

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ
TA'LIMI VAZIRLIGI
NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
TABIATSHUNOSLIK FAKULTETI

TIBBIY BILIM ASOSLARI KAFEDRASI

“Pediatriya va Bolalar gigienasi” fani amaliy va laboratoriya mashg'ulotlari uchun yangi pedagogik texnologiyalari asosida o'tilishi bo'yicha tayyorlangan uslubiy qo'llanma.



Tuzuvchilar: Tibbiy bilim asoslari kafedrası katta o'qituvchisi:
Jumayeva. H. Sh

Tibiy bilim asoslari kafedrası o'qituvchisi : Turdiyev.Sh.B.

Taqrizchilar:

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

Ushbu uslubiy qo'lamma Navoiy davlat pedagogika instituti ilmiy kengashining 2011yil 30 - mart 7- sonli yig'ilishiga muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan.

Kirish

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

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

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

Mavzu №1. Bolalarning kun tartibi va ishchanlik qobiliyatini o'rganish

Mavzusining amaliy mashg'ulotini olib borish texnologiyasi

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

uning ertalabki, tushgi, kun yarmidagi va kechki ovqat qanday taqsimlanishi tushuntirib beradi va talabalarda ko'nikma hosil qiladi.	
Bolalarning bir kunda qancha vaqt ochiq havoda bo'lish tartibini tushuntiradi va bu holatning bola organizmiga hamda bolaning rivojlanishiga ijobiy ta'siri haqida tushuncha beradi.	Bolalarning bir kunda qancha vaqt ochiq havoda bo'lishi kerakligi haqida ma'lumotga ega bo'ladilar. Bola rivojlanishining asosiy sabablari va aspektlarini tushunib yetadilar.
Bolalar uyqusining davomiyligi(uxlash xonasining) holati, ayvoni uning maydoni, har bir bolaga qancha m/kv to'g'ri kelishi, krovatlarning joylashtirish tartibi va bolalar gavdasiga mosligi, o'rin-ko'rpalarga qo'yiladigan gigiye nik talablar haqida tushuncha beradi. Talabalarda bilim ko'nikma hosil qiladi. Bolalar muassasalarida jismoniy tarbiyaning va chiniqtiruvchi mashqlarni tashkil etilishini o'rgatish	Bolalar necha soat uxlashi, uxlash xonalarining holatlari, bolalar o'ynaydigan ayvonchalarning maydoni har bir bola uchun qancha kv/m bo'lishini o'rganib oladilar Bolalar xonalarida krovatlarning joylashtirish tartibini biladilar, o'rin ko'rpalarga qo'yiladigan gigiye nik talablarni biladilar. Bolalar bog'chalarida jismoniy tarbiya hamda bolalar salomatligini rivojlantirish maqsadida chiniqtiruvchi mashqlarni tashkil qila oladilar
Kichik, o'rta va katta guruhlarining bajarish qobiliyati va o'rganish imkoniyatiga qarab bajarilishi shart bo'lgan mashg'ulotlarni tashkil etilishi, ularning olib borilishi; hamda bu mashg'ulotlarni har bir gruppaga uchun kunlik va haftalik jadvalini to'zishni o'rgatishni va talabalarda ko'nikma hosil qilishga erishishdan iborat.	Har bir talaba kichik, o'rta va katta guruhlarda o'rganishi lozim bo'lgan mashg'ulotlarni reja asosida taqsimlashni bilib oladilar va amaliyotda qo'llay oladilar.
O'qitish vositalari	Aqliy hujum, blits-so'rov, diagramma Venna va insert usuli
O'qitish usullari	Ma'ruza matnlari, komp'yuter texnologiyasi, grafiklardan foydalanish.
O'qitish shakllari	Jamoa bo'lib ishlash, guruhlarda ishlash
O'qitish sharoiti	Texnik vositalar bilan ta'minlangan, o'qitish usullarini qo'llash mumkin bo'lgan auditoriya.
Monitoring va baholash	Suhbat, kuzatish, savol-javob

Amaliy mashg`ulotining texnologik xaritasi.

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

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

1.2.1-ilova

Amaliy mashg'ulotni tahlil qilish varag'i

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

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

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

20%	20%	30%	30%
-----	-----	-----	-----

1.2.2- ilova

Guruhda ishlash qoidolari

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

5.3.1-ilova

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

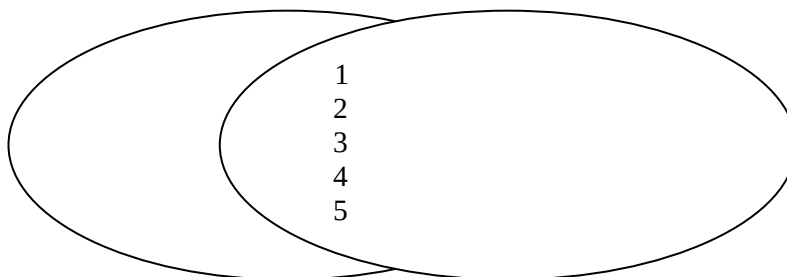
5.3.2-ilova

Bilimlarni jonlantirish uchun savollar

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

5.3.3-ilova

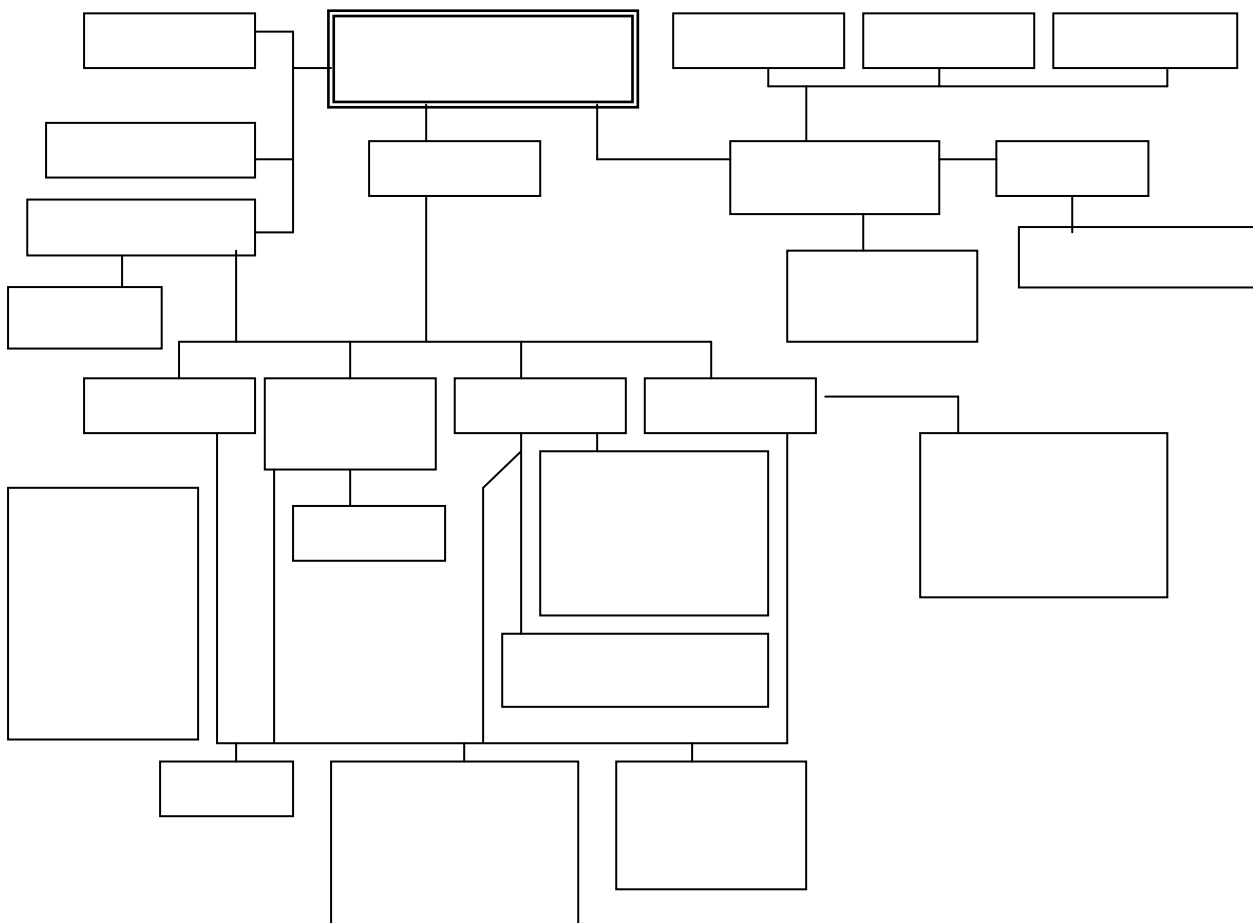
Venna-diagrammadan bolalarning bajarishi lozim bo'lgan mashg'ulotlar aniqlanadi.
 Mashg'ulotning turlari bo'yicha o'xshashlik va alohida xususiyatlarni (mohiyati) belgilang.



Mustaqil ish uchun topshiriq.

5.3.4-ilova

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



5.3.5-ilova

Nazorat va muhokama uchun savollar

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

Mavzuning qisqacha bayoni.

Bola aqliy va jismoniy kuchining garmonik rivojlanishida, sog'ligini saqlay olishda kun tartibini to'g'ri tashkil qilish muhim kasb etadi. Kun tartibi –bola faoliyatining ratsional va aniq

takrorlanishi–ya`ni kundalik dam olish ,uxlashi,ovqatlanishi va hokazolarning ma`lum vaqtda kunda bir me`yorda qaytarilishidir.Izchil ,kundan- kunga takrorlanib turilgan kun tartibi bolaning bosh miyasida aniq vaqt hisobi o`rnatiladi, to`qimalarda og`ir dinamik sitereotip shakillantiradi, qaysiki har bir tartib lahzasi o`z navbbatida shartli ravishda ta`sir etadi, organizmga tartibning keyingi qismi, qo`yiladi .Kun tartibi har bir bolalar kollektivi uchun qanchalik aniq bo`lib borsa bola uchun uni bajarish shunchalik oson bo`lib boradi, tarbiyachilar uchun esa ish ancha yengillashadi.

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

	Mashqlar nomlanishi	Gruppalar		
		Kichik-3-4 oish	O`rta- 5 yosh	Katta-6 yosh
1	Bolalarni qabul qilish,ularni o`yinini tekshirish,ertalabki gimnastika.	Soat 8-	Soat 8	Soat 8
2	Nonushta	Soat9	Soat 9	Soat 9
3	Mashg`ulot; birinchi ikkinchi	Soat 9-30 min 10.15 min	Soat 9-30 min 20min	Soat 9-30 min 25min
4	Sayr. Ochiq havoda aylanish.	10-15min	10-30min	10-30min
5	Tushgi ovqat	S12.15m	s.12.45m.	S13.
6	Kunduzgi uyqy.	S13.15m	S13.30m	S 13.30min
7	O`yin	S15.30min	S15.20min	S15.10min
8	Kun yarmida ovqat	S16.00	S 16.00	s.16.00
9	Sayr.Ochiq havoda aylanish.	S .16.30 min	S .16.30 min	S .16.30 min
10	Bolalarni uyga jo`natish	S .18.00	S 18 00	S .18 00

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

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

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

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

Bolalarni ko`proq ochiq havoda yurishi kun tartibining muhim shartidir, qish kunlarida 3 4-5 soat, issiq paytlarida esa bolalar kun bo`yi ochiq havoda bo`lishlari lozim. Ochiq havoda yurgan paytlarida bolar aktiv harakat qilishlari lozim,serharakat o`yiniar gimnastik asboblilar bilan

mashqlar bajarish ,mevazor polizda ishlash, qum ustida o`yin, qor kurash ,konkida ,chanada uchish,velosiped, samolyotda sayr qilish va boshqalar.

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

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

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

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

Mavzu №2. Zararli odatlarni oldini olish.

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

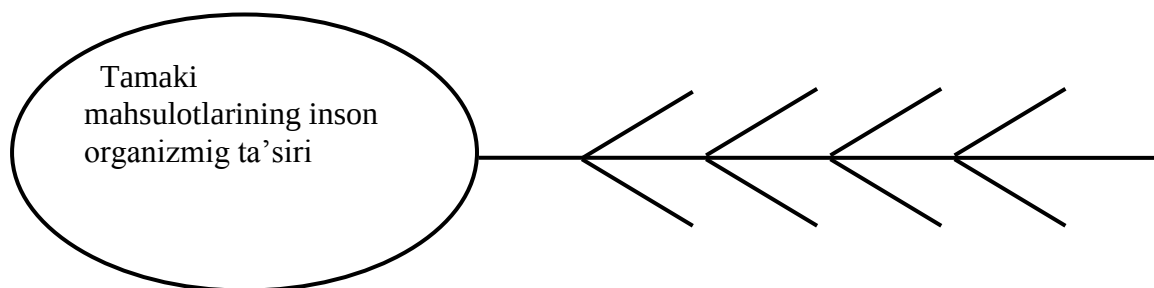
4. Nazorat savollariga javob bering. Eslatma: 3.1-ga qarang.		
Nazorat shakli: Og'zaki nazorat, savol-javob va o'z-o'zini nazorat qilish.	Maksimal ball: 2 Talabaga qo'yilgan ball: _____	O'qituvchi imzosi: _____

O'QUV-USLUBIY MATERIALLAR

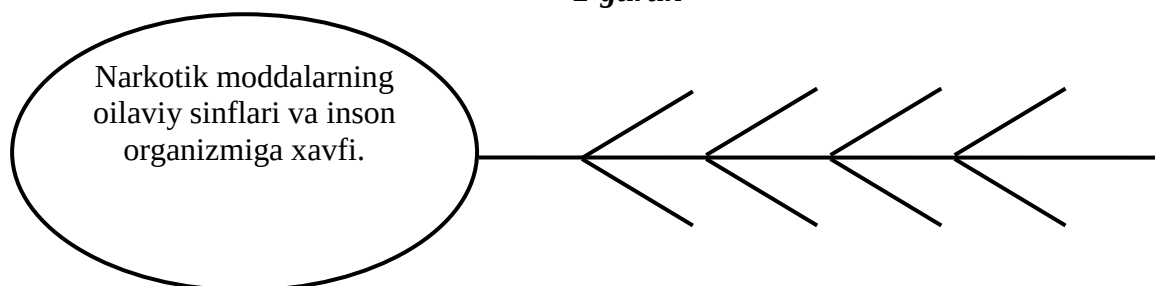
1. O'quv topshiriqlari.

(1.1)

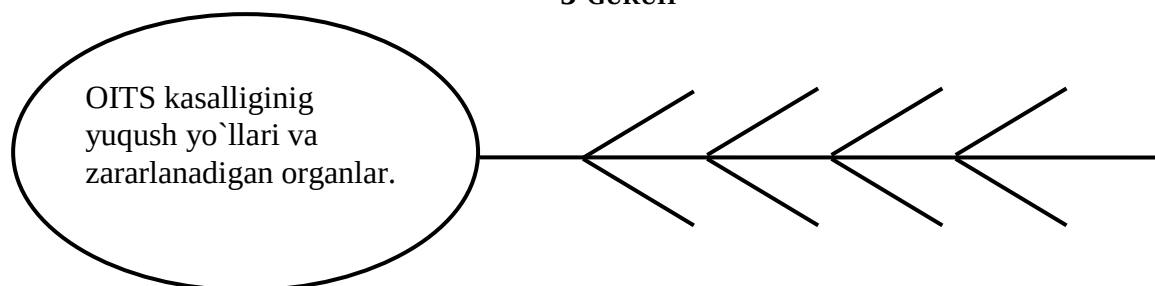
1-guruh



2-guruh



3-GURUH



«Baliq skeleti» texnikasi

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

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

Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari

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

Guruh ishlarini umumlashtiruvchi baho.

Guruh	1	2	3	Jami ball	Baho
1					
2					
3					

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

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

(3.1)

Nazorat savollari:

1. Birinchi marotaba tamaki chekkan insonda qanday holat yuzaga keladi?
2. Tamaki tutuni tarkibida inson organizmiga ta'sir etadigan qanday moddalar mavjud?
3. Inson saraton kasalligiga chalinishi uchun tamaki tarkibidagi qaysi moddaning ta'siri muhim rol o'ynaydi?
4. Alkogol (spirt) eng avvalo inson organizmining qaysi a'zolariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.?
5. Alkogolli ichimliklarning genga qanday ta'siri bo'ladi?
6. OITS kasalligini qanday aniqlash mumkin?

MAVZUGA QISQACHA TA'RIF.

Tamaki chekish organizm uchun ehtiyoj emas. Odam ichkilik ichishga qanday o'rganib qolsa, chekishga ham xuddi shunday o'rganib qoladi. Chekish jarayonining o'zi maza matrasini bilish va segareta, papirosni so'rishdan tarkib topadi. Tamaki tutuni chekuvchiga ma'lum bir lazzatlanish hissini beradi. Odam ichkilik ichganida va to'yib ovqat yeganidan keyin odatda chekish istagi kuchliroq bo'ladi. ba'zan odamlar bir chekib olinsa, oilaviy hayot, ishdagi ko'ngilsizliklar, diqqatvonzlik bir qadar nari ketgandek bo'ladi deb o'ylashadi. Tamaki tutunida juda kuchli narkotik modda-nikotingina emas, balki uglerod (II) oksid vodorod sulfid va boshqa birikmalar ham bor. Biroq tutundagi organizmga ta'sir ko'rsatuvchi asosiy modda nikotindir.

Odam shu moddaga o'rganib qoladi. Odam chekish munosabati bilan qilinadigan ma'lum xatti-harakatlar: sigaretani ezish, alohida bir tahlitda tutun chiqarish, segaretani ushlashga ham o'rganib qoladi. Chekish ta'siri ostida qon tarkibi o'zgarib, undagi eritrotsitlar soni kamayadi, tomirlar chekmaydigan odamlardagiga qaraganda ancha tezroq qaribqoladi, o'pka raki uchraydi.

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

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

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

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

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

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

Bundan tashqari, tamaki chekish har xil organlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunda asosan yurak-qon tizimi va nafas a'zolari zararlanadi. Miokatd infarkti kasalligi tamaki iste'mol qilmaydiganlarga nisbatan chekuvchilar orasida ikki marotaba ko'proq uchraydi.

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

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

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

Yoshlarga maslahat:

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

1. Jamoat joylarida, transportlarda va xonadonlarda chekmang.
2. Kuniga bir donadan strageta chekishni kamaytirib boring.

3. Oila a'zolaringiz va do'stlaringizga chekish asoratlari haqida gapirib turishni odat qiling.
4. Haftasiga bir kun chekmaslikni odat qiling.

Mabodo sizda chekish istagi paydo bo'lganda:

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

Etil spirti-narkotik moddalar tarkibiga kiradi.

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

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

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

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

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

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

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

Giyohvand moddalar(narkotiklar)

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

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

Toksikomaniyani qo'yidagi moddalar keltirib chiqaradi:

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

Tinchlantiruvchi va uxlatuvchi vositalar (trankvilizatorlar);

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

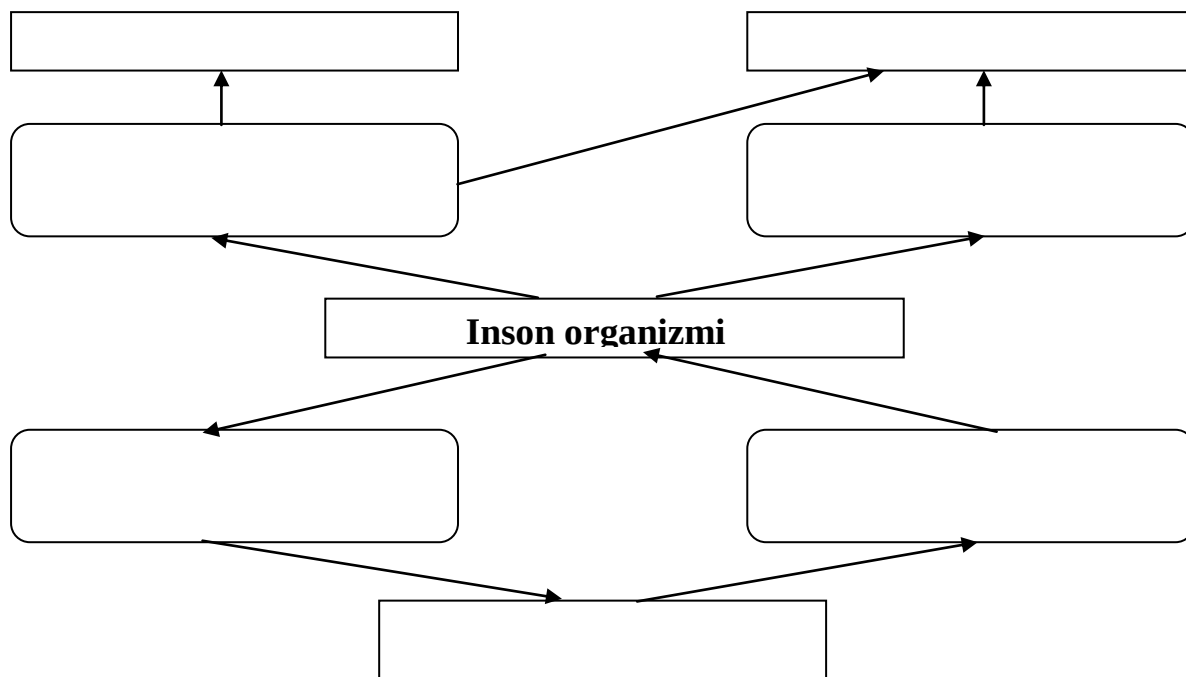
Ba'zi giyohvand moddalar tibbiyot amaliyotida ishlatiladi, chunki ular og'riq qoldiruvchi xususiyatga ega. Bu moddalarni iste'mol qilinishi faqat shifokor tomonidan begilanadi.

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

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

Mustaqil bajarish uchun topshiriq.

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



2. Mavzu: Tayanch harakat apparatining gigiyenasi. Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi jihozlarni gigiyenik baholash

23.2.Semenar mashg'ulotida o'qitish texnologiyasi.

Vahti-2 soat	Talabalar soni: 15-30 nafar
O'quv mashg'ulotning shakli.	Muommoli amaliy dars.
Amaliy mashg'ulotning rejasi.	1.maktabgacha bolalar muassasalari va umumta'lim maktab uchun jihozlarni tanlash va belgilash. 2.jihozlarni joylashtirishni baholash. 3. bolalarning to'g'ri o'tirishini baholash.
O'quv mashg'ulotning maqsadi: Mavzu bo'yicha bilimlarni mustahkamlash va chuqurlashtirish,muommoli masalalarni yechish ko'nikmalarni rivojlantirish.	
Pedagog vazifalari: - Mavzu bo'yicha bilimlarni ongli ravishda o'zlashtirish va mustahkamlashga undash; - Maktabgacha bolalar xarakteri va xususiyatlarini urganishga undash; - maktab yoshdagi bolalar uchun qanday jihozlar zarurligini o'rgatish va yakuniy xulosalarni shakllantirish.	Oquv faoliyat natijalari: Talaba: - Asosiy tushunchalarni izohlaydi; - Maktabgacha bolalar xarakterini bilib oladilar; Maktab yoshdagi bolalar uchun qanday jihozlar zarurligini bilib oladilar.
O'qitish usullari va texnikasi	Muommoli usul,suhbat,aqliy hujum, munozara,prezentatsiya.
O'qitish vositalari	Ma'ruza matni,o'quv materiallari,konspektlar,A32 formatdagi qog'oz,marker,sktch.

O'qitish shakli	Jamoa va guruhlarda ishlash.
O'qitish sharoiti	Guruhlarda ishlash uchun mo'ljallangan o'quv auditoriya.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi.

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni.	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich kirish (10min.)	1.1. Mavzuni maqsadi, rejasi kutilayotgan o'quv natijalarini e'lon qiladi, ularning ahamiyatini va aktualligini asoslaydi. 1.2. Reja savollari bo'yicha talabalar bilimlarini faollashtiradi. Blits so'rov o'tkazadi	1.1. Mavzuni yozadilar 1.2. Savollarga tezkor javob beradilar.
2-bosqich. Asosiy (60 min.)	2.1. Muommoli vazifani talabalarga o'qib beradi. Muommoni shakllantirishni tashkil qiladi. Taklif etilgan muommoni shakllantirish variantlarini talabalar bilan birgalikda tahlil qiladi va muhokama qiladi. Ularning ichidan aniqlashtirilgan va tahlil qilingan bir variantni tanlaydilar. 2.2. Talabalarni 3 guruhga ajratadi. Muommoli vazifani hal qilishni topshiradi. O'quv vazifasini baholash ko'rsatkichlari va mezonlarini tarqatadi. Muommoni hal qilish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalarni, kutilayotgan natijalarni tushuntirib beradi. Aqliy hujum, g'oyalarni tanlash va baholash, guruhlarda ishlash qoidalarini eslatadi. Guruh ishlarini boshlanganligini aytadi. 2.3. Taqdimotni boshlashni e'lon qiladi. Taqdimot jarayonida javoblarni sharhlaydi. To'g'ri qarorni ta'kidlaydi, xatolarni ko'rsatadi. Muommoli vazifa yechimlarini munozara shaklida muhokamasini tashkil qiladi. Talabalar bilan birgalikda javoblarni baholaydi. Javoblar to'liq bo'lmagan holda o'zi javob beradi. Guruhlarni o'zaro baholashini tashkil etadi. 2.4. Yakun chiqaradi.	2.1. Eshitadilar, muommoni shakllantirish bo'yicha takliflarni kiritadilar. 2.2. Guruhlarda ishlaydilar. Muommoli vazifani yechadilar, taqdimot varaqalarini rasmiylashtiradilar. 2.3. Muommoli vazifanining natijalarini taqdimot qiladilar. Muommoni hal qilish bo'yicha o'zlarining variantlarini ilgari so'radilar. O'zaro baholaydilar. 2.4. Tinglaydilar.
3-bosqich. Yakuniy (10 min.)	3.1. O'quv faoliyatini yakunlaydi. Talabalar diqqatini asosiy jihatlariga qaratadi. Muommoni hal qilish jarayonida guruhlar faoliyatidagi muvoffaqliyatlarni ta'kidlaydi. Bajirilgan ishning kasbiy faoliyat uchun ahamiyatiga toxtaladi. 3.2. Mustaqil ish uchun vazifa beradi.	3.1. Tinglaydilar, aniqlashtiradilar. 3.2. Mustaqil ish uchun vazifalarni yozib oladilar.

O'quv materiallar.

1-ilova.

Blits so'rov savollari.

Bolalarda uchraydigan skolioz - Bolalarda uchraydigan lardozi –
--

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

2 – ilova.

1. Muommoli vazifa;

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

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

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

3. Muommoni yechish jadvali.

Muommoni shakllantirilishi:	Yakuniy xulosa:	
Quyi muommolarni shakllantirish	Yechimlar mazmuni	Xulosalar.
1	2	3
1.		
2.		
n.		

3 – ilova.

Ish tartibi va reglament.

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

4 – ilova.

Guruh ishini umumlashtiruvchi baho.

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

5-ilova.

