O’ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ

TA’LIMI VAZIRLIGI

NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

TABIATSHUNOSLIK FAKULTETI
TIBBIY BILIM ASOSLARI KAFEDRASI

Yosh fiziologiya va gigiyena fanidan mustaqil *ish uchun uslubiy tavsiyalar.*

Navoiy-2010

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

Jabborova O.G'.

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 bilmlar bilan bir qatorda tanlagan sohosi bo`yich 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 xozirgi sharoitda barcha ma’lumotlrni 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 qobilyati rivojlanadi va ularda ijodiy ishlashga qiziqish paydo bo`ladi.

Shuning uchun talabalatning mustaqil ta'lim olishlarini rejalashtirish, tashkil qilih 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 oily ta'lim muassasasining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Talaba mutaqil 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 qobilyati va aqliy imkoniyatlariga ishonch o`yg`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 qobilyatiga

qarab, o`zi zarur deb hisoblagan qo`shimcha bilimlarni ham mustaqil ravishda tanlab o`zlahtirishga o`rganib boradi.

Talabalar mustaqil ishlarining shakli va hajmini belgilashda qo`yidagi jihatlar e’tiborga olinishi lozim:

- o`qish bosqichi;
- muayyan fanning o`ziga xos xususiyati va o`zlahtirishdagi qiyinchilik darajasi
- talabaning qobilyati 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’niy, talabalarning tophiriqlarni 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 qobilyatini hisobga olgan holda qo`yidagi shakllardan faydalanish 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 uylab ishlab chiqilgan va ma’lum maqsadga yo`naltirilgan bo`lib, talabalarning auditoriya mashg`ulotlarida olgan bilimlarini mustahkamlash, chuqurlashtirish, kengaytirish va to`ldirishga xizmat qilishi kerak.

Mavzuni mustaqil o`zlashtirish. Fanning xususiyati, talabalarning bilim darajasi va qobilyatiga qarab ishchi o`quv dasturiga kiritilgan alohida mavzular talabalarga mustaqil ravishda o`zlahtirish 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 adabiyatlar va axborot manbalarini ko`rsatish lozim.

Topshiriqni bajarish jarayonida talabalar mustaqil ravishda o`quv adabiyotlaridan foydalanib ushbu mavzuni konspektlashtiradilar, tayanch iboralarning mohiyatini anglagan holda mavzuga taaluqli 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, qobilyati va bilim darajasiga muvofiq bo`lgan biror mavzu bo`yicha referat tayyorlash topshiriladi. Bunda talaba asosiy adabiyotlardan tashqari qo`shimcha adabiyotlardan (monografiyalar, ilmiy, ulubiy maqolalar, internetdan olingan ma’lumotlar, elektron kutubxona materilalari) 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 mofaqiyatli yakunlash uchun qo`yidagi 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.

Mavzu1. Davlatimizning yosh avlodni tarbiyalash va sog`liqni himoya qilish yo`lida olib borayotgan ishlari.

(2-soat)

Bolalar va usmirlarning jismoniy rivojlanishi to'grisidagi ma`lumotlar ularning sog'lig'ini ko'rsatuvchi muhim belgilardan bo'lib, uning ko'rsatkichlari ko'pgina omillarga jumladan iqtisodiy, tashqi muhit, irsiyat, ovqatlanish va boshqalarga bog'liq.

Topshiriqlar:

Yozma uy ishi

1. Somatometrik ko'rsatkichlar (tananing og'irligini, bo'yini, kukrak qafasining aylanasini 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' qatlamining miqdorini, tovonning ko'rinishini, jinsiy rivojlanishni aniqlash.

Talaba mustaqil ishining axbarot ta'minoti.

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

Adabiyotlar.

1. Sodiqov K.S. S.X. Aripova "Yosh fiziologiyasi va gigiena" "Yangi asr avlodi" Toshkent 2009 yil
2. Qodirov U.Z. "Odam fiziologiyasi" Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti T. 1996 yil.
3. S.S.Solixo'jaev, B.A.Duschanov «Gigiena». Ibn Sino 1996 yil.
4. M.N. Ismoilov. «Bolalar va o'smirlar gigienasi» Ibn Sino 1994 yil.

