

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI
NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
TABIATSHUNOSLIK FAKULTETI
TIBBIY BILIM ASOSLARI KAFEDRASI

“Valeologiya asoslari” fanidan amaliy mashg`ulotlar



Tuzuvchi: t.f.n. Quvandiqova D.E.,

Navoiy-2009



Talabalar mustaqil ishini tashkil etish va nazorat qilish bo'yicha

Y O` R I Q N O M A

Kadrlar tayyorlash milliy dasturida chuqur nazariy va amaliy bilimlar bilan bir qatorda tanlagan sohasi bo'yicha mustaqil faoliyat ko'rsata oladigan, o'z bilimi va malakasini mustaqil ravishda oshirib boradigan, masalaga ijodiy yondoshgan holda muammoli vaziyatlarni to'g'ri aniqlab, tahlil qilib, sharoitga tez moslasha oladigan mutaxassislarni tayyorlash asosiy vazifalardan biri sifatida belgilangan.

Ma'lumki, axborot va bilimlar doirasi tez sur'atlar bilan kengayib borayotgan hozirgi sharoitda barcha ma'lumotlarni faqat dars mashg'ulotlari paytida talabalarga yetkazish qiyin.

Tajribalar shuni ko'rsatadiki, talaba mustaqil ravishda shug'ullansa va o'z ustida tinimsiz ishlasagina, bilimlarni chuqur o'zlashtirish mumkin. Talabalarning asosiy bilim, ko'nikma va malakalari mustaqil ta'lim jarayonidagina shakillanadi, mustaqil faoliyat ko'rsatish qobiliyati rivojlanadi va ularda ijodiy ishlanishga qiziqish paydo bo'ladi.

Shuning uchun talabalarning mustaqil ta'lim olishlarini rejalashtirish, tashkil qilish va buning uchun barcha zaruriy shart-sharoitlarini yaratish, dars mashg'ulotlarida talabalarni o'qitish bilan bir qatorda ularni ko'proq o'qishga o'rgatish, bilim olish yo'llarini ko'rsatish, mustaqil ta'lim olish uchun yo'llanma berish oliy ta'lim muassasasining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Talaba mustaqil ishi (TMI)-muayyan fandan o'quv dasturida belgilangan bilim, ko'nikma va malakaning ma'lum bir qismini talaba tomonidan fan o'qituvchisi maslahati va tavsiyalari asosida auditoriya va auditoriyadan tashqari o'zlashtirilishiga yo'naltirilgan tizimli faoliyatdir.

O'qishning boshlang'ich bosqichlarida TMI ni tashkil etish bir qator vazifalar bilan bog'liq. Ayniqsa, 1-kurs talabalarining ta'limning navbatdagi turi-oliy ta'lim talablariga ko'nikishi qiyin kechadi. Chunki ular ta'lim olish jarayonida o'z mustaqil faoliyatlarini tashkil qilishni deyarli bilishmaydi. Ma'lumotlarni qaysi manbadan, qanday qilib topish ularni tahlil qilish va zarurlarini ajratib olib tartibga solish, konspektlashtirish, o'z fikrini aniq va yorqin ifodalash, o'z vaqtlarini to'g'ri taqsimlash, shuningdek, aqliy va jismoniy imkoniyatlarini to'g'ri baholash ular uchun katta muammo bo'ladi. Eng asosiysi, ular mustaqil ta'lim olishga ruxan tayyor bo'lishmaydi.

Shuning uchun har bir professor o'qituvchi dastlab talabaga o'z qobiliyati va aqliy imkoniyatlariga ishonch uyg'otish, ularni sabr toqat bilan, bosqichma-bosqich mustaqil bilim olishni to'g'ri tashkil qilishga o'rgatib borishi lozim bo'ladi. Talabalar tomonidan mustaqil ravishda o'zlashtiriladigan bilim va ko'nikmalarning kursdan-kursga murakkablashib, kengayib borishini hisobga olgan holda ularning tashabbuskorligi va rolini oshirib borish zarur. Shunda mustaqil ta'limga ko'nika boshlagan talaba faqat o'qituvchi tomonidan belgilab berilgan ishlarni bajaribgina qolmay, o'zining ehtiyoji, qiziqishi va qobiliyatiga qarab, o'zi zarur deb hisoblagan qo'shimcha bilimlarni ham mustaqil ravishda tanlab o'zlashtirishga o'rganib boradi.

