

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

TIBBIY BILIM ASOSLARI KAFEDRASI

“VALEOLOGIYA ASOSLARI”

Fanining amaliy mashg'ulotlarini yangi pedagogik texnologiyalari
asosida o'tilishi bo'yicha tayyorlangan qo'llanma.



Navoiy 2011

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 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 28- fevral_7__ sonli yig'ilishiga muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan.

Kirish

Zamonaviy ta`lim-tarbiya tizimini isloh qilish, zamon talablariga mos kadrlar tayorlash ishini yo`lga qo`yish pedagogik faoliyatimizning bosh yo`nalishi bo`lmog`i darkor.

I.A.Karimov

Ta`limdagi bugungi o`zgarishlar har bir pedagog oldidagi ma`suliyatli vazifalardan biri hisoblanadi. Bugungi kunda o`sib kilayotgan yosh avlodni milliy ruhda tarbiyalash va ta`lim berish jaroyonida turli xil usul va shakllardan foydalanib, yangi pedagogik texnologiya asosida norasmiy dars 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.

O`qitish – o`qituvchining ijtimoiy vazifasi, o`qish – ta`lim oluvchining zimmasidagi vazifadir.

Yangi pedagogik texnologiyada talaba talimning ishtirokchisi, o`qituvchi esa shu jarayonning tashkilotchisidir.

Dars jaroyonida talaba faol ishtirok etib o`zlashtirgan bilimlarini xotirasida saqlaydi. Aqliy faoliyat usullarini bajarib ma`lum voqiylikdan noma`lum holatga qarab boradi. Yangi pedagogik texnologiyalar asosida olib boriladigan darslarda o`qituvchi nafaqat tashkilotchi balki nazoratchi, kuzatuvchi, to`ldiruvchi hamda do`stona muloqotchi hisoblanib talaba faolligini oshiradi, loqaydliklardan vos kichishga undaydi.

Dars jaroyonidagi qo`llaniladigan usullar orqali talabaning o`z kaspiga ma`suliyat hamda javobgarlik burchini oshiradi. Talabada erkin fikirlash qobiliyati shakllanib boradi hamda jamiytda o`z o`rnini topishiga muhit yaratadi.

Quyida foydalaniladigan no`anaviy usullar talim samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Mavzu №1 Salomatlik, valeologiya fani sog'lom turmush tarsi. O'sish va rivojlanish, individual taraqqiyot, yoshga qarab o'zgarish. Gigiyena madaniyati va valeologiya. Gigiyenik madaniyatni shakllantirishda oila, jamoat tashkilotlari va ta'lim muassasalarining roli.

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. Valeologiya fanining maqsadi 2. Valeologiya fanining vazifalari 3. Valeologiyaning axloq- odobga, salomatlikka qanday aloqasi bor?. 4. Salomatlik deganda nimalarni anglamoqlik – tushunmoqlik lozim?.. 5. O'sish va rivojlanish, yoshga qarab o'zgarish. 6. Gigiyena madaniyati va valeologiya. 7. Gigiyena madaniyatini rivojlantirishda oila, jamoat tashkilotlari va ta'lim muassasining roli.
<i>Mashg'ulotning maqsadi: Valeologiya fanining sog'lom turmush tarzini tashkil qilishdagi roli va ahamiyatini talabalarga to'liq ma'lumot berish, hamda mavzudagi ma'lumotlarni anglab yetishiga imkoniyat yaratish..</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; o'quv ma'lumotlar bilan mustaqil ishlashga imkoniyat yaratadi, taqqoslashga, tahlil qilishga umumlashtirishga ko'mak beradi, muommoli vazifalarni yechishda shart sharoit yaratadi.; mantiqiy xulosa chiqarishga ko'mak beradi.	Amaliy mashg'ulot rejasi bilan oldindan tanishib chiqib, tayyorgarlik ko'radi; Valeologiya fanining o'ziga xos xususiyatlarini tushunib oladi, muommoli vazifalarni yechishda nazariy bilimlarini qo'llaydi; muommoni aniqlab uni hal qilishda yechim topadi.
<i>O'qitishni usullari va texnikasi.</i>	Muommoli uslub, 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 shar-sharoiti.</i>	Texnik vositalar bilan ta'minlangan auditoriya.

Monitoring va baholash.	Og'zaki nazorat,savol-javob,o'z-o'zini nazorat qilish,reyting tizimi asosida baholash.
-------------------------	--

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

Ish jarayonlari vaqti	Faoliyatning mazmuni.	
	O'qituvchi	Talaba.
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 «Valeologiya nima valeologiya bilan kimlar shug'ullanishlari kerak?» deb savol beradi,«Aqliy hujum» o'tkazadi.Fikrlarini umumlashtiradi.	Erkin fikr bildiradilar.
II-bosqich. Asosiy (60 daqiqa)	2.1. Talabalarni 3 ta kichik guruhlariga ajratadi, ularni baholash mezonlari bilan tanishtiradi(1-ilova) mavzu bo'yicha tayyorlangan topshiriqlarni tarqatadi.(2-ilova).	Guruhlariga ajraladi,yozib oladilar,topshiriqlar ustida ishlaydilar.
	2.2. Guruhlarga topshiriqlarni bajarish uchun yordam beradi,qo'shimcha ma'lumotlardan foydalanishga imkon yaratadi.Diqqatlarini kutiladigan natijaga jalb etadi.	Faol qatnashadilar.
	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.	Jamoa bo'lib bajarilgan ishning taqdimotini o'tkazadilar,bahs-munozara yuritadilar,qo'shimchalar qiladilar,baholaydilar,xulosa chiqaradilar.
	2.4. Talabalarning bilimlarini chuqurlashtirish maqsadida blits-so'rov o'tkazadi.(3-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.	Eshitadi. Aniqlaydi.

1-o'quv topshiriq

I. Muommoli topshiriq.

Vaziyat. (Bola lyosh loylik uning og'irligi 7kg harakatlari sust, kam harakatchan, ishtahasi past, ko'p yeig'laydi ya'ni ko'p bezovtalanadi.) Bolaning o'sish va rivojlanishi muommolari va salbiy ta'sir etadigan omillarning yechimi.

Vazifa. Valeologiya fanining maqsad va vazifalaridan kelib chiqib yuzaga kelgan muommolarni yechimini toping va integrativ fan sifatida salomatlik modelini tuzing.

II. Uslubiy tavsiyalar

1. Muommoviy tahlilning bosqichlari..

Birinchi bosqich – muommoning asosiy mazmunini ajratib olishni taklif qiladi, tadqiqot ob'ektini aniqlab, shakl beradi.

Ikkinchi bosqich– muommoli vaziyatni tahlil qilish – ob'ektning holatini aniqlaydi, asosiy qirralariga e'tibor qaratadi, muommoli vaziyatning hamma tomonlarini tahlil qiladi.

Uchunchi bosqich–muommoni yechish uchun barcha vaziyatlarni ko'rib chiqadi, muqobil vaziyatni yaratadi.

To'rtinchi bosqich–muommoning yechimini aniq variantlardan tanlab oladi, muommoning aniq yechimini topadi.

2. Vazifani bajarish ketma –ketligi;:

- 1) Muommoni shakllantiring.
 - 2) Vaziyatni tahlil qiling, sabablarini ko'rsating.
 - 3) Vaziyatdan chiqib ketish harakatlarini izlab toping.
 - 4) Jadvalni to'ldiring.
 - 5) Aniq, yakuniy xulosa chiqaring.
3. «Muommoli vaziyat» jadvali.

Muommoli vaziyat turi.	Muommoli vaziyat sabablari.	Vaziyatdan chiqib ketish harakatlari.

2-ILOVA.

I-guruhga tarqatiladigan savollar:

Salomatlikka ta'sir etuvchi ijobiy omillarni ketma-ketligi bo'yichayozib chiqing.

II- guruhga tarqatiladigan savollar.

Salomatlikka ta'sir etuvchi salbiy omillarni ketma-ketligi bo'yicha yozib chiqing.

III- guruhga tarqatiladigan savollar.

O'sish va rivojlanish jarayonida qanaqa ketma-ketlikning bo'zilishi bolaning rivojlanishiga salbiy ta'sir etishi mumkin? Bu vaziyatdan chiqish yo'llarini yozib chiqing.

3 ilova

Blits-so'rov savollari.

<i>№</i>	<i>Savol</i>	<i>Javob.</i>
1.	Siz Ung qo'l kaftini yurak ustiga qo'yib, salomlashishning ma'nosini bilasizmi?	
2.	Salomatlikni saqlashda qanday muommolarni hal qilishni bilasiz?	
3.	Yuqumli kasalliklardan saqlanishning qanday choralarni qo'llashni bilasiz.?	
4.	Biologik organizmda o'z-o'zini boshqarish mexanizmda qanday o'zgarishlar inson hayoti uchun xafli hisoblanadi va buni izohlab bering.	
5.	Tibbiyot olamining asoschisi Abu ali Ibn sino 1000 yil oldin salomatlikni qanday baholaganligini izohlab bering.	
6.	Adaptatsiya so'zining ma'nosini izohlab bering.	

4 ilova.

Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari.

<i>Guruh</i>	<i>Baho</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari.</i>			
		<i>O'tilgan mavzuni bilishadi</i>	<i>Guruh faol</i>	<i>Muommoni ychish uchun takliflar berishadi</i>	<i>Jami.</i>
	<i>Ball</i>	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	<i>3</i>
1					
2					
3					

Guruh ishlarini umumlashtiruvchi baho.

Guruh	1	2	3	Jami ball	Baho.
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.

I. Valeologiya fanining maqsadi

1.Valeologiyaning turli xil-tibbiy, biologik,ijtimoiy,iqtisodiy siyosiy,falsafiy,ma'rifiy,ma'naviy va boshqa fanlar asosida vujudga kelgan integrativ fan ekanligini ta'kidlash.

2.Valeologiya-inson salomatligi to'g'risidagi fan ekanligini isbotlash.

3. «O'zligini aniqlash»valeologik ahamiyatini tushuntirish.

4.Har bir inson organizmidagi o'z ichki imkoniyatini (potensialini)mustahkamlashga intilishi kerakligiga da'vat etish.

5.Organizm quvvatini-salohiyatini oshirishlikda barcha imkoniyatlardan samarali foydalanishlikka intilishi kerakligini eslatib o'tish.

6.Har bir shaxs o'zi va boshqalar uchun «Sog'lom turmush tarzini»yaratishligi.

7. «Sog'lom avlod orzusi»da yashashlik va unga erishishlikka imkoniyat yaratishlik.

8.Salomatlikni saqlash,mustahkamlash va uzoq umr ko'rishlikka da'vat etishlik va boshqalar.

II. Valeologiya fanining vazifalari;

1.Valeologiya integrativ fan sifatida mavjud barcha fanlarning yutuqlaridan inson salomatligi uchun ulardan foydalanishlik (anatomiya, fiziologiya,psixologiya,gistologiya,embriologiya,biologiya,bioximiya,biofizika,psixologiya,gigiyena,ekologiya va boshqalar)

2. «O'zligini aniqlashning ilmiy asosida tushuntirishlik va uning valeologik ahamiyatini ta'kidlash.

3.Inson organizmining bir qancha a'zolar va tizimlar (sistemalar)dan iborat ekanligi hamda ularning bir butunligi va o'zaro-uzviy bog'liqligining valeologik ahamiyatini tushuntirish.

4.Turli xil yuqumli va boshqa kasalliklardan saqlanishlikka undash.

5.Narkomaniya va toksikomaniyaning organizmga salbiy ta'sir etishligi va umr zavoli ekanliklarini (narkotik va psixotron moddalar,alkogolli ichimliklar iste'mol qilishlik,chekish va boshqalarning salbiy ta'sirlari) tushuntirish.

6. OITS(SPID) va OIV(VICH)-infeksiyaning o'ta zararli ekanligi va uning profilaktikasiga undash.

7.Yod,temir va boshqa mikroelementlar tansiqqligi natijasida turli xil kasalliklarning kelib chiqishini oldini olishlikka da'vat etish.

8.Rak,sil,diabet,seмирishlik,infarkt,insult,turli xildagi infeksiyon kasalliklar,jinsiy a'zo va teri kasalliklari,skleroz,jinsiy ojizlik va boshqalarni oldini olishlik.

9.Ruhiy va jismoniy tarbiyalarni o'ta barvaqt boshlashlikning valeologik ahamiyatini tushuntirish.

10.Har bir shaxs,eng avvalo,o'z salomatligining mustahkamligi ustida qayg'urishi va shu kabilarga da'vat etishlikdan iborat.

III.Valeologiyaning axloq –odobga,salomatlikka qanday aloqasi bor.

Ma'lumki,inson tabiatining eng buyuk in'omi,biologik holat,jamiatning va biosferaning bir qismi.Shunday ekan uning jismonan,ruhan,axloqiy xususiyatlari ham teng huquqli qadriyatlarga ega.Demak,valeologiya tushunchasini, mohiyatini tushuntirish,uning aql idrokini boyitish,tarbiyalash eng muhim narsa hisoblanadi.Shuning uchun jamiyat inson salomatligini saqlash,odamzotni saqlash va ularning ko'payishini rivojlantirish kabi muhim masalalar valeologiya faniga yuklandi.

IV. Salomatlik deganda nimalarni anglamoqlik –tushunmoqlik lozim..

Salomatlik so'zi-bu keng qamrovli,ko'p qirrali, o'z ichiga inson va uning organizmiga tegishli bo'lgan ruhiy va jismoniy holatlarni,o'zaro bog'liq va bir butun juda ko'p masalalarni o'z ichiga oladi.

Salomatlik-nafaqat har bir insonning –odamning o'zi uchun,balki butun jamiyatning bebaho boyligidir.

Biz o'zimizga yaqin kishilarimiz bilan uchrashganimizda ham,xayirlashganimizda ham o'zaro bir-birimizga eng yaxshi va mustahkam salomatlik tilaymiz.Chunki salomatlik inson uchun bebaho va baxtli hayoti garovining asosiy shart-sharoiti hisoblanadi.Shuningdek,inson o'z salomatligi tufayli oldiga qo'ygan hayotiy maqsad va rejalarini amalgam oshiradi va kerak bo'lsa har qanday qiyinchiliklarni yengadi.

Salomatlik –baxtli hayotning negizi-asosi va mezonidir.

Amerika Qo'shma Shtatlarining «Healthy people» («Milliy salomatlik») dasturida jamiyat salomatligi sharoitlarini yaxshilash va uni tashkil qilishning uch asosiy negzi ko'rsatib o'tilgan;

1.Sihat salomatlikni ta'minlash («helthy promotion»)

2.Salomatlikni himoya qilish («helthy protektion»)

3.Profilaktik va tibbiy xizmat («preventive services»)

Inson sog'ligining asosida uning ma'naviy sog'ligi yotadi.Industrial ishlab chiqarishning taraqqiyotida, uni baholashda odam ma'naviy boyligining ahamiyati ham katta bo'lib, ma'naviy sog'lomlik sotsial progress va iqtisodiy taraqqiyotning muhim quroli hamdir.

V. O'sish va rivojlanish,yoshga qarab o'zgarish:

Organizm o'z taraqqiyot davrida bir nechta bosqichlardan o'tadi. 1960 yillarda A.V.Nagorniy va uning shogirdlari tomonidan ontogeneznining postnatal yoki tug'ulishdan keyingi taraqqiyotni 3 ta davrga ajratishni tavsiya etdi.

1.O'sish davri; bu davrda butun morfologik,fiziologik va bioximik tizimlari shakllanadi.

2.Yetilish davri; organizmning butun biologik xususiyatlari to'liq etiladi,rivojlanadi va ma'lum vaqt moboynda o'zgarmaydi.

3.Keksayish davri.; bu davrda tana hajmlari kichiklashadi,ma'lum fiziologik funksiyalari sustlashadi.

Biologik yosh haqida tushuncha

1965yilda mashhur antropolog V.V.Bunak odamning biologik yoshini aniqlashda ontogenez jarayoni 3 ta basqichdan iborat ekanligini ko'rsatdi.

1. **Progressiv** 2. **barqaror** 3 **regressiv** bosqich.

1. **Progressiv bosqichda** tana bo'yiga qarab aktiv o'sadi. Organizmda qurilish jarayonlari yemirilish jarayonlariga nisbatan ustunlik qiladi. Miqdoriy va sifat o'sish to'xtashi bilan bosqich tugallanadi.

2. **.Barqaror** bosqichda organizmning funksional ko'rsatgichi ma'lum bir stabil holda o'zgarmaydi, teri osti yog' qatlami qalinlashadi tananing umumiy vazni oshadi.

3 **Rrogressiv** bosqich-bu holatda tananing umumiy vazni kamayadi, tana harakatlarining tezligi sustlashadi, organizmning funksional ko'rsatgichi ham pasayadi. Bu jarayonda yemirilish jarayoni qurilish jarayoniga nisbatan ustunlik qiladi.

Bosqich	Davr	Yosh	Erkak	Ayol
Embrional sikl				
Progressiv bosqich	Embrional chegara	Erta O'rta Kech	0-8 8-16} hafta 4-6 7-8} oy 8-10	
Tug'ilishda keyingi sikl				
	Chaqaloqlik davri	Erta O'rta Kech	1-3oy 4-6 oy 7-9 10-12 ""	
	Birinchi bolalik davri	Erta Kech	1-4yosh 5-7 yosh	
	Ikkinchi bolalik davri	Erta	8-10	8-9yosh
	O'smir bolalik davri	Kech	11-13 14-17	10-12 12-16
	Yoshlik davri		18-21	17-20
Barqaror bosqich	Katta yoshga o'tish davri	Birinchi	22-28	21-26
	Yetilish davri	Ikkinchi	29-35	27-32
		Birinchi	36-45	33-40
		Ikkinchi	46-55	41-50
Regressiv bosqich	Keksayish davri	Birinchi	56-63	51-57
	Qarish davri	Ikkinchi	64-70	58-63
		Birinchi	71-77	64-70
	Chuqur qarilik davri	Ikkinchi	78-83	70-77
			84 yosh	78 yosh

Postnatal yoki tug'ilishdan keyingi taraqqiyot

Postnatal taraqqiyotning davrlarga bo'linishi 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).

Yoshga qarab o'zgarishlar va jinsiy xususiyatlar.

Jinsiy etilish natijasida organizmning qayta ishlab chiqarishga qobiliyatli holati-jinsiy etuklik boshlanadi. Qizlarda hayz va bolalarda pollusiya boshlanishi bilan nasl berishga biologik qobiliyat va o'spirin yoshlarda 20-24 yoshda shakllansada haqiqiy jinsiy etilish anchagina kechroq-qizlarda 18-20 yoshda boshlanadi. Bunda nasl qoldirish qobiliyati psixologik va sotsial etuklik bilan to'ldiriladi.

Mavzu: №2 Ekologik valeologiya muommolari. Inson ekologiyasi va kasalliklari.

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. Inson ekologiyasi haqida zamonaviy tasavvur. 2. Ekologik valeologiyasi: biogen jihatlar 3. Jismoniy tarbiya va salomatlik. 4. Jismoniy mashqlarning salomatlikka, organizm rivojlanishining sifatiga, ish qobiliyatiga va qaddi-qomatning rostlanishiga ta'siri. 5. Inson faoliyat subyekti sifatida. 6. Jismoniy tarbiyaning nafas faoliyatiga ta'siri. 7. Adaptiv (moslashish) o'zgarishlar va salomatlikning "bahosi". 8. Kasalliklar haqida tushuncha.
<i>Mashg'ulotning maqsadi:</i> Ekologik valeologiya muommolari. Inson ekologiyasi va kasalliklari. bo'yicha talabalarda chuqurroq bilimga ega bo'lish shart sharoitlarini yaratish va talabalar bilimini mustahkamlash.	
<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; o'quv ma'lumotlar bilan mustaqil ishlashga imkoniyat yaratadi, taqqoslashga, tahlil qilishga umumlashtirishga ko'mak beradi, muommoli vazifalarni yechishda shart sharoit	Amaliy mashg'ulot rejasi bilan oldindan tanishib chiqib, tayyorgarlik ko'radi; Ekologik valeologiya muommolari. Inson ekologiyasi va kasalliklari. o'ziga xos xususiyatlarini tushunib oladi, muommoli vazifalarni yechishda nazariy bilimlarini qo'llaydi; muommoni aniqlab uni hal qilishda yechim topadi.

yaratadi.; mantiqiy xulosa chiqarishga ko'mak beradi.	
<i>O'qitishni usullari va texnikasi.</i>	Muommoli uslub, aqliy hujum, bahs munozara, blits-so'rov.
<i>O'qitish vositalari.</i>	Ma'ruza-matni, 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.(2-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 umimlashtirish maqsadida, talabalarni faollashtirish uchun « Ekologik valeologiya nima? va hozirgi kunda qanday ekologik muommo bo'lishi mumkin?» deb savol beradi, «Aqliy hujum» o'tkazadi. Fikrlarni umimlashtiradi.	Erkin fikr bildiradilar.
II-bosqich. Asosiy (60 daqiqa)	2.1. Talabalarni 3 ta kichik guruhlariga ajratadi, ularni baholash mezonlari bilan tanishtiradi (1-ilova) mavzu bo'yicha tayyorlangan topshiriqlarni tarqatadi. (2-ilova).	Guruhlariga ajraladi, yozib oladilar, topshiriqlar ustida ishlaydilar.
	2.2. Guruhlarga topshiriqlarni bajarish uchun yordam beradi, qo'shimcha ma'lumotlardan foydalanishga imkon yaratadi. Diqqatlarini kutiladigan natijaga jalb etadi.	Faol qatnashadilar.
	2.3. Har bir guruh topshiriqlarni vatman qog'ozlarga tushirib, taqdimotini o'tkazishda yordam beradi, izoh beradi, bilimlarini umimlashtiradi, xulosalarga alohida e'tibor beradi. Topshiriqlarni bajarilishining qay	Jamoa bo'lib bajarilgan ishning taqdimotini o'tkazadilar, bahs-munozara yuritadilar, qo'shimchalar qiladilar, baholaydilar, xulosa chiqaradilar.

	darajada to'g'ri ekanligini diqqat bilan tinglaydi.	
	2.4. Talabalarining bilimlarini chuqurlashtirish maqsadida blits-so'rov o'tkazadi.(3-ilova).Dars yakunini umumlashtiradi.	Savollarga javob beradilar.
III-bosqich. Yakuniy (10 daqiqa)	3.1.Ish yakunlarini chiqaradi.Bugungi mavzu dolzarb ekanligiga to'xtalib o'tadi.Olingan bilimlarini amaliyotda tatbiq etishlari lozim ekanligini ta'kidlaydi.Faol talabalarni baholash mezonlari orqali rag'batlantiradi.	Eshitadi.Aniqlaydi.
	3.2. Uyga mustaqil bajarish uchun topshiriq beradi.:«Inson ekologiyasi va kasalliklari» mavzusida uyda misollar yozib keling. 3.3 Uyda 3-mashg'ulotga tayyorgarlik ko'rib kelishlari shart..	O`UMga qaraydilar.3-mashg'ulot mavzu va rejalarini yozib oladilar.

Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari. 1-ilova

Guruh	Baho	Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari			
		<i>O'tilgan mavzuni bilishadi.</i>	<i>Guruh faol</i>	<i>Muommoni yechish uchuntakliflar berishadi.</i>	<i>Jamoa.</i>
	<i>Ball</i>	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	<i>3</i>
1					
2					
3					

Guruhlarni ishlarini umumlashtiruvchi baho

<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

2-ilova.

I-guruhga tarqatiladigan savollar:

Alisher Farg'ona viloyatining tog'li hududida tug'ilib o'sdi U yashaydigan zaminda havosi toza,ko'm-ko'k dala, ayniqsa bahor faslida insonni bahri dili yayraydi.Uning bolaligi manashu dam olish maskanida o'tdi va shu yerning maktabida tahsil oldi.O'rta maktabni tugatgandan so'ng Navoiy viloyatiga kelib Tog' metallurgiya institutiga test asosida imtihonlarni muvoffaqiyatli topshirib,talabalik safiga qabul qilindi.Lekin bugungi kunda Alisherning tez-tez tobi qochadigan,bosh og'rig'i bezovta qiladigan,ishtahasi pasayganligidan shikoyat qiladigan bo'lib qoldi.Shunda shifokor uning holatini quyidagicha izohlab berdi:

1.Sizdatufayli bu holatlar yuzaga kelgan.

2.Hozirda sizda.... ..holati sodir bo'lmoqda.

3.Buning uchun siz.....amal qilmog'ingiz lozim.Shunda siz ham sog'lom yurasiz.

Savol:sizningcha shifokor Alisherga nimalar haqida gapirdi?

Yuqoridagilarni qayta o'qib chiqing va mavzuga xulosa yasab Alisherga aniq ma'lumot bering,u sog'ayib yana avvalgidek xushchaqchaq sog'lom darsga qatnasin.

II- guruhga tarqatiladigan savollar.

Nogironlar shifoxonasiga 10 yoshli bolani olib kelishdi.Bola yoshiga nisbatan ancha ozg'in,fikirlash qobiliyati past,o'zini yaxshi tuta olmaydi.Onasining aytishicha ayol homladorlik vaqtida ko'p ruhiy tushkunlikka tushib qolgan ekan.Sababi turmush o'rtog'i ko'p alkogolli ichimliklar istemol qilgan.ayolini ko'p haqoratlagan.ayol bu tushkunlik holatdan qutulish uchun tamaki chekishga, o'zini tinchlantirishga shu yo'l orqali erishmoqchi bo'lgan .Natijada tug'ilgan farzandi nogiron tug'ilgan.

Savol:Sizningcha bolani harakatlarini faollashtirish uchun nimalar qilish kerak? Ruhshunos sifatida sizning taktikangiz.

Har bir holatni birma-bir baholang va o'zingizni tavsiyalarangizni bolaning salomatligi tiklanishi uchun tavsiyalarangizni bering.

III- guruhga tarqatiladigan savollar.

O'smir yoshdagi bolalarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish vaqtida Olim ismli bir bolada nafas a'zolarida qandaydir patologik jarayonlarni shifokor aniqladi.Abrorda esa yurak qon tomirlar tizimida o'zgarish borligiga shubha qilib yuragini elektrokardogramma qilishini hamshiraga buyurdi afsuski vrachning shubhalari to'g'ri bo'lib chiqdi.Uning yuragida patologik o'zgarishlar bor ekan.

Savol:Siz vrach sifatida Olimga va Abrorga qanaqa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni tavsiya qilgan bo'lar edingiz.Javoblaringizni izohlab bering. 3- ilova.

Blits-so'rov savollari.

<i>No</i>	<i>Savol</i>	<i>Javob.</i>
1.	Inson ekologiyasi haqida zamonaviy tasavvur.	
2.	Ekologik valeologiyasining qanday biogen jihatlarini bilasiz.	
3.	Jismoniy mashqlarning salomatlikka,organizm rivojlanishining sifatiga,ish qobiliyatiga va qaddi-	

	qomatning rostdanishiga qanday ijobiy ta'sirlarini bilib oldingiz.	
4.	Inson nafas organlari kasalliklariga chalinmaslik uchun Jismoniy tarbiyaning qaysi mashqlaridan foydalanishi mumkin.	
5.	Insonlarning gigiyenik qoidalarga rioya qilinmasligi oqibatida qanaqangi yuqumli kasalliklar kelib chiqishi mumkin.. .	
6.	Adaptatsiya nima? Siz qanday izohlab berasiz.	

Mavzuning qisqacha bayoni.

Inson ekologiyasi haqida zamonaviy tasavvur.

Inson ekologiyasi uning tibbiyot, geografiya, biologiya sohalaridagi tadqiqotlari sifatida namoyon bo'ladi, bu esa ushbu fan haqidagi yagona tasavvurga putur yetkazadi. **Tibbiy yondashuv** uning tarkibiga epidemiologiya, yuqumli va yuqumli bo'lmagan kasalliklar, ovqatlanish va uy-joy gigiyenasi, boshqacha qilib aytganda, sanitar-gigiyena turkumidagi deyarli barcha fanlarni kiritishga olib keladi. "Inson ekologiyasi muamolarini ishlab chiqishda tabiiy ilmiy fanlar va tibbiyot yetakchi hisoblanadi. Shuning bilan birga e'tirof etish lozimki, inson ekologiyasi sotsiologiyani, psixologiyani, gigiyenani va boshqa o'z predmeti va o'z xususiyati bo'lgan fanlarni o'zining hisobiga almashtirishi mumkin emas" deyilgan fikr adoatdandir.

Ushbu ilmiy yo'nalishga **biologik yondashuvning** kengligi asosiy masalalar: ovqatlanish ekologiyasi, ob-havo (klimat)ga moslashish, kasalliklar, populyatsiya barqarorligining monografik holatining qisqacha sanab o'tilishi bilan aniqlanadi.

Geografik yondashuv inson ekologiyasiga konstruktiv geografiyaning yo'nalishlaridan biri sifatida qarashga yordam beradi. Bu yerda inson ekologiyasi vazifalari o'zgacha baholanadi: "inson ekologiyasi bo'yicha ilk tajribalarda tibbiy geografik jihatlariga, xususan, individuumning atrof-muhitning yomon sharoitlariga biologik moslashuviga ko'proq e'tibor berilar edi. Inson ekologiyasi zamonaviy maktablari rivojlanishining asosiy yo'nalishi o'zgacha tus oldi. Atrof-muhitni boshqarish masalasiga asosiy urg'u berildi". Lekin, aftidan inson ekologiyasini geografiyadan ajratmasdan, balki ushbu fanning geografik jihatlarini o'rganish to'g'riroq bo'lardi. Bunga misol sifatida Sibir bo'limi Sibir va Uzoq sharq geografiyasi institutining Enesey shimolini zabt etish va u yerga aholini joylashtirish sharoitlarini yaxshilash bo'yicha qariyb 20 yil oldingi o'tkazgan tadqiqotlarni keltirish mumkin.

Klassik valeologiya nuqtaiy nazaridan inson ekologiyasiga bo'lgan qarash insonning morfofunktsional o'zgaruvchanligiga bo'lgan tashqi muhit sabablari aniqlanguncha ushbu fanning vazifalarini redutsiya qilishi mumkin.

Integrativ valeologiya tomonidan hal etiladigan vazifalar

Biz rivojlanayotgan tasavvurlarga muvofiq, integrativ valeologiyaning istalgan yo'nalishi, uning xossalari va sifatleri, ular o'zgaruvchanligining shakli va omillari chegarasida mavjud bo'lgan insonning somatopsixik yaxlitligini o'zining birinchi

maqsadi sifatida qo'yadi. Inson ekologiyasi va integrativ valeologiyaning ilmiy qarashlari bizning matbuotdagi so'ngi chiqishlarimizning birida ko'rib chiqiladi. Uning xulosasidan ayrim qismlarini keltiramizki, bu ular bildirayotgan fikrlarni batafsil asoslashga hojat qoldirmaydi.

-integrativ valeologiya insonning somatopsixik yaxlitligi, uning tarkibiy o'zgaruvchanligining shakllari va omillari (taqqoslash chegarasidan tashqaridagi boshqa vazifalar) ni o'rganadi;

-inson ekologiyasi tizimni (inson-tashqi muhit), (muhitning biologik, abiotik, ijtimoiy qismlarini qo'shgan holda) va individ, shaxs holati uchun xizmat qiluvchi tizim buzilishi (razbalansirovka) oqibatlarini o'rganish. Valeologiya chegaralarining inson ekologiyasining nafaqat somatopsixik, balki shaxsiy ijtimoiy, madaniy integrativ, shuningdek organizmli-muhitli yaxlitligigacha kengayishida integrativ antropologiya tarkibiga qo'shiladi. Bularda keyingisi individ va shaxs o'zgaruvchanligi shakllarini aniqlashga qaratilgan, bunda yosh jinsiy va konstutsional –irqiy mansubligi, shuningdek muayyan muhit agenti bilan muloqot tajribasining differinsiyalovchi roli hisobga olinadi. Bu bilan fan sifatida inson ekologiyasining mazmuni tugamaydi. Organizm-muhit o'zaro munosabatlari, mexanizmlari, muhitning antropogen ifloslanish oqibatlari va ko'plab masalalarni o'rganish ekologik antropologiya masalalarini ko'rib chiqishning chegarasidan tashqarida qoladi.

2.Ekologik valeologiya: biogen aspekti. Inson ekologiyasida muhitning organizmga bo'lgan ta'sirining umumbiologik qonuniyatlari va real inson turmushi sharoitlarida biologik ibtidoning ma'lum buzilishi kabi ijtimoiy (sotsiogen) masalalarni o'z ichiga olgan biologik (biogen) darajani alohida ko'rsatish mumkin. Biologik jihatlar tarixiy adaptologiya (evolyutsiya davomida, Ch.Darven ta'limoti bo'yicha mutatsiya va tabiiy tanlab olinishi mexanizmlari ta'siri ostida genetik darajadagi o'zgarishlarda) va ontogenetik adaptologiya (o'zlik fenotipidagi tegishli, lekin naslda turg'un bo'lmagan individual adaptatsiya davrida) tarixiy adaptologiya nuqtaiy nazaridan ko'rib chiqilishga molikdir. Ushbu ilmiy yo'nalishlarning o'zaro hamkorligi sof inbred tizim liniyalar genetik bir turli jonivorlarda o'tkazilgan tadqiqotlarda o'z aksini topgan. Inbred jonivorlarda dozali harakat tartibiga individual adaptatsiyani modellashtirish bir tomondan fizik yuklamalarning o'sishiga va butun organizm va uning alohida qismlarining morfofunktsional etilishiga ta'sirini, boshqa tomondan ushbu ekzogen ta'siri foydasi (effekt)ning organizmning nasl tomondan kelib chiquvchi xususiyatlariga bog'liq ekanligini tasdiqlaydi. Ekologik omillar uning chetdagi agentga bo'lgan reyaksiyasi normasini belgilovchi organizmning genetik xossalaridan ajralgan holda o'z harakatini namoyon etmaydi. Shu munosabat bilan nasliy va muhit ta'sirlari organizmning o'sishi va rivojlanishining asosiy mexanizmi sifatida ekanligi to'g'risida fikr yuritilsa, aftidan, xato bo'lmaydi.

Ekologik omil. Tabiat ekosistemasining biologik abyekti va jamiyat a'zosi bo'lgan nison ob-havo, kimyoviy, radiaktiv, elektromagnit, shovqin kabi murakab majmua va boshqa omillar, ya'ni u istiqomat qiladigan ijtimoiy-iqtisodiy muhit deb ataluvchi barcha boylik ta'siri ostidadir. Shu sababdan inson salomatligini uning tabiat va jamiyat bilan o'zaro murakkab aloqasining jamlangan natijasi deb qaralmog'i lozim. Shu munosabat bilan jamiyat salomatligi progressiv o'zgarishlarni, yangi ekologik sharoitlarda inson evolyutsiyasini ta'minlovchi jarayon sifatida qaralishi mumkin.

Shunday qilib, jamiyat salomatligi-yangi tushuncha bo'lib, u avlodlar almashhinuvi jarayoni, ularning psixofiziologik, intellektual, individual salomatlik kafolati, reproduktiv imkoniyatlari kafolatini o'zida mujassamlashtiradi. Insonning o'zi uchun xavfli ta'sir etuvchi ekologik omillar qatoriga shuningdek, yirtqichlar va kasallik keltirib chiqaruvchilar kiradi (parazitlar va patogenlar- ov qilish va tibbiyot yutuqlari natijasida shunchalik siqib chiqarilganki, butun dunyoda yirtqichlar inson uchun hech qanday ahamiyatga ega emas, parazitlar esa yuqori rivojlangan shaharlarda o'z ahamiyatini hali yo'qotmagan.

Ijtimoiy omillar. Ijtimoiy ko'rsatkichlar haqida gap borar ekan, birinchi navbatda salomatlik darajasi moddiy farovonlik darajasi shubhasiz hayot tarziga muhim darajada ta'sir ko'rsatadi. Oddiy sog'lom fikr va tadqiqotlar natijasi faqatgina asosiy hayotiy ehtiyojlarni qondirilishi sharoitidagina salomatlikni saqlash va uni mustahkamlash imkoniyati borligiga guvohlik beradi. Rivojlanayotgan mamlakatlarda hayotning o'rtacha davomiyligi ko'rsatkichlari oshib borishining birinchi bosqichlari bilan iqtisodiy yuksalish va odamlar farovonligining yaxshilanishiga to'g'rida-to'g'ri aloqadorligi bejis emas. Bugungi kunda iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda kishi boshiga olinayotgan daromadning 6-10 karra farqlanishi ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan chegaraviy aholi guruhlarida salomatlik ko'rsatkichlarining 3-4 karra farqlanishiga olib keladi. Kamroq daromadga ega shaxslar ko'proq kasal bo'ladilar, profilaktika yordamiga kamroq murojaat qiladilar, o'lim ko'rsatkichlari ularda yuqori. Yuqori daromadli aholi guruhlari tibbiy yordamning profilaktik turlaridan ko'proq foydalanadilar. Biroq, muayyan moddiy farovonlikka erishgach, (o'rta sinf daromadlari) barcha aholi va konkret inson salomatligiga birinchi navbatda faqatgina moddiy imkoniyatlarning o'zigina emas, balki ularni salomatlik uchun ishlatish xarakteri ta'sir o'tkaza boshlaydi. Muayyan moddiy farovonlikka erishish holati ma'lumot olganlik darajasiga bog'liqdir. Bir xil yoshdagi jinsiy guruhlarni taqqoslanganda, ma'lumoti yuqori darajada bo'lganlarga nisbatan o'lim holati 1,5-4 marta kamroq ekanligi ma'lum bo'lgan.

