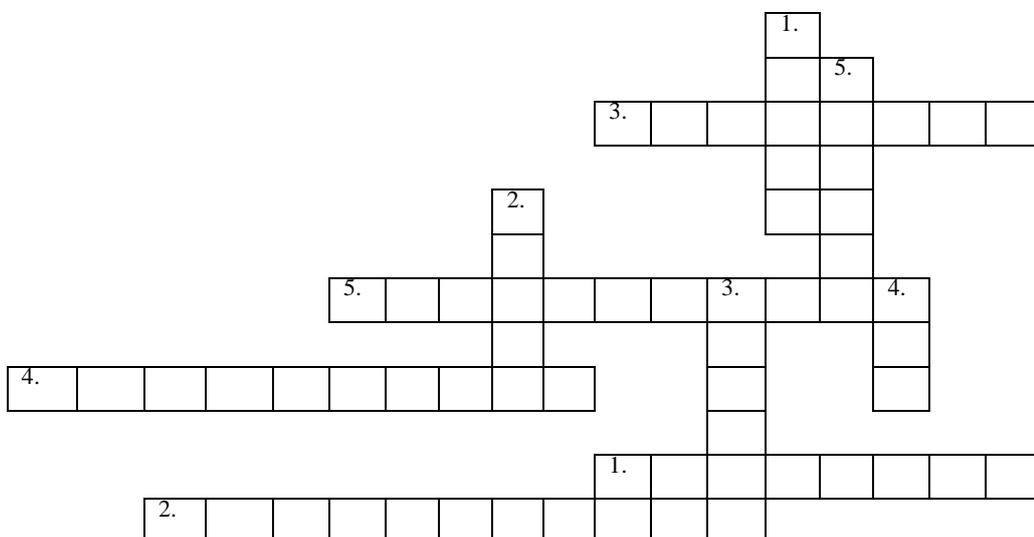
КЕСЕСИНЕ:

1. Хайуан майында болатуғын зыянлы зат
2. Организмнің энергетикалық материалы есапланатуғын аўқатлық зат
3. Физикалық шынығыўлардың тәсиринде булшық етлердің көлеминиң артыўы
4. Зыянланған колбаса хәм консервантлардан күшли зәхәрлениў
5. Спортшыларға тән жүректің соғыўы

ТИГИНЕ:

1. Спиртли ишимликлердің үзликсиз қабыллағанда церрозға ушырайтуғын орган
2. «Д» витамини көп болатуғын аўқатлық зат
3. Қан басымының жоқарылаўы
4. Клетка ядросында жайласқан нәсиллик орган
5. Қантлы диабет кеселлигине себепши болатуғын гормон

Кроссворд №6





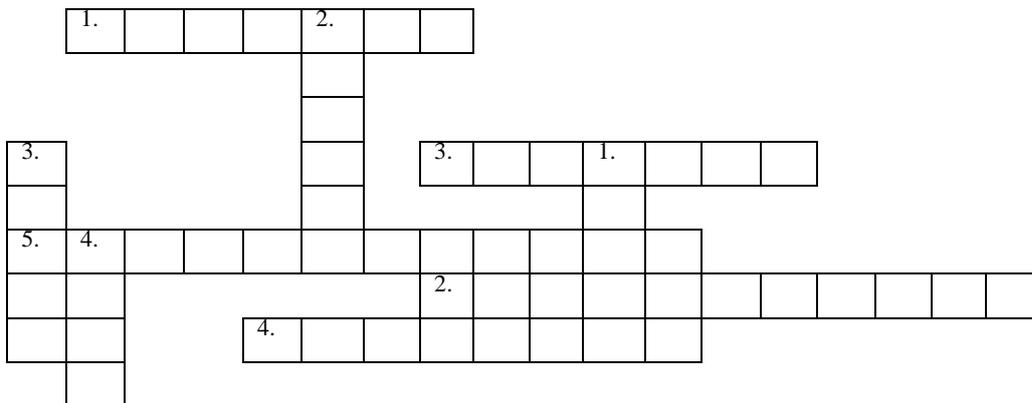
КЕСЕСИНЕ:

1. Қурамында темір элементи көп болған мийәе
2. Қурамында «С» витамини көп болған мийәе
3. Жүректің булшық етлі қабатында қан айланыстың бузылыуының нәтийжесінде келип шығатуғын кеселлик
4. Жүкли ҳаяллар ушын қәўипли кеселлик
5. Көбинесе шашлык арқалы жуғатуғын қурт кеселлиги