Talabalar mustaqil ishlarining shakli va hajmini belgilashda quyidagi jihatlar e'tiborga olinishi lozim:

- o'qish bosqichi;
- muayyan fanning o'ziga xos xususiyati va o'zlashtirishdagi qiyinchilik darajasi
- talabaning qobiliyati hamda nazariy va amaliy tayyorgarlik darajasi;
- fanning axborot manbalari bilan ta'minlanganlik darajasi
- talabaning axborot manbalari bilan ishlay olish darajasi;

Mustaqil ish uchun beriladigan topshiriqlarning shakli va hajmi, qiyinchilik darajasi semestrdan semestrga ko'nikmalar hosil bo'lishiga muvofiq ravishda o'zgarib, oshib borishi lozim. Ya'ni, talabalarning topshiriqlarni bajarishdagi mustaqilligi darajasini asta-sekin oshirib, ularni topshiriqlarni bajarishga tizimli va ijodiy yondashishga o'rgatib borish kerak.

TMI ni tashkil etishda talabaning akademik o'zlashtirish darajasi va qobiliyatini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish mumkin:

- fanning ayrim mavzularini o'quv adabiyotlari yordamida mustaqil o'zlashtirish, o'quv manbalari bilan ishlash;
- amaliy, laboratoriya mashg'ulotlariga tayyorgarlik ko'rib kelish;
- ma'lum mavzu bo'yicha referat tayyorlash;
- uy vazifalarini bajarish;

Fan xususiyatlaridan kelib chiqqan holda talabalarga mustaqil ish uchun boshqa shakllardagi vazifalar ham topshirilishi mumkin. Talabalarga qaysi turdagi topshiriqlarni berish lozimligi kafedra tomonidan belgilanadi. Topshiriqlar puxta o'ylab ishlab chiqilgan va ma'lum maqsadga yo'naltirilgan bo'lib, talabalarining auditoriya mashg'ulotlarida olgan bilimlarini mustahkamlash, chuqurlashtirish, kengaytirish va to'ldirishga xizmat qilishi kerak.

Mavzuni mustaqil o'zlashtirish. Fanning xususiyati, talabalarining bilim darajasi va qobiliyatiga qarab ishchi o'quv dasturiga kiritilgan alohida mavzular talabalarga mustaqil ravishda o'zlashtirish uchun topshiriladi. Bunda mavzuning asosiy mazmunini ifodalash va ochib berishga xizmat qiladigan tayanch iboralar, mavzuni tizimli bayon qilishga xizmat qiladigan savollarga e'tibor qaratish, asosiy adabiyotlar va axborot manbalarini ko'rsatish lozim.

Topshiriqni bajarish jarayonida talabalar mustaqil ravishda o'quv adabiyotlaridan foydalanib ushbu mavzuni konspektlashtiradilar, tayanch iboralarining mohiyatini anglagan holda mavzuga taalluqli savollarga javob tayyorlaydilar. Zarur hollarda o'qituvchidan maslahatlar oladilar. Mustaqil o'zlashtirilgan mavzu bo'yicha tayyorlangan matn kafedrada himoya qilinadi.

Referat tayyorlash. Talabaga qiyinchilik darajasi uning shaxsiy imkoniyatlari, qobiliyati va bilim darajasiga muvofiq bo'lgan biror mavzu bo'yicha referat tayyorlash topshiriladi. Bunda talaba asosiy adabiyotlardan tashqari qo'shimcha adabiyotlardan (monografiyalar, ilmiy, uslubiy maqolalar, internetdan olingan ma'lumotlar, elektron kutubxona materiallari) foydalanib materiallar yig'adi, tahlil qiladi, tizimga soladi va mavzu bo'yicha imkon darajasida to'liq, keng ma'lumot berishga harakat qiladi. Zarur hollarda o'qituvchidan maslahat va ko'rsatmalar oladi.

Yakunlangan referat kafedrada ekspertlar ishtirokida himoya qilinadi.

Ko'rgazmali vositalar tayyorlash. Talabaga muayyan mavzuni bayon qilish va yaxshiroq o'zlashtirish uchun yordam beradigan ko'rgazmali materiallar (jadvallar, chizmalar, rasmlar) tayyorlash topshiriladi. Ko'rgazmali vositalarning miqdori shakli va mazmuni talaba tomonidan mustaqil tanlanadi. Bunday vazifani bir mavzu bo'yicha bir necha talabaga topshirish ham mumkin. Talaba ko'rgazmali materiallardan foydalanish bo'yicha yozma ravishda tavsiyalar tayyorlaydi va kafedrada himoya qiladi.

Mustaqil ish topshiriqlarini muvaffaqiyatli yakunlash uchun quyidagi talablar bajarilishi lozim:

- Maqsad aniq asoslanishi;
- Vazifa va topshiriqlarning aniq ravshan belgilanishi;
- Maslahat va yordam turlarining to'g'ri belgilanishi;
- Hisobot shakli va baholash mezonini aniq belgilash;
- Nazorat vaqti, shakli va turlarini aniq belgilab olish (amaliy, laboratoriya mashg'ulotlari, referat matni, bajarilgan topshiriqlar daftari, uy vazifasi daftari, savol javob).