Mavzu №3 Sport va tibbiyot antropologiyasi, salomatlik darajalari va uni baholash. Konstitutsiya va salomatlik. Sog'lom turmush tarzining omillari, jismoniy tarbiyaning vazifasi, gipokineziya va giperkineziya. Ishchanlik qobiliyati.

Amaliy mashg'ulotni olib borish texnologiyasi

Mashg'ulot shakli	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy mashg'ulot
Mashg'ulot rejasi	1.Sport va tibbiyot antropologiyasi 2.Salomatlik darajalari va uni baholash. 3. Sog'lom turmush tarzining omillari. 4.Sog'liq nima u qanday baholanadi va uning talablari.. 5.Sog'lom turmush tarzining biologik, ijtimoiy omillari va uning yo'nalishlari.

	6. Jismoniy tarbiyaning vazifasi. 7. Gipokiniziya va giperkiniziya. 8. Antropometriya usullari. 9. Zararli oqibatlarining organizmga ta'siri.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Mavzu bo'yicha bilimlarni chuqur o'zlashtirishni ta'minlash
Pedagogik vazifalar:	O'quv faoliyati natijalari:
« Sport va tibbiyot antropologiyasi va uning shakllanish tarixi haqida ma'lumot berish;	Sport va tibbiyot antropologiyasi shakllanishi va rivojlanish tarixini gapirib bera oladilar;
«salomatlik darajalari va uni baholash hamda uni amaliyotda qo'llashni talabalar ongida mustahkamlash;	«salomatlik darajalari va uni baholash mezonlarini ko'rsatib bera oladilar;
Jismoniy tarbiya bilan jamiyat o'rtasidagi bog'liqliklarni va ularning inson hayotidagi ahamiyatini tushuntirish;	Inson hayoti va faoliyati davomida jismoniy tarbiyaning qay darajada muhim ekanligini tushunib yetadilar va hayoti davomida yosh ,o'sib kelayotgan avlodga yetkaza oladilar.
Sog'lom turmush tarzining omillari nimalardan iborat ekanligini talabalar ongiga singdira olishga erishish, hamda talabalarga inson salomatligiga ta'sir etuvchi salbiy va ijobiy omillarni tushuntirib berish.	Sog'lom turmush tarzi ni to'g'ri talqin qila oladilar va amal qilishni tushunib yetadilar.
Ishchanlik qobilyati qachon insoniyatda ko'zatilishini va u qachon sodir bo'lishini tushuntirib berish va kunlik kun tartibiga rioya qilishni hamda har bir talabaning o'z kun tartibi bulishini tushuntirib berish.	Ishchanlik qobilyati pasayish va kucha yishi holatlarini tushunib yetadilar, o'zlari uchun kun tartibi tuzushni bilib oladilar.
O'qitish vositalari	Aqliy hujum, blits-so'rov, diagramma Venna, muammoli usul
O'qitish usullari	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
------------------------	-------------------------------

Ish bosqich-lari	O'qituvchi faoliyatining mazmuni	Izoh	Tinglovchi faoliyatining mazmuni
1-bosqich. Mavzuga kirish. (10 min)	1.1. O'quv mash'uloti mavzusi, maqsadi va o'quv faoliyati natijalarini aytadi.		Mavzu nomini yozib oladilar
	1.2.Tinglovchilarning mashg'ulotdagi faoliyatini baholash ko'rsatkichlari va mezonlari bilan tanishtiradi	1.2.1-ilova	Yozib oladilar
	1.3.Talabalarga tarqatiladigan savollarning mohiyatini tushuntirib beradi.Mavzu bo'yicha tayyorlangan topshiriqlarni tarqatadi.	1.2.3-ilova	Topshiriqlar bilan tanishadilar
	1.4.Savollar berib suhbat tarzida tinglovchilar bilimlarini jonlantiriladi. gipokineziya va giperkineziya qanday sodir bo'ladi?.Oqituvchi tomonida yo`nalish beriladi,	1.2.2-ilova	Javob beradilar.
2-bosqich.	2.1.Mashg'ulotning asosiy vazifalarini echish uchun talabalar guruhlariga atrof muhit muhofazasi yuzasidan turli xil fikrlarni ko'rib chiqish 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. Prezentatsiya-ni amalga oshiradi.

Asosiy bo'lim. (65 min)	2.3.Salomatlik-diagramma asosida guruhdagi talabalarning kun tartibi va ovqatlanish rejimi har bir talabaning kun tartibiga rioya qilish yoki qilmasliklari boyicha aniqlanib,salomatlik tamoyillari bilan umumiy qoidalar o'rtasidagi umumiylik aniqlanadi. 2.4. Muammoli usuldan foydalanib, muammoli vazifalarni echish. O'qituvchi tog'ri axborotlar beradi va yozdiradi, funksiya va vazifani tushuntiradi. 1-muammo.Kun tartibi har bir talabaniki turlicha bo'lganligi tufayli salomatlik chegaralari bahsli bo'lganligidan qanday kun tartibini siz ko'proq to'g'ri deb o'ylaysiz? “Rejim asosida tuzilgan kun tartibiga amal qilish”mi?, yoki“tartibsiz kunni davom ettirishni afzal bilasizmi.? Talabalarga ular to'g'risida birlamchi ma'lumotlar beriladi. 2-muammo. «Sog'lom turmush tarzining salbiy omillari deganda qanday holatlar nazarda tutilgan va ularning qaysilari ko'proq inson salomatligi uchun xavf to'g'diradi? O'qituvchi tomonidan talabalarga kasb kasalliklari haqida ma'lumot beriladi. O'qituvchi ularni fikrlarini doskada qo'shimcha yozib oladi. Talabalar bu ma'lumotlardan foydalanib, qaysi sohalardagi vaziyat salomatlikka ko'proq ta'sir etishini belgilaydi va uning oldini olish yo'llari izlanadi. Bu erda bahsni o'qituvchi boshqaradi. Bahs uchun vaqt 20 minutdan ortiq bo'lmaydi. O'qituvchi har bir savolga yakun yasaydi. Mashg'ulotni baholash. Salomatlik darajalarinin ketma-ketligi, nazariy pishiqligi, masalani asoslab berish. boshqalar. Muammoning echimini baholash jadvali ilova qilinadi.	1.2.3-ilova	Individual tarzda savollarga javob tayyorlaydilar.
---------------------------------------	---	--------------------	---

3- bosqich. Yakunlo vchi (5 min)	3.1. Mavzu bo'yicha yakunlovchi xulosalar qiladi.		Savollar beradilar
	3.2. Mavzu maqsadiga erishishdagi tinglovchilar faoliyati tahlil qilinadi va baholanadi.	1.2.1- ilova.	
	3.3. O'tilgan mashg'ulotga – muammoli savol-javoblarga yakun yasash. Talabalarning o'zlashtirish darajasini aniqlash maqsadida ularga nazorat va muhokama savollari bilan murojaat qilish maqsadga muvofiq.	1.2.2- ilova	
	3.4. Mavzu bo'yicha bilimlarni chuqurlashtirish uchun adabiyotlar beradi.		YOzib oladilar.

1.2.1-ilova

II. 2. Guruh ishlarini baholash jadvali.

Guruh	Javobning to'liq va aniqligi (1,0)	Ma'lumotlar ning aniq- ravshanligi (0,5)	Guruhning har bir a'zosining faolligi (0,5)	Jami ballar	Baho
1					
2					
3					

Har bir guruh boshqa guruhning ball mezonlari bo'yicha baholaydi. Guruh olgan baho guruhdagi har bir a'zoning bahosi hisoblanadi. Reyting bo'yicha har bir amaliy olish mumkin bo'lgan ballar:

1,5 – 2 балл – «a'lo»

1,0 – 1,4 – «yaxshi»

0,5 – 0,9 – «qoniqarli»

O'quv topshiriqlari

I. 1.O'qib chiqing va savollarga javob bering.

1-guruh

1) Alisherning onasi homiladorlik vaqtida ko'plab ruhiy iztiroblarga duch keldi. Uning turmush o'rtog'i haddan ko'p sipirtli ichimliklar istemol qilar, uyga kelib uni haqoratlar, uning homiladorligini nazariga ilmas uni parvarish qilmas edi. Ayol kundan-kunga ozib ketgan, ishtahasi pasaygan, kam uxlaydigan, shifokor nazoratida bo'lganida unga kamqonlikning III-darajasi, asab tizimi faoliyati pasayganligini, bu esa uning salomatligiga salbiy ta'sir etishini ta'kidladi. Buning oqibati homila uchun xavfli ekanligini tushuntirdi. Lekin ayol shifokor maslahatiga amal qilmadi natijada ma'lum vaqtdan so'ng chaqoloq dunyoga keldi. Afsuslar bo'lsinki bola nogiron bo'lub dunyoga keldi. Bola yurmaydi, harakatlari sust. Sizning taktikangiz bolaga qaysi turdagi mashqlarni bajarish va qaysi mutaxassisga murojat qilishni tavsiya etasiz.

Yuqoridagi ma'lumotlardan foydalanib xulosalar qiling?

2-guruh.

Anvar juda erinchoq bola, kam harakat qiladi, lekin ishtahasi juda yaxshi ko'p ovqat yeydi. Vazni o'z tengqurlariga nisbatan ikki barobar ko'p. Ota-onasi ham uning yolg'iz o'g'il ekanligi uchun uni juda avaylar uning ko'ngliga qarar edi. Natijada u tez-tez kasallikka chalinadigan bo'lib qoldi. Ota onasi uni shifokorga olib borganida uni tekshirib ko'rib qo'yidagi maslahatlarni berdi.....

Bu qanday maslahat edi? Siz nimalarni tavsiya qilgan bo'lar edingiz.

3-guruh.

Sog'lom turmush tarzining inson salomatligiga ta'sir etadigan ijobiy va salbiy oqibatlarini o'rganib chiqing va alohida-alohida salbiy oqibatlar uchun va ijobiy oqibatlar ta'siri bo'yicha krassvordlar tuzing.

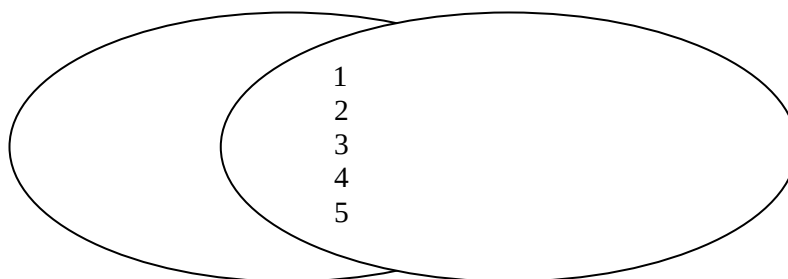
Gipokiniziya va giperkiniziyaning ma'nosini izohlab bering.

1.2.3.-ilova

Diagrammadan foydalanib harakatning turlari va asosiy sog'lomlashtiruvchi

mashg'ulotlar bilan umumiy qoidalar o'rtasidagi o'xshashlik va alohida xususiyatlarni

(mohiyati) belgilang.



Guruhlarda ishlash qoidalari.

- Har bir talaba o'rtog'larini hurmat va diqqat bilan eshitishi kerak.
- Har bir talaba berilgan topshiriqqa jiddiy yondashib, birgalikda, faol ishlashi lozim.
- Har bir talaba lozim bo'lganda yordam so'rashi kerak.
- Har bir talaba undan so'ralganda yordam ko'rsatishi kerak,
- Har bir talabaguruhning ish natijalarini baholashda ishtirok etishi lozim,
- Har bir talaba tushunchaga ega bo'lishi lozim.
- Boshqalarga yordam berib, o'zimiz ham o'rganamiz!
- Biz bir kemadamiz, birgalikda suzamiz yoki birgalikda chukamiz.

1.2.5.-ilova

Nazorat va muhokama uchun savollar.

1. Salomatlik darajalarini baholashda nimalarga e'tibor qaratish lozim.
2. Sog'lom turmush tarzining biologik, ijtimoiy omillari nimalardan iborat va u qanday baholanadi.
3. Antropometriya usullari qachon va qayerda qo'llaniladi. Uning qanday ahamiyati bor?.
4. Zararli oqibatlarning organizmga qanday ta'siri mavjud?.

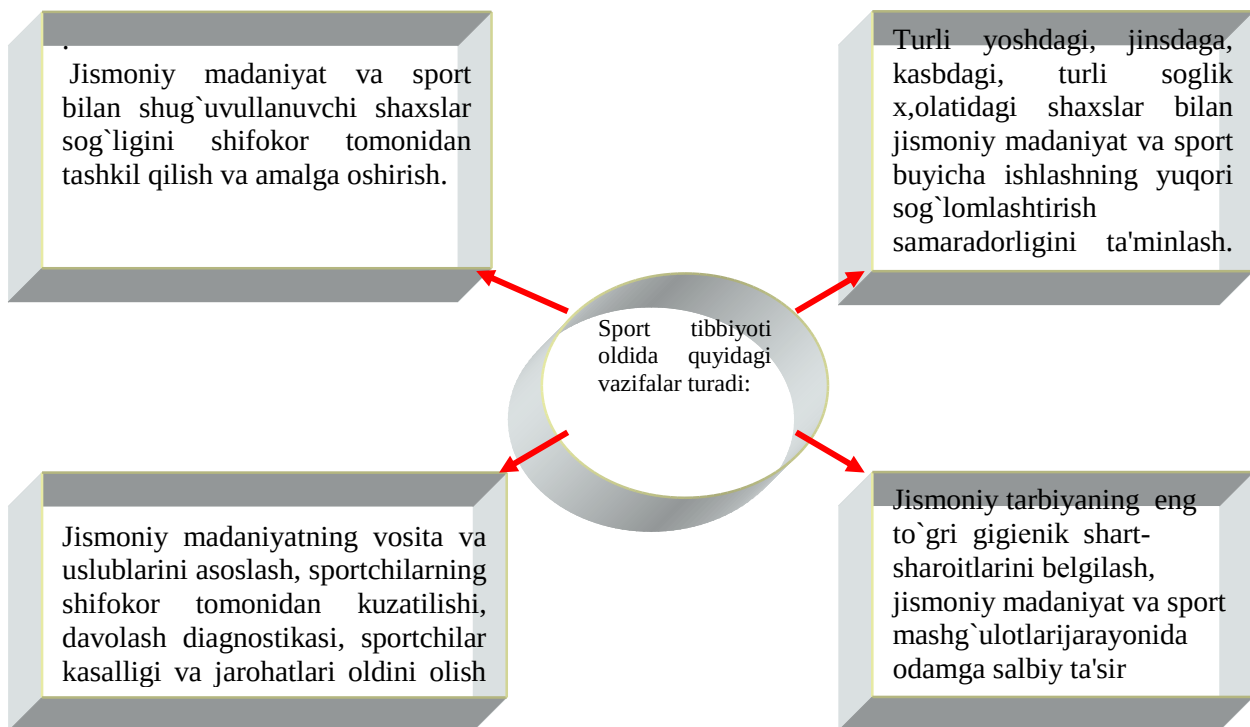
Mavzuning qisqacha bayoni.

1 Sport va tibbiyot. antropologiyasi

Jismoniy tarbiya va sport bugungi kun insonlari hayotining ajralmas bir qismiga aylanib bormoqda. Hozirgi kunda har bir inson, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi uchun, keng imkoniyatlar mavjud. Buning uchun yaxshigina maydonlar, sport zallari mavjud bo'lib, kundan-kunga kengaytirilib, yangidan yangi uskunalar bilan boyitilmoqda. Bularning hammasi tibbiyot xodimlari va sog'liqni saqlash tizimi oldiga jismoniy tarbiya va sport bilan, shug'ullanuvchilarni zamonaviy oliy, malakali tibbiyot yordami bilan, ta'minlashni talab etadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarni nazorat qiluvchi vrachlar ishini juda ham ma'suliyatligini hisobga olgan holda, hozirgi kunda sport tibbiyotiga keng yo'l ochib berilmoqda.

Sport tibbiyoti - ilmiy-amaliy fan, tibbiy-jismoniy madaniy dispanser va tibbiy-jismoniy madaniyat xonalari kabi davolash-profilaktik muassasalarga ega.

Sport tibbiyoti - aholiga davolash-profilaktik xizmat ko'rsatish tizimining tashkiliy qismi xamda odam jismoniy tarbiyasi yagona tizimining ajralmas qismidir.



Sport tibbiyoti maqsadi sog'liqni mustahkamlash, sog'liqni saqlash barkamol rivojlanishiga yordam beradigan vositalar sifatida jismoniy madaniyat va sport rivojlanishiga bor imkoniyatlar bilan yordam berishdir.

Sport tibbiyoti bilan hal qilinadigan vazifalar jismoniy harakat sog'lomlashtirish prinsiplari va mamlakat tibbiyoti profilaktik yo'nalishiga to'la muvofiq uning mazmunini belgilaydi. Sport tibbiyotidagi ish asosiy omillari quyidagilar:

- jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanuvchi shaxslarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish;
- etakchi sportchilarni dispanserizatsiyadan o'tkazish;
- tibbiy-pedagogik nazorat;

- sog'lomlashtirish, davolash va profilaktik tadbirlar;
- mashg'ulot va musobaqalar o'tkazish joyi va shart-sharoitlari sanitariya-gigiyenik nazorati;
- sport musobaqalari tibbiy ta'minoti;
- sport jarohatini oldini olish;
- ilmiy-tadqiqot va uslubiy ish;
- tibbiy sport maslahati
- sportchilar orasida sanitariya-ma'rifat ishi va aholi orasida jismoniy madaniyatni targ'ibot qilish.

Jismoniy madaniyat va sport bildan shug'ullanuvchi shaxslarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish boshlang'ich, takroriy va ko'shimchaga bo'linadi.

Boshlang'ich tibbiy ko'rikda shifokor jismoniy madaniyat, va sport mashg'ulotlariga ruxsat berish haqidagi savolni echadi. Shifokor ruxsatisiz trener yoki jismoniy tarbiya o'kituvchisi yangi kelgan bolani mashg'ulotlarga kiritishga haqqi yo'q, tibbiy ko'rikda sog'lik, holati, jismoniy rivojlanish va bo'lingan jismoniy vazifaga organizm o'rganishini aniqlaydilar.

Takroriy tibbiy ko'rikda sog'lik holati, sportchi jismoniy rivojlanish va organizm funksional holatiga jismoniy, madaniyat va sport bilan doimiy shug'ullanish ta'siri aniqlanadi. , .

Qo'shimcha tibbiy kuzatuvlar sportchilarni musobaqalarga kiritish hamda kasallik yoki jarohatlardan keyin, organizmni qattiq, charchashida mashq qilishlarga kirishish imkoniyati haqidagi masalalarni hal etish uchun tashkil qilinadi.

3.Salomatlik darajasini baholash usullari.

Salomatlik bilan bog'liq bo'lgan atamalardan turmushda foydalanish salomatlikning turli darajalari mavjud ekanligidan dalolat beradi. Kundalik hayotda salomatligi zaif, sog'lig'i mustahkam va hokazolarni tez-tez eshitish mumkin. Mustahkam sog'liqqa ega bo'lgan inson, paydo bo'luvchi kasallikka chidamli bo'ladi.

Turli odamlardagi salomatlikning har xil darajasi ushbu darajaning har bir muayyan insonda qanday qilib baholash kerak degan savolni keltirib chiqaradi. Albatta organizm barcha asosiy funksional tizimining zahira imkoniyatlarini baholashga harakat qilib ko'rish mumkin.

. Aerobli quvvat bilan ta'minlash tizimi organizm to'qimalariga kislorod yetkazib berish va undan foydalanish uchun maqbul bo'lgan zahiralari bilan belgilanadi. U quyidagilarni o'zida mujassamlashtirgan:

- tashqi nafas olish apparatining imkoniyatlari o'pkaning hayotiy hajmiga, ko'krak qafasining harakatchanligiga, nafas olish muskullari kuchiga alveol devorchalarining o'tkazish, o'pka to'qimalarining qon bilan ta'minlash xususiyatlariga bog'liqdir;
- yurak hajmlari birinchi navbatda uning chap qorinchasi va yurak muskuli kuchi bilan belgilanuvchu mahsuldorligi;
- qon-tomir tizimi va ayniqsa kapilyar turi, uning turlanib ketishi, periferik kapilyarlarning ichki hajmi va elastikligi, devorlarining o'tkazuvchanligi;
- qonning umumiy hajmi, gemoglobin miqdori va qonning kislorodni ko'tarishga bo'lgan layoqatiga ta'sir o'tkazuvchi boshqa komponentlarni o'zida mujassamlashtirgan qon tizimi;
- organ va to'qimalardagi mioglobin miqdori;

Chunonchi V.L.Karpman hodimlar bilan birgalikda MPK hajmini hisob-kitob qilish uchun quyidagi formulani taklif etdilar:

$$MPK (ml/daq)=1,7PWC_{170}+1240$$

PWC_{170} - bu mashqlar quvvati bo'lib, ularni bajarayotgan vaqtda yurakning qisqarish tezligi (CHCC) bir daqiqada 170 gacha ortadi. PWC_{170} ni hisob-kitob qilish uchun sinaluvchiga orasida 3 daqiqali dam olish bilan 5 daqiqa davom etuvchi yuklama taklif etiladi. Har bir yuklama oxirida yurak qisqarishi tezligi hisoblab boriladi. Hisob-kitob quyidagi formula bo'yicha olib boriladi.

$$PWC_{170}=N_1+(N_2-N_1)\times(170-f_1/f_2-f_1)$$

N_1 -birinchi yuklamaning quvvati (kgr da); N_2 -ikkinchi yuklamaning quvvati; f_1 - birinchi yuklama oxiridagi CHCC (yurak urishi); f_2 - ikkinchi yuklama oxiridagi CHCC.

Ko'p sonli tajribalar asosida V.L.Karpman o'z xodimlari bilan PWC_{170} va MKP testdagi natijalar aloqasini aks ettiruvchi jadvalni tuzishdi.

PWC_{170} testi va MPK ahamiyatlari natijalarining bir-biriga bog'liqligi

PWC_{170} testi (kgr/daq)	MPK (l/daq)	PWC_{170} testi (kgr/daq)	MPK (l/daq)
500	2,62	1300	3,88
600	2,66	1400	4.13
700	2.72	1500	4.37
800	2,82	1600	4.62
900	2,97	1700	4.83
100	3,15	1800	5.06
1100	3,38	1900	5.19
1200	3,60	2000	5,32

3. Sog'lom turmush tarzining omillari.

Har bir kishida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ikki xil omillar vujudga keladi:

1. Sog'lom turmush tarzi omillarining shakllanishida yordam beradigan ijobiy omillar

1.1 Inson o'zida zararli odatlardan qutulishga harakat qilish,

1.2 Ovqatlanishda m'eyorlikni odat qilish,

1.3.Kundalik jismoniy faollikni ta'minlash,

1.4 Har kuni erta uyquga yotib,erta uyqudan turish,

1.5 O'zaro muomala va munosabatlarda izzat-hurmat,axloq,odob me'yorlariga,jamiat qonunlariga rioya qilish.

1.6 Oilaviy munosabatlar,

1.7 Tozalikni odat qilish,

1.8 Ehtiyotkorlik kundalik turmushning asosiy talabi,

1.9 Sog'lom turmush tarsi kechiruvchi odamlar bilan do'stlashish,

1.10 Uzlüksiz ekologik,gigiyenik ta'limotni o'rganib borish,

1.11 Ona tabiatni asrash,

II.. Sog'lom turmush tarzi shakllanishiga to'sqinlik qiladigan salbiy omillar:

- 1.1 Inson o'ziga har xil zararli odatlarni mujassamlashtirish ya'ni chekish,alkogolli ichimliklarni mukkasidan ketish holatlarini odat qiliib olish,
- 1.2 Ovqatlanish rejimiga rioya qilmaslik pala-partish ovqatlanish,
- 1.3.Kundalik jismoniy mashqlardan foydalanmaslik,
- 1.4 Uyqu rejimiga rioya qilmaslik,
- 1.5 Jamoat joylarida tartibsizlik qilish,so'z madaniyati va muomala madaniyatiga amal qilmaslik,
- 1.6 Oilaviy munosabatlarda har qanday to'sqinliklarni yuzaga keltirish,
- 1.7 Gigiyenik qoidalarga rioya qilmaslik,
- 1.8 Har qanday tartibsizliklar keltirib chiqaradigan va salbiy xususiyatlarga ega bo'lgan odamlar bilan do'stlashish,
- 1.10 Tabiatni muhofaza qilmaslik va zarar yetkazish holatlarini yuzaga keltirish.

4.Sog'liq nima u qanday baholanadi va uning talablari

Hozirgi kunda sog'liqni tibbiy nuqtai nazardan baholas to'laqonli o'z yechimini topdi ya'ni «Sog'lik»-kishi organizmda kasallik yoki jismoniy nuqsonlarning yuqligigina emas,balki uning jismoniy,ruhiy hamda iqtisodiy sog'lom holati hamdir.

XX asrning ikkinchi yarmida o'zining tabiiy ovqatlanish (makrobiotika) harakati bilan jahonga tanilgan Yaponiyalik tabiyotchi Jorj Ozova taklif qilgan salomatlik va uning yeti talabi qo'yidagilardan iborat:

1.Ishchanlik.Ishda ishchanlikni ta'minlashning eng samarali usuli bajaradigan ishni ma'lum bir rejimga buysundirish,ya'ni ish va dam olish oraliqlarini to'g'ri belgilash.Odatda odam ko'pishlaganidan emas balki tartibsiz ishlaganidan charchaydi.Shubhasiz organizmdagi ishchanlik ichki a'zolarining hamjihatligi,mushaklar va bo'g'imlarning chidamliligi kabi omillarga bog'liq.

2.Yaxshi ishtaha.Yaxshi ishtaha,deganda ovqatxo'rlikni tushunmaslik kerak.Yaxshi ishtaha bu organizmda haqiqiy ochlik sodir bo'lganda,ichki a'zolarining bir-birlariga mos va hamjihat ishlaganda sodir bo'ladi.Demak ovqatlanishdagi asosiy talab ochlik va to'qlik o'rtasidagi me'yorni topish va shu holatni saqlab qolish.

3.Tez va chuqur uyqu.Sog'lom odamning uyqusi uzluksiz,tush va alahsirashsiz bo'lishi kerak.Yaxshi va tinch uyquda kishi bir uxlashda 6-7 soat uxlaydi.Tartibga keltirilgan ish va kun rejimida sog'lom odam to'shakka yotganidan 3-4 daqiqa ichida uxlab qoladi va ertalab yaxshi kayfiyatda uyg'onadi.

4.Yaxshi xotira.Xotira iqtidorning asosiy ko'rsatkichi.Inson hayoti davomida xotirani yaxshilashning imkoniyatlari ko'p:kun va ish rejimiga rioya qilish,jismoniy yuklamalarni to'g'ri belgilash,ovqatlanishni ongli tashkil qilish,badiiy kitoblar o'qish,she'rlar yodlash kabilarni ko'p mashq qilishdan iborat.

5.Yaxshi kayfiyat.Sog'lom odam g'azab,qo'rquv va iztiroblardan xoli bo'lib,har qanday sharoitda ham bosiq,o'yli,mulohazali va yaxshi kayfiyatda bo'ladi.

6.Fikrning tiniqligi.Fikrning tiniqligi bosh miyadagi hujayralarning tozaligi va faoliyatiga bog'liq.Bu esa o'z navbatida ularning qon va oziq moddalar bilan ta'minlanish darajasi,oziqlarning sifati,u erdagi modda almashinish,tozalanish jarayonlari va umuman organizmdagi hamjihatlikka bog'liq.

7.Haqiqatga intilish.Haqiqatga intilish bola-chaqa to'g'ri tarbiya berish,ularni mehnatga,o'zidan kattalarga hurmat,kichiklarni izzat qilishga,harom-harishdan,bemaza qiliqlar va so'zlardan tiyilish kabi oddiy insoniy sifatlardan boshlanadi.

**Mavzu №4 CHiniqtirishning foydasi va tamoillari.Havo,suv bilan chiniqish va uning o'ziga xosligi.Qarindosh urug'orasida nikohlar va uning salbiy xususiyatlari.Genetika,mutatsiya tushunchalari.Oilaviy valeologiya.Bolaga do'stona munosabatda bo'lish.O'zoro munosabatlar psixogigiyenasi.
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.Chiniqtirish turlari va ularning o'ziga xosligi.. 2. Qarindosh urug'orasida nikohlar va uning salbiy xususiyatlari. 3. Nikohdan oldingi tibbiy ko'rik. 4. Genetika,mutatsiya tushunchalari 5. Bolaga do'stona munosabatda bo'lish
<i>Mashg'ulotning maqsadiQarindosh urug'lar orasidagi nikohlarni ilmiy jihatdan asoslangan genetik kasalliklarni o'rganishga erishish.</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.	Mavzuning o'ziga xos xususiyatlarini tushunib oladi,muommoli vazifalarni yechishda nazariy bilimlarini qo'llaydi;muommoni aniqlab uni hal qilishda yechim topadi.
<i>O'qitishni usullari va texnikasi.</i>	Muommoli amaliyotdagi xodisalarni o'rganish usuli,aqliy hujum,bahs munozara, tur usuli,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,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,dolzarliligi va ahamiyatiga to'xtalib o'tadi.	Tinglaydilar,O`UMga qaraydilar.
	1.2. Olingan bilimlarini umumlashtirish maqsadida,talabalarni faollashtirish uchun «Nikoh shartnomalari qanday va kimlar tomonidan tuzuladi?» deb savol	Erkin fikr bildiradilar.

	beradi,«Aqliy hujum» o'tkazadi.Fikrlarini umumlashtiradi.	
II-bosqich. Asosiy (60 daqiqa)	2.1. Amaliyotdagi hodisalarni o'rgatish usuli orqali mavzu bo'yicha hayotdagi vaziyatlar,xodisalar o'rta tashlab uni tahlil qilib,olingan bilimlar mustahkamlanadi,Bunda vaziyatlar real hayotdan olingan yoki umumiy prinsiplari real hayotdagi hodisalarga o'xshatib olingan holatda talabalarga tushuntiriladi va ularda tushuncha hosil qiladi.	Usulni to'laqonli o'zlashtiradilar va har qaysi talaba bunga o'zlari bilgan misollarni keltiradilar.
	2.2. Guruhlarga topshiriqlarni bajarish uchun yordam beradi,qo'shimcha ma'lumotlardan foydalanishga imkon yaratadi.Diqqatlarini kutiladigan natijaga jalb etadi.	Faol qatnashadilar.
	2.3..Talabalarga oldindan tayyorlangan topshiriq materiallarini tarqatadi va bajarish tartibi bilan tanishtirib boradi.	Muommoli masala shartlari bilan tanishadilar va bir biriga xalaqit qilmasdan mustaqil bajaradilar..
	2.4. Talabalarning bilimlarini chuqurlashtirish maqsadida blits-so'rov o'tkazadi.(3-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.	Eshitadi. Aniqlaydi.

2- ilova.

Blits-so'rov savollari.

<i>№</i>	<i>Savol</i>	<i>Javob.</i>
1.	Chiniqtirishning qanday turlarini bilib oldingiz?	
2.	Qarindosh urug'orasida nikohlar natijasida uchunchi avlodda qanday o'zgarish yuzaga keladi?	
3.	Yoshlar nikoh qurushdan oldin qanaqa qoidalarga amal qilishlari shart.	
4.	Genetika fani nimani o'rgatadi ,mutatsiya tushunchasiga izoh bering.	
5.	Bolaga do'stona munosabatda bo'lish deganda nimalar inobatga olinadi.	
6.	Mavzuga sizning munosabatingiz.	

<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:

1.Chiniqtirish turlari va ularning o'ziga xosligi..

Cho'milish-chiniqishning eng yaxshi usuli. Havo harorati 24-25⁰ va suv harorati 20⁰ dan past bo'lmasa, cho'milish tavsiya etiladi. Suvda 10-15 minutdan ko'p turmaslik kerak. Cho'milishni yozdan boshlab organizm moslashib olguncha 3-5 minut o'tgach, suvdan chiqilgani ma'qul. Ovqatlangach darhol cho'milish yaramaydi. Ovqatlangandan 1-1,5 soat o'tgach suvga tushish mumkin. Qizib turib suvga tushish yaramaydi.

Havo bilan chiniqtirish.

Havo bilan chiniqtirish (havo vannalarini qabul qilish)= yoqimli hamda xavfsiz chiniqtirish muolajasi hisoblanadi.

Bu chiniqtirish usulida havoning harorati katta ahamiyatga ega.

Issqlik sezish qobiliyatiga qarab havo apparati 3 ga bo'linadi:

1. Issiq(iliq)-bunda havo harorati 20-30⁰C bo'ladi.
2. Sovuqroq-bunda havo harorati 14-20⁰C bo'ladi.
3. Sovuq-bunda havo harorati 10⁰C dan past bo'ladi.

Havo vannalarini eng yaxshi qabul qilish vaqti bu yozdadir hamda atmosferada havosi toza, musaffo joylardadir. Havo vannalarini asosiy yotgan holatda, o'tirib yoki yurib, harakat qilib qabul qilish mumkin. Sovuqroq yoki sovuq vanna qabul qilayotgan vaqtda albatta jismoniy mashqlarni bajarish lozim. Yomg'ir yog'ayotganda, tumanda yoxud shamol tezligi 3m/s dan oshganda havo vannasini qabul qilish man etiladi.

Havo vannalarini me'yorda qabul qilish ikki xil yo'l bilan amalga oshiriladi, ya'ni havo haroratini sekin pasaytirish bilan hamda havo vannasini harorati bir me'yorda bo'lib, muddatini uzaytirish bilan.

Havo vannasini birinchi bor qabul qilayotgan talabalarga 20-30min vaqt mobaynida 15-20⁰C haroratda amalga oshiriladi. Keyinchalik bu ko'rsatkichni uzaytirish mumkin.

Sovuq vannalarni faqatgina yaxshi chiniqqan odamlargina olsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Sovuq vannalarni qabul qilish muddati 5-10min dan oshmasligi lozim.

Havo vannalaridan tashqari ochiq, toza havoda sayr qilish yoki mashqlarni bajarish ham organizmga ijobiy ta'sirini o'tkazadi.

Suv bilan chiniqtirish

Suv muolajlari:- bu chiniqtirishning jadal muolajasi hisoblanadi. Chiniqtirishning asosiy omili bu suvning haroratidir. Suv muolajalarini doimiy ravishda qo'llash, shamollash kasalliklarini eng asosiy profilaktikasi hisoblanadi.

Suv muolajalarini to'g'ri qabul qilish uchun sovuq suvning organizmga ta'sirini bilish kerak. Tana yuzasiga sovuq suv ta'sir etganda organizm javob beradi. Avval tomirlarning tez qisqarishi tufayli qon ichki organlarga intiladi. Teri rangpar va sovuq bo'lib qoladi. Bu vaqtda odam sovuq yeydi-birlamchi faza. Keyin ikkinchi fazada issiqlik "ishlab chiqaradi", qon teriga oqib kela boshlaydi va sovuq yeyish iliqlikni sezish bilan almashadi.

Tomirlarning birinchi fazada torayishi va ikkinchi fazada kengayishi teri tomirlari uchun mashq bo'lib, u harorat o'zgarishi sharoitida mukammallashib boradi.

Agarda sovuq uzoq vaqt ta'sir etsa, uchinchi faza-teri tomirlari kengaygan holda qoladi, ulardagi qon oqimining harakati susayadi, qon to'xtaydi va ikkilamchi sovuq urish sodir bo'ladi. Bu holatda organizm kun mobaynida issiqlikni yo'qotadi. Shuning uchun suv bilan terining ikkilamchi reaksiyasini hosil qilish kerak, ya'ni tomirlarning kengayishidan boshlab, iliqlik sezish hosil bo'lguncha. Uchinchi fazani hosil bo'lishini oldini olish kerak. Agarda uchinchi faza hosil bo'lsa, suv muolajalarini to'xtatish va isib olish zarur, buning uchun bir qancha harakat qilish kerak. Agarda tomirlar reaksiyasi kech qolsa, tanani sochiq bilan ishqalash va jismoniy mashqlar qilish kerak. Suv muolajalaridan oldin isinish kerak emas, chunki sovuq suvga teri aytarli reaksiya bermaydi va qizarish, isinishning o'rniga, yanada sovuq yeyish sodir bo'ladi.