ТИГИНЕ:

1. Емизиўли балалар ушын пайдалы ағарғаннан таярланған аўқат
2. Жуўан ишекти зыянлайтуғын жуқпалы кеселлик
3. Негизинен өкпени зыянлайтуғын социаллық кеселлик
4. Жоқары калориялы кондитер өними

Кроссворд №9



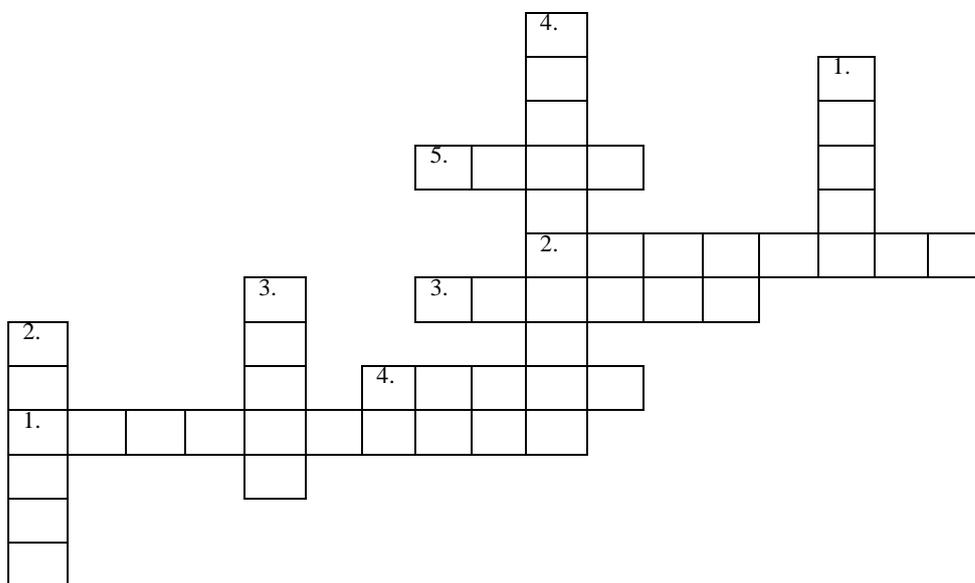
КЕСЕСИНЕ:

1. Бузықларда ушырасатуғын жынысый кеселлик
2. Қатты шаршаўдың нәтийжесинде нерв системасының функционал бузылыўы
3. Териниң реңин белгилейтуғын пигмент
4. Жүклилик ўақтында пайда болатуғын орган
5. Өндирис шаңынан узак ўақыт дем алғанда пайда болатуғын өкпе кеселлиги

ТИГИНЕ:

1. Бала алдырыў
2. Жынысый хәўес
3. Созылмалы алкоголизмге ушыраған наўқаслардың спиртли ишимликлерди бир нешше күнге шекем тоқтаўсыз қабыллаўы
4. Аўқатқа қосылатуғын минерал дуздың химиялық формуласы

Кроссворд №10



КЕСЕСИНЕ:

1. Балаларда аўқатланыўдың созылмалы бузылыўы
2. Наркотикалық затлардан зәхәрленгенде пайдаланылатуғын антидот
3. Метил спиртинен зәхәрленгенде қолланылатуғын антидот
4. Денсаўлық ушын спорттың ең пайдалы түриниң бири
5. Жүрекке пайдалы мийўе

ТИГИНЕ:

1. Ең майда микроорганизм
2. Бананның курамында болатуғын нерв системасы ушын пайдалы микроэлемент
3. Аўқатланыў тәртиби
4. Жукпалы кеселликлерге қарсы актив иммунитет пайда етиў жолы