Talabalar mustaqil ishini baholash. TMI natijalari "Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimini nazorat qilish va baholashning reyting tizimi to'g'risidagi Nizom"ga asosan baholab boriladi.

Mavzu.1 Valeologiya-biosferaning salomatligi haqidagi ta'limot. Malekologiya-biosferada rivojlanadigan patologik holatlar haqidagi ta'limot. Ta'limot tarkibidagi odam salomatligining holati haqida informatsiyani tahlil qilinishi.

(2 soat)

Sog'liq odamning jismoniy va ma'naviy xususiyatlari yig'indisi, uning uzoq umr ko'rishining va ijodiy rejalarini amalga oshirishning, jamiyatimiz baxt-saodati uchun yuqori mehnat unumdorligi, mustahkam ahil oila yaratish, bolalarning tug'ilishi va tarbiyasini amalga oshirishning zaruriy sharti hisoblanadi.

Sog'liqni mustahkamlovchi omillarga aniq rejim yordam beradi. Ovqatlanish, uyqu, gigienik muolajalar va boshqalarni odat bo'lib qolgan muayyan bir vaqtda o'tkazgan ma'qul. Aniq rejim tufayli organizm normal zo'riqishni his etadi, sarflangan kuch tezroq va to'liqroq tiklanadi, organizm kamroq kasallanadi.

Sog'liqni mustahkamlashning yana bir omil aktiv harakatchanlikdir. Hozirgi zamon odamlari kam harakat qilmoqda. Buning asosiy sababi sanoatda va qishloq xo'jaligida mexanizatsiyalashmagan mehnatning ulushi borgan sari qisqarib bormoqda, transport vositalari rivojlanmoqda, televideniya va kompyuter tizimi keng ko'lam bilan rivojlanib bormoqda.

Tabiat, sof havo, suv va quyosh bilan doimiy ravishda muloqotda bo'lish odamga sog'liqni mustahkamlashga va kasalliklarga chidamli bo'lishga yordam beradi.

Sog'liqni zaiflashtiruvchi omillarga- rejimga rioya qilmaslik, kam harakat qilish, shaxsiy gigiena qoidalarga amal qilmaslik, vaqtida ovqatlanmaslik va chekish hamda spirtli ichimliklarni iste'mol qilish singari zararli odatlar kiradi.

Huquqiy demokratik jamiyat barpo etish yo'lidan borayotgan O'zbekiston Respublikasi o'z mustaqilligining ilk yillaridanoq sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor vazifalardan biri deb belgiladi. Sog'lom va yuksak ma'naviyatli avlod bugungi millatimiz va davlatimiz kelajagi poydevoridir.

Topshiriqlar:

Referat.

1. Valeologiya faniga kirish. Nazariy va amaliy valeologiyaning maqsadi ,kelib chiqishi , taraqqiyoti.
2. Valeologiya salomatlik haqida fan.
3. Salomatlik- insonning eng katta boyligidir. Salomatlikni saqlash va mustahkamlash borasida amaliy uslublar yaratish.

Talaba mustaqil ishining axborot ta'minoti.

1. Institut kutubxonasi.
2. Internet tarmog'idan.
3. Kafedradagi mavjud kutubxonadan.
4. Tibbiyot koleji kutubxonasidan.

Adabiyotlar

1. Anan'yev V.A., Davidenko D.N., Petlenko V.P. va boshqalar.
2. Apanasenko G.L., Popova A.A., Tibbiyot valeologiyasi Kiyev "baquvvat", 1998-242 b.
3. Brexman I.I. Vedeniye v valeologiyu Lnauka 1987
4. Brexman V.I. Nauka o zdorovye-M; " Fizkultura i sport" 1990-207b
5. Gulyamov N.G., Safarova D.D., Valeologiya faniga kirish so'zi. //Fan-sportga, 2005 №1 st 41-49.
6. Moxnach N.N. Valeologiya –"Rostov-na-Donu" "Feniks"2004 1-15 st.
7. Petlenko V.P, davidenko D.N. Valeologiya perspektivnoe nauzno-pedagogicheskoye napravleniye XXI veka. //Teoreya i praktika fiz.kult. 2001 9-13 st.