Suv bilan chiniqish uchun eng qulay payt bu yoz va kuzdir. Muolajalarni yaxshisi, ertalab uyqudan turgach yoki ertalabki badantarbiyadan so'ng bajarish kerak. Birlamchi suv muolajalarini havo harorati $17-20^{\circ}\text{C}$ va suv harorati $30-34^{\circ}\text{C}$ da bajarish kerak. Keyinchalik har 3-4 kunda suv foni 1°C ga tushib turiladi va 1,5-2 oyda $20-16^{\circ}\text{C}$ va undan pastroqqa tushiriladi. Muolaja vaqtida hech qanday yoqimsiz ta'sirotlar va sovuq yeyish bo'lmasligi kerak.

Yuqorida bayon etilgandek, chiniqishning asosiy omili muolajalarining uzoqligi emas, balki suv harorati asosiy hisoblanadi. Shuning uchun quyidagi qoidaga rioya qilish kerak: suv qanchalik sovuq bo'lsa, tanani suv bilan ta'siri shunchalik qisqa bo'lishi kerak.

Suv bilan chiniqishda quyidagilar tavsiya etiladi: ishqalanish, suv qo'yish, dush, suzish.

Suv bilan artinib chiniqish ham yaxshi. Bu muolajani suv harorati taxminan $28-30^{\circ}$ dan boshlanadi, keyin uni har 2-3 kunda 1° dan $15-18^{\circ}$ gacha asta-sekin pasaytirib boriladi. Bunda gavdaning yuqori qismidan boshlab gazlama yoki mochalkada artiladi; sochiq bilan oyoqlardan yurakka tomon yoqimli issiq paydo bo'lguncha artiladi. Keyinchalik suv quyib, sovuq dushda yuviishga o'tish mumkin. Bunda suv harorati so'nggi artinishlardagiga qaraganda $2-3^{\circ}$ yuqori bo'lishi va 2-3 kun o'tgach uni 1° ga pasaytirish mumkin, ammo $17-15^{\circ}$ dan pasaytirmaslik kerak.

Ishqalanish - suv bilan chiniqishning birlamchi bosqichi. Bir necha kun davomida ho'l sochiq, gubka yoki qo'l bilan ishqalaniladi. Avval faqat bel, keyinchalik

butun badanni (yuqori qismlardan boshlab), qo'l va belni suv bilan ishqalab, keyin sochiq bilan quruq qilib artiladi. Keyinchalik oyoqlar artiladi. Hamma muolaja ishqalash bilan birga 5 minutdan oshmasligi kerak.

Suv qo'yish- chiniqishning keyingi bosqichi. Bunda past haroratli suvga, past bosimli suv oqimi qo'shiladi. Bunda suv bir idishdan qo'yiladi. Suv qo'yilgach energiya ravishda tana sochiq bilan artiladi. Muolajaning davomiyligi 3-4 minut.

Dush-bu yanada energik muolajadir. Bunday chiniqish uchun o'rta me'yordagi suv oqimini veer va yomg'ir shaklidagi dush holatida qabul qilinadi. Sovuq suv va mexank qo'zg'lish birgalikda organizm uchun chiniqish uchun yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Muolajadan so'ng albatta tanani sochiq bilan energik ishqalash bilan tugashi zarur. Dushdan so'ng odatda ko'tarinki ruh paydo bo'ladi.

Suv bilan chiniqishni avval yengil muolajalardan boshlanadi. Suv harorati 33-34°C . Keyin suv haroratini har 3-4 kunda darajaga va sekin-astalik bilan (1,5-2 oyda) salomatligiga va kayfiyatga qarab 20-18°C va past harakatga tushiriladi. Suv muolajalari paytida hech qanday yoqimsiz qismlar va sovuq yeyish holatlari bo'lmasligi kerak. Yuqori darajadagi chiniqishda kontrast dush qo'llash mumkin. Uning mohiyati shundaki, bu muolaja paytida 20°C va undan yuqori o'zgarishi bilan qo'llaniladi.

Ochiq havoda cho'milish—chiniqish uchun eng qulay usul. Bunda havo, suv va quyosh nurlari organizmga har tomonlama ta'sir etadi. Cho'milishni suv harorati 11-13°C, havo harorati 14-15°C bo'lganda to'xtatiladi. Ertalab va kechki soatlarda, birinchi kunlari kuniga 1 marta, keyinchalik 2-3 marta, 2-4 soat oralig'da cho'milish mumkin.

Suvda har kun harakatlanish va suzish kerak. Suv qanchalik sovuq bo'lsa, harakatlar shunchalik faol bo'lish kerak. Cho'milishning davomiyligi suv harorati, ob-havo va kayfiyatga bog'liq. Tana harorati pasayishi bilan suvda bo'lish tavsiya etilmaydi.

Qor bilan ishqalanish muolajasiga suv bilan uzoq chiniqishdan so'ng o'tish mumkin. Bu muolaja boshlanishida tananing yuqori qismi ishqalaniladi. Qor bilan ishqalash tez va faol bajariladi. Davomiyligi 1-2 minut. Keyinchalik yaxshi kayfiyat va chiniqish darajasiga qarab, qor bilan ishqalanish ochiq havoda o'tkaziladi. Qattiq sovuqda va kuchli shamolda ochiq havoda bu muolajani o'tkazish tavsiya etilmaydi. Chiniqish uchun mahalliy suv muolajalari o'tkaziladi. Bulardan eng ko'p tarqalgani-oyoqlarga suv qo'yish va tomoqni sovuq suv bilan chayishdir. Bu muolajalar organizmni shamollashlarga nisbatan chidamliligini oshiradi.

Quyosh nurlari bilan chiniqish- ultrafiolit nurlari organizmga yaxshi ta'sir qiladi. Ularning ta'sirida MATning tonusi oshadi, terining himoya kuchi ortadi, ichki sekretsia bezlarining faoliyati ko'tariladi, modda almashinuvi hamda qon tarkibi yaxshilanadi, terida vitamin D hosil bo'ladi. Bundan tashqari quyosh nurlari kasal qo'zg'atuvchi mikroblarni o'ldiradi. Quyosh nurlari quyosh radiatsiyasining ma'lum bir dozasida yaxshi ta'sir qiladi.

Quyosh nurlari- kuchli ta'surot bo'lib, ortiqchasi zarardir. Faqatgina sekinlik bilan quyoshga o'zgarish va ma'lum bir quyosh dozasini qabul qilishgina organizmni mustahkamlaydi va uning ishchanligini oshiradi. Ba'zi bir kasalliklarda (o'pka

tuberkulezi, yalig'lanish jarayonlari, yomon sifatli o'smalar va boshqalarda) quyoshda toblanish mumkin emas.

Quyosh vannasi yoki quyoshda qorayish yaxshi chinqtiradi. Turli mashqlar, o'yinlar bajarib turib quyoshda qorayish foydali. Dastlab quyosh vannalari ko'pi bilan 5-10 minut davom etadi; shu vaqt ichida orqani, ko'krakni, yon tomonlarni quyoshga o'girib, bir tekis aylantiradi. Boshni quyoshning tik nurlaridan bir bo'lak oq mato, yoki panama bilan himoya qilinadi. Uyquchanlik bosh og'rig'i, yuqori darajada ta'sirlanish paydo bo'lganda, chiniqtirish muolajasi vaqtinchalik to'xtatiladi. Muolajaning umumiy davomiyligi, asta-sekin 40-60 minutga va undan ko'proqqa yetkazish mumkin. Har 30 minut o'tgach, soyada 10-15 minut albatta dam olinadi. Mamalakatimiz janubida soat 8 dan 11 gacha, o'rta mintaqalarda esa soat 10-dan 12 gacha qorayish eng xavfsiz va foydalidir

Quyosh nuri bilan chiniqish- bu quyosh vannalarinini qabul qilishdir. Bu muolaja havo vannalaridan kuchlidir, chunki bunda organizm bir vaqtda quyosh va havo ta'siriga uchraydi. Quyosh vannalarini ertalab, yer va havo kamroq qizigan va issiqlikni yengil o'tkazish mumkin bo'lgan paytda qabul qilinadi. Quyoshda toblangach, suv muolajalarini qabul qilish mumkin. Quyosh bilan chiniqishni yotgan holda va harakatda qabul qilsa bo'ladi. Bosh och rangdagi bosh kiyim kiygan holda yoki usti doim himoyalangan bo'lishi kerak. Muolajadan so'ng ozgina dam olish, dush qabul qilish tavsiya etiladi.

Uqusiz quyoshda toblanish, badanning issiq urishiga, olib keladi. Isib ketish issiq yoki quyosh urishiga olib keladi.

2. Qarindosh urug'orasida nikohlar va uning salbiy xususiyatlari.

Olimlar tomonidan o'tgan asrning 50-60 yillarida amalga oshirilgan izlanishlar natijalarini ko'rsatishicha, dunyoning turli qit'alarida va mamlakatlarida qarindosh-urug'lar orasidagi nikohlar salmog'i turli ekanligi aniqlangan. Bu ko'rsatkichlar mamlakat aholisining miqdoriga, milliy tarkibiga, mamlakatning geografik joylanishiga, iqtisodiy rivojlanganlik darajasini hamda xalqining migratsiya qilish imkoniyatlari bilan uzviy bog'liq ekan. Iqtisodiy rivojlanish darajasi yuqori, aholisi miqdori ko'p migratsiya qilish imkoniyatlari keng bo'lgan Yevropa va Shimoliy Amerika qit'alarining mamlakatlarida qarindosh-urug'lar oralaridagi nikohlar salmog'i dunyo bo'yicha eng kam-o'rtacha 2,5-3% kamdan-kam hollarda esa 9-10% gacha uchrashi, iqtisodiy rivojlanishi jihatidan qoloqroq, aholisi turli guruhlariga ajralgan holda yashovchi va migratsiya qilish imkoniyatlari cheklangan Afrika va Osiyo qit'alarining mamlakatlarida esa bu ko'rsatkichlar o'rtacha 9-10% ni tashkil qilgan. Qarindosh-urug'lar orasida nikohlarning salmog'i Gveniya mamlakatlarida o'rtacha 29,91% ni, Hindistonning janubida 39,37% ni tashkil qilgan bo'lsa, misrning janubiy aholisi orasida hattoki 75-76% ni tashkil qilgan (F.Fopgel, A.Motulski, 1990).

Yaqin qarindosh-urug'lar orasidagi nikohlar salmog'ining ahamiyatini o'rganish genetik olimlar, ayniqsa tibbiy genetika namoyondalarining diqqatini asrlar davomida jalb qilib kelgan. Ularning keltirgan dalillariga binoan millat ichida yoki muayyan mintaqalarda yaqin qarindoshlar orasidagi nikohlar salmog'i ko'payib borishi bilan bir

qatorda ular avlodlarining xomilalik davrida nobud bo'lish, chaqaloqlik yoki bolalalik davrida o'lish, nasl qoldirish xususiyatlarining susayishi ko'rsatkichlari ham ortib borar ekan. Qarindosh-urug'lar nikohlari tufayli dunyoga kelgan avlodlarning intellektual rivojlanish darajasi (maktabda darslarni o'zlashtirish), jamiyatda moslashib o'z o'rnini topa bilish xususiyatlari ham o'zlarga nisbatan sust bo'lishi ishonchli dalillar bilan isbotlangan. Yana bir dalil sifatida hozirgi kunda qarindoshlar orasidagi nikohlar salmog'i bilan o'roqsimon hujayralari (serpovidnokletochnaya) anemiya deb ataluvchi irsiy kasalliklarning uchrashi orasida uzviy bog'liqlik aniqlanganligini keltiramiz. Inbriding oqibatida avlodlar irsiyatida gemoglobin molekulasini tuzilishini kodlaydigan gen mutatsiyaga uchrab, gemoglobin molekulasini tashkil etuvchi animokislotalarning tartib bo'yicha oltinchisi bo'lgan glutamin kislotasi o'rniga valin birikadi. Bunday shaxslar organizmida HbA tuzilishga ega gemoglobin molekulasini o'rniga HbS tuzilishga ega bo'lgan molekula sintez qilinadi. Gemoglobinning valin aminokislotasi birikkan molekula kristallanish xususiyatiga ega bo'lib, natijada eritrositlar o'roqsimon shaklga ega bo'ladi. HbS- HbS tuzilishli gomozigotaga ega bo'lganlar bolalik chog'laridayoq ko'pincha kamqonlikdan nobud bo'ladilar, chunki ularning kislorod yetishmovchiligi sharoitiga moslashuv xususiyati nihoyatda sust bo'ladi. (A.Xem, D.Kormak, 1983; L.Tegako, E.K.Metinskiy, 2004)

Organizm bunyod bo'lishining birinchi daqiqalaridan boshlab butun umri mobaynida uning o'sishi, takomillashishi, faoliyat ko'rsatishi, nasl qoldirishi, undagi tinimsiz ro'y beradigan moslashish (adaptatsiya) jarayonlari tufayli ta'minlanadi. Organizmning moslashish xususiyatlari nihoyatda keng va kuchli imkoniyatlarga ega bo'lsa, bunday organizm tashqi va ichki muhitning har qanday o'zgarishlariga, ta'sirotlariga, hayoti va faoliyati tarzining keskin o'zgarishlariga o'z vaqtida hamda yetuk darajada moslasha bo'ladi, moslashish oqibatida esa o'zining avvalgi barcha moslashish xususiyatlarini yana to'liq saqlab qoladi. (Yu.P.Altuxov, 1983) Organizmning, uning avlodlarining salomatligi va barkamolligi zaminini aynan ana shu xususiyatlar tashkil etadi.

Qarindosh-urug'lar orasidagi nikohlarning avlodlar kelajagiga ahamiyatini ikki hayotiy misolni tahlil qilib fikr yuritamiz.

Biologiya va tibbiyot fanida muayyan moddalarning yoki omillarning organizmga ta'sirini tajriba uslubi bilan yuqori darajada aniqlik bilan o'rganish maqsadida avval irsiy xususiyatlari batamom bir xil bo'lgan (gomozigot) tajribaviy jonivorlar guruhi inbridingdan foydalanish orqali yetishtiriladi. Bunday jonivornlarni ruscha ibora bilan "lineyniye jivotniye", o'zbekcha iborada "sof tizimli", ya'ni bir xil irsiy tizimli jonivorlar deb atalib, ular organizmlarining barchasida muayyan ta'sirotga javoban o'zgarishlarning yo'nalishi va darajasi birday namoyon bo'ladi.

Irsiy xususiyatlari jihatidan bir xil (gomozigot) jonivornlarni yetishtirish uchun ibriding uslubida avval irsiyati jihatidan bir-biriga yot bo'lgan (geterozigot) urg'ochi va erkak jonivor chatishtiriladi. Ulardan olingan abloddan bir urchog'i va bir erkak (aka-singil sibslar) chatishtirilib, yangi avlod olinadi. Shunday tarzda ko'p yillar (20-25 yil) mobaynida oldingi avlodlardan olingan sibslarning chatishtirish (inbriding) orqali yangi-yangi avlodlar yetishtiriladi. Buning natijasida, ma'lum avlodga kelib hamma jonivorlar batamom bir xil irsiy (gomozigot) xususiyatga ega bo'ladilar. Gomozigot jonivornlarning muayyan genlari batamom bir xil allellarga ega bo'ladilar. Bunday

organizmlar bir xil belgilari (a yoki A) gemetalarni hosil qiladilar va shu tufayli ular avlodlarining irsiy xususiyatlar ham bir xil bo'ladi.

3. Nikohdan oldingi tibbiy ko'rik.

O'zbekiston Respublikasi

vazirlar mahkmasi

QARORI

"25-----avgust 2003y"

Nikohlanuvchi shaxslarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish to'g'risidagi Nizomni tasdiqlash haqida

O'zbekiston Respublikasi Oila kodeksining 17-moddasini bajarish yuzasidan hamda sog'lom oilani shakllantirish, irsiyatga bog'liq va tug'ma kasalliklarga chalingan bolalar tug'ilishining oldini olish uchun shart-sharoitlar yaratish maqsadida Vazirlar Mahkamasi qaror qiladi:

1. Nikohlanuvchi shaxslarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish to'g'risidagi Nizom 1-ilovaga muvofiq tasdiqlansin va 2004 yil 1-yanvardan boshlab amalga kiritilsin.

2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi:

Nikohlanuvchi shaxslarning tibbiy ko'rikdan sifatli o'tkazilishini ta'minlasin;

boshqa manfaatdor vazirlar va idoralar, jamoat tuzilmalari bilan birgalikda nikoh tuzilishgacha tibbiy ko'rikdan o'tish masalalari dolzarb ekanligini yoshlarning keng qatlamlariga yetkazish bo'yicha tizimli ishlarni tashkil etsin.

3. "Mahalla" va "Sog'lom avlod uchun" jamg'armalariga Respublika Xotin-qizlar qo'mitasi, "Ma'naviyat va ma'rifat" markazi hamda jamkoat birlashmalari bilan birgalikda sog'lom oilani shakllantirish, sog'lom bolalar tug'ilishi va ularni tarbiyalash muammolari bo'yicha oilalar, nikohlanuvchi yoshlar o'rtasida tushuntirish ishlarini kuchaytirish tavsiya etilsin.

4. O'zbekiston matbuot va axborot agentligi, "Teleradio" kompaniyasi, O'zbekiston Milliy axborot agentligi, respublika ommaviy axborot vositalari nikohlanuvchi shaxslarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish mohiyatini matbuotda, radio va televideniyada keng targ'ib etilishini ta'minlasinlar.

5. O'z.Res adliya vazirligi vazirliklar va idoralar ikki hafta muddatda idoraviy normativ hujjatlarni mazkur qarorga muvofiqlashtirsinlar.

Nikohlanuvchi shaxslarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish to'g'risida

NIZOM

1. Umumiy qoidalar.

1. Sog'lom oilani shakllantirish uchun shart-sharoitlar yaratish, irsiyat bilan bog'liq va tug'ma kasalliklarga chalingan bolalar tug'ilishining oldini olish nikohlanuvchi shaxslarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish maqsadida hisoblanadi.

2. Mazkur nizomning amal qilinishi nikohlanuvchi shaxslarning fuqaroligidan qat'iy nazar O'z.Res FHDYO organlari tomonidan ro'yxatdan o'tkaziladigan barcha nikohlarga joriy etiladi.

3. Tibbiy ko'rik Oila kodeksiga muvofiq amalga oshiriladi va "Fuqarolar sog'ligini saqlash to'g'risida", "Psixiatriya yordami to'g'risida", "Odamning immunitet tansiqiligi virusi bilan kasallanishning (OIV kasalligining) oldini olish to'g'risida", "Aholini sil kasalligidan muhofaza qilish to'g'risida"gi O'z Respublikasi qonunlari, mazkur Nizom va boshqa qonun hujjatlari bilan tartibga solinadi.

4. Nikohlanuvchi shaxslar mazkur Nizomga 1-ilovaga muvofiq hajmlarda psixik, narkologik, tanosil kasalliklari sil kasalligi OIV OITS yuzasidan tibbiy ko'rikdan o'tadi.

5. Nikohlanuvchi shaxslar FHDYO organlari tomonidan tibbiy ko'rikdan otish uchun yashash joyidagi sog'liqni saqlash tizimining tegishli tibbiyot muassasalariga yuboriladi.

6. Nikohlanuvchi shaxslarning tibbiy ko'rigi ularning yashash joyidagi psixiatr vrachlar, narkologlar, teri tanosil kasalliklari vrachlari, ftiziatrlar tomonidan tibbiy ko'rikdan o'tkazish uchun asos hisoblanadigan FHDYO organlari tomonidan berilgan yo'llanma bo'yicha bepul o'tkaziladi.

Tibbiy ko'rikdan o'tish muddati nikohlanuvchi shaxslar tibbiyot muassasasiga murojaat qilgan kundan boshlab ikki haftadan oshmasligi kerak.

7. Ko'rikdan o'tayotgan shaxsga belgilangan shakldagi alohida tibbiyot kartasi yuritiladi, unda ko'rikdan o'tayotganning shaxsini tasdiqlovchi hujjatlarga ma'lumotlar hamda tekshirish natijalari to'liq hajmda aks ettiriladi.

8. Agar nikohlanuvchi shaxs o'z xizmati yoki ishi turiga ko'ra muayyan tibbiyot muassasasiga biriktirilgan bo'lsa, u mazkur muassasada ko'rikdan o'tkaziladi.

9. Ozodlikdan mahrum etish joylaridagi shaxslarning tibbiy ko'rigi O'z res Ichki ishlar vazirligining tibbiyot muassasalarida o'tkaziladi.

10. O'z Res fuqarolari bilan nikohlanayotgan chet ellik fuqarolar va fuqaroligi bo'lmagan shaxslar o'zlarining vaqtincha yashash joyidagi tibbiy ko'rikdan o'tadilar.

11. Nikohlanuvchi shaxslarning tibbiy ko'rigi natijalari to'g'risidagi tibbiyot muassasalarining xulosasi ma'lumotnomada aks ettiriladi. Ma'lumotnoma tibbiyot muassasasining muhri va rahbarning imzosi bilan tasdiqlanadi (mazkur nizomga 3-ilova)

II. Tibbiy ko'rikdan o'tkazish tartibi

12. Psixik kasalliklar (shizofreniya, epilepsiya, oligofreniya) mavjudligini tekshirish yashash joyidagi poliklinikaning psixiatr vrachi tomonidan amalga oshiriladi.

13. Tuman psixiatr vrachi bo'lmagan taqdirda psixiatrik tekshirish tumanlararo yoki viloyat psixonevrologiya dispanserining psixiatr vrachlari tomonidan amalgam oshiriladi. Viloyat markazlari va Toshkent shahri aholisi hududiy tegishligiga qarab viloyat va shahar psixonevrologiya dispanserlarida psixiatrik tekshirishdan o'tadi.

14. Agar nikohlanuvchi shaxslar psixik kasalliklar bo'yicha hisobda turmasa va unda ruhiy buzilishlar aniqlanmasa, ular psixiatr vrachning imzosi quyilgan belgilangan namunadagi ma'lumotnoma beriladi. Ma'lumotnoma tibbiyot muassasasining muhri va rahbarning imzosi bilan tasdiqlanadi.

Agar nikohlanuvchi shaxslar psixik kasalliklar bo'yicha dispanser hisobida tursa, ularga belgilangan namunadagi ma'lumotnoma beriladi va vrach tuzilayotgan nikohning ehtimol tutilgan tibbiy-ijtimoiy oqibatlari to'g'risida tushuntirish beriladi.

15. Narkologik tekshirish yashash joyidagi narkolog vrach tomonidan (narkologiya dispanserida yoki tuman narkologiya kabinetida) o'tkaziladi.

16. Narkologik hisobda turmagan va tekshirish davrida ularda psixopotologik o'zgarishlar aniqlanmagan hikohlanuvchi shaxslarga ma'lumotnomada tegishli xulosa ko'rsatiladi.

17. Tibbiy ko'rik vaqtida narkolog vrach tomonidan narkologik tashxis qo'yilgan taqdirda yoki nikohlanuvchi hisobga tursa, ma'lumotnomada aniqlangan tashxis ko'rsatiladi.

18. Narkologik hisobda turmagan va tekshirish davrida ularda psixofaol moddalar iste'mol qilinishidan dalolat beruvchi psixosomatik belgilar aniqlangan nikohlanuvchi shaxslar biologik suyuqliklarda psixofaol moddalarni aniqlash bo'yicha laboratoriya tekshiruvidan o'tadilar.

19. Zaxmga tekshirish teri-tanosil dispanserida yoki yashash joyidagi poliklinikada teri-tanosil vrachi tomonidan o'tkaziladi, ushbu vrach tekshiruvni umumiy qabul qilingan metodika bo'yicha amalgam oshiriladi.

20. Nikohlanuvchi shaxslarni zaxmga tekshirish yakunlangandan keyin tekshirilayotgan shaxsning ambulatoriya kartasida va ma'lumotnomada tegishli xulosa ko'rsatiladi.

21. Nikohlanuvchi shaxslar silga tekshirishdan o'tish uchun yashash joyidagi poliklinika ichki kasalliklar vrachiga murojaaat qiladi. Uchastka ichki kasalliklar vrachi tomonidan ko'krak qafasini flyuoro tekshirishga yo'llanma beriladi.

22. Ko'krak qafasi flyuorogrammalarida potologik o'zgarishlar va kasallikning klinik namoyon bo'lishi mavjud bo'lmagan taqdirda hududiy poliklinika tekshirilayotgan shaxslarda sil kasalligi aniqlanmaganligi to'g'risida ma'lumotnoma beradi.

23. Tekshirilayotgan shaxslarda sil kasalligi va flyuorogrammalarda potologik o'zgarishlar borligi shubha qilinganda, ularga yashash joyidagi sil kasalligiga qarshi dispanseriga yo'llanma berilishi kerak.

24. Sil kasalligidan shubhalanib poliklinikadan sil kasalligiga qarshi dispanserlarga yo'llangan shaxslar uchastka ftiziatri tomonidan tekshiriladi. Zarurat bo'lganda ushbu shaxslar shuningdek o'pkadan boshqa ixtisoslikdagi mutaxassislar tomonidan ham tekshirilishi kerak.

Klinik tekshiruvdan, poliklinikadagi tekshirishlar ma'lumotlari, flyuorogrammlar o'rganib chiqilgandan keyin, shuningdek zarurat bo'lganda qo'shimcha ravishda o'tkaziladigan rentgenologik, bakteriologik tekshirishlar va boshqa laboratoriya tekshirishlari natijalari o'rganib chiqilgandan so'ng ftiziatr tomonidan tekshirilayotganidan sil kasalligi borligi yoki yo'qligi to'g'risida ma'lumotnoma rasmiylashtiriladi. Ma'lumotnoma ftiziatr, bosh vrach tomonidan izohlanadi va sil kasalligiga qarshi dispanserining muhri bilan tasdiqlanadi.

25. Nikohlanuvchi shaxslar OIV OITSga tekshirishdan o'tish uchun yashash joyidagi yashirin tekshirish xonasiga yoki OITS markazlariga murojaat qiladilar.

26. Yashirin tekshirish xonasida testgacha bo'lgan maslahat beriladi hamda OIV-OITS kasalligi bo'lish ehtimolini ko'rsatuvchi anamnestic shaxsning qoni tuman yoki tumanlararo OITS tashxis qo'yish laboratoriyasiga yuboriladi.

27. Birlamchi immunoferment tekshirish ijobiy natija bergan taqdirda, mijozning qoni zardobi viloyat laboratoriyasiga yuboriladi, ijobiy natija tasdiqlangan taqdirda qon zardobi immunoblot usuli bilan uzil-kesil natija qo'yilishi uchun respublika OITS markaziga jo'natiladi. OIV kasalligi tashxisi laboratoriya tekshiruvi ijobiy ekanligi va klinik ma'lumotlar asosida qo'yiladi.

III. Tibbiy ko'rikdan keyin FHDYO organlarida

nikohni qayt etish tartibi

34. Nikohni qayt etishda FHDYO organlari nikohlanuvchi shaxslarning tibbiy ko'rikdan o'tganliklariga va ularning ushbu tekshirish natijalaridan xabardorligiga ishonch hosil qilishi kerak.

Nikohlanuvchi shaxslar nikoh qayt etilgunga qadar ikkinchi tomonini tibbiy tekshirish natijalaridan xabardor qilishi shart.

29. Tibbiy ko'rikdan o'tgandan keyin nikoh tuzilishiga to'siq mavjud bo'lmagan taqdirda FHDYO organlari tomonidan nikohni qayt etish belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

30. Nikohlanuvchi shaxslarda tekshirish natijasida darhol davolash kursidan o'tishni talab etuvchi kasalliklar aniqlangan taqdirda, ular belgilangan tartibda tegishli davolash muassasalariga yo'naltiriladi.

31. Agar nikohlanuvchi shaxslarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish natijasida ularning bittasida yoki har ikkalasida mazkur Nizomga 1-ilovada nazarda tutilgan kasallik aniqlangan taqdirda, nikohni qayt etish tomonlarning ushbu tekshirish natijalaridan xabardorligi tasdiqlangandan keyin amalga oshiriladi.

IV. Yakuniy qoidalar.

32. Tekshirilayotgan shaxs yashash joyidagi davolash-maslahat komissiyasining xulosasiga rozi bo'lmagan taqdirda takroriy tibbiy ko'rik viloyat va respublika muassasalarida o'tkaziladi.

33. Nikohni qayt etuvchi shaxslar tibbiy ko'rik natijalari to'g'risidagi axborotnig maxfiyligi uchun javob beradilar.

34. Ko'rikni o'tkazdan vrach qonun hujjatlarda belgilangan tartibda ko'rik natijalarining xolisligi uchun shaxsan javob beradilar.

Nikohlanuvchi shaxslarni
tibbiy ko'rikdan o'tkazish
to'g'risidagi Nizomga
1-ilova

**Nikohlanuvchi shaxslarni tibbiy ko'rikdan
o'tkazish hajmi**

1. Ruhiy kasalliklar (shizofreniya, epilepsiya, oligofreniya) yuzasidan tekshirish:
anamnestik; psixopotologik; somatonevrologik; paraklinik.
2. Narkologik kasalliklar yuzasidan tekshirish;
klinik tekshirish; anamnestik; psixopotologik; somatonevrologik; laboratoriya tekshiruv.
3. Zaxm yuzasidan tekshirish:
genitaliy doirasida yara yoki eroziya mavjud bo'lganda yoki terining boshqa joylarida zaxmdan shubhalanadigan toshmalar mavjud bo'lganda material to'plash;
presipitatsiya mikroreaksiyasi usuli bilan zaxm yuzasidan qonni tekshirish;
qonni serologik tekshirish.
4. Sil yuzasidan tekshirish:
anamnez; ko'krak qafasi organlarini tekshirish; ko'krak qafasi organlarini rentgenoskopiyasi (yirik qadrlı flyuorogramma); ko'krak qafasi rentgenografiyasi;
balg'amni, yaraning yiringini, bakteroskopiya usuli bilan siydikni sil mikrobakteriyasiga tekshirish;
5. OIV/OITS yuzasidan tekshirish:
anamnez; klinik tekshirish; birlamchi immunoferment tekshirish; immunoblot usuli bilan qonni tekshirish.

Nikohlanuvchi shaxslarni
tibbiy ko'rikdan o'tkazish
to'g'risidagi Nizomga
2-ilova

Fuqarolik holati dalolatnoma-

larini yozish organi

Manzil_____

Nikohlanuvchi shaxslarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish uchun

Y O' L L A N M A

(uy manzili)

fuqaro-----

(F.I.Sh. tug'ilgan yili)

davolash-profilaktika muassasasiga tibbiy ko'rikdan o'tishga yuborilmoqda.

FHDYO bo'limi mudiri

(F.I.Sh)

M.O'

Sana

Nikohlanuvchi shaxslarni
tibbiy ko'rikdan o'tkazish
to'g'risidagi Nizomga
3-ilova

Tibbiyot muassasasi nomi,

manzil-----

Shaxslarning nikohga kirishdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tganligi to'g'risida

M A' L U M O T N O M A

psixipsiya (shizofreniya, epilepsiya, oligofreniya),

narkologik kasalliklar, zaxm, sil va OIV/OITS yuzasidan

(uy manzili)

fuqaro-----

(F.I.Sh. tug'ilgan yili)

Nikohlanuvchi shaxslarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish to'g'risidagi Nizomga muvofiq tekshirildi.

bosh vrach

------(F.I.Sh.)

Mavzu №5 Aqliy mehnat gigiyenasi,ko'rish gigiyenasi.

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.Maktab,litsey va kollejlarda dars yuklamalarini bajarilishida murakkablik darajalariga e'tibor berish. 2.Dars predmetlarini o'quvchilarning fanlari o'zlashtirish darajasiga qarab xillarga bo'lish. 3.Boshlang'ich va yuqori sinf o'quvchilarini hafta va kun davomida ishchanlik qobiliyatini o'rganish.
<i>Mashg'ulotning maqsadi:Bugungi mavzu orqali kelajakda o'quvchilar o'quv faoliyatini to'g'ri baholashni o'rgatishga erishish..</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 dars jadvallarini sinflarning ketma-ketligiga qarab tuzushni o'rganishiga imkoniyat yaratadi.Talabalarni guruhlariga ajratib sinflar bo'yicha dars jadvalini tuzush imkoniyatini yaratadi.	O'zlari erkin holda mavzuni takrorlab,mustaqil ravishda har qaysi talaba o'qituvchi tomonidan ajratib berilgan sinflar bo'yicha dars jadvalini to'g'ri taqsimlashni o'rganadilar..
<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)

Ish jarayonlari vaqti	Faoliyatning mazmuni.	
	O'qituvchi	Talaba.
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 «Darslarning ketma-ketligi deganda nimani tushunasiz?» deb savol beradi, «Aqliy hujum» o'tkazadi. Fikrlarini umumlashtiradi.	Erkin fikr bildiradilar.
II-bosqich. Asosiy (60 daqiqa)	2.1. O'qituvchi ma'ruzada ilmiy asoslangan ma'lumotlarni 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. Talabalarining 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. Talabalarining 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.	Eshitadi. Aniqlaydi.

1-ilova

1-guruh uchun savollar.

Aziza tibbiyot kollejining hamshiralik yo'nalishiga talabalik safiga qabul qilinganidan nihoyatda xursand edi. Har kuni darsga borishni, oq xalat kiyib dars o'tishga oshiqar edi. Lekin uning bu qadar qiziqishi uzoqqa chuzilmadi, sababi darslar har kuni soat

8.00 da boshlanib,soat 16.00 ga qadar cho`zilib ketardi.Bu holat esa Azizani toliqtirib qo`yar,darsga qiziqishini so`ndirib borar edi.Aksiga olib dugonasi Farida bilan tasodif uchrashib qolganida Farida har kuni darslari soat 8.00 da boshlanib,soat 12.00 da tugashini,darsdan so`ng esa ko`proq vaqtini sport mashg`ulotlarida qatnashishini aytdi. Aziza esa buning aksini aytib masalan: bizda dushanba kuni I- va II-paralar matematika fani,III-pa- esa fizika fani,IV-pa- xorijiy tillar ekanligini,V-paraga kimyo fani qo`yilganligini ta`kidladi.Shuning uchun o`zlashtira olmayotganligini,dars jadvali har kuni shunday taqsimlanganligini ,har kuni V paradan dars o`tayotganligini aytib,o`zlashtira olmayotgan talabalar qatoriga tushib qolganligidan afsuslanib,agar biror chorasi bo`lsa boshqa kollej yoki litseyga o`tish chorasini ota-onasidan maslahat so`raganini aytdi.

Savol:1.Azizaning toliqish sabablarini tushuntirib bering.

2.Dars jadvali tuzilganda qanday xatoliklarga yo`l qo`yilgan?

3.Fanlarning og`irlik darajalarini ketma-ketligini yozib chiqing.

4.Siz shunday dars jadvali tuzing-ki Aziza va uning kursdoshlari toliqmasin va Aziza o`z fikrini o`zgartirmasdan yana kollejda o`qish ishtiyoqi paydo bo`lsin.

5.Kollejlarda kunlik va haftalik dars yuklamalari necha soatni tashkil etadi?

Savollarga javoblaringizni guruhingizda umumlashtiring va javoblaringizni himoya qilishga harakat qiling.

2- guruh uchun savollar.

8B sinf o`quvchilari 4-soat matematika darsidan chiqib,V-soat fizika darsiga kiradilar. Aziza Muxtorovna maktabda fizika fanidan eng yaxshi dars beradigan,o`z mutaxxasisining ustasi.Lekin qanchalik darsni chiroyli olib bormasin,darsida eng a`lochi o`quvchilar ham mavzuni o`zlashtirishga qiynalayotganligini ko`rib,maktabning dars jadvallari bo`yicha mas`ul o`qituvchisiga maslahat uchun kirib, bu holatning oldini olish choralari topishda yordam so`rab kirganida buning imkoni yo`qligini fizika fanini haftaning boshqa joyiga olib qo`yish imkoni yo`qligini ta`kidladi.Bundan Aziza Muxtorovna xafa bo`ldi va darsdan so`ng uyiga kelib o`zoq uyladi va bu holatdan chiqish yo`lini topganday bo`ldi.Ertasi kuni bu fikrini Jadval bo`yicha mas`ul o`qituvchiga tushuntirib berdi.

Savol:1.Aziza Muxtorova qanday xulosaga keldi?

2.8-sinflar uchun kunlik dars yuklama necha soatni tashkil etadi?

3.Shu sinflarga haftalik yuklama necha soat qilib belgilanishi maqsadga muvofiq deb hisoblaysiz?

4.Dars jadvalidagi ketma-ketliklarning buzilishi o`quvchilarga hamda dars beruvchi o`qituvchiga qanday ta`sir etadi?