Nazorat savollari:

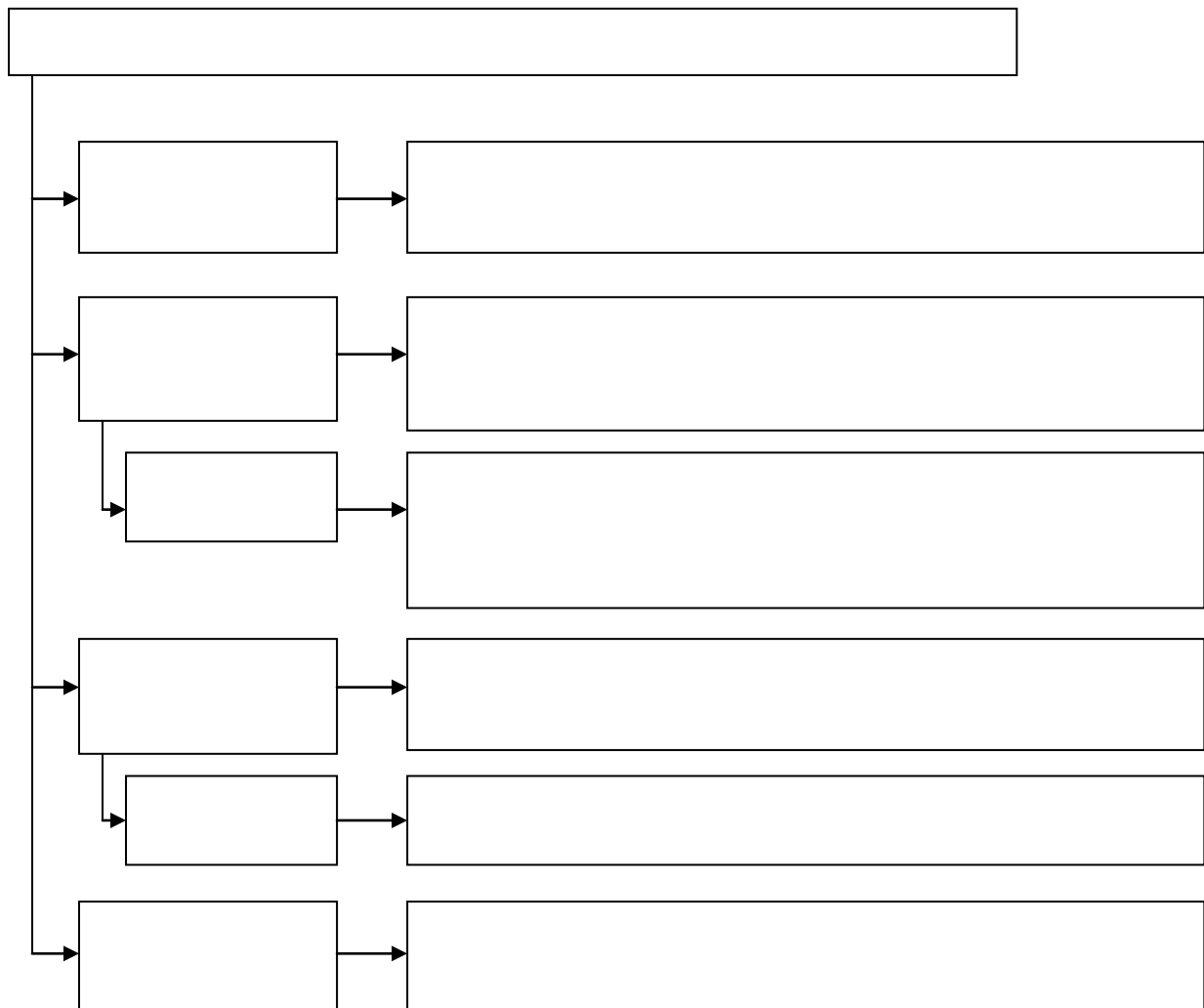
1. Maktabgacha bolalar hamda maktab yoshidagi bolalarga stol va stullarni tanlashdan maqsad nima?
2. Bolalarni to'g'ri o'tqazish evaziga bolalarda qanday ijobiy holatlar ko'zatilishi mumkin.?

3. Bolalarda qanaqa kasalliklar noto'g'ri o'tirish evaziga kelib chiqadi?
4. Bolalarning anatomik-fiziologik xususiyatlarini tushuntirib bering.

Mustaqil ish uchun vazifa

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

6-ilova.



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

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

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

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

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

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun tavsiya qilinadigan jihozlarning o'lchamlari

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

Xonalarga stollarni joylashtirishda quyidagi gigiyenik talablarga rioya qilish kerak:

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

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

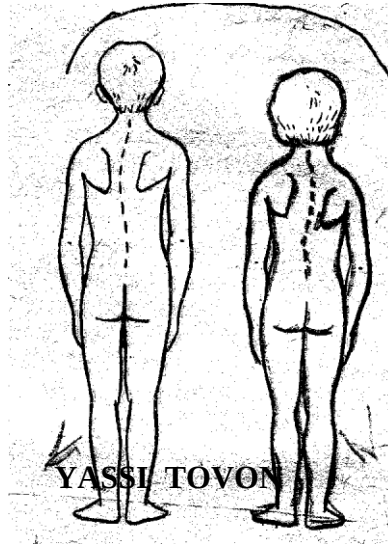
Yuqumli kasalliklarni tarqalishini oldini olish maqsadida yotish oralig'idagi kravatlarining masofasi 0,3 litrni tashkil qilishi kerak, tashqi devordan kravatgacha bo'lgan oraliq masofasi 0,7-1mni tashkil qilishi kerak.

Bolalarni o'tirishini baholash. Shifokor mashg'ulotlarda oi'tirib bolalarning tana holatini kuzatishi to'g'ri holatlardan og'ishini aniqlashi va keyinchalik ularni sababini bilish lozim. Bolalar o'tirganida bosh egilish burchagi gorizantal 26-51 daraja, ko'krak sohasi 41-62, korpus 85-100, oyoqlar tizza va bolder bo'g'imida 75-105gacha bukiladi.bolaning stulga to'g'ri o'tirishini aniqlash uchun antripomitrik instrumentlar yordamida tananing ayrim o'lchamlarini o'lchash va ularni stol-stulning mutonosib o'lchamlar bilan solishtirib ko'rish kerak. Mashg'ulotlar davomida o'quvchining holatini

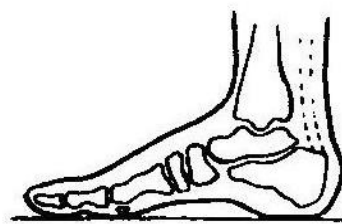
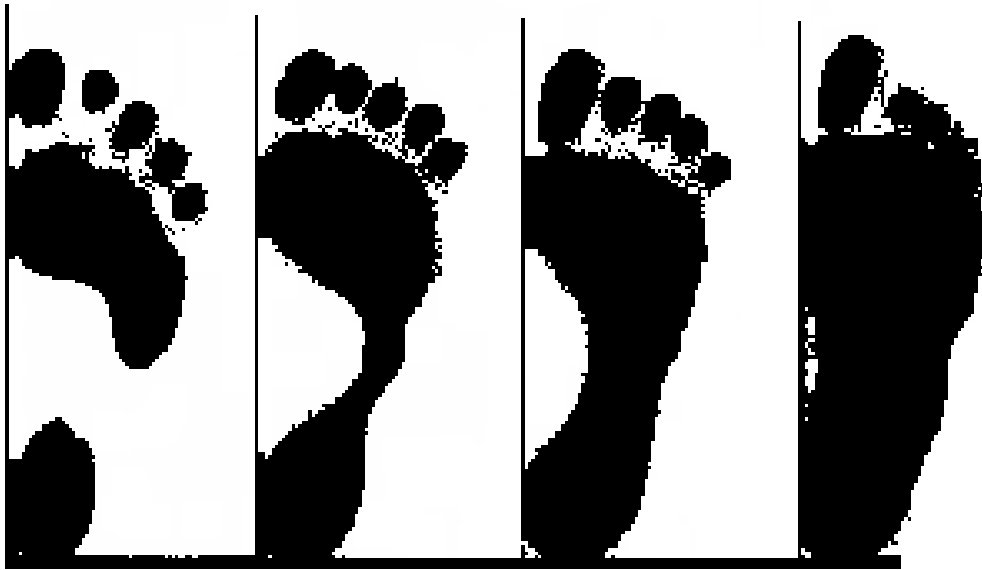
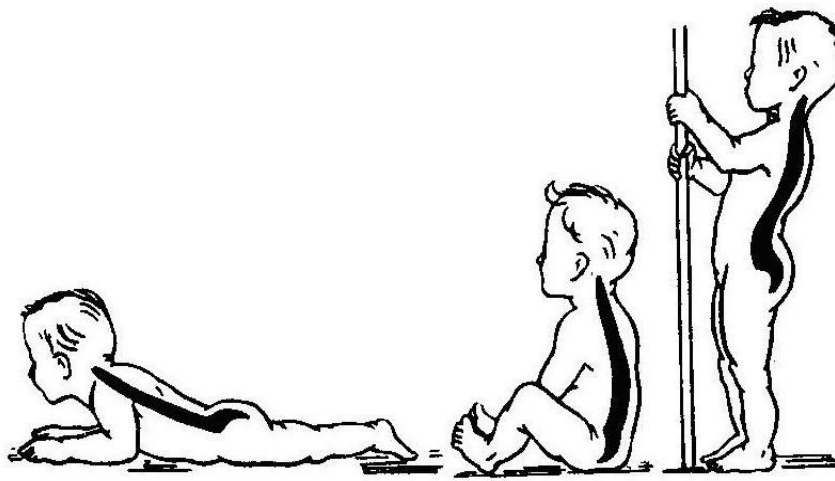
to'g'riligini ta'minlash va stulning stolga nisbatan to'g'ri holatini nazorat qilish uchun o'tirg'ichning yuqori tekisligida to'g'ri chiziqli chiziladi. Bu stulni qancha masofaga stol chekkasiga surish kerakligini ko'rsatadi.

Bolalarda umurtqa pog'onasining skoleoz o'zgarishlari

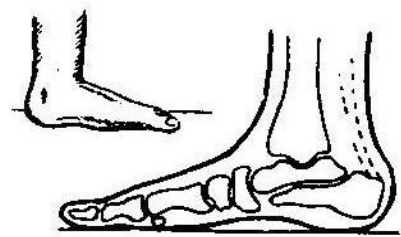
Skoliozda yelka, kurak, chanoq burchaklari assimetrik holatda joylashadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy rivojlanishida orqada qolganlarda, raxit va sil intoksikatsiyasi bo'lgan bolalarda skolioz ko'proq kuzatiladi. Bu holatni oldini olish uchun yoshligidan qattiq o'rinda yotish, yostig'i past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



Bolaning qaddi-qomatini to'g'ri rivojlanishida yassi tovonlik ham ta'sir ko'rsatadi. Bunda oyoq panjasi gumbazining yalpayib, tekis bo'lib qolishi. Oyoqning shakli, uning mushaklariga va bog'lamlariga bog'liqdir. Yassi tovonlikda qon aylanish buziladi, oyoqda og'riq va tirishish paydo bo'ladi. Qon aylanishi yetarli bo'lmaganligi tufayli oyoq ko'kargan, shishgan va sovuq bo'ladi. Agar bola shol bilan kasallansa, 10 oygacha ko'p tik tursa, yassi tovonlik rivojlanadi. Bu holatni oldini olish uchun bolaning oyoq kiyimi o'ziga mos bo'lishi, poshnasi 8 mm dan baland bo'lmasligi, tag charmi elastik bo'lishi kerak Yassioyoqlik. Odam tovon kaftining pastki qismi tayanch – harakat sistemasining ressoni vazifasini bajaradi. Bolalar uzoq vaqt tik turganda, og'ir yuk kutarganda, tor poyafzal kiyganda oyoq panjasi gumbazi yassilanadi; natijada yassioyoqlik kelib chiqadi. Yassioyoqlik natijasida oyog'ining tovon-panja va boldir muskullarida og'rik bo'ladi. Yassioyoqlik tug'ma va hayotda orttirilgan bo'ladi. Yassioyoqlilikni tug'ilgandan keyin yuzaga kelishi sababalari quyidagilardan iborat: bolani juda yoshligidan (8-10 oylikidan) boshlab yurgizish, uzoq vaqt tik turg'izish, yosh bolaga poshnasi yumshoq poyabzal qiyg'izish, o'quvchilarning kun bo'yi poshnasiz sport poyabzallarida yurishi, poshnasi baland, uchi tor poyabzallarni kiyish, og'ir yuk kutarish. Ana shularni hisobga olib, yassioyoqlikni oldini olishga e'tibor berish kerak.



A



B

B



Tovondagi o'zgarishlarning ko'rinishi

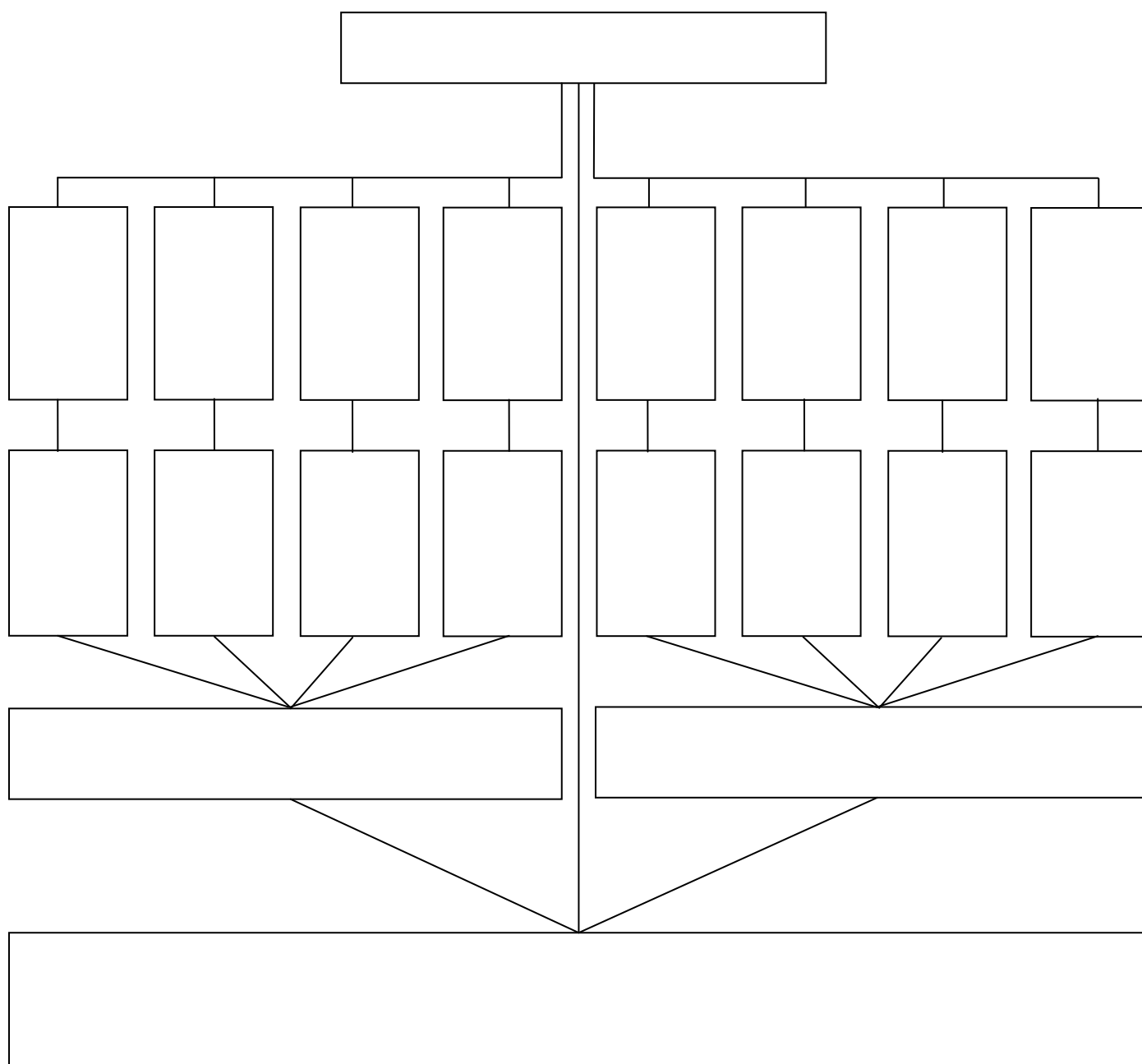
1-3-to'g'ri tovon; 4-yassi tovon.

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

4-MASHG'ULOT.	«Maktabgacha ta'lim muassasalarida tarbiya jarayonining psixogigiyenasi» bo'yicha amaliy mashg'ulot.
Mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi.	
<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni :30 ta</i>
<i>O'quv mashg'ulot shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1.Mavzu mazmuniga kirish: 2. asosiy mashg'ulotlarni tashkillashtirishning gigiyenik asoslari 3. tayyorlov katta kichik va o'rta guruhlardagi asosiy mashg'ulotlarning davomiyligi va tarkibi 4. tayyorlov katta kichik va o'rta guruhlardagi asosiy mashg'ulotlarning kun tartibidagi tutgan o'rni. 5 har bir guruhdagi mashg'ulotlarning kun va haftadagi soni 6.tayyorlov, katta o'rta va kichik guruhlar kun tartibiga gigiyenik baho berish,ovqatlanish tartibi; 7.kun tartibidagi ochiq havoda bo'lish va faoliyat turi; 8.uyquning kun davomidagi soni va davomiyligi.
<i>O'quv mashg'ulotning maqsadi:</i> tinglovchilarda o'quv ishini tashkil etishni interfaol shakllari bo'yicha bilim va ko'nikmalarini kengaytirish va chuqurlashtirish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> • asosiy mashg'ulotlarni tashkillashtirishning gigiyenik asoslari bo'yicha ta'limni tashkillashtirish shakllari mohiyati va mazmuni to'g'risida tushunchalar berish; • Tayyorlov katta,o'rta,kichik guruhlarda asosiy mashg'ulotlarning davomiyligi va tarkibi bo'yicha guruhlarda hamkorlikda ishlashni tashkillashtirish texnologiyasini tushuntirish. • Tayyorlov katta kichik o'rta guruhlarda asosiy mashg'ulotlarning kun tartibidagi tutgan o'rni bo'yicha hamkorlikda o'zaro o'qish texnikalarini guruhlarda o'zaro o'rganishga o'rgatish. • Natijalar taqdimoti,muhokama va baholashga o'rgatish.	<i>O'quv faoliyatining natijalari:</i> <i>Tinglovchilar biladilar:</i> • Asosiy mashg'ulotlarni tashkillashtirishning gigiyenik asoslari bo'yicha ta'limni tashkillashtirish shakllari mohiyati va mazmuni to'g'risida to'liq ma'lumotga ega bo'ladilar. • Tayyorlov katta,o'rta,kichik guruhlarda asosiy mashg'ulotlarning davomiyligi va tarkibi bo'yicha guruhlarda hamkorlikda ishlashni o'zlashtirib oladilar va amalda o'ullay oladilar. • Tayyorlov katta kichik o'rta guruhlarda asosiy mashg'ulotlarning kun tartibini to'g'ri taqsimlay oladilar.
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza,tezkor so'rov,namoish etish,so'hbat,amaliy ish,taqdimot.
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn,o'quv qo'llanmalar,ekspert topshiriqlar,slaydlar,flipchart,markerlar,skoch.
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy,guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya.

Monitoring va baholash.	Savol javob.Test.
Mustaqil ish uchun topshiriqlarni	

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



Mavzuning qisqacha tafsiloti

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

A. asosiy mashg’ulotlarni tashkillashtirishning gigiyenik asoslari

1. tayyorlov katta kichik va o'rta guruhlardagi asosiy mashg'ulotlarning davomiyligi va tarkibi
 2. tayyorlov katta kichik va o'rta guruhlardagi asosiy mashg'ulotlarning kun tartibidagi tutgan o'rni.
 3. har bir guruhdagi mashg'ulotlarning kun va haftadagi soni
- B.tayyorlov, katta o'rta va kichik guruhlar kun tartibiga gigiyenik baho berish.
- 1.ovqatlanish tartibi;
 - 2.kun tartibidagi ochiq havoda bo'lish va faoliyat turi;
 - 3.uyquning kun davomidagi soni va davomiyligi.

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

Maktabgacha bolalar muassasalari kun tartibini baholash.

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

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

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

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

Bolalar va o'smirlar muassasalarida tekshirishda quyidagilarga etibor qaratiladi:

1. Muassasaning joylashtirilishi, jihozlanishi va saqlanishi (yer maydoni va hovlisi, bino va alohida xonalar) sanitary – gigiyenik talablarga mos kelishi kerak.
2. kun tartibiga, shu qatorda o'quv-tarbiyaviy, o'quv, o'quv – ishlab chiqarish jarayoni, ovqatlanish, mehnat qilish va boshqalarning gigiyenik talablariga mos kelishi.
3. ovqatlanishini tashkillashtirish va ovqatlanish sifatini gigiyenik talablarga mos kelishi.
4. jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari tadbirlarini tashkillashtirish va gigiyenik talablarga mos kelishini nazorat qilish
5. gigiyenik tarbiya chiora tadbirlarini tashkillashtirish va o'tkazishi tartibi, hamda bolalar orasida shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishni nazorat qilish.
6. muassasaning jihozlar bilan taminlanganligi va jihozlarning holati, ularning sanitary – gigiyenik meyorlarga mosligi (jihozlar, kiyinlar, o'rin-ko'rpalar).
7. hodimlarning bolalar va o'smirlar salomatlik holati va garmonik ravishda jismoniy rivojlanishini taminlashga qaratilgan sanitary-gigiyenik va epidemiologic bilimlarining darajasi.

8. muassasa xodimlarining shaxsiy gigiyena qoidalariga va rejali tibbiy ko'riklardan o'tish muddatlariga rioya qilishini nazorat qilish.
9. muassasa shifokori va tibbiyot hamshirasining sanitary-gigiyenik va epidemiyaga qarshi olib boradigan ishlarining tashkillashtirilganligi va olib borilishini nazorat qilishdan iboratdir.

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

- asosiy sanitary-gigiyenik va epidemiyaga qarshi chora-tadbirlarni joriy va istiqbolli rejalarni tuzish, kompleks majmualari rejalari ishlab chiqish;
- ishning statistic xisobotini tuzish va uni taxlil qilish;
- bolalar va o'smirlar jamoasida sanitary gigiyenik va epidemiyaga qarshi talablarni taminlanishiga qaratilgan xatlar, malumotnomalar, materiallar tayyorlash va ishlab chiqarish;
- ilg'or tajriba maktablari faoliyatiga qaratilgan yig'ilishlar va anjumanlar o'tkazish va tayyorlash;
- davolash profilaktika muassasalari bilan hamkorlikda majmualari, reydlari kuzatishlar o'tkazish va sog'lomlashtirish chora-tadbirlarini ishlab chiqarish;
- bolalar va o'smirlar muassasalarida sog'lomlashtiruvchi chora-tadbirlar rejasini tuzish va sanitary xolatini yaxshilash (reja-topshiriq);
- yosh mutaxassislar, malaka oshiruvchilar magistrilar bilanishlash, kichik tibbiy xodimlarning ishiga rahbarlik qilish;
- sanitar-epidemiologik xizmatda taluqli yangi tashkiliy ishlarning yangi uslublarini ishlab chiqish.

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

5. Mavzu. Maktabgacha ta'lim muassasalariga qo'yiladigan gigiyenik talablar.

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

I. Tayyorgarlik bosqichi.

Faoliyat mazmuni.	
Trener	Talaba
Mavzuni aniqlaydi va rejalashtiradi: 1 Tabiiy va sun'iy yoritish usullari. 2 Isitish turlari. 3 Xonalarni shamollatishni gigiyenik	Mashg'ulotga tayyorlanadilar.

baholash: .Maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi.Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi.Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yuriqnomalarni tayyorlaydi.	Yozib oladilar.
---	-----------------

II.Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish.

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

III. Yakuniy bosqich.

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

- Guruhlarning faolligini baholaydi;
- Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.

1-ilova

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

2-ilova

Ekspert varag'i №1

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

Ekspert varag'i №2

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

Ekspert varag'i №3

Gruppalarida nechta lampa o'rnatiladi?. musiqa xonalariga 3 qatorda nechta dan lampa qo'yiladi? Va nima uchun sababini tushuntirib bering..

Mustaqil ish uchun topshiriq.

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

Qisqa nazariy ma'lumotlar.

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

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

1 Yoritilish ko'rsatkichi. Derejalar oyna yuzasining yorug'ligi binoning poli satxiga nisbati. Gruppalar xonalarida, uxlash va ayrim xonalarda yorug'lik ko'rsatkichi 1;4 meditsina xonalarida, qabul va echinish xonalarida 1;5 oshxona va tualetlarda-1;5 ga teng bo'lishi kerak.

2 To'sish ko'rsatkichi -ro'paradagi binolarning bolalar muassasi binosi bilan va o'zaro nisbati. K.Z. yo'l beradigan kattalik 1;2. Bu ko'rsatkichni aniqlash juda zarur, chunki oynalarning yoritilishi yon atrofdagi binolar bir-birining yorug'ligini to'sganda pasayadi.

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

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

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

Sun'iy yoritilish

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

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

Bolalar muassalarida isitish markazlashtirilgan yoki alohida mahalliy katyollar orqali (binoda o'rnatilgan) olib boriladi. Radiatorlarda isitish temperaturasi 70 gradusdan ortib

ketmasligi kerak. Radiatorlar yogoch reshetkalar bilan o`rab qo`yilgan bo`lishi kerak. Gruppalarida harorat 18-20 gradus, nisbiy namlik 40-60 foiz bo`ladi.

Bino	: yoritilish lyuksametrilar bilan : lampalar bilan : Lyuminiscentli	
Muzika xonasi	100	200
Gruppalar	100	200
Medisina xonasi	100	200
Uxlash xonasi	130	75
Qabul xonasi	75	150
Ayrim xona	30	75
Echinish xonasi	30	75
Oshxona	100	200
Tualet	25-30	75-150

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

6. Mavzu. Bolalar gigienik ta`lim tarbiyasi

Amaliy mashgh`ulotda ta`lim texnologiyasi.

Talabalar soni-20-30 ta	O`quv soati-2 soat
O`quv mashg`ulotining shakli	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.
Amaliy mashg`ulotda muhokama qilish uchun savollar.	1. Kun tartibining bola o`lib rivojlanishidagi ahamiyati. 2. Maktabgacha bolalar muassasalarida kun tartibini baholash. 3. Uyquning muhim shartlari.
Mashg`ulotning maqsadi: mavzu bo`yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.	
Pedagogik vazifalar:	O`quv faoliyatining natijalari: Talaba bajarishi lozim:
• Bolalar kun tartibini taqsimlas tog`risida ma`lumot berish va bilimlarni kengaytirish	• Quyidagi tushunchalarga ta`rif beradilar: - bolalar kun tartibining ahamiyati; - anatomik-fiziologik xususiyatlar.
• Kun tartibini rejalashtirishda bola yoshini inobatga olish bo`yicha bilim ko`nikma hosil qilish.	• 1 yoshdan-5 yoshgacha bo`lgan bolalarning xususiyatlarini bilib oladilar.
• Bilimlarni taqqoslashni, umumlashtirishni, tahlilni tizimlashtirish ko`nikmasini hosil qilish.	• Maktabgacha bolalar muassasalarida kun tartibining taqsimlanish jarayonlarini bilib oladilar, tahlil qila oladilar.

• O'z fikrlarini shakllantirish va bildirish jarayonini tashkil qilish.	• Talabalar o'z fikr va mulohazalarga ega bo'ladilar, fikrlarini bayon qila oladilar.
• Kommunikatsiya, guruhda ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish.	• Turli usullar va modellarni tahlil qiladilar. • Bolalar uyqusining davomiyligi to'g'risida fikr yurita oladilar.
<i>O'qitish usullari.</i>	Suhbat, aqliy hujum, taqdimot, blits-so'rov.
<i>O'qitish vositalari.</i>	Ma'ruza matnlari, taqatma materiallar, doska, bo'r, format qog'ozlar, markerlar, skoch.
<i>O'qitish shakli.</i>	Frontal va jamoaviy, kichik guruhlarda ishlash.
<i>O'qitish shart-sharoitlari.</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va kichik guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya.
<i>Monitoring va baholash.</i>	Og'zaki nazorat: o'quv vazifalari, jadvallar tuzish.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi.

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

(50 min.)	Qanday natijalar olinishi kerakligini aniqlashtiradi. Baholash ko'rsatkichlari va mezonlarini sharhlaydi. (3-ilova) . Vazifani bajarishda qanday qo'shimcha materiallardan foydalanish mumkinligini tushuntiradi (masalan: darslik, ma'ruza matnlari). Guruhlarda ishni boshlashni e'lon qiladi.	vazifalari, baholash ko'rsatkichlari va mezonlari bilan tanishadilar. Vazifani bajaradilar.
3-bosqich. Yakuniy (20 min.)	3.1. Taqdimot va guruhlarda ishlash natijalarini o'zaro baholashni tashkil qiladi. Sharhlaydi, bilimlarni umumlashtiradi, vazifani bajarish jarayonida qilingan xulosalar, umumlashtirishlarga e'tiborini qaratadi.	3.1. Taqdimot qilishadi. Qo'shimchalar qilishadi, baholashadi.
.	4.1. Ish yakunlarini e'lon qiladi. 4.2. Eng yaxshi ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. 4.3. Mustaqilish uchun vazifa beradi. (4-ilova) , (5-ilova)	4.1. Tinglaydilar, aniqlashtiradilar. 4.3. Mustaqil ish uchun vazifani yozib oladilar.

1-ilova

Guruhda ishlash qoidasi.

Sherigingizni diqqat bilan tinglang.

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

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

Mabodo sizdan yordam so'rashsa, albatta yordam bering.

Guruhlar faoliyati natijalarini baholashda hamma ishtirok etishlari shart.

Shun aniq tushunmog'ingiz lozim:

- Boshqalarga o'rgatish orqali o'rganamiz;
- Biz bitta kemadamiz; yoki birgalikda suzib chiqamiz, yoki birgalikda cho'kib ketamiz.

O'quv vazifalari

Birinchi guruh uchun o'quv vazifasi

Bolalarda sodir bo'ladigan jarayonlarni baholang. Har bir savolni alohida izohlab bering.

1. charchash qanday jarayon?
2. Charchashni oldini olish choralari nimalardan iborat?
3. Nevroz nima?
4. Uyqu qanday jarayon?