8. Petlenko V.P. Osnovi velelogiye. Kiyev. Olimpiskaya literatura 1998.

Mavzu. 2 Jimoniy tarbiya va salomatlik. Ibn Sinoning salomatlik haqidagi maslahatlari.
(2 soat)

Jismoniy tarbiya-kishi salomatligini mustahkamlash va odamlarning jismoniy xususiyatlarini rivojlantirishga qaratilgan sistemadir. Bu sistema tabiiy omillar hamda ijtimoiy va shaxsiy gigiena omillari bilan birga qo`shib olib borilgan taqdirdagina kutilgan natijani beradi. Salomatlik tushunchasi bu har kim har xil tushunadigan g`oyat keng ma`nodagi mavzudir. Salomatlik bu shunday bir cho`qqiki, unga har bir kishi o`zi harakat qilib chiqmog`i kerak. Katta yoshli kishi gavda massasini 40 % dan ko`prog`ini turli harakatlarni hamda jismoniy ishlarni bajarishga moslashgan mushaklar tashkil qiladi.

Topshiriqlar:

Yozma tavsifnoma.

1. Somatometrik ko`rsatkichlar (tananing og`irligini, bo'yini, kukrak qafasining aylanashini aniqlash).
2. Fiziometrik ko`rsatkichlar (o`pkaning hayotiy hajmi, qo`l va bel mushaklarining kuchi, yurak qon tomir ko`rsatkichlarini o`lchash).
3. Somatoskopiya organizmning tashqi ko`rinishini umurtka pog`anasining rivojlanishini, yog` qatlaminig miqdorini, tovonning ko`rinishini, jinsiy rivojlanishni aniqlash.

Talaba mustaqil ishining axborot ta'minoti.

1. Institut kutubxonasi.
2. Internet tarmog`idan.
3. Kafedradagi mavjud kutubxonadan.
4. Tibbiyot koleji kutubxonasidan.

Adabiyotlar.

1. Abu Ali ibn Sino. Tarjimai holi (nashrga tayyorlovchi Y.I.Karimov), T: fan, 1980.
2. Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. 1-kitob, T: fan, 1983.
3. Abu Ali ibn Sino. She'rlar va tibbiy doston. (nashrga tayyorlovchi A. Irisov), T: O`zbekiston KPMK ning nashr, 1981.
4. Baratov M. Abu Ali ibn Sino-buyuk mutafakkir. T: fan, 1980.

Mavzu. 3 Chiniqish meyorlari. Qarindosh urug` orasida nikohlar va uning salbiy xususiyatlari. Genetika, mutatsiya tushunchalari.

(2 soat)

Chiniqtirish-bu organizmning atrof-muhitning noqulay omillariga, ayniqsa, sovuqqa bardoshliligini oshirishga yo`naltirilgan tadbirlar kompleksidir.Chiniqtirishning quyidagi asosiy qoidalariga amal qilish lozim;

- 1.Muntazamlilik,
- 2.Asta-sekinlik.
- 3.Organizmning o`ziga xos xususiyatlarini hisobga olish.
- 4.Chiniqishga o`zini ishonitirish va ruhiy ko`nikma hosil qilish.
- 5.Chiniqtirishning turli vositalari va usullaridan foydalanish (quyosh,havo,suv,faol va sust,umumiy va mahalliy)

Chiniqtirish usullari .

Cho`milish-chiniqishning eng yaxshi usuli. Havo harorati 24-25<sup>0</sup> va suv harorati 20<sup>0</sup> dan past bo`lmasa, cho`milish tavsiya etiladi. Suvda 10-15 minutdan ko`p turmaslik kerak.

Cho'milishni yozdan boshlab organizm moslashib olguncha 3-5 minut o'tgach, suvdan chiqilgani ma'qul. Ovqatlangach darhol cho'milish yaramaydi. Ovqatlangandan 1-1,5 soat o'tgach suvga tushish mumkin. Qizib turib suvga tushish yaramaydi.

Topshiriqlar:

Savol javob.

1. Charchash va o'ta charchash.
2. Charchash va o'ta charchashni oldini olish.
3. Asab buzilishi.

Talaba mustaqil ishining axborot ta'minoti.

1. Institut kutubxonasi.
2. Internet tarmog'idan.
3. Kafedradagi mavjud kutubxonadan.
4. Tibbiyot koleji kutubxonasidan.

Adabiyotlar:

- 1.B.I Gandelsman. "Dezinfektsiya ishi" Moskva 1991.
- 2.R.A. Ramazonova. "Tibbiyot hamshiralari o'quv qo'llanmasi" T-1985.
- 3.N.Yu.Paleev. "Tibbiyot hamshiralari spravochnigi" T-1983
- 4.R.A. Ramazonova "Favqulotda vaziyatlar uchun, tibbiy hamshiralar tayyorlash" Toshkent 2006.
- 5.L.A. Isayeva "Detskiye bolezni" Moskva Tibbiyot-87
- 6."Salomatlik ensiklopediyasi" T-1985.

Manzu. 4 Odam tanasi va a'zolari gigeinasi.