Тест сора7ларыны4 жу7аплары

1/4, 2/1, 3/3, 4/4, 5/2, 6/1, 7/4, 8/2, 9/2, 10/1, 11/2, 12/4, 13/3, 14/3, 15/2, 16/4, 17/3, 18/3, 19/2, 20/2, 21/4, 22/2, 23/1, 24/4, 25/2, 26/1, 27/3, 28/4, 29/2, 30/4, 31/2, 32/4, 33/3, 34/4, 35/2, 36/1, 37/2, 38/3, 39/4, 40/1, 41/2, 42/3, 43/2, 44/4, 45/3, 46/1, 47/2, 48/3, 49/3, 50/4, 51/2, 52/4, 53/1, 54/2, 55/3, 56/1, 57/4, 58/3, 59/4, 60/2, 61/2, 62/2, 63/4, 64/4, 65/1, 66/4, 67/1, 68/3, 69/4, 70/3, 71/3, 72/2, 73/4, 74/4, 75/4, 76/3, 77/2, 78/3, 79/4, 80/3, 81/4, 82/2, 83/4, 84/4, 85/1, 86/3, 87/2, 88/1, 89/3, 90/1, 91/4, 92/3, 93/1, 94/4, 95/2, 96/3, 97/4, 98/4, 99/2, 100/2.

Кроссвордларды4 жу7аплары`

Кроссворд №1

Кесесине: 1. Валеология
2. Денсаўлық
3. Эмбрион
4. Гигиена
5. Смог

Тигине: 1. Антропология
2. Экология
3. Онтогенез
4. Брехман
5. Биосфера

Кроссворд №2

Кесесине: 1. Гипокинезия
2. Героин
3. Йод
4. Андижан
5. Букақ

Тигине: 1. Никотин
2. Гормон
3. Дуз
4. Жаңғақ
5. Туракулов

Кроссворд №3

Кесесине: 1. Шынығыў
2. Лимфоцит
3. Плацента
4. Алкоголизм
5. Гомосексуализм

Тигине: 1. Анемия
2. Вирус
3. Наркоман
4. Иммунитет
5. Донор

Кроссворд №4

Кесесине: 1. Абстиненция
2. Онанизм
3. Акцелерация
4. Геронтология
5. Жалпақтабанлылық

Тигине: 1. Этанол
2. Бензипрен
3. Крипторхизм
4. Рахит
5. Сколиоз

Кроссворд №5

Кесесине: 1. Холестерин
2. Углевод
3. Гипертрофия
4. Ботулизм
5. Брадикардия

Тигине: 1. Баўыр
2. Мәйек
3. Гипертония
4. Хромосома
5. Инсуллин

Кроссворд №6

Кесесине: 1. Эпидемия
2. Абстиненция
3. Эстроген
4. Аппендицит
5. Темперамент

Тигине: 1. Вирус
2. Запой
3. Миопия
4. Тик
5. Кофеин

Кроссворд №7

Кесесине: 1. Температура
2. Атеросклероз
3. Темир
4. Холестерин
5. Рахит

Тигине: 1. Никотин
2. Саркома
3. Температура
4. Наркоман
5. Қан

Кроссворд №8

Кесесине: 1. Анар
2. Лимон
3. Стенокардия
4. Қызамық
5. Эхинококкоз

Тигине: 1. Творог
2. Дизентерия
3. Туберкулез
4. Шоколад

Кроссворд №9

Кесесине: 1. Сифилис
2. Неврастения
3. Меланин
4. Плацента
5. Пневмококкиоз

Тигине: 1. Аборт
2. Либида
3. Запой
4. NaCl

Кроссворд №10

Кесесине: 1. Гипотрофия
2. Налоксан
3. Этанол
4. Жүзиў
5. Ерик

Тигине: 1. Вирус
2. Магний
3. Диета
4. Вакцинация

ПАЙДАЛАНЫЛ "АН" ДЕБИЯТЛАР

1. Каримов И.А. Биздан озол ва обод Ватан қолсин. Т.2.-Т.: Ўзбекистон, 1996. 207-210 бетлар.
2. Каримов И.А. Благополучие семьи благоденствие народа// Собр.соч. Т.6, С. 378-385.
3. Каримов И.А. Бунёдкорлик йулидан. Т.4-Т.: Ўзбекистон, 1996. 24-26 бетлар
4. Каримов И.А. Гармонично развитое поколение-основа прогресса Узбекистана// Собр.соч. Т.6, С. 305-327.
5. Каримов И.А. Здоровое поколение-будущее нашей страны// Собр.соч. Т.8, С.87-99
6. Каримов И.А. Наши дети должны быть лучше, умнее, мудрее и конечно счастливее нас// Собр.соч. Т. 7, С.267-283.
7. Каримов И.А.Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт-пировард мақсадимиз. Т.8.- Т.:Ўзбекистон, 2000. -87-9, 424-443 бетлар
8. Каримов И.А. Юксак малакали мутахассислар тараққиёт омили. Тошкент: Ўзбекистон. 1995.
9. Синфдан ва мактабдан ташқари тарбиявий ишлар Концепцияси//Маърифат г.-1993. март
10. Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»/Баркамол авлод-Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Тошкент: Шарқ нашриёт-матбаа концерни. 1997.
11. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги қонуни (1997 йил 29-августда қабул қилинган) /Баркамол авлод-Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Тошкент: Ўзбекистон. 1997.
12. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Умумий ўрта таълимнинг давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида»ги қарори (1999 йил, 16-август) // Халқ таълими ж. 1999 №5.
13. Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти // Халқ таълими ж. 1999 №5
14. «Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида»ги қонун. «Халқ сўзи» 2000 йил 16.
15. Абу Али Ибн Сино. Тиб қонунлари. Т., Фан 1980

