

## VALEOLOGIYA ASOSLARIDAN O.N. TEST TOPSHIRIQLARI (S=47)

### 1- variant

1. Valeologiya fanining maqsadi nimalardan iborat? A- sog'lom turmush tarziga o'rgatish, B- kasalliklarga tashxiz qo'yish, V- bemorni parvarishlash, G- organizmning reproduktiv vazifalari bilan tanishtirish, D- shaxs va millat salomatligini saqlash va mustaxkamlash, E- shaxs va millat irodasini oshirish va kuchaytirish.

2. Valeologiya o'zaro aloqada bo'lgan fanlar va ular predmetini juftlab ko'rsating. A- biologiya fanlari, B- tibbiyot fanlari, V- ekologiya, G- psixologiya, D- pedagogika, E- falsafa: 1- inson ruxiy kechinmalari, 2- ong, materiya va borliqni anglash, 3- tirik organizmlar xususiyatlari, 4- ta'lim va tarbiya berish usullari, 5- etiologiya, patogenez va klinika, 6- organizimga atrof muxitning ta'siri.

3. Pedagogik valeologiyaning maqsadlari keltirilgan javobni belgilang. A- o'quv jarayonlarini yosh asosan o'z vaqtida boshlash, B- ta'lim jarayoninig salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi xolatlari oldini olish, V- o'quvchilarning salomatligini asrash madaniyatining rivojlantirish, G- sinfning gigienik holatini nazorat qilish, D- o'quvchilarni kun tartibiga rioya qilishga yo'naltirish, E- o'qituvchining valeologik faoliyatini tashkil etishning asosiy printsiptial qoidalarini ishlab chiqish.

4. Salomatlik nimalarga bog'liq? A- Demografik, kasallanish, B- irsiyat, V- atrof- muxit, G- tibbiy yordam saviyasi, D- kasallikka beriluvchanlik, E- nogironlar miqdori, J- turmush tarzi, Z- kasallanish.

5. Faol harakatda organizmda qanday o'zgarishlar sodir bo'ladi? A- yurak-qon tomirlar funktsiyasi faollashadi, B- qon bosimi oshadi, V- nafas olish va ayirish organlar faoliyati yaxshilanadi, G- moddalar almashinuvi tezlashadi, D- organizmda qo'shimcha yog' yig'ilmaydi, E- harakat tayanch sistemasi yaxshi

rivojlanadi, J- qaddi-qomat to'g'ri shakllanadi, Z- o'ziga ishonch oshadi, I- asab mustahkamlanadi, K- barcha sistemalar faoliyati oshadi.

6. Jinsiy tarbiya berishda nimalarga e'tibor berish kerak? A- fiziologik-gormonal o'zgarish jarayonlarini to'g'ri tushuntirish, B- oila haqida tushunchalar berish, V- yoshlarni oilaga tayyorlash, G- jinsiy yo'l bilan tarqaladigan kasalliklarning salbiy oqibatlarini tushuntirish, D- jinsiy yo'l bilan tarqaladigan kasalliklarning oldini olishni, E- yosh oilalarni onalik va otalikka tayyorlash, J- oilani rejalashtirish, Z- iqtisodiy barqarorlikka erishish.

7. Alkogalizmda moddalar almashinuvining buzilishi natijasida qanday kasalliklar yuzaga keladi? A- nevroz, B-ateroskleroz, V- qon bosimining ko'tarilishi, G- gastrit, D- gepatit, E- artrit, J- tsirroz, Z- infarkt, I- xoletsistit, K- qandli diabet.

8. Kashandalik turmush tarziga qanday ta'sir ko'rsatadi? A- inson umrini 8-15 yilga qisqaradi, B- jismonan yoki aqlan zaif bolalar tug'ilishiga sabab bo'ladi, V- boshqa odamlarni ham zararlaydi, G- barchasining bolalari giyoxvandlikka moyil bo'ladi, D- ayollarda bola tashlash, xomila etilmasligi, o'lik tug'ilishga va boshqa xolatlarga sabab bo'ladi, E- oxir-oqibat kashandalik giyoxvandlikka olib keladi, J- xonadon ekologiyasini buzadi, Z- bolalari oson chekishga o'rganadi.