(2 soat)

Bolalar va o'smirlar gigenasi-gigiena fani sohalaridan biri bo'lib, tashqi muhit omillarining bola organizmiga, uning hayot faoliyati, ta'lim-tarbiyasiga ta'sirini o'rganadigan va o'sayotgan avlod sog'lom hamda jismoniy va ma'naviy jihatdan bekami ko'st rivojlanish uchun zarur bo'lgan chora-tadbirlarni ishlab chiqadi. Bu fan amaliy jihatdan bolalar salomatligini saqlash va mustahkamlash uchun sanitariya me'yorlarini ishlab chiqadi. Bolalar va o'smirlar gigenasining asosiy maqsadi ularning jismoniy rivojlanishlari va salomatliklarning mustahkamlanishini ta'minlovchi, sanitariya-gigiena me'yor va talablariga javob beruvchi, tarbiyalash va o'qitish sharoitlarini sog'lomlashtirish chora-tadbirlarini ilmiy amaliy jihatdan asoslangan holda ishlab chiqishdir.

Topshiriqlar:

Savol javob.

1. Bolalar va o'smirlar faoliyati gigenasi.
2. Sochlarni parvarishlash va tez-tez yuvib turish gigenasining asosiy sharoitlari.
3. Teri ifloslanishida kelib chiqadigan teri kasalliklari.

Talaba mustaqil ishining axborot ta'minoti.

1. Institut kutubxonasi.
2. Internet tarmog'idan.
3. Kafedradagi mavjud kutubxonadan.
4. Tibbiyot koleji kutubxonasidan.

Adabiyotlar:

- 1.B.I Gandelsman. "Dezinfektsiya ishi" Moskva 1991.
- 2.R.A. Ramazonova. "Tibbiyot hamshiralari o'quv qo'llanmasi" T-1985.

- 3.N.Yu.Paleev. "Tibbiyot hamshiralari spravochnigi" T-1983
- 4.R.A. Ramazonova "Favqulotda vaziyatlar uchun, tibbiy hamshiralar tayyorlash" Toshkent 2006.
- 5.L.A. Isayeva "Detskiye bolezni" Moskva Tibbiyot-87
- 6."Salomatlik ensiklopediyasi" T-1985.

Mavzu. 5 Reproduktiv salomatlik, o'smir o'g'il va qiz bolalarda ro'y beradigan psixologik, anatomik, fiziologik o'zgarishlar. Nikohdan o'tayotgan yosh kelin-kiyovlar uchun sog'lom jinsiy hayot haqida ma'lumotlar.

(2 soat)

Balog'at yoshi qizaloqning katta qizga, o'g'il bolaning yigitga aylanish davri hisoblanadi. O'smirlik davri-insonning balog'atga yetish davri o'ziga xos jihatlari bilan boshqa yosh davrlardan keskin farqlanadi. Balog'at davri 11-15 yosh hisoblanadi. Ayni shu davrda o'g'il va qiz bolalarda jismoniy o'sish va yetilish yuzaga keladi. Bu davr o'g'il va qizda turlicha kechadi. Jinsiy yetilish davri 8-9 yoshdan boshlanib, 18-19 yoshgacha davom etadi. Bu davrda sodir bo'ladigan o'zgarishlar jinsiy garmonlarga bo'g'liq.

Topshiriqlar:

Yozma hisobot.

1. Oilaning jamiyat oldidagi reproduktiv funksiyasi.
2. Qizlarda 9-10 yoshda toz suyagining o'sishi.
3. Oilaviy hayotga qadam qo'yishda bo'lajak er-xotin sog'lig'ini saqlash.

Talaba mustaqil ishining axborot ta'minoti.

1. Institut kutubxonasi.
2. Internet tarmog'idan.
3. Kafedradagi mavjud kutubxonadan.
4. Tibbiyot koleji kutubxonasidan.

Adabiyotlar:

- 1.B.I Gandelsman. "Dezinfeksiya ishi" Moskva 1991.
- 2.R.A. Ramazonova. "Tibbiyot hamshiralari o'quv qo'llanmasi" T-1985.
- 3.N.Yu.Paleev. "Tibbiyot hamshiralari spravochnigi" T-1983
- 4.R.A. Ramazonova "Favqulotda vaziyatlar uchun, tibbiy hamshiralar tayyorlash" Toshkent 2006.
- 5.L.A. Isayeva "Detskiye bolezni" Moskva Tibbiyot-87
- 6."Salomatlik ensiklopediyasi" T-1985.

Mavzu. 6 Emlash kalendari. Favqulodda vaziyatlarda paydo bo'layotgan yuqumli kasalliklar haqida ma'lumotlar yig'ish.

(2 soat)

Mamlakatimizda qabul qilingan yuqumli kasalliklar klasifikatsiyasi ularning yuqish mexanizmi va organizmga joylashishiga asoslangan. Bu klasifikatsiyaga muvofiq barcha yuqumli kasalliklar to'rtta katta gruppaga bo'linadi.