5.Toliqish o`quvchilar asab tizimiga va yana qaysi a`zolarga salbiy ta`sir etishi mumkin?

6.8B sinflar uchun shunday dars jadvali tuzing-ki o'quvchilar ham,shu sinfga dars beradigan o'qituvchi ham qiynalmasin.

Guruhingizda fikrlaringizni jamlab oling va o'z fikrlaringizni himoya qiling.

3-guruh uchun savollar.

Tekshiruv natijasiga qaraganda 1A sinfda boshqa sinflarga qaraganda davomat ham o'zlashtirish ham past ko'rsatgichni tashkil etdi.Buning sababini aniqlash maqsadida maktab direktori 1A sinfga dars beradigan o'qituvchidan buning sababini izohlab berishini so'raganda,o'qituvchi darsga ajratilgan 40 daqiqada tinimsiz dars berishini hech chalg'imasdan 40 daqiqa faqat fan mavzusidan chetga chiqmasligini,tinimsiz yozdirishini,hech qachon o'quvchilar bo'sh o'tirmasligini ta'kidlab,nima o'quvchilar o'zlashtira olmasa yoki darsga qatnashmasa faqatgina men aybdor bo'lamanmi? aybim o'quvchilar nimanidir o'rganishi uchun ularni bir daqiqa ham qo'llarini bo'sh qo'ymasdan yozdirishini aytib ma'muriyat unga nohaq ayb qo'yayotganidan xafa boldi.

Savol:1.Nima uchun 1A sinfida o'zlashtirish boshqa 1-sinfdagilarga nisbatan past?

2.Davomat nima uchun boshqa sinfdagilarga qaraganda past ko'rsatgichni tashkil etadi?

3.O'qituvchi tomonidan qanday xatoliklarga yo'l qo'yilgan?

4.Siz nima deb o'ylaysiz? o'qituvchi qayerda xatolikka yo'l qo'ygan?

5.Tasavvur qiling siz 1-sinf o'qituvchisiz, siz o'quvchilarning o'zlashtirishi va davomati yaxshi bo'lishi uchun qanday yo'l tutgan bo'lar edingiz ?

6.1-sinflar uchun kunlik va haftalik dars yuklamasi necha soatni tashkil etadi?

7. 1-sinflarda dars soatlari necha daqiqalik qilib belgilangan va sababini asoslab bering.

Javoblaringizni guruhingizda muhokama qilib, bir qarorga keling va javoblaringizni himoya qilishga harakat qiling.

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>No</i>	<i>Savol</i>	<i>Javob.</i>
1.	litsey va kollejlarda dars yuklamalarini bajarilishining murakkablik darajalari maktablardagi yuklamalardan qanday farqlari mavjud.?	
2.	1,2,3-sinflarda haftalik dars yuklamasi necha soat qilib belgilangan?	
3.	Ko'rish gigiyenasi deganda nimani tushunasiz?	

4.	Dars gigiyenasi deganda nimani tushunasiz?	
5.	Imtihon gigiyenasi nimalarga asoslanadi?	
6.	Mustaqil ravishda dars jadvalini tuza olasizmi?	

Guruhlarni ishlarini umumlashtiruvchi baho

2-ilova

Guruh	1	2	3	Jamoa ball	Baho
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:

Dars jadvalini tuzishda har xil predmetlarni almashtirib o'tilishiga e'tibor beriladi.Shunday qilinganda o'quvchining faoliyati bir turdan ikkinchisiga o'tadi.Natijada miya yarim sharlari po'stlog'idagi funksional hujayralarning ishchanlik qobilyati tiklanadi.Ikkinchi signal sistemasini ko'proq ishlatishga to'g'ri keladi.Ichki ko'nikishda birinchi darsga o'rtacha qiyinchilikdagi predmetlar,ikkinchi va uchinchi darslarga ,ya'ni optimal ishchanlik davriga qiyin predmetlarni,oxirgi darslarga esa yengil predmetlarni kiritish kerak. Maktablarimizda o'quv yilining doimiyligi boshlang'ich sinif o'quvchilarida qisqaroq bo'ladi.Bir smenali maktablarda o'qishni soat 9 00 dan,ikki smenali maktablarda esa 8 30 da darsni boshlash tavsiya etiladi.O'zbekistonda 1, 2, 3 sinflarda bir haftalik dars 24 soat, 4 sinflarda- 27 soat, 5 – 6 – 7 sinflarda esa 32 soat, 8 sinfdan– 33 soat, 9 – 11 sinfdan 35 soat bo'lishi kerak.Fakultativ darslar yuqori sinflarda 4 soat bo'lishi kerak. 7 yoshli bolalarni 45 minutlik darslar charchatib qo'yadi,shuning uchun 1 sinfdan darslar 35 minut dars o'tib, 10 minutini ko'rgazmali qurollarni ko'rsatish tavsiya etiladi. 1 chi darslarda bola organizmida mashg'ulotlarga moslashish ruy beradi.Shuning uchun bu darsda o'quvchining ish qobilyati ancha past bo'ladi: o'quvchilar ish qobilyati 2 – 3 darslarda nisbatan barqaror darajadagi qulay fiziologik ko'rsatgichlar kuzatiladi.Haftaning seshanba,chorshanba kunlari eng yuksak fiziologik ko'rsatgichga ega bo'ladi. 4 chi soatda charchashning dastlabki belgilari paydo bo'ladi.Asab tizimi zo'riqishini talab qiladigan matematika,fizika,kimyo,chet tili darslarini 2 - 3- soatda qo'yilishi kerak.Dars jadvalini tuzishda har xil darslarni almashtirib o'tilishi kerak.

Dars gigiyenasida,darsni to'g'ri tashkil qilishda ,uning davomiyligi,tartibi,dars o'tiladigan joydagi asosiy gigiyenik talablarga amal qilish nazarda tutilgan.Darslar hamma sinflarda 45 minutdan oshmasligi kerak.1 chi sinf o'quvchilari esa 30- 35 minutdan oshmasligi kerak.

Imtihon gigiyenasi: Imtihonlar o'quvchilar eng charchagan paytda boshlanadi.Shuning uchun bolaning kun tartibiga qat'iy amal qilish kerak. Imtihonlar olinadigan vaqtni tejash maqsadida majlislar va mashg'ulotlar soni

kamaytiriladi. Imtihonga tayyorlanish jarayonida har 45 minutda 10 minut tanaffus qilish, mashg'ulotlar orasida fizkultura va spot bilan shug'ullanishlari lozim.

Ko'rish analizatori.

Ko'rish analizatori tashqi dunyodagi narsalarni rangi, shakli haqida tasavvur xosil qilishimizga yordam beradi. Ko'zning bevosita ta'sirlovchisi yorug'lik bo'lib, yorug'lik ko'z retseptoriga ta'sir etib ko'ruv sezgisini xosil qiladi. Ko'ruv organi bolaning 11 – 12 yoshigacha rivojlanib boradi.

Ko'z akkomodatsiyasi. Akkomodatsiya (ko'zning moslanishi) bu ko'zni turli uzoqlikdagi narsalarni aniq ajratish qobiliyatidan iboratdir. Ko'z akkomodatsiyasi ko'z soqqasini harakatga keltiruvchi nervini parasimpatik tolalari bilan ta'minlangan kipriksimon muskullarni reflektor qisqarishi natijasida gavharni elastikligi o'zgarishi bilan vujudga keladi. Odam yaqindan narsalarga qaraganda gavhar qavariqroq bo'ladi, uzoqdan narsalarga qaraganda esa yassiroq bo'ladi. Yaqindan va uzoqdan ko'rish tug'ma bo'lishi shuningdek, hayot davrida orttirilishi mumkin. Normal ko'rishda narsalarning tasviri to'r pardada xosil bo'ladi. Yaqindan ko'rishda esa narsalarning tasviri to'r pardaning oldida hosil bo'ladi. uzoqdan ko'rishda esa narsalarning tasviri to'r pardaning orqasida xosil bo'ladi. Yaqindan ko'ruvchi kishilar narsalarni ravshan ko'rishlari uchun ikki tomoni botiq ko'zoynak taqishlari kerak. O'zoqdan ko'radigan kishilarga esa ikki tomoni qavariq ko'zoynak taqish tavsiya etiladi. Bunday linzalar ko'z gavharini qo'shimcha ravishda nur to'plash kuchini orttiradi. Keksa qishilarda gavharning elastikligi va akkomodatsiyasi yo'qoladi. Natijada ko'z uzoqdan ko'radigan bo'lib qoladi.

Ranglarni sezish. Ko'z bilan ko'riladigan narsalarning hammasi ranglidir. Narsalarning turli uzunlikdagi yorug'lik to'lqinlarini yutishiga yoki aks etishiga qarab, ularning rangini sezamiz. Spektrda 7 xil rang bo'lib, bularning orasida juda ko'p oraliq ranglar bor. Bizning ko'zimiz 200 ga yaqin oraliq rangni ajratadi. Spektrdagi hammasi to'lqinlarning aks etishi oq rang sezgisini keltirib chiqaradi, narsa hamma ranglarni yutganda esa, qora rangli bo'lib ko'rinadi. To'r pardaning rang sezuvchi hujayralari kolbochkalaridir. Bular 6-7 mln. bo'lib bular kunduzi ko'radi. Tayoqchalar narsaning rangini sezmaydi, ular faqat kechasi va gira-shirada qo'zgaladi. Shuning uchun kechasi narsalar bir xilda ko'l rang bo'lib ko'rinadi. Ranglarni sezmaslikni birinchi bo'lib Dalton aniqlagani uchun bu kasallikni Daltonizm kasalligi deb ataladi. To'r parda kolbochkalar qizil, yashil va ko'k ranglarni qabul qiladi. Bu uchta rang asosiy deb ataladi. Ikki ko'z bilan ko'rish. Ikki ko'z bilan ko'rish charchashni kamaytiradi, chunki narsani turli nuqtalari bir gruppada retseptorlar yordamida ko'riladi, shu vaqtda bioximik reaksiya qayta tiklanadi. Narsalarni ikki ko'z bilan ko'rish bir ko'z bilan ko'rish maydoniga nisbatan kengroq bo'ladi. Ikki ko'z bilan ko'rishda ko'zning o'tkirligi ortadi. Kishi ikki ko'z bilan ko'rganda qaralayotgan narsaning tasviri har bir ko'zning to'r pardasiga tushadi.

Mavzu №6 Inson salomatligi.Salomatlik va kasallik.

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.Sog'lom turmush tarzining asosiy maqsadlari. 2.Salomatlikni mukammal saqlash. 3.Salomatlik belgilari. 4.Kasallik haqida tushuncha.
<i>Mashg'ulotning maqsadi Mavzu orqali talabalar insonlarning qadriga yetish o'zini va atrofdagilarni hurmat qilish va o'z sog'ligini asrash holatlarini tushunib yetishiga erishish..</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;	Amaliy mashg'ulot rejasi bilan oldindan tanishib chiqib,tayyorgarlik ko'radi;Valeologiya fanining o'ziga xos xususiyatlarini tushunib oladi,muommoli vazifalarni ychishda nazariy bilimlarini qo'llaydi;muommoni aniqlab uni hal qilishda yechim topadi.
<i>O'qitishni usullari va texnikasi.</i>	Qor uyumi usuli,aqliy hujum,bahs munozara,tur usuli,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 «Inson kasallikka chalinish sabablarini ketma-ket sanab bering va u qaysi kasallik turiga kiradi?» deb savol beradi Qor uyumi usulidan foydalaniladi.Fikrlarini umumlashtiradi.	Erkin fikr bildiradilar.

II-bosqich. Asosiy (60 daqiqa)	2.1 O'qituvchi kichik ma'ruza o'qish usulidan foydalanib,ilmiy asoslangan ma'lumotlarni beradi.Dalillarni bayon etadi.Mashg'ulotning kechishini va vaqtini nazorat qilib boradi,Mashg'ulotni olib borish jarayonida hayotdagi hodisalar yoki misollardanfoydalanadi.	Talabalar diqqat bilan tinglaydilar,kerakli ma'lumotlarni daftarlariga yozib boradilar.
	2.2. Mavzuning 2,3,4 rejalari chuqurlashtirib tahlil qilish uchun alohida savol tayyorlanadi va talabalarga tarqatiladi.(1-ilova):1-savol..2-savol.3-savol O'qituvchi tomonidan tarqatilgan savollarni talabalar tomonidan ilmiy jihatdan asoslashga harakat yordam beradi.	Talabalar guruhlariga ajraladilar,o'zoro hamjihatlikda ishlaydilar..
	2.2. Guruhlarga topshiriqlarni bajarish uchun yordam beradi,qo'shimcha ma'lumotlardan foydalanishga imkon yaratadi.Diqqatlarini kutiladigan natijaga jalb etadi.	Faol qatnashadilar.
	2.4.(2-ilova) Talabalarning bilimlarini chuqurlashtirish maqsadida blits-so'rov o'tkazadi.(3-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.	Eshitadi. Aniqlaydi.

(1-ilova)

1-guruhga savol: Salomatlikni mukammal saqlash maqsadida nimalarga ahamiyat berilishi lozim va u qanday amalga oshiriladi?

2- guruhga: savol. Salomatlikning belgilari qanday farqlanadi? va salomatlik bilan kasallik o'rtasida qanday tafovvt mavjud?

3-guruhga: savol Kasallik qanday bosqich va darajalarga bo'linadi? javoblaringizni ilmiy jihatdan asoslashga harakat qiling

2-ilova

Blits-so'rov savollari.

<i>No</i>	<i>Savol</i>	<i>Javob.</i>
1.	.Sog'lom turmush tarzining asosiy maqsadalri.	
2.	Inson salomatligini muhofaza qilish borasida Salomatlik loyihasi boyicha qanday ishlar amalga oshirilgan?	
3.	Siz o'zingizni hurmat qilasizmi? Izohlab bering.	

4.	M'eyor tushunchasini izohlab bering.	
5.	Ekologiya-tabiat-ona-bola salomatligi jumlasini izohlab bering.	
6.	Yuqumli va yuqumsiz kasalliklarni farqi nimada? Va qaysi biri inson hayoti uchun ko'proq xavfli hisoblanadi?	

Guruhlarni ishlarini umumlashtiruvchi baho

3-ilova

Guruh	1	2	3	Jamoa ball	Baho
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.

Talabalarga mavzu bo'yicha tarqatiladigan ko'rgazmali tarqatma vositalari:

1-rasm odam umumiy tuzulishi.



2-rasm jaroxatlarda va operatsiya jarayonida ishlatiladigan asbob (skalpel)



3-rasm Tibbiyotda ishlatiladigan tez-tibbiy yordam vositalari.



4-rasm. Yuqumli kasalliklarga xavf to'g'ulganda mikroblarni ekib ta'sirchanligini aniqlash vositalari –Petri likopchasi.



5-rasm Mikroblarni ekish usuli.

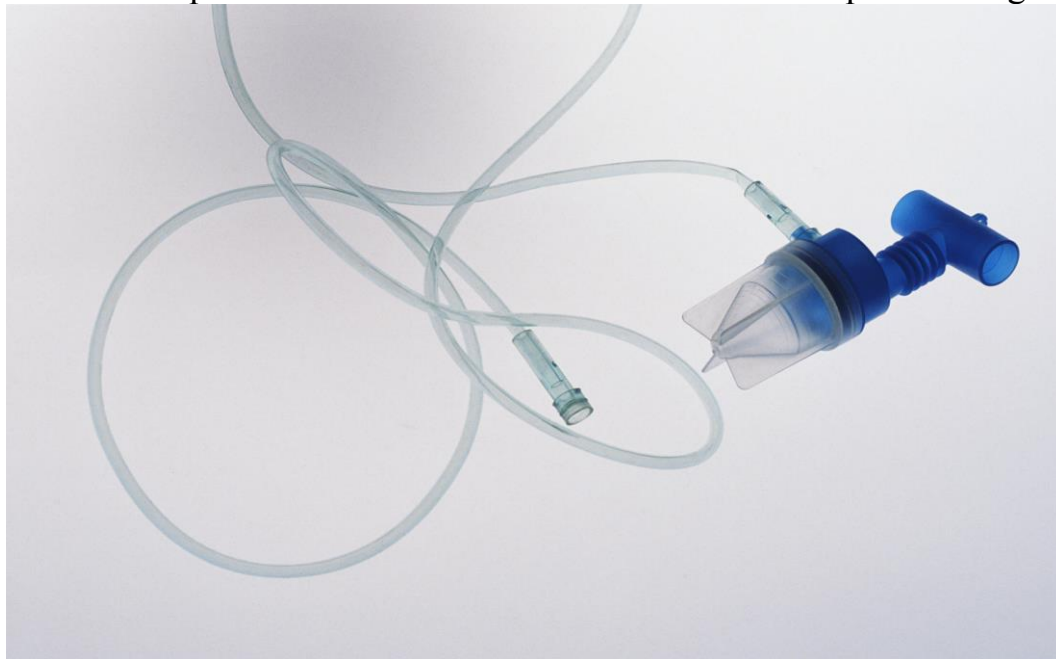


6-rasm.Shifoxonaning qabul bo'limida olib boriladigan ishlar:Antropometriya usuli.Tarozi.





7-rasm.Oshqozon ichak kasalliklarida tekshirish uchun qo'llaniladigan asbob .



8-rasm Shifoxonaning funksional tekshirish xonasi ko'rinishi.



9-rasm.Bemorlarni tekshirish va operatsiyaga jarayoniga tayyorgarlik.



10-rasm.Qonni biokimyoviy tekshirish usuli.



11-rasm.Qondagi leykositlarni tekshirish jarayoni.



12-rasm.Bemorlarga joyida jarroxlik yordam ko'rsatish va palataga o'tkazish aravachasi.



13-rasm.Tez-tibbiy yordam ko'rsatish mashinasining jixozlanishining umumiy ko'rinishi.



14-rasm.Funksional tekshirish usuli:Elektrokardiogrammani natijasini aniqlash.EKG-yurak faoliyatini aniqlash usuli.



15.rasm.Bola qon bosimini tekshirish va bolani tibbiy tekshirishga tayyorlashda psixologik ta'sir.



16-rasm. Bemorlarga dori vositalarini tomchilab yuborish uchun tayyorlangan suyuqliklar. 5% li glyukoza eritmasi.



17-rasm. Bemorga yuboriladigan qon va qon o'rnini bosuvchi dori vositalarini qon tomiriga yuborishga tayyorlash.



Mavzu №7 Salomatlik va immunitet,uning turlari.Infeksion va noinfeksion kasalliklar.Ularning kelib chiqishi,davolash,oldini olish chora tadbirlar.

Darsning mazmuni:

- Turli a'zolar va tizimlarning yuqumli bo'lmagan noinfeksion(somatik) kasalliklari,
- Yuqumli kasalliklar.
- Yuqush yo'llari.
- Kasallanish davrlari.

Dars uchun zarur materiallar:

- Sxemalar:tablitsalar,odam a'zolari rasmlari plakatlari shaklida,
- Emlash kalendari,vaksina turlari,shprintsar,tibbiyot steril paxtasi,etil spirit.
- Markerlar,vatman-qog'oz(kichik guruhlarda ishlash uchun),skoch:

Darsning tayanch tushunchalari:

Somatik,vaksina,konservativ davo usuli,tezkor tahlil.

Talabalar amaliy dars jarayonida quyidagilarni bilib oladilar:

- Salomatlik tushunchalarini va uning mohiyatini:
- Immunitet va uning turlarini,ularning jamiyat taraqqiyotiga ta'sirini:
- Emlangan bolalarning emlanmagan bolalardan qaysi jihatlari bilan farq qilishini:
- Kasalliklarning kelib chiqish sabablarini:
- Inson o'z salomatligini asrashi uchun qanday profilaktik chora tadbirlar ishlab chiqilishini.

Darsning blok- sxemasi:

A)Darsning etaplari:

- 1.Tashkiliy qism-(3 daqiqa)
- 2.Blits-so'rov-(5 daqiqa)
- 3.Kichik ma'ruza-(20 daqiqa)
- 4.Kichik guruhlarda ishlash-(15 daqiqa)
5. «Aqliy hujum» mashqi-(5 daqiqa)
- 6.Energizator-mashqlar o'qitish usuli -(7 daqiqa)
- 7.Muommoli masalalar yechish-(15 daqiqa)
- 8.Talabalar bilimni baholash va faol talabalarni rag'batlantirish-(8 daqiqa)
- 9.Uyga topshiriq-(2 daqiqa).

Darsning borishi:

- 1.Tashkiliy qism-3 daqiqa:

Guruh yo'qlamasi ,darsga tayyorgarligi aniqlanib olingandan so'ng o'qituvchi tomonidan qisqacha blits so'rov o'tkazadi:

1. Inson sog'lom bo'lishi uchun nimalarga e'tibor berishi zarur?.
2. Qanday insonlarni biz sog'lom insonlar deb ayta olamiz?.
3. Toliqish kasallik turiga kiradimi yoki sog'lom kishilarda kuzatiladigan belgilarmi?
4. Immunitet nima, inson uchun qanday ahamiyatga ega?.
5. Odamda immunitet tug'ma bo'ladimi. salomatlikni ?

Kichik ma'ruza o'qish usulidan foydalanish.(materialni tushuntirish.)

Ma'lumki, organizmning ichki muhitini turli mikroblar va begona agentlar ta'siridan himoya qilishga qaratilgan vositalar majmuasi mavjud va bu immunitet deyiladi. Immunitet 2 xil bo'ladi:

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

2. Ortirilgan spesifik immunitet

.Biror tirik mavjudodga xos biologik xususiyatlar bilan bog'liq bo'lgan va evolutsiya protsesida orttirilgan kasallik yuqtirmaslik holati tabiiy, ya'ni tug'ma immunitet deyiladi.

Organizmning individual rivojlanishi bilan birga uning hayoti moboynda shakillanadigan orttirilgan immunitet deyiladi.

Yuqumli kasallikni boshdan kechirgandan so'ng hosil bo'ladigan immunitet tabiiy ortirilgan, ya'ni infeksiyadan keyingi immunitet deyiladi.

Organizmga tirik yoki kuchsizlantirilgan mikroblar (vaksina)lar yoki ularning mahsulotlarini yuborish yo'li bilan hosil qilinadigan immunitet sun'iy ortirilgan immunitet deyiladi.

Immunitetni talabalar to'liq tushunib olishlari uchun emlash kalendari taqdim etiladi.

Emlash kalendari

№	Vaksina nomi					
1	VG-1					
2	VG-2					
3	BSJ					
4	Poliomiyolit					
5	AKDS-1					
6	ADS					

Odatda, vaktsina va antitoksinlar aktiv immunitet hosil qilish uchun profilaktika maqsadida emlash uchun qo'llaniladi.

Immunitetning mexanizmi va omillari turlicha:

1. Teri va shilliq qavatlarining himoya xususiyatlari.

2. Organizm normal mikroflorasining himoya xususiyatlari.

3. Yallig'lanish va fagositoz.

4. Limfa to'qimasining bar'or funksiyasi.

5. Immunitetning ghumoral faktorlari (antitelolar, kompliment, qonning baktirisidik xususiyati va boshqalar).

Infeksion va noinfeksion kasalliklar to'g'risida ma'lumot beriladi:

Patogen mikroorganizmlar qo'zg'atadigan, sog'lom odamlarga bemorlardan yoki kasal hayvonlardan yuqadigan va odamlar orasida yoppasiga tarqaladigan kasalliklar yuqumli kasalliklar deb ataladi. Epidemik protses ro'y berishi uchun qo'yidagi 3 ta zvena bo'lishi zarur.

1. Infeksiya manbai.

2. Kasallik qo'zg'atuvchilarning tarqalish imkoniyati.

3. Kasallikka moyil kollektiv mavjud bo'lishi.

Kasallik mikroblari tabiiy yo'l bilan ko'payadigan organism (odam yoki hayvon organizmi) infeksiya manbai hisoblanadi.

Kasallikni tarqalish jarayoni.

Muhit → Tabiat → Odam → Kasallik. Bu holat to'liq tushuntiriladi.

Kichik guruhlarda ishlash:

O'qituvchi auditoriyani 6-7 kishilik kichik guruhlariga ajratadi. (bunda shunday guruhlarini tashkil etish kerakki ajratilgan guruhchalarda faqat a'lochilar, yoki o'zlashtirishi past talabalar yig'ilib qolishiga yo'l qo'yilmasligi kerak.) Har qaysi guruhga marker, vatman-qog'oz tarqatiladi.

Guruhchalarga tarqatiladigan topshiriqlarni bajarish tartibi bilan qisqacha tushuncha beradi va topshiriqlar taqdim etiladi.

1. guruhga beriladigan savol.

Immunitetda qatnashuvchi a'zolar necha guruhga bo'linadi? va ular qaysilar? Birma-bir ketma-ketlik asosida sanab bering va ular odam organizmida qanday ahamiyatga ega?

2. guruhga beriladigan savolar.

Organizmida nospesifik himoya omillarini sanab bering.

3. guruhga beriladigan savollar.

Immun tanqisligi kasalligi kelib chiqish sabablari va rivojlanish mexanizmini tushuntirib bering.

Mavzuga qisqacha tushuncha berish.

Immunitet-bu kompleks reaksiya bo'lib, gomeostazni himoya qiluvchi, organizmga yot hujayra yoki boshqa omillarning (bakteriyalar, zaharlar, viruslar, rak hujayralari va boshqalar) kirib kelishi va organizmning o'zida hosil bo'ladigan yot unsurlarga qarshi himoya reaksiyasidir.

Immunitetda qatnashuvchi a'zolar 4 guruhga bo'linadi:

1. Markaziy-timus (ayrisimon bez) va suyak ko'migi.
2. Periferik qismi-limfa tugunlari, qorataloq, limfoepitelial tizim (turli xil organlardagi shilliq pardalar):
3. Markaziy asab tizimi (MAT) dagi to'siq ularni o'rab turuvchi qavatlar, ko'z, urug'donlar, Timus parenximasi, xomiladorlikdagi xomilaning bachadonda to'siqlar yordamida himoyalaniishi.
4. To'siqlar orasidagi to'siqlar.

Bundan tashqari, organizmida nospesifik himoya omillari ham mavjud:

1. Normal teri va shilliq pardalarning ko'pchiligi mikroorganizmlarni o'tkazmasligi.
2. Teri sekretlarida hamda me'daning kislorodli shirasida mikroorganizmlarga qiron keltiradigan moddalar.
3. Qon va organizmning suyqliklari so'lak, ko'zyoshi va mikroorganizmning yemiruvchi ferment moddalar (lizotsim, properdin) nospesifik omillar hisoblanadi.
4. Zararlangan hujayralar ishlab chiqaradigan virusga qarshi oqsillar-interferon kabi himoya omillari.
5. Qonda, so'lakda va yuqori nafas sekretida bo'ladigan virus va boshqa mikroorganizmga qarshi kurashadigan omillar.
6. Bemor gavda haroratining ko'tarilishi uning himoya reaksiyasi hisoblanadi.
7. Fagosit (yemiruvchi) hujayralarning mavjudligi.
8. Kompliment-qon zardobi, limfa va to'qima so'yuqligidagi oqsillar tizimi ham organizmning nospesifik himoya omillari hisoblanadi.

Dars yakuni:

Talabalarni faol ishtirok etganlarni rag'batlantirish, Talabalarni umumiy baholash. Ballarni e'lon qiladi.

Uyga topshiriq:

1. Kasalliklar bo'yicha krassivord tuzib kelish. (yuqumli bo'lmagan kasalliklar: gastrit, yazva,).
2. Ichki a'zolar rasmini ish daftariga chizib kelish.
3. Salomatlik va immunitet, uning turlari. Infeksion va noinfeksion kasalliklar. Ularning kelib chiqishi, davolash, oldini olish chora tadbirlar to'g'risidagi ma'lumotlarni yana bir bor takrorlash.

Mavzu №8. Yurak-qon tomirlar sistemasi faoliyati. Salomatlik va faol harakatchanlik. Sport antropologiyasi.

Amaliy mashg'ulotda ta'lim texnologiyasi.

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Talabalar soni-30</i>
<i>O'quv mashg'ulotning shakli.</i>	Bilimlarni mustahkamlash va chuqurlashtirish.
<i>Mavzu rejasi:</i>	1. Salomatlik darajalari: norma, chegaraviy holat va uni baholash usullari.. 2. Yurak-qon aylanish tizimining ishini tekshiruvchi funksional usullar. 3. Yurakning ish chastotasi, Arterial qon bosimini o'lchash, elektrokardiografiya. 4. Yurak-qon tomirlar sistemasifaoliyatining buzulishi: gipertoniya, gipotoniya.
<i>Mashg'ulotning maqsadi: Mavzu bo'yicha bilimlarini chuqurlashtirish va mustahkamlash. Mustaqil ishlash qobiliyatlarini rivojlantirish.</i>	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> • Yurak –qon tomirlar sistemasining ish faoliyati haqida to'liq ma'lumotga ega bo'lishni ta'minlash. • Arterial qon bosimini o'lchash usulini o'rganishiga imkon yaratish. • Gipertoniya kasalligi haqida tushuncha berish	<i>O'quv faoliyatining natijalari.</i> <i>Talaba bajarishi lozim:</i> • Pulsni aniqlash va sanash. • Arterial qon bosimini o'lchash va maksimal hamda minimal qon bosimi chegarasini aniqlashni. • Yurak-qon tomirlar sistemasi kasalliklarni baholashni.
<i>Ta'lim metodlari.</i>	Tezkor so'rov, savol javob, suhbat, koop-koop, pinbord texnikasi.
<i>Ta'lim vositalari.</i>	Mavzu matni, format qog'ozlar, markelar, skotch, o'quv materiallari.
<i>Ta'lim shakllari.</i>	Jamoaviy, guruhlarda ishlash.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalari va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya.

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

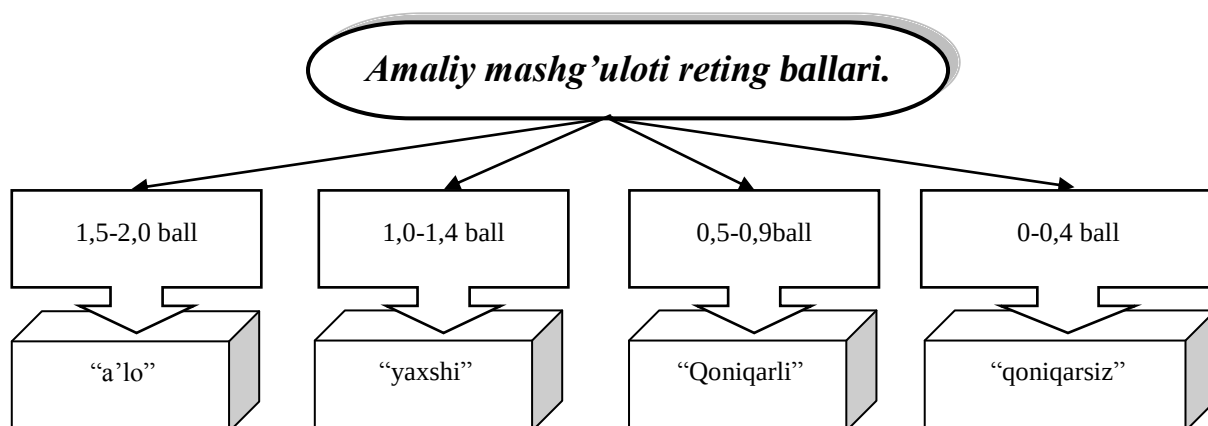
Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi.

Faoliyat bosqichlari.	Faoliyatning mazmuni.	
	O'qituvchining	Talabaning
I. Kirish bosqichi. (15daqiq)	1.1.Mavzuning nomi,maqsadi,kutilajak o'quv natijalari va mavzu rejasini eslatadi. 1.2.O'tgan mashg'ulot bilan mantiqiy bog'laydi.Mustaqil ish uchun berilgan vazifani ya'ni insert texnikasini qo'llab mavzuni rejalari asosida yana bir bora takrorlab,o'rganibkelish vazifasini berilganligini eslatadi.Vazifani bajarganlik darajasini tekshiradi. 1.3.Guruhlar faoliyatini baholash mezonlarini e'lon qiladi.(1-ilova).	Tinglaydilar.Mavzu nomini va rejasini yozib oladilar.Savollarni muhokama qilib,ularga javob beradi.
II.Asosiy bosqich.(55 daqiqa.	2.1.Faollashtirish va bilimlarini tekshirish maqsadida bir qancha savollar beradi.(tezkor –so'rov.): -Yurak o'zi qayerda joylashgan? Va qaysi organlar bilan chegaradosh? - Puls nima? U qanday ahamiyatga ega? - Puls qo'lning qaysi sohasida aniqlanadi? Javoblarni umumlashtiradi.Diqqatini asosiy tushunchalarga qaratadi.Zarur bo'lsa javoblarni aniqlashtiradi,qo'shimchalar qiladi.o'zgartirish kiritadi. 2.2.Keyingi faoliyat «koop-koop»texnikasi (2-ilova) bo'yicha kichik guruhlarda davom etishini e'lon qiladi.Talabalarni 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'lumotlarni sxemalarda,jadvallarda tasvirlash kerakligini uqtiradi. 2.3.Guruhlarda berilgan vazifalarni muhokamasini tashkil qiladi,yo'naltiradi.maslahatlar beradi. 2.5.Guruh ishlarini taqdimoti boshlanishini	Berilgan savollarga javob beradilar.Fikr almashadilar. Berilgan vazifalarni bajarishga kirishadilar.Guruhlarga bo'linib berilgan topshiriqlar yuzasidan fikr yuritadilar.Berilgan vazifani o'zoro muhokama qiladilar.To'plagan ma'lumotlarini va o'z fikrlarini format qog'ozlariga sxemalar va jadvallar asosida ishlab chiqadilar.Tayyor ishlarini doskaga iladilar.Guruhdan bir ishtirokchi chiqib bajargan ishlari yuzasidan taqdimot qiladi.Boshqa ishtirokchilat tomonidan berilgan savollarga javob beradi.

	e'lon qiladi. Har bir guruh taqdimotidan so'ng ma'lumotlarni to'ldiradi, xatolarini tuzatadi. Xulosalar qiladi. Guruhlar ishini tahlil qiladi, qo'shimchalar kiritadi, to'ldiradi, umumlashtiradi.	
III. Yakuniy bosqich. (10 minut)	3.1 Mavzuning uchta savoli bo'yicha umumlashtiradi, xulosalar qiladi. Talabalar diqqatini mavzuning asosiy mohiyatiga qaratadi. 3.2 O'quv mashg'ulotning natijalarini qayd qiladi. Talabalar mustaqil faoliyatining maqsadga erishganlik darajasini tahlil qiladi va baholaydi. 3.4 Mustaqil ishlari uchun vazifa beradi. (1) keyingi seminar mashg'ulotiga mustaqil tayyorlanishlari uchun nazorat savollariga og'zaki javob berish (4-ilova).	Eshitadilar. Vazifani yozib oladilar.

1-ilova (12.2)

«Yurak-qon tomirlar sistemasi faoliyati. Salomatlik va faol harakatchanlik» Sport antropologiyasi mavzusidagi amaliy mashg'ulotida talabalar faoliyatini baholash ko'rsatkichlari va mezonlari.



2-ilova (12.2)

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

Faoliyat bosqichlari	Faoliyat mazmuni.	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi.
1.	Turli xil o'zlashtirish darajalariga ega bo'lgan, 3 va 5 kishidan iborat kichik guruhlarni tashkil qiladi.	

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

3-ilova (12.2)

Ekspert varag'i №1

1. Salomatlik darajalarini aniqlash.
2. Norma,chegaraviy holat va uni baholash.
3. Katta va kichik qon aylanishni sxematik ravishda chizish.