Mavzu 2. Akseleratsiya qanday jarayon? Uning yuzaga chiqish sabablari nimalardan iborat?. Yoshlik yillarining morfologik va fiziologik xususiyatlari. Irsiyat va irsiy kasalliklar.

(4-soat)

Organizm belgi xususiyatlarining bir qancha avlodda turg'un saqlanib kelishi irsiyatning bir tomoni. Ikkinchi tomoni esa organizmning ontogenizida ma'lum moddalar almashinuvi xarakterini va rivojlanish tipini ta'minlashdir. Har bir organizmning aniq rivojlanish tartibi unnig irsiyati bilan aniqlanadi.

Topshiriqlar:
Savol javob

1. Irsiyat va irsiy kasalliklar tog'risida talabalar konspiklashtiradi
2. Xromasomalar tog'risida ma'lumotlar olishadi.
3. Irsiy kasallik belgilarini o'rganishadi.

Talaba mustaqil ishining axbarot ta'minoti.

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

Adabiyotlar.

1. Sodiqov K.S. S.X. Aripova "Yosh fiziologiyasi va gigiena" "Yangi asr avlodi" Toshkent 2009 yil
2. Qodirov U.Z. "Odam fiziologiyasi" Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti T. 1996 yil.
3. S.S.Solixo'jaev, B.A.Duschanov «Gigiena». Ibn Sino 1996 yil.
4. M.N. Ismoilov. «Bolalar va o'smirlar gigienasi» Ibn Sino 1994 yil.

Mavzu 3. Nerv sistemasining ahamiyati va gigienasi. Oily nerv faoliyatining tiplari.
(4-soat)

Bosh miya yarim sharlari va ularning po'stlog'i markaziy nerv tizimining yuqori qismi bo'lib hisoblanadi. Odamning hulqi, idroki, fikrlashi, ongi va barcha ruhiy xususiyatlari oliy nerv faoliyati bo'lib, u bosh miya yarim sharlari va ular po'stlog'ida joylashgan nerv markazlarining normal funksiyasiga bog'liq.

Topshiriqlar:
Referat

1.Neyron haqida tushuncha.
1. Refleks nerv faoliyatining asosiy shaklidir.
2. Birinchi va ikkinchi signallar tizimi haqida tushunchalar olish.

Talaba mustaqil ishining axbarot ta'minoti.

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

Adabiyotlar.

1. Sodiqov K.S. S.X. Aripova “Yosh fiziologiyasi va gigiena” “Yangi asr avlodi” Toshkent 2009 yil
2. Qodirov U.Z. “Odam fiziologiyasi” Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti T. 1996 yil.
3. S.S.Solixo'jaev, B.A.Duschanov «Gigiena». Ibn Sino 1996 yil.
4. M.N. Ismoilov. «Bolalar va o’smirlar gigienasi» Ibn Sino 1994 yil.

Mavzu 4. Bolalarda nevroz kasalliklari va ularni oldini olish. Ta'lim tarbiya gigienasi qanday masalalarni o`z ichiga oladi.
(2-soat)

Odamning oliy nerv faoliyati murakkab refleks orqali namoyon bo’ladi. Bu reflekslar odamni tashqi muhit bilan bog’lanishini, uning har xil sharoitda moslashuvini ta’minlaydi.

Topshiriqlar:
Savol javob

1.Raflekslarning turlari.
2.Ularning bir-biridan farqi.
1. Bolalar oliy nerv faoliyatining shartli reflekslarning xosil bo’lishi.

Talaba mustaqil ishining axbarot ta’minoti.

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

Adabiyotlar.

1. Sodiqov K.S. S.X. Aripova “Yosh fiziologiyasi va gigiena” “Yangi asr avlodi” Toshkent 2009 yil
2. Qodirov U.Z. “Odam fiziologiyasi” Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti T. 1996 yil.
3. S.S.Solixo'jaev, B.A.Duschanov «Gigiena». Ibn Sino 1996 yil.
4. M.N. Ismoilov. «Bolalar va o’smirlar gigienasi» Ibn Sino 1994 yil.