I. Ichak infeksiyalari. Bunda mikroblar najas yoki siydik bilan tashqariga chiqariladi. Oziq-ovqat, tuproq, suv, pashsha, iflos qo'l, ro'zg'or anjomlari vositasida kasallik sog'lom odamga yuqadi. Bu gruppaga ich terlama, A va B paratiflar, dizenteriya, vabo, ovqat toksikoinfeksiyalari va boshqalar kiradi.

II. Nafas yo'llari yoki havo tomchi infeksiyalari. Kasallik qo'zg'atuvchilar nafas yo'llari sekreti bilan burun yoki so'lak parchalari orqali ajraladi. Infeksiya, havo-tomchi yoki

havo-chang yo'li bilan o'tadi. Gripp, qizamiq, difteriya, skarlatina va boshqalar shu gruppaga mansub kasallikdir.

III. Qon infeksiyalari yoki transmissiv infeksiyalar. Kasallik qo'zg'atuvchilar qon so'ruvchi hasharotlar: chivin, kana, bit, burga va boshqalar chaqishi orqali yuqadi. Bu gruppali infeksiyalarga toshmali va qaytalama tiflar, bezgak, tulyaremiya va boshqalar ki radi.

IV. Tashqi qoplam infeksiyalari. Bu kasalliklarda zararlangan kiyim-bosh, ko'rpa-to'shak, idish-tovoq va boshqalar mikrobn yuqtiruvchi omillar hisoblanadi. Traxoma, qo'tir, qoqshol, quturish va boshqalar shu kasalliklar jumlasidandir.

Topshiriqlar:

Yozma hisobot.

1. Emlash kalendari jadvalini chizish.
2. Gripp kasalligi to'g'risida ma'lumotlar yig'ish.
3. Sil kasalligi haqida ma'lumot berish.

Talaba mustaqil ishining axborot ta'minoti.

1. Institut kutubxonasi.
2. Internet tarmog'idan.
3. Kafedradagi mavjud kutubxonadan.
4. Tibbiyot koleji kutubxonasidan.

Adabiyotlar:

- 1.B.I Gandelsman. "Dezinfeksiya ishi" Moskva 1991.
- 2.R.A. Ramazonova. "Tibbiyot hamshiralari o'quv qo'llanmasi" T-1985.
- 3.N.Yu.Paleev. "Tibbiyot hamshiralari spravochnigi" T-1983
- 4.R.A. Ramazonova "Favqulotda vaziyatlar uchun, tibbiy hamshiralar tayyorlash" Toshkent 2006.
- 5.L.A. Isayeva "Detskiye bolezni" Moskva Tibbiyot-87
- 6."Salomatlik ensiklopediyasi" T-1985.

Mavzu 7. Jismoniy tarbiyaning yurak faoliyatiga ta'sirini o'rganish.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanish yurakni to'satdan yuz beradigan zuriqishlarga chidamli bo'lishga tayyorlab boradi. Yurak bir kecha kunduz davomida yuz ming marta qisqarib 7000 litr qonni haydab beradi. U o'z ishini bir zumda to'xtatmagan holda dam olishni ham biladi. Butun sikl yurakning qisqarishi va bo'shashiga 0,9 sek vaqt ketadi. Shundan 0,4 sek dam olishga sarflanadi.

Mashq qilgan kishilarda yurak qisqarishi chuqur va keskin bo'ladi. Jismoniy mashqlar paytida yurak ishining kuchayishi ko'proq muskullar qisqarishi hisobiga bo'ladi. Sport bilan shug'ullanmaydigan kishilarda xuddi mana shu jarayon yurak urushining keskin darajada tezlashib ketishi hisobiga amalga oshiriladi. Bunda yurakning dam olishi uchun kamroq vaqt qoladi.

Topshiriqlar:

Savol javob.

1. Jismoniy mashqlar o'tkazib yurak faoliyatini o'rganish.
2. Suzish mashqlarining yurak tomir tizimi faoliyatiga ta'siri.
3. Jismoniy zo'riqishlarni oldini olish usuli.

Talaba mustaqil ishining axborot ta'minoti.

1. Institut kutubxonasi.

2. *Internet tarmog'idan.*
3. *Kafedradagi mavjud kutubxonadan.*
4. *Tibbiyot koleji kutubxonasidan.*

Adabiyotlar:

- 1.B.I Gandelsman. "Dezinfeksiya ishi" Moskva 1991.
- 2.R.A. Ramazonova. "Tibbiyot hamshiralari o'quv qo'llanmasi" T-1985.
- 3.N.Yu.Paleev. "Tibbiyot hamshiralari spravochnigi" T-1983
- 4.R.A. Ramazonova "Favqulotda vaziyatlar uchun, tibbiy hamshiralar tayyorlash" Toshkent 2006.
- 5.L.A. Isayeva "Detskiye bolezni" Moskva Tibbiyot-87
- 6."Salomatlik ensiklopediyasi" T-1985.