16. Арнаутов В.В., Монахов В.М. Оптимизация учебного процесса.-Москва: Михайловка. МЦОП. 1997
17. Ахлиддинов Р. Мактабни бошқариш саънати. –Тошкент. «Фан», 2006. 303 бет.
18. Брехман И.И. Введение в валеологию-науку о здоровье Ф.и.С. 1990
19. Брехман И.И. Валеология-наука о здоровье Ф.и.С. 1990
20. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Педагогика, 1989. - 192 с.
21. Бестужев-Лада И.В. XXI век: размышления о будущем// Педагогика, 1990. №8. С. 103-113.
22. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. М.: Просвещение, 1982. 192 с.
23. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. - М.: Мир, 1997. –156 с.
24. Бороненко В.А., Люберцев В.Н., Рапопорт Л.А. Здоровый образ жизни . - Екатеринбург. - УГТУ, 1999. - 410 с.
25. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. - 480 с.
26. Виноградов П.А. и др. Основы физической культуры и здорового образа жизни . - М.: Сов. спорт, 1996. - 592 с
27. Гостев А.Г. Теоретические основы управления развитием муниципального пед. наук, -лицея, как личностно-ориентированной системы: Автореф. дис. ...д-ра Барнаул: БГПУ, 1997. - 44 с.
28. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. М.: Педагогика, 1986. -240 с
29. Душанин С.А., Шигалевский В.В. Функция сердца у юных спортсменов. - Киев: Здоровье, 1988. - 168 с.
30. Занков Л.В. Дидактика и жизнь. - М: Просвещение. - 1968. — 176 с.
31. Зинченко В.П., Мамардашвили М.К. Изучение высших психических функций и категория бессознательного // Вопросы философии. – 1991.-№10. - С. 34-41.
32. Ингенкамп К. Педагогическая диагностика: Пер с нем. - М.: педагогика, 1991. 240 с.
33. Искандеров Т.И., Исхаков Б.И. Здоровый образ жизни; восточные традиции и современность -----
34. Курбонов Ш., Сейтхалилов Э. Таълим сифатини бошқариш. –Тошкент «Турон-иқбол» нашриёти, 2006. 589 б.
35. Кошбахтиев И.А. Керимов Ф.А., Ахматов М.С. Валеология асослари. Тошкент-2005
36. Кошбахтиев И.А. Валеология студенческой молодежи. Т., 200 147 б.
37. Кларин М.В. Педагогическая технология в учебном процессе. -М: Знание, 1989.-80 с.
38. Лернер И.Я. Развитие мышления учащихся: Пособие для учителей. – М: Просвещение, 1982. - 191 с.
39. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1975.-308 с.
40. Ляудис В.Я. Психологические предпосылки проектирования моделей инновационного обучения в школе. - М.: МГУ, 1994. - 189 с.
41. Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982. С 128.
42. Лисицин Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека - социальная ценность М., Мысль, 1988. - 270 с.
43. Михайлов Ф.Т. Философия образования: ее реальность и перспективы // Вопросы философии. - 1999. -№8. - С. 92-119.
44. Наин Л.Я. Инновации в образовании. - Челябинск: ЧФ ИПО, 1995.- 288 с.