Ikkinchi guruh uchun o'quv vazifasi

Bolalar mehnat va uyqu faoliyatiga doir .

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

Uchunchi guruh uchun o'quv vazifasi

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

Bolalarning maktabga tayyorgarligini aniqlash uchun quyidagilarni qo'llash mumkin:

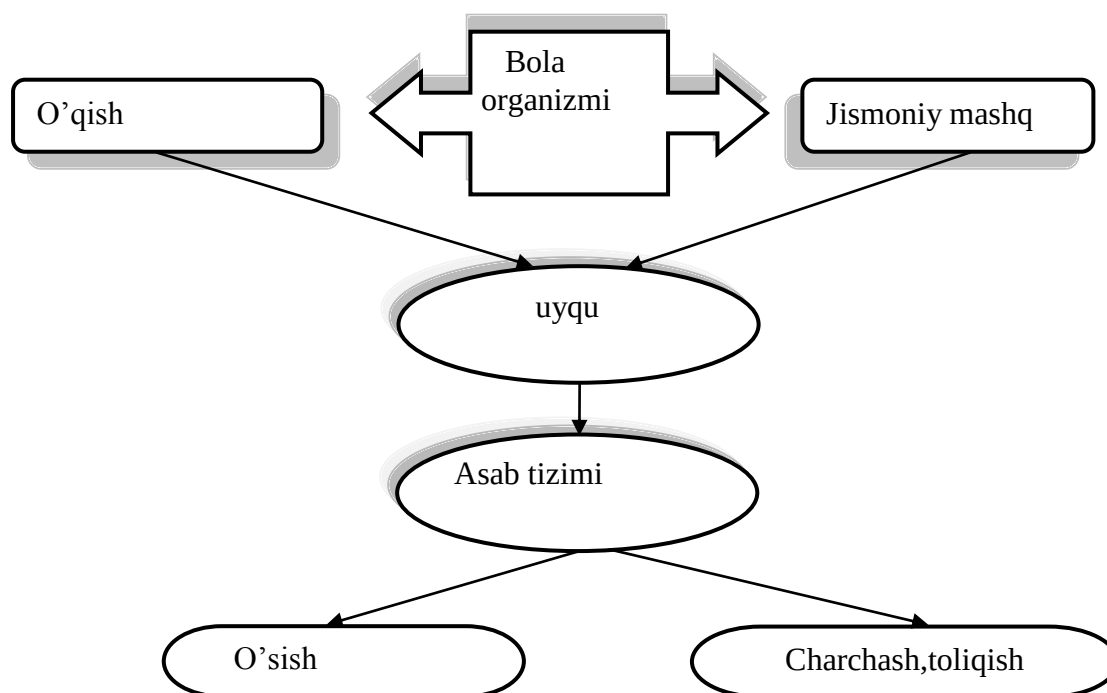
1. Tovushni talaffuz qilishdagi nuqsonlar.
2. .
3. .
4. .
5. .

Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari.(ballarda)

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

Nazorat uchun savollar:

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

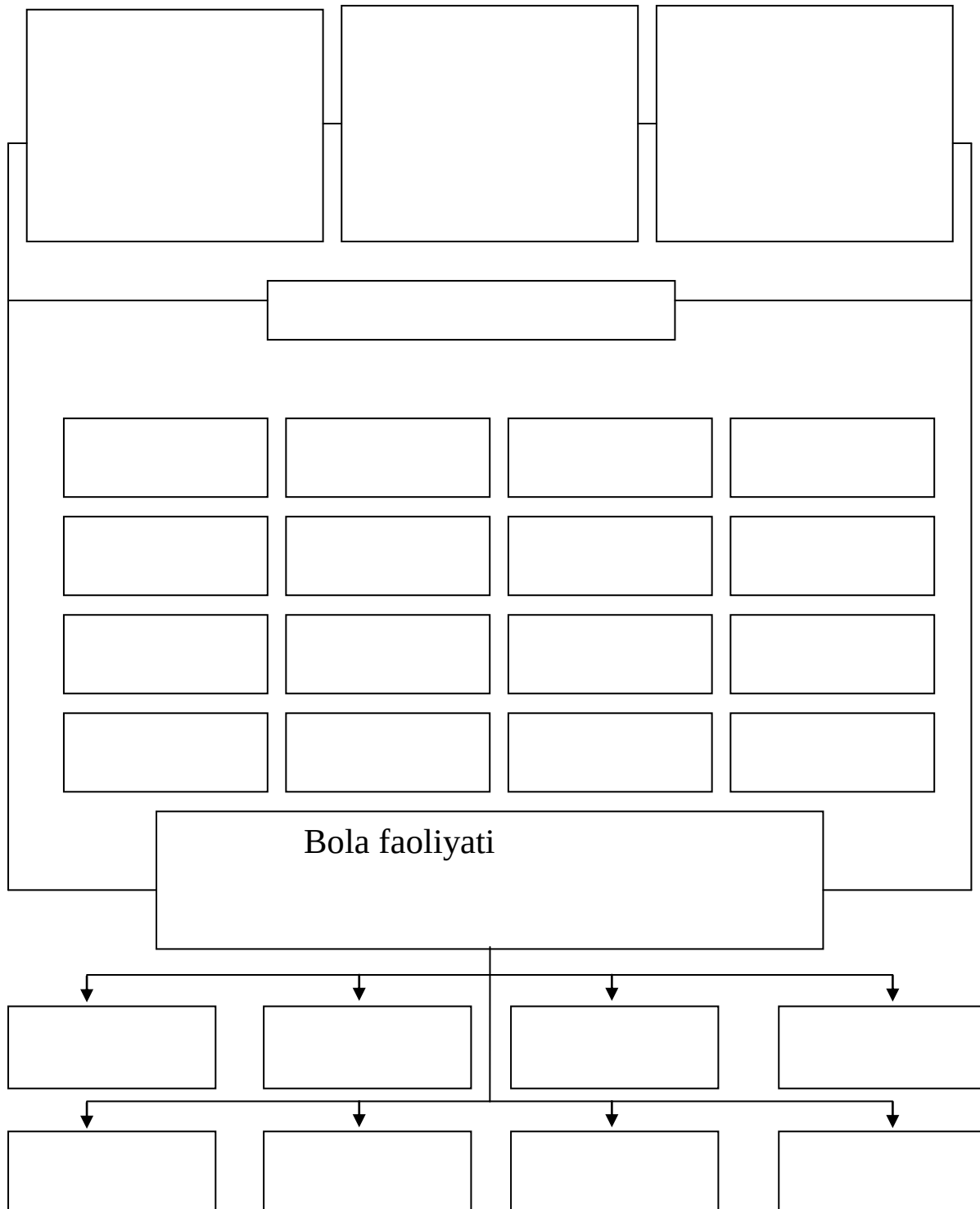


Yuqoridagi (5-ilova) Ushby so'zlarni ketma-ketlik asosida daftaringizga yozing va bolada kechadigan fiziologik va patologik jarayonni bilib olasiz.

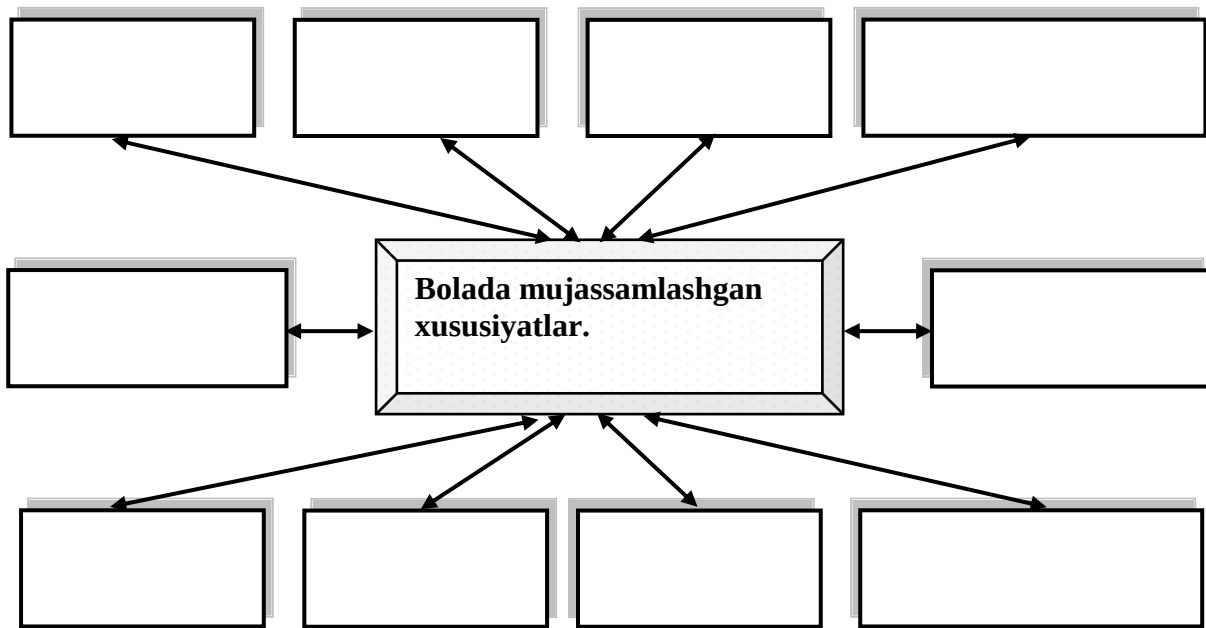
6-ilova.

Mustaqilish uchun vazifa.

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



Maktab yoshidagi bolalarning xususiyatlari.



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

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

Uyquning muhim shartlari ;

1 uxlashga ajratilgan vaqtning qat'iy tuzilishi

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

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

Ovqatlanish ma'lum belgilangan vaqtda qat'iy ravishda olib borilishi lozim. Bolaning kundalik ratsioni quyidagi tartibda bo'lishi kerak.Ertalabki nonushtada kundalik oziqlanish ratsionining 20-25 foizi, peshinda 40-45 foizi kun yarmida 10-15 foizi ,kechki ovqatda 20-25 foizi,kunduzgi

uyqudan so`ng xona ichida bir oz o`ynashi kerak,katta grupp bolalari bilan esa qisqaging mashg`ulot o`tkazish mumkin -25 minut.Kun yarmidagi ovqatdan so`ng esa sayr qilish va har xil o`yinlar ochiq havoda o`tkaziladi.

Mavzu. 7 Sog`lom va kasal organizm haqida tushuncha.Salomatlikka ijobiy va salbiy ta`sir ko`rsatuvchi omillar.

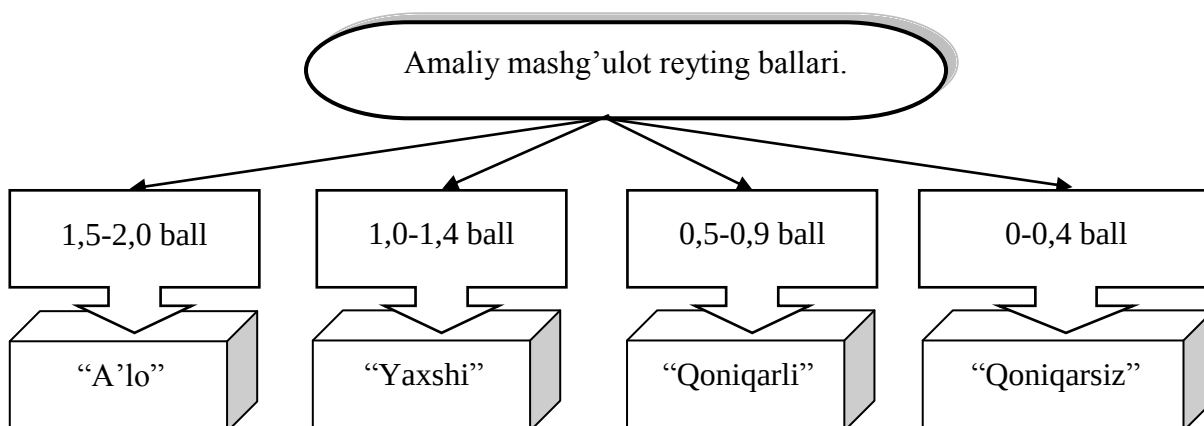
Amaliy mashg`ulot ta`lim texnologiyasi.

<i>Talabalar soni</i> 25-30	<i>O`quv soat:i</i> 2 soat
<i>O`quv mashg`ulotning shakli</i>	Amaliy namoyish qilish shakli.
<i>Mavzu rejasi</i>	1. Sog`lom bola va uni parvarish qilish to`g`risida tushuncha 2.Bolalarga kasallik sharoitida birinchi yordam ko`rsatish va parvarish qilish. 3.Salomatlikka ta`sir ko`rsatadigan ijobiy va salbiy omillar haqida ma`lumot.
<i>Mashg`ulotning maqsadi:Sog`lom va kasalbolalarning bir –biridan farqi va ularni parvarish qilish holatlari to`g`risida tushuncha berish va ko`nikma hosil qilish.</i>	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> • Qanday bolalar sog`lom bolalar deyilishini tushuntirib berish .	<i>O`quv faoliyati natijalari:</i> • Sog`lom bolalar belgilarini bilib oladilar.
• Sog`lom bolalarda uchraydigan fiziologik jihatlarni tushuntirib beradi	• Bolalar fiziologik holatlari haqida ma`lumotga ega bo`ladilar.
• Qanday hollarda bolalar kasal hisoblanadi,qanday o`zgarishlar ko`zatilishi mumkinligini tushuntiradi.	• Bolalarda uchraydigan kasalliklar haqida ma`lumotga ega bo`ladilar.
• Kasal bolalarga shoshilinch yordam ko`rsatish holatlari bilan tanishtiradi.ko`nikma hosil qiladi.	• Shoshilinch yordam ko`rsatish turlarini bilib oladilar
Salomatlikka ta`sir ko`rsatadigan ijobiy va salbiy omillar haqida ma`lumot beradi.	• Salomatlikka ta`sir etadigan ijobiy va salbiy omillar haqida ma`lumotga ega bo`ladilar.
<i>Ta`lim modellarri.</i>	Savol javob,so`hbat,klaster,inserttexnikalari.
<i>Ta`lim vositalari</i>	O`UM, format qog`ozlar,markerlar,skoch,tarqatma materiallar.
<i>Ta`lim shakli</i>	Frontal,jamoaviy,guruhlarda ishlash.
<i>O`qitish shat -sharoiti.</i>	Texnik vositalardan foydalanish va guruhlarda ishlashga mo`ljallangan auditoriya.
<i>Monitoring va baholash.</i>	Og`zaki nazorat,savol javob,ryeting tizimi asosida.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi.

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

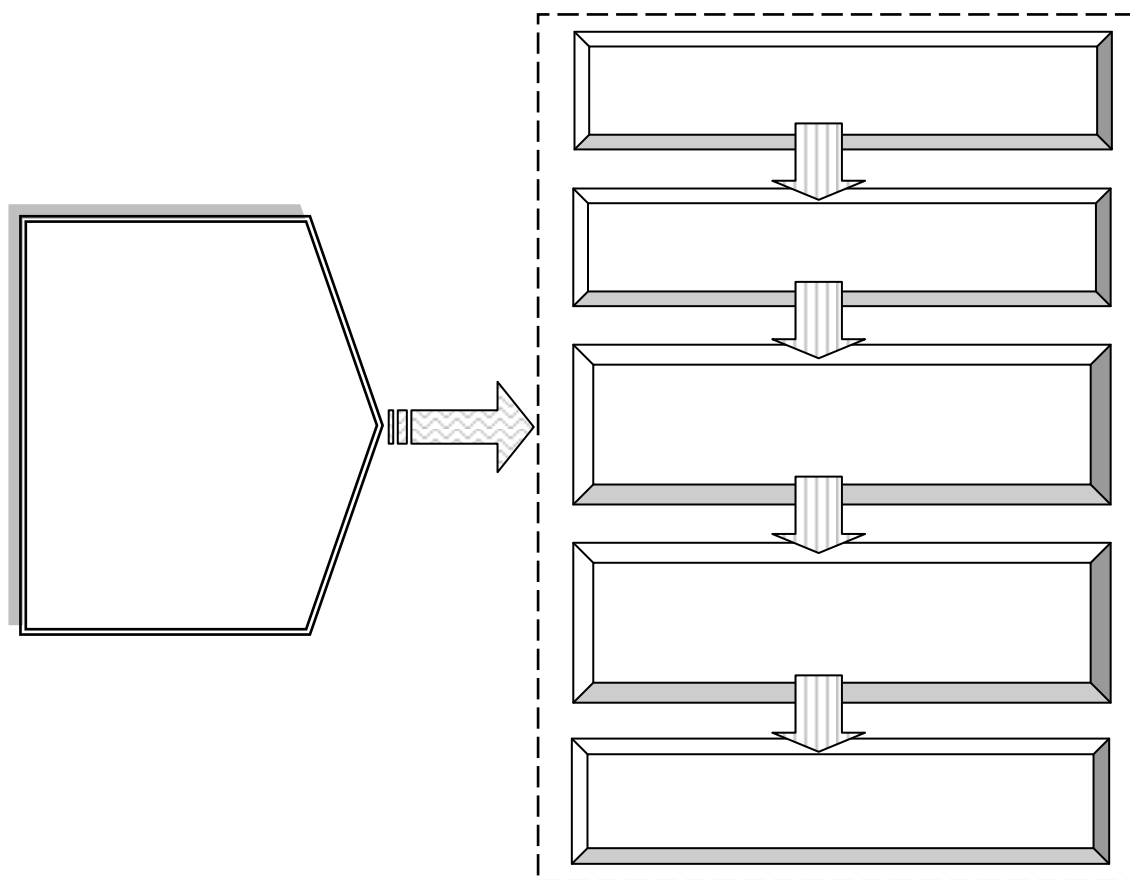
Sogʻlom va kasal organizm haqida tushuncha. Salomatlikka ijobiy va salbiy taʼsir koʻrsatuvchi omillari mavzusi boʻyicha amaliy mashgʻulotida talabalar faoliyatini baholash koʻrsatkichlari va mezonlari..



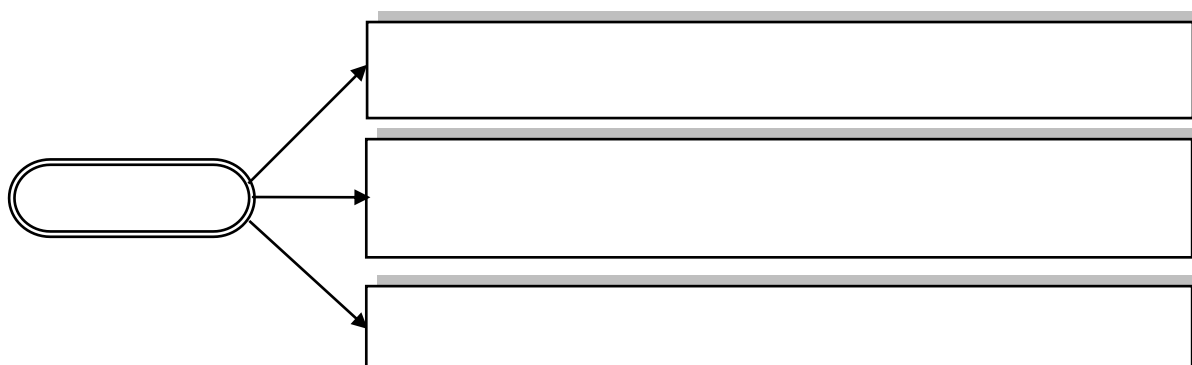
Birinchi guruh uchun savollar

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

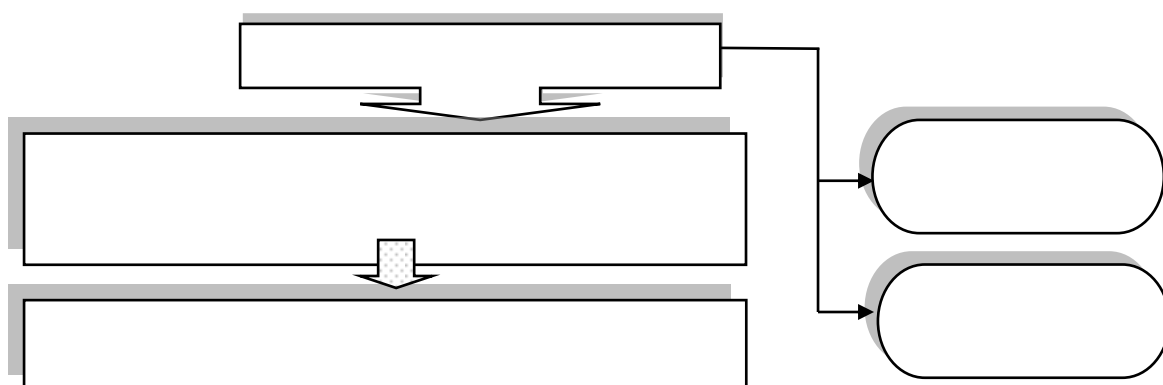
2-ilova



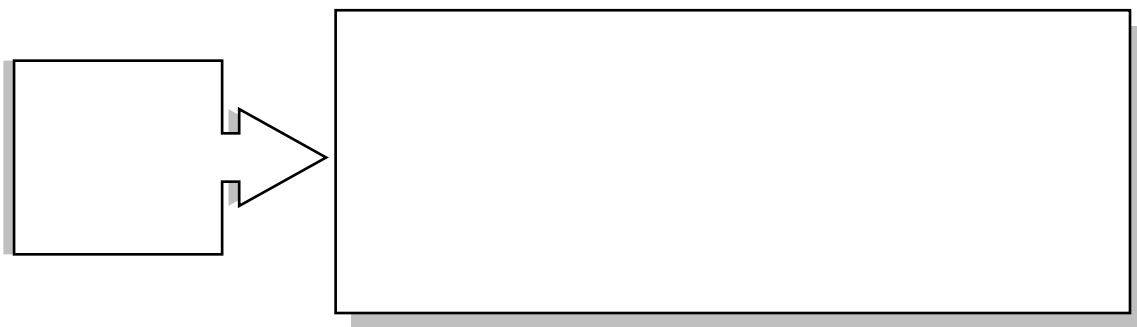
3-ilova



4-ilova



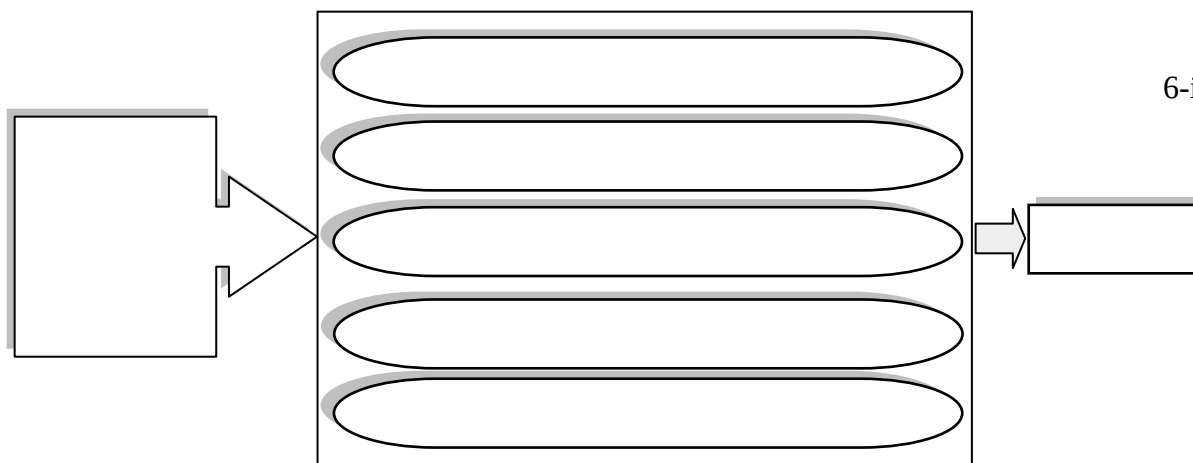
5-ilova



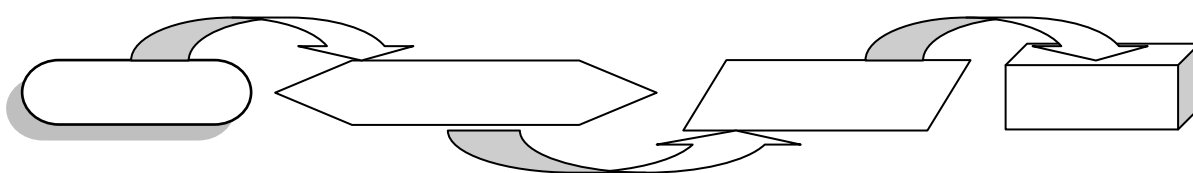
Ikkinchi guruh uchun savollar.