Mavzu 8. Talabalar jadval asosida kunlik ovqatlanish ratsionlarini tuzish.

Aholi salomatligini muxofaza qilish va mustahkamlash, turli xil kasalliklarning oldini olish, davolash, atrof-muhit, suv, havo, va oziq ovqatlar tozaligini ta'minlash sog'lom avlodni shakllantirishning asosiy omillaridan biridir. O'z vaqtida ovqatlanish, tibbiy kurikdan vaqtida o'tib turish, toza va ozoda kiyinish, ovqatdan oldin avval qo'lni sovunlab yuvish, vaqtida uxlash, dam olish, shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, inson salomatligi uchun g'oyat muhimdir.

Talabalar aholining boshqa guruhlaridan o'ziga xos ayrim xususiyatlari bilan ajralib turishi bois ularning kunlik ovqatlanishida mana shu jihat hisobga olinishi lozim. Birinchidan, ularning organizmi o'sib rivojlanayotganligi sababli bir qator fiziologik va biokimyoviy jarayonlar hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Shuning uchun ular organizmi iste'mol taomlarining sifati, miqdori va boshqa xususiyatlariga o'zlariga nisbatan ancha sezgir bo'ladi. Ikkinchidan, talabalarning ko'pchiligi uzoq qishloqlardan kelib, ovqatlanish nuqtai nazaridan boshqacha sharoitga tushib qoladi. Oldin oziq tolalariga boy dag'al mahsulotlar va ulardan qilingan ovqatni ko'proq iste'mol qilib yurgan bo'lsa, shahar sharoitida yuqori navli undan tayyorlangan har xil pishiriqlar, kolbasa, turli tuman shirinliklar, chanqoq bosdi ichimliklar tanovvul qilish odatdagi hazm jarayonlarini birmuncha o'zgartiradi. Bu holat ularda ich dam bo'lishi, qotishi kabi noxush holatlarga olib kelishi ham kuzatilgan. Uchinchidan, talabalar o'qish jarayonida katta ruhiy hissiy zo'riqishga duch keladi, ma'ruzalar va amaliy mashg'ulotlar davomida ularga qisqa vaqt ichida beriladigan bilimlarning xajmi keng bo'lib, uni o'zlashtirib olish anchagina asabiylashishni talab etadi. Joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar ularning yil davomida doimiy tashvishda yurishini yuzaga keltiradi. Bunday kuchli zo'riqish boshqa hayot tizimlari singari ovqatlanish jarayoni va hazm a'zolari faoliyatiga ta'sir qilmay qolmaydi. Nazorat ishlari, imtihonlar topshirish jarayonida yurak urishining tezlashishi, kuchli his hayajon, asabiylashish natijasida oshqozon ichaklarning harakat va sekretor vazifalari o'zgarib, ovqatning yomon hazm bo'lishi, ich ketish, ba'zan esa ich og'rishi holatlariga ham olib keladi.

Fiziologik me'yor nuqtai nazaridan talabalarning kunlik ovqatidagi umumiy quvvat miqdori yigitlar uchun 2585 kkal, qizlar uchun 2434,5 kkal bo'lishi tavsiya qilinadi. Oqsillar iste'mol qilingan kunlik taomlardagi quvvatning kamida 18% ini tashkil qilishi kerak. Shu miqdordagi oqsillar 60% i hayvonlarning mahsulotlaridan olinadigan va to'la qiymatli bo'lishi lozim. Yog'lar esa umumiy energetik qiymatning 30% ini tashkil etishi va shu yog'ning yarmisi o'simlik yog'lari bo'lishi kerak. Talabalar organizmining ayrim mineral moddalarga bo'lgan kunlik talabi quyidagicha:

Kalsiy-800, fosfor-16mg, magniy-500mg, kaliy-2500mg,temir-10mg.

Topshiriqlar:
Jadval tuzish.

1. Talabalarning kunlik ovqat ratsionini tuzish.
2. Talabalar ovqatlanishidagi kamchiliklar.
3. Kunlik oziq ovqat tarkibidagi mikroelementlarni jadval asosida o`rganish.

Talaba mustaqil ishining axborot ta`minoti.