Mavzu 5. Ichki sekretsiya bezlarining yosh xususiyati va kasalliklari.
(2-soat)

Ichki sekretsiya bezlari o’zida sekret chiqaruvchi naylari bo’lmasligi bilan tashqi sekret bezlaridan farq qiladi. Ichki sekretsiya bezlarida ishlangan garmon bevosita qonga shimiladi, shuning uchun ham bunday bezlar Endokren bezlar deb

ataladi. Ular odam organizmining turli joylarida joylashgan bo'lib, juda ko'p nerv va qon tomirlari bilan ta'minlangan.

Topshiriqlar:
Al'bomga chizish

1. Endokrin bezlarining joylashish o'rniga qarab chizish.
2. Miya bezlarining tuzilishini o'rganish.
3. Endokrin bezlarining bajaradigan vazifalarini o'rganish.

Talaba mustaqil ishining axbarot ta'minoti.

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

Adabiyotlar.

1. Sodiqov K.S. S.X. Aripova "Yosh fiziologiyasi va gigiena" "Yangi asr avlodi" Toshkent 2009 yil
2. Qodirov U.Z. "Odam fiziologiyasi" Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti T. 1996 yil.
3. S.S.Solixo'jaev, B.A.Duschanov «Gigiena». Ibn Sino 1996 yil.
4. M.N. Ismoilov. «Bolalar va o'smirlar gigienasi» Ibn Sino 1994 yil.

Mavzu 6. Ayiruv organlari.
(2-soat)

Bir juft bo'yrak ularning siydik yo'llari, qovuq va siydik chiqarish yo'lidan tuzilgan.

Topshiriqlar:
Albomga rasm chizish

1. Buyraklarning tuzilishini o'rganish
2. Siydikning umumiy taxlili
3. Siydikning sutkalikning miqdori
4. Birlamchi va ikkilamchi siydik hosil bo'lishini o'rganish
5. Buyraklarning joylashish o'rnini o'rganish.

Talaba mustaqil ishining axbarot ta'minoti.

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

Adabiyotlar.

1. Sodiqov K.S. S.X. Aripova “Yosh fiziologiyasi va gigiena” “Yangi asr avlodi” Toshkent 2009 yil
2. Qodirov U.Z. “Odam fiziologiyasi” Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti T. 1996 yil.
3. S.S.Solixo'jaev, B.A.Duschanov «Gigiena». Ibn Sino 1996 yil.
4. M.N. Ismoilov. «Bolalar va o’smirlar gigienasi» Ibn Sino 1994 yil.

Mavzu 7. Organizmdagi suyaklarning tuzilishi, ularning yosh xususiyatlari va xidlari. Muskullarning tuzilishi. Bolalarda qaddi-qomatning shakillanishi va kamchiliklari. Qon aylanish tizimining yosh xususiyatlari va gigienasi. Nafas tizimining yosh xususiyati nimalardan iborat?

(4-soat)

Yurak ko’krak qafasi joylashgan muskuldan tuzilgan murakkab organ. O’rta yoshar odamning yuragi bir minutda o’rtacha 60-80 marta, bir sutkada esa 100000 marta qisqaradi. Bu esa shu vaqt ichida 20 tonna yukni 1metr balandlikka ko’tarish quvvatiga teng hisoblanadi. Yurakning og’irligi 300grammga teng, uzunligi 13-14 sm. Odam kislorodni havo tarkibidan nafas organlari orqali oladi. Nafas organlariga burun bo’shlig’i, hiqildoq, traxiya, bronx va o’pkalar kiradi. Tug’ilgan zahoti bir marta bo’lsa ham nafas olgan chaqaloq o’pkasi suvga cho’kmaydi. Chaqaloqlar 1 minutda 40-60 marta nafas oladi. 1yoshdan 5 yoshgacha bo’lgan bolalar 25-30 marta, katta yoshdagi odamlar esa 16-20 martagacha nafas oladi.