Ekspert varag'i №2

- 1.Yurak-qon aylanish tizimi faoliyatini tushuntirish
2. Yurak-qon aylanish tizimini funksional tekshirish usullari.
3. Faol harakatchanlik

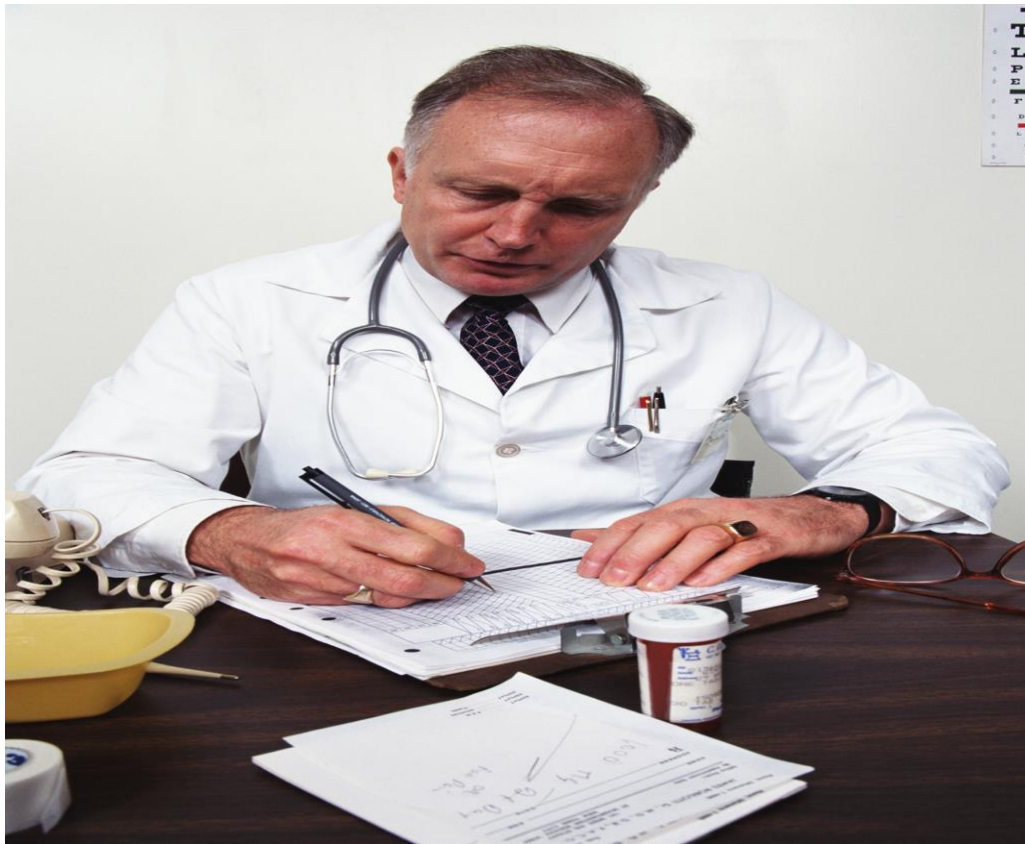
Ekspert varag'i №3

1. Arterial qon bosimini o'lchash
2. Yurak-qon tomir sistemasi faoliyatining buzulishi.
3. Gepertoniya va gipotoniya haqida ma'lumot berish.

Nazorat savollar va topshiriqlar:

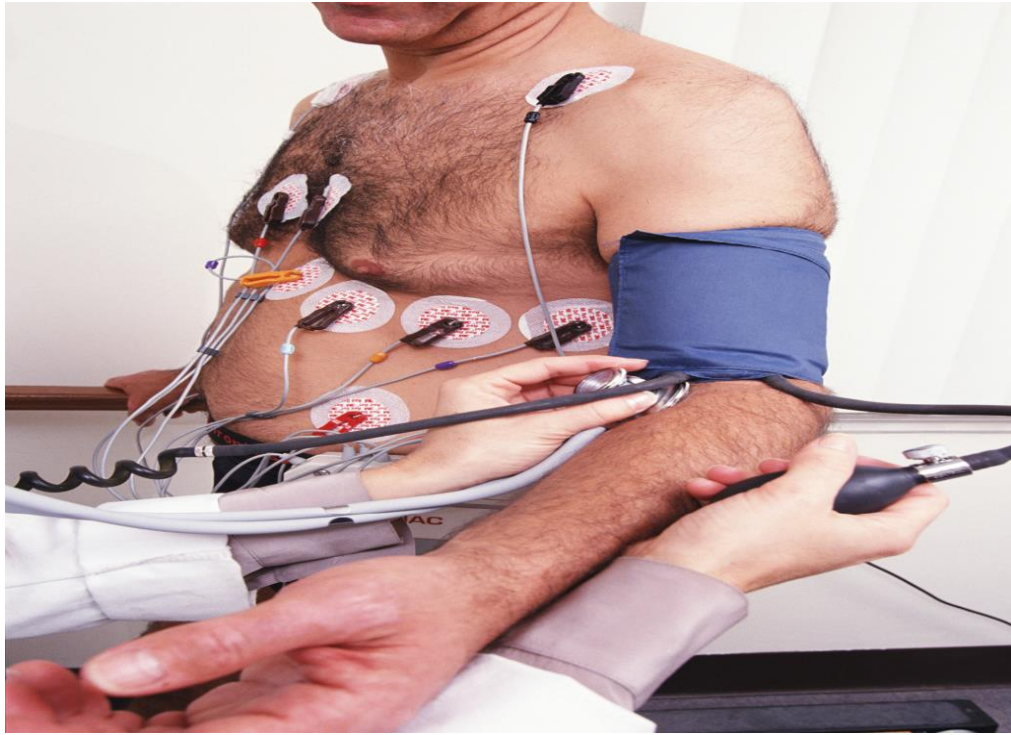
1. Sport antropologiyasi haqida ma'lumot yig'ish.
2. Yurak-qon tomir sistemasi kasalliklarida qaysi sport turidan shug'ullanish tavsiya etiladi.?
3. Yurak kasalliklaridan yana qaysilarini bilasiz va ular qanday sodir bo'ladi.?
4. Nima sababdan puls bolalarda kattalarga nisbatan ko'p marta uradi?
5. Mashinaning motori ishdan chiqsa to'xtaydi, Odamning-chi?

Yurak-qon tomirlar tizimi faoliyatini tekshirish usullari va yurak faoliyatida yuz bergan o'zgarishlarda qo'llaniladigan chora tadbirlar rasmlar ko'rinishida ifodalanishi.











Mavzu.№9Nafas olish tizimi faoliyati.Nafas harakatlari.Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi,bolalar hamda o'smirlar salomatligini tibbiy biologik va pedagogik nazorat etish usullari.
Amaliy mashg'ulotda ta'lim texnologiyasi.

<i>Talabalar soni-25-30 ta</i>	<i>O'quv soati: 2 soat</i>
<i>O'quv mashg'ulotning shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.
<i>Amaliy mashg'ulotda muhokama qilish uchun savollar.</i>	1.Odam organizminig rivojlanishida sport va jismoniy tarbiyaning roli. 2.Nafas olish tizimini tekshirish usullari. 3.Nafas olish harakatlarining chastrotasi. 4.O'pka sig'imini aniqlash. 5.Nafas olish tizimining kasalliklari:URVI,bronxit,bronxial astma ularni oldini olish choralari.
<i>Mashg'ulotning maqsadi:</i>	mavzu bo'yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.
<i>Pedagogik vazifalar:</i> :	<i>O'quv faoliyatining natijalari.</i> <i>Talaba bajarishi lozim:</i>

• Mavzu bo'yicha talabalarda tushuncha hosil qilish. • Nafas olish tizimi vazifalarini tushuntirish. • Nafas olish tizimi kasalliklari haqida ma'lumotlar berish.	• Mavzu boyicha tushuncha hosil qiladilar va quyidagilarga amal qiladilar: -Nafas olish a'zolarini parvarish qilishga -nafas yo'lini ochuvchi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga -URVI kasalligi va boshqalariga vrachgacha bo'lgan yordam ko'rsata oladilar.
• Odam organizmining rivojlanishida sportning ahamiyati muhim ekanligini his qilishga undash. • Nafas tizimini rivojlanishida muhim bo'lgan mashqlarni mohiyatini tushuntirishga erishadi.	• Sportga aloqador mashqlarning bir turini yaxshi o'zlashtiradilar va bajara oladilar.
• Bilimlarni taqqoslashni,umumlashtirish tahlilni tizimlashtirish ko'nikmasini hosil qilish.	• Mavzuning o'rganish ob'ektlari,maqsadlarini,amaliy ahamiyati va mohiyatini ochib beradilar.
• O'z fikrini shakllantirish va bildirish jarayonini tashkil qilish, • Nafas tizimini tekshirish usullarini o'rgatishga erishish,	• O'z fikrlarini bayon qila oladilar.. • Talabalar o'zlari erkin holda nafas tizimini tekshirish jarayonlarini bajara oladilar
• Kommunikatsiya,guruhda ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish,	• Turli usul va modellarni tahlil qiladilar, • Sperometr apparatidan foydalana oladilar.
<i>Ta'lim metodlari.</i>	Savol javoblari'rov,savol javob, suhbat,koop-koop,pinbord texnikasi.
<i>Ta'lim vositalari.</i>	Mavzu matni,format qog'ozlar, markelar,skoch,o'quv materiallari.
<i>O'qitish shakli</i>	Frontalva jamoaviy,kichik guruhlarda ishlash
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalari va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya.
<i>Monitoring va baholash.</i>	Nazorat savollari,savol-javob,reyting tizimi asosida baholash.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi.

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyatning mazmuni.</i>	
	<i>O'qituvchining</i>	<i>Talabaning</i>
I. Kirish bosqichi. (15daqqa)	1.1. O'quv mashg'ulotning mavzusi, maqsadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi. Dars davomida kichik guruhlarda ish olib borilishi, tezkor savollar, muommali masalalar va boshqa texnologiyalar asosida olib borilishi e'lon qiladi.	1.1. Tinglaydilar yozib oladilar.
	1.2. Mavzuning tayanch iboralarini asosida aqliy hujum usulidan foydalanib, Quyidagi tushunchalarga ta'rif berishni taklif qiladi: ➡ Bronxlar tuzilishi; ➡ Alveolalar; ➡ URVI; ➡ Spirometr; ➡ Chuntak ingalyator. Ushbu mavzu bo'yicha muommoli masalalarni yechish va vazifa oxirida talabalar e'lon qilingan ball sistemasiga mos ravishda baho olishini tushuntirdi. (1-ilova). Guruhlarda ishlash natijasi plakat qog'ozlarda ko'rsatilishi kerakligini e'lon qiladi.	1.2. Savollarga javob beradilar
2-bosqich. Guruhlarda ishlash (20 min.)	2.1. Talabalarni 3 ta kichik guruhga bo'ladi. O'quv vazifalarni tarqatadi (2-ilova) . Nima uchun? texnikasi asosida olib borishni ta'kidlaydi va qoidasini tushuntiradi. Nafas olish tizimi kasalliklarini sxematik ravishda tushuntiradi. (3-ilova). va har bir kasalliklar bo'yicha talabalar tushunchasini blits-so'rov usulida savol javob o'tkazadi. (3.1-ilova). Guruhlar ishini boshlashni e'lon qiladi.	2.1. Talabalar kichik guruhlariga bo'linadilar. O'quv vazifalari, baholash ko'rsatkichlari va mezonlari bilan tanishadilar. Vazifani bajaradilar.
3-bosqich. Taqqimot (45 min.)	3.1. Taqqimot va guruhlarda ishlash natijalarini o'zaro baholashni tashkil etadi. Sharhlaydi, bilimlarini umumlashtiradi, vazifani bajarish jarayonida qilingan xulosalar, umumlashtirishlarga e'tiborini qaratadi.	3.1. Taqqimot qilishadi. Qo'shimchalar qilishadi, Baholashadi.

4-bosqich.Ya kunlovchi (10 min.)	4.1.Ish yakunlarini e’lon qiladi. 4.2.Eng yaxshi ishtirok etgan talabalarni baholaydi. 4.3. Mustaqilish ish uchun vazifa beradi. (4-ilova), (5-ilova)	4.1. Tinglaydilar,aniqlashtiradilar. 4.3. Mustaqil ish uchun vazifani yozib oladilar.
----------------------------------	---	---

1-ilova

Baholash ko’rsatgichlari va mezonlari. (ballarda)

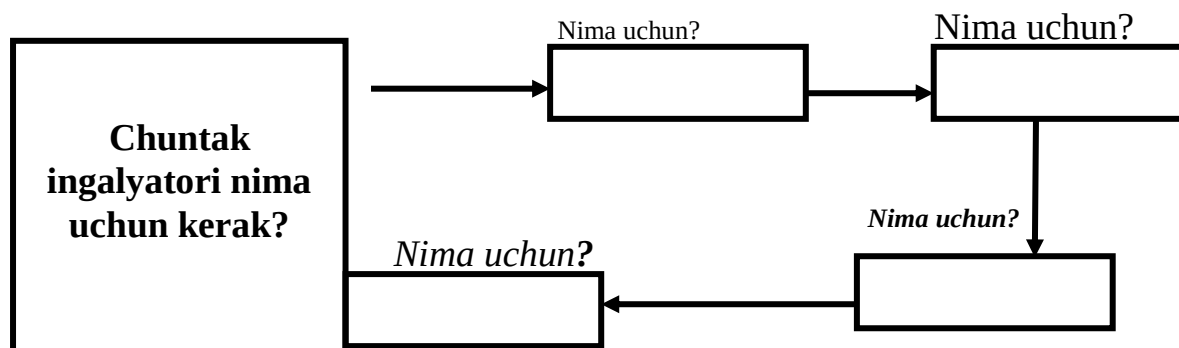
№ Guruhlar	1 Vazifa	2 Vazifa	3 Vazifa	Jami ballar
	(0,5)	(0,5)	(2,0)	(3,0)
1				
2				
3				

2-ilova

O’quv topshiriq

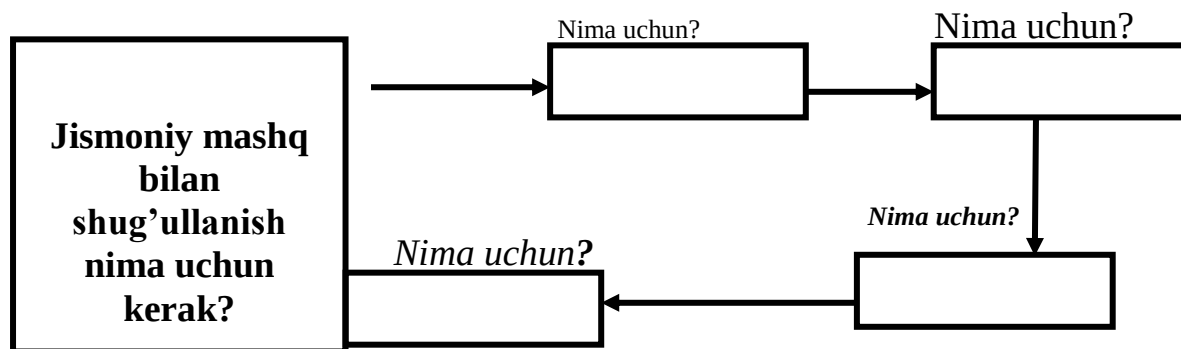
1-guruh

«Nima uchun?»texnikasi.

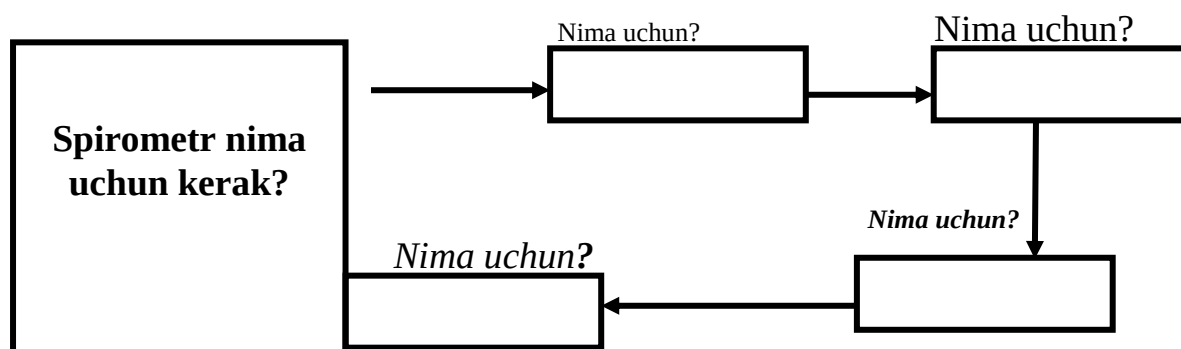


2-guruh

«Nima uchun?»texnikasi.

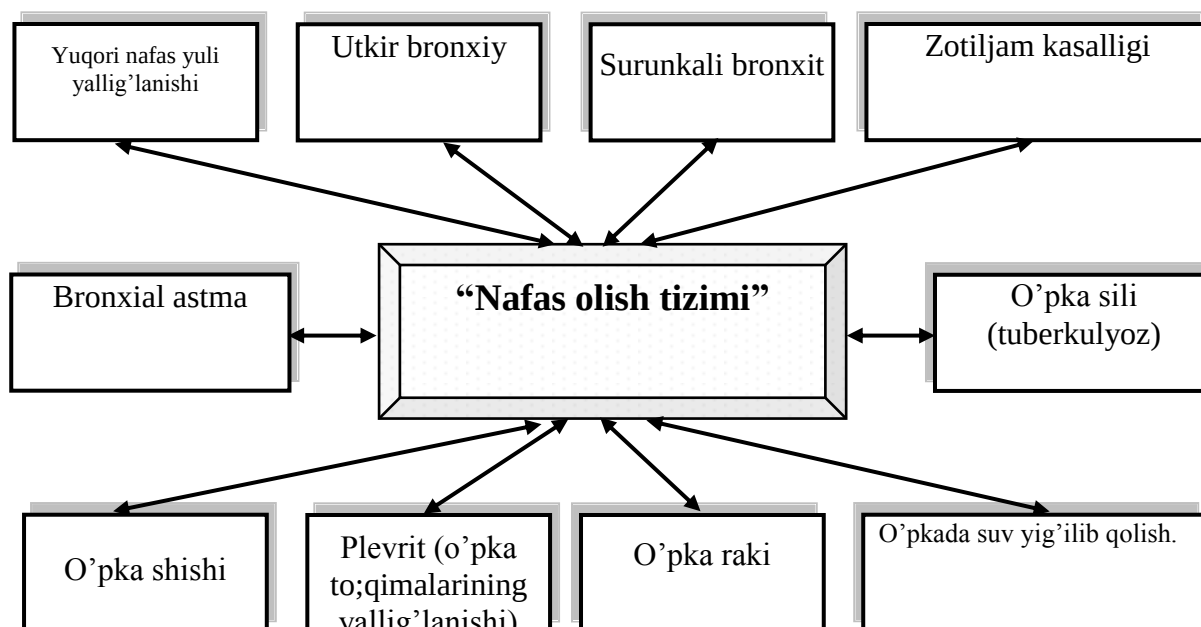


3-guruh
«Nima uchun?» texnikasi.



3-ILOVA

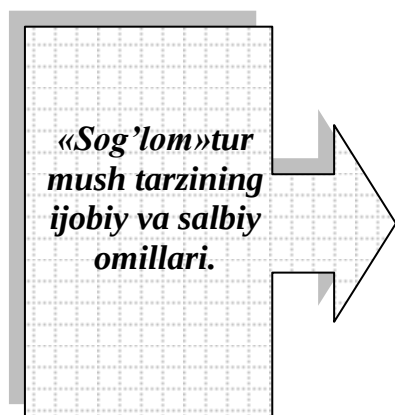
«Nafas olish tizimi kasalliklari»ning sxematik ravishda tasvirlanishi.



***Nafas olish
tizimi
kasalliklarida
nimalar qilish
maqsadga
muvofig deb
o'ylaysiz.***

Yuqori nafas yullariga yod jism tiqilib qolganda
Nafas olish to'xtab qolganda
Yuqori nafas yullari shamollaganda
Ko'krak qafasi achishib og'riganda
Nafas olish qiyinlashganda
Astma xurujida
O'pka rakida
Zotiljam kasalligida
Utkir bronxit kasalligida
Surunkali bronxitda
O'pka shishida
Ko'krakqafasi lat yeganda
Ko'krak qafasi singanda

Mustaqilish ish uchun vazifalar. (4-ilova),



Ruhiy iztirob
Tabiat manzaralari
So'zlashuv madaniyatining bo'zish yoki atrofdagilarga qo'pol munosabat
Homilaga ta'siri
Zararli odatlar
Kitob o'qish,seriallar ko'eish,madaniy hordiq chiqarish
Iqtisodiy yetishmovchilik, yoki iqtisodiy tanglik
Oiladagi munosabatning bo'zish
Ovqatlanish rejimiga rioya qilish.

Yuqoridagi katakchalarda berilgan so'zlarning har qaysinisiga alohida izoh bering va ularning salbiy hamda ijobiy tomonlarini ish daftaringizga qayd qiling.

Mavzu №10.Sog'lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlar.

Amaliy mashg'ulotda ta'lim texnologiyasi

<i>Talabalar soni-25-30 ta</i>	<i>O'quv soati: 2 soat</i>
<i>O'quv mashg'ulotning shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.
<i>Amaliy mashg'ulotda muhokama qilish uchun savollar.</i>	1.Sog'lom turmush tarzining asosiy va qo'shimcha omillari. 2.Faol harakatchanlik.Salomatlikni mustahkamlash va saqlash,kasalliklarni oldini olish. 3.Muskul faoliyatini tekshirish.Yurish va yugurish orqali odam ish qobiliyatini tekshirish.
<i>Mashg'ulotning maqsadi: mavzu</i>	bo'yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.
<i>Pedagogik vazifalar:</i> :	<i>O'quv faoliyatining natijalari.</i> <i>Talaba bajarishi lozim:</i>
• Inson salomatligi borasida talabalar bilimlarini oshirish va ko'nikma hosil qilish.	• Inson salomatligi to'g'risida ma'lumotga ega bo'ladilar hamda ko'nikma hosil qiladilar.
• Salomatlik va uning asosiy hamda qo'shimcha omillari to'g'risida kengroq ma'lumot berish.	• Salomatlik hamda uning asosiy va qo'shimcha omillarini tushuntirib beraoladilar.
• Faol harakatchanlik to'g'risidagi tasavvurlarni chuqurlashtirish.	• Faol harakatchanlik holatlari va uning xususiyatlarini tushuntirib beraoladilar.
• Muskul faoliyatini tekshirish usullarini o'rgatish hamda muskullar faoliyatiga tegishli bo'lgan muommalarni hal qilish choralarini ishlab chiqishni o'rgatish.	• Muskullarning tekshirish usullarini bilib oladilar va shu asosida ish olib boraoladilar.
• Odam ish qobiliyatini tekshirish va ishchanlik qobiliyatini oshirish usullaridan foydalanish qoidalari bilan tanishtirib borish.	• Inson ish qobiliyatining ko'tarilishi yoki pasayish sabablarini bilib oladilar va hayot davomida shu qoidaga amal qilaoladilar.
<i>Ta'lim usullari.</i>	Amaliy,suhbat,tezkor so'rov.
<i>Ta'lim vositalari.</i>	O`UM,format qog'ozlar,markerlar,o'quv materiallari.
<i>O'qitish shakli</i>	Juftliklarda va kichik guruhlarda ishlash.
<i>O'qitish shart sharoitlari.</i>	Texnik vositalardan foydalanish va guruhlarda ishlashga muljallangan auditoriya.
<i>Monitoring va baholash.</i>	Nazorat savollari,savol javob,reyting tizimi asosida baholash.

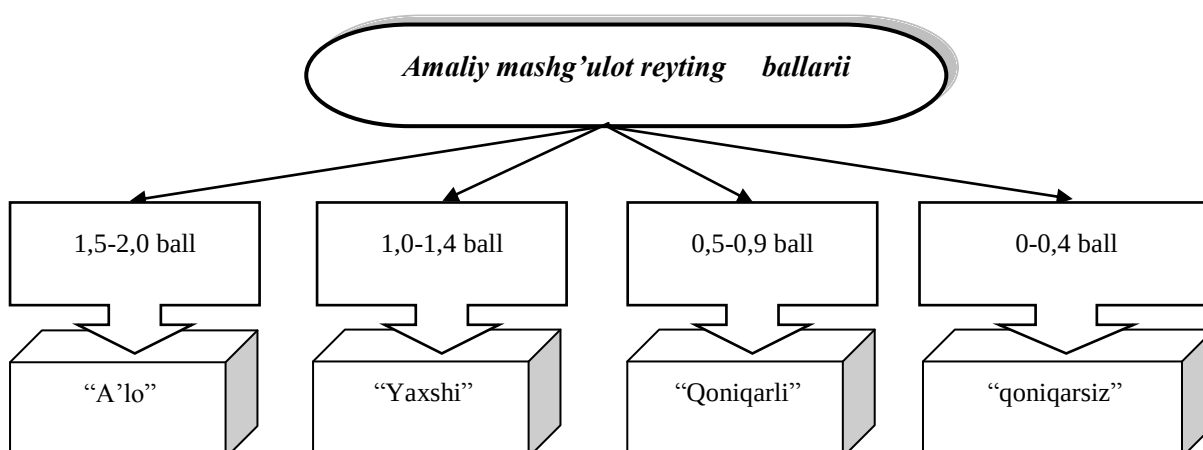
Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi.

Faoliyat bosqichlari.	Faoliyatning mazmuni.	
	O'qituvchi.	Talabalar.
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: - Salomatlik bosqichlarini aytib bering? - salomatlik modeli qanday tuziladi? - Salomatlik loyihasi-1 deganda nimani tushunasiz? - 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	Guruhdan bir ishtirokchi bajargan vazifalarni taqdim etadi.

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

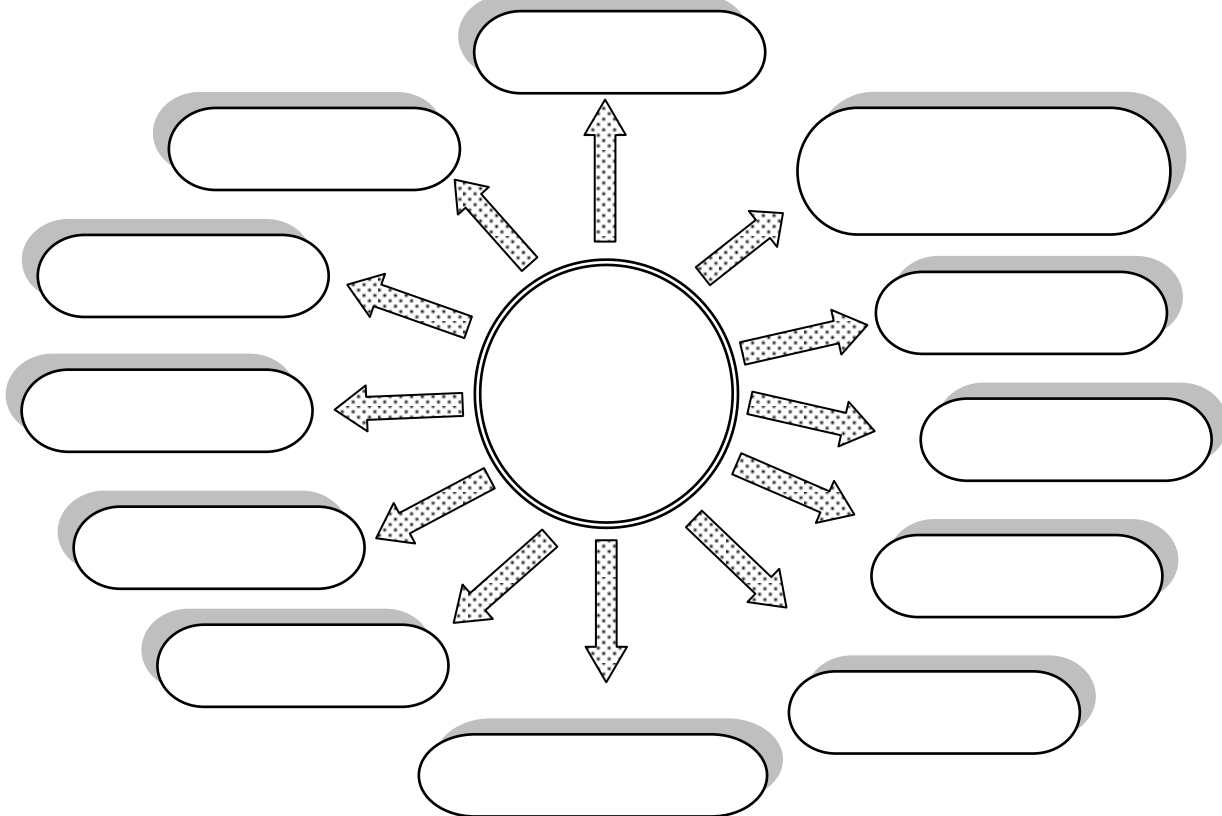
1-ilova

«Sog'lom turmush tarzi »va uning tashkil etuvchi tarkibiy qisimlar mavzusi bo'yicha talabalar faoliyatini baholash ko'rsatkichlari va mezonlari.



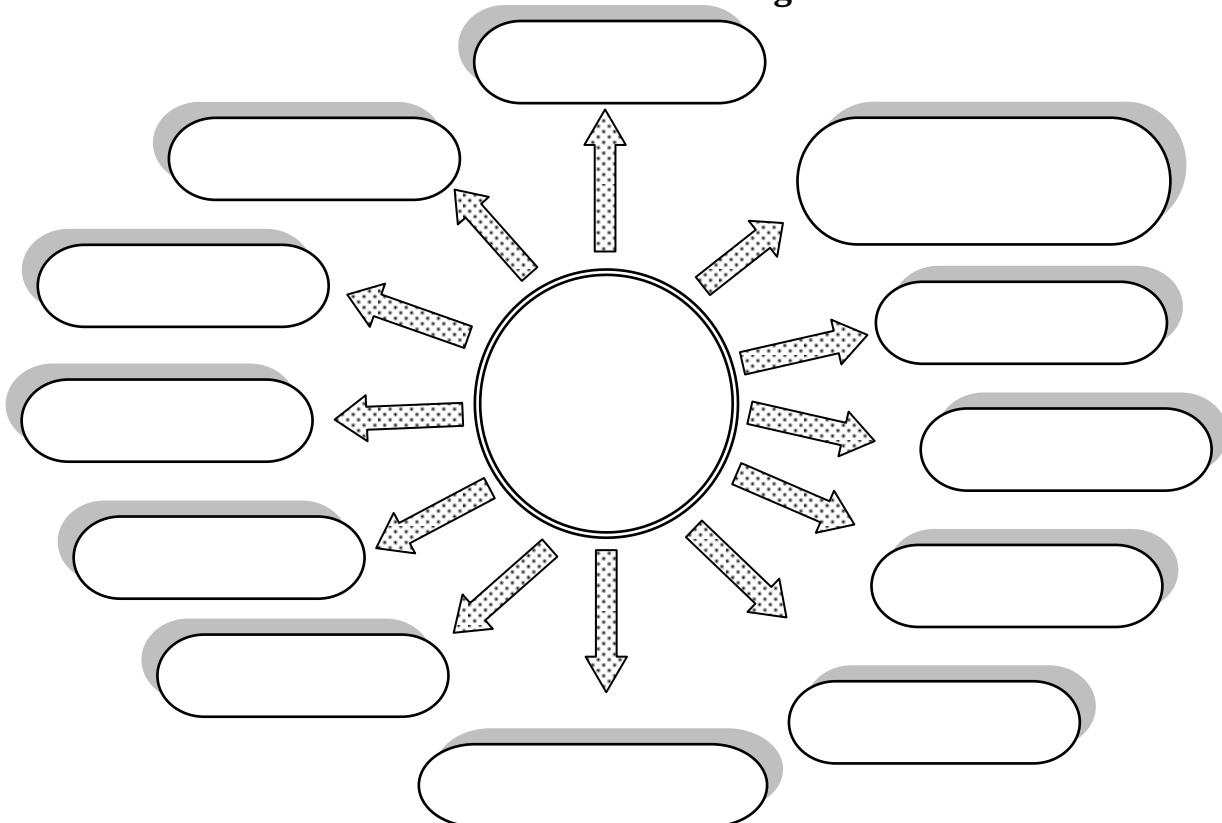
1-guruh uchun topshiriq.

Salomatlikni mustahkamlash va saqlash maqsadida qanday chora tadbirlar ishlab chiqa olasiz? Quyida berilgan katakchalarga birma-bir yozing va har bitta katakchalarga yozgan tadbiringizni maqsadini izohlab bering.



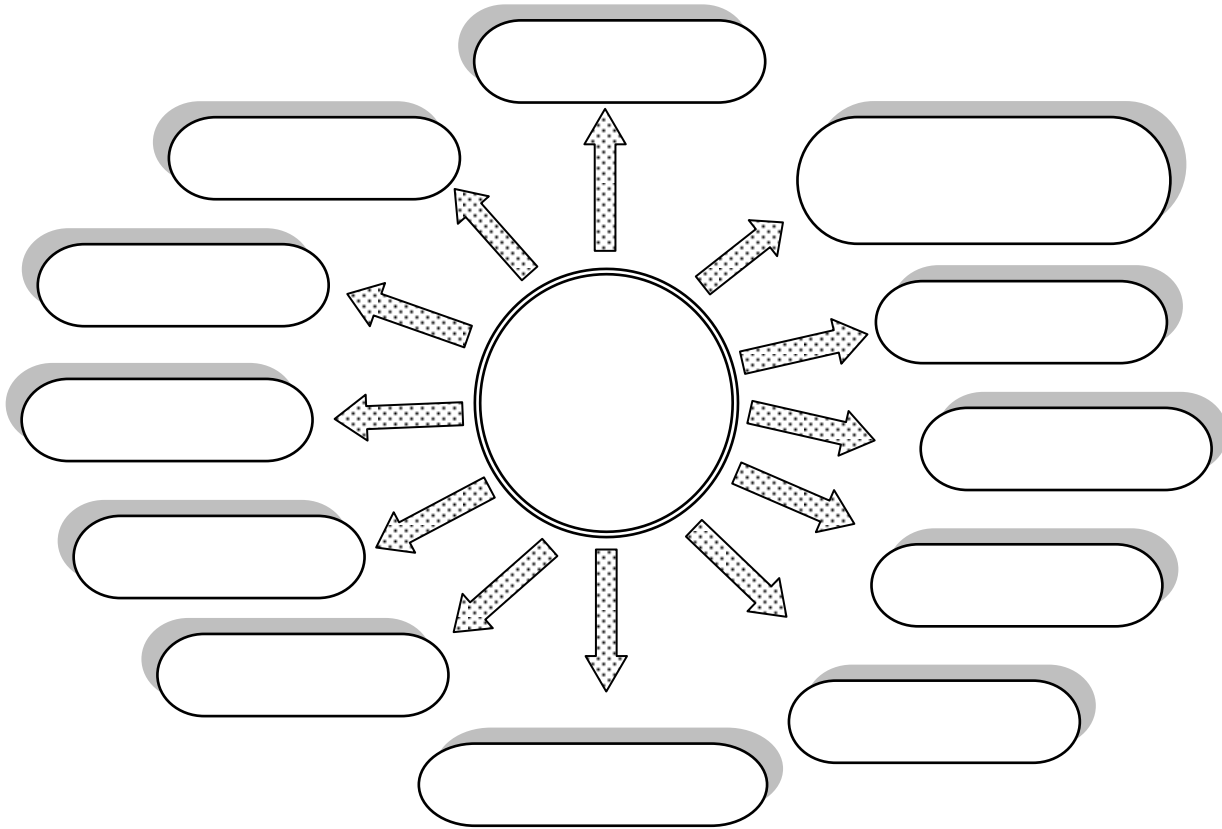
2-guruh uchun topshiriq.

Sog'lom turmush tarzi qanday tarzda tashkil etilishi lozim. Uning qanday ahamiyati bor. Quyida berilgan katakchalarga o'z ma'lumotlaringizni tushuring va izohlab bering.



3-guruh uchun topshiriq.

kasalliklarni oldini olish chora tadbirlarini ketma-ketlik asosida ushbu katakchalarga joylashtirib chiqing va har birini alohida izohlab bering.



Valeologiya asoslari fanidan test savollari. Testni o'qing va aniq javobni belgilang,

1.Valeologiya bu-

A.Usish va rivojlanish holatini belgilash.B. Oila muhitini o'rganish.C.Oila muommalarini bartaraf etish.D.Salomatlk haqidagi fan.

2. Mashhur olim YU.P.Lisitsining ma'lumoti bo'yicha aholi salomatligini aniqlab beruvchi barcha omillarning solishtirma og'irligi ...%nitashkil etadi.

A.5-10% B.10-15% C.20-25% D.40-45%. E.50-55%.

3. Predmetning rivojlanishida qaysi sharq mutaffakurlari hissa qo'shgan?

A.Sa'diy Iskandariy B.Abu Bkr Ar-Roziy C.Abu-Ali Ibn Sino D.Samarqandiy. E.BCto'g'ri

4. Sihat salomatlik yiliga bag'ishlangan qaror qachon qabul qilingan?

A.25.05.2001yil B.25.05.2002yil C.14.01.2005 D.25.01.2005yil E.18.01.2006yil

5. Biologik yoshning bosqichlari bu...

A.O'sish.rivojlanish B.yashash,ulg'ayish C.rivojlanish,usish D.Progrissiv,Barqaror bosqich,Regressiv bosqich.

E.Yitilish,keksayish

6. Chaqaloqlik davri bu...

A.1-3kun B.1-5kun C.1-7kunD.1-9kunE.1-10kun.

7. O'smirlik davriyoshgacha.

A.10-11yoshgacha B.10-13yoshgacha. C.11-14yoshgacha. D.11-13yoshgacha. E.13-16yoshgacha.

8. Keksalil davri....yosh hisoblanadi.

A.45 yosh B.48yosh C.50-51yosh D 1-74yosh E.61-63yosh.