1. Institut kutubxonasi.
2. Internet tarmog`idan.
3. Kafedradagi mavjud kutubxonadan.
4. Tibbiyot koleji kutubxonasidan.

Adabiyotlar:

- 1.B.I Gandelsman. "Dezinfeksiya ishi" Moskva 1991.
- 2.R.A. Ramazonova. "Tibbiyot hamshiralari o`quv qo`llanmasi" T-1985.
- 3.N.Yu.Paleev. "Tibbiyot hamshiralari spravochnigi" T-1983
- 4.R.A. Ramazonova "Favqulotda vaziyatlar uchun, tibbiy hamshiralar tayyorlash" Toshkent 2006.
- 5.L.A. Isayeva "Detskiye bolezni" Moskva Tibbiyot-87
- 6."Salomatlik ensiklopediyasi" T-1985.

Mavzu 9. Mikroelementlar va vitaminlar haqida tushunchalar berish va meyoriy ko`rsatgichlarni jadvalini tuzish.

Jismoniy bardosh va kuch talab qiladigan qihloq xo`jaligi va sanoat sohalarida ishlovchilar O`zbekiston aholisining katta qismini tashkil qilinishi hisobga olinsa, temir tanqisligi kamqonligi muammosi tufayli mehnat unumdorligi 17 % ga pasayishi davlatga haddan tashqari qimmatga tushadi.

O`zbekistonda temir tanqisligi kamqonligi xomilador ayollarning 80% da, tug`ish yoshidagi ayollarning 60% da va maktab yoshidagi bolalarning 57 % da aniqlangan. O`zbekistonning ba`zi mintaqalarida xomilador ayollarning deyarli 90 % temir tanqisligidan aziyat chekmoqda.

Topshiriqlar:
Jadval tuzish.

1. Vitaminlar to`g`risida qisqacha ma`lumotlar berish.
2. Vitaminlarning inson hayotidagi o`rni.
3. Avitaminoz, gippovitaminoz, gippirvitaminoz.
4. Bir kunlik iste`mol qilinadigan vitamin miqdorini jadval asosida aniqlash.
5. Organizmda mikroelementlar tanqisligi.
6. Mikroelementlar tanqisligining iqtisodiyotga ta`siri.

Talaba mustaqil ishining axborot ta`minoti.

1. Institut kutubxonasi.
2. Internet tarmog`idan.
3. Kafedradagi mavjud kutubxonadan.
4. Tibbiyot koleji kutubxonasidan.

Adabiyotlar.

1. Abu Ali ibn Sino. Tarjimai holi (nashrga tayyorlavchi Y.I.Karimov), T: fan, 1980.
2. Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. 1-kitob, T: fan, 1983.

3. Abu Ali ibn Sino. She'rlar va tibbiy doston. (nashrga tayyorlovchi A. Irisov), T: O'zbekiston KPMK ning nashr, 1981.
4. Baratov M. Abu Ali ibn Sino-buyuk mutafakkir. T: fan, 1980.
5. Hayrullayev M. Uyg'onish davri va Sharq mutafakkirlari. T: "O'zbekiston", 1971.
6. Даминов Т.А, Ладодо К.С, Дружинина Л.В. "Питание матери и младенца ". T: Izd-vo Abu Ali ibn Sino, 1995.
7. Irisov Abu Ali ibn Sino, hayoti va ijodiy merosi, T: fan, 1980.
8. Karimov Sh, Shamsutdinov R. . Vatan tarixi. T: O'qituvchi, 1997.
9. Кудрин А.Н, Скакун Н.П. Злейший враг. М: "Знание", 1990.
10. Ko'krak suti bilan boqish. Maxmudova D.I va boshqa T: 2003.
11. Макдаулл Д. Необходимый разговор. М: СП "Соваминко", 1991.
12. Nazarov S.X Velikiy ucheny-ensiklopedist I medik- Abu Ali ibn Sino Avisenna): biografii I nauchnoe nasledie. T: 2000.
13. Oqilov O.T, Ergashev A.E "Oilaviy hayotga qadam qo'yamiz". T: "Medisina", 1986.
14. Sodiqov Q, Sobirova R, Gavsutdinov H. Jinsiy tarbiya. T: "Medisina", 1982.
15. Falsafa (qisqacha izohli lug'at). T: Sharq, 2004.
16. Чернуха Э.А. Родовой блок. М: "Медицина", 1991.
17. Qodirov A.A. Tibbiyot tarixi. T: Ibn Sino nomidagi nashriyot, 1993.
18. Qodirov A.A. Abu Ali ibn Sino. Uning tibbiy fikrlari va tabiblik faoliyati, T: fan, 1995.
19. Qodirov A.A. Soipov U.T. Abu Ali ibn Sino O'rta Osiyolik buyuk medik olim. T: Medisina, 1980.
20. Hasaniy M. Tabobat durdonalari. T: Medisina, 1990.
21. Hikmatullayev X. Sharq tabobati. T: A. Qodiriy nomidagi nashriyot, 1994.