

TARQATMA MATERIALLAR

1- ma'ruza .Valeologiya asoslari faniga kirish.

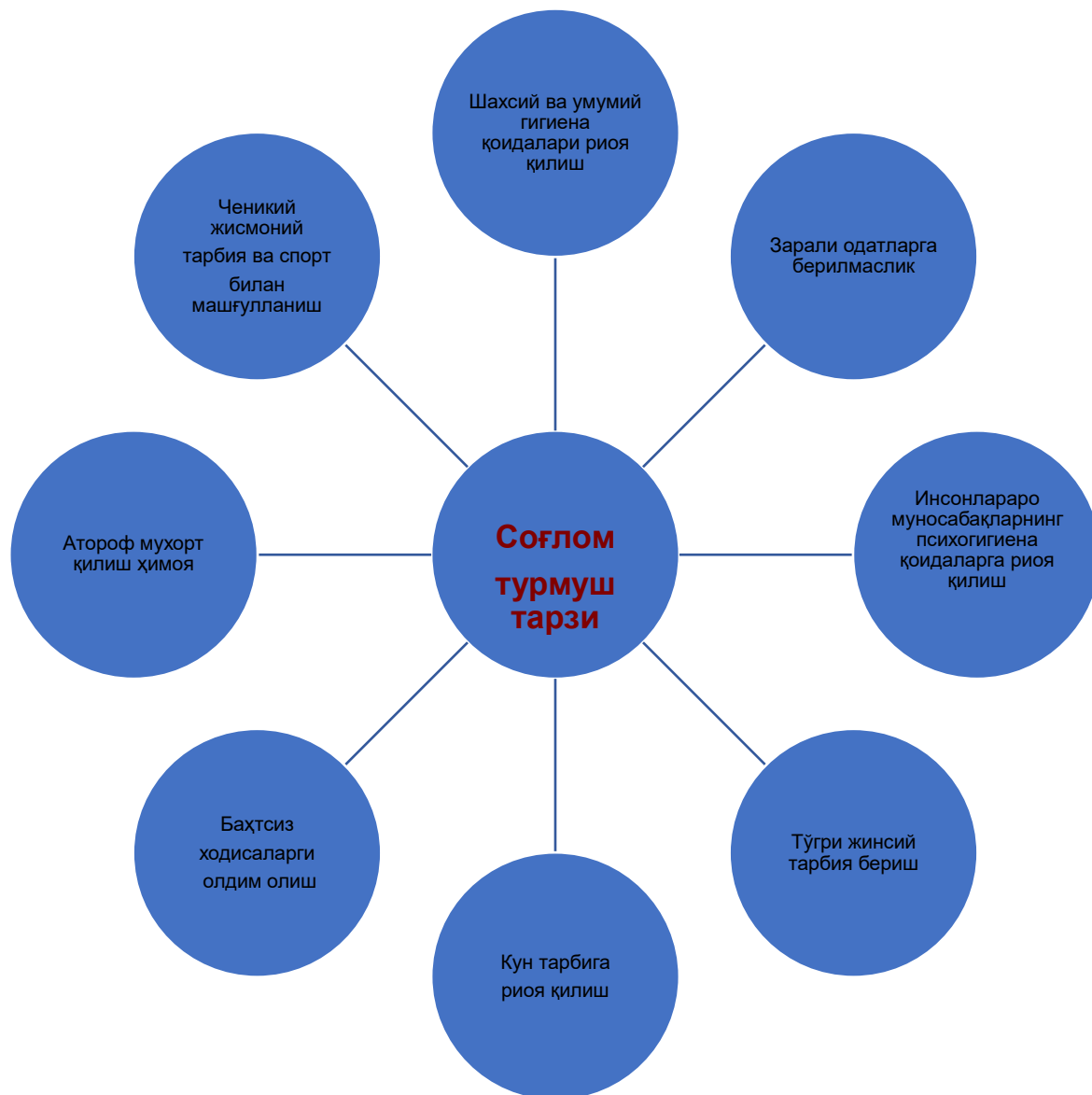
Vizual materiallar

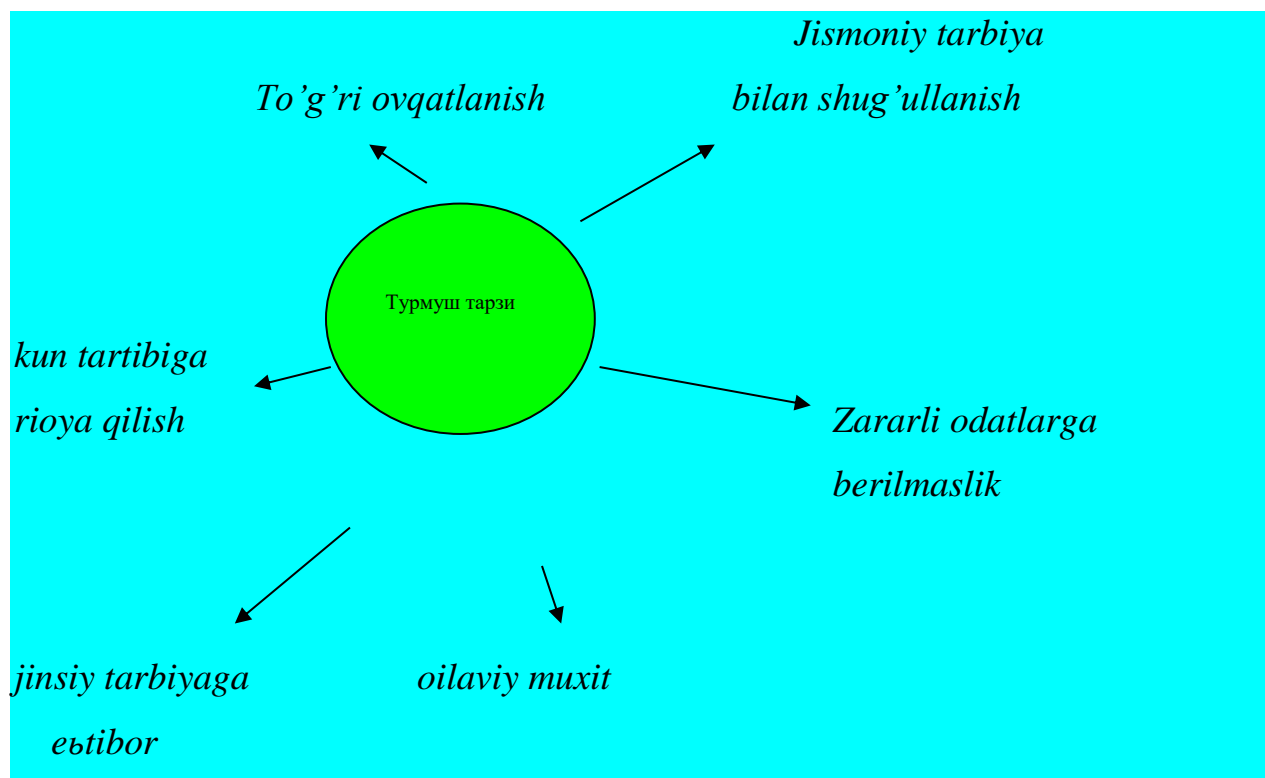
1 ilova.