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

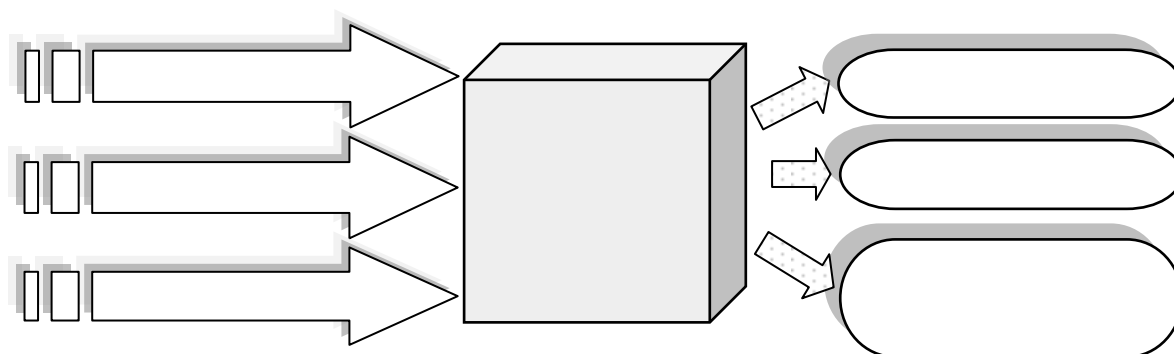
6-ilova



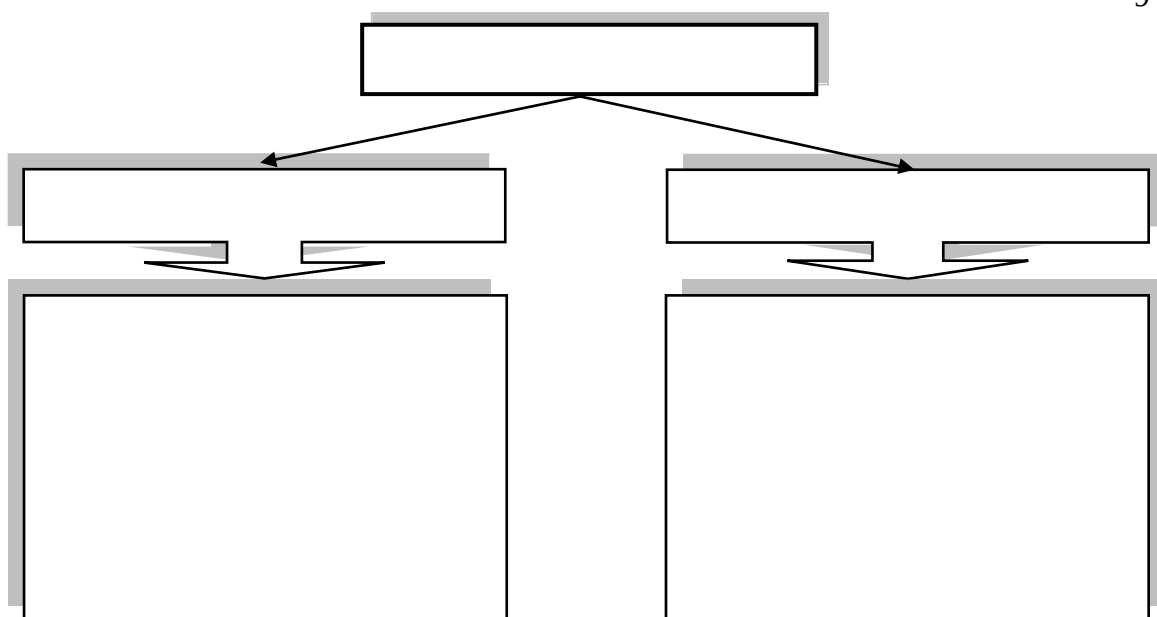
7-ilova



8-ilova



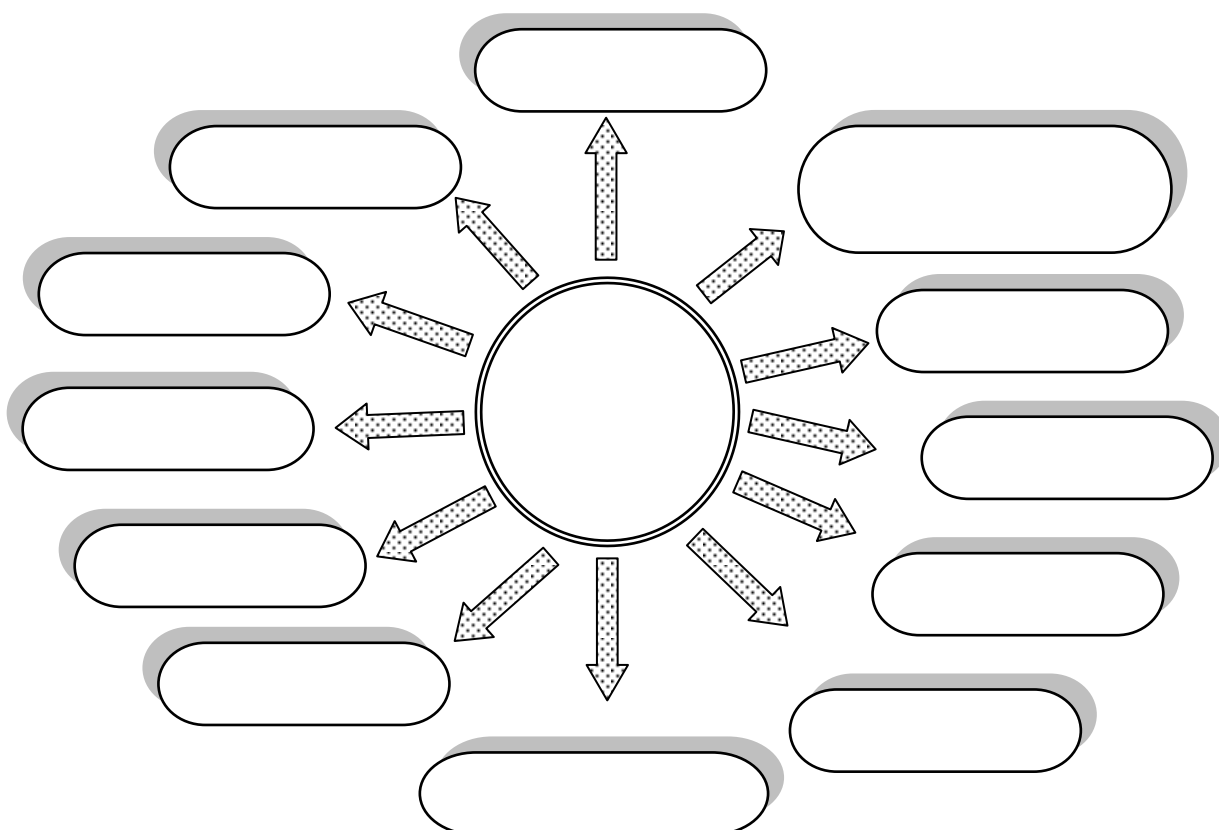
9-ilova



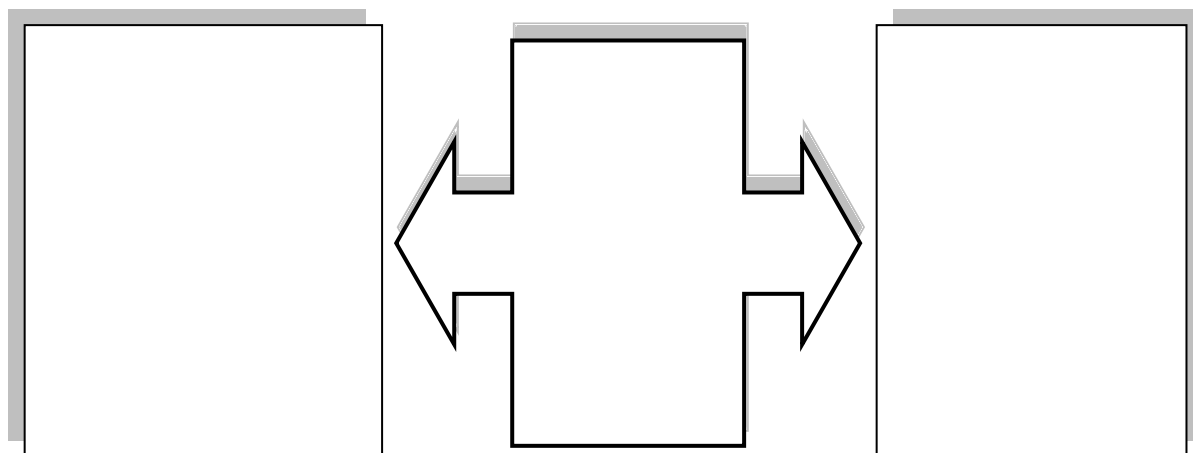
Uchunchi guruh uchun savollar.

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

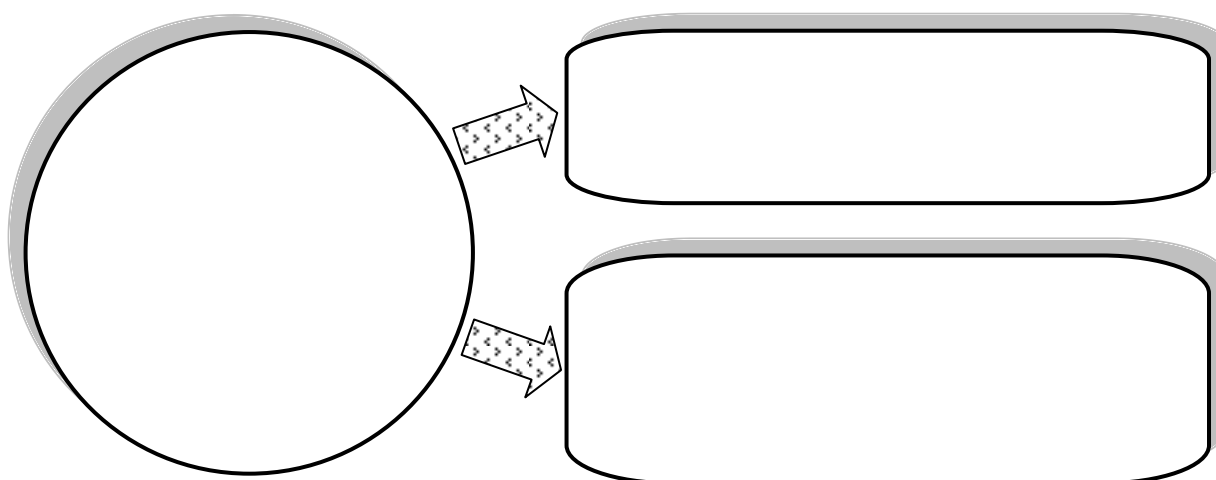
10-ilova



11-ilova



12-ilova



Mustaqil ish uchun vazifa.

Uyda har biringiz mavzuga tegishli test variantini o'zingiz to'zing.

Mavzuning qisqach tavsiloti.

Sog'lom organizm bu kishi organizmining shunday holatini, ya'ni uning barcha organlari va sistemalari tashqi muhitining o'zgarishlariga yaxshi moslasha oladigan, o'zida hech qanday o'zgarish sezmaydigan, normal aqliy va jismoniy ish bajaradigan, hech qanday kasallik belgilarini sezmaydigan organizmdir. Sog'lom organizmning harakterli belgilari shundaki, u tashqi muhit sharoitlarining har qanday murakkab o'zgarishlariga tez moslashishlari bilan

birgalikda, ma'lum jismoniy mehnat qobiliyatlarini yuqotmaydilar. Shunga qaramasdan barcha bolalarning va o'smirlarning gavda tuzilishi, jismoniy va aqliy rivojlanishi chiniqishi bir xil bo'lavermaydi. Bu esa bolalarning irsiy xususiyatlariga, sotsial va ijtimoiy sharoitlarga va boshqa ta'sir etuvchi sabablarga bog'liqdir. Yuqorida ko'rsatilgan sabablar bolalarning yoshi, jinsida qat'iy ularning aqliy va jismoniy rivojlanishi darajasiga ta'sir etadi.

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

Sog'lom bolalarni parvarish qilish

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

Chakalokning terisi o'ta nozik va sezgir bo'ladi. Aynan shu sababli terining to'g'ri parvarishi kichikintoyning sog'lig'i va yaxshi kayfiyati uchun zarurdir. To'qqiz oy mobaynida chaqaloq tashqi muhit xavf - xataridan saqlovchi biologik muhit, ya'ni ona qornida bo'ladi. Chaqaloq dunyoga kelishi bilan uning himoya vazifasini o'z organizmi bajara boshlaydi. Bunda chaqaloqning terisi asosiy himoyachilardan biri bo'lib hisoblanadi. Teri badan haroratini bir maromda saqlaydi, uni zararli bakteriyalar ta'siri va ultrabinafsha nurlanishdan himoya qiladi. Chaqaloq terisini to'g'ri parvarish etish juda muhimdir, chunki uning tuzilmasi katta yoshlilar terisidan farq qilib, uch yoshdan keyingina mustaxkam rivojlana boshlaydi.

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

3. Chaqaloqning nozik va o'tkir tirnoqlari tez rivojlanadi. Ularni bir haftada ikki bor parvarish qilmoq lozimdir. Parvarishda go'daklar qaychisidan foydalaniladi. Buni biz chaqaloq uxlayotgan vaqtda qilsak osonroq bo'ladi. Tirnoqlarni olayotganda barmoqlar uchidagi terini kesib olmaslik uchun, barmoqdagi teri yostiqtchasini tirnoqdan teri tomonga asta bosmoq kerak.

4. Chaqaloq kiyimi yumshoq bo'lib, oddiy matolardan tikilgan bo'lishi lozim. Kiyim xarid qilayotganingizda uning qadalishiga va teshiklariga e'tibor bering. Tug'ilgan chaqaloqqa hayotining

birinchi haftalarida quyidagilar kerak bo'ladi:

- paxtali matodan orqasi teshikli ichki kiyim (raspashonka)
- paxmoq va paxtali matodan ko'ylaklar
- kamida uchta paypoqli ishtoncha. Ular juda paxmoq bo'lmasligi, tugun va iplardan holi bo'lishi lozim,

chunki chaqaloqning kichik qo'lchalariga ilashib qoladi.

5. Bolaning ishtahasini ochish uchun chiroyli idishlarda ovqatlantiriladi.

6. Bolaning najas va peshobi nazorat qilinadi. Chaqaloq terisining taglikda siydik bilan aloqa qilishiga yo'l qo'ymaslik muhimdir. Aks holda pardali dermatit kelib chiqishi mumkin.

Kasallikning kelib chiqish sabablari quyidagi faktorlar bo'lishi mumkin:

- " uzoq vaqt siydikda kelib chiqqan namlik
- " siydik, najas va ularning qoldiqlari bilan aloqada bo'lish
- " mikroblar infektsiya.

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

BEMOR BOLANI PARVARISH QILISH

1. Bemor yotgan xona va o'rin – ko'rpalari toza bo'lishi lozim.
2. Bolaning holatiga qarab yuz – qo'llari yuviladi yoki nam sochiq bilan artiladi.
3. Toza grusha yordamida og'iz bo'shlig'i chayiladi, toza salfetka bilan kiritiladi.
4. Burun kataklari paxta pilik yordamida tozalanadi va vazelin yoki boshqa steril yoddan

surtiladi.

5. Tana harorati ertalab soat 7.00 va 19.00 da o'lchanadi. Agar kun davomida tana harorati ko'tarilsa bolaga dori beriladi. Masalan: parasetamol, aspirin dorilari ichirilgandan keyin 30 minut o'tgach qayta tana harorati o'lchanadi.
6. Bemorga kun davomida kompot, limon choy, na'matak ichiriladi. Bola qancha ko'p suyuqlik ichsa, shuncha tez tuzaladi.
7. Kun davomida bemor najasining tarkibiga, rangiga va hidiga e'tibor beriladi.
8. Bolaning oziq - ovqati iliq, yumshoq va mazali bo'lishi kerak.
9. Shifokor tomonidan tavsiya etilgan muolajalar va dorilar o'z vaqtida qilinadi va beriladi. Dorilar bolalarga och qoringa berilmaydi.

Sog'lom turmush tarzining omillari.

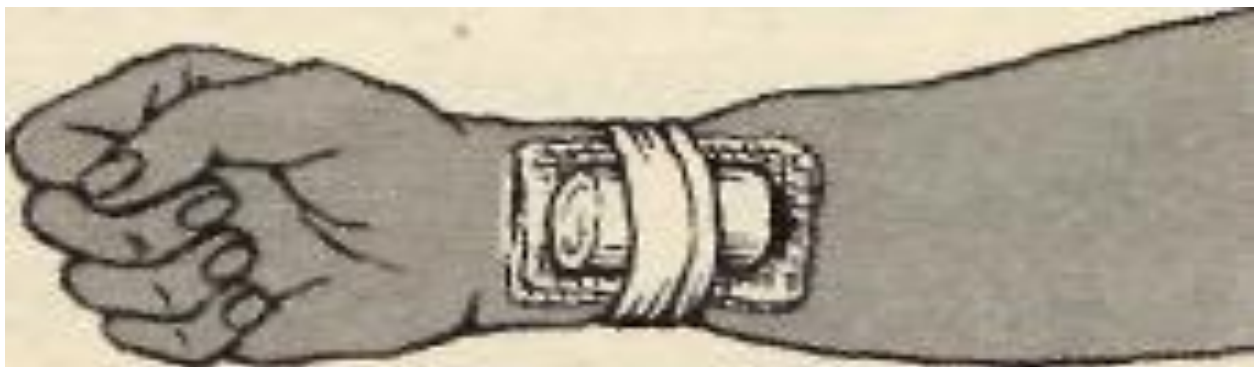
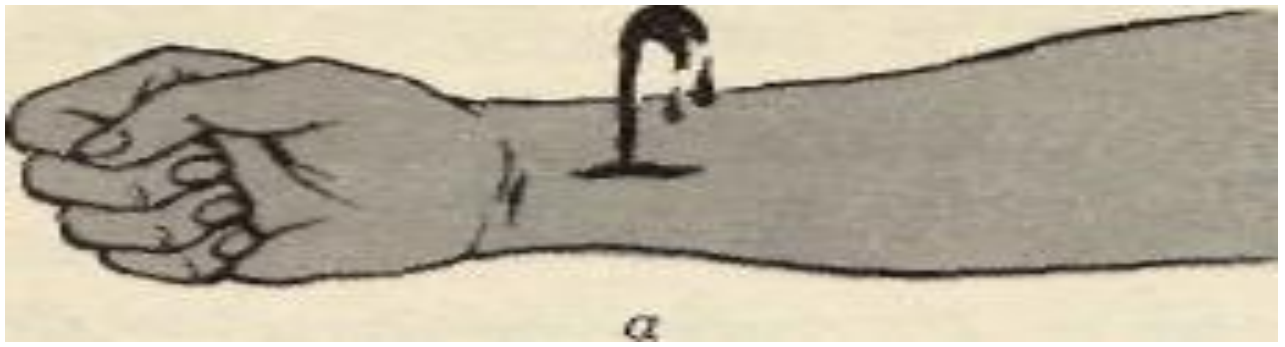
Salomatlik ko'rsatkichlariga ta'sir etuvchi turmush tarzi omillariga bugungi kunda asosan, xulq-atvor omillari, ularga ovqatlanish tartibi, odatlar, jismoniy faollik, reproduktiv atvor, medikamentlarni qo'llash, bo'sh vaqtni o'kazish va hokazolar kiradi. Shu yerda sotsial iqtisodiy tavsifga ega ta'lim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

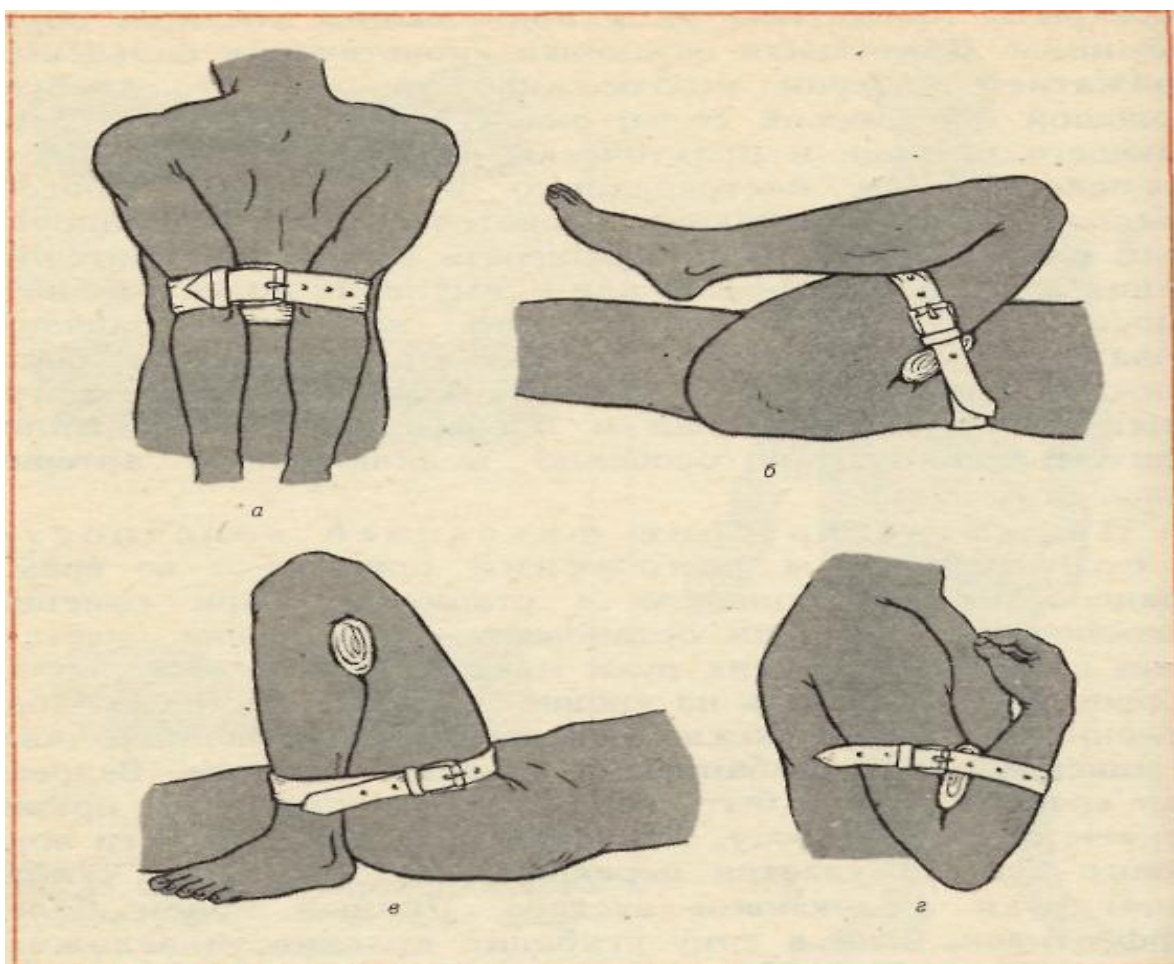
Sog'lom turmush tarzining ko'rsatkichlaridan asosiy va ikkilamchilarini ajratish qiyin, chunki ular jamlangan holatdagina kerakli sog'lomlashtirish ta'siriga ega-inson salomatligini shakllantiradi va rivojlantiradi. Shunga qaramasdan bizning turmush tarzimizdan shunday omillarni ajratib bo'lmaydiki,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

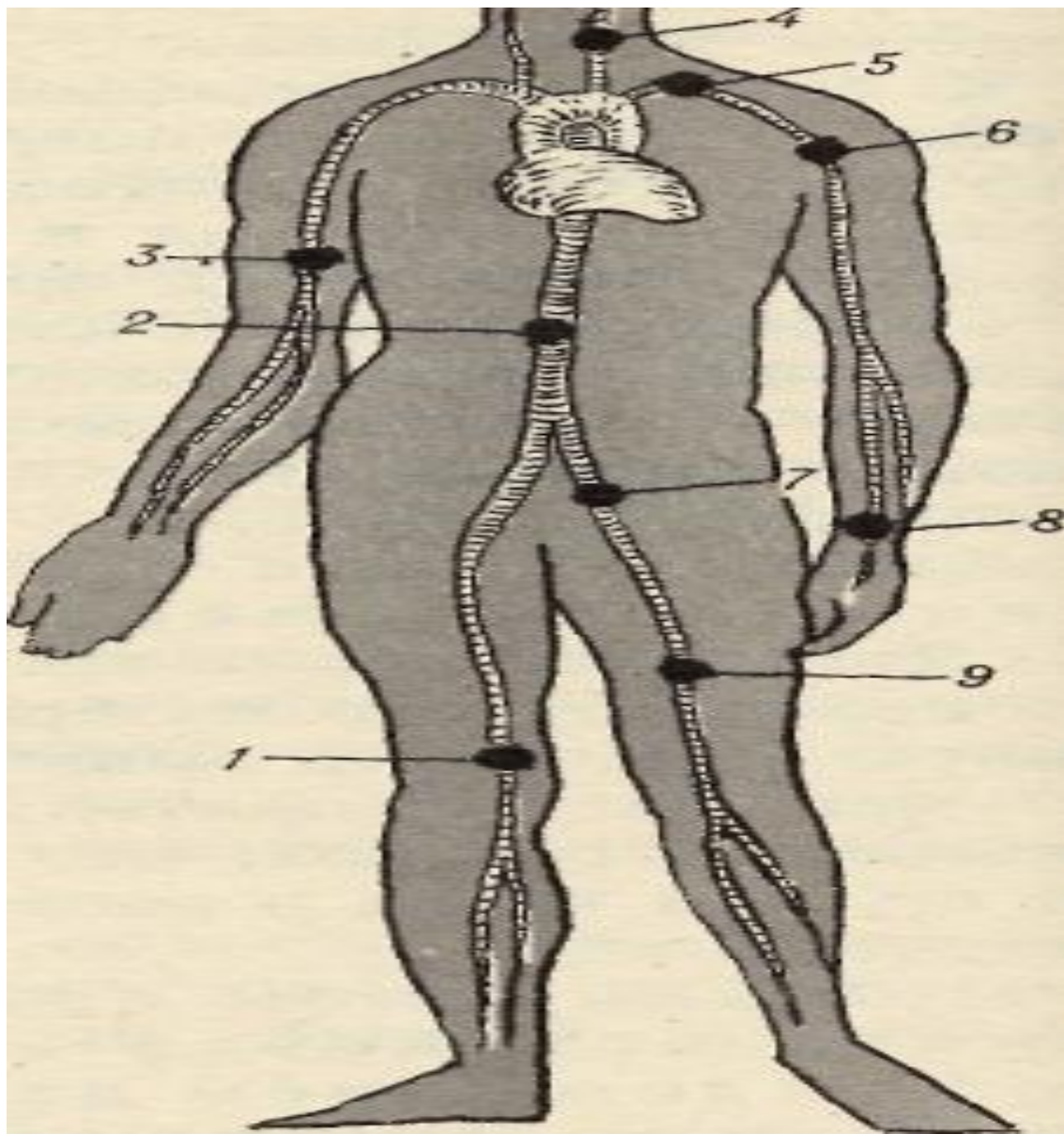
Foydalanilgan adabiyotlar :

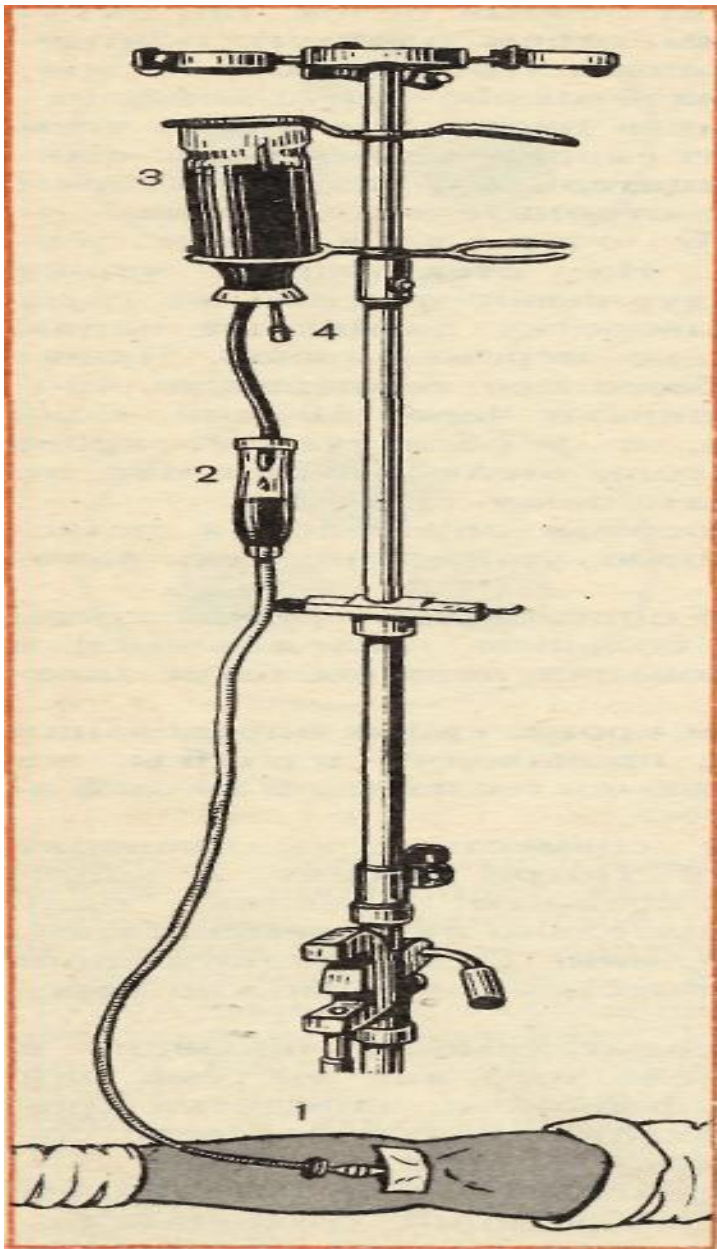
1. Maktabgacha tarbiya bolalar bog'chalari uchun gigiyena va pediatriadan amaliy mashg'ulotdan ko'rsatma. Voxidova R. T.
2. Onalik va bolalikni muofaza qilish Madazizova D R. Murodova U .D.
3. M. Ya. Studinikina. «Spravochnik pediatria» Tashkent Medisina -1981yil
4. J. Eshqobilov. A. Mahmudov Bolalar kasalliklari Ibn Sino nomidagi nashriyot-1993yil.
5. S. A/Georgiyeva. N. V. Belikina Fiziologiya Moskva Medisina 1983yil.