Topshiriqlar:

Albomga rasm chizish

1.Nafas olish tizimini chizish.
2.O’pka ventelyatsiyasi.
1. Nafas olishning yoshga va jismoniy mashqqa bog’liqligi

Talaba mustaqil ishining axbarot ta’minoti.

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

Adabiyotlar.

1. Sodiqov K.S. S.X. Aripova “Yosh fiziologiyasi va gigiena” “Yangi asr avlodi” Toshkent 2009 yil
2. Qodirov U.Z. “Odam fiziologiyasi” Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti T. 1996 yil.
3. S.S.Solixo'jaev, B.A.Duschanov «Gigiena». Ibn Sino 1996 yil.
4. M.N. Ismoilov. «Bolalar va o’smirlar gigienasi» Ibn Sino 1994 yil.

Mavzu 8. Ovqat xazim qilishning yosh xususiyatlari. Ovqatlanish gigienasi.
(2-soat)

Odam uchun ovqat rasioni (ma`lum muddatda beriladigan ovqat) tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilinmogi lozim. 1 kunda yeyiladigan ovqat sarf etiladigan energiya miqdorini qoplaydigan bo'lishi kerak. Ovqat rasionini tuzishda shaxsning bajaradigan ish turigi monand (bolalar uchun yoshiga) holda yetarli miqdorda oqsillar, yog'lar va karbon suvlarning bo'lishi hisobga olinishi kerak. 4 mahal ovqatlanish eng yaxshi rejim hisoblanadi.

Topshiriqlar:
Albomga rasm chizish

1. Ovqat hazm qilish tizimini chizish.
2. Turli yosh davrlarda bolalar ovqatlanishining o'ziga xosligi

Talaba mustaqil ishining axbarot ta'minoti.

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

Adabiyotlar.

1. Sodiqov K.S. S.X. Aripova "Yosh fiziologiyasi va gigiena" "Yangi asr avlodi" Toshkent 2009 yil
2. Qodirov U.Z. "Odam fiziologiyasi" Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti T. 1996 yil.
3. S.S.Solixo'jaev, B.A.Duschanov «Gigiena». Ibn Sino 1996 yil.
4. M.N. Ismoilov. «Bolalar va o'smirlar gigienasi» Ibn Sino 1994 yil.

Mavzu 9. Sinf xonasining yoritilishiga qo`yilgan gigienik talablar.
(2-soat)

Ta`lim tarbiyaning, mehnat ta`limining samarali bo'lishida sinf xonalari, laboratoriyaning jihozlanishi muhim ahamiyatga ega. Maktab mebellari bolalarning bo'yi, yoshi, tana proportsiyasi, fiziologik xususiyatlariga mos bo'lishi kerak. Sinf xonasining asosiy jihozi parta bo'lib, u bir yoki ikki o'rinli bo'ladi, suyanchig'i va o'tirg'ichi, yozuv stoli bo'ladi. Suyanchig'i bola umurtqa pog'onasining bel egriligiga mos kelishi kerak. Suyanchiq oralig'i oshib ketsa o'quvchi bukilib o'tiradi, kamaysa siqiladi. Partaning oldingi cheti o'tirg'ichdan 3-5 sm otishi yozuv stoli 15-20 gradus qiya qilib tayyorlanadi. O'quvchilarni partaga o'tqazishda buyini partaga moslash zarur. Buyi eng past bola 110 sm, eng baland 179-180 sm. Parta stol, stullar och rangda bo'ladi. Partalar 3 qator qilib qo'yiladi. Parta qatorlari orasidagi masofa 50-75 sm. Oxirgi parta bilan doska

orasidagi masofa 7-8 m o'quvchilarni partaga o'tkazishda bo'yicha, ko'rish va eshitish organlari xususiyatlariga e`tibor beriladi. Yaqindan ko'radigan bola qancha bo'yi uzun bo'lsa ham oldinga o'tkaziladi.

Sinf doskasi yuzasi silliq, yaltiramaydigan bo'lishi, o'lchami sinf sifatiga bog'liq. Uzunligi 175 sm dan 300 – 350 sm gacha eni 110 – 120 sm. Pol sathidan 85-90 sm bo'ladi. Doska jigar rang yoki to'q qizil rangda bo'lishi kerak.