9. Uzoq yashovchilar.....hisoblanadi.

A.40yosh B.48yosh C.55yosh D.90yosh E.79yosh.

10. Salomatlik darajalari....ta bulimdan iborat.

A.1. B.3. C.5. D.7. E.10.

11. V.Davidovskiyning fikricha atreosklerox bu.....

A.xafli kasallik B.infekcion kasallik C.kasallik emas balki insonga xos bo'lgan tomir devorchalarningyoshga mansub uzgarishlardir D.ozg'in holat E.Immunitetning pasayishi.

12. Akademik N.M.Asamovning talqini bo'yicha salomatlik bu-.....

A.Tibbiy antropologiya asosidir B.Gerantologiya asosidir C.asab tizimi rivojidir. D.salomatlik organizmining funksional tizimining rizerv quvvatlaridir E.Barchasi to'g'ri.

13. Sog'lom turmush tarzining omillari bu....

A.salomatlik,yosharish,usish,qarilik B.Odatlar,jismoniy faollik,reproduktiv atvor,medikamentlarni qullash,bo'sh vaqtlarni qullash. C.yangilabish,rivojlanish. D.xulq atvorni uzgartirish. E.xizmat faoliyatini o'zgartirish.

14. Salomatlikni ta'minlashda jismoniy tarbiyaning vazifalari quyidagilardan iborat.

A.suvda suzish. B.erkin harakat qilish. C. .salomatlik,yosharish,usish,qarilik D.rivojlantiruvchi faktorlar,takomillashtiruvchi faktorlar,tuzatuvchi faktorlar.E.barcha javob to'g'ri.

15. Oilaviy valeologiya deganda nimani nazarda tutish mumkin?

A.Ota-ona zimmasidagi burchlar, bola burchlaridan tashqari. B.Oila birligi, barcha oila qonunlariga barcha birdek ma'sul

C.Oila salomatligining o'zgarib turishi. D.Ota oilani boshqarishi. E.ona zimmasidagi faqat bola tarbiyasi.

16. Tibbiy antropologiyaning maqsadi nimalardan iborat.?

A.Biologik omillarni o'rganish B.Oila kodeksni o'rganish. C.Jamoatchilik burchlarini talqin etish. D.Sog'lom inson modelini ishlab chiqishuchun uning yoshi,jinsi,kasbi,inson organizmi va shaxsiy xususiyati,o'zgaruvchanligi chegaralari haqidagi tasavvurlarni ishlab chiqishdan iborat. E.Barcha javob to'g'ri.

17. Jismoniy tarbiya antropologiyasi bu.....

A.Sog'lom inson modelini ishlab chiqish. B.inson hayot tarzini o'zgartirish. C.Sog'liqni mustahkamlash,yuqori ish qobiliyatiga erishish,o'quv va malakalarni egallashga qaratilgan. D.Yingil va og'ir atletikani rivojlantish hamda suvda chiniqish,bola salomatligini ota -ona ma'sulligida amalgam oshirish. E.A,B.javoblar to'g'ri.

18. Individual taraqqiyot davrlari necha bosqichdan iborat.

A.1bosqichdan iborat B.bosqichlarga ajratilmagan. C.2osqichdan iborat D.3osqichdan iborat E.to'g'ri javob yuq.

19. O'sish davrida quyidagi holatlar yuz beradi.-

A.morfologik,bioximik,genetik tizimlar shakllanadi.B.Irsiy kasalliklar shakllanishining oldi olinadi. C.Bioximik,genetic,biologic tizim shakllanadi. D.Butun morfologik,fiziologik va bioximik tizimlari shakllanadi. E.Organizm o'sish va rivojlanishdan to'xtaydi.

20. Yetilish davrida organizmda ruy beradigan holatlarni to'g'risini belgilang

A.ma'lum fiziologik holatlar sustlashadi. B.biologik holatlar sustlashib patologik holatlar tezlashadi. C.Organizmda hech qanaqa holat kechmaydi,o'sish bir maromda boradi.

D.Organizmning butun biologic xususiyatlari to'liq yetiladi,rivojlanadi va ma'lum vaqt mobaynida o'zgarmaydi.

E.Barchasi to'g'ri.

21. Keksayish davrida kechadigan fiziologik holatlarni belgilang.

A.Tana hajmlari kichiklashadi,ma'lum fiziologik funksiyalari sustlashadi. B.Tana hajmi o'sishi tezlashadi,organlar faoliyati kun sayin faollashib boraveradi. C.Barcha holatlar bir maromda kechadi.D.Sochlar oqarqdi,yuzlar to'lishadi,ko'z nuri o'tkirlashadi.

E.To'g'ri javob yuq.

22. Antrapolog V.V.Bunak odamning biologic yoshini aniqlashdan ontogenez jarayoni necha bosqichdan iborat ekanligini ko'rsatdi.

A.2 B.3. C.5. D.7. E.10.

23. Progressiv bosqichda yuz beradigan holatlarni belgilang.

A.Organizmning funksional ko'rsatgichlari ma'lum bir stabil holda o'zgarmaydi,Teri osti yog'qatlami qalinlashadi,tananing umumiy vazni oshadi.

B.Tana vazni kamayadi,tana harakatlarining tezligi sustlashadi,organizmlarning funksional ko'rsatgichlari ham sustlashadi,bu bosqichda yemirilish jarayonlari qurulish jarayonlariga nisbatan ustunlik qiladi.

C.Tana bo'yiga qarab aktiv o'sadi.Organizmda qurulish jarayonlari yemirilish jarayonlariga nisbatan ustunlik qiladi.

D.Teri osti yog'qatlami qalinlashadi,tananing umumiy vazni oshadi. Tana vazni kamayadi,tana harakatlarining tezligi sustlashadi.

E. Organizmning funksional ko'rsatgichlari ma'lum bir stabil holda o'zgarmaydi.

24. Barqaror bosqichda yuz beradigan holatlarni belgilang.

A.Tana vazni kamayadi,tana harakatlarining tezligi sustlashadi,organizmlarning funksional ko'rsatgichlari ham sustlashadi,bu bosqichda yemirilish jarayonlari qurulish jarayonlariga nisbatan ustunlik qiladi.

B.Organizmning funksional ko'rsatgichlari ma'lum bir stabil holda o'zgarmaydi,Teri osti yog'qatlami qalinlashadi,tananing umumiy vazni oshadi.

C.Teri osti yog'qatlami qalinlashadi,tananing umumiy vazni oshadi. Tana vazni kamayadi,tana harakatlarining tezligi sustlashadi.

D.Organizmning funksional ko'rsatgichlari ma'lum bir stabil holda o'zgarmaydi.

E. To'g'ri javob yuq.

A.Tana vazni kamayadi,tana harakatlarining tezligi sustlashadi,organizmlarning funksional ko'rsatgichlari ham sustlashadi,bu bosqichda yemirilish jarayonlari qurulish jarayonlariga nisbatan ustunlik qiladi.

B.Teri osti yog'qatlami qalinlashadi,tananing umumiy vazni oshadi. Tana vazni kamayadi,tana harakatlarining tezligi sustlashadi

C.Organizmning funksional ko'rsatgichlari ma'lum bir stabil holda o'zgarmaydi,Teri osti yog'qatlami qalinlashadi,tananing umumiy vazni oshadi.

D. Tana bo'yiga qarab aktiv o'sadi.Organizmda qurulish jarayonlari yemirilish jarayonlariga nisbatan ustunlik qiladi.

E.Javoblarning barchasi to'g'ri.

26. Chaqaloqlarning uzunligi....sm,og'irligi.....kg bo'ladi.

A.38sm,2000-2500kg.B.40sm,2000-2300kg.C.50sm,3000-3500kg.D.65sm,3000-3200kg.E.78sm.4780-5600kg.

27. Jismoniy tarbiyada ijtimoiy va biologik omillar bir –biri bilan o'zaro bog'liqligi nimadan iborat.?

A.salomatlikni sifatli va yetuk darajada tenglashtirishidan iborat.B.Aloqalarni muntazam uzulishidan iborat.

C.Uzviy aloqa yuqligidan iborat.D.Bir nech holatlar takrorlanishidan iborat.E.Barcha javoblar to'g'ri.

28. Jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi nimalar bilan bog'liq?

A. Jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi biologik omillarning o'zaro bog'liqligidan iborat.

B.Fiziologik omillarning o'zaro bog'liqligidan iborat.

C.Jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi,pedagogic yunalishga asoslanib,insonlarni mehnatga va keyinchalikharbiy faoliyatga tayyorlash talabi bilan bog'liq.

D.Jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi, Fiziologik va biologik omillarning o'zaro bog'liqligidan iborat.

E.To'g'ri javob yuq.

29. Hozirgi zamonda bolalar va o'smirlar rivojlanishining muhim xususiyatlaridan biri bu.....

A. Hozirgi zamonda bolalar va o'smirlar rivojlanishining muhim xususiyatlaridan biri organizmda tez yugurish tufayli ATF ning ko'p sarflanishi va oqsillarning saqlanib qolinishidan iborat.

B.Yoshlarni muntazam sport bilan shug'ullanishidan iborat

C. Hozirgi zamonda bolalar va o'smirlar rivojlanishining muhim xususiyatlaridan biri organizmning tashqi omillarga nisbatan yuqori ta'sirchanligi va moslanuvchanligi hamda bular bilan muntazam oqilona ta'lim tarbiya olib borilganida.

D. Hozirgi zamonda bolalar va o'smirlar rivojlanishining muhim xususiyatlaridan biri har tomonlama yoshlarning harakatchanligi va ularning dam olishidan iborat.

E.Barcha javoblar to'g'ri.

30. Faol harakatchanlik konsepsiyasi insonda mavjud bilgan harakatlarga..... asoslanadi.

A. Faol harakatchanlik konsepsiyasi insonda mavjud bilgan harakatlarga hamda ularning g'oyaviy mazmun mohiyatiga asoslanadi.

B.Faol harakatchanlik konsepsiyasi insonda mavjud bilgan harakatlarga to'g'ma,tabiy,biologik ehtiyojga asoslanadi.

C.Faol harakatchanlik konsepsiyasi insonda mavjud bilgan harakatlarga insonlarning salomatlik darajalarini pasaytiruvchi g'oyaviy mazmuniga asoslanadi.D.A.C.Javoblar to'g'riE.To'g'ri javob yuq.

31.Organizm uchun harakat faolligi darajalarining muayyan oralig'i mos bo'libsanaladi.

A. Organizm uchun harakat faolligi darajalarining muayyan oralig'I mos bo'lib, uning ortasi salomatlikni rivojlantirish uchun eng maqbul holat sanaladi. B. Organizm uchun harakat faolligi darajalarining muayyan oralig'I mos bo'lib,barcha jarayonlarda organism o'z-o'zini himoya qilishga asoslanib,oddiy holat sanaladi. C. Organizm uchun

harakat faolligi darajalarining muayyan oralig'I mos bo'lib, barcha holatlarni qayta tiklash imkoniyatiga sanaladi. D. Organizm uchun harakat faolligi darajalarining muayyan oralig'I mos bo'lib, hech bir holatdan foydalanmaydigan harakat sanaladi. E. Barcha javob to'g'ri.

32.Inson salomatligini zamonaviy tarzda baholashda muhim qaysi jarayon talab etiladi?

A. Inson salomatligini zamonaviy tarzda baholashda muhim fiziologik jarayon talab etiladi. B. Inson salomatligini zamonaviy tarzda baholashda muhim kimyoviy jarayon talab etiladi. C. Inson salomatligini zamonaviy tarzda baholashda muhim jismoniy rivojlanish darajasi va uyg'unligi jarayoni talab etiladi. D. A. C. Javoblar to'g'ri. E. Barcha javoblar to'g'ri.

33.Insonning jismoniy rivojlanishi organizmning funksional holati va.....chambarchas bog'liq.

A. Insonning jismoniy rivojlanishi organizmning funksional holati va organlarning chiniqishiga chambarchas bog'liq.

B. Insonning jismoniy rivojlanishi organizmning funksional holati va insonlarning mazmunli dam olishiga chambarchas bog'liq.

C. Insonning jismoniy rivojlanishi organizmning funksional holati va salomatlikning boshqa tarkibiy qismlariga chambarchas bog'liq.

D. Insonning jismoniy rivojlanishi organizmning funksional holati va uzluksiz harakatga chambarchas bog'liq.

E. .To'g'ri javob yuq.

34.Organizmning fiziologik zahiralari nimalarga va qanday holatga ega?

A. Organizmning fiziologik zahiralari mutloq aniq anatomic-fiziologik, funksional imkoniyatlarga ega. B. Organizmning fiziologik zahiralari jismoniy va fizikaviy imkoniyatlarga ega. C. Organizmning fiziologik zahiralari irsiyat va genetik kodga ega. D. Organizmning fiziologik zahiralari inson faoliyatiga chambarchas bog'liq va rivojlanishga ega. E. Organizmning fiziologik zahiralari inson xususiyatlari mazmuniga ega.

35.Salomatlikka ta'sir etuvchi salbiy omillar qaysi qatorda ko'rsatilgan.

A. yaxshi kayfiyat, yaxshi dam olish. B. Ruhiyatning buzilishi, o'zgaruvchanlik. C. Bir-biriga nisbatan qupol muomilada bulish, asab buzarlilik. D. Yaxshi kayfiyat. tamaki chekish. E. Barcha javoblar to'g'ri.

36. Salomatlikka ta'sir etuvchi ijobiy omillar qaysi qatorda ko'rsatilgan.

A. Mehnat faoliyatining pasayishi. B. Jismoniy zuriqish, ish faoliyatining pasayishi. C. Atrof muhitning tozaligi, shirin suxanlik, so'z madaniyatiga e'tiborli bo'lish. D. Yaxshi kayfiyat. tamaki chekish. E. Yaxshi kayfiyat. tamaki chekish.

**Mavzu №11 .Salomatlik va to'g'ri ovqatlanish.Noto'g'ri ovqatlanish
natijasida kelib chiqadigan kasalliklar.
Amaliy mashg'ulotda ta'lim texnologiyasi**

<i>Talabalar soni-25-30 ta</i>	<i>O'quv soati: 2 soat</i>
<i>O'quv mashg'ulotning shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.
O'quv mashg'ulotning rejasi:	1. Organizm uchun oziq moddalarning mohiyati. 2. Oziq moddalarning tarkibi. 3. Oqsillar,yog'lar,uglevodlar,suv,,mikroelementlar haqida umumiy tushuncha, 4. O'quvchi va talabalarda ko'p uchraydigan kasalliklar. 5. Gastrit uning kelib chiqish sabablari va uning oldini olish choralari.
O'quv mashg'ulotning maqsadi: Talabalarga mavzu mohiyatini to'liq tushuntirib berish va vitaminlar to'g'risida bilimlar hosil qilish va chuqurlashtirish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> -Mavzu bo'yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish, -bilimlarni taqqoslashni,umumlashtirishni,tahlilni va ko'nikma hosil qilishni, -O'z fikrini shakllantirish va bildirish jarayonini tashkil qilish, -kommunikatsiya,guruhda ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish.	<i>O'Uquv faoliatining natijalari:</i> Talaba -Organizm uchun zarur bo'lgan vitaminlar guruhini aniqlay oladilar, -Oziq moddalar tarkibidagi mikroelementlar haqida ma'lumotga ega bo'ladilar, - Kasalliklar haqida tushunchaga ega bo'ladilar va rejim asosida ovqatlanish rejasini tuza oladilar.
O'qitish usulari va texnikasi.	Birgalikda o'qish,munozara,taqdimot,Blits-so'rov,grafik tashkil etuvchilar,T-jadval,diogramma,"Vena".
O'qitish vositalari	Mashg'ulot materiallari proektor,flip chart,marker,skotch,qog'oz.
O'qitish shakllari	Gruhiy,kollektiv.
O'qitish sharoitlari.	Texnik ta'minlangan,guruhlarda ishlashga moslashtirilgan auditoriya.

Seminar mashg'ulotining texnologik xaritasi.

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich.Kirish. (5 min)	1.1.O'quv mashg'ulotining mavzusi maqsadi,rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi.O'qitish guruhlarda ishlash texnologiyasi asosida olib borilishini e'lon qiladi. 1.2. Mavzuning tayanch iboralari	1.1.Tinglaydilar,yozib oladilar.

	asosida blits –so’rov o’tkazadi. 1,3 Talabadan javobni eshitadi va mavzu muhokamasi guruhlariga ishlar taqdimotidan so’ng davom etishni e’lon qiladi. Har bir talaba guruh bahosiga mos ravishda baho olishini tushuntiradi, guruhlarda ishlash qoidalari bilan tanishtiradi(1-ilova). Guruhlarda ishlash natijasi plakat qog’ozlarda ko’rsatilishi kerakligini ma’lum qiladi.	1.2.Savollarga javob beradilar.
2-bosqich.Kirish. (20 min.)	2.1.Talabalarni 3 guruhga ajratadi.O’quv topshiriqlarni tarqatadi.(2,4-ilova). Vazifa butun guruh tomonidan bajarilishini e’lon qiladi.Vazifani bajarishda darslik,va qo’shimcha materiallardan foydalanish mumkinligini ta’kidlaydi.O’quv natijalarini eslatadi. Guruhlarda ishlarni boshlashni e’lon qiladi.	2.1.O’quv topshiriqlarini baholash ko’rsatkichlari va mezonlari bilan tanishadilar.Vazifani bajaradilar.
3-bosqich. Taqdimot (45 min)	3.1.Taqdimot va guruhlarda ishlash natijalarini o’zaro baholashni tashkil etadi.Javoblarni sharhlaydi,umumlash-tiradi,vazifani bajarish jarayonidagi asosiy xulosalarga e’tiborini qaratadi.	3.1.Taqdimot qilishadi,qo’shimchalar qilishadi,baholashadi.
4-bosqich. Yakuniy(10 min.)	4.1.Mashg’ulotga yakun yasaydi,faol ishtirok etgan talabalarni rag’batlantiradi. 4.2.Mustaqil ish uchun vazifa beradi.(6-ilova).	4.1.Tinglaydilar,aniqlashtiradilar,. 4.2.Mustaqil ish uchun vazifani yozib oladilar.

1-iova.

Munozara qatnashchilariga eslatma. 1. Munozara munosabatlar yig’indisi emas,balki muommo yechimi uslubiyatidan iborat. 2. Ko’p gapirmasdan boshqalarning so’zlashiga imkon ber. 3. Maqsadga erishish yo’lida hissiyotlarini jilovlab,batafsil o’ylagan holda so’zla. 4. Raqiblarning vaziyatini o’rganib,ularga hurmat bilan murojat qil. 5. Raqiblarning tomonidan aytilgan fikrlarga tanqidiy va istehzoli yondash. 6. Munozara predmeti bo’yicha chetga chiqmagan holda to’g’ri yondashib gapir.	
Muommoli semenarning boshqaruv dastaklari. Boshlovchi –barcha vazifalarni o’ziga oladi– munozara bosqichlarini	

boshqarish, javoblarning asoslanishi va to'g'riligini tasdiqlash, qo'llangan termin va tushunchalarni aniqlash, munosabatlarni to'g'ri qo'llash, va boshqalar. Taqdimotlarning taqsimotini to'g'ri boshqarish.

Taqrizchi – tomonlarning ma'ruzalarini yo'nalishlar bo'yicha belgilash va to'liq, xarakterda baholash dolzarbligi, ilmiy jihat, mantiqiyligi va masalalarning aniq, quyilganligi, xulosalarning aniq ko'rsatilishi.

Raqib – qabul qilingan tadqiqot o'rtasida raqobatchilik jarayonini shakllantiradi. U faqatgina ma'ruzachining asosiy holatini tanqid qilish emas, shu bilan birgalikda, uning aytgan fikrlaridan zaif yoki hato tomonlarini topish hamda o'zining hal qiluvchi fikrlarini taklif qilishi ham mumkin.

Ekspert – barcha munozaralarning, jumladan, munozara qatnashchilari tomonidan aytilgan fikrlarning, qilingan xulosalarning, takliflar va mahsuldorligini baholaydi.

Munozara reglamentini o'tkazish tartibi.

1. Boshlovchi ma'ruza mavzusi va ma'ruzachilarning taqdimotlarini e'lon qiladi.
2. Ma'ruza 5 minut davom etadi.
3. Taqrizchi – 2 minut.
4. Raqib – ma'ruza mavzusi bo'yicha fikrlarini 1-3 minut taqdim etadi.
5. Jamoaviy muhokama – 5-10 minut.

2-ilova.

Muhokama qilish va xulosalarni shakllantirish uchun savollar.

I. Salomatlik va to'g'ri ovqatlanish.

1. Necha xil vitaminlarni bilasiz?
2. Vitaminlar inson organizmida qanday ahamiyatga ega?
3. Odam organizmida vitaminlar yetishmasa qanday kasallik vujudga keladi?
4. Vitamin «A» qaysi oziq ovqat tarkibida mavjud?

II. Oqsillarning Inson organizmidagi ahamiyati.

1. Oqsillar organizmda qanday vazifani bajaradi?
2. Oqsil denaturatsiyasi deganda nimani tushunasiz?
3. Ovqat tarkibidagi oqsillar nechta aminokislotadan iborat?
4. Yetuk oqsillar qayerdan kelib chiqadi?

III Yog'larning xususiyatlari borasida..

1. Hujayra qurilishi uchun qanday material hisoblanadi?
2. Organizmning yuqori energetik zahirasi bu nima hisoblanadi?
3. Organizmning yog'larga bo'lgan kunlik ehtiyoji necha gramm?

IV Uglevodlar xususiyatlari borasida.

1. Uglevodlar organizmda qanday vazifani bajaradi?
2. Uglevodlar qanday turlarga bo'linadi?
3. Monosaxaridlar nimalardan tashkil topgan?
4. Oligosaxaridlar nimalardan tashkil topgan?
5. Polisaxaridlar nimalardan tashkil topgan?

Baholar mezoni va ko'rsatkichlar jadvali.

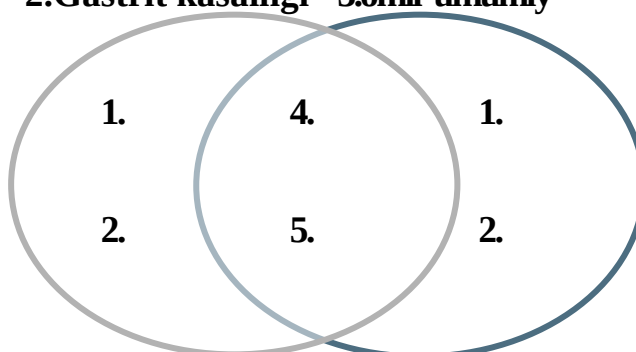
Doklad qiluvchilar	Dokladdagi ma'lumotning to'liqligi 60%	Axborotning yangiligi 15%	Axborotni tasvirlashda vositalarning ishlatilishi 15%	Reglament 10%	Jami:
1					
2					
3					
4					

Opponentlar	Dokladga qilingan qo'shimchalar 40%	Munozarada qatnashganligi 20%	Savollar		Jami
			Miqdori	Sifati	
1					
2					
3					
4					

Munozara qatnashchilari	Savollar (0,1 har biri uchun)	Maqsadlilik (0, 3)	Qo'shimchalar (0,2 har biri uchun)	Jami
1				
2				
3				
4				

Venna diagrammasi

1.Salomatlik 2.Gastrit kasalligi 3.omil umumiy



Munozara uchun savollar.

1. Agar odam organizmida temir moddasi yetishmasa hosil bo'ladigan kasallik turini gapirib bering va temir qonning qaysi qismida bo'lishini izohlab bering.
2. Gastrit kasalligini kelib chiqish sabablarini sxematik ravishda izohlab bering.
3. Gastrit kasalligining alomatlari yana qaysi kasallik turiga o'xshab ketadi?
4. Differinsial tashxis nima?
5. Kasallikni oldini olish chora tadbirlarini ketma- ketlik asosida sanab bering va u qanday joylashishi kerak?
6. «Gastrit» «yazva» ning bir biridan farqini izohlab bering
7. Nima sababdan gastrit talaba va o'quvchilar kasalligi deb yuritiladi?
8. Salomatlik va kasallik iboralariga o'z fikringizni bildiring.

6-ilova.

Mustaqil ta'lim uchun savollar.

1. Ovqatlanish va salomatlik muommolari
2. Ovqatlanishning asosiy qoidalari.
- 3 Tarkibida vitaminlar mavjud bo'lgan meva va sabzovatlar kolleksiyasini to'plash.
3. Salomatlik holatini baholash usullari.
4. .Salomatlikni baholashga doir turli yondoshuvlar.
5. .Profilaktik tibbiyotning jihatlari.
6. Organizmning biologik imkoniyatlari deganda nimalar nazarda tutilgan?.









Mavzu №12. Mikroelementlar va salomatlik(yod,temir fosfat va boshqalar).Vitaminlarning organizmdagi roli va ahamiyati.

Vaqt 2 soat	Talabalar soni: 25-30 nafar
O'quv mashg'uloti shakli.	Bilimlarni chuqurlashtirish va kengaytirish bo'yicha seminar mashg'uloti.
O'quv mashg'uloti rejasi:	1. Yod tanqisligi ijtimoiy muammo.Yod tanqisligining asosiy sabablari. 2. Yod tanqisligining iqtisodiy rivojlanishga ta'siri 3. Endemik zob.Klinik ko'rinishi,tashxisi,davolash usullari 4. Anemiya va avitaminoz kasalliklari haqida tushuncha.
<i>O'quv mashg'ulotning maqsadi:Bu seminar mashg'uloti jarayonida savollar va muommolar borasida suhbat o'tkaziladi.Bu darsda "aqliy hujum" usulini ham qullash mumkin.Shuningdek,test va masalalar yechish mumkin.</i>	
Pedagogik vazifalar: -mavzu bo'yicha bilimlarni tizimlashtirish,mustahkamlash. -darslik bilan ishlash ko'nikmalarini hosil qilish -tibbiy ma'lumotlar va axboratlarni tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirish.	O'quv faoliyatining natijalari: Talaba: - "Organizmning vitaminlarga ehtiyoji nazariyasi,va qoidalari"tushunchalariga ta'rif beradilar. - Mikroelementlarning organizmdagi asosiy vazifalarini tavsiflaydi. - Asosiy elementlar odam organizmining asosiy tayanchi ekanliklarini tushunib yetadilar va asoslab biladilar. - Yod organizm uchun muhim ahamiyatga ega ekanligini tushunib yetadilar va uning vazifalarini ko'rsatib biladilar. - Endemik zobning kelib chiqish sabablarini bilib

	oladilar,kasallanish holatlariga ta'rif bera oladilar,misollar keltiradilar. - Anemiya va avitaminoz kasalliklari haqida tushuncha hosil qiladilar,kasallik holatlarini tavsilotlarini sharhlab beradilar.
O'qitish uslubi va texnikasi.	Blits-so'rov,birgalikda o'qiymiz, deskussiya usullari
O'qitish vositalari	Mavzuga tegishli materiallar,O`UM,proektor,flipchart,marker,doska.
O'qitish shakli	Bilimlarni chuqurlashtirish va kengaytirish,individual va guruh bo'yicha o'qitish.
O'qitish sharoitlari	Kompyuter texnologiyalari,proyektor bilan ta'minlangan,guruhda dars o'tishga moslashtirilgan auditoriya.

Seminar mashg'ulotining texnologik xaritasi.11-mashg'ulot.)

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich:kirish (10 min)	1.1.Mavzuni maqsadi rejadagi o'quv natijalarini e'lon qiladi ularning ahamiyatini va aktualligini asoslaydi.Mashg'ulot hamkorlikda ishlash texnologiyasini qo'llagan holda o'tishini ma'lum qiladi. 1.2.Aqliy hujum metodidan foydalangan holda auditoriyaning tayyorgarlik darajasini aniqlaydi: 1) Zob kasalligi bilan Bazedov kasalliklarini bilasizmi ularning bir biridan farqi bormi? Ularning kelib chiqish sabablari nimada? Kasalliklar mazmunining muhokamasi guruhlarda davom etishini e'lon qiladi.	1.1. Mavzuni yozadi va savollarga javob beradilar.
2-bosqich asosiy (60 min)	2.1.Talabalarni 3 guruhga bo'ladi,har biriga vazifa beradi(2-ilova). Kutilayotgan natijalarni eslatadi. 2.2.Guruhda ishlash qoidasi bilan tanishtiradi.(1-ilova).Baholash mezonlarini ham namoish qiladi. 2.3.Vazifani bajarishda o'quv materiallari mavzuga oid adabiyotlar,O`UMLardan foydalanish mumkinligini eslatadi.. Guruhlarda ishlashni boshlanish vaqtini e'lon qiladi. 2.4.Tayyorgarlikdan keyin taqdimotni boshlangani e'lon qilinadi 2.5.Talabalar javoblarini sharhlaydi,xulosalarga	2.1.O'quv natijalarini taqdim qiladilar 2.2.Savollar beradilar. 2.3.Javoblarni to'ldiradilar. 2.4.jadvalni ustunlarini to'ldiradi va muhokamada ishtirok etadi.

	e'tibor beradi,aniqik kiritadi. 2.6.Talabalarga B.B.B usuli bo'yicha ifodalangan jadvalni namoish qiladi va ustunlarni to'ldirishni aytadi. Tushunchalarga izohlarni to'g'rilaydi va savollarga javob qaytaradi. Guruhlar faoliyatiga umumiy ball beradi.	
3-bosqich:yakuniy (10 min)	3.1.Mashg'ulotni yakunlaydi talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi, 3.2.Mustaqil ish sifatida Mavzuga oid krassivord tuzib kelishni topshiriq sifatida beradi. 3.3 Test savollariga aniq javoblarni topish.	3.1. Eshitadilar. 3.2 Topshiriqlarni yozib oladilar.

O'quv topshiriqlar

1- ilova.

Guruh bilan ishlash qoidalari.

Har biri o'z sheriklarinining fikrlarini hurmat qilishlari lozim,
 Har biri berilgan topshiriqlar bo'yicha faol,hamkorlikda va ma'suliyat bilan ishlashlari lozim,
 Har biri o'zlariga yordam kerak bo'lganda so'rashlari mumkin,
 Har biri yordam so'raganlarga ko'mak berishlari lozim.
 Har biri guruhni baholash jarayonida ishtirok etishlari lozim,
 Har biri:"Biz bir kemadamiz,birga chukamiz, yoki birga qutulamiz," atamasini yaxshi bilishlari lozim.

2-ilova

1. Bitta gap bilan savolga javobni shakllantiring.

- Yod tanqisligi,Zob kasalligi,teriotoksikoz kasalliklarin tushunchalari qanday bog'liqlikda.
2. Yod moddsini organizmga tushgandan keyin qanday taqsimlanadi va qaysi organlar faoliyatini oshiradi? Tibbiy yondoshuv orqali sxema tuzing.
3. So'zlarni shunday joylashtiringki ,aniq bir tushuncha hosil bo'lsin va ushbularni mazmun va mohiyatini yoriting.Bu holatdan qutulish uchun siz nimalarni tavsiya qilasiz?

1.Yod,oziq-ishchanlik qobilyati,ovqat,moddasi,tarkibida,mahsulotlari,hayoti,zob,natijada,kelib,kasallik,kamayib,pa ydo,ketishi,bo'ladi,natijasida, pasayadi,inson, davomida.

2. Temir,mahsulotlar,modda,odam,kasallik,ishtaha,ko'proq,bo'r,gil,paydo,alomatlar,shu ning uchun,tirnoq sinishi,pasayishi,animiya,kam harakatchanlik,holatlar,olma,va, bo'ladi,istemol,ko'katlar,

3.Tashxis,tahlil,qon,asosida,istemol,laborotoriya,shifokor,olish,tekshiruvi,kasalliklari,ta vsiyasi,natijasida,qilish,animiya,zob,mumkin.

3-ilova.

Baholash mezonlari va ko'rsatkichlari(ball)

Guruh	1 topshiriq	2 topshiriq	3 topshiriq (har bir savol 0,2 ball)			Ballar yig'indisi.
	(1,0)	(1,4)	1 savol	2 savol	3 savol	(3,0)
1						
2						
3						

4-ilova.

B.B.B. Metodi asosida tarqatma materiallar

	Tushuncha	Bilaman "+", Bilmayman "-".	Bildim "+", Bilolmadim "-".
1	Yod tanqisligi ijtimoiy muommo.Yod tanqisligining asosiy sabablari.		
2	Yod tanqisligining iqtisodiy rivojlanishga ta'siri		
3	Endemik zob.		
4	Endemik zobning klinik ko'rinishi,		
5	Anemiya kasalliklari haqida tushuncha.		
6	Avitaminoz kasalliklari haqida tushuncha.		
7	Temir moddasining organizmda yetishmovchiligi		
8	Yurak poroklari		
9	Moddalar tanqisligi sindromi		
10	Kam harakatchanlik holatlari		
11	Eslash qobiliyatining pasayishi		
12	Klinik tashxislar		
13	Laboratoriya tashxisi.		
14	Tibbiy baholash mezonlari.		

3.2.Uyda har biringiz mustaqil ravishda mavzuga oid krassivord tuzing.Bunda asosan temir moddasi,yod moddasi,hamda mevalar,oziq-ovqatlar,kasalliklar majmuasi ishtirok etsin.

3.3 Test savollariga aniq javoblarni toping.

1.Buqoq kasalining kelib chiqish sabablariA.Ovqat tarkibida yodlanmagan tuzlarning kamligi.B.Ortig'I bilan yodlangan tuz istemol qilish natijasida.C.Oshqozon-ichak sistemasi kasalliklari.D.Yurak –qon tomir sistemasi kasalliklari.E.Epilepsiya kasalligi tufayli.

2.Avitaminoz kasalligi bu....

A.Organizmda vitaminlarni ko'payib ketishi.B.Organizmda vitaminlarni etishmasligi.C.Organizmda yog'lar bilan tuzlarning ko'payishi.D.ratsionning to'g'ri taqsimlanishi.E.Jigar xastaligi tufayli.

3.Daltonizm kasaligi bu...

- A.Rang ajrataolmasligi.B.Ranglarni to'g'ri ajratib olish.C.uzoqni ko'ra olmaslik.
D.yaqinni ko'ra olmaslik.E.Barcha javoblar to'g'ri.
- 4.Gastrit kasalligining kelib chiqish sabablari:
A.O'z vaqtida ovqatlanmaslik,kunlik ovqat rejimini buzilishi.B.Kuniga 5 mahal ovqatlanish natijasida C.Ko'proq Uglevod istemol qilish natijasida.D.Jigar sirrozi kasalligi oqibatida.E.Oshqozonni zondlash natijasida.
- 5.Spazmofiliya kasalligi organizmda etishmaydi:
A.Vitaminlar.B.Tuzlar.C.Oqsillar.D.temir moddasi.E.Kalsiy tuzlari.
- 6.Gipotoniya ro'y beradi"
A.Vena qon tomirida bosim pasayadi.B.Arteriya qon bosimi pasayadi.C.Arteriya qon bosimi ko'tariladi.D.Yurak klapanlari yaxshi ishlaydi.E.Yurakda qon haydash normallashadi.
- 7.Gipertoniya sodir bo'ladi:
A.arteriya qon bosimi ko'tariladi.B. Arteriya qon bosimi pasayadi.C. Yurakda qon haydash normallashadi.
D. Vena qon tomirida bosim pasayadi.E.Barcha javoblar to'g'ri.
- 8.Arteriya qon tomiridagi qon rangi:
A.to'q qizil.B.Och qizil.C.Sariq rangda.D.Rangi aniqlanmagan.E.To'g'ri javob yo'q.
- 9.Vena qoninigi rangi...boladi:
A.Sariq rangda.B. .Rangi aniqlanmagan.C. .to'q qizil.D. To'g'ri javob yo'q.E. Och qizil.
- 10.Arterial qon bosim katta odamlarda normada....bo'ladi.
A.80/75.85/80 B.90/60. C.105/100.109/100 D.109/98.110/100 E.120/70. 130/80.
- 11.Katta odamlar bir daqiqada ...nafas oladi.:
A.15-16.B.20-25.C.30-35.D.35-40.E.48-50.
- 12.Chaqaloqlar bir daqiqada ...nafas oladi.
A.20-22.B.25-27.C.30-35.D.38-40.E.48-50.
- 13.URVI kasalligi bu....
A.Yurak qon tomirlari kasalligi.B.Oshqozon-ichak kasalligi.C.Jigar kasalligi.D.Yuqori nafas yo'llari kasalligi.E.Qonning buzilishi.
- 14.Bronxit kasalligining sabablari
A.Organizmga yurak kerakli miqdorda qon yetkazib bera olmasligi.B.Nam havoda engil kiyinish,yuvinish toza artmasdan sovuq havoga chiqish,C.temir moddasini ko'p istemol qilish.D.Organizmda oqsillarning yetishmasligi.E.Barchasi to'g'ri.
- 15.Bronxini davolash usullari:
A.Vena qon tomiriga zudlik bilan Fiz rastvor yuborish.B.Askorbinat kislotasidan ichirib,sulfokamfokain mushak orasiga in'iksiya qilish.C.Antibiotiklardan penicillin mushak orasiga yuborish,vitamino-terapiya qilish, bemorni issiq kiyintirish,
D.Shoshilinch shifoxonaga yotqizib,reanimatsion davoni boshlash.E.muolajasiz tuzalishiga qo'yib berish.
- 16.Valeologiya bu-
A.Usish va rivojlanish holatini belgilash.B. Oila muhitini o'rganish.C.Oila muommolarini bartaraf etish.D.Salomatlik haqidagi fan.
- 17.Mashhur olim YU.P.Lisitsining ma'lumoti bo'yicha aholi salomatligini aniqlab beruvchi barcha omillarning solishtirma og'irligi ...%ni tashkil etadi.
A.5-10% B.10-15% C.20-25% D.40-45%. E.50-55%.
- 31.Predmetning rivojlanishida qaysi sharq mutaffakurlari hissa qo'shgan?