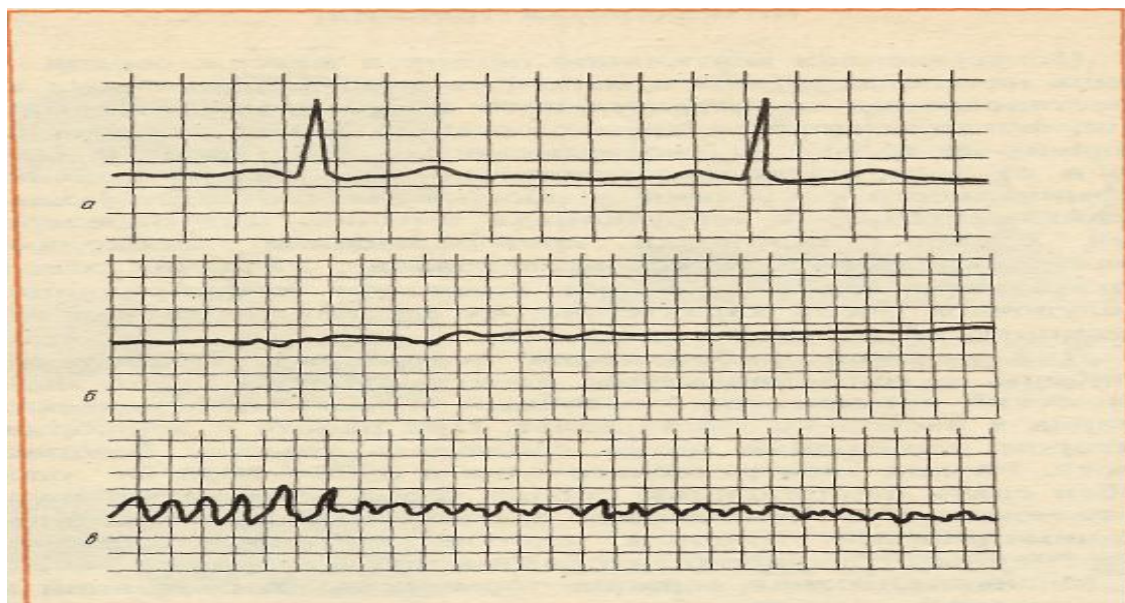
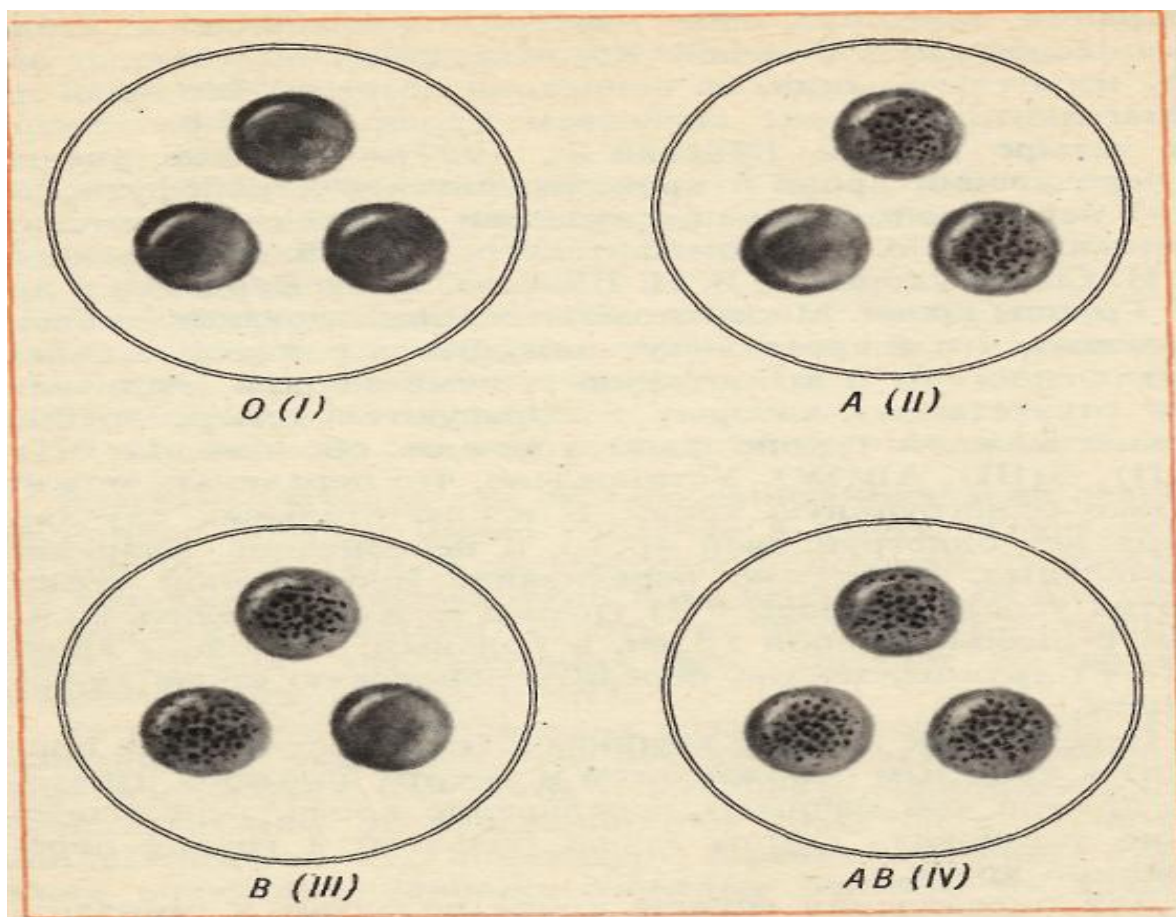
Bolalarga shoshilinch yordam ko'rsatish bo'yicha ko'rgazmali materiallar.

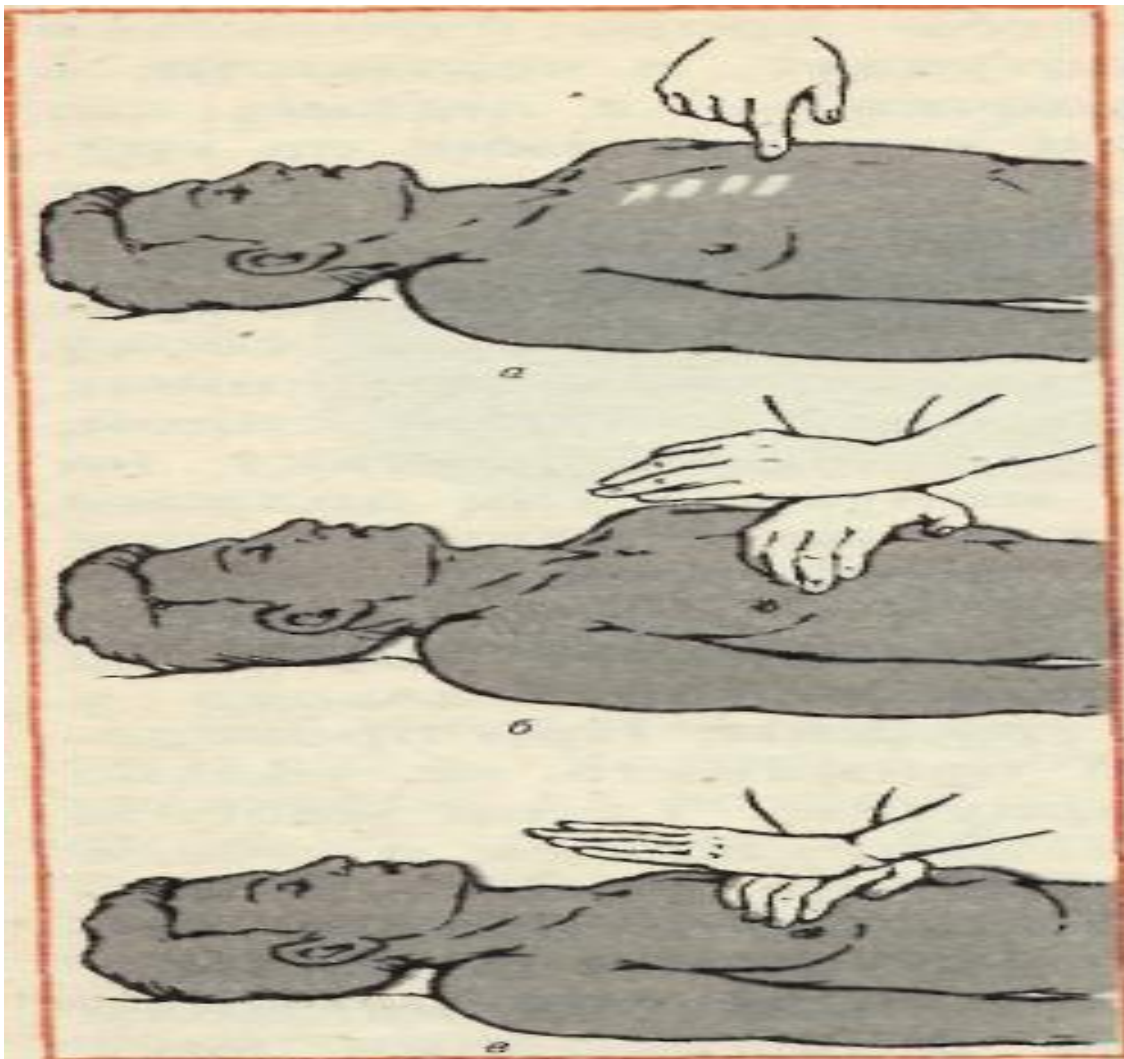


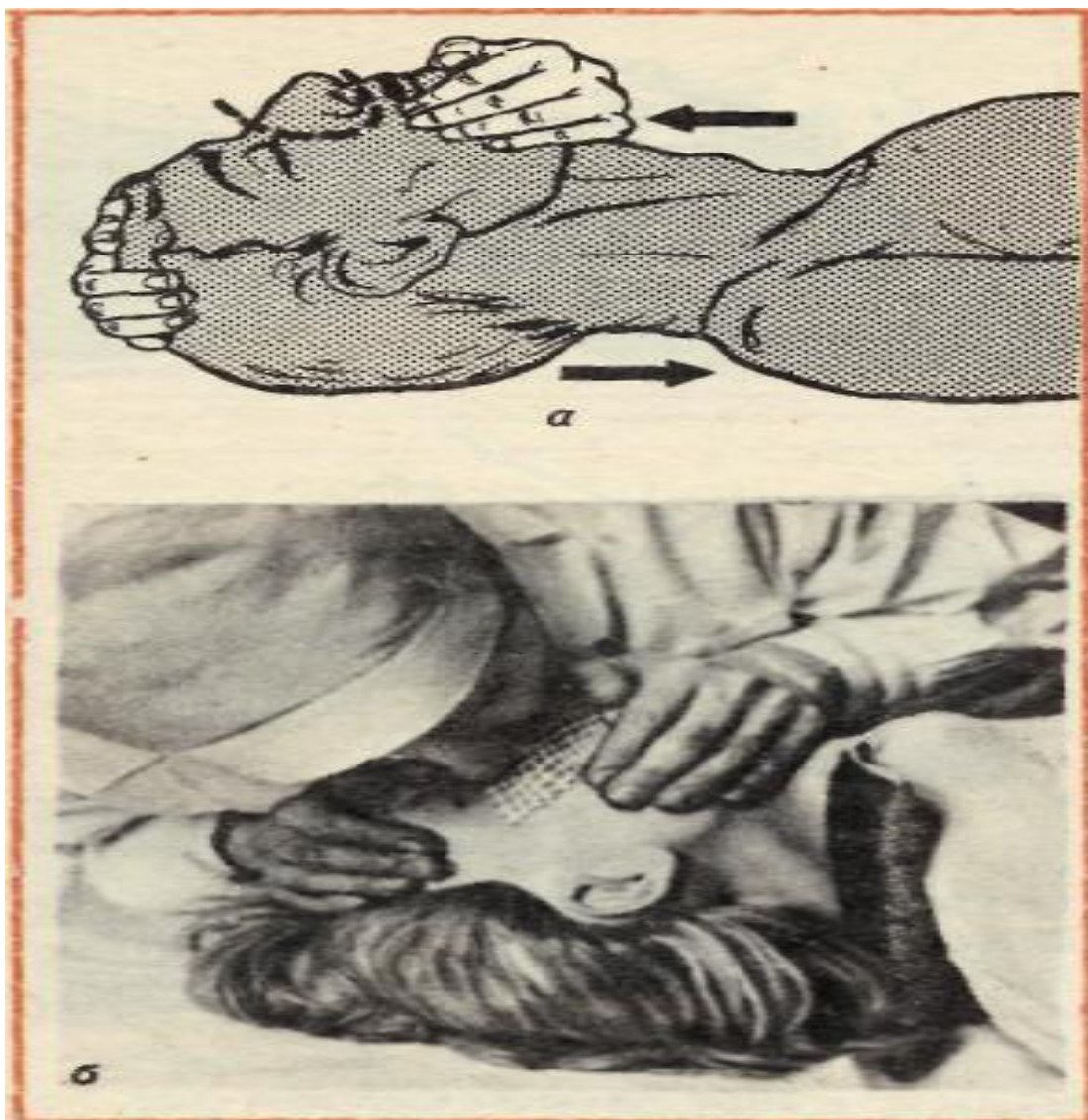
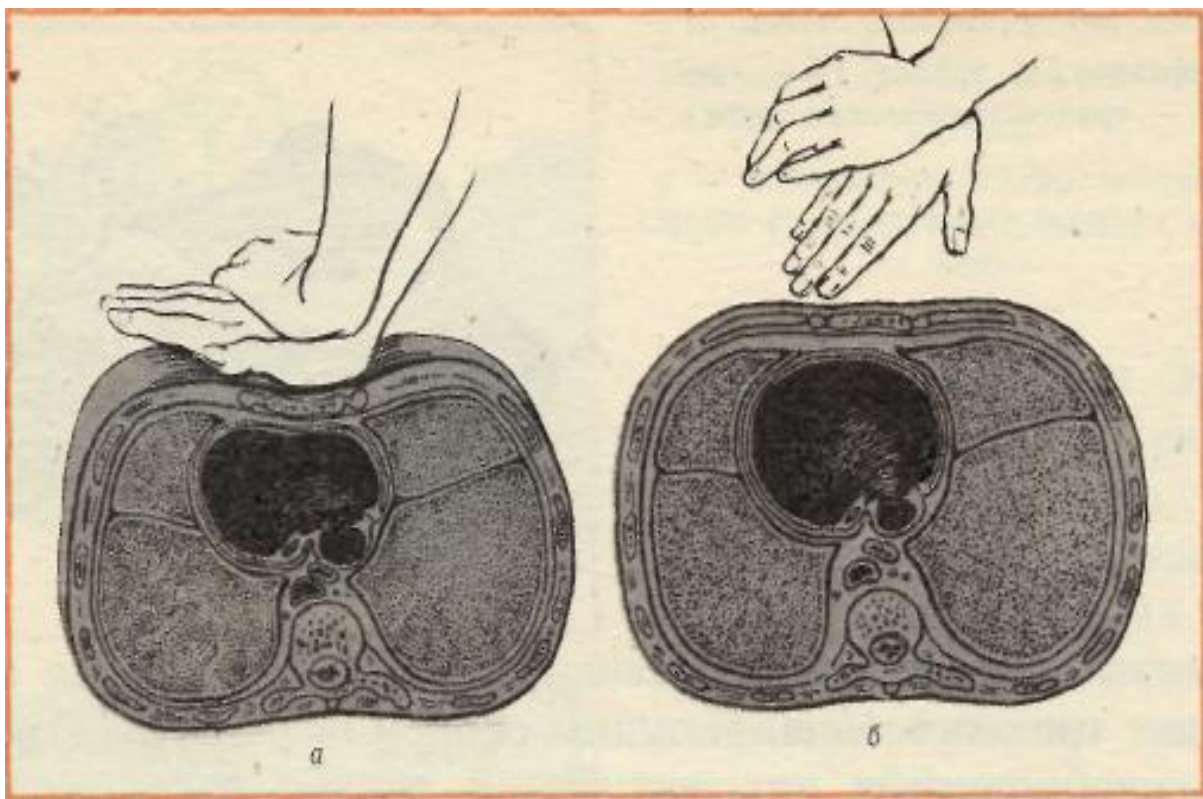


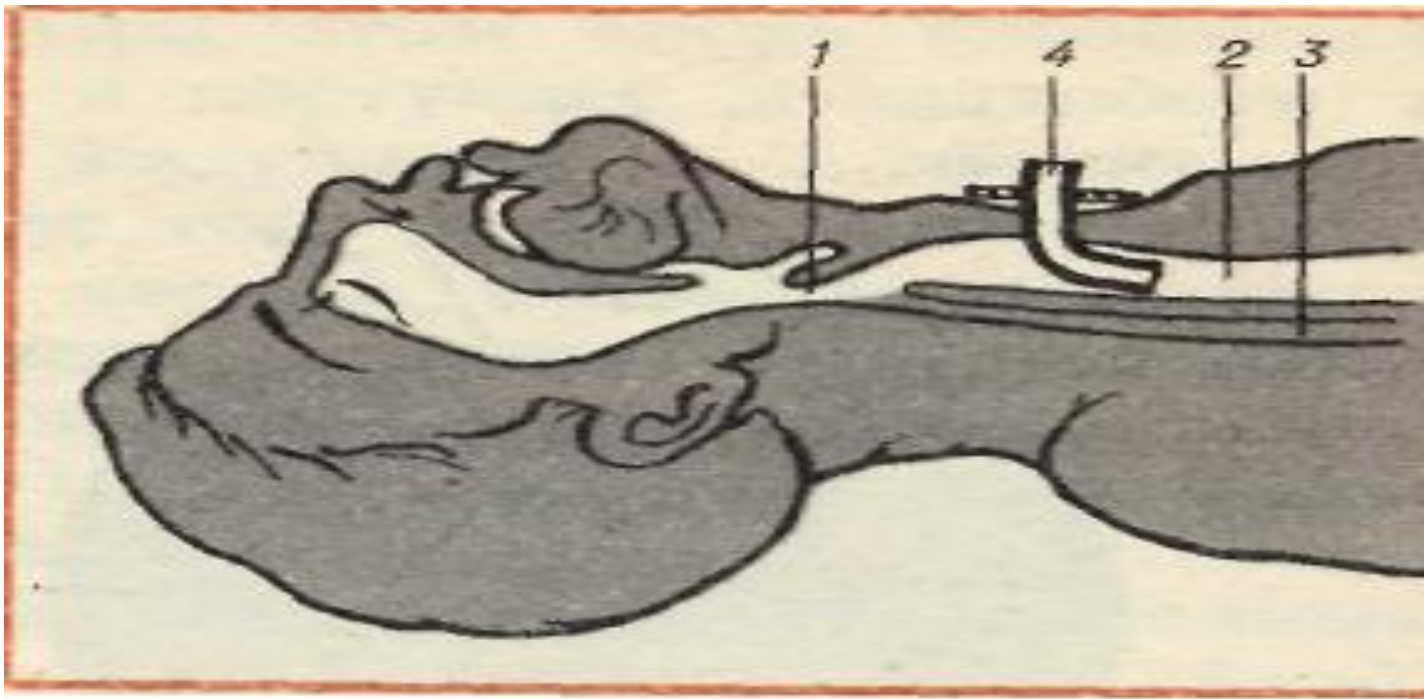


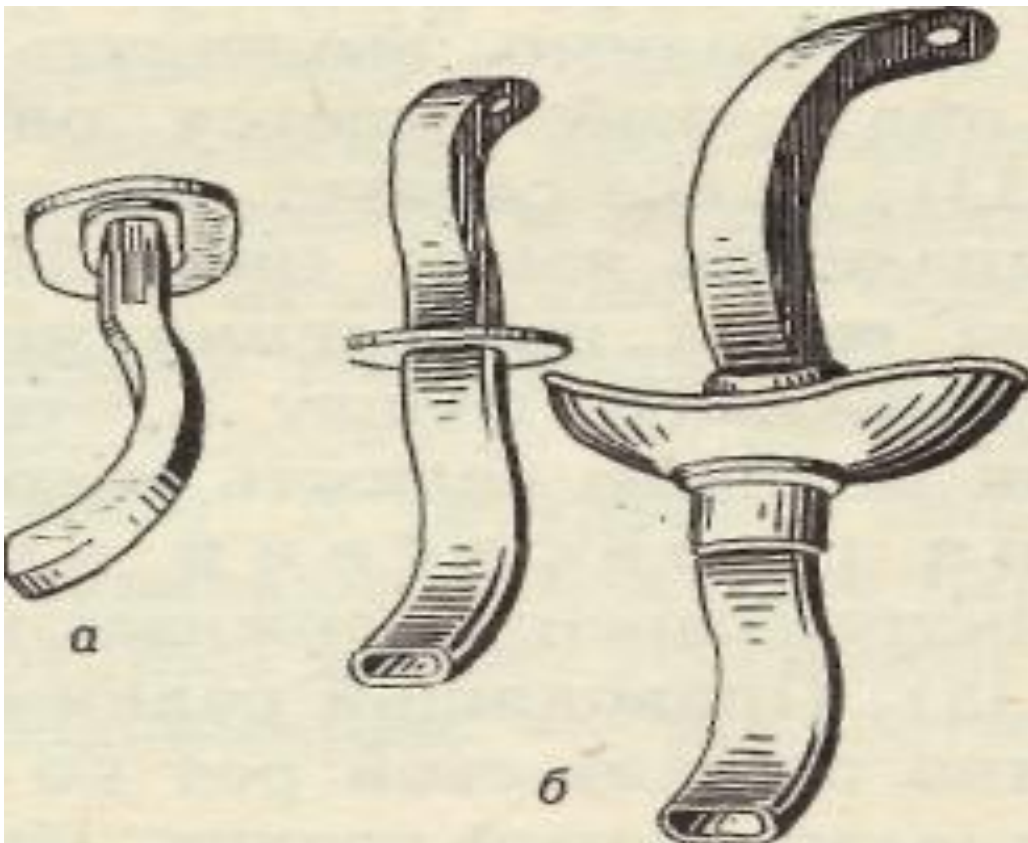




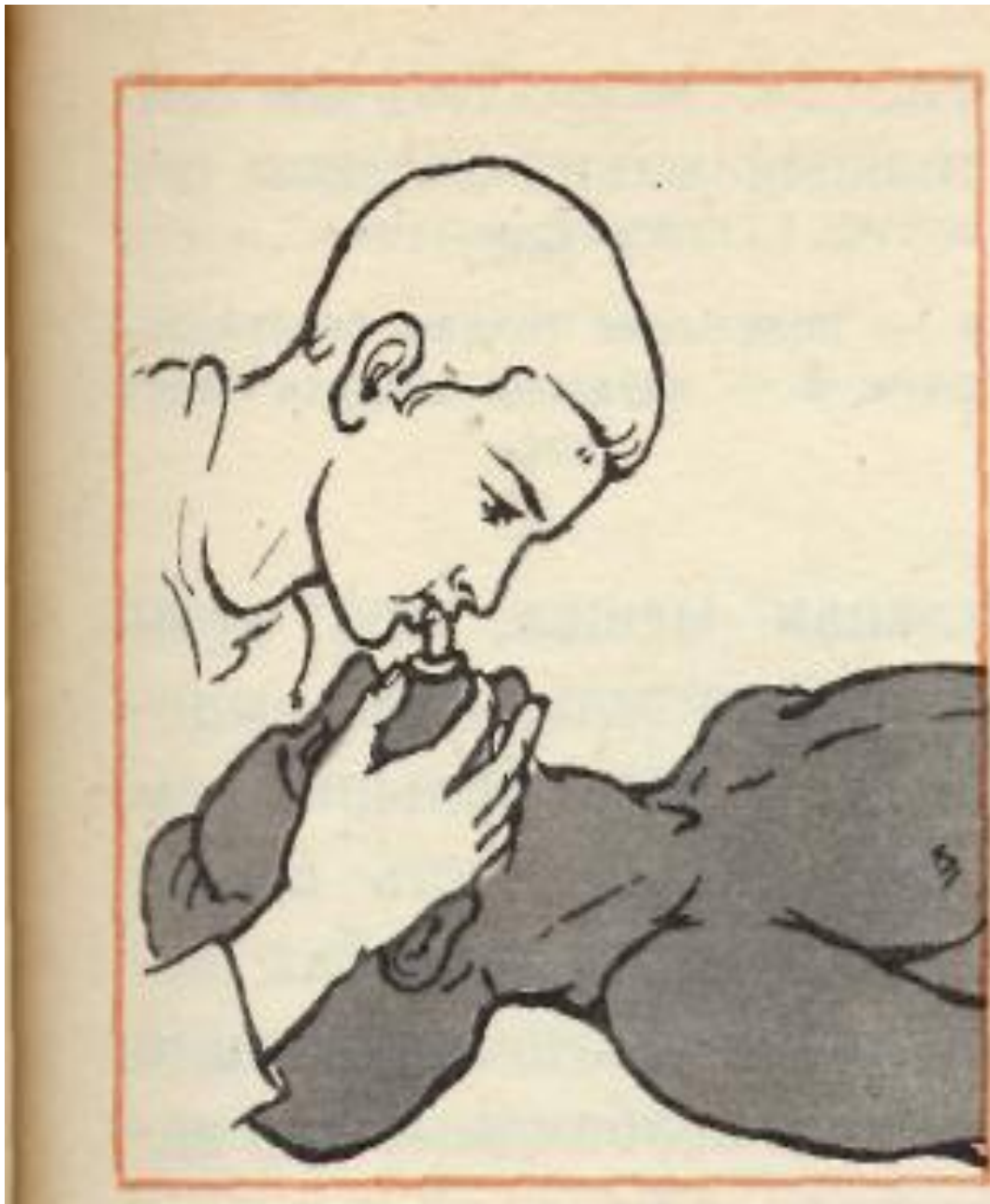


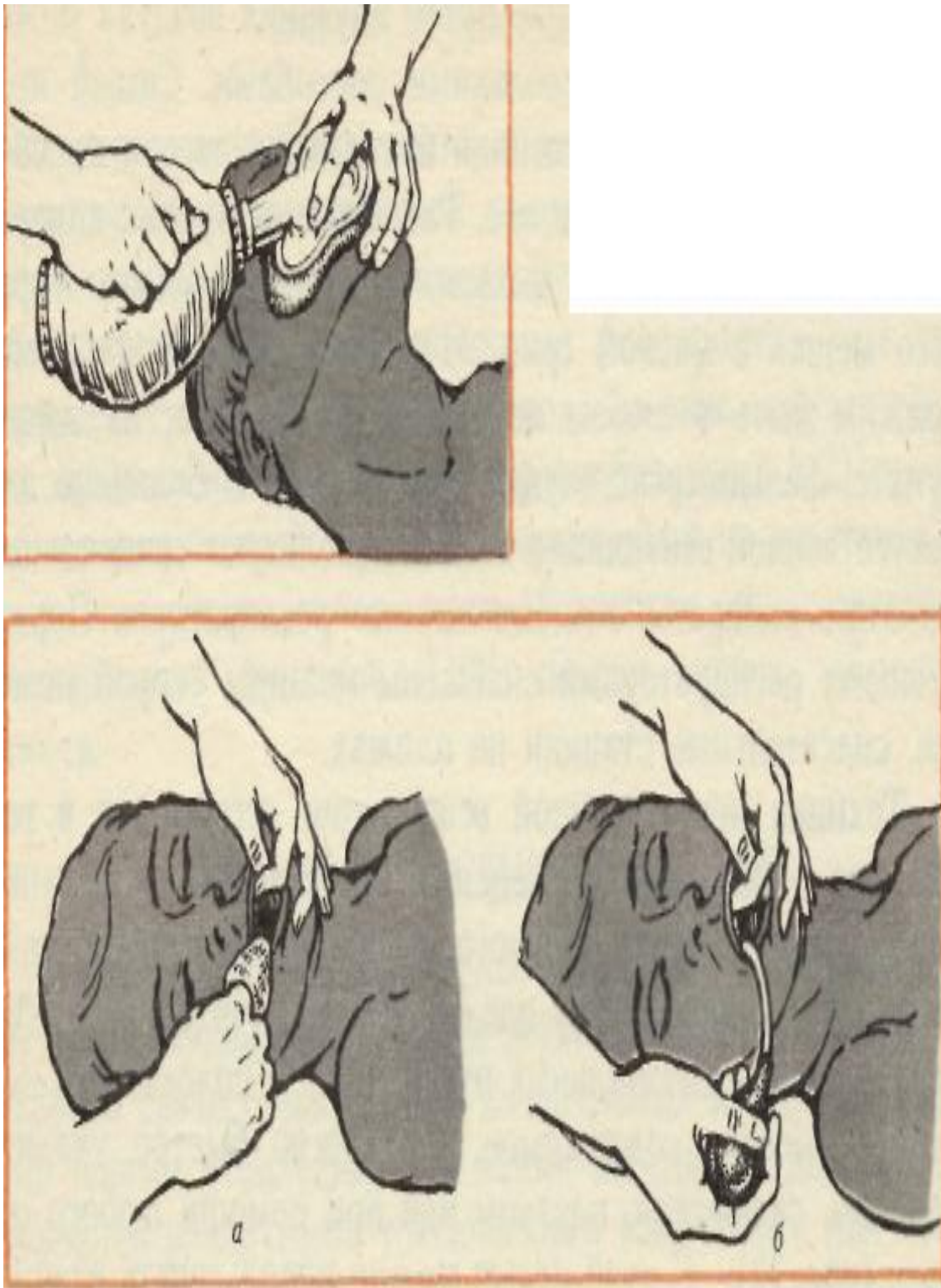












**Mavzu №8. Maktabgacha ta'lim muassalari binosi va yer
maydoniga qo'yiladigan gigiyenik talablar.
Amaliy mashg'uliotda ta'lim texnologiyasi.**

Talabalar soni: 25-30 ta	O'quv soati.
O'quv mashg'ulot shakli	Bilimlarni mustahkamlash va chuqurlashtirish.
Amaliy mashg'ulot tuzilishi:	1. Bolalar bog'chasi va yashilining yer maydoniga joylashtirilishi gigiyenik baholash, 2. Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar uchun

	qurilgan alohida binoni baholash. 3. Yasli bog'cha binosi loyihalanishi 4. Bolalar bog'chalarida tibbiyot xonalarinig joylashuvi.
Mashg'ulotning maqsadi: Bolalar bog'chalarining umumiy tuzilishi to'g'risida bilimlarni chuqurlashtirish va olgan bilimlarni mustahkamlash.	
Pedagogik vazifalar.	O'quv faoliyatining natijalari: Talaba bajarishi lozim
Bolalar bog'chasining umumiy to'zishlari haqida tushunchalar berish	Bolalar bog'chalarining umumiy to'zishlari haqida umumiy tushunchaga ega bo'ladilar.
Bolalar bog'chalarining yer maydonini gigiyenik baholash bo'yicha talabalarga tushuncha berish,ko'nikma hosil qilish.	Umumiy tushuncha hosil qiladilar,so'zlab bera oladilar.
Yasli bog'cha binosi loyihalanishi haqida tushunchalar beradi.	Loyihalanish chizmalarini bilib oladilar va o'zlari shu loyiha asosida ishlay oladilar.
Bolalar bog'chalarida tibbiyot xonalarining joylashish tartibi haqida ma'lumot beradi.	Tibbiyot xonasining joylashish xaritasini bilib oladilar.
Kasal bolalar uchun ajratiladigan xonalar va ularni parvarish qilish jarayonlari bilan tanishtiradi,ko'nikma hosil qiladi.	Kasal bolalar uchun ajratiladigan xonalar va ularni parvarish qilish jarayonlari haqida ma'lumotga ega bo'ladilar.
Ta'lim usullari.	Amaliy,so'hbat,tezkor so'rov.
Ta'lim vositalari.	UUM,format qog'ozlari,markerlar,skotch,
O'qitish shakllari.	Juftliklarda kichik guruhlarda ishlash.
O'qitish shart sharoiti.	Texnik vositalardan foydalanish va guruhlarda ishlashga muljallangan auditoriya.
Monitoring baholash.	Nazorat savollari,savol-javob,reyting tizimi asosida baholash.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi.