B.B.B. texnologiyasi jadvali

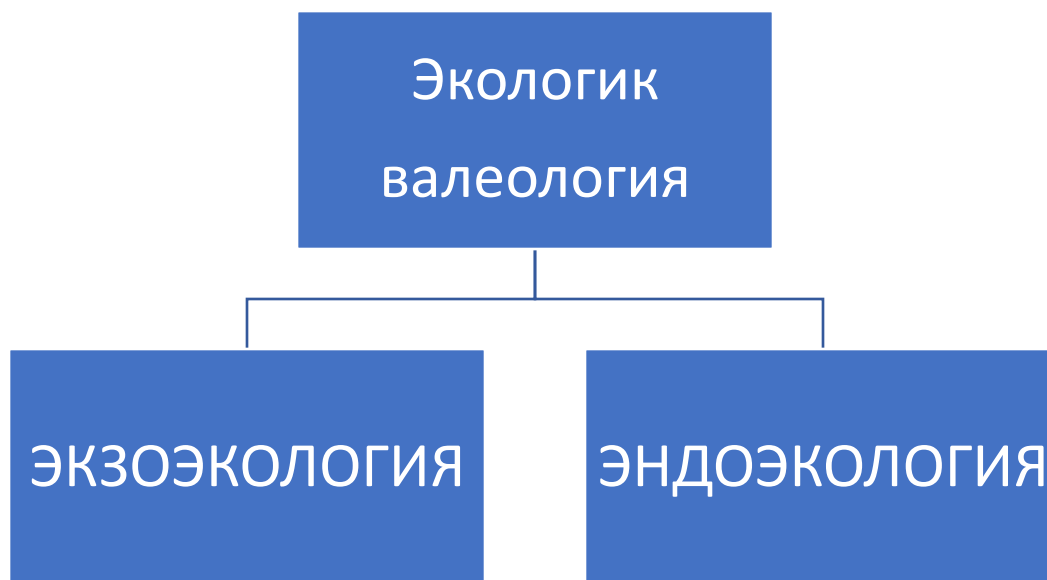
| Asosiy tushunchalar | Bilaman | Bilishni xoxlayman | Bilib oldim |
|-----------------------|---------|--------------------|-------------|
| Salomatlik | | | |
| Ovqatlanish gigienasi | | | |
| Kun tartibi | | | |
| Faol xarakat | | | |
| SHaxsiy gigiena | | | |
| Umumiy gigiena | | | |
| Jinsiy tarbiya | | | |

Cog'lom turmush tarzi komponentlari









4 ilova.

Munozara uchun savollar

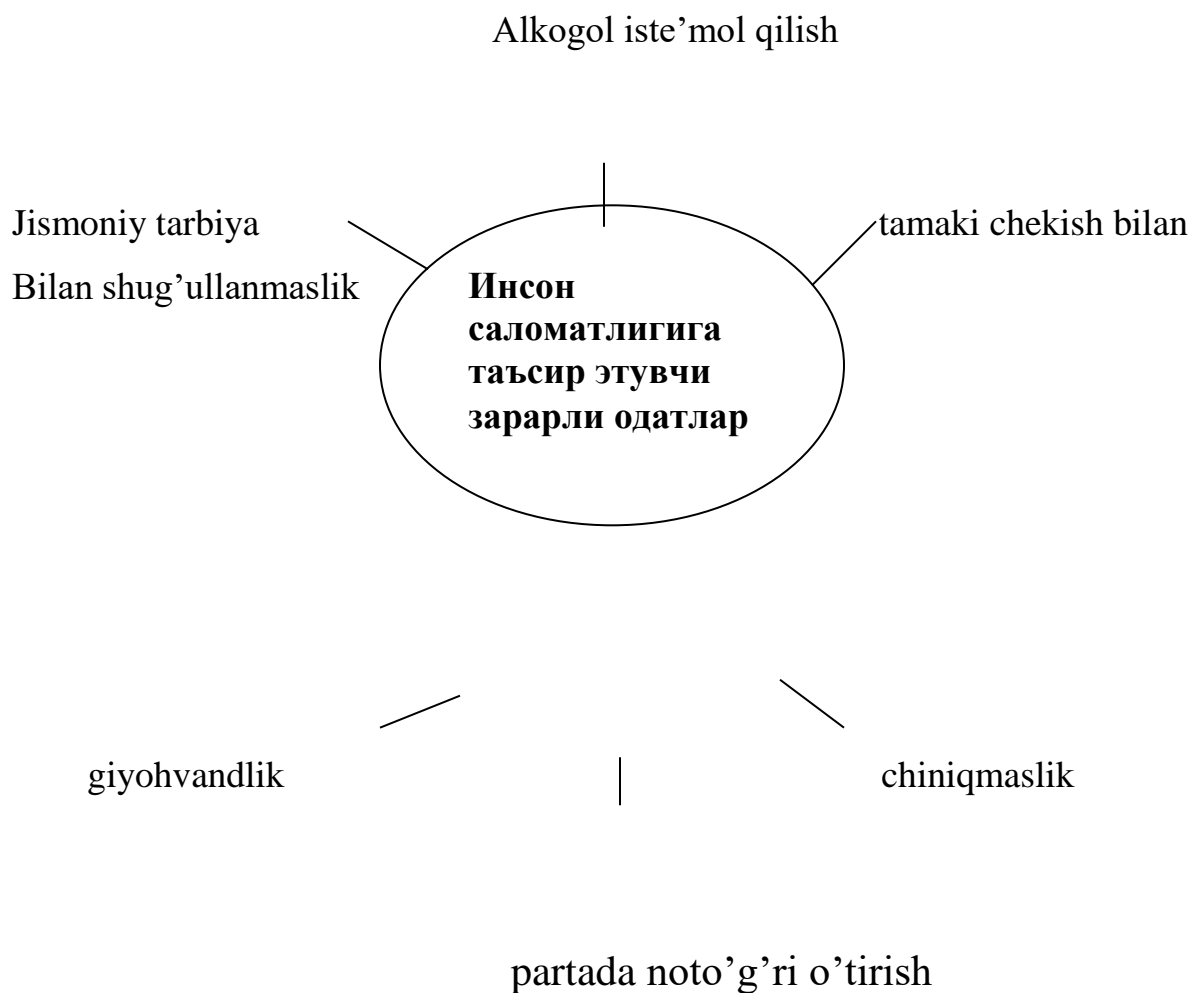
1. Valeologik yo'nalishlarni sanab bering
2. Ekologik valeologiya nimani o'rgatadi?
3. Ijtimoiy valeologiya nima?
4. Irsiyat nima? Qanday irsiy kasalliklarni bilasiz?
5. Iqlimiy omillarning salomatlikka qanday ta'siri bor?
6. Valeologiya qanday muammolarni hal qiladi?
7. Sog'lom avlod g'oyasi nima uchun kerak?
8. Salomatlikni qanday baholaysiz?