Topshiriqlar:
Yozma uy ishi

1.Sinf xonasining umumiy tuzilihini o`rganish.
2. Suyanchig'i bola umurtqa pog'onasining bel egriligiga mos kelishini o`rganish.
1. Sinf doskasi yuzasi, o'lchami, uzunligi, pol sathidan balandligini aniqlash.

Talaba mustaqil ishining axbarot ta'minoti.

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

Adabiyotlar.

1. Sodiqov K.S. S.X. Aripova "Yosh fiziologiyasi va gigiena" "Yangi asr avlodi" Toshkent 2009 yil
2. Qodirov U.Z. "Odam fiziologiyasi" Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti T. 1996 yil.
3. S.S.Solixo'jaev, B.A.Duschanov «Gigiena». Ibn Sino 1996 yil.
4. M.N. Ismoilov. «Bolalar va o'smirlar gigienasi» Ibn Sino 1994 yil.

Mavzu. 10. Sinf xonasiga qo`yilgan gigienik talablar.
(2-soat)

Ta'lim gigiyenasi o'quvchilarga ularning kamroq kuch sarf qilgani holda yuqori o'zlashtirishga erishuviga yordam beradi. Kun tartibi tog'ri tashkil etilganda bola charchamaydi, nerv tizimida shartli reflekslar vujudga keladi, bolalar intizomli va tartibli bo'lib boradi.

Topshiriqlar:
Savol-javob

1. Bolalar va o'smirlar kun tartibiga qo'yiladigan gigienek talablar.
2. Ta'lim va tarbiya jarayonida bolalarning fiziologik, jinsiy, ruhiy xususiyatlarini hisobga olish.

Talaba mustaqil ishining axbarot ta'minoti.

1. Institut kutubxonasi.
2. Internet tarmog'idan.
3. Kafedradagi mavjud kutubxonadan.

4. Tibbiyot koleji kutubxonasidan.

Adabiyotlar.

1. Sodiqov K.S. S.X. Aripova “Yosh fiziologiyasi va gigiena” “Yangi asr avlodi” Toshkent 2009 yil
2. Qodirov U.Z. “Odam fiziologiyasi” Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti T. 1996 yil.
3. S.S.Solixo'jaev, B.A.Duschanov «Gigiena». Ibn Sino 1996 yil.
4. M.N. Ismoilov. «Bolalar va o’smirlar gigienasi» Ibn Sino 1994 yil.

Mavzu 11. Dars jadvali gigienasi. Mehnat ta’limi gigienasi. O`quv qo`rollariga qo`yilgan gigienik talablar.
(4-soat)

Ta’lim gigiyenasi o’quvchilarga ularning kamroq kuch sarf qilgani holda yuqori o’zlashtirishga erishuviga yordam beradi. Kun tartibi tog’ri tashkil etilganda bola charchamaydi, nerv tizimida shartli reflekslar vujudga keladi, bolalar intizomli va tartibli bo’lib boradi.

Topshiriqlar:
Dars jadvalini tuzish

1. Bolalar va o’smirlar kun tartibiga qo’yiladigan gigienek talablar.
1. Ta’lim va tarbiya jarayonida bolalarning fiziologik, jinsiy, ruhiy xususiyatlarini hisobga olish.

Talaba mustaqil ishining axbarot ta’minoti.

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

Adabiyotlar.

1. Sodiqov K.S. S.X. Aripova “Yosh fiziologiyasi va gigiena” “Yangi asr avlodi” Toshkent 2009 yil
2. Qodirov U.Z. “Odam fiziologiyasi” Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti T. 1996 yil.
3. S.S.Solixo'jaev, B.A.Duschanov «Gigiena». Ibn Sino 1996 yil.
4. M.N. Ismoilov. «Bolalar va o’smirlar gigienasi» Ibn Sino 1994 yil.