Faoliyat bosqichlari.	Faoliyatning mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
I. Kirish bosqichi (15 min.)	1.1. O'quv mashg'uloti mavzusi,maqsadi,vazifalari va o'quv faoliyati natijalarini aytadi,dolzarbligi va ahamiyatiga to'xtalib o'tadi.	Tinglaydilar..
II. Asosiy bosqich 60 min.	1.2. Olingan bilimlarini umumlashtirish maqsadida,talabalarni faollashtirish uchun Bo nima deb savol lalar bog'chalari qanday tartibda bo'lishi kerak degan savol bilan murojat qiladi,«Aqliy hujum» o'tkazadi.Fikrlarini umumlashtiradi.	Berilgan savollarga javob beradilar.
	2.1. Talabalarni 3 ta kichik guruhlariga ajratadi, ularni baholash mezonlari bilan tanishtiradi(1-ilova) mavzu bo'yicha tayyorlangan topshiriqlarni tarqatadi.(2-ilova).	Talabalar ixtiyoriy 3 ta guruhga bo'linadilar

	2.2. Guruhlarga topshiriqlarni bajarish uchun yordam beradi,qo'shimcha ma'lumotlardan foydalanishga imkon yaratadi.Diqqatlarini kutiladigan natijaga jalb etadi.	Berilgan savollarga javob tayyorlaydilar..
	2.3. Har bir guruh topshiriqlarni vatman qog'ozlarga tushirib, taqdimotini o'tkazishda yordam beradi,izoh beradi,bilimlarini umumlashtiradi,xulosalarga alohida e'tibor beradi.Topshiriqlarni bajarilishining qay darajada to'g'ri ekanligini diqqat bilan tinglaydi.	Guruhdan bir kishi taqdimot olib boradi.
III. Yakuniy bosqich (15 min)	2.4. Talabalarning bilimlarini chuqurlashtirish maqsadida blits-so'rov o'tkazadi.(3-ilova).Dars yakunini umumlashtiradi.	Tinglaydilar,savollarga javob beradilar.

1-ilova

Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari.

	<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
		<i>Ma'lumotni aniq va to'liq yetkazilishi.</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi.</i>	<i>Jami</i>
	<i>Ball</i>	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1					
2					
3					

Guruh ishlarini umumlashtiruvchi baho

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

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

2-ilova

1-guruh uchun o'quv topshirig'i.

1. Bolalar bog'chalari qanday tipda quriladi?
2. Bolalar bog'chalarini qurilish loyihalari kimlar tomonidan ishlab chiqiladi?
3. Necha qavatdan iborat bo'lishi kerak?

2- guruh uchun o'quv topshirig'i

1. Bolalar bog'chalarining yer maydoni qanday tuzulishga ega bo'lishi kerak?.
2. Bolalar o'yin maydonchalarining tuzilish qanday ko'rinishda bo'ladi?.
3. Maktab yoshidagi bolalar uchun bog'chada qanday sharoit bo'lishi kerak?.

3- guruh uchun o'quv topshirig'i

1. Bolalar bog'chalarining nechanchi qavatida tibbiyot xonasi jjoylashtiriladi?
2. Bolalar bog'chasida tibbiy ko'rik qanday tashkil etiladi?
3. Bolalar bog'chalarida qaysi kasalliklar uchun karantin e'lon qilinadi?

Nazorat uchun savollar:

1. Yasli-bog'chalar necha o'ringa mo'jallab loyihalanadi?
2. Bog'cha yoshidagi, /3yoshgacha/ bolalarning nechtasidan bir gruppaga to'planadi?
3. Himoya zonasining kengligi necha metrdan kam bo'lmasligi kerak.?
4. Himoya zonasi deganda nimalar nazarda tutiladi?
5. Ko'kalamzorlar yerlar uchun maydonning kamida 50%ini tashkil etishi kerak.
6. Gruppalar maydoni soniga qarab necha m² soya salqin yerda joylashishi lozim?,

Mustaqilish uchun vazifa.

Gazeta va jurnallardan bolalar bog'chalari rasmlari hamda bolalar rasmlaridan kolleksiya to'plab kelish.

Darsning mazmuni: bolalar bog'chasi va yaslisining qonday yer maydoniga joylashtirilganligini gigiyenik baxolash, bog'cha-yasli ko'rinishi, loyixaviy joylanishi, qurilish xarakteri va shovqin manboziga yainligi, xavoning ifloslanishi va uning zamini.

Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar uchun qurilgan alohida binoni baxolash. Ajratilgan /izolatsiya/ guruh, asosini ta'minlash /gruppaga xonalaridan iborat bino to'plami, kirish yo'li alohida bo'ladi/. Yer maydonining tarkibiy elementlarini baxolash: gruppalar, jismoniy tarbiya maydonlari, hayvonot va qushlar uchun maydon, mevazor-poliz, xovuz aylanma yo'laklar. Xo'jalik zonasi, ko'katlar o'tkazish. Qisqacha nazariy ma'lumotlar.

A. bolalar bog'chasi va yorm maydonini planlashtirish.

Bolalar ko'p vaqtlarini o'tkazadigan muassasaning ijtimoiy tozaliik holatini saqlash va obodonlashtirish, ularning sog'lom va normal o'sish va organizmi taraqqiysining asosiy garovidir. Bolalar bog'chasini aholi penktlariga yaqin yerda joylashtirish uchun qator gigiyenik talablar ko'rsatib o'tiladi.

1. bolalar muassasasi quruq va baland joyi qurilishi lozim yer suvlari chuqur yotqizilgan va toza yerda bo'lishi kerak.
2. bolalar bog'chasi iloji boricha shovqindan uzoqlash-turilishi xavo va yerni ifloslanishidan saqlanishi kerak. /kasalxona sanoat korxonasi, garaj, maktab, maishiy xizmat kombinantlari/ va x.k.
3. bolalar muassasalarining gigiyenik nazariyalarga rioya qilgan holda aholi punktlarida joylashtirilishi bu muassasalarga bir xil infeksiyalar tarqalishini kamaytiradi, bolalarni ko'chada yuz beradigan jaroxatlaridan ogohlantiradi, normal dam olish va o'quv-tarbiya ishlarini olib borishga xalaqit beruvchi shovqin-suronni ivolyutsiya qiladi.

Ayniqsa gigiyenik talablarga kvadratlararo joylashtirilgan bolalar bog'chasi to'liq javob beradi. Bolalar bog'chasi ayniqsa kvadratlararo parklarga, xiyobonlarga changlardan, shamoldan va yozgi jaziramadan yaxshiroq himoya qilingan yerlarga joylashtirilsa gigiyenik talablarga to'la javob beradi.

Yasli-bog'chalar 50,90,140,280 o'ringa mo'jallab loyihalanadi. Bog'cha yoshidagi, /3yoshgacha/ bolalarning 20 tasidan bir gruppaga to'planadi, maktabgacha yoshdagi / 3dan 7 yoshgacha/ bolalarning 25 tasidan yasli-bog'chalarda 50 o'rindan har bir bog'cha yoshdagilar gruppasi yana ikki kichik gruppalariga taqsimlanadi:

10o'rin 1,5 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun, 1,5 dan 3 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun esa 15 o'rin belgilanadi.

Yasli bog'chalarda gruppalar soni har kunlik bolalarning kelishiga qarab taqsimlanganda:

1. 50-o'ringa - 2 gruppaga 2 kichik gruppaga;
2. 90-o'ringa - 4 gruppaga / 2-bog'cha yoshidagi va 2- maktabgacha yoshdagi/.
3. 140-o'ringa - 6 gruppaga / 2-bog'cha yoshidagi – 4 maktabgacha yoshidagi/;
4. 280-o'ringa - 12 gruppaga / 4-bog'cha yoshidagi, 8 maktabgacha yoshidagi/.

Bolalar bog'chasi obod, ko'rkam yer maydoniga ega bo'lishi, taxminan har 35-40m joyda daraxtlardan iborat yashil ximoya zonasi bo'lishi, daraxtlarning mevasi, barglari zaharli va tikonli to'zon bo'lib uchuvchan va changlar bo'lmasligi kerak. Himoya zonasining kengligi 50 metrdan kam bo'lmasligi kerak. Ko'kalamzorlar yerlar uchun maydonning kamida 50%ini tashkil etishi kerak.

Yer maydoniga joylashish tartibi:

1. gruppalar maydoni soniga qarab 130 m^2 soya salqin yerda joylashishi, shundan 130 m^2 yasli yoshidagilar uchun va 50 m^2 maktabgacha yoshdagi bolalar uchun bo'lishi lozim. Har bir gruppaga maydoni yonidagisidan yashil ko'katlar bilan ajralishi shart.
2. jismoniy tarbiya maydoni 3 yoshdan oshgan har bir bola uchun 3 m^2 ni, umumiy maydoni esa 250 m^2 ni tashkil etishi lozim.
3. cho'milish uchun hovuzcha maydoni 20 m^2 , chuqurligi esa 250 sm dan ortiq bo'lmasligi kerak.
4. mevazor – poliz o'rta hisobda har bir bolaga $0,5\text{ m}^2$ dan yoki har bir gruppaga uchun 15 m^2 dan bo'lishi kerak.
5. har bir gruppaga maydonini birlashtirib turuvchi aylana yo'lakchalar. Bu yo'lakchalar velosiped, samokat, pedalli mashina va boshqa har xil sport o'yinlari uchun mo'jallangan bo'lib kengligi 1-1,5 m ni tashkil etadi.
6. hayvonlar va qushlar uchun tirik burchak 20 m^2 maydonni egallaydi.
7. xo'jalik ishlari holisi, gruppaga va jisminiy tarbiya maydonlaridan chetda tirik tabiat burchagiga esa yaqin yerda joylashgan bo'ladi. Xo'jalik holisi boshqa maydonlardan yashil ko'katlar bilan ajratiladi.

Xo'jalik maydonida isitish va asbob uskunalar saroyi, sabzavot saqlash xonasi, muz xona kir o'ra (agar kanalizatsiya bo'lmasa), ahlal tashlaydigan xona tualet asosiy bino tashqi derazalaridan 25m uzoqlikda bo'lishi kerak.

Yasli bog'cha binosi 1yoki 2 qavatli qilib loyihalanadi, 1 yoki 1 necha binolardan iborat bo'ladi. Bu binolar bir-biri bilan issiq o'ralgan yo'laklar orqali birlashtiriladi. Yasli bog'chalar gruppalar ajratilgan tarzda planlashtiriladi, ya'ni har bir gruppaga alohida binolarga ega bo'lishi va yarim kirish joyidan foydalanishi lozim.

Har bir bino kompleksiga shular kiradi: A) yasli yoshidagilar uchun: 1. qabul xona 15 m^2 , 2. o'yin va ovqatlanish xonasi 50 m^2 3. isitilmaydigan ayvon 36 m^2 4. uxlash uchun kerakli buyumlarni saqlash uchun bino yoki stelyaj 2 m^2 ; tualet bilan dush 10m va alohida garshoklar saqlaydigan joy.

B) maktabgacha yoshdagi bolalar gruppasi uchun: 1. gruppalangan o'yin xonasi, ba'zi xollarda uxlash xonasi vazifasini o'taydi 62 m^3 ; o'rta xisobda har bir bolaga $2,5\text{ m}^2$ binoning balandligi 3m, kubaturasi har bir bola uchun $7,5\text{ m}^3$, yirik panelli binolarda balandlik 2,8m; lekin maydoni 20 protsentga kengaytirilishi lozim. 2. krovat va o'rin ko'rpa buyumlari saqlanadigan bino- 5 m^2 (maxsus uxlash xonasi bo'lmasa); bufet 3 m^2 gruppaga binosiga joylashtiriladi; uxlaydigan ayvon 50 m^2 .

Krovatlarni oralig'ini 1 metr uzoqlikda (uxlash yoki gruppaga xonasida), xona derazalaridan 70 sm dan kam bo'lmagan joylarda joylashtirish kerak. Uyqudan turgandan

so'ng, krovatlar ustini tekislab yopib qo'yish kerak. Agar uxlash xonasi o'rnida grupp xonasidan foydalanilgan bo'lsa krovatlar alohida joyga olib qo'yiladi.

Bahor, yoz va kuzning issiq jazirama kunlari uxlash xonasining oynalari maxsus quyosh to'siqlari bilan yoki pardalar bilan yopib qo'yiladi.

5) tualet 14m²; umivalik dush bilan 3-5 yoshli bolalar uchun umivalnikning poldan balandligi 50sm, 6-7 yoshlilar uchun 60sm, rakovichaning uzunligi 3-5 yoshlilar uchun 55sm, 6-7 yoshlilar uchun 65 sm, dushning balandligi o'rtacha 130sm, unitazning holdan balandligi 28 sm, kengligi 28sm bo'lishi kerak.

Meditsina xonasi, maydoni - 6,8m² yoki 10m²; 2.kasallangan bolalar uchun xona 8,12 yoki 16m² (bog'chadagi joyning sioniga qarab). 3.ayrim qobulxona 4-6m² va 4. palatalar 4-9m² haftalik gruppalar uchun, tualetni ichkarisida 2-4m²; mudira xonasi 10m²; metodika xonasi 10-12 m² oshxona idish yuvish xonasi bilan -40m²; o ovqat tayyorlov xonasi 16m²; ovqat tarqatish xonasi 8m²; sabzavotlar saqlanadigan ombor 8m²; toza choyshab, ich kiyim, soliqlar saqlanadigan ombor 14m²; kir yuvish, ajratish xonasi 25m²; qurutish dazmollash xonasi 15m²)

Mavzu №9. Emlash turlari va ularni o'tkazish muddati. Ulardan keyingi asorati.

Amaliy mashg'ulotda ta'lim texnologiyasi

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

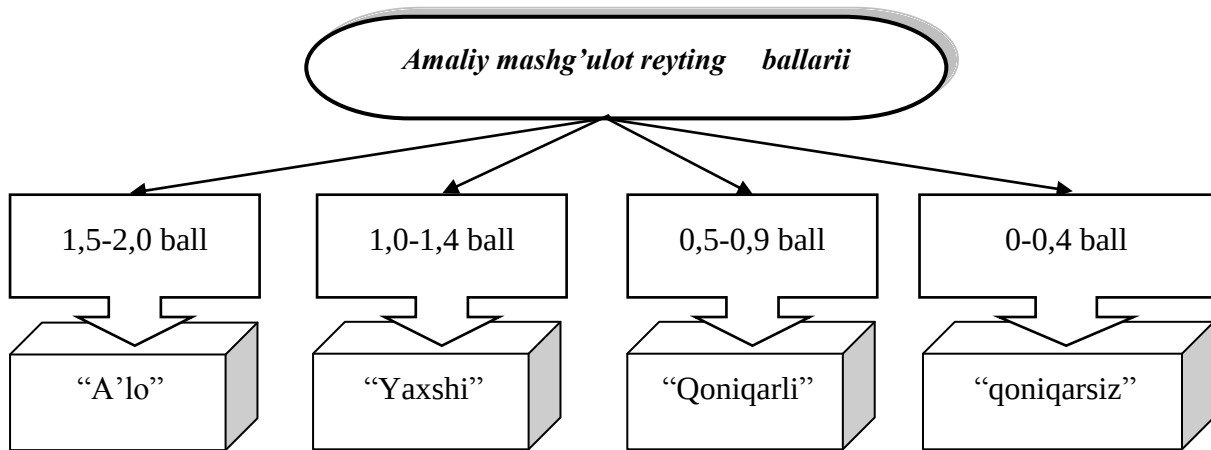
Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi.

<i>Faoliyat bosqichlari.</i>	<i>Faoliyatning mazmuni.</i>	
	<i>O'qituvchi.</i>	<i>Talabalar.</i>
I.Kirish bosqichi. (15 min.)	1.1.Mavzuning nomi,maqsadi va rejalashtirilgan o'quv natijalarini eslatadi.. 1.2. Guruh ishini baholash mezonlarini e'lon qiladi.(1-ilova). 1.4. Talabalarga mavzu bo'yicha qo'shimcha materiallar tarqatadi.	Tinglaydilar.
II. Asosiy bosqich. босқич (60 min.)	2.1.Talabalarni faollashtirish maqsadida tezkor-so'rov texnikasini qo'llab mavzu bo'yicha savollar beradi: -Immunitet degani nima? -Immunitet qaeyrda hosil bo'ladi? -Immunitetni ko'tarish uchun nimalarga e'tibor berish kerak? - Kasallikning qanday belgi va alomatlarini bilasiz? Javoblarni diqqat bilan eshitadi,to'ldiradi,kamchiliklarini to'g'rilab boradi.	Berilgan savollarga javob beradilar.
	2.2.Talabalarni ixtiyoriy ravishda 3 ta guruhga bo'ladi.har bir guruhga topshiriq beradi. (2-ilova).	Ixtiyoriy 3 ta guruhga bo'linadilar.
	2.3.Guruhlarda faoliyatni tashkil qiladi.Topshiriqni bajarishda faqat qo'shimcha materialdan foydalanish kerakligini aytadi. Guruhlarni ko'zatadi,yo'naltiradi, maslahatlar beradi.	Berilgan qo'shimcha materiallar asosida ishlaydilar.Savol bo'yicha fikr almashadilar,mulohaza qiladilar.va tayyor ma'lumotni format qog'ozga sxemalar,jadvallar asosida tushiradilar.Tayyor materialni doskaga iladilar.
	2.4.Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi.Javoblarni umumlashtiradi, xatolarni tuzatadi,xatosiz bajarilgan ishlarni rag'batlantiradi.	Guruhdan bir ishtirokchi bajargan vazifalarni taqdimetadi.
III. O'yinni olib borishga tayyorgarlik. (15 minut)	3.1.Rejadagi 3 ta savolini umumlashtiradi,xulosalar qiladi. 3.2.Guruhlar ishini baholaydi va baholarni e'lon qiladi. 3.3.Mustaqil vazifa uchun topshiriq beradi: (1) amaliy mashg'ulotning keyingi mavzusiga reja asosida berilgan savollarga qoshimcha materiallardan foydalanib tayyorgarlik ko'rish ish	Eshitradilar.Vazifani yozib oladilart.

	daftoriga yozib kelish.(2) har bir talabaga mavzuning o'tilgan reja savollari bo'yicha testlarga javob tayyorlab kelish.(4-ilova).	
--	--	--

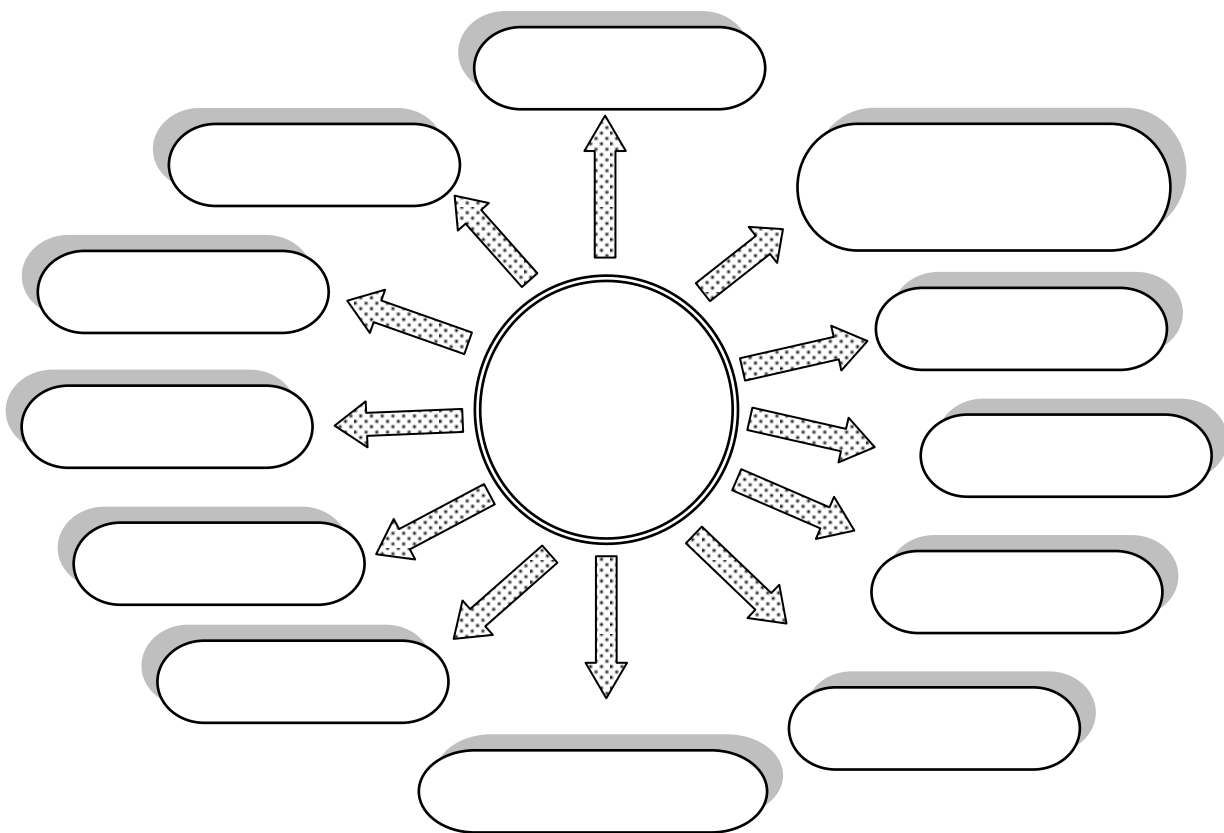
1-ilova

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



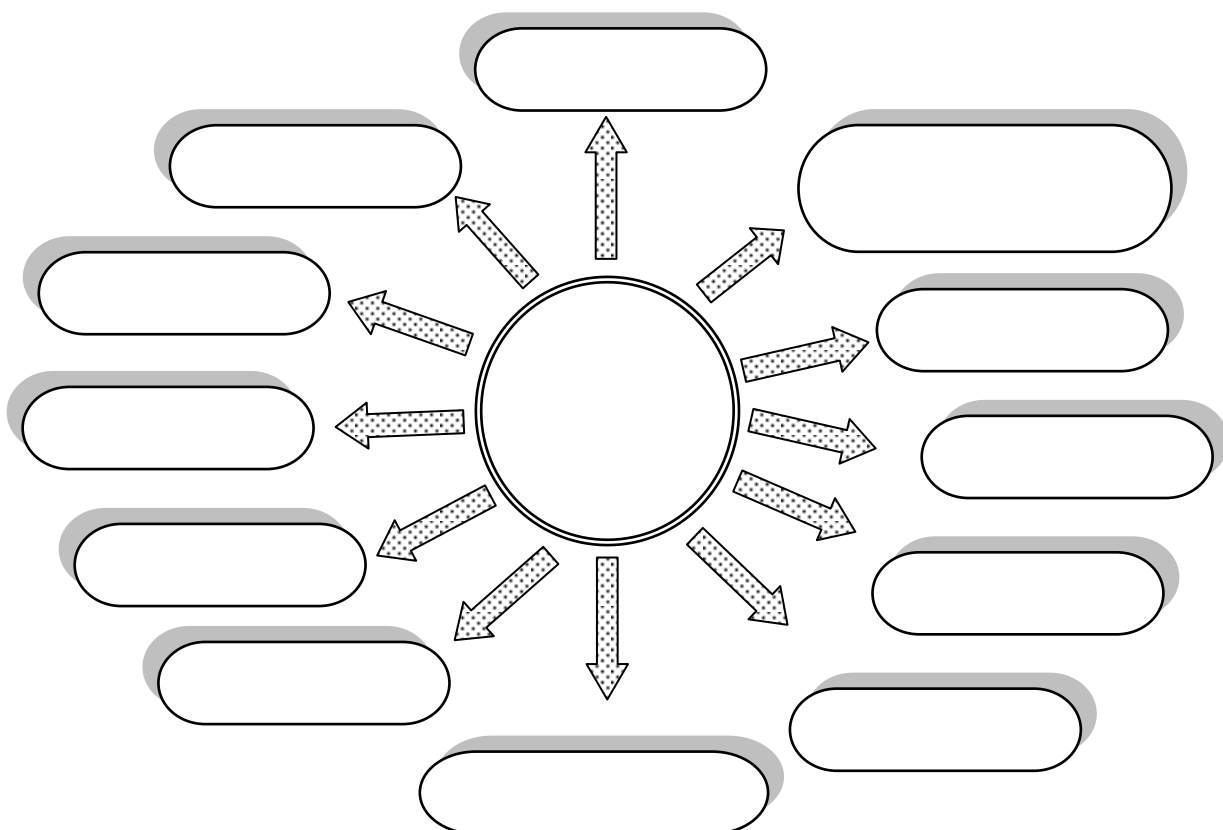
1-guruh uchun topshiriq.

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



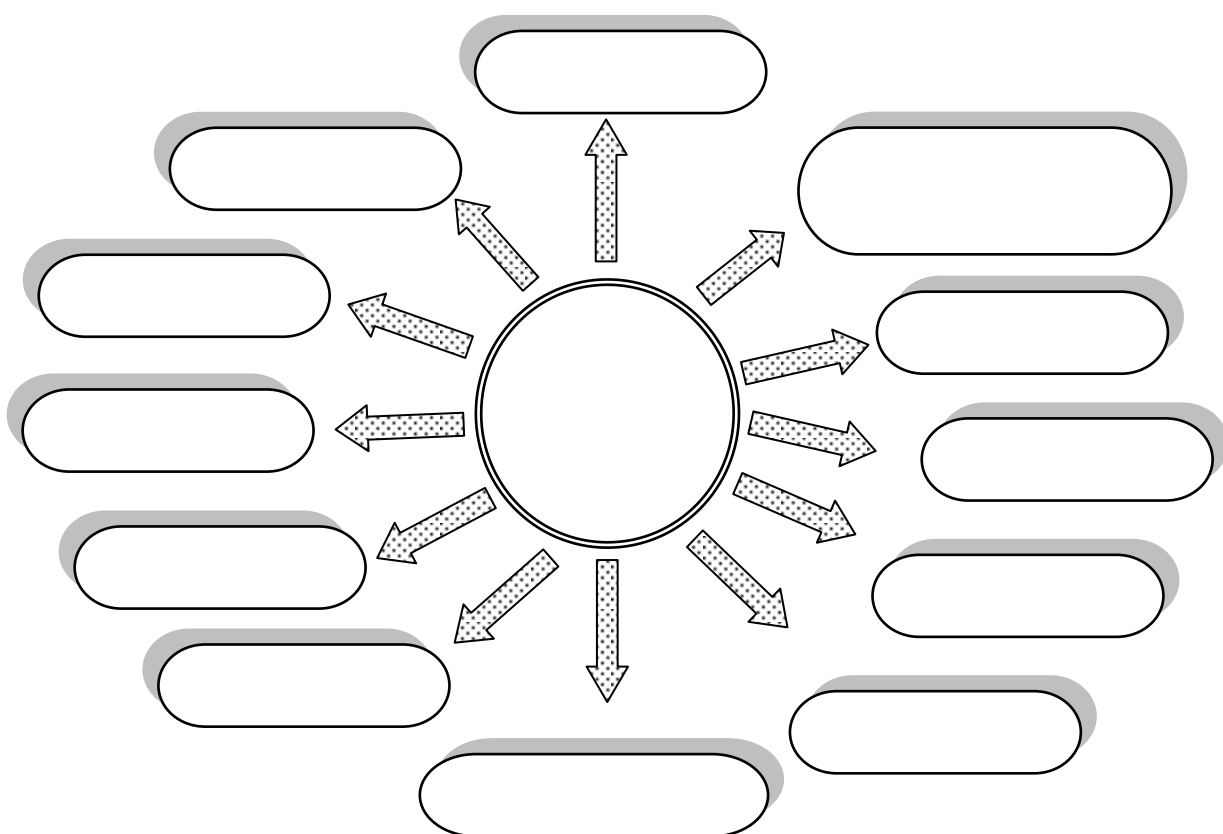
2-guruh uchun topshiriq.