45. Наин А.А., Сериков С.Г. Проблема здоровья участников образовательного процесса // Педагогика. - 1998. - №8. - С. 53-56.
46. Орзикулов Р.У. Соғлом турмуш тарзи асослари. Тошкент 2005 й.
47. Отабаев Ш, Хидоятова З, экология гигиена ва сихат-саломатлик. Тошкент. «Фан» нашриёти-2007
48. Платон. Сочинения в Шт. - М: Мысль, 1971. - Т.3. -476 с.
49. Пичугина И.В. Готовность педагога к здоровьесбережению как одно из важнейших условий сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения // Вопросы взаимосвязи образования и самообразования студентов. - Челябинск: Хозяин, 1999. - Вып. 4. - С. 7-16.
50. Петровский В.А. Психология неадаптивной активности. - М.: МГУ, 1992.-224 с.
51. Панкратьева Н.В., Попов В.Ф., Шиленко Ю.В. Здоровье - социальная ценность: Вопросы и ответы. - М: Мысль, 1989. - 119 с.
52. Петленко В.П. Валеология человека: Здоровье-любовь-краса. Т 1-5-Петрос-СПб. 1998.
53. Сафарова Р, Мусаев У, Мусаев П., Юсупова Ф., Нуржанова Р. Ўзбекистон Республикасида умумий ўрта таълим мазмунининг янги моделлари, уларни татбиқ этиш йуллари. Тошкент: «Фан», 2005. 225 б.
54. Сафарова Д.Д., Шакиржанова К.Т., Абдурахманова Н.К. Валеология асосларидан маърузалар туплами. Тошкент-2006 й.
55. Сериков С.Г., Пичугина И.В. Основные функции педагогических работников по здоровьесбережению учащихся // Актуальные проблемы управления образованием в регионе: Сб. научно-методич. материалов. -Челябинск: ИИУМЦ «Образование», 1999. - С. 26-34.
56. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. - М.: Академия, 1977. - 205 с.
57. Сейтхалилов Э.А. Государственный образовательный стандарт по физической культуре для общего среднего образования. В.ин.Гос. Обр. Стандарты общего среднего образования. Т., 1999.
58. Сапаров Т.Т. Педагогические условия развития здоровьесберегающих технологии методические рекомендации. Нукус. «Каракалпакстан»-2006.
59. Сапаров Т.Т. Жасқа қарай физиология ҳам гигиена. Лекция текстлери. Нөкис-2003
60. Шарипова Д.Д., К.Содиқова., Г.А.Шахмурова., Т.Л. Арбузова., Н.Ш.Маннопова. Валеология асослари. Тошкент-2007 й.
61. Шарипова Д.Д., Рахматова Х.А. Табият омиллари ва инсон саломатлиги. Тошкент-2008 й.
62. Шарипова Д.Д. Ўқитувчиларнинг гигиеник тарбияси. Т., 1990 й.
63. Шарипова Д.Д., Дахметова ва бошқалар. Саломатлик дарслари. Тошкент-2006 й.
64. Щедрина А.Г. Опнтогенез и теория здоровья: Методологические аспекты. - Новосибирск: Паука, 1989. - 136 с.
65. Шадриков В.Д. Соотношение понятий «Способности» и «Одаренность» // Проблемы индустр. психологии. Ярославль: Яросл. гос. ун-т, 1983.- С. 114-119.
66. Юрошкин В.К. Инновационные подходы к организации педагогических проектов: Метод, рекомендации. - СПб: НИИ НТО, 1996. - 64 с.
67. Якиманская Н.С. Развивающее обучение. - М.: Педагогика, 1979. - 214 с.

й.

Т. САПАРОВ

ВАЛЕОЛОГИЯ ТИЙКАРЛАРЫ

*(п1нинен талабаларды4 5з бетинше жумысларын
ш5лкемлестири7 бойынша методикалы3 Золланба)*

Методикалы3 Золланба !жинияз атында2ы Н5кис м1млекетлик педагогикалы3 институты илимий-методикалы3 ке4есини4 **14** ноябрь **2008** жыл2ы **№1** протоколы менен баспадан шы2ары72а усыныс етилген.

Тех. редактор У.Б.Балымова
Корректор А.Сарыбаева
Оператор Н.Нысанбаев

!жинияз атында2ы НМПИ редакция-баспа б5лими

!жинияз атында2ы НМПИ киши баспаханасында басыл2ан. w00i ж.
Буйыртпа **№ 0154**. Нус3асы – е00 дана. Форматы у0xig.

иrw00t, H5кис Заласы, А.Досназаров к5шеси, q0r. Реестр № qq-0owu.