9. Virus OIV bilan zararlangan odam organizmining qanday suyuqliklarida bo'ladi?

A- qonda, spermada, B- limfada, gormonlarda, V- hayz ajratmalarida, G- teri yog' bezi ajratmasida, D- qin bezlari sekretida, E- ko'krak sutida, J- o't suyuqligida, Z- oshqozon osti bez suyuqligida, I- so'lakda, ko'z yoshida, K- plevra suyuqligida, L- perikard suyuqligida, M- orqa miya suyuqligida, N- ter va siydikda, O- tselom suyuqligida.

10. Organizmda yod etishmasa qanday kasalliklar kelib chiqadi? A- endemik bo'qoq, B- anemiya, V-gigantizm, G-aqliy zaiflik, D- ayollarda ko'pincha

hayz ko'rish tsiklining buzilishi, E- raxit, J- bepushtlik, Z- nevrit, I- kretinizm, K- aqli zaif bolalar dunyoga keladi.

## VALEOLOGIYA ASOSLARIDAN O.N. TEST TOPSHIRIQLARI (S=40)

### 2- variant

1. Inson salomatligi – bu uzoq umr ko'rish davomida.... A- o'zini engil xis qilish, B- kayfiyatining yaxshi bo'lishi, V- ishchanlik qobiliyatini saqlab qolish, G- ijtimoiy faol bo'lish, D-psixologik sifatlarini saqlash, E- jismonan kuchli bo'lish, J- fiziologik sifatlarini saqlab qolish, Z- kun tartibiga rioya qilish.

2. Umumiy valeologiya nimani o'rganadi? A- sog'lomlik va kasallik o'rtasidagi farqlarni aniqlaydi. B- valeologiyaning ahamiyati, predmeti, metodlarini o'rganadi, V- maqsadi va tarixiy rivojlanishini aniqlab beradi, G- sog'liqni tashqi ta'sirlardan ximoya qilish va kasalliklarning oldini olish usullarini o'rganadi, D- insonning sog'lig'i va sog'lom turmush tarzini ta'minlash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqadi, E- valeologiyaning umumiy vazifalarini ochib beradi.

3.O'qituvchi valeologik muammolarni echishdagi vazifalarini ko'rsating. A- o'quvchilarning yosh – jinsiy hamda individual-tipologik o'ziga xosliklarini hisobga olish, B- o'quv jarayonini insonparvarlik sifatlari bilan bog'lab tashkil etish, V- sog'lomlik darajasini hisobga olish, G- organizmning funktsional holati va imkoniyatini hisobga olish, D- salomatlikning asraydigan ta'limiy muhitni yaratish, E- o'quvchilarning aqliy zo'riqlashlari va qattiq charchashlarini oldini olish, faollashtirish mexanizmlarini ishlab chiqish, J- o'quvchilarda umumiy madaniyatni va uning ajralmas qismi – salomatlik madaniyatini shakllantirish, Z- o'quvchilarning salomatliklarini ta'minlashga erishish.

4. Kasallikning kelib chiqish sabablari keltirilgan javoblarni belgilang. A- nosog'lom turmush tarzi, B- organizmning kam xarakatchanligi, V- kun tartibiga rioya qilmaslik, G- spirtli ichimliklar istimol qilish, D- organizmda zaharli moddarni to'planishi, E- zaharlanish va radiatsiya, J- haroratning keskin

ko'tarilib ketishi, Z- tashqi muxitning o'zgarishi, I- haroratning keskin tushib ketishi, K- stress.