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



3-guruh uchun topshiriq.

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



Mavzuning qisqacha mazmuni.

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

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

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

2. Orttirilgan spetsifik immunitet.

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

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

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

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

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

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

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

Immunitetning mexanizmi va omillari turlicha. Ularga quyidagilar kiradi:

1. Teri va shilliq qavatlarining himoya xususiyatlari.

2. Organizm normal mikroflorasining himoya xususiyatlari.

3. Yallig'lanish va fagotsitoz.

4. Limfa to'qimasining barer funksiyasi.

5. Immunitetning gumoral faktorlari (antitelolar, komplement, qonning bakteritsidlik xususiyati va boshqalar).

6. Hujayra va to'qimalarning reaktivligi kiradi.

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

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

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

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

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

EMLASH VA EMLASH ISHI

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

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

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

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

Ba'zi yuqumli kasalliklar profilaktikasida va ularni davolashda zardob ham ishlatiladi.

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

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

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

Emlash quyidagi usullar bilan amalga oshiriladi:

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

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

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

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

Ba'zi vaksinalarni shpritsga olishdan oldin ampulasi chayqatiladi.

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

6-jadval

O'zbekistonda 1993- yilda qabul qilingan emlash taqvimi:

Muddati	Emlash nomi	Vaksina nomi
3-6 kunda	Sil kasalligiga qarshi,	BSJ, ichiriladigan poli
	shol (poliomiyelit)ga	vaksina — OPB
	qarshi	
2 oylikda	Difteriya, ko'kyo'tal,	Adsorbinlangan vaksina –
	qoqsholga qarshi,	AKDC ₁ , OPB ₂
	sholga qarshi	
3 oylikda	Difteriya, ko'kyo'tal,	AKDC ₂ , OPB ₃
	qoqsholga qarshi,	
	sholga qarshi	
4 oylikda	Difteriya, ko'kyo'tal,	AKDC ₃ OPB ₄
	qoqsholga qarshi,	
	sholga qarshi	
9 oylikda	Qizamiqqa qarshi	Qizamiq vaksinasi
16 oylikda	Difteriya, ko'kyo'tal,	AKDC ₄
	qoqsholga qarshi,	OPB ₅
	sholga qarshi,	qizamiq vaksinasi 2

	qizamiqqa qarshi	
18 oylikda	Sholga qarshi, tepkiga	OPB ₆
	qarshi	tepki vaksinasi
7 yoshda	Difteriya va qoqsholga	Adsorbinlangan kamaytirib
(1-sinf)	qarshi, silga qarshi,	olingan – ADCM ₅
	sholga qarshi	BSJ ₂
		OPB ₇
16-17 yoshda		ADCM ₆ , BSJ ₃ , OPB ₈
(9-sinf)		
26 yoshda	Difteriya va qoqsholga	ADCM ₇
	qarshi	
46 yoshda		ADCM ₈

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

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

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

LABORATORIYA

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

laboratoriya mashg'ulotida o'qitish texnologiyasi.

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

O'qitish shakllari.	Individual,frontal,guruhlarda ishlash
O'qitish sharoitlari.	Texnik ta'minlangan guruhlarda ishlash uchun mo'ljallangan auditoriya.

Laboratoriya mashg'ulotning texnologik xaritasi.

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni.	
	O'qituvchi.	Talaba.
1-bosqich.kirish (10 min)	1.1. O'quv mashg'ulotning mavzusi,maqsadi rejalashtirilgan natijasini talabalarga eslatadi.	1.1.Diqqat bilan tinglaydilar va yozib oladilar.
2-bosqich.Asosiy (60 min.)	2.1.Mavzu bo'yicha ayrim tushunchalarga ta'rif berishni taklif etadi va shu asosida blits-so'rov o'tkazadi.(1-ilova) 2.2.Olib boriladigan ish guruhlarda davra so'hbat tarzida olib borilishini tushuntirib beradi.Hamda guruhlarda ishlash qoidalarini eslatib o'tadi. 2.3.Davra so'hbatida muhokama qilish uchun savollar va vazifalarni tarqatadi.Guruhlarda ish boshlanganligini e'lon qiladi.Ish jarayonida talabalarga maslahatlar berib boradi. 4.Guruhlarda ishning natijalarini muhokamasi va o'zaro baholashni tashkil etadi.Vazifalarni bajarish jarayonida qilingan xulosalar umumlashtirishlarga alohida e'tibor qaratadi.	2.1.Bolalik davrlariga ta'rif beradilar,savollarga javob beradilar. 2.2.Davra so'hbatiga tayyorgarlik ko'radilar. 2.3.Savol va vazifalarni oladilar.Har bir guruhda muhokama qiladilar. 2.4.Guruh yetakchilari jamoaviy ishlab chiqilgan fikrlarni bayon qiladilar Ishtirokchilar qo'shimcha qiladilar ,savollar beradilar va o'zaro baholaydilar.
3-bosqich.Yakuniy (10 min.)	3.1.Darsga yakun yasaydi, baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi. 3.2.Semestr davomida fan mavzulari bo'yicha savollar beradi. 3.3.muommoli masalalar beradi Laboratoriya mashg'uloti davomida faol talabalarni rag'batlantiradi. Amaliy darsga yakun yasaydi.	3.1.Tinglaydilar,aniqlashtiradilar 3.2.Savollarga javob beradilar. 3.3..Muommoli masalalarni yechishga harakat qiladilar.

1-ilova.

Blits-so'rov savollari.

1. O'sish davrida bola organizmida qanday jarayon ko'zatiladi? 2. organizmda o'sish bir vaqtda, qizlarda o'rtacha nech yoshgacha,yigitlarda esa necha yoshda tugallanadi.? 3. O'sish- organizmning korsatkichi hisoblanadi.nuqta o'rnini to'ldiring 4. rivojlanishko'rsatkichi hisoblanadi.nuqtalar o'rnini to'ldiring 5. Yangi tug'ilgan chaqaloq qanday holati bilan katta odamdan farq qiladi. ? 5. Bola 1 yoshga bo'y uzunligi necha sm ga yetadi? 6. Yangi tug'ilgan chaqaloqning o'rtacha vazni necha kg.bo'ladi? 7. Uzoq yashovchilar uchun necha yosh (erkak va ayollarda). belgilangan?

2-ilova.

Birinchi guruh uchun savollar.

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

Ikkinchi guruh uchun savollar.

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

Uchunchi guruh uchun savollar.

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

3-ilova.

Ish tartibi va reglamenti.

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

4-ilova.

Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari.

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

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

Mustaqil ish uchun topshiriq:

Bolalik davrlari bo'yicha slaydlar tayyorlab kelish.

Mavzuning qisqacha bayoni: O'sish davrida tana hujayralarining ko'payishi natijasida tirik organizm o'lchamlarining ortishi yani bo'yning cho'zilishi og'irlikning ortishi tushuniladi. Bola m'alum yoshgacha to'xtovsiz va har hil

jadalliklar bilan o'sadi. Shunga qaramasdan barcha to'qima va hujayralarda yani organizmda o'sish bir vaqtda, qizlarda o'rtacha 17-18 yoshgacha yigitlarda 19-20 yoshgacha tugallanadi. O'sish qatorida hujayralarda ularning bajaradigan vazifasi ortishi jarayoni kuzatiladi. Bu rivojlanish jarayonidir.

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

Organizm jismonan, aqlan va jinsiy rivojlanadi yani murakkablashadi.

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

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

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

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

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

kichik maktab yoshdagi bolalar o'rtasida o'ta qobiliyatlilari ham uchrab turadi.

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

1. Chaqaloqlik davri-1-10 kun.

2.Ko'krak emish davri- 10 kundan 1 yilgacha

3.Erta bolalik davri- 1 yoshdan 3 yoshgacha

4.Birinchi bolalik davri- 4 yoshdan 7 yoshgacha

5.Ikkinchi bolalik davri-8-12 yoshgacha (o'g'il bolalarda), 8-11 yoshgacha (qizlarda).

6.O'smirlik davri-13-16 yoshgacha(o'g'il bolalarda), 12-15 yoshgacha (qizlarda).

7.Balog'atga yetilish davri- 17-21 yosh (o'g'il bolalarda), 16-20 yosh (qizlarda).

8.Yetilgan davri (I bosqich)-22-35 (erkaklarda), 21-35 (ayollarda); (II bosqich)-36-60 (erkaklarda), 36-55 (ayollarda).

9.Keksalik davri-61-74 yosh (erkaklarda),56-74 yosh (ayollarda).

10.Qarilik davri-75-90 yosh (erkak va ayollarda).

11.Uzoq yashovchilar-90 yosh (erkak va ayollarda).

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

Amaliy mashg'ulotni olib borish texnologiyasi.

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

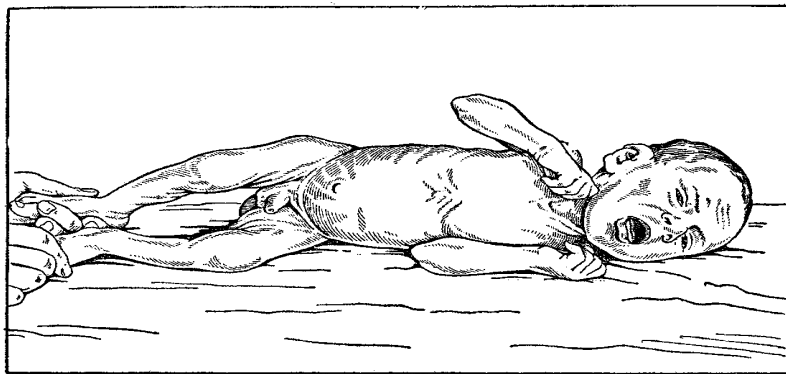
	so'rov.
<i>O'qitish vositalari.</i>	markerlar,qog'ozlar,doska,bo'r.
<i>O'qitish shakli.</i>	Jamoa va guruhlarda ishlash.
<i>O'qitish shart-sharoiti.</i>	Texnik vositalar bilan ta'minlangan auditoriya.
<i>Monitoring va baholash.</i>	Og'zaki nazorat,savol-javob,o'z-o'zini nazorat qilish,reyting tizimi asosida baholash.

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

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

1-ilov!a

1.-guruh uchun savollar.



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

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

2- guruh uchun savollar.

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

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

n-bolaning yoshi (kunlarda).

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

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

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

3-guruh uchun savollar.

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

1 kvartalda -120kkal bir kunda

2 kvartalda-115 kkal bir kunda

3 kvartalda -110 kkal bir kunda

4-kvartalda-100 kkal bir kunda

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

Diqqat savol: Bola 3 oylik, tana vazni 5000 gr

Bir kunlik sut miqdori qancha kkal qabul qilishini toping.

O'qituvchiga eslatma:

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

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

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

Blits-so'rov savollari.

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

Guruhlarni ishlarini umumlashtiruvchi baho

2-ilova

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

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

Mavzuning qisqacha bayoni:

Bolaning rivojlanishida oziq - ovqat mahsulotlari quruvchi va energiya beruvchi vosita bo'lib hisoblanadi. Bola o'sgan sari oziq ovqat mahsulotlariga bo'lgan talabi ortib boradi. Shu sababli bolaning iste'mol qilayotgan ovqati oqsil, yog', uglevod, vitaminlar va minerallarga boy bo'lishi lozim. Buning uchun bolaga baliq, tuxum, tvorog, kefir, grechka berish kerak. Yog' moddasi bolaga energiya beradi. Iste'mol qilinadigan sariyog'da A va D vitaminlari bo'lib, ular yosh bolalar uchun juda qulay, sababi ichaklarda tez hazm bo'ladi.

Asosiy oziq moddalarga oqsillar, yog'lar, uglevodlar, suv, vitaminlar, meneral moddalar, fitansidlar kiradi.

Oqsillar organizmda quyidagi vazifalarni bajaradi:

- plastik hujayralarning qurilish materili;
- katalitik, fermentlarning asosiy qismini tashkil etadi;

- immun, turning individual xossasini namoyon qiladi;
- transport, qonning qismini tashiydi.

Ovqat tarkibidagi oqsillar 20 ta aminokislotadan iborat, ulardan 8 tasi almashtirilmaydi (ya'ni organizmda sintezlanmaydi). Azot havo bilan kiradi (arterial qonda azot miqdori venoz qonga nisbata ko'p). Yo'g'on ichakda ba'zi bir aminokislotalar sintezlanadi.

Almashtirilmaydigan aminokislotalar 30% dan kam bo'lmasligi kerak. Yetuk oqsillar hayvondan, yetuk bo'lmagan oqsillar o'simlikdan kelib chiqadi. 1-1,5g vaznga oqsilni normada qabul qilish kerak, lekin bunda 1g oqsil miqdorida 1mg vitamin C yuborish kerakligini inobatga olish lozim, bo'lmasa ovqat hazm qilish buzilib, yo'g'on ichakda oqsil chiriydi. Hayvonda yuzaga keladigan aminokislotalar yig'imi, odam organizmi uchun kerakli aminokislotalar yig'imi, odam organizmi uchun kerakli aminokislotalarga yaqin. 46-48⁰ C issiqlikda ovqatga ishlov berilganda oqsillar koagulyatsiyasi, 54⁰ C da esa fermentlar aktivligi yo'qolib, oqsillar hazm qilinishi pasayadi.

Yog'lar organizmda ko'p vazifalarni bajaradi:

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

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

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

- axlat toshlarini hosil bo'lishini, suvni ushlanishini, massasi va konsistensiyasini faollashtiradi;
- o't kislotasini yo'qotishini to'xtatadi va adeorblaydi, natijada xolesterin va o't kislotasi, shuningdek, qondagi gemoglobin normal darajasini ta'minlaydi.;
- yallig'lanishga qarshi va antitoksin ta'sir etadi;
- vitaminlar sintezida qatnashadi;
- 50% oziq tolalari mikroflora yordamida yo'g'on ichakda singdiriladi va keyinchalik bu yangi moddalar organizmda ishlatiladi;
- organizmdan toksinlar va og'ir metan chiqishini ta'minlaydi;
- ateroskleroz, gipertoniya, qandli diabet kasalliklarini oldini oladi.

Organizmda parchalanadigan va so'riladigan nozik oziq tolalarini (olma, karam, kartoshka) va dag'al (sabzi, lavlagi) tolalari farqlanadi. 1 sutkalik ehtiyoji 15-20g

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

Meniral moddalarning turli ahamiyatli vazifalari mavjud:

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

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

Yosh organizmning har tomonlama rivojlanishi uchun vitaminlar katta ahamiyatga ega.

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

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

Bog'cha yoshidagi bolalarni oqilona ovqatlanishi

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

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

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

Bolaga ishtaha bo`lmaganida uni majburlab ovqatlanishiga undash kerak emas,chunki xoxish bo`lmaganida eyilgan ovqat yomon hazm bo`ladi.Buning asosiy sababi me`da va ichaklarda tegishli fermentlarga ega bo`lgan hazm shirasining zarur miqdorda ajratilmasligidadir.Natijada eyilgan taom belgilangan vaqt ichida tegishli qismlarga parchalanmaydi va ichak devoridan qonga so`rilmaydi.Bunday paytlarda bolani o`z holiga qo`yish kerak,bir marta oz vaqtida ovqat emasa ham bo`laveradi.Turli hil o`yinlar natijasida och qolgandan keyin o`zi ovqatlanadi.

Bolalarning kundalik ehtiyoj kalloriyasi

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

6 oylikdan 1 yoshgacha ona sutidagi kaloriya hisobga kirmaydi.

Bolalarning oqsil,yog`,uglevodlarga ehtiyoji.(bir kunlik grami.)

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

DISTROFIYALAR

Distrofiya (dis- buzilish, throphie- oziqlanish) grekcha so`z bo`lib, keng ma`noda ichki a`zolar va to`qimalarda moddalar almashinuvining buzilishini anglatadi. Normatrofiya alomatlarini bilmay turib distrofiyani aniqlash juda qiyin. Normatrofiya: "Bolaning vazni, bo`yi va tana o`lchamlari uning yoshi va jinsiga mos bo`lishi va ularning bir-biriga monand holda o`sib borishi; "Uning badani top-toza, terisi nafis, och-pushti rangli, baxmaldek yumshoq, shilliq pardalarning rangi och-pushti, suyak-mushak sistemasi barkamol bo`lishi;

GIPOTROFIYA

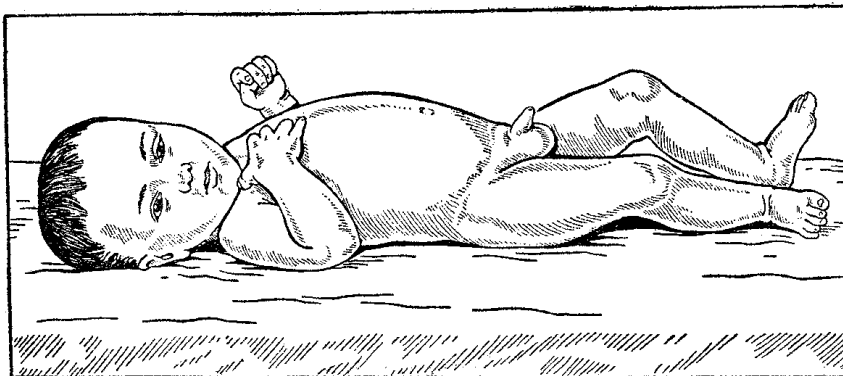
Yosh bolalarda ko`pincha oziqlanishning surunkali pasayishi - gipotrofiyalar uchraydi. Sababi: "Alimentar omillar - bola ovqatining ham sifat, ham miqdor jihatidan yetishmasligi eng ko`p uchraydigan holdir; "Bolaning yuqumli kasalliklarga qayta-qayta chalinishi, bolaning ishtahasi buzilishi, ovqat hazm qilinishining buzilishi; "Bola parvarishida uchraydigan nuqsonlar (toza havodan yetarlicha baxramand bo`lmaslik);

"Me'da-ichak sistemasi a'zolarida rivojlanishning buzilishi; "Moddalar almashinuvining irsiy kasalliklari; "Endokrin bezlarning kasalliklari; "Irsiy immunologik yetishmovchilik holatlari. Gipotrofiya uch darajaga bo'linadi:

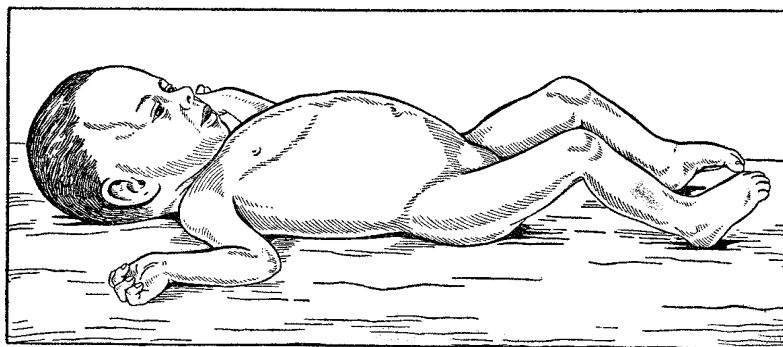
- 1.Yengil yoki I darajali gipotrofiya.
- 2.o'rtacha og'irlikdagi yoki II darajali.
- 3.Og'ir yoki III darajali.

Gipotrofiyaning yengil darajasida teri osti yog' to'qimasi badanning hamma qismida, ayniqsa qorinda qisman kamayadi. Bolaning umumiy ahvoli o'zgarmaydi terining elastikligi va to'qimalarning tarangligi ham deyarli saqlanadi. Bolaning vazni shu yoshdagi o'rtacha ko'rsatkichga nisbatan 11-20% kam bo'ladi. Bemorning rangi biroz siniqqan, o'zi injiq bo'lib qoladi. Bu darajadagi gipotrofiyada bolaning bo'yi, aqliy o'sishi ham barqaror bo'lib, yuqumli kasalliklarga chidamliligi susayadi. Gipotrofiyaning II darajasida bolaning vazni yoshiga nisbatan 20-30% ga kam bo'ladi. Teri osti yog' to'qimasi badanning qorin, ko'krak qismlarida qariyb yo'qolib ketadi, oyoq – qo'llarda ancha yupqalashadi va faqatgina bolaning yuzida saqlanib qoladi. Terisi quruq, tez Burma hosil qiladigan, sonning terisi esa shalvirab osilib turadigan holga yetadi. Bola mushaklarining kuchi kamayib, ilgari yuradigan bo'lsa, endi yurmay qo'yadi, paydo bo'lgan ayrim shartli reflekslar so'nadi. Suyak sistemasining ham rivojlanishi susayadi, tishlarning chiqishi kechikadi. Bolaning asabida ham ancha o'zgarishlar yuz berib, u o'zgaralarga nisbatan e'tiborsiz, lanj, ko'p injiqlanadigan, uyquasi notinch bo'lib qoladi. III darajali gipotrofiyada bolaning vazni yoshiga nisbatan 30% va undan ko'proq yetishmaydi, badanning deyarli hamma qismida teri osti yog' to'qimasi qolmaydi, bemor suyak va teridan iborat bo'lib qoladi. Bolaning yuz terisi keksa kishilarnikiga o'xshab Burma-Burma bo'ladi. Bu darajadagi gipotrofiyada bemorning umumiy ahvoli juda og'ir bo'lib, ham jismoniy, ham ruhiy jihatdan uning rivojlanishi keskin ortda qoladi

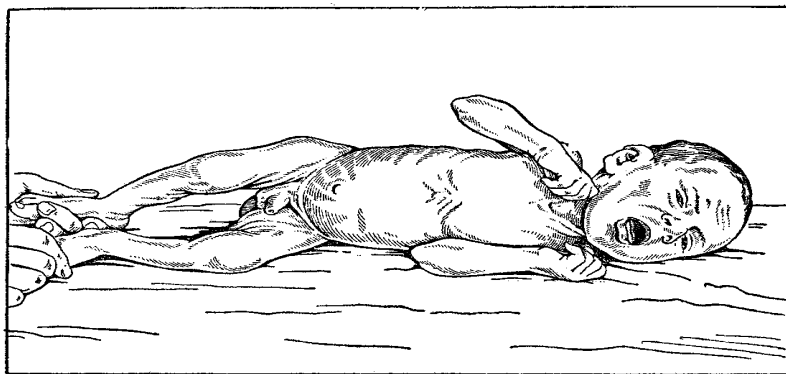
. Profilaktikasi. Gipotrofiyaning profilaktikasi bolaning homilalik paytidan boshlanishi kerak. Bo'lajak ona to'g'ri ovqatlanishi, kun tartibiga amal qilishi va toza zavoda ko'prok bo'lishi lozim. Bola tug'ilgandan so'ng, uning ona suti bilan boqilishi, onada uchraydigan gipogalaktiyaning oldi olinishi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



55-rasm. Boladagi I darajali gipotrofiya holati



56-rasm. Boladagi II darajali gipotrofiya holati



57-rasm. Boladagi III darajali gipotrofiya holati.

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

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

Laboratoriya mashg'ulotining texnologik xaritasi.

Faoliyat bosqichlari	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
I. Кириш босқичи (15дақиқа)	1.1.Mavzuni nomi,maqsadi,kutilajak o'quv natijalarini va mavzu rejasini eslatadi. 1.2.O'tgan mashg'ulot bilan mantiqiy bo'g'laydi.Mustaqil ish uchun berilgan vazifani bajarganlik darajasini tekshiradi. 1.3.Guruhlar faoliyatini baholash mezonlarini e'lon qiladi.(1-ilova).	Tinglaydilar.Mavzuni nomini va rejasini yozib oladilar. Savollarni muhokama qilib,ularga javob beradilar.
II. Асосий босқич (55 дақиқа)	2.1.Faollashtirish va bilimlarini tekshirish maqsadida bir qancha savollar beradi.(tezkor so'rov): -Tezkor yordam deganda nimani tushunasiz? -Qanaqa yordam ko'rsatish bo'limlarini bilasiz? - Qanaqa holatlarda yordam ko'rsatiladi? 2.2.Keyingi faoliyat «koop-koop» texnikasi (2-	Berilgan savollarga javob beradilar,fikr almashadilar.

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

1-ilova

Ekspert guruhlarining ish natijalarini baholash mezonlari.

<i>Mezonlar</i>	<i>Maks.ball</i>	<i>Guruh faoliyati natijalarini bahosi.</i>			
Ma'lumotning to'laligi	1,0				
Ma'lumotning aniq, chizmalı tarzda taqdim etilganligi.	0,5				
Guruh ishtirokchilarining faolligi (to'ldirish, savollar berish, javoblar berish.)	0,5				
Ballarning maksimal hajmi	2				

1,5 – 2 ball - «a'lo».

1,0 – 1,4 ball - «yaxshi».

0,5 – 0,9 ball - «qoniqarli»

0 - 0,4 ball - «qoniqarsiz»

2-ilova

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

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchi</i>
1.	Turli xil o'zlashtirish darajalariga ega bo'lgan 3 va 5 kishidan iborat kichik guruhlarini tashkil qiladi.	
2.	Har bir guruhga butun o'quv guruhi	Guruh a'zolari o'zaro topshiriqlarni

	ishlashi lozim bo'lgan,mavzuning bir bo'lagi bo'lib hisoblangan,bitta topshiriq beradi.Ekspert varaqalarini tarqatadi.	bo'lib olishadi.
3.	Topshiriqni muvoffaqiyatli bajarilishini va muomala madaniyatini nazorat qiladi.	3.1.Hamma topshiriqlarni mustaqil bajaradi,mavzular bo'yicha ishlaydi. 3.2. Guruh a'zolarining mini ma'ruzalarini tinglaydi.Umumiy ma'ruza tayyorlanadi.Ma'ruzani o'qish uchun spekr tayinlanadi.
4.	Guruhlarda ish yakunlanishini va ish natijasi taqdim etilishini e'lon qiladi.	Guruh-spektiri ma'ruzaning taqdimotini o'tkazadi.
5.	Natijalarni tahlil qiladi va baholaydi,g'olib guruhlarini aniqlaydi.	

Ekspert varag'i №1

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

Ekspert varag'i №2

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

Ekspert varag'i №3

1. Suvga cho'kkanda birinchi yordam ko'rsating..
2. Oyoqning tizza bo'g'imidan singanda qanday yordam ko'rsatiladi?
3. Hushdan ketganda miyada sodir bo'ladigan jarayonni sxematik ravishda chizib bering.

Uyda bajarish lozim bo'lgan nazorat savollar:

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

Mavzuga qisqacha ta'rif.

SHikastlanishlarning qo'yidagi turlari farqlanadi:

1. SHikastga sabab bo'lgan sharoitlarga ko'ra:
 - a) ishlab chiqarishga aloqador bo'lmagan shikastlar, transportdan shikastlanish, maishiy shikastlanish, sport shikastlari, maktabda sportda ko'chada bo'ladigan shikastlanishlar.
 - b) Ishlab chiqarish shikastlari (sanoat va qishloq ho'jaligi)
 - v) Ataylab qilingan shikastlar (harbiy, uz-uziga qasd qilish)
2. Shikastlovchi omil turi bo'yicha:
 - mexanik, ximik, termik, operatsion, nur va bosh-r
3. SHikastlovchi xarakteri bo'yicha:
 - yopiq (teri va shilliq pardalar shikastlanmaydigan)

- ochiq, bo'shliqqa teshib kiradigan (qorin bo'shlig'I, plevra)
- bo'shliqlarga teshib kirmaydigan
- yakkam - dukkam

- ko'p sonli, oddiy, kombinatsiyalashgan shikastlar.

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

- bevosita (shikastlanish kuch tushgan zonada yuz bergan)
- bilvosita (shikast etkazuvchi zonadan uzoqda bo'lgan)

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

SHikastlanish va uning profilaktikasi:

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

- 1) Mehnat va xavfsizlik texnikasini tug'ri tashkil etish;
- 2) ishlovchilarning shaxsiy xavfsizligini yaxshilash;
- 3) k'ocha xarakati qoidalariga rioya qilish va hokazo.

SHikastlanishlarda 1 yordam uyushtirish

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

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

1. SHikastlanishga sabab bo'layotgan omil ta'sirini to'xtatish;
2. Qon oqishini vaqtincha to'xtatish;
3. aseptik bog'lam bog'lash;

4. Transport immobilizatsiyasini qilish;

5. og'riqsizlantiruvchi dorilar

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

SUYAKLARNING SINISHI VA UNING TURLARI. SUYAKLARNING CHIQISHI.

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

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

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

Katta yoshdagi kishilarda va bolalarda qanday bo'lmasin mexanik omillar natijasida ro'y beradigan sinish turlarini orttirilgan suyak sinishi deb ataladi. Tug'ruq vaqtida

yuz beradigan sinishlar orttirilgan sinishlar qatoriga kiradi. Suyak kasalliklarida ro'y beradigan sinishlar patalogik sinishlar deyiladi.