A.Sa'diy Iskandariy B.Abu Bkr Ar-Roziy C.Abu-Ali Ibn Sino D.Samarqandiy.

E.BCto'g'ri

18.Sihat salomatlik yiliga bag'ishlangan qaror qachon qabul qilingan?

A.25.05.2001yil B.25.05.2002yil C.14.01.2005 D.25.01.2005yil E.18.01.2006yil

19.Biologik yoshning bosqichlari bu...

A.O'sish.rivojlanish B.yashash,ulg'ayish C.rivojlanish,o'sish D.Progrissiv,Barqaror bosqich,Regressiv bosqich.

E.etilish,keksayish

20.Chaqaloqlik davri bu...

A.1-3 kun B.1-5 kun C.1-7 kunD.1-9 kun E.1-10 kun.

21.O'smirlik davriyoshgacha.

A.10-11yoshgacha B.10-13 yoshgacha. C.11-14 yoshgacha. D.11-13 yoshgacha. E.13-16 yoshgacha.

22.Keksalil davri....yosh hisoblanadi.

A.45 yosh B.48 yosh C.50-51 yosh D 1-74 yosh E.61-63 yosh.





Mavzu №13.	Salomatlikka ta'sir etuvchi zararli odatlar.SPID(OITS)kasalligi.
-------------------	---

3.1. Amaliy mashg'ulot texnologiyasi.

Vaqt- 2 soat	Talabalar soni: 30-nafar.
O'quv mashg'ulotning shakli	Bilimlarni chuqurlashtirish va kengaytirish bo'yicha seminar mashg'uloti.
Amaliy mashg'ulot rejasi.	1. OITS kasalligi haqida tushuncha. 2. OITS kasalligining kelib chiqish sabablari. 3. Kasallikning yuqush yo'llari. 4. Kasallikning keyingi avlodga ta'siri. 5. OITS kasalligini oldini olish choralari. 6. Immun holat.
<i>O'quv mashg'ulotning maqsadi: OITS kasalligi to'g'risida talabalarga to'shuncha berish va ularda kasallik to'g'risida talabalarda aniq tasavvur hosil qilish.</i>	
Pedagogik vazifalar: -OITS kasalligi haqida talabalarga tushuncha berish; - Kasallik mohiyatini ochib berish; -Kasallikni kelib chiqish sabablarini talabalarga tushuntirish. -Kasallikni keyingi avlodga ta'sirini tushuntirish va ularda ko'nikma hosil qilish. -narkotik va giyohvand moddalarning salbiy oqibatlarini o'rgatishdan iborat.	O'quv faoliyatining natijalari. Talaba: - OITS kasalliklari haqida to'liq ma'lumotga ega bo'ladilar, hamda kasallik haqida ma'lumot bera oladilar. -Kasallikni mohiyatini ochib bera oladilar. - Kasallikni kelib chiqish sabablarini bilib oladilar va sanitariya gigiyenik qoidalariga rioya qiladilar. -Agarda hayotda noto'g'ri yo'l tutsa, yoki yo'ldan adashsa qanday holatga tushishi mumkinligini his qiladilar atrofdagilarga to'g'ri va foydali maslahatlar, madaniy oqartuv ishlarini to'g'ri olib borish qoidalarini biladilar.
O'qitish uslubi va texnikasi.	Amaliy mashg'ulot materiallari, O'UM, Insert, blits – so'rov, prezientatsiya,, aniq holatlarni yechish. B.B.B usuli.
O'qitish shakli.	Individual, guruh bilan ishlash.
O'qitish vositalari.	O'UM, proyektor, qog'oz, marker, doska, bo'r.

O'qitish sharoitlari.	Jihozlangan auditoriya.
-----------------------	-------------------------

Amaliy mashg'ulot texnologik xaritasi.

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Oqituvchi.	Talaba.
1-bosqich kirish (10 min)	1.1.O'quv mashg'ulotning mavzu bo'yicha rejasini ma'lum qiladi.Erishadigan natijalar bilan tanishtiradi.Mazkur amaliy dars muommoli tarzda o'tishini e'lon qiladi.	1.1. Eshitadilar,yozib oladilar.
2-bosqich Asosiy (60 min)	2.1.Talabalar e'tiborini rejadagi savollar va ulardagi tushunchalarga qaratadi.Blits so'rov o'tkazadi. 2.2.Bilimlarni yanada aniqlashtirish maqsadida B.B.B.jadvalini daftarga chizishni taklif etadi (1-ilova). Dorskaga chiqaradi. 2.3.Muommoli savollarni o'rta tashlaydi va ularni birgalikda o'qishga chorlaydi. 1. OITS so'zining to'liq ma'nosi nima? va nima uchun bugungi kunda uni XXI-asr vabosi deb ataydi? 2. Nima uchun OITS kasalligi salomlashganda yuqmaydi? Qanday holatlarda kasallik yuqishi mumkin sizning kasallikka nisbatan munosabatingiz. 2.4.Muommoni hal qilish uchun quyidagi savollarga aniqlik kiritadilar.. 1. Kasallik qachon va qayerda birinchi bo'lib paydo bo'lgan? 2. Birinchi bo'lib qaysi hayvonlarda aniqlangan? 3. Nima uchun ovchilarda kasallik belgilari paydo bo'lgan? 4. Nima uchun aynan maymunlarda kasallik veruslari topilgan? 5. Nechanchi yillarda OITS verusi topildi? 6. Kasallikni qanday ko'rinishlari mavjud? Degan savollar sxemalar va jadvallar yordamida javob beradi. 2.5.Bugungi kunda OITS kasalligi muommolari O'zbekistonda qanday hal qilinmoqda yoki OITSga qarshi qanday chora tadbirlar ishlab chiqilmoqda? degan savolni o'rta tashlaydi. OITSga tegishli bo'lgan turli xil holatdagi ko'rgazmali qurollar va plakatlarni namoish qiladi.	2.1. Talabalar javob beradilar.Daftarlariga yozadilar,OITS verusi ko'rinishini chizadilar. 2.2 Jadvalni daftarlariga chizadilar va ustunlarni to'ldiradilar. 2.3Muommoga e'tiborini qaratadilar va yozib oladilar. 2.2. Yozib oladilar va o'z bilimlari bilan solishtiradilar. 2.3. Muommo yuzasidan o'z yechimlarini taklif qiladilar.Munozara qiladilar.Javob beradilar. 2.4. Optimal yechimlar yuzasidan takliflar beradilar B.B.B.jadvalning 5-ustunini to'ldiradilar.

3-bosqich Yakuniy (10 min)	3.1. Mavzuga xulosa qiladi. 3.2. Mavzu rejasidagi natijaga erishishda faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi. 3.3. Mustaqil ish uchun vazifa beradi. OITS bo'yicha test savollarini o'qish va to'g'ri javobni topib belgilash. 3.4. Berilgan sxemani OITS profilaktikasi bo'yicha to'ldirishni vazifa sifatida beradi va e'lon qiladi.	Eshitadilar. kerakli iboralarni daftoriga yozib oladilar.
----------------------------------	--	---

1-ilova.

B.B.B.texnikasini qo'llash qoidalar.

№	Mavzu savoli	Bilaman	Bilishni hohlayman.	Bildim.
1	2	3	4	5
1.	limfa tugunlari kattalashib ketgan bemorlardan OITS virusi ajratilgan			
2.	Parijda Paster institutida professor Lyuk Monten'e rahbarligida OITS virusi aniqlangan			
3.	.Bu virus oldin «T-limfotrop» odam virusi			
4.	(T-LOV-III) deb nomlangan			
5.	OIV bilan zararlangan shaxslarda kasallikning yashirin davri 6 oy, 1 yildan 15-20 yilgacha chuzilishi mumkin.			
6	Kasallik viruslarini zararsizlantirish holatlari:			
.A	Virus 56 gradusda qaynatilganda 30 daqiqada halok bo'ladi.			
.B	Kimyoviy dezinfektsiyalovchi vositalar, 3%li xloraminda virus halok bo'ladi.			
.C	6%li vodorod peroksidi,			
.D	70%li etil spirit			
E.	0,2%li natiy gipoxlorid disenfektsiyalovchi moddalar virusni tez o'ldiradi.			
7	Embrionga qon orqali yuqadi			
8	Davolash usullari			
9	Oldini olish choralari			
10	OITS to'g'risida birinchi nazariya			
11	OITS to'g'risida ikkinchi nazariya			
12	Kasallik tarqatuvchilar			
13	Kasallik qo'zg'atuvchilar.			

OITS bo'yicha ma'lumotlar.

2-ilova.

SPID virusining yashash tarsi, hayot faoliyati va uning mexanizmlari u odam organizmiga kirgach, hujayraga yopishib, so'ngra sekin asta kirib, ko'payadi. Hujayrani batamom izdan chiqaradi va uning yangi urg'ochi bo'lakchalari (virionlari) hujayrani yorib, tashqi muhitga chiqadi hamda tegishli mos sharoitlarda boshqa odamlarga yuqadi.

3-ilova.

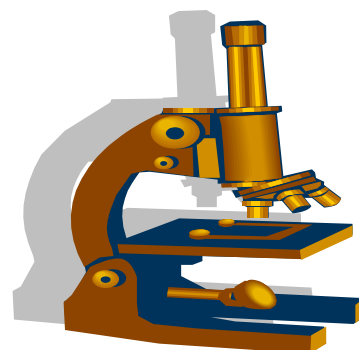
OITS-(Ortirilgan immunitet tanqisligi sindromi) xavfli kasallik hisoblanadi, OITS kasalligi odamlarda qanday paydo buladi?-Bu tug'rida bir-biriga zid bulgan juda kop bulgan ilmiy nazariyalar mavjud. SHulardan ikki nazariya haqiqatga yaqinroq;

Birinchi nazariyaga kura maymunlarda uchraydigan OITS virusi qachonlardir odamlarga yuqqan. Mutatsiya natijasida virus odam organizmiga moslashgan va uning patogenlik xususiyati toboro kuchayib, keng tarqalishiga sabab bulgan. Haqiqatdan ham maymunlar va odamlarda OITS chaqiradigan viruslarning tuzilishi va tarkibi bir – biriga juda yaqin.

Ikkinchi nazariyaga ko'ra OITS virusi azaldan Markaziy Afrika changalzor o'rmonlarida odam qadami

etmagan joylarda yashovchi axolida mavjud bo'lgan. Asirning oltmishinchi yillaridan boshlab bu erlarni o'zlashtirish boshlangan, ko'chib kelgan kishilarning mahalliy axoli bilan bo'lgan aloqasi natijasida OITS chegaralangan xududdan oshib, dunyoga tarqatilgan.

Parijda Paster institutida professor Lyuk Monten'e rahbarligida limfa tugunlari kattalashib ketgan bemorlardan OITS virusi ajratilgan. Bu virus oldin «T-limfotrop odam virusi» (T-LOV-111) deb nomlangan. Keyin ushbu virusning OITS chaqirishi isbotlangandan so'ng unga «Virus immunodefisita cheloveka» (VICH) nomi berilgan.



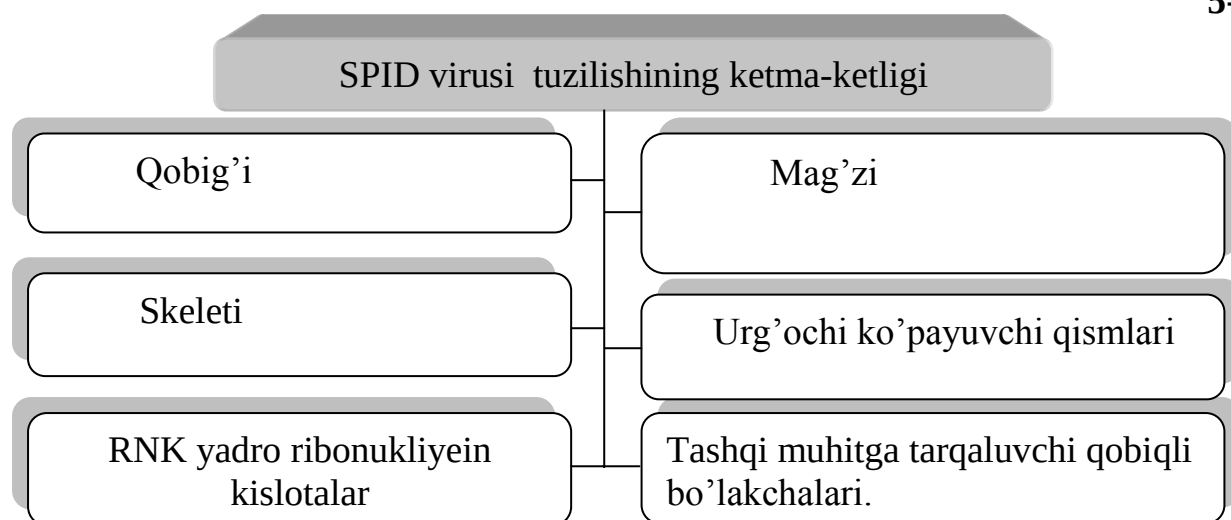
Qo'yidagi savolga sizning fikringiz.

4-ilova.

Nega OIV bilan zararlangan odam to'liq tuzalib ketmaydi?

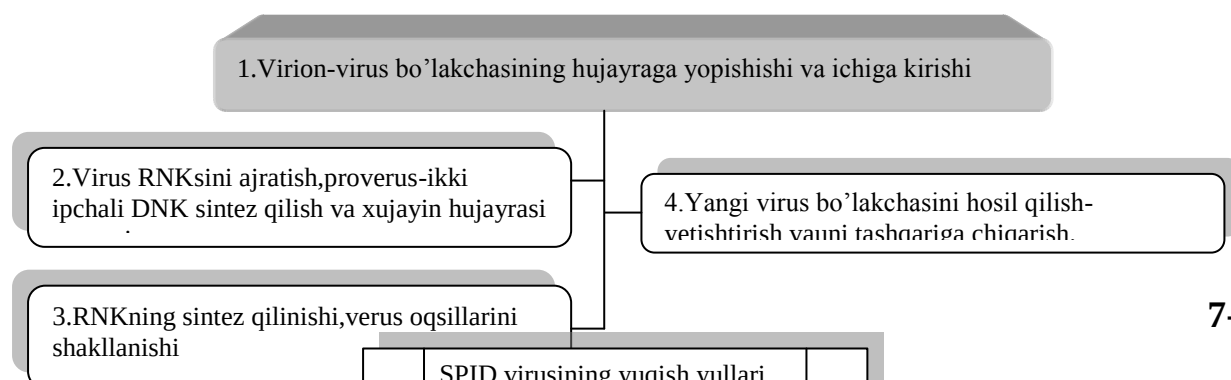
Immun holat deganda nimani tushunasiz?.

5-ilova.

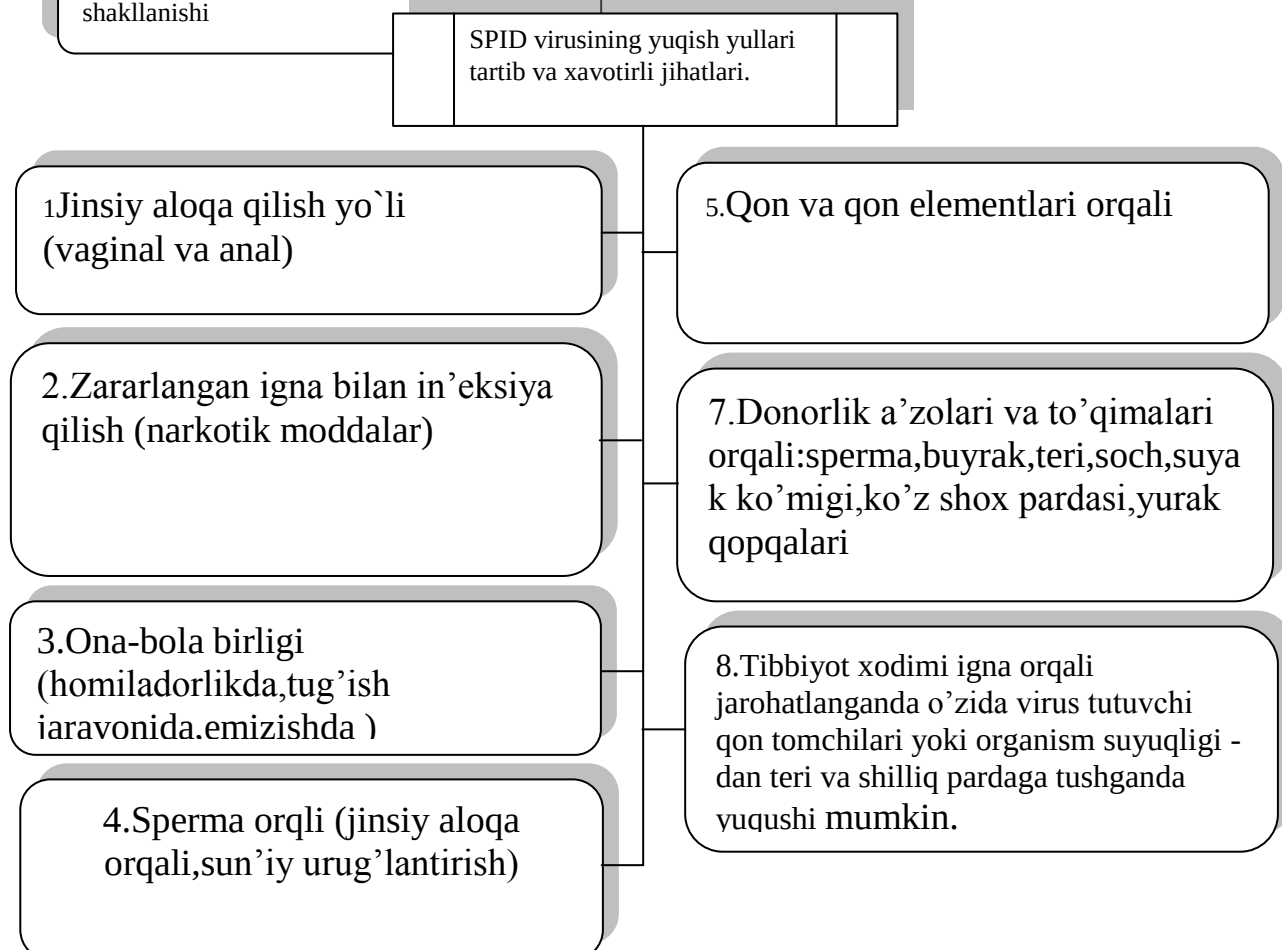


6-ilova.

SPID virusining hayotiy davri. Verusning hayotiy davri 4 bosqichdan iborat:



7-ilova.



8-ilova..

Klinik ko'rsatma va xavfli guruhlarini VICH –infeksiyasiga tekshirish.Klinik belgilari bo'yicha.

Agarda bemordagi mavjud limfatik tugunlarning bir nechtasi kattalashgan bo'lsa

O'zoq muddat mobaynida bemorning tana harorati ko'tarilgan bo'lsa,

Pnevmoniya bilan og'rigan bemor odatdagi davolash usuli foydasi bo'lmasa.

Agarda bemordagi ich ketish alomatlari uzoq muddat davom etayotgan,sababi aniqlanmagan va ozib ketayotgan bo'lsa.

Aniqlanishi qiyinroq bo'lgan markaziy asab tizimida kasallik hamda bosh miya limfoma kasalligi bilan bemor og'rigan bo'lsa.

«Kaposhi sarkomasi»va limfoproliferativ kasalligi bilanog'rigan bemor bo'lsa.

9-ilova..

Klinik ko'rsatma va xavfli guruhlarini VICH –infeksiyasiga tekshirish.Xavf-xatarli guruhlarda

Donor qoni,qon plazmasi va organlari tekshiriladi.

Agarda shaxs uzoq muddat (1 oy va undan ortiq) xorijda xizmat safarida bo'lib qaytsa.

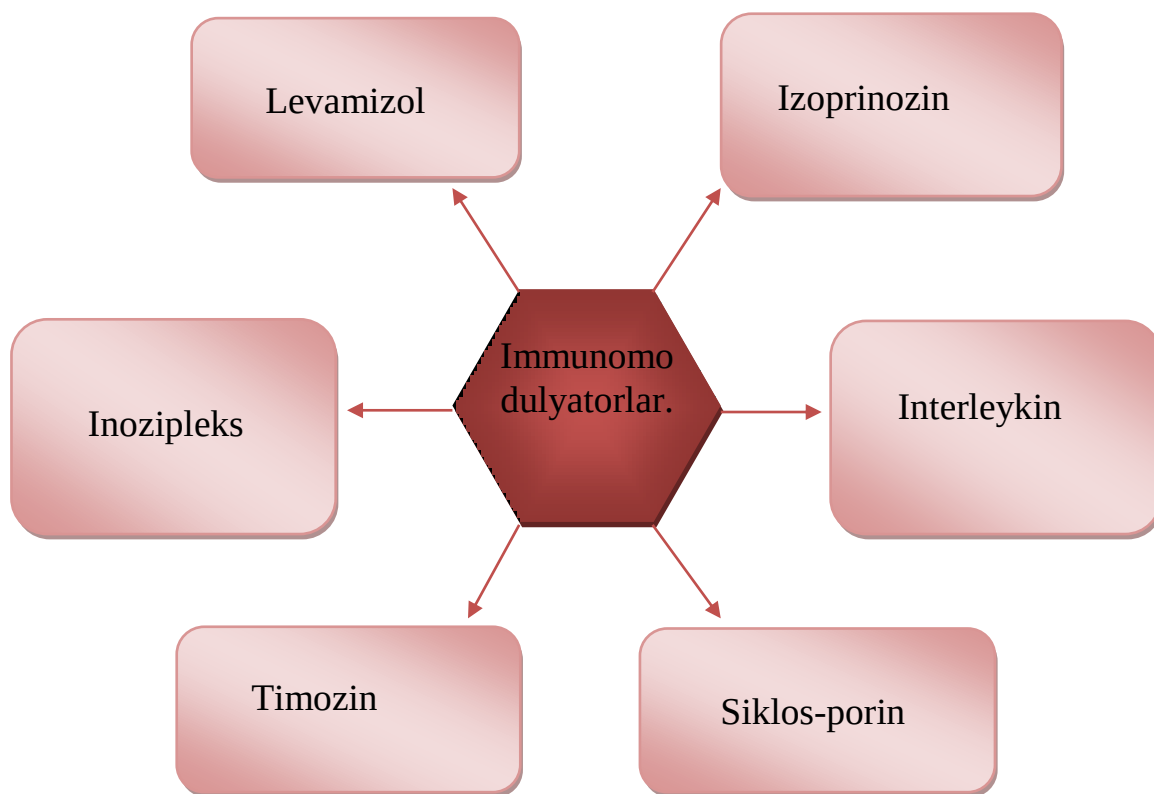
Agarda xorijdan kishilar uzoq muddatga bo'lish uchun mamlakatga ishga kelgn bo'lsa

Bir necha marta qon yoki qon plazmasidan qabul qilgan bo'lsa.

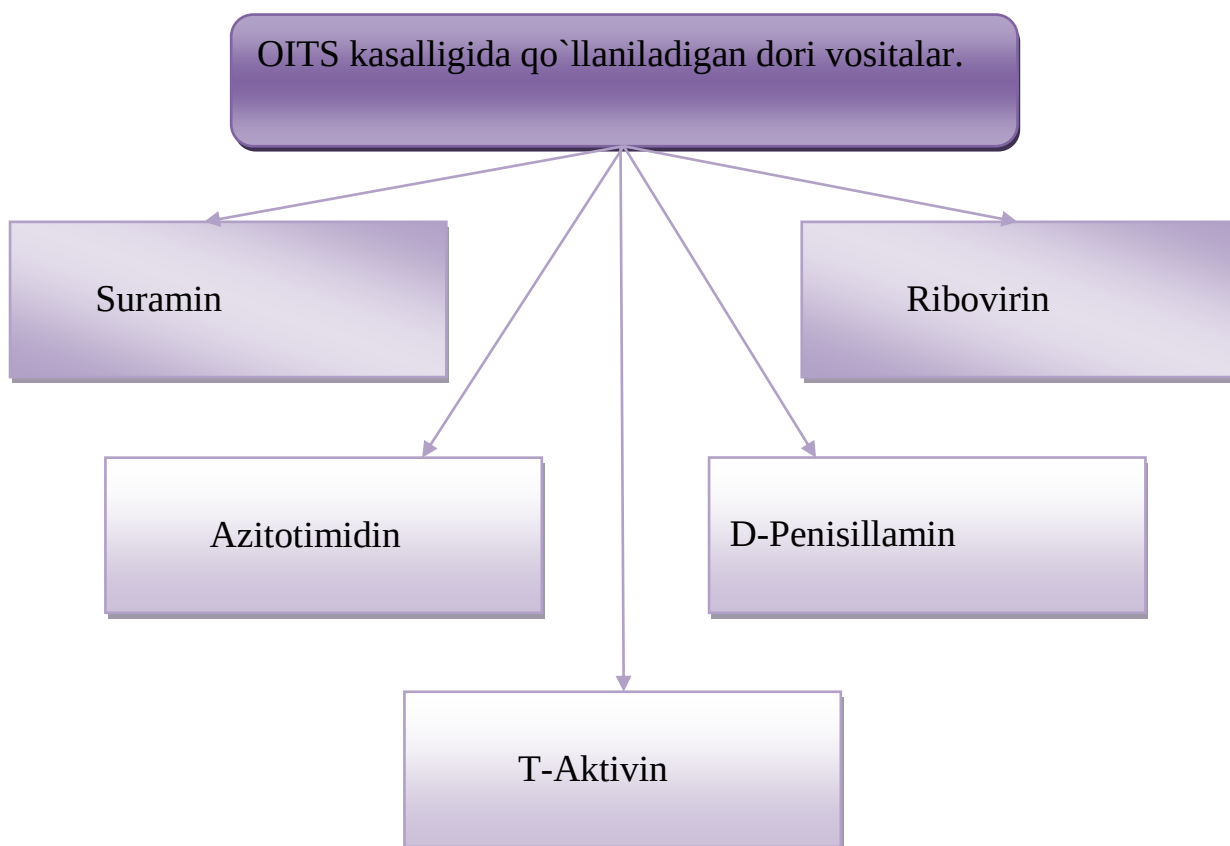
Gemofiliya kasalligi bilan og'rigan bemor bo'lsa

Narkomanlar,gomo va biseksualistlar ham albatta tekshiruvdan o'tadilar.

OITS kasalligini davolashda qo'llaniladigan dori preparatlari. 10-ilova



11-ilova.



Mustaqil ish uchun test savollari

1.OITS.kasalligining kelib chiqishi:

A.Oshqozon-ichak kasalligi asorati.B.Yurak xastaligi asorati..C.bemorga in'eksiya davomida shprisnlarni almashtirmasdan ikkinchi bir bemorga muolajani. davom ettirish,kasallikka chalingan bemor bilan jinsiy aloqada bo'lish.D.To'g'ri javob yo`q.E.A.B. javoblar t'g'ri.

2..OITS kasalligi birinchi bo'lib qaysi mamlakatda tarqalgan?

A.Misrda.B Afrikada.C.Angliya.D.O'zbekistonda.E.Barcha mamlakatlarda birday tarqalgan.

3..OITS yuqmaydi"

A.Jinsiy aloqa orqali.B.Qon orqali.C.Salomlashganda,gaplashganda.D.Muolaja vaqtida bitta shprisdan bir necha marotaba foydalanilganda. E.Barchasi to'g'ri.

4.OITS kasalligining inkubatsion davri.....gacha davom etadi.

A.Bir nech coat gacha davom etadi.B.inkubatsion davri bo'lmaydi.C.5-10 kungacha davom etadi.D.5-10 yilgacha davom dtadi.

E.To'g'ri javob yo`q.

5..OITS kasalligi birinchi bo'lib qaysi hayvonda aniqlangan?

A.Sigirda.B.Echkida.C.Maymunda.D.Yo'lbarsda.E.Barcha hayvonlarda.

6..OITS kasalligida organizmda ro'y beradi:

A.Organizmda immun sistemani yemiradi,organizm kuchsizlanib boradi.B.Organizmda immunitetni normadan ortiq ko'taradi.Inson semirib ketadi.C.Bemorni ishtahasi ochilib ko'p ovqat istemol qiladigan bo'lib qoladi.D.Shur va achchiq taomlarga ehtiyoji ortib boradi.E Inson ishchanlik holati ortib boradi.

7..Nikotin o'ta zaharli modda bo'lib insonlar uchun o'lim dozasi....mg ni tashkil etadi.

A.10 mg ni tashkil etadi. B.15 mg ni tashkil etadi .C.17 mg ni tashkil etadi .D.25 mg ni tashkil etadi.E.50 mg ni tashkil etadi

8.Tamaki chekuvchi insonlar boshqalarga nisbatan.....marta o'pka emfezimasi bilan kasallanadi.

A.8-15. marta o'pka emfezimasi bilan kasallanadi. B3-4 .C.2-3. marta o'pka emfezimasi bilan kasallanadi. D10-15. marta o'pka emfezimasi bilan kasallanadi.E20-30 marta o'pka emfezimasi bilan kasallanadi

9..Kuniga 10 donadan ko'proq tamaki chekadigan insonlarda saraton kasalligi.....marta ko'p uchraydi.

A.2. marta ko'p uchraydi.B.4. marta ko'p uchraydi.C.5. marta ko'p uchraydi.D6. marta ko'p uchraydi.E 8. marta ko'p uchraydi

10.Tamaki tutuni tarkibida nimalar mavjud?

A.Nikotin,fosfor,amilaza.B.Nikotin,uglerod(II) oksidi,vodorod sulfid.C.Nikotin,oqsil,vitaminlar.D.Nikotin,saxaroza,amilaza.

E.Barcha javoblar to'g'ri.

11.Giyohvand modda organizmga tushushi bilan birinchi qaysi organga ta'sir etadi?

A.Oshqozon-ichak sistemasiga.B.yurakkaC.Buyrakka.D.Markaziy nerv sistemasiga.E.Ko'zga.

12.Giyohvand moddalarni surunkali istemol qilish natijasida:

A.Organizmda ruhiy hamda jismoniy toliqish ko'zatiladi.B.Inson baqquvat bo'lib boraveradi.C.Organizmda immunitet ortib boradi.

D.Kasalliklarni shu orqali yengadi.E.Kasallanish darajasi pasayadi.

13. Giyohvand moddalarni istemol qiluvchilarning ...%ini o'smirlar tashkil etadi.

A. 10 %ini. B. 20. %ini C. 30. %ini

E. 60%ini

Qo'yida berilgan jadval asosida OITS kasalligining profilaktikasini yozib joylashtiring.

The diagram illustrates the structure of a table for OITS prevention. It features a large purple rectangular box at the top, followed by a blue 3D rectangular box, a green rectangular box, and a light blue oval. Below the oval are two light blue rectangular boxes. At the bottom, a large green arrow points to the right, indicating the direction of the table's content.

Mavzu №14 Tamaki chekish, giyohvandlik va toksikomaniyalar.

Amaliy mashg'ulotida o'qitish texnologiyasi.

Vaqt-2 soat.

Talabalar soni 25-30 nafar.

O'quv mashg'ulotning shakli.	Semenar munozara.
Amaliy mashg'ulotda muhokama qilish uchun savollar.	1. Nashavandlik,kashandalik haqida tushuncha. 2. Tamaki chekishning zararli oqibatlari. 3. Giyohvand moddalar. Sinflanishi. 4. Toksikomaniya, uni keltirib chiqaruvchi moddalar. 5.Giyohvand moddalarning qabul qilishi natijasida kelib chiqadigan kasalliklar. 6.Giyohvandlikning naslga o'tishi. 7. Tamaki chekish va narkotik moddalar qabul qilish natijasida kelib chiqadigan kasalliklar.Kasallikni oldini olish chora tadbirlari.
O'quv mashg'ulotning maqsadi:Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> -Mavzu rejasidagi savollar bo'yicha talabalar bilimlarini oshirish. -Talabalar faolligini oshirish, -Talabalar fikrlarini shakllantirishda ko'mak berish. -Erkin holda ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish.	<i>O'quv faoliyatining natijalari:</i> <i>Talaba:</i> - Tamaki inson organizmi uchun zararli ekanligini tushunib yetishadilar xulosalar chiqaradilar. - Odam organizmi uchun zararli bo'lgan odatlarni sanab beraoladilar. -Toksikomaniya kasallik ekanligini tushunib yetadilar.Uning mohiyatini gapirib bera oladilar.
O'qitish usullari va texnikasi.	Hamkorlikda ishlash,bahs munozara,blits-so'rov,taqdimot,davra so'hbatlari.
O'qitish vositalari.	O`UM,mavzuga tegishli o'quv adabiyotlar,plakatlar,vedio proyektor,markerlar,,qo'g'oz, skoch
O'qitish shakllari.	Individual,frontal,guruhlarda ishlash
O'qitish sharoitlari.	Texnik ta'minlangan guruhlarda ishlash uchun mo'ljallangan auditoriya.

Amaliy 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 suhbatlari tarzida olib	2.1.Tamaki mahsulotlariga ta'rif beradilar.savollarga javob beradilar. 2.2.Davra suhbatiga tayyorgarlik ko'radilar. 2.3.Savol va vazifalarni

	borilishini tushuntirib beradi. Hamda guruhlarda ishlash qoidalarini eslatib o'tadi. 2.3. Davra so'zlashida muhokama qilish uchun savollar va vazifalarni tarqatadi. Guruhlarda ish boshlanganligini e'lon qiladi. Ish jarayonida talabalarga maslahatlar berib boradi. 4. Guruhlarda ishning natijalarini muhokamasi va o'zaro baholashni tashkil etadi. Vazifalarni bajarish jarayonida qilingan xulosalar ,umumlashtirishlarga alohida e'tibor qaratadi.	oladilar. Har bir guruhda muhokama qiladilar. 2.4. Guruh yetakchilari jamoaviy ishlab chiqilgan fikrlarni bayon qiladilar Ishtirokchilar qo'shimcha qiladilar ,savollar beradilar va o'zaro baholaydilar.
3- bosqich. Yakuniy (10 min.)	3.1. Darsga yakun yasaydi, baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi. 3.2. Semestr davomida fan mavzulari bo'yicha savollar beradi. 3.3. test savollari tarqatadi. 3.4. muommoli masalalar beradi Amaliy dars davomida faol talabalarni rag'batlantiradi. Amaliy darsga yakun yasaydi.	3.1. Tinglaydilar, aniqlashtiradilar 3.2. Savollarga javob beradilar. 3.3. Test savollariga javob beradilar. 3.4. Muommoli masalalarni yechishga harakat qiladilar.

1-ilova.

Blits-so'rov savollari.

5. Nashavandlik kasallikmi yoki oddiy bir hol siz qanday izohlaysiz?
6. Bir dona tamaki tarkibida qancha nikotin bor?
7. Giyohvand moddalar guruhiga nimalar kiradi?
8. Toksikomaniya, uni keltirib chiqaruvchi qanday moddalarni bilasiz?
5. Giyohvand moddalarning qabul qilishi natijasida kelib chiqadigan kasalliklarni sanab bering.
6. Giyohvandlikning naslga o'tishi qanday izohlanadi?
7. Tamaki chekish va narkotik moddalar qabul qilish natijasida qanday kasalliklar kelib chiqadi?

2-ilova.

1. Guruh ishlashi uchun vazifa:.

1. Odam organizmi uchun zararli odatlar uning sabablari va turlari tavsiflang.
2. 1gr nikotin o'tni o'ldiradi iborasining ma'nosini yoritib.
3. Giyohvand moddalari qanday turlarga bo'linadi? Va ta'sir kuchiga qarab qanday tavsiflanadi?
4. Tamaki chekkandan so'ng odamda qanday jarayonlar sodir bo'ladi?