Mavzu 12. Kun tartibi va uning ahamiyati. Uyqu, tush ko`rish va gipnoz. Uyqu gigienasi.
(2-soat)

Uyqu organizm uchun zarur fiziologik jarayonlardan hisoblanadi. U nerv sistemasi va butun organizmning normal faoliyatini ta'minlaydi. I.P.Pavlov kursatishicha uyqu bosh miya yarim sharlar po`stlog`ining hamma yuzasida ichki tormozlanishning irradisiyalanishi natijasida hosil bo`lib, bu tormozlanish irratsiyasi bosh miyaning quyi bo`limlariga, oraliq va o`rta miyaga ham tarqaladi.

Topshiriqlar:
Jadval tuzish

1. Har kunlik qiladigan ishingizni tekshirib boring.
2. Qilgan ishingizni tahlil qiling.
3. Kun davomidagi ishlaringizdan mustaqil jadval tuzing.
4. Bir kunda techa soat uyquda bo`lishingiz va tushingizda bo`lgan voqiyalar yodingizda qolishini tekshiring.

Talaba mustaqil ishining axborot ta'minoti

1. Kunlik ish tartibidan.
2. Kunlik voqiyalardan.
3. Bir kunlik uyqu rejimidan.
4. Tush tabiri kitobidan.

Adabiyotlar.

1. Sodiqov K.S. S.X. Aripova "Yosh fiziologiyasi va gigiena" "Yangi asr avlodi" Toshkent 2009 yil
2. Qodirov U.Z. "Odam fiziologiyasi" Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti T. 1996 yil.
3. S.S.Solixo'jaev, B.A.Duschanov «Gigiena». Ibn Sino 1996 yil.
4. M.N. Ismoilov. «Bolalar va o'smirlar gigienasi» Ibn Sino 1994 yil.

Mavzu 13. Jinsiy tarbiya.
(2-soat)

Ayni paytda tajribalar an'anaviy o'zbek oilasining ayollar va qizlar salomatligiga munosabatlarida muayyan o'zgarishlar kuzatilayotganligini tasdiqlamoqda. Agar ilgarigi an'anaviy o'zbek oilasida qizlar ko'proq vaqtini onasi, momosi yonida o'tkazganligi sababli, bu holatning ijtimoiy kerak bo'lsa iqtisodiy tomonlariga e'tibor kam qaratilgan bo'lsa, zamonaviy oilada qizlar salomatligi darajasi bir necha jabhalarda baholanmoqda.

Topshiriqlar:
Yozma uy ishi

1.Tashqi muhit omillari ta'sirida qiz bola organizmida yuz beradigan o'zgarishlar
2.Qiz bolaning yoshiga gavda hajmining mosligi
3.Qiz bola u yoki bu zararli odat yoki jismoniy rivojlanishga xavf soluvchi mashg'ulotlarga, og'ir mehnat turlari bilan band bo'lmasligi.
1. Ovqatlanish, dam olish me'yorlari.
5. Turmush qurishga jismonan va ma'nan tayyorgarligi.

Talaba mustaqil ishining axborot ta'minoti

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

Adabiyotlar.

1. Sodiqov K.S. S.X. Aripova "Yosh fiziologiyasi va gigiena" "Yangi asr avlodi" Toshkent 2009 yil
2. Qodirov U.Z. "Odam fiziologiyasi" Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti T. 1996 yil.
3. S.S.Solixo'jaev, B.A.Duschanov «Gigiena». Ibn Sino 1996 yil.
4. M.N. Ismoilov. «Bolalar va o'smirlar gigienasi» Ibn Sino 1994 yil.

Mavzu 14. Inson organizmiga tashqi muhit omillarining ta'sirlari. (2-soat)

Narkomanlar va taksikomanlar o'z istaklari bilan davolashni boshlasalar ham xumorlik holati kuzatiladi. Krizislar bo'lishidan oldin hamisha xavfda va qo'rquvda bo'ladilar. Bular irodasiz kishilardir. Ular narkotik moddalardan ajralib qolishdan va uning orqasida keladigan o'ta og'ir sezgilarga bardosh berishlari qiyinligidan qo'rqadilar. O'zbekistonda bu kasalliklarni oldini olish O'z.Res Prezidenti I.Karimov tomonidan olib borilyapdi va O'zbekiston hududida narkomaniyani yo'qotish uchun bir qator qonunlar qabul qilingan.

Giyohvand moddalarga nashaning turli navlaridan olingan narkotiklar marixuana, gashish, bang, kif, xusus, xaras, kiradi. Bu o'simliklarning vatani Osiyo Afrika janubiy Amerika mamlakatlaridir. Nashani chaynash, chekish, ichinlik tayyorlash bilan qabul qiladilar. Uning ta'siri 15-30 minutdan so'ng boshlanadi.

Topshiriqlar:
Savol-javob

1.Sintetik
2.Tabiiy narkotik moddalardan zaharlanish
3. Klinik belgilari

Talaba mustaqil ishining axbarot ta'minoti

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

Adabiyotlar.

1. Sodiqov K.S. S.X. Aripova "Yosh fiziologiyasi va gigiena" "Yangi asr avlodi" Toshkent 2009 yil
2. Qodirov U.Z. "Odam fiziologiyasi" Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti T. 1996 yil.
3. S.S.Solixo'jaev, B.A.Duschanov «Gigiena». Ibn Sino 1996 yil.
4. M.N. Ismoilov. «Bolalar va o'smirlar gigienasi» Ibn Sino 1994 yil.

Mavzu 15. Ko`rish va eshitish organlarining xususiyati va gigienasi. Yaqindan ko`rish va uni oldini olish.

(2-soat)

Ko'rish o'tkirligi deb, ko'zning ikkita nur chiqayotgan nuqtasini alohida ko'rish qobilyatiga aytiladi. Normal ko'z ikkita nur chiqayotgan nuqtani 1 gradus burchak ostida alohida ko'rish qobiliyatiga ega. Ikkita nur chiqayotgan nuqtalarni ko'rish burchagi 1 gradusdan past bo'lganda ko'rilsa nuqtalar qo'shilib ketadi.

Topshiriqlar:

Golovin jadvalini chizib o`rganish

1. Ko'rish analizatori rasmini chizish.
2. *Akkomodatsiya*

Talaba mustaqil ishining axborot ta'minoti

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

Adabiyotlar.

1. Sodiqov K.S. S.X. Aripova "Yosh fiziologiyasi va gigiena" "Yangi asr avlodi" Toshkent 2009 yil
2. Qodirov U.Z. "Odam fiziologiyasi" Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti T. 1996 yil.
3. S.S.Solixo'jaev, B.A.Duschanov «Gigiena». Ibn Sino 1996 yil.
4. M.N. Ismoilov. «Bolalar va o'smirlar gigienasi» Ibn Sino 1994 yil.

Mavzu 16. Organizmni chiniqtirish va chiniqtirish usullari. (2-soat)

O'sib kelayotgan yosh avlodning sog'lig`ini saklash masalasi keng ma'nodagi tushuncha bo'lib o'quvchilarning charchashi – ya'ni, toliqishi va o'ta charchashining oldini olish vazifasini ham o'z ichiga oladi, bu esa birinchi navbatda o'quvchining o'ta toliqishiga yul qo'ymaslik bilan bog'likdir. Bu masala maktabdagi pedagoglar va mediklar, ota – onalarning diqqat markazida to'rishi lozim. Maktab kasalliklari deb ataluvchi kasalliklarning oldini olish hozirgi vaqtda o'quvchilar tarbiyasi bilan shug'ullanuvchi har bir kishining asosiy vazifasidir.

Topshiriqlar:

Amalda bajarish

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. Sodiqov K.S. S.X. Aripova "Yosh fiziologiyasi va gigiena" "Yangi asr avlodi" Toshkent 2009 yil
2. Qodirov U.Z. "Odam fiziologiyasi" Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti T. 1996 yil.
3. S.S.Solixo'jaev, B.A.Duschanov «Gigiena». Ibn Sino 1996 yil.
4. M.N. Ismoilov. «Bolalar va o'smirlar gigienasi» Ibn Sino 1994 yil.