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

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

SINISHLARNI DAVOLASH PRINSIPLARI.

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

1) Gips bog'lam qo'yiladi.

2) teri ustidan va skeletdanni tortish qo'llaniladi.

3) Suyak siniqlarini jarrozlik yul bilan fiksatsiya qilinadi.

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

1) Oddiy immobilizatsiya - bunda bemor gavdasining sog'lom qismlaridan foydalaniladi. Masalan: oyog'i singanda ikkinchi sog'lom oyog'iga bog'lanadi.

2) Mavjud vositalar bilan immobilizatsiyalash. Tayoq taxta bo'lagi, bir dasta sim, shox-shabbalardan shunday vositalar yordamida foydalanish mumkin.

3) Zavodda ishlab chiqilgan transport shinalari bilan immobilizatsiya qilish.

Suyaklar chiqqanda birinchi yordam.

Oyoq va qo'lni immobilizatsiya qilish zarur. Og'riqni pasaytirish maqsadida suyak chiqqan zonada muz yoki sovuq suv solingan xaltachada qo'yiladi.

analgetiklar yuboriladi shundan so'ng bemorni zudlik bilan davolash muassasasiga jo'natiladi. Chiqqan suyakni vrach to'g'rilaydi.

SOVUQ URISHI. `

Sovuq urishi past harorat ta'sir etganda kelib chiqadi.

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

Sovuq urishning 4 darajasi farq qilinadi:

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

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

3- darajasida teri va uning ostidagi tuqimalar irib, nekrozlanadi. Jonsizlanish gemoragik suyuqlik bilan tulgan yumshoq pufaklar hosil bulishi ifodalanadi. Bu pufaklar pustloq paydo bulishiga olib keladi. Kupincha unga yiringlanish qushiladi. Nobud bulgan

tuqimalar kuchib tushgandan keyin ularning urnida granulyatsiyalar yuzaga kelib, chandiqlanish va epitelizatsiya boshlanadi. Kasallik – 1-2 oy ichida tuzaladi.

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

Birinchi tibbiy yordam va davosi.

Bemor issiq xoanga yotqiziladi, unga issiq choy, alkogolli ichimliklar, yurak faoliyatini yaxshilovchi dorilar va og'riq qoldiruvchi vositalar beriladi, bemorni vannaga tushiirib, suv haroratini 18-20 gr.dan boshlab asta- sekin 37 gacga oshiriladi. Bemorni vannada qon ta'minoti yahshilangunga qadar ehtiyotlik bilan massaj qilish kerak. oyoq yoki qo'l terisi spirt bilan artiladi va qalin doka qavatli aseptik bog'lam quyiladi. terining sovuq olgan sohasini qor bilan uqalash tavsiya etilmaydi, mayda muz parchalari shikast yetkazishi va infeksiya tushishiga sabab bo'lishi mumkin.

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

MAVZU 4; Maktabgacha talim muassalarida bolalarning jismoniy tarbiyasiga qo'yiladigan gigiyenik talablar. Amaliy mashg'ulotni olib borish texnologiyasi.

<i>Talabalar soni; 30ta</i>	<i>Vaqt; 2 soat</i>
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Bilimlarni chuqurlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan amaliy mashg'ulot.
<i>Amaliy mashg'ulot rejasi</i>	1. Bolalar bog'chasida chiniqtiruvchi mashqlarni tashkil etish.. 2 Gimnastika mashg'ulotlariga qo'yiladigan gigiyenik talablar.. 3 Havo va quyosh vannalarining ahamiyati .
<i>Mashg'ulotning maqsadi:</i> Bolalar bog'chasida maktabgacha va maktab yoshidagilar uchun yo'lga qo'yilgan jismoniy tarbiyani gigiyenik baholash metodikasini egallash. Jismoniy tarbiyani yanada samarali tashkil etish uchun bor bo'lgan sharoitlardan foydalanishni tashkil etishni o'rgatish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i>	<i>O'quv faoliyatining natijalari.</i>
Mavzuni mustaqil o'rganish uchun asos yaratadi, mavzu bo'yicha bilimlarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga yordam beradi. Mustaqil ravishda Gimnastika mashg'ulotlariga qo'yiladigan gigiyenik talablarni o'rganishiga imkoniyat yaratadi.	Mavzu boyicha talabalar tushunchaga ega bo'ladilar. o'zlari erkin holda gimnastika turlari bo'yicha bolalarni yoshiga qarab taqsimlay biladilar.
<i>O'qitishni usullari va texnikasi.</i>	Muommoli uslub, guruhli munozara usuli, kichik

	guruhlarda ishlash,aqliy hujum,bahs munozara,blits-so'rov.
<i>O'qitish vositalari.</i>	markerlar,qog'ozlar,doska,bo'r.
<i>O'qitish shakli.</i>	Jamoa va guruhlarda ishlash.
<i>O'qitish shart-sharoiti.</i>	Texnik vositalar bilan ta'minlangan auditoriya.
<i>Monitoring va baholash.</i>	Og'zaki nazorat,savol-javob,o'z-o'zini nazorat qilish,reyting tizimi asosida baholash.

..

Laboratoriya mashg'ulotining texnologik xaritasi.

Faoliyat bosqichlari.	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talabalar.
I. Kirish bosqichi (5 min.)	1.1.Mavzuning nomi,maqsadi,kutilajak natijalar e'lon qilinadi. 1.2. O'quv mashg'ulotning shakli,o'tkazilish tartibini tushuntiradi va baholash mezonlarini e'lon qiladi.(1-ilova). 1.3. Mavzu bo'yicha tarqatma materiallarni tarqatadi.(har bir partaga). 1.4.Mavzuning rejasi va asosiy tushunchalarini eshittiradi va qisqacha izoh beradi.	Tinglaydilar. Mavzuni nomini va rejasini yozib oladilar.
II. Asosiy bosqich (65 min.)	2.1.Aqliy hujum metodi orqali talabalarni faollashtiradi.Berilgan savollarga o'ylab javob berishini taklif qiladi. Bolalar bog'chasida chiniqtiruvchi mashqlarni tashkil etish.qanday amalga oshiriladi? Bir talabaga doskada yozib borishini taklif qiladi.Fikr bildirish to'xtatiladi va javoblar tahlil qilinadi.(15 daqiqa). 2.2.Talabalarni to'rtta kichik guruhga bo'ladi.Mashg'ulot o'tkazish tartibini yana bir bor eslatadi.O'quv mashg'uloti«o'zi o'rganib,o'zgaga o'rgatish»,ya'ni hamkorlikda o'rganish prinsipi asosida o'tkazilishini aytadi.(Zig zag 2-ilova). 2.3. Guruhlarga ekspert varaqalarini,shu bilan birga har bir talabaga mavzuga tegihli rasmlarni tarqatadi va faoliyatlarini tashkil qiladi.(rasmlarni vaqtincha bir joyga qo'yishlarini,vaqti kelganda undan foydalanishlarini aytadi.) (3-ilova). Guruhlarda ishni tashkil qiladi(savolni o'rganib,muhokama qilishga 15 daqiqa beradi.). 2.4.Doira olgan talabalar1-stol,uchburchak shaklini olganlar 2-stol va turtburchak olganlar 3-stol atrofiga o'tirishlarini aytadi.Har xil guruhlardan	Savolni muhokama qilib,ularga javob beradi. Guruhlar faoliyatni tashkil qiladilar.Savollarni o'qib,javob topadilar.Ma'lumotni muhokama qilib,fikr almashib,sistemalashtiradilar.Format qog'oziga sxema tarzida tushiradilar.Talabalar belgilangan stol atrofiga o'tirib,bir biriga javoblarni tushuntiradilar. Dastlabki joylariga kelib o'tiradilar.Tayyor ma'lumotni taqdim etish uchun chizmalı organayzerlar ishlab chiqadi. Guruh sardorlari tayyor ma'lumotlarni taqdim etadilar.Boshqa guruh a'zolarining bergan savollariga javob beradi.Bir birlarini baholaydilar.

	to'plangan talabalar o'z savollarini boshqa talabalarga yoritishini tushuntiradi.O'zaro o'rgatish jarayoni boshlanadi(15 daqiqa). Talabalar faoliyatini kuzatadi,ularni yo`naltiradi,maslahatlar beradi. 2.5.Talabalar o'zlarining dastlabki joylariga,stol atrofiga kelib o'tirishlarini aytadi. 2.6. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi.Har bir guruhdan 3 tadan talaba chiqib,faoliyat natijalarini taqdim qilishlarini aytadi.Taqdimot uchun har bir guruhga 8 daqiqadan vaqt ajratadi.Yo`naltiruvchi,maslahatchi sifatida ishtirok etadi.Javoblarni aniqlashtiradi,to'ldiradi,izoh beradi va tuzatishlar kiritadi. 2.7.Har bir guruh taqdimoti oxirida ekspert savollari bo'yicha xulosalar qiladi. 2.8.Guruhlar o'zaro bir birlarini baholashlarini eslatadi.	
III. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo'yicha yakuniy xulosa qiladi. 3.2.Guruhlarga o'zaro qo'ygan baholarini e'lon qiladi.O'quv mashg'ulotini natijalarini sharhlaydi. 3.3.Mustaqil ishlashlari uchun vazifa beradi.Nazorat savollariga og'zaki javob berish(4-ilova).	Eshitadilar. Vazifani yozib oladilar.

1-ilova

Laboratoriya mashg'ulotida talabalar faoliyatini baholash ko'rsatkichlari va mezonlari.

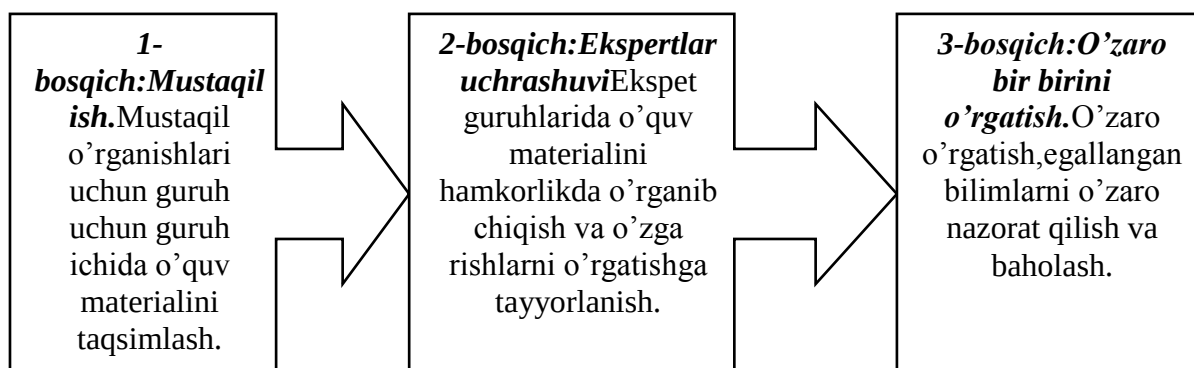
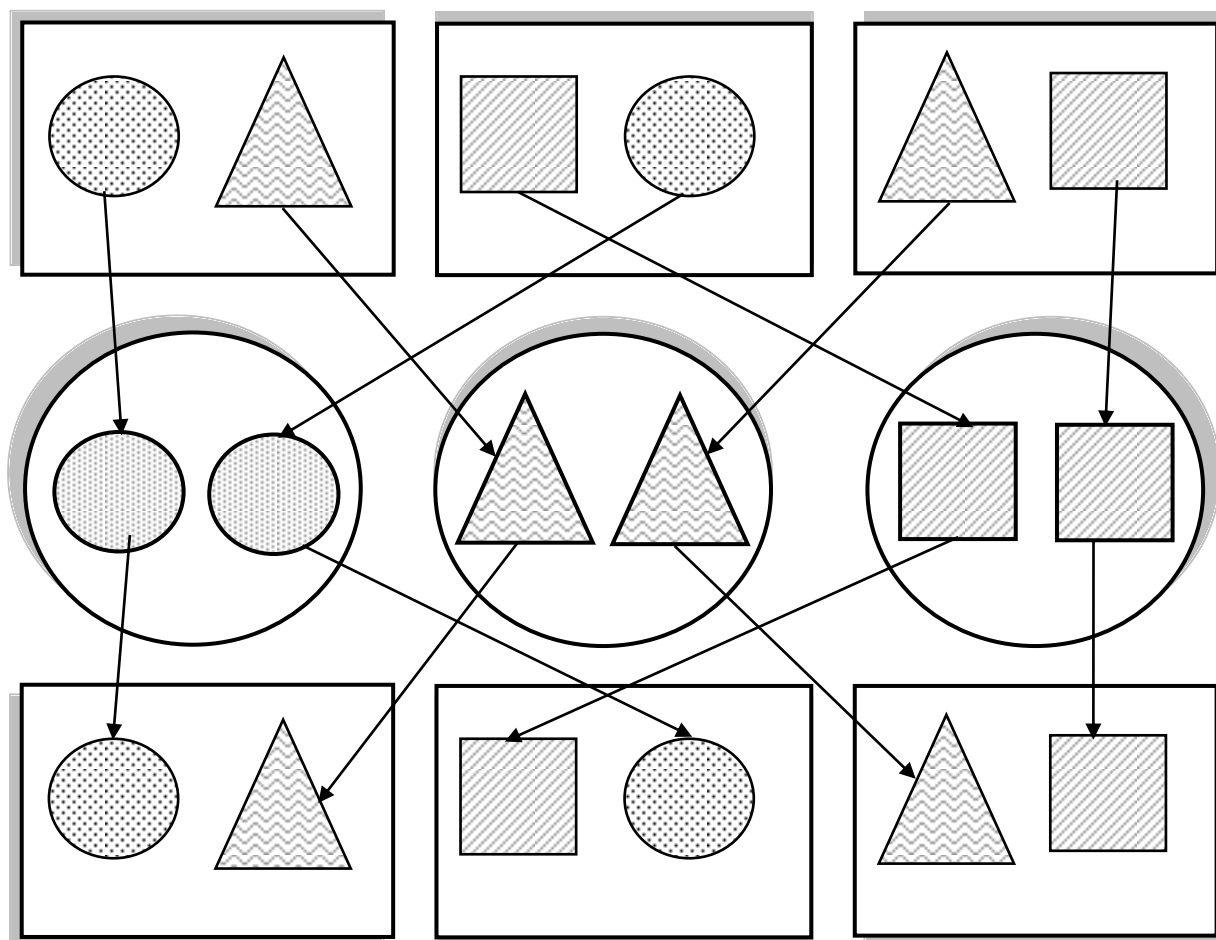
1,5 – 2 ball- «a'lo» 1,0 – 1,4 ball - «yaxshi» 0,5 – 0,9 ball - «qoniqarli» 0 - 0,4 ball- «qoniqarsiz»
--

Ekspert guruhlarida ish natijalarini baholash mezonlari.

<i>Mezonlar</i>	<i>Maks ball</i>	<i>Guruh faoliyati natijalarini bahosi</i>			
Ma'lumotning to'raligi	1,0				
Ma'lumotning aniq,chizmalı tarzda taqdim etilganligi	0,5				
Guruh ishtirokchilarining faolligi (to'ldirish,savollar berish,javoblar berish)	0,5				
Ballarning maksimal hajmi	2				

«Zig zag» texnikasi

O'zaro o'qitish yagona tamoilga asoslangandir: o'quv guruhi kichik guruhlarga bo'linadi. Har bir guruh a'zosi o'rganilayotgan mavzuning ma'lum sohasi bo'yicha ekspert bo'ladi va boshqalarga o'rgatadi. Har bir guruhning asosiy maqsadi: har bir talaba mavzuni to'liq o'zlashtirishi kerak.



	Ekspert varag'i №1	
	1. Jismoniy rivojlanish qanaqa ko'rsatkichlarni aniqlash imkonini beradi?	
	2. Jismoniy rivojlanishni aniqlash uchun qaysi antropometrik usuldan foydalaniladi?	
	3. Odam umurtqa pog'onasi nechta qismdan iborat. Chizib ko'rsating.	

	Ekspert varag'i №2	
	1. Somatometrik ko'rsatkich orqali nimalar aniqlanadi?	
	2. Havo vannalari qanday olib boriladi?	
	3. Bolalar bog'chasida chiniqtiruvchi mashqlarni qanday tashkil etiladi?	

	Ekspert varag'i №3	
	1. Fiziometrik ko'rsatkich orqali nimalar aniqlanadi?	
	2. Quyosh vannalari qnday amalga oshiriladi?	
	3. Gimnastika mashg'ulotlariga qanday gigiyenik talablar qo'yiladi?	

	Эксперт варағи №4	
	1 Somatoskopiya organizmning qaysi qismlari rivojlanishi aniqlanadi?	
	2. Havo vannasi o'tkazilayotganda nimalarga e'tibor berish zarur?.	
	3. Yassi oyoq bolalar jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishlari mumkinmi?	

O'z-o'zini tekshirish va baholash uchun nazorat savollar va vazifalar.

1. Jismoniy rivojlanish deganda nimani tushunasiz?
2. Barqaror o'sish va rivojlanish uchun nimalarga e'tibor berish zarur?
3. Bola rivojlanishdagi muommlarni sanab bering.
4. Jismoniy mashq turlarini sanab bering.
5. Jismoniy mashqdagi muvozanatni tushuntirib bering.
6. Jismoniy tarbiya darslari maktabda boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun qanday rejalashtiriladi?
7. Antropometriya usuli orqali nimalar aniqlanadi?
8. Bo'y chuzilishi uchun qaysi turdagi jismoniy mashqdan foydalanish mumkin?.
9. Jismoniy tarbiyaning samaradorligini bolada qanday aniqlasa bo'ladi?
10. Qizlar shug'ullanadigan qanaqa mashqlarni bilasiz? sanab bering.

Quyidagi jadvalni to'ldiring::

<i>Jismoniy mashq turlari</i>	<i>Jismoniy mashq bajarish uchun kasallik turlari.</i>

Tarqatma materialning taxminiy nusxasi.***F/S/M/U texnologiyasi.***

(F) – Fikringizni bayon eting. (S) – Fikringiz bayoniga biron sabab ko'rsating. (M) – Ko'rsatilgan sababni tushuntiruvchi misol keltiring. (U) – Fikringizni umumlashtiring.
Ushbu texnologiya tinglovchilarni o'z fikrini himoya qilishga, erkin fikrlash va o'z fikrini boshqalarga o'tkazishga, ochiq holda bahslashishga, egallangan bilimlarni tahlil qilishga, qay darajada egallaganliklarini baholashga hamda tinglovchilarni bahslashish madaniyatiga o'rgatadi.

Jismoniy tarbiya bola organizmi uchun qanday samara beradi?

F

Fikringizni bayon qiling.

S

Fikringizni bayoniga biror sabab ko'rsating.

M

Ko'rsatilgan sababni tushuntiruvchi misol keltiring.

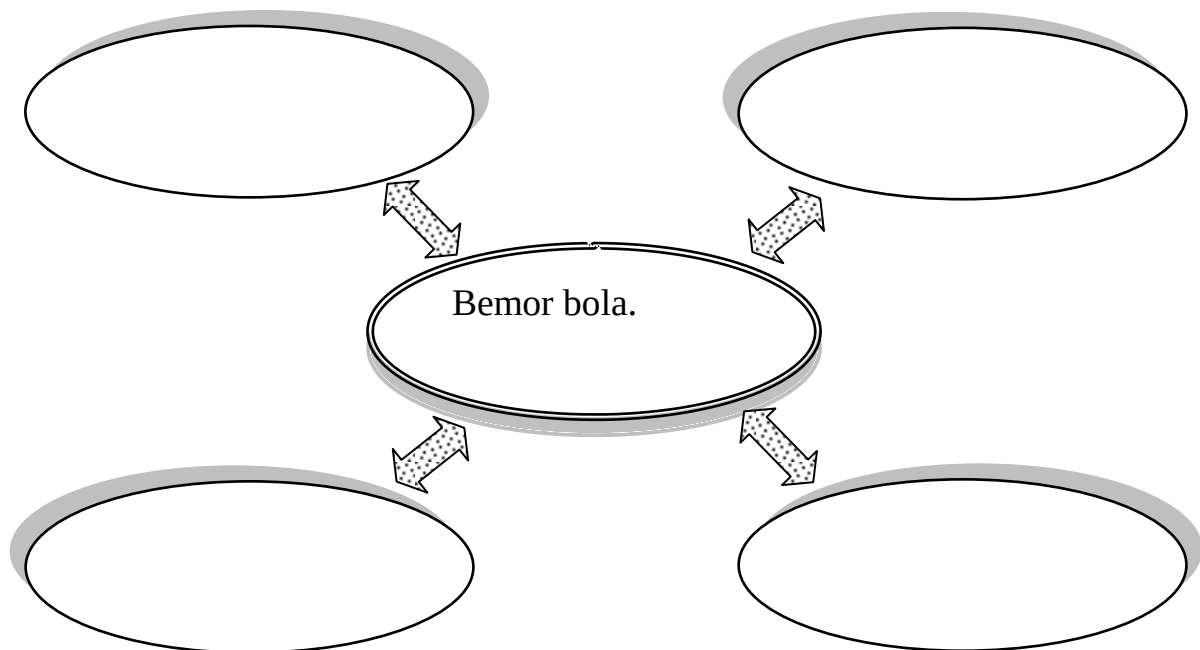
U

Fikringizni umumlashtiring.

Mustaqil ish uchun vazifa.

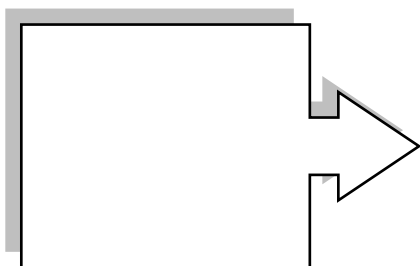
- 1). Uyda siz o'zingiz shunday holatni tasvirlanki bunda quyida ko'rsatilgan ramashka barglari ko'paysin. Masalan bitta kasallikka bir necha turdagi jismoniy mashqlar tavsiya etiladi.

6-ilova.



2)Quyida ko'rsatilgan qavat katakchalarga O'zbekistonda qo'llaniladigan sport turlarini yozib chiqing va izohlab bering.

7-ilova.



Qisqa nazariy ma'lumotlar.

Kun ertalabki gimnastika bilan boshlanishi kerak, chunki bola to kechgacha tetik bo'lib yursin. Jismoniy tarbiya mashlari yurak va o'pka ishlarini yaxshilaydi va mustahkamlaydi, nerv sistemasini yaxshilaydi, modda almashinuvini kuchaytiradi. Ertalabki gimnastika tarkibiga juda engil va oson mashqlar kiradi, harakatlar vrachlar tomonidan ishlab chiqiladi. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, ko'zi uzoqni ko'rmaydigan, yaqin orada yuqimli kasalliklar bilan og'rigan bolalar maxsus gruppalariga ajratiladi va ular uchun ayirim mashqlar kompleksi ishlab chiqiladi.

Ertalabki gimnastika kichik va o'rta gruppalarda 5 minut davom etadi, katta gruppalarda esa 8 minutgacha.

Yilning birinchi yarmida bir haftada bir marta kichik gruppalarda gimnastika mashqlari va serxarakat. O'yinlar 12 minut davomida o'tkaziladi. O'rta gruppalarda maxsus mashqlarning davom etishi 20 minutgacha, katta gruppalarda esa 30 minutgacha o'tkaziladi.

Bolalar bog'chasida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashqlariga bir me'yordagi jismoniy mashg'ulotlar kiradi, serharakat o'yinlar va serharakat qiziqarli mashqlar, tabiiy harakatlar havo vannalari, quyosh-havo vannalari va suvda mashqlar. Sog'ligiga qarab bolalar uch gruppaga bo'linadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar gruppasining jismoniy tarbiyasi.

Gruppa	Gruppalariga tibbiy xarakteristika	Yo'l qo'yiladigan og'irlik.
Birinchi	Sog'ligi jismoniy tarbiyaga to'g'ri keladigan, tarbiyadan chetga chiqib to'g'ri bajaradigan bolalar.	Jismoniy tarbiyani barcha turlari, ularning anatomo-fiziologik jihatlar bilan bog'liq holda olib boriladi.
Ikkinchi	Jismoniy etilmagan bolalar, rekonvalisientlar, kamqonliklar bilan og'rigan, bronxial astma bilan, yurak parogi bor bo'lganlar, yuqori nafas yo'llari tez-tez shamollab turadigan bolalar va limfadenit bo'ladigan bolalar.	Chiniqayotganda havo va suv haroratini rasaytirmaslik kerak
Uchinchi	Gavda harorati doimo yuqori bo'lib, turadigan har qanday etiologiyada ham, o'tkir shamollash jarayonida bo'lgan, tug'ma va keyin yurak parogi bo'lgan, rak kasali bo'lgan bolalar.	Jismoniy tarbiyaning hamma turlari juda ehtiyotkorlik bilan olib boriladi, suvda chiniqisg mashqlari olib borilmaydi.

Bolalar bog'chalarida jismoniy tarbiya masg'qlari maxsus zallarda o'tkaziladi. Juda kichik bo'lganda zalning maydoni 75 m kvadrat bo'lishi yoki 130 mkvadrat bo'lishi, maqsadga muvofiqdir. Zalning harorati eng yuqori bo'lganda 16-18 gradus bo'ladi. Yasli gruppalarida massaj va gimnastika gruppalarida o'tkazilishi kerak. Havo harorati 20 gradusdankam bo'lmasligi kerak. Mashqlar 72-75 sm balandlikdagi stol ustida olib boriladi, kengligi 20 sm uzunligi 90-100 sm yupqagina paxta bilan qoplangan yoki usti tomonidan klyonka qoplangan narsa solinadi. Stol ustidagi klyonka har bir boladan so'ng almashtirib turiladi.

1-3 yoshli bolalar bilan mashq o'tkazilayotganda quyidagilarga amal qilinadi: klyonkadan qilingan darojka yoki qalin matodan kengligi 30-35 sm uzunligi 1,5-2 sm harakat norvonchalarining balandligi 100-150 sm, poyachalar oralig'i 10-15 sm, katta koptoklar (diametri 15-20 sm), o'rtacha (diam. 10-12 sm) va kichiklari (diam. 5-6 sm) obruchlari diametri 50-60 sm.

Bolalar bog'chasida o'tkaziladigan eng muhim jismoniy tarbiya mashqlaridan biri organizimni chiniqtirishdir. Chiniqtirish sistemasida tabiatning tabiiy omillaridan patsional foydalaniladi.

Havo vannalari.Havo vannasi tinch havoda,havo harorati+23 gradusdan past bo`lmagan ertalabki soatlarda o`tkazgan afzalroq,quyosh nuri tikka tushadigan va qattiq shamoldan to`silgan joylarda bo`lishi kerak,chunki bolalar ma`lum vaqt yolong`och bo`lishlari lozim.Havo vannasi birinchi 2-3 minut davom ettiriladi,borgan sayin esa uzaytirilib boriladi.

Havo vannasi o`tkazilayotganda bolaning sog`ligini o`ylash muhim ahamiyatga egadir.Bolaning birdaniga sovuq qotishiga yo`l qo`ymaslik kerak,titrab ketishida yoki ko`karishiga ham yo`l qo`ymaslik kerak.Havo vannasidan so`ng engilgina yuviriladi yokiho`l sochiq bilan artiladi.

Quyosh vannalari. Quyosh vannasi bola organizmi va gavdasining normal rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga egadir.Quyosh vannasi bolani tibbiy ko`rikdan o`tkazgandan va vrachning alohida xulosasidan so`hg olib boriladi.Birinchi quyosh vannalari 4-5 minutdan oshmaydi,bunda oldin elkalarni nurlantiriladi keyin ko`krak va yon tomonlari keyingi navbatlarda quyosh vannalarini qabul qilish 2-3 minutdan oshirilib boriladi,20-25 minut davom ettiriladi.O`zbekiston sharoitida vannalarni ertalab 9-10 atrofida olgan ma`qul,quyosh vannalarini ovqatlangandan so`ng 2 soatdan so`ng qabul qilish zarur,undan erta bo`lmaydi.

Adabiyotlar:

- 1.Maktabgacha tarbiya bolalar bog`chalari uchun gigiyena va pediatriadan amaliy mashg`ulotdan ko`rsatma. Voxidova R. T.
2. Onalik va bolalikni muofaza qilish Madazizova D R. Murodova U .D.
- 3.M.Ya.Studinikina.«Spravochnik pediatria»Tashkent Medisina -1981yil
4. J.Eshqobilov.A.Mahmudov Bolalar kasalliklari Ibn Sino nomidagi nashriyoti-1993yil.
- 5.Valeologiya asoslari.N.SH.Mannopova.B.U.Ibragimxodjayv.
6. Salomatlik asoslari. Sh.T.Otaboyev H.Mo`minov Toshkent 2008-yil.