2- ma'ruza. Inson salomatligi. Sog'lom va bemor organizm haqida

Munozara uchun savollar

1. Sog'lom organizm va kasal organizm haqida tushuncha bering.
2. Inson organizmiga ta'sir etuvchi omillarni ko'rsating.
3. Kasal organizm sog'lom odamdan qanday farq qiladi?
4. Zararli odatlar organizmga qanday ta'sir ko'rsatadi?
5. Jismoniy mashqlarning organizmga ijobiy ta'sirini tushuntirib bering.
6. CHiniqish va uning turlari?
7. Organizmning funktsional holati?

2-ilova





Talabalar insonlarning qanday kasallik bilan kasallanganini e'tiborga olgan holda unda bo'ladigan o'zgarishlarni bilib oladilar.

Sport bilan shug'ullanish inson organizmi uchun foydali bo'lib, qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishiga va sog'lom bo'lishga yordam beradi. Quyida sport bilan shug'ullanishning tavsiyalari berilgan:



1. Qaysi yondashuv insonning har bir vaqt oralig'ida muayyan funktsional imkoniyatlariga, ya'ni salomatlik qamroviga ega bo'lishini ifodalaydi?
 - A. Sifatli yondashuv
 - V. Miqdoriy yondashuv
 - S. Individual yondashuv*
 - D. Aralash yondashuv
2. Insonning nisbatan qat'iy individual morfologik va funktsional (shuningdek, psixologik) xususiyatlari yig'indisi - bu ...
 - A. inson tipologiyasi
 - V. inson salomatligi
 - S. inson konstitutsiyasi*
 - D. antropologiya

3. Hozirgi vaqtda tana graditsiyasi tuzilishining 4 turidan keng foydalaniladi.

Tinch holatda qaysi turga kuchli faol fiziologik funktsiyalar xos bo'ladi?

A. Giperstenik*

V. Atletik

S. Astenik

D. Normastenik

4. Kuchli amplituda darajasidagi bo'g'imlar harakatini bajarishda inson imkoniyatlariga qanday fiziologik sifat tavsifi mos keladi?

A. CHaqqonlik

V. Egiluvchanlik*

S. CHidamlilik

D. Kuch-quvvat

5. Vaqt, o'rin va vaziyatni o'zgartirish tezligi bilan bog'liq tarzda muayyan maqsadga qaratilgan harakatlarni bajarishda inson imkoniyatlarini o'zida aks ettiruvchi jismoniy sifatlar nimalardan iborat?

A. Egiluvchanlik

V. Tezlik

S. CHaqqonlik*

D. Kuch-quvvat

6. Qaysi jismoniy sifat eng qisqa muddatda harakatni amalga oshirishga ko'maklashuvchi insoniy imkoniyatlarni o'zida aks ettiradi?

A. CHaqqonlik

V. Egiluvchanlik

S. Tezlik*

D. Kuch-quvvat

7. Qaysi yil Sihat-salomatlik yili deb e'lon qilingan?

A. 2003

V. 2005*

S. 2001

D. 2004

8. Ekologik omillarning aholi salomatligiga ta'siri necha foizni tashkil etadi?

A. 20-25%*

V. 15-45%

S. 5-10%

D. 30-45%

9. Salomatlikni saqlashdagi kamchiliklar necha foizni tashkil qiladi?

A. 10%*

V. 15%

S. 20%

D. 25%

10. ... shaxsiy gigiena zarur

A. Salomatlikni saqlash va mustahkamlash uchun

V. Ishtahani yaxshilash uchun

S. Kasalliklarning oldini olish uchun*

D. Allergiyaning oldini olish uchun

Test topshiriqlarining javoblari:

1.S

2.S

3.A

4.B

5.S

6.S

7.B

8.A

9.A

10.S

3- ma'ruza Sog'lom turmush tarzi va uni tashkil qiluvchi tarkibiy qismlari.

Vizual materiallar

1 ilova.