5. Tamaki tarkibida nikotindan tashqari yana qanday moddalar mavjud va ular organizmning qaysi organlariga ta'sir etadi?
6. Inson organizmida tamaki chekish natijasida sodir bo'ladigan qaysi kasalliklar o'ta xafli hisoblanadi? Mexanizimini tushuntirib bering.
7. Homilador ayollar surunkali tamaki chekkanda homilaga qanday ta'sir qiladi?

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 guruhlar taqdimotini baholaydi,mezonlar bo'yicha ballarni jamlaydi.

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

5-ilova.

Talabalar bilimlarini aniqlash maqsadida beriladigan yakuniy testlar.

Valeologiya asoslari fanidan test savollari.

1.Valeologiya bu-

- A.Usish va rivojlanish holatini belgilash. B. Oila muhitini o'rganish.
C.Oila muommalarini bartaraf etish.D.Salomatlk haqidagi fan.

2.Mashhur olim YU.P.Lisitsining ma'lumoti bo'yicha aholi salomatligini aniqlab beruvchi barcha omillarning solishtirma og'irligi ...%nitashkil etadi.

- A.5-10% B.10-15% C.20-25% D.40-45%. E.50-55%.

3.Predmetning rivojlanishida qaysi sharq mutaffakurlari hissa qo'shgan?

A.Sa'diy Iskandariy B.Abu Bkr Ar-Roziy C.Abu-Ali Ibn Sino D.Samarqandiy.
E.BCto'g'ri

4.Sihat salomatlik yiliga bag'ishlangan qaror qachon qabul qilingan?

A.25.05.2001yil B.25.05.2002yil C.14.01.2005 D.25.01.2005yil E.18.01.2006yil

5.Biologik yoshning bosqichlari bu...

A.O'sish.rivojlanish B.yashash,ulg'ayish C.rivojlanish,usish
D.Progrissiv,Barqaror bosqich,Regressiv bosqich. E.Yitilish,keksayish

6.Chaqaloqlik davri bu...

A.1-3kun B.1-5kun C.1-7kun D.1-9kun E.1-10kun.

7.O'smirlik davriyoshgacha.

A.10-11yoshgacha B.10-13yoshgacha. C.11-14yoshgacha.
D.11-13yoshgacha. E.13-16yoshgacha.

8.Keksalil davri....yosh hisoblanadi.

A.45 yosh B.48yosh C.50-51yosh D.61-74yosh E.61-63yosh.

9.uzoq yashovchilar.....hisoblanadi.

A.40yosh B.48yosh C.55yosh D.90yosh E.79yosh.

10.Salomatlik darajalari....ta bulimdan iborat.

A.1.B.3. C.5. D.7. E.10.

11. V.Davidovskiyning fikricha atreosklerox bu.....

A.xafli kasallik B.infekcion kasallik C.kasallik emas balki insonga xos bo'lgan tomir
devorchalarningyoshga mansub uzgarishlardir
D.ozg'in holat E.Immunitetning pasayishi.

12.Akademik N.M.Asamovning talqini bo'yicha salomatlik bu-.....

A.Tibbiy antropologiya asosidir B.Gerantologiya asosidir C.asab tizimi rivojidir.
D.salomatlik organizmining funksional tizimining rizerv quvvatlaridir
E.Barchasi to'g'ri.

13.Sog'lom turmush tarzining omillari bu....

A.salomatlik,yosharish,usish,qarilik B.Odatlar,jismoniy faollik,reproduktiv
atvor,medikamentlarni qullash,bo'sh vaqtlarni qullash. C.yangilabish,rivojlanish. D.xulq
atvorni uzgartirish. E.xizmat faoliyatini o'zgartirish.

14.Salomatlikni ta'minlashda jismoniy tarbiyaning vazifalari quyidagilardan iborat.

A.suvda suzish. B.erkin harakat qilish. C. .salomatlik,yosharish,usish,qarilik
D.rivojlantiruvchi faktorlar,takomillashtiruvchi faktorlar,tuzatuvchi faktorlar.
E.barcha javob to'g'ri.

15.Oilaviy valeologiya deganda nimani nazarda tutish mumkin?

A.Ota-ona zimmasidagi burchlar, bola burchlaridan tashqari. B.Oila birligi, barcha oila
qonunlariga barcha birdek ma'sul C.Oila salomatligining o'zgarib turishi.
D.Ota oilani boshqarishi. E.ona zimmasidagi faqat bola tarbiyasi.

16.Tibbiy antropologiyaning maqsadi nimalardan iborat.?

A.Biologik omillarni o'rganish B.Oila kodeksni o'rganish.
C.Jamoatchilik burchlarini talqin etish. D.Sog'lom inson modelini ishlab chiqishuchun
uning yoshi,jinsi,kasbi,inson organizmi va shaxsiy xususiyati,o'zgaruvchanligi
chegaralari haqidagi tasavvurlarni ishlab chiqishdan iborat. E.Barcha javob to'g'ri.

17.Jismoniy tarbiya antropologiyasi bu.....

A.Sog'lom inson modelini ishlab chiqish. B.inson hayot tarzini o'zgartirish.

C.Sog'liqni mustahkamlash,yuqori ish qobiliyatiga erishish,o'quv va malakalarni egallashga qaratilgan. D.Yingil va og'ir atletikani rivojlantish hamda suvda chiniqish,bola salomatligini ota –ona ma'sulligida amalgam oshirish.

E-.A,B.javoblar to'g'ri.

18.Individual taraqqiyot davrlari necha bosqichdan iborat.

A.1bosqichdan iborat B.bosqichlarga ajratilmagan. C.2osqichdan iborat

D.3osqichdan iborat E.to'g'ri javob yuq.

19.O'sish davrida quyidagi holatlar yuz beradi.-

A.morfologik,bioximik,genetik tizimlar shakllanadi. B.Irsiy kasalliklar shakllanishining oldi olinadi. C.Bioximik,genetic,biologic tizim shakllanadi.D.Butun morfologik,fiziologik va bioximik tizimlari shakllanadi. E.Organizm o'sish va rivojlanishdan to'xtaydi.

20.Yetilish davrida organizmda ruy beradigan holatlarni to'g'risini belgilang

A.ma'lum fiziologik holatlar sustlashadi. B.biologik holatlar sustlashib patologik holatlar tezlashadi. C.Organizmda hech qanaqa holat kechmaydi,o'sish bir maromda boradi. D.Organizmning butun biologic xususiyatlari to'liq yetiladi,rivojlanadi va ma'lum vaqt mobaynida o'zgarmaydi.

E.Barchasi to'g'ri.

21.Keksayish davrida kechadigan fiziologik holatlarni belgilang.

A.Tana hajmlari kichiklashadi,ma'lum fiziologik funksiyalari sustlashadi.

B.Tana hajmi o'sishi tezlashadi,organlar faoliyati kun sayin faollashib boraveradi.

C.Barcha holatlar bir maromda kechadi.

D.Sochlar oqarqdi,yuzlar to'lishadi,ko'z nuri o'tkirlashadi.

E.To'g'ri javob yuq.

22.Antrapolog V.V.Bunak odamning biologic yoshini aniqlashdan ontogenez jarayoni necha bosqichdan iborat ekanligini ko'rsatdi.

A.2 B.3. C.5. D.7. E.10.

23.Progressiv bosqichda yuz beradigan holatlarni belgilang.

A.Organizmning funksional ko'rsatgichlari ma'lum bir stabil holda o'zgarmaydi,Teri osti yog'qatlami qalinlashadi,tananing umumiy vazni oshadi.

B.Tana vazni kamayadi,tana harakatlarining tezligi sustlashadi,organizmlarning funksional ko'rsatgichlari ham sustlashadi,bu bosqichda yemirilish jarayonlari qurulish jarayonlariga nisbatan ustunlik qiladi.

C.Tana bo'yiga qarab aktiv o'sadi.Organizmda qurulish jarayonlari yemirilish jarayonlariga nisbatan ustunlik qiladi.

D. Teri osti yog'qatlami qalinlashadi,tananing umumiy vazni oshadi. Tana vazni kamayadi,tana harakatlarining tezligi sustlashadi.

E. .Organizmning funksional ko'rsatgichlari ma'lum bir stabil holda o'zgarmaydi.

24.Barqaror bosqichda yuz beradigan holatlarni belgilang.

A. Tana vazni kamayadi,tana harakatlarining tezligi sustlashadi,organizmlarning funksional ko'rsatgichlari ham sustlashadi,bu bosqichda yemirilish jarayonlari qurulish jarayonlariga nisbatan ustunlik qiladi.

B. Organizmning funksional ko'rsatgichlari ma'lum bir stabil holda o'zgarmaydi,Teri osti yog'qatlami qalinlashadi,tananing umumiy vazni oshadi.

C. Teri osti yog'qatlami qalinlashadi,tananing umumiy vazni oshadi. Tana vazni kamayadi,tana harakatlarining tezligi sustlashadi.

D. Organizmning funksional ko'rsatgichlari ma'lum bir stabil holda o'zgarmaydi.

E. To'g'ri javob yuq.

25.Rtgrissiv bosqichda yuz beradigan holatlarni belgilang.

A. Tana vazni kamayadi,tana harakatlarining tezligi sustlashadi,organizmlarning funksional ko'rsatgichlari ham sustlashadi,bu bosqichda yemirilish jarayonlari qurulish jarayonlariga nisbatan ustunlik qiladi. B. Teri osti yog'qatlami qalinlashadi,tananing umumiy vazni oshadi. Tana vazni kamayadi,tana harakatlarining tezligi sustlashadi C. Organizmning funksional ko'rsatgichlari ma'lum bir stabil holda o'zgarmaydi,Teri osti yog'qatlami qalinlashadi,tananing umumiy vazni oshadi. D. Tana bo'yiga qarab aktiv o'sadi.Organizmda qurulish jarayonlari yemirilish jarayonlariga nisbatan ustunlik qiladi. E.Javoblarning barchasi to'g'ri.

26.Chaqaloqlarning uzunligi....sm,og'irligi.....kg bo'ladi.

A.38sm,2000-2500kg.B.40sm,2000-2300kg.C.50sm,3000-3500kg. D.65sm,3000-3200kg.E.78sm.4780-5600kg.

27.Jismoniy tarbiyada ijtimoiy va biologik omillar bir –biri bilan o'zaro bog'liqligi nimadan iborat.?

A.salomatlikni sifatli va yetuk darajada tenglashtirishidan iborat.
B.Aloqalarni muntazam uzulishidan iborat.C.Uzviy aloqa yuqligidan iborat.
D.Bir nech holatlar takrorlanishidan iborat.E.Barcha javoblar to'g'ri.

28.Jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi nimalar bilan bog'liq?

A. Jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi biologic omillarning o'zaro bog'liqligidan iborat.B.Fiziologik omillarning o'zaro bog'liqligidan iborat. C. Jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi,pedagogic yunalishga asoslanib,insonlarni mehnatga va keyinchalikharbiy faoliyatga tayyorlash talabi bilan bog'liq.

D. Jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi, Fiziologik va biologic omillarning o'zaro bog'liqligidan iborat.E.To'g'ri javob yuq.

29.Hozirgi zamonda bolalar va o'smirlar rivojlanishining muhim xususiyatlaridan biri bu.....

A. .Hozirgi zamonda bolalar va o'smirlar rivojlanishining muhim xususiyatlaridan biri organizmda tez yugurish tufayli ATF ning ko'p sarflanishi va oqsillarning saqlanib qolinishidan iborat.

B.Yoshlarni muntazam sport bilan shug'ullanishidan iborat C. .Hozirgi zamonda bolalar va o'smirlar rivojlanishining muhim xususiyatlaridan biri organizmning tashqi omillarga nisbatan yuqori ta'sirchanligi va moslanuvchanligi hamda bular bilan muntazam oqilona ta'lim tarbiya olib borilganida.

D. .Hozirgi zamonda bolalar va o'smirlar rivojlanishining muhim xususiyatlaridan biri har tomonlama yoshlarning harakatchanligi va ularning dam olishidan iborat. E.Barcha javoblar to'g'ri.

30.Faol harakatchanlik konsepsiyasi insonda mavjud bilgan harakatlarga..... asoslanadi.

A. Faol harakatchanlik konsepsiyasi insonda mavjud bilgan harakatlarga hamda ularning g'oyaviy mazmun mohiyatiga asoslanadi. B. Faol harakatchanlik konsepsiyasi insonda mavjud bilgan harakatlarga to'g'ma,tabiy,biologic ehtiyojga asoslanadi. C. Faol harakatchanlik konsepsiyasi insonda mavjud bilgan harakatlarga insonlarning salomatlik darajalarini pasaytiruvchi g'oyaviy mazmuniga asoslanadi.

D.A.C.Javoblar to'g'ri E.To'g'ri javob yuq.

31.Organizm uchun harakat faolligi darajalarining muayyan oralig'i mos bo'libsanaladi.

A. Organizm uchun harakat faolligi darajalarining muayyan oralig'I mos bo'lib, uning ortasi salomatlikni rivojlantirish uchun eng maqbul holat sanaladi.

B. Organizm uchun harakat faolligi darajalarining muayyan oralig'I mos bo'lib,barcha jarayonlarda organism o'z-o'zini himoya qilishga asosanib,oddiy holat sanaladi.

C. Organizm uchun harakat faolligi darajalarining muayyan oralig'I mos bo'lib, barcha holatlarni qayta tiklash imkoniyatiga sanaladi. D. Organizm uchun harakat faolligi darajalarining muayyan oralig'I mos bo'lib, hech bir holatdan foydalanmaydigan harakat sanaladi.E. Barcha javob to'g'ri.

32.Inson salomatligini zamonaviy tarzda baholashda muhim qaysi jarayon talab etiladi?

A. Inson salomatligini zamonaviy tarzda baholashda muhim fiziologik jarayon talab etiladi. B. Inson salomatligini zamonaviy tarzda baholashda muhim kimyoviy jarayon talab etiladi.C. Inson salomatligini zamonaviy tarzda baholashda muhim jismoniy rivojlanish darajasi va uyg'unligi jarayoni talab etiladi.D.A.C. Javoblar to'g'ri.E.Barcha javoblar to'g'ri.

33.Insonning jismoniy rivojlanishi organizmning funksional holati va.....chambarchas bog'liq.

A. Insonning jismoniy rivojlanishi organizmning funksional holati va organlarning chiniqishiga chambarchas bog'liq. B. Insonning jismoniy rivojlanishi organizmning funksional holati va insonlarning mazmunli dam olishiga chambarchas bog'liq. C. Insonning jismoniy rivojlanishi organizmning funksional holati va salomatlikning boshqa tarkibiy qismlariga chambarchas bog'liq.

D.Insonning jismoniy rivojlanishi organizmning funksional holati va uzluksiz harakatga chambarchas bog'liq. E. .To'g'ri javob yuq.

34.Organizmning fiziologik zahiralari nimalarga va qanday holatga ega?

A. Organizmning fiziologik zahiralari mutloq aniq anatomic-fiziologik, funksional imkoniyatlarga ega. B. Organizmning fiziologik zahiralari jismoniy va fizikaviy imkoniyatlarga ega. C. Organizmning fiziologik zahiralari irsiyat va genitik kodga ega. D. Organizmning fiziologik zahiralari inson faoliyatiga chambarchas bog'liq va rivojlanishga ega. E. Organizmning fiziologik zahiralari inson xususiyatlari mazmuniga ega.

35.Salomatlikka ta'sir etuvchi salbiy omillar qaysi qatorda ko'rsatilgan.

A.yaxshi kayfiyat,yaxshi dam olish.B.Ruhiyatning buzilishi,o'zgaruvchanlik. C.Bir-biriga nisbatan qupol muomilada bulish,asab buzarlilik. D.Yaxshi kayfiyat.tamaki chekish.E.Barcha javoblar to'g'ri.

36. Salomatlikka ta'sir etuvchi ijobiy omillar qaysi qatorda ko'rsatilgan.

A.Mehnat faoliyatining pasayishi.B.Jismoniy zuriqish,ish faoliyatining pasayishi. C.Atrof muhitning tozaligi,shirin suxanlik,so'z madaniyatiga e'tiborli bo'lish. D. Yaxshi kayfiyat.tamaki chekishE. Yaxshi kayfiyat.tamaki chekish.

37.Salomatlik bu.....

A.Inson organizmida kechadigan fiziologik holat,jigar xastaligi.

B.Barcha funksional holatlarning parametrlariga javob beradigan,fiziologik o'sishda barqaror. C.O'sish va rivojlanish holatining pasayishi,yurak xastaliklari.

D.Kasallikka moyilligi bor,immuniteti past organism.

E.A.C.Javoblar to'g'ri.

38.Immunitet bu.....

A.kasallikka chalinadigan jarayon.

B.Kasalliklarni oldini olish,organizmda mikroblarni paydo bulishi.

C.Organizmgga infeksiyon kasalliklarni yuqtirish.

D.Organizmda antigenlarga qarshi antitelolarni hosil bo'lishi,kasalliklarni bartaraf etish.

E. Barcha javoblar to'g'ri.

39.Suv bilan chiniqtirishda birlamchi suv muolajalarini havo harorati.....gradus,suv harorati.....gradusda bajarish kerak.

A. Havo harorati 10-12 gradus, suv harorati 18-19 gradusda .

B . Havo harorati 15-16 gradus, suv harorati 19--20 gradusda

C. . Havo harorati 16-17 gradus, suv harorati 20-25 gradusda ..

D. . Havo harorati 17-20 gradus, suv harorati 30-34 gradusda .

E. . Havo harorati 25-27gradus, suv harorati 35-40 gradusda .

40.Suv bilan chiniqtirishning birlamchi bosqichi ishqalanish barcha muolajalar necha daqiqa davom etishi kerak?

A.2 daqiqa.B.3 daqiqa.C.5 daqiqa.D.7 daqiqa.E.10 daqiqa.

41.Qor bilan ishqalanish muolajalari necha daqiqa davom etishi kerak?

A.1-2daqiqa.B.2-3 daqiqa.C.3-4 daqiqa.D.4-5 daqiqa.E.7-9 daqiqa.

42. Qor bilan ishqalanish muolajalari avval tananing qaysi qismidan boshlanadi.?

A.Avval oyoq qismidan boshlab ishqalash tavsiya etiladi.

B.avval bosh qismdan boshlab ishqalash tavsiya etiladi.

C.Bu muolaja boshlanishida tananing yuqori qismidan boshlab muolaja o'tkazish tavsiya etiladi.

D.A.B. Javoblar to'g'ri. E. To'g'ri javob yuq.

43.Quyosh nurlarida mavjud...

A.Vitamin C. B.Kalsiy tuzlari. C.Vitamin D.D.Ultra binafsha nurlar.

E.Quyosh nuri tarkibida hech narsa yuq.

44.Dastlabki quyosh vannalari....daqiqa davom etadi.

A.2-3daqiqa.B.3-5 daqiqa.C.5-6daqiqa.D.6-8 daqiqa.E.5-10 daqiqa.

45.Quyosh nurlari bilan chiniqtirish davomida qaysi holatlar sodir bulsa to'xtatiladi?

A.Uyquchanlik,bosh og'rig'i.B.Kam harakatchanlik.C.Kamquvvatlik.

D.sport bilan shug'ullanuvchilar E.B.C.javoblar to'g'ri.

46.Chiniqishning tamoillari necha qismdan iborat?

A.2 qismdan iborat.B.4 qismdan iborat.C.6 qismdan iborat.

D.9 qismdan iborat E.15 qismdan iborat.

47.Avlodlar irsiyatiga salbiy ta'sir etuvchi omillardan biri bu....

A.Jamiyatda qaqrindosh-urug'lar orasidagi nikohlar salmog'ining darajasidir.

B.Nikoh shartnomalarini kech amalgam oshirishidir.

C.Shariyatga mos bo'lmagan holatlarning amalgam oshirilishidir.

D.Nikoh yoshiga etmay turib oila qurishidir.

E.B.C.Javoblar to'g'ri.

48.Hujayra nimalardan iborat?

A.yadro,sitoplazma va qobiqdan iborat. B.Vitaminlar guruhidan iborat.

C.oqsil,vitaminlar,tuzlardan iborat. D.A.C.Javoblar to'g'ri.E.To'g'ri javob yuq.

49.Dominantlik nima?

- A.Avloodan –avlodga utishda genlarning yuqolib ketishi.
- B. bir belgining ikkinchisidan ustunligi
- C.O'z holatini saqlab qolish va ikkinchi avlodga o'tganda yuqolishi.
- D.Barcha javob to'g'ri. E.To'g'ri javob yuq.

50.Genetika nima?

- A.Irsiyat va o'zgaruvchanlik qonuniyatlarini o'rganuvchi fan.
- B.Organizmdagi fiziologik jarayonlarni o'rganuvchi fan.
- C. .Organizmdagi patologik jarayonlarni o'rganuvchi fan.
- D.Organlarning joylashuvini o'rganuvchi fan. E.Barcha javob to'g'ri.

51.Mendelning nechta qonuni mavjud?

- A.2 ta .B.3 ta.C.7 ta.D.9ta.E.Mendel qonuni joriy etilmagan.

52.Genealogiya usuli nechta bosqichda o'tkaziladi?

- A.2 bosqichda.B.3 bosqichda.C.5 bosqichda.D.7 bosqichda.E.10. bosqichda.

53.Sitogenetik usuldan aniqlashda foydalaniladi.

- A.Ma'lumotlar to'plashda.B.Avloodlar shajarasini tuzishda.
- C.Xromasomalar tuzilishi va soninig o'zgarishlariga bogliq bo'lgan kasalliklarni o'rganishda va boshqa irsiy muommalarni aniqlashda foydalaniladi.
- D.A.B.Javoblar to'g'ri.E.To'g'ri javob yuq.

54.Gomozigota nima?

- A.Bitta genning bir allellariga ega bo'lishi.B.Bitta genning har xil allellariga ega bo'lishi. C.Ikkita har xil genlarning qo'shilishi.
- D.Bitta gendan har xil genlar hosil bo'lishi. E.Barcha javob to'g'ri.

55.Geterozigota nima?

- A.Bitta genning har xil allellarga ega bo'lishi.B.Har xil gendan bir xil allellarni hosil bo'lishi. C.Genlarni bir –biriga qo'shilishi. D.Genlarni bir-biriga moslashuvchanligi.
- E.To'g'ri javob yuq.

56.Genotip bu....

- A.Organizmning genetik konstitutsiyasi,uning diploid to'plamdagi hamma allellar yig'indisi.
- B.muhit bilan o'zaro ta'siri natijasida yuzaga chiqadigan,organizmning hamma xususiyatlari va belgilari yig'indisi.
- C.Nuklioidlarning bir –biri bilan chambarchas bog'liqligi va chatishuvi.
- D.Diploidlarning uzaro chatishuvi natijasida ro'y beradigan fiziologik holatlar.
- E.Mononukliyn kislotalarning ajralishi.

57.Fenotip bu....

- A. muhit bilan o'zaro ta'siri natijasida yuzaga chiqadigan,organizmning hamma xususiyatlari va belgilari yig'indisi. B. Nuklioidlarning bir –biri bilan chambarchas bog'liqligi va chatishuvi.
- C. Organizmning genetik konstitutsiyasi,uning diploid to'plamdagi hamma allellar yig'indisi.D. Bitta gendan har xil genlar hosil bo'lishi.E. Genlarni bir –biriga qo'shilishi.

58.Hozirgacha qanchadan ortiq gen kasalliklari aniqlangan. ?

- A.1000 tadan ortiq, B.1200 tadan ortiq.C.1255 tadan ortiq.D.2000 tadan ortiq.
- E.2400 tadan ortiq.

59.Inson ekologiyasi bu....

- A.Tabiat va inson munosabatlarining umumiy qonuniyatlarini urganuvchi va

ularning munosabatlarini optimallashtiruvchi fan. B.Tabiat va inson munosabatlarining umumiy qonuniyatlarini chegaralovchifan.C.Insonlar va hayvonlar to'g'risidagi ma'lumotlarni yig'uvchi fan.

D.A.B. Javoblar to'g'ri.E.To'g'ri javob yuq.

60.Ekosistema tarkibi necha guruhga bulinadi?

A.2 ta guruhga.B.3 ta guruhga.C.5 ta guruhga.D.8 ta guruhga.E.10 ta guruhga.

61.Inson ekologiyasi qaysi sohalarda nomoyon bo'ladi?

A.Kimyo.fiziologiya,tarix.B.geografiya,tibbiyot,zoologiya.C.Tibbiyot,fizika,astronomiya, D,Tibbiyot,geografiya,biologiya.E.Fiziologiya,astronomiya,biologiya.

62.Ovqat tarkibidagi oqsillar nechta aminokislotadan iborat?

A.10 ta.B.15 ta.C.17 ta.D.20 ta.E.25 ta.

63.Oqsillar organizmda qo'yidagi vazifalarni bajaradi:

A.Plastik hujayralarning qurulish materiali,katalitik fermentlarning asosiy qismini tashkil etadi.B.Immun sistema ish faoliyatini susaytiradi.C.Organizmda fotosintez jarayonini tezlashtiradi.D.Organizmda termo-regulatsiyani pasaytiradi.E.Organizmda qon ishlab chiqarish faoliyatini sustlashtiradi.

64.Yog'lar organizmda qo'yidagi vazifalarni bajaradi:

A.Organizmda oksidlanish-qaytarilish reaksiyasida qatnashadi. B.Organizmning tez och qolishiga sabab bo'ladi,vitaminlarni parchalaydi. C.Hujayra qurilishi uchun plastic material hisoblanadi,garmon sentizida ishtirok etadi.D.Organizmda qonni tuqimalarga tashiydi.E.fermentlarning asosiy qismini tashkil etadi.

65.Organizmning yog'larga bulgan kunlik ehtiyoji:

A.10-15 gram.B.15-20 gr.C.21-23 gr.D.25-30 gr.E.35-40 gr.

66.Uglevodlar organizmda bajaradi:

A.Vitaminlarni to'qimalarga yetkazib toradi. B.Toqimalarda oqsillarni parchalab ,fotosintez jarayonida ishtirok etadi. C.Vitaminlar sentizida qatnashadi,Atreoskliroz,gipertoniya,diabet kasalliklarini oldini oladi.D.B.C.Javoblar to'g'ri.E.Barcha javoblar to'g'ri.

67.Uglevodning organism uchun ehtiyoji:

A.5-10 gr.B.8-10 gr.C.10-12 gr. D.15-20 gr.E.25-35 gr.

68.Vitaminlar organizmda bajaradi:

A.Katalizator vazifasini bajaradi.B.Yurak faoliyatini sustlashtiradi. C.Buyrak faoliyatini aktivlashtiradi, D.Qon ishlab chiqarish faoliyatini sustlashtiradi.E.To'g'ri javob ko'rsatilmagan.

69.Odamning hayoti uchun kerakli energiya:

A.850-900 kkalloriyadir.B 950-1000 kkalloriyadir.C.1050-1100 kkalloriyadir.. D.1200-1700 kkalloriyadir..E.1890-1900 kkalloriyadir.

70.Kam harakatlikda ovqatni qabul qilishdan oldin.....ta jismoniy mashq bajarish lozim.:

A.1-2 ta jismoniy mashq bajarish lozimB.2-4. ta jismoniy mashq bajarish lozim C.10-15. ta jismoniy mashq bajarish lozimD.7-9. ta jismoniy mashq bajarish lozimE.8-9. ta jismoniy mashq bajarish lozim

71.Sutkalik oziq moddalar bilan birgalitrlar suv qabul qilinadi.:

A.0,3-0,5. litr suv qabul qilinadi B.0,5-0,7. l litr suv qabul qilinadi D.1-1,5. litr suv qabul qilinadiE.barcha javob to'g'ri.

72.Kamqonlikni keltirib chiqaruvchi sabablari quyidagilardan iborat:

- A.Organizm uchun ma'qul bulmagan ovqatlarni qabul qilish.
- B.Normadan ortiq ovqat istemol qilish.
- C.Ovqat tarkibida oqsillarning ko'p bulishi.
- D.Istemol qiladigan ovqat tarkibida vitaminlarning jumladan temir moddasining kamligi,immunitetning pasayishi.
- E.Barcha javoblar to'g'ri.

73.Buqoq kasalining kelib chiqish sabablari:

- A.Ovqat tarkibida yodlanmagan tuzlarning kamligi.B.Ortig'I bilan yodlangan tuz istemol qilish natijasida.C.Oshqozon-ichak sistemasi kasalliklari.
- D.Yurak –qon tomir sistemasi kasalliklari.E.Epilepsiya kasalligi tufayli.

74.Avitaminoz kasalligi bu....

- A.Organizmda vitaminlarni ko'payib ketishi.B.Organizmda vitaminlarni etishmasligi.C.Organizmda yog'lar bilan tuzlarning ko'payishi.
- D.ratsionning to'g'ri taqsimlanishi.E.Jigar xastaligi tufayli.

75.Daltonizm kasaligi bu...

- A.Rang ajrataolmasligi.B.Ranglarni to'g'ri ajratib olish.
- C.uzoqni ko'ra olmaslik.D.yaqinni ko'ra olmaslik.E.Barcha javoblar to'g'ri.

76.Gastrit kasalligining kelib chiqish sabablari:

- A.O'z vaqtida ovqatlanmaslik,kunlik ovqat rejimini buzilishi.B.Kuniga 5 mahal ovqatlanish natijasida C.Ko'proq Uglevod istemol qilish natijasida.
- D.Jigar sirrozi kasalligi oqibatida.E.Oshqozonni zondlash natijasida.

77.Spazmofiliya kasalligi organizmda etishmaydi:

- A.Vitaminlar.B.Tuzlar.C.Oqsillar.D.temir moddasi.E.Kalsiy tuzlari.

78.Gipotoniya ruy beradi"

- A.Vena qon tomirida bosim pasayadi.B.Arteriya qon bosimi pasayadi.
- C.Arteriya qon bosimi kutariladi.D.Yurak klapanlari yaxshi ishlaydi.
- E.Yurakda qon haydash normallashadi.

79.Gipertoniya sodir buladi:

- A.arteriya qon bosimi ko'tariladi.B. Arteriya qon bosimi pasayadi.
- C. Yurakda qon haydash normallashadi.D. Vena qon tomirida bosim pasayadi.
- E.Barcha javoblar to'g'ri.

80.Arteriya qon tomiridagi qon rangi:

- A.to'q qizil.B.Och qzil.C.Sariq rangda.D.Rangi aniqlanmagan.E.To'g'ri javob yuq.

81.Vena qoninig rangi...boladi:

- A.Sariq rangda.B. .Rangi aniqlanmagan.C. .to'q qizil.D. To'g'ri javob yuq.
- E. Och qzil.

82.Arterial qon bosim katta odamlarda normada.....bo'ladi.

- A.80/75.85/80 B.90/60. C.105/100.109/100 D.109/98.110/100 E.120/70. 130/80.

83.Katta odamlar bir daqiqadanafas oladi.:

- A.15-16. B.20-25. C.30-35. D.35-40. E.48-50.

84.Chaqaloqlar bir daqiqada ...nafas oladi.

- A.20-22. B.25-27.C.30-35.D38-40.E.48-50.

85.URVI kasalligi bu....

- A.Yurak qon tomirlari kasalligi.B.Oshqozon-ichak kasalligi.
- C.Jigar kasalligi. D.Yuqori nafas yullari kasalligi.E.Qonning buzulishi.

86.Bronxit kasalligining sabablari

- A.Organizmga yurak kerakli miqdorda qon yetkazib beraolmasligi.
- B.Nam havoda engil kiyinish,yuvinish toza artnmasdan sovuq havoga chiqish,
- C.temir moddasini ko'p istemol qilish. D.Organizm oqsillarning yetishmasligi.
- E.Barchasi to'g'ri.

87.Bronxini davolash usullari:

- A.Vena qon tomiriga zudlik bilan Fiz rastvor yuborish.
- B.Askorbinat kislotasidan ichirib,sulfokamfokain mushak orasiga in'eksiya qilish.
- C.Antibiotiklardan penicillin mushak orasiga yuborish,vitamino terapiya qilish, bemorni issiq kiyintirish,
- D.Shoshilinch shifoxonaga yotqizib,reanimatsion davoni boshlash.
- E.muolajasiz tuzalishiga quyib berish.

88.OITS.kasalligining kelib chiqishi:

- A.Oshqozon-ichak kasalligi asorati B.Yurak xastaligi asorati..
- C.bemorga in'eksiya davomida shprislarni almashtirmasdan ikkinchi bir bemorga muolajani davom ettirish,kasallikka chalingan bemor bilan jinsiy aloqada bo'lish.
- D.To'g'ri javob yuq. E.A.B. javoblar t'g'ri.

89.OITS kasalligi birinchi bo'lib qaysi mamlakatda tarqalgan?

- A.Misrda B.Afrikada.C.Angliyada.D.O'zbekistonda.E.Barcha mamlakatlarda birday tarqalgan.

90.OITS yuqmaydi"

- A.Jinsiy aloqa orqali.B.Qon orqali.C.Salomlashganda,gaplashganda.
- D.Muolaja vaqtida bitta shprsdan bir necha marotaba foydalanilganda.
- E.Barchasi to'g'ri.

91.OITS kasalligining inkubatsion davri.....gacha davom etadi.

- A.Bir nech coat gacha davom etadi.B.inkubatsion davri bo'lmaydi.
- C.5-10kungacha davom etadi.D.5-10 yilgacha davom dtadi.E.To'g'ri javob yuq.

92.OITS kasalligi birinchi bo'lib qaysi hayvonda aniqlangan?

- A.Sigirda.B.Echkida.C.Maymunda.D.Yulbarsda.E.Barcha hayvonlarda.

93.OITS kasalligida organizmda ruy beradi:

- A.Organizmga immune sistemani yemiradi,organism kuchsizlanib boradi. B.Organizmda immunitetni normadan ortiq ko'taradi.Inson semirib ketadi. C.Bemorni ishtahasi ochilib ko'p ovqat istemol qiladigan bo'lib qoladi. D.Shur va achchiq taomlarga ehtiyoji ortib boradi. E.Inson ishchanlik holati ortib boradi.

94.Nikotin o'ta zaharli modda bo'lib insonlar uchun o'lim dozasi....mg ni tashkil etadi.

- A.10 mg ni tashkil etadi B.15 mg ni tashkil etadi C.17 mg ni tashkil etadi
- D.25 mg ni tashkil etadi E.50 mg ni tashkil etadi

95.Tamaki chekuvchi insonlar boshqalarga nisbatan.....marta o'pkaemfezimasini bilan kasallanadi.

- A.8-15. marta o'pkaemfezimasini bilan kasallanadi B3-4. C.2-3. marta o'pkaemfezimasini bilan kasallanadi
- D10-15. marta o'pkaemfezimasini bilan kasallanadi E20-30 marta o'pkaemfezimasini bilan kasallanadi

96.Kuniga 10 donadan ko'proq tamaki chekadigan insonlards saraton kasalligi.....marta ko'puchraydi.

A.2. marta ko'puchraydi B.4. marta ko'puchraydi C.5. marta ko'puchraydi D6. marta ko'puchraydi E8. marta ko'puchraydi

97.Tamaki tutuni tarkibida nimalar mavjud?

A.Nkotin,fosfor,amilaza. B.Nikotin,uglerod(II) oksidi,vodorod sulfide.

C.Nikotin,oqsil,vitaminlar. D.Nikotin,saxaroza,amilaza. E.Barcha javoblar to'g'ri.

98.Giyohvand modda organizmga tushushi bilan birinchi qaysi organga ta'sir etadi?

A.Oshqozon-ichak sistemasiga.B.yurakkaC.Buyrakka.D.Markaziy nerv sistemasiga.E.Ko'zga.

99.Giyohvand moddalarni surunkali istemol qilish natijasida:

A.Organizmda ruhiy hamda jismoniy toliqish ko'zatiladi. B.Inson baqquvat bo'lib boraveradi. C.Organizmda immunitet ortib boradi. D.Kasalliklarni shu orqali yengadi. E.Kasallanish darajasi pasayadi.

100.Giyohvand moddalarni istemol qiluvchilarning ...%ini o'smirlar tashkil etadi.

A.10 %ini B.20. %ini C.30. %ini D.25%

E.60%ini

Adabiyotlar

1. Altuxov Yu.P. Ginetichiskiye protsessi v populyatsiyax. M., "Nauka " 1983.
2. Gulyamov N.G., Safarova D.D. Valeologiya faniga kirish so'zi.T. "Fan sportga", 2005, № 1 str. 41-42
3. Nishonboyev K.N., Xamroyev F.A., Eshonqulov O.E., Tibbiyot ginetikasi. T., Abu Ali Ibn Sino nashriyoti 2000.
4. Richkov Yu.G. Sistema drevnix izolyatov cheloveka v Severnoy Azii v sveta problem stabilnosti i evolyutsii populyatsiy. Vopr. Antropologii, 1973m bip 44.
5. Tegako L., Kmetinskiy E. Antropologiya M., "Novoye znanie", 2004
6. Xem A., Kormak D., Gistologiya M., "Mir" 1983.