5. Insonlarga ta'sir etadigan muxit omillari keltirilgan javoblarni belgilang A- yorug'lik va issiqlik, B- sun'iy ekosistemalar, V- havoni va suvni ifloslanishi, G- radiatsiya va namlik, D- havoning tarkibi, E- tabiatni ifloslanishi, J- tirik organizmlar, Z- muomala madaniyati.

6. Alkogol modda xususiyatlari keltirilgan javoblarni belgilang. A- ma'nosi: nozik, engil, oliy janob, B- ma'nosi: xush yoqish, mazza qilish, V- tarkibi  $S_2N_5ON$  — etil spirti, V- tarkibi  $S_3N_7ON$  — etanol, G- barcha erituvchilarda, yog'da yaxshi eriydi, D- suvda, organizmdagi yog'larda yaxshi eriydi, E- qonga oson so'rilib, ruxiyatni o'rgartiradi, J- barcha organlar sistemalariga toksik ta'sir ko'rsatadi, Z- onadan bolaga o'tmaydi, I- asabni tinchlantiradi, K- dori sifatida qabul qilinadi.

7. Tamaki maxsulotlariga tegishli javoblarni ko'rsating. A- Evropaga 1493 yilning 25 martida Kolumb olib kelgan, B- Ispaniyaga 1492 yilning 20 martida Kolumb olib kelgan, V- Rossiyaga 1585 yilda kirib kelgan, G- JSST ma'lumotlariga ko'ra 15 yoshdan yuqori aholining 1/3 qismi chekadi, D- Evropada va Rossiyada savdogarlar ta'sirida keng tarqalgan, E- er yuzida taxminan 2,1 milliard kishi chekadi, J- tamaki va uning mahsulotlari tarkibida 400 dan ortiq zararli moddalar bor, Z- chekuvchilarning umri 5-10 yilga qisqaradi.

8. Narkotik moddani qabul qilgandan keyin sodir bo'ladigan jrayonlarni ko'sating. A- og'zi quriydi, quvvatsizlik kuzatiladi, qizib ketadi qulog'ida turli shovqinlar hosil bo'ladi, B- ter ajralish, esnash, ko'zdan yosh oqish, qusish, ko'ngil aynash kuzatiladi, V- nafasni tezlashuvi, qo'l, oyoq mushaklarida og'riq, ozib ketish ro'y beradi, G- abstinentsiyada bezovtalanish, o'lib qolishdan qo'rquv bo'ladi, D- boshi og'riydi, ter chiqadi, siydik ayirish kuchayadi, nafas olishi o'zgaradi, tanasi ko'kara boshlaydi, E- badani qichishadi, qizil toshma toshadi,

chuqur uyquga ketadi, J- uyquni buzilishi, qo'rqinchili tush ko'rishlar, agressivlik yoki apatiya holat sodir bo'ladi, Z- uchib yurgandek bo'ladi, ko'ziga turli narsalar ko'rinadi, xush yoqadi.

9. OIV infeksiyasi qaysi suyuqliklar orqali yuqadi? A- so'lak, ko'z yoshi, B- ter va siydik, V- qon, sperma, G- oshqozon osti bez suyuqligi, D- qin ajratmalari, E- ko'krak suti, J- virtual onadan bolaga, Z- yo'ldosh orqali bolaga.

10. Anemiya nima? A -qonda gemoglobinning miqdorining 119,0-130 g/l bo'lishi, B- qonda gemoglobinning miqdori 111,0 g/l va undan past bo'lishi, V- organizmda temir miqdorining kamayib ketishi, G- organizmda mis miqdorining kamayib ketishi, D- qon kasalligi, E- limfa kasalligi.

## VALEOLOGIYA ASOSLARIDAN O.N. TEST TOPSHIRIQLARI (S=39)

### 3- variant

1. Sog'lom avlod g'oyasi nima uchun kerak? A- milliy genofondni saqlash uchun, B- aholini sog'lom yashashi uchun, V- jismonan va ma'nan sog'lom avlodni tarbiyalash uchun, G- maqsadli yoshlarni qo'llab quvvatlash uchun, D- erkin, mustaqil, kuchli va sofdil avlodni o'stirish uchun, E- iqtidorli yoshlarni maqsadli yo'naltirish uchun. J- iqtidorli va sog'lom fikrli yoshlarni o'stirish. Z- yoshlarni kasb va ish bilan ta'minlash uchun.

2. Tibbiy valeologiya nimani o'rganadi? A- sog'lomlik va kasallik o'rtasidagi farqlarni aniqlaydi. B- valeologiyaning ahamiyati, predmeti, metodlarini o'rganadi, V- maqsadi va tarixiy rivojlanishini aniqlab beradi, G- sog'liqni tashqi ta'sirlardan ximoya qilish va kasalliklarning oldini olish usullarini o'rganadi, D- insonning sog'lig'i va sog'lom turmush tarzini ta'minlash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqadi, E- valeologiyaning umumiy vazifalarini ochib beradi.

3. Pedagogik jarayonlar qanday tamoyillar asosida tashkil etilishi kerak? A- o'quvchilarning yosh – jinsiy hamda individual-tipologik o'ziga xosliklarini hisobga olish, B- o'quv jarayonini insonparvarlik sifatlari bilan bog'lab tashkil etish, V- sog'lomlik darajasini hisobga olish, G- organizmning funktsional holati va imkoniyatini hisobga olish, D- salomatlikning asraydigan ta'limiy muhitni yaratish, E- o'quvchilarning aqliy zo'riqishlari va qattiq charchashlarini oldini olish, faollashtirish mexanizmlarini ishlab chiqish, J- o'quvchilarda umumiy madaniyatni va uning ajralmas qismi – salomatlik madaniyatini shakllantirish, Z- o'quvchilarning salomatliklarini ta'minlashga erishish.

4. Quyidagi tushunchalarni juftlab yozing. A- distrofiya, B- atrofiya, V- gipertrofiya, G- patologiya: 1- organ va to'qimalarning hajmini kichrayishi, 2- kasallanish, 3- moddalar almashinuvini buzilishi, 4- organning kattalashuvi.

5. Insonlarga ta'sir etadigan muxit omillari keltirilgan javoblarni belgilang A- yorug'lik va issiqlik oshirish, B- sun'iy ekosistemalar yaratish, V- havoni va suvni ifloslantirish, G- radiatsiya va namlikni oshirish, D- havoning tarkibi, E- tabiatni ifloslantirish.

6. Ichkilikbozlikka olib keluvchi omillar keltirilgan javoblarni belgilang. A- yoqimli ta'siri, B- tengdoshlar ta'siri, V- bolalar tarbiyasidagi kamchiliklar, G- hayajonni ketkazish, D- atrofdagilarning salbiy namunasi, E- jamoatchilikning e'tiborsizligi.

7. Tamaki tarkibidagi uglerod gazi organizmga qanday ta'sir ko'rsatadi? A- ichki a'zolari kislorod bilan ta'minlanishi qiyinlashadi, B- to'qimalarda modda almashinish jarayonini buzadi, V- ateroskleroz paydo kiladi, G- organizmda umumiy kislorod etishmasligiga sabab bo'ladi, D- rak hujayralari paydo bo'lishini tezlashtiradi, E- ichki a'zolar faoliyatining izdan chiqishiga sharoit yaratib beradi.

8. Guyoxvand narkotik modda qabul qilmaysa qanday jarayonlar kuzatiladi? A- og'zi quriydi, quvvatsizlik kuzatiladi, qizib ketadi qulog'ida turli shovqinlar hosil bo'ladi, B- ter ajralish, esnash, ko'zdan yosh oqish, qusish, ko'ngil aynash kuzatiladi, V- nafasni tezlashuvi, qo'l, oyoq mushaklarida og'riq, ozib ketish ro'y beradi, G- abstinentsiyada bezovtalanish, o'lib qolishdan qo'rquv bo'ladi, D- boshi og'riydi, ter chiqadi, siydik ayirish kuchayadi, nafas olishi o'zgaradi, tanasi ko'kara boshlaydi, E- badani qichishadi, qizil toshma toshadi, chuqur uyquga ketadi, J- uyquni buzilishi, qo'rqinchili tush ko'rishlar, agressivlik yoki apatiya holat sodir bo'ladi, Z- uchib yurgandek bo'ladi, ko'ziga turli narsalar ko'rinadi, xush yoqadi.

9. OITSning belgilari keltirilgan javobni belgilang. A- noma'lum bosh og'riq, B- noma'lum isitma, V- noma'lum diareya, G- noma'lum yo'tal, D- tuzalmaydigan shamollash, E- tuzalmaydigan herpes, J- Koposhi sarkomasi, Z- sababsiz xolsizlanish, I- sababsiz ozish, K-



terida bezlarning paydo bo'lishi, L- limfa tugunlarining kattalashishi, M- tuzalmaydigan gel'mintoz, N- tuzalmaydigan zamburug'li kasalliklar, O- tuzalmaydigan rinit.

10. Anemiya qanday salbiy oqibatlarga olib keladi? A- gipoksiyaga olib keladi, B- gepirtrofiyaga olib keladi, V- boshqa kasalliklar bilan tez-tez xastalanadi, G- bolalarda jismoniy va aqliy rivojlanish susayadi, D- homilador bo'lsa o'lik bola tug'adi, J- homilador ayol vazni etarli bo'lmagan zaif bola tug'ishi mumkin, Z- ayrim hollarda onalarni o'limiga olib kelishi mumkin.

## VALEOLOGIYA ASOSLARIDAN O.N. TEST TOPSHIRIQLARI (S=37)

### 4- variant

1. Sog'lom avlod kontsepsiyasi vazifalarni ko'rsating. A- balog'at yoshidagi yoshlarda tibbiy-gigienik madaniyatni shakllantirish, B- yosh avlodni tarbiyalash bo'yicha ko'proq aniq va real chora-tadbirlarni aniqlash, V- sog'lom avlodni tarbiyalash, G- yoshlarni sog'lom oila qurishga tayyorlash, D- sog'lom avlodni ulg'aytirish, E- qizlarni bo'lg'usi onalikka tayyorlash.

2. Deffirensial valeologiya nimani o'rganadi? A- salomatlikning individual-tipologik xususiyatlarini, B- individning genetik va fenotipik tuzilishini tadqiq etish bilan shug'ullanadi, V- atrof – muxit omillarining salomatlikka ta'sirini o'rganadi, G- salomatlikni son va sifat o'zgarishlari individual dasturini tuzish metodologiyasini ishlab chiqadi, D- tabiatdagi va antropogen o'zgarishlarning natijasini inson sog'lig'iga ta'sirini tadqiq etadi, E- ekzo va endoekologiya qonuniyatlarini o'rganadi.

3. Salomatlik nima? A- sog'lom turmush tarzini kechirish, B- kasallik va nuqsonlarsiz jismoniy sog'lom bo'lish, V- ruhiy jihatdan salomat bo'lish, G- asabga ta'sir etuvchi omillardan holi bo'lish, D- zararli odatlardan holi bo'lish, E- uzoq umr ko'rish. E- ijtimoiy rivojlanganlik.

4. Kasallikda qanday rivojlanish davrlari farq qilinadi? A- latent, B-prodromal, V- boshlanish davri, G-avj olgan davri, D- sog'ayish davri, E- pik davri, J- etologik, Z-tugallanish davri.

5. Baxtsiz hodisalarga nimalar kiradi? A- mexanik jarohatlanish, B- yo'l harakati xodisasi, V- betob bo'lish, G- o'z yaqinini yo'qotish, D- tan jaroxati olishi, E- mexnat faoliyatidagi jarohatlanish, J- ko'zlagan maqsadga etmaslik, Z- ruxiy jarohatlanish, I- kutilgan jarohatlanish, K- tasodifiy jarohatlanish.

6. O'smirlarni ichkilikka tortuvchi turtkilar keltirilgan javoblarni belgilang. A- yoqimli ta'siri, B- tengdoshglar ta'siri, V- bolalar tarbiyasidagi kamchiliklar,

G- hayajonni ketkazish, D- atrofdagilarning salbiy namunasi, E- jamoatchilikning e'tiborsizligi.

7. Tamaki tarkibidagi mum qoldiqlari organizmga qanday ta'sir ko'rsatadi? A- ichki a'zolari kislorod bilan ta'minlanishi qiyinlashadi, B- to'qimalarda modda almashinish jarayonini buzadi, V- ateroskleroz paydo qiladi, G- organizmda umumiy kislorod etishmasligiga sabab bo'ladi, D- rak hujayralari paydo bo'lishini tezlashtiradi, E- ichki a'zolar faoliyatining izdan chiqishiga sharoit yaratib beradi.

8. O'g'il bolalarning jinsiy etilishiga xos bo'lgan belgilarni ko'rsating. A- 9-10 yoshdan boshlab jinsiy etilish davriga kiradi, B- 10-11 yoshdan jinsiy etilish davriga kiradi, V- ovozi do'rillaydi, G- tos suyagi o'sadi, D- mo'ylovi sabza ura boshlaydi, E- 12-14 yoshdan sut bezlari rivojlana boshlaydi.

9. OITS bilan kimlar ko'proq zararlanadi? A- tibbiyot xodimlari, B- giyohvandlar, V- besoqolbozlar, G- tartibsiz jinsiy aloqa qiladiganlar, D- tatirovka chizadiganlar, E-alkogollar, J- nosog'lom turmush tarzini kechirayotganlar, Z- uzoq yo'lda qatnaydigan haydovchilar.

10. Anemiyada qanday simptomlar paydo bo'ladi? A- Umumiy xolsizlik kuzatiladi, B- teri qatlami va ko'rinib turgan shilliq qavatlari rangsizlanadi, V- bosh aylanishi, behollik kuzatiladi, G- ko'z va badan sarg'ayadi, D- badan qizarib, bosh og'riydi, E- tirnoqning yupqalashishi va sochning sinuvchanligi oshadi, J- ishtaha yo'qoladi, bolalar bo'r, kesak eyishadi, Z- og'ir hollarda- o'rnidan tura olmaydi, I- og'ir hollarda- nafas etishmaydi, yurakda shovqin paydo bo'ladi, K- jigar va taloq o'lchami kattalashadi.

## VALEOLOGIYA ASOSLARIDAN O.N. TEST TOPSHIRIQLARI (S=38)

### 5- variant

1. Sog'lom avlod kontsepsiyasi yo'nalishlarini ko'rsating. A- balog'at yoshidagi yoshlarda tibbiy-gigienik madaniyatni shakllantirish, B- yosh avlodni tarbiyalash bo'yicha ko'proq aniq va real chora-tadbirlarni aniqlash, V- sog'lom avlodni tarbiyalash, G- yoshlarni sog'lom oila qurishga tayyorlash, D- sog'lom avlodni ulg'aytirish, E- qizlarni bo'lg'usi onalikka tayyorlash.

2. ekologik valeologiya nimani o'rganadi? A- salomatlikning individual-tipologik xususiyatlarini, B- individning genetik va fenotipik tuzilishini tadqiq etish bilan shug'ullanadi V- atrof-muxit omillarining salomatlikka ta'sirini o'rganadi, G- salomatlikni son va sifat o'zgarishlari individual dasturini tuzish metodologiyasini ishlab chiqadi, D- tabiatdagi va antropogen o'zgarishlarni.

3. Aholi salomatligi qaysi mezonlar orqali aniqlanadi? A- demografik, kasallanish, B- irsiyat, V- atrof- muxit, G- tibbiy yordam saviyasi, D- kasallikka beriluvchanlik, E- nogironlar miqdori, J-turmush tarzi, Z- kasallanish.

4. Faol harakatga nimalar kiradi? A- yugurish, B- og'ir atletika bilan shug'ullanish, V- engil atletika bilan shug'ullanish, G- badan tarbiya, D-sportni ma'lum turi bilan muntazam shug'ullanish, E-sport seksiyalariga qatnashish.

5. Maktab o'quvchilarining kun tartibini tuzishda nimaga e'tibor berish kerak? A- yoshiga, B- zexniga, V- o'quv mashg'ulotlari yuklamasini tartibga solishga, G- ochiq havoda sayr qilib, xordiq chiqarishga, D- etarli va o'z vaqtida ovqatlanishga qo'yish, E- uy vazifasini bajarish vaqtiga, J- gigienik jihatdan to'liq, bir maromdagi uyqu jarayoniga, Z- bolaning rivojlanish darajasiga, I- bolaning qobiliyatiga, K- vaqtida aqliy yuklamani jismoniy yuklamaga

almashtirishga, L- mustaqil faoliyat uchun vaqt belgilash, M- kun tartibini o'zi belgilashiga.

6. Organizm alkagol bilan zaharlanganda qanday kasalliklar yuzaga keladi? A- nevroz, B-ateroskleroz, V- qon bosimining ko'tarilishi, G- gastrit, D- gepatit, E- artrit, J- tsirroz, Z- infarkt, I- xoletsistit, K- qandli diabet.

7. Nikotin organizmga qanday ta'sir ko'rsatadi? A- aldamchi kayfiyat beradi, B- asab tizimiga qo'zgatuvchi ta'sir etadi, V- qon tomirlarni siqilib turish vaqtini ko'paytiradi, G- yurak ishini tezlatadi, D- o'pkaning shilliq qavatini emiradi, E- yurak mushaklari kam kislorodli va ozuqali sharoitda ishlashga majbur bo'ladi.

8. Reproduktiv salomatlik vazifalariga nimalar kiradi? A- ayolning qachon va qanday sharoitlarda ona bo'lishini nazorat qilish, B- ona va undan tug'ilajak bolaning ham salomatligi uchun maqbul shart-sharoitlarni yaratish, V- bolalar sonini oshirib borish, G- nogiron bolalarni tarbiyalash masalalarini hal etish, D- homila rivojlanishini nazorat etib borish, J- yangi avlodni dunyoga keltirish va oilada bolalar sonini rejalashtirish, Z- onalar va bolalar salomatligini saqlagan holda oilalarining mustaqamligini ta'minlash.

9. Yod organizm uchun qanday ahamiyatga ega? A- qalqonsimon bez gormonlari tarkibiga kiradi, B- barcha organlar sistemasi rivojlanishida ishtirok etadi, V- gipofiz gormonlari tarkibiga kiradi, G- bo'y o'sishida ishtirok etadi, D- miyaning me'yorida rivojlanishini ta'minlaydi, E- aqliy zaiflikka olib keladi.

10. Anemiyani oldini olish uchun nimalar iste'mol qilish kerak? A- go'sht, parranda, baliq mahsulotlari va jigar, B- vitaminlar bilan boyitilgan boshqoli mahsulotlar, V- undan tayyorlangan mahsulotlar, G- qaynatib pishirilgan ovqatlar, D- qovrilib pishirilgan ovqatlar, E- sabzavot, mevalar va yangi ko'katlar, J- o'z vaqtida ovqatlanish kerak, Z- oqatlanish vaqtida choy ichmaslik kerak.