Шахсий гигиена

Бошни ва терини тоза
тутиш

Оғиз бўшлиғи ва
тишни тоза тутиш

Кийимга бўлган
талаблар

Шахсий буюмларни
тоза тутиш

Шахсий овқатланиш
гигиенаси

Умумий гигиена

Умумий овқатланиш
гигиенаси

Муомила
гигиенаси

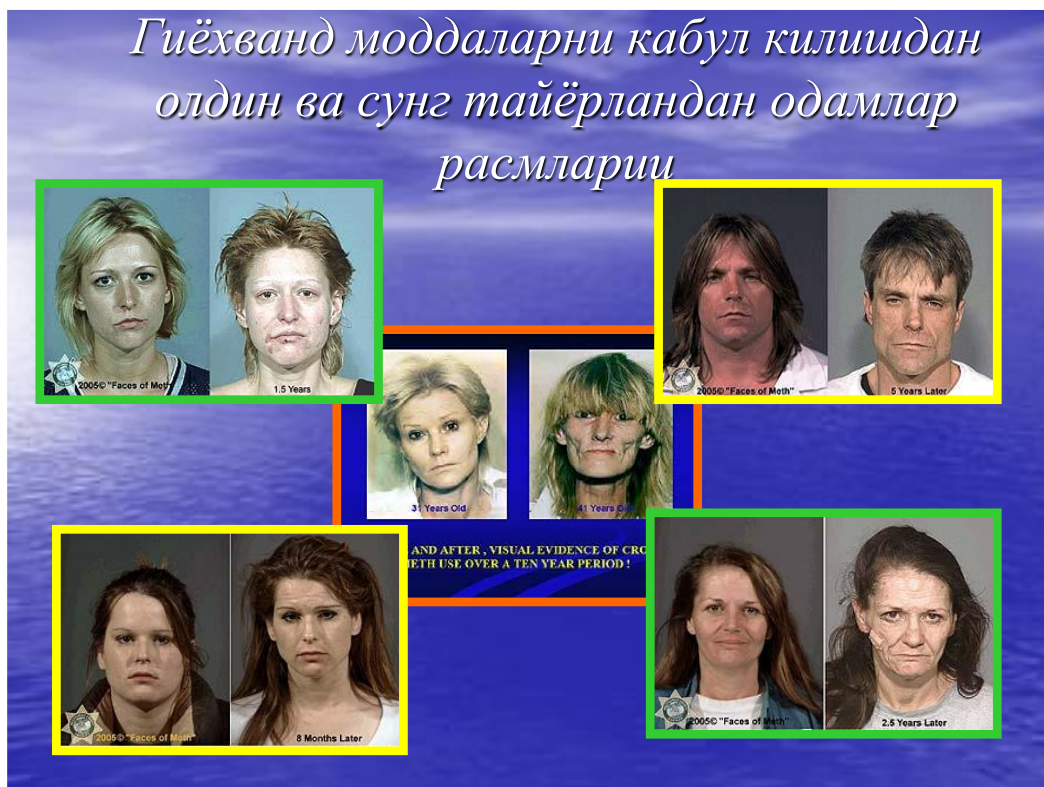
Кийиниш гигиенаси

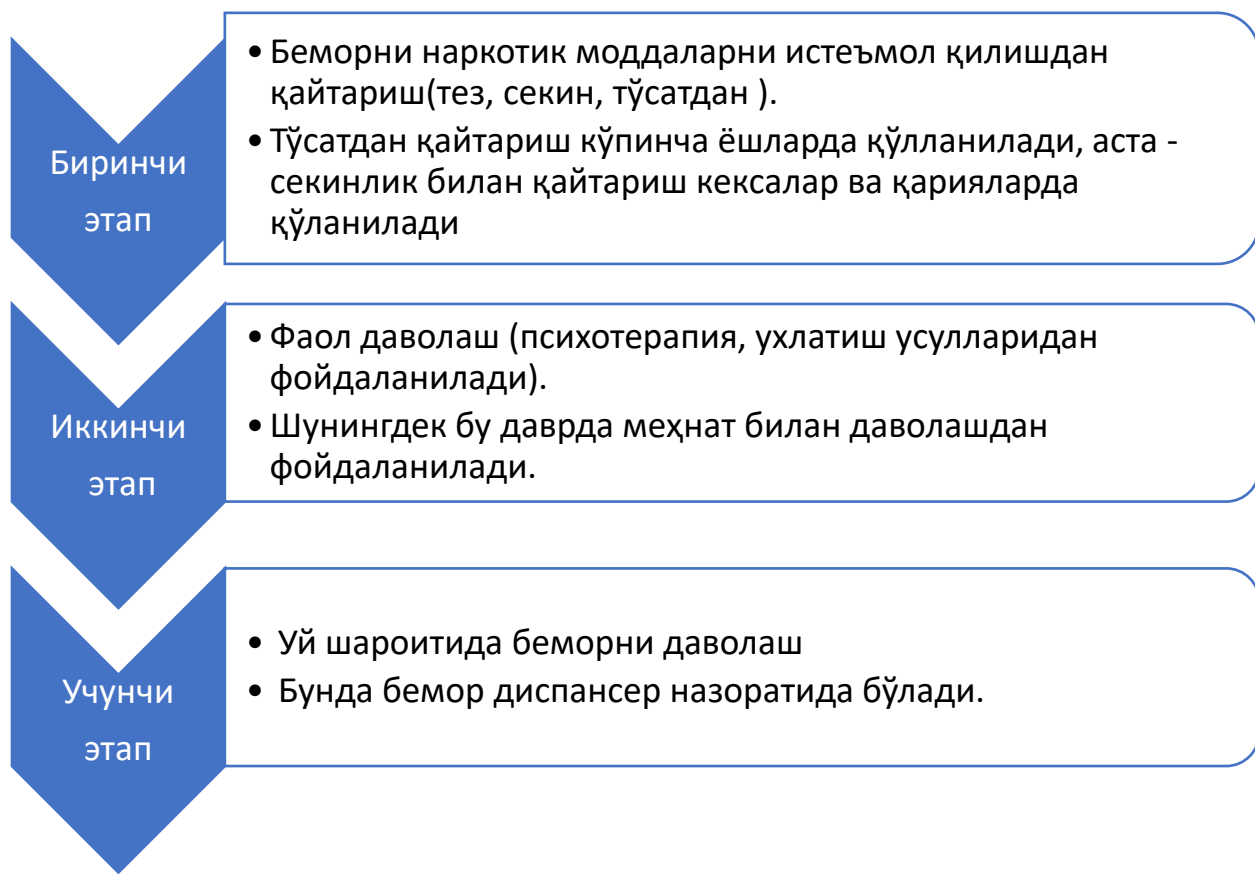
Яшаш жой
гигиенаси

Иш жой гигиенаси

1. ma'ruza. Giyohvandlik va toksikomaniya

1-ilova





1. Narkotiklar salomatligingizga ... ta'sir ko'rsatadi

A. Ijobiy

V. Salbiy

S. Ta'sir qilmaydi

D. Vaqtincha ta'sir qiladi

2. Narkotikni tarqaturuvchilar jinoiy javobgarlikka tortilaydimi?

A. Xohishiga ko'ra, ko'ngilli ravishda

V. Tortilmaydi

S. Bir qismini tortiladi

D. Barchasi tortiladi

3. Narkotiklar ... unga bog'lanib qolish, tobelikni keltirib chiqaradi

A. Katta miqdorda iste'mol qilish natijasida

V. Faqat uzoq muddat davomida iste'mol qilinganida

S. Tiyaqsiz va tartibsiz iste'mol qilinganda

D. Barcha javoblar to'g'ri

4. Narkotik iste'mol qilishning qaysi bosqichida inson buni "me'yoriy" deb qabul qiladi?

A. Birinchi

V. Ikkinchi

S. Uchinchi

D. To'rtinchi

5. Alkogolga qaramlikning birinchi bosqichiga ... xos

A. Kompaniya izlash

V. Sinab ko'rish ishtiyoqi

S. Qonunga qarshi borish

D. Yasanish istagi

6. Narkotik – bu ...

A. Alkogol ichimlik

V. Miyaga ta'sir ko'rsatuvchi faol psixik modda

S. Jismoniy va psixik qaramlikni keltirib chiqaruvchi modda

D. Barcha javoblar to'g'ri

7. Narkotiklar iste'mol etish ... xastalanishga sabab bo'lishi mumkin.

A. OITS infektsiyasi, ya'ni SPID bilan

V. ORZ bilan

S. pnevmaniya bilan

D. gepatit bilan

8. Barcha narkotiklar ... keltirib chiqadi

A. Tobelik va qaramlikni

V. Qiziqishni

S. Ishtiyoq, moyillikni

D. Barcha javoblar to'g'ri

4 – ilova

TEST JAVOBLARI

1. V

5. V

2. D

6. V

3. D

7. A

4. A

8. A

**6. ma'ruza Oits haqida tushuncha. kelib chiqish sabablari, rivojlanishi,
epidemiologiyasi**

1 ilova.

Munozara uchun savollar

1. OIV va OITS nima?
2. OIV qanday yuqadi?

3. OITS bilan og'riqan odamlarga qanday belgilar paydo bo'ladi?
4. OIV bilan zararlangan odamlar bilan qanday munosabatda bo'lish kerak?
5. OITS kasalligini oldini olish uchun qanday choralarni qo'llash kerak?
6. OITSni davosi bormi?

2-ilova.

OIVni fanga ma'lum bo'lishi jadvali

| № | Virus nomi | Davlat | Yil | Topgan olim |
|----------|-------------------|-----------------------|------------|--------------------------------------|
| 1 | NTLV-1 | AQSH | 1983 yil | Robert Gallo rahbarligidagi guruh |
| 2 | LAV | Frantsiya -Parij | 1983 yil | Lyuk Mantane rahbarligidagi guruh |
| 3 | NTLV-3 | AQSH | | Robert Gallo rahbarligidagi guruh |
| 4 | NTLV -3 LAV | AQSH | 1984 yil | Amerika olimlari |
| 5 | OIV | Barcha davlatlarda | 1986 yil | Viruslarni nomlash qo'mitasi |





3 – ilova

OITS

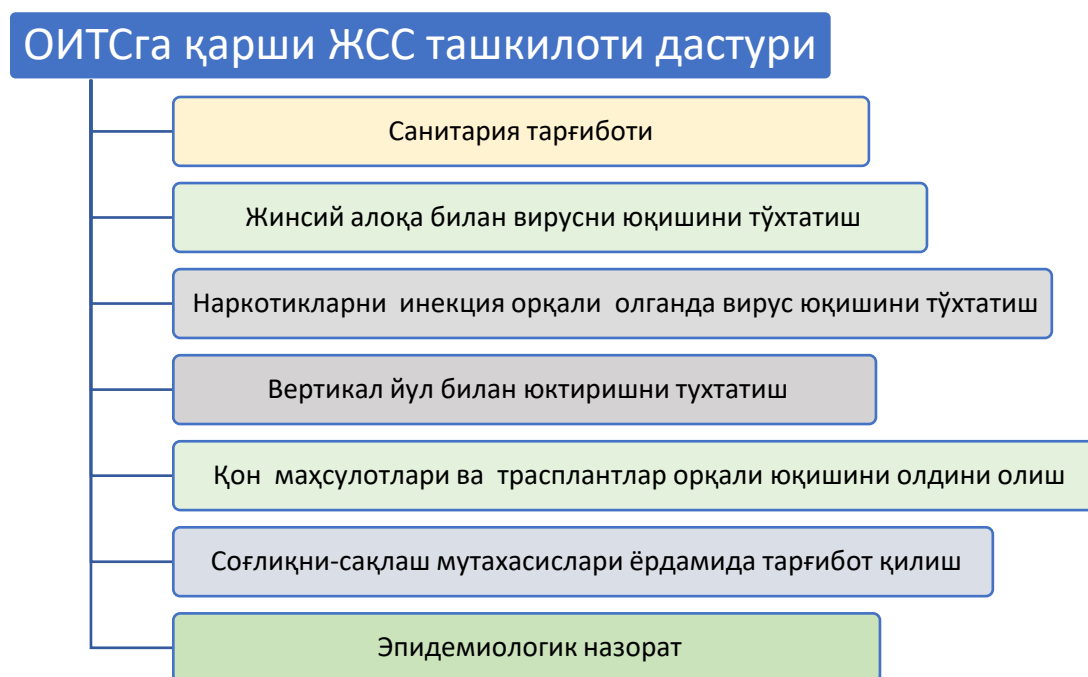
DIAGNOSTIKASI

| № | OITSni simptomlar bo'yicha diagnostikasi | OITSni laboratoriya diagnostikasi |
|---|---|-----------------------------------|
| 1 | 60dan yosh co'ng Kaposhi sarkomi aniqlansa | Immunnoferment aniklash |
| 2 | 2-3 oydan uzoqqa cho'ziladigan surunkali ich ketar kasalligida enteropatogen mikroblari topilmagan va ko'p miqdorda kriptosporidium topilgan hollarda | Radioimmunopretsipetat analizi |
| 3 | Uzoq cho'ziladigan noma'lum isitma ko'zatilganda (3 oydan ortiq) | Radioimmunopretsipetat usuli |

| | | |
|---|--|-----------------------|
| 4 | Markaziy nerv sistemasiiing limfomasi rivojlanganda | Immunoglobulin analiz |
| 5 | Odamdagi ximioterapiya usuli bilan davolashda tuzalmaydigan va pnevmoniya aniqlanganda | |
| 6 | Bemor sababsiz ozib, 10%dan kam bo'lmagan og'irligini yo'qotganda | |
| 7 | Noma'lum etiologiyali limfopeniya bo'lganda | |
| 8 | Har xil bakteriyalar, zamburug'lar viruslar, bir hujayrali sodda jonivorlar qo'zg'atadigan va tez-tez qaytarilib turadigan zkzogen va endogen infeksiyalar ko'zatilganda | |
| 9 | Doimiy kam quvvatlik va kechasi ko'p terlash ko'zatilganda | |



4 – ilova



5 –ilova

Test topshiriqlari

1. OIV va SPID – bu ...

A. Bir narsa

V. Ikki xil xastalik

S. OIV– SPID chaqiruvchi virus, SPID – OITS-infektsiyasi bilan og'rishning so'nggi bosqichi

D. Somatik xastalik

2. ... inson o'z OIV-toifa (status)sini bilish kerak

A. Davolanishni o'z vaqtida boshlashi uchun

V. Dam olishga borishi uchun

S. Ishga joylashishi uchun

D. Sog'lig'ini mustahkamlashi uchun

3. OIV dan himoyalanish uchun ... zarur

A. O'rin-ko'rpalarni tez-tez almashtirib turish

V. Tasodifiy jinsiy aloqalardan tiyilish

S. Turli sheriklar bilan jinsiy aloqa qilish

D. Jinsiy aloqa vaqtida himoya vositasidan foydalanish

4. ...OITS yuqadi.

A. O'pishilganda va quchoqlashilganda

V. Sterillanmagan igna va shpritsdan foydalanilganda

S. Maxsus suv havzalari(basseyn)da cho'milganda

D. Jamoat hojatxonasidan foydalanilganda

5. ... jinsiy yo'l bilan yuqadi

A. Jigar raki

V. Pnevmaniya

S. OIV infektsiyasi

D. Sil

6. OITS yuqmaydi:

A. Qon orqali

V. Ko'krak suti orqali

S. So'lak orqali

D. Sperma orqali

7. OIV ga test topshirilganda natijalar yomon chiqsa, ... zarur

A. OITS markazi vrachlariga murojaat qilish lozim

V. Do'stlariga murojaat qilish kerak

S. O'quv bo'limiga murojaat qilish kerak

D. Barchaga o'z natijalarini aytish kerak

8. ...OIV yuqadi

A. Himoya vositalaridan foydalanilmay, jinsiy aloqa qilinganda

V. Umumiy ovqatlanish jihozlaridan foydalanilganda

S. Qo'l siqishib ko'rishilganda

D. Hasharotlar chaqqanida

9. ...OIV/OITSga yashirin tekshiruvdan o'tish mumkin

A. Dorixonada

V. SPID-markazida

S. Poliklinikada

D. O'quv muassasasida

6 – ilova

TEST JAVOBLARI

1. S

5. S

2. A

6. S

3. V

7. V

4. V

8. A

9. V

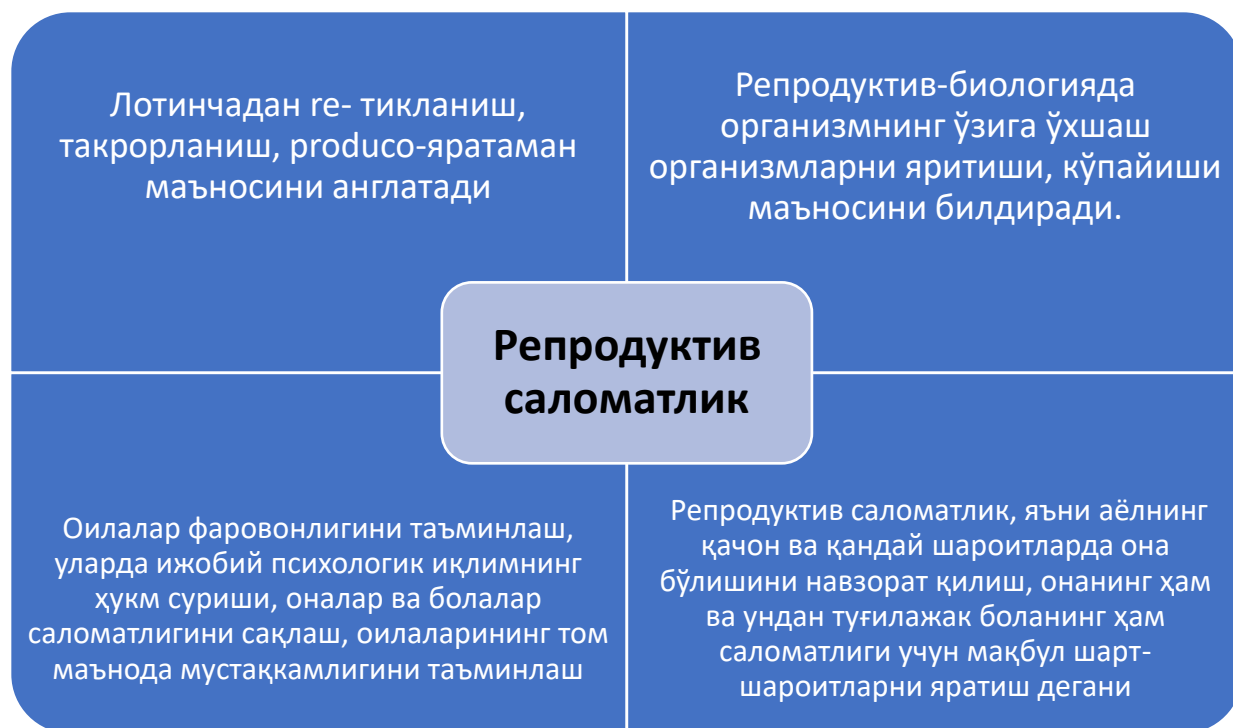
7. ma'ruza Aholi reproduktiv salomatligini mustahkamlash masalalari

1 ilova.

Munozara uchun savollar

1. Reproductiv salomatlik nima?
2. O'smirlarda qanday jismoniy o'zgarishlar bo'ladi?
3. O'smir yoshlar psixikasining o'zgarishi nima bilan bog'liq?
4. Jinsiy tarbiya deganda nimani tushunasiz?
5. Yoshlarni oilaga tayyorlash nima?
6. Nikohdan o'tishda nima uchun timbbiy kurikdan o'tkaziladi?

2-ilova.



Жинсий етилиш даври (8-9 ёшдан бошланиб, 18-19 ёшгача) да жинсий гормонларга боғлиқ содир бўладиган ўзгаришлар

Ўғил болаларнинг елкалари кенгаяди, кўкрак қафаси мушаклари ривожланади, овози пастроқ тембрга эга бўлади, сезиларли даражада йўғонлашади

Бу даврда ўғил ва қиз болаларда икқиламчи жинсий белгилар пайдо бўлади

Қизларда 9-10 ёшдан тос суягининг ўсиши, 10-11 ёшдан сут безларининг ривожлана бошлаши, қов соҳасида тўқларининг ўсиши, 11-12 ёшдан ташқи жинсий аъзоларининг ривожланиши кузатилади

Жинсий тарбия

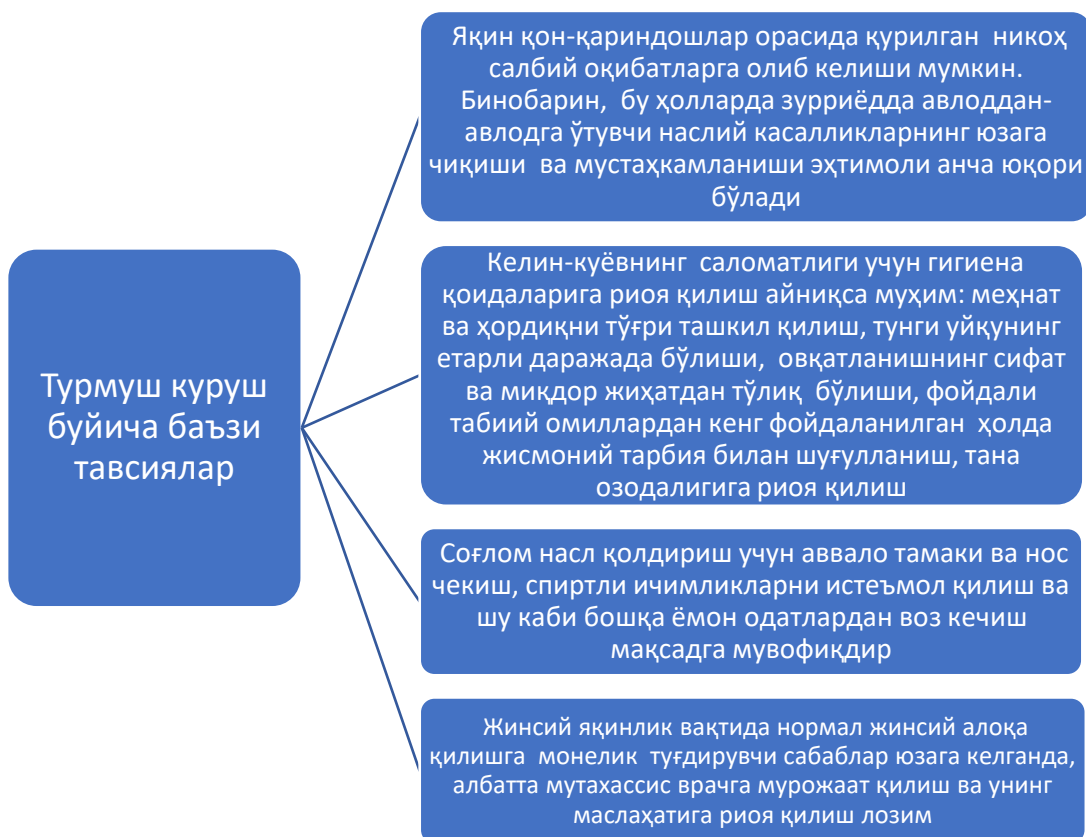
Яхши жинсий тарбия жинсий фаоллика олиб келмайди, аксинча уни тутиб туради ва ёшларни келгуси ҳаётга тайёрлайди

Жинсий тарбия қадриятлар, маданий меёрларга мос шаклланивчи инсон ҳатти ҳаракатларига кирадиган психологик таъсирланишни ҳам назарда тутати ва диний ва анъанавий концепцияларни бирлаштирувчи маданий мероснинг бир қисмидир

Жинсий тарбий инсоннинг биологик-эмоционал муҳтожлиги ва маданий мерос орасидаги мутаносиблигини топишга ҳаракат қилади ва ўз ичига жинсий аъзолар анатомияси ва физиологиясини қамраб олади, ҳамда шахс турли қарашлар шаклланишида юз берадиган ўзгаришлар ҳам киради

Ёшларга жинсий тарбия инсоннинг жинсий мойиллигига нисбатан яхши муносабат билдириш, ўзини ўзи баҳолаш қобилияти шаклланишида ва ўзи мансуб бўлган жамият чегарасида жинсий ва репродуктив ахлоққа нисбатан бир қарорга кела олиш салоҳиятининг шаклланишида ёрдам бериши керак

Жинсий тарбия таркибига ўзи ва ўзгаларга нисбатан ҳурмат, инсонлараро муносабатлар, бўлажак жинсий шерикка нисбатан ҳурмат ва жинсий муносабатларда ўзаро ҳис-тўйғулар ҳам киради



B.B.B. texnologiyasi jadvali

| Asosiy tushunchalar | Bilaman | Bilishni xoxlayman | Bilib oldim |
|----------------------------|---------|--------------------|-------------|
| Jinsiy gormonlar | | | |
| Ikkilamchi jinsiy belgilar | | | |
| Reproduktsiya | | | |
| Nikoh | | | |

| | | | |
|-----------------------|--|--|--|
| Jinsiy tarbiya | | | |
| SHaxsiy gigiena | | | |
| Oilani rejalashtirish | | | |
| Sog'lom avlod | | | |

8. ma'ruza. Ovqatlanish. Organizmda mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi

1 ilova.

Munozara uchun savollar

1. Mikroelementlarga nimalar kiradi ?
2. Yod tanqisligi qanday oqibatlarga olib keladi?
3. Yod tanqisligini qanday olidini olish mumkin?
4. Temir tanqisligi oqibatlarga olib keladi?
5. Anemiya nima, uning qanday paydo bo'ladi?
6. Anemiyani qanday davolash mumkin?

2-ilova.

Организмга йод моддаси етишмаса

қалқонсимон без (эндемик бўқоқ) катталашади (дунё бўйича 800 миллион аҳоли)

Ақл заифлик (кретинизм) ривожланади (дунё бўйича 45 миллион аҳоли)

ҳайз кўриш циклининг бузилади, бепуштлиқ ва хомладор бўлса болалар ақли заиф бўлиб дунёга келади

Ўлик бола туғилиши ва одамнинг руҳий – ижтимоий ривожланишининг тутилиб қолишига олиб келади

Йод танқислигини олдини олиш

Суткасига йодни
0,1-0,2 мг
истеъмол қилиш

Йодланган туз
(«Флоранс,
Темпо, Орзу,
Лаззат, Хोजаикон,
Қорақолпоқ
савдо»)ларни
ишлатиш

Таркибида йод
мавжуд бўлган
маҳсулотларни
истеъмол қилиш

Озик - овқат
маҳсулотлари
нисфатли ишлаб
чикаришни конун
оркали назорат
қилиш (3 май
2007 й.
Ўзбекистонда
«Ўзбекистон ЙТК
олдини олиш»
конуни)





4 – ilova

ТЕМИР ТАНҚИСЛИГИДА ОВҚАТЛАНИШНИНГ АҲАМИЯТИ

Qilish kerakqilin



5 – ilova

B.B.B. texnologiyasi jadvali

| Asosiy tushunchalar | Bilaman | Bilishni xoxlayman | Bilib oldim |
|--|----------------|---------------------------|--------------------|
| Mikroelementlar | | | |
| Endemik bo'qoq | | | |
| Yodlashtirilgan tuz | | | |
| YTH | | | |
| «Florans, Tempo, Orzu, Lazzat, Xojaikon» | | | |
| Anemiya | | | |
| Gemoglobin | | | |
| Boyitilgan un | | | |

6 – ilova

Uyga vazifa

- 1.Mavzuni diqqat bilan o'qing.
- 2.Organizm uchun mikroelementlar ahamiyati mavzusida krossvord tuzing.

1. amaliy. Salomatlik haqida tushuncha.

Savollar

1. Sog'lomlik deb nimaga aytiladi?

2. Salomatlik darajasi qanday aniqlanadi ?
3. Sog'lomlik belgilari nimalarda aks etgan?
4. Inson salomatligi qanday omillarga bog'liq?

2-ilova

Sog'lomlik

Blits – so'rov uchun tayanch tushunchalar

Jadvalni to'ldiring.

| № | Atamalar | Atamalar mahnosi |
|----|-------------------------------|------------------|
| 1 | valeologiya | |
| 2 | Sog'lomlik | |
| 3 | Salomatlik darajalari | |
| 4 | zararli omillar | |
| 5 | o'sish | |
| 6 | rivojlanish | |
| 7 | kasallik | |
| 8 | insonning biologik imkoniyati | |
| 9 | ijtimoiy muhit; | |
| 10 | tabiiy-iqlimiy sharoit | |
| 11 | Zararli odatlar | |

2. amaliy. Individual salomatlikni baholash.

1 ilova.

Savollar

1 . . Salomatlikni baxolash usullari (SHtange va Martine usuli,Ste' testi)

2.Ruxiy salomatlikni baxolash.

3.Ma'naviy salomatlikni baxolash.Umumiy

2-ilova.

Blits – so'rov uchun tayanch tushunchalar.

Jadvalni to'ldiring.

| No | Atamalar | Atamalar mahnosi |
|----|---------------------------------------|------------------|
| 1 | Salomatlikni baxolash | |
| 2 | Ruxiy salomatlikni baxolash | |
| 3 | Ma'naviy salomatlikni baxolash.Umumiy | |
| 4 | SHtange | |
| 5 | Martine usuli | |
| 6 | Ste' testi | |

3 – Amaliy. Sogʻlom turmush tarzi komʻonentlari .Salomatlikka xavf soluvchi asosiy omillar

1 – ilova

Aqliy xujum uchun savollar

1. STT komponentlariga nimalar kiradi?
2. Turmushning zararli odatlariga nimalar kiradi?
3. Spirtli moddalar tarixini bilasizmi?

2 – ilova

Guruh bilan ishlash qoidalar

Guruh ahzolari har biri:

- oʻz sheriklarining fikrlarini xurmat qilishi lozim;
- berilgan topshiriqlar boʻyicha faol, hamkorlikda, mashuliyat bilan ishlashlari lozim;
- oʻzlariga yordam kerak boʻlganda soʻrashlari mumkin;
- yordam soʻraganlarga koʻmak berishi lozim;
- guruhni baholash jarayonida ishtirok etishlari lozim;
- «Biz bir kemadamiz, birga choʻkamiz yoki birga qutilamiz» qoidasini yaxshi bilishlari lozim.

4 – ilova

Guruhlar uchun topshiriqlar

1. Bitta gap bilan sogʻlom turmush tarziga tahrif bering.

2. Birinchi guruhga: STT koiparentlari bo'yicha sxema tuzing; ikkinchi guruhga: «CHekish – zararli odat» mavzu bo'yicha sxema tuzing; uchunchi guruhga: «Alkogolizm va uni oldini olish» mavzusida sxema tuzing.

3. Boshqa guruh savollariga javob bering (mavzu bo'yicha har bir guruh 2tadan savol tayyorlaydi va boshqa 2 guruhlarga beradi va to'ldiradi)

| № | Atamalar | Atamalar mahnosi |
|----|---------------------------|------------------|
| 1 | Ekologiya | |
| 2 | tabiiy omillar | |
| 3 | biosfera | |
| 4 | zararli omillar | |
| 5 | Organizmning zaharlanishi | |
| 6 | Ekzoekologiya | |
| 7 | Endoekologiya | |
| 8 | tabiiy-iqlimiy sharoit | |
| 9 | ijtimoiy muhit; | |
| 10 | tabiiy-iqlimiy sharoit | |

4 – ilova

Guruhlar uchun topshiriqlar

1. Bitta gap bilan sog'lom turmush tarziga tahrif bering.
2. Birinchi guruhga : «CHEkish – zararli odat» mavzu bo'yicha sxema tuzing; uchunchi guruhga: «Alkogolizm va uni oldini olish» mavzusida sxema tuzing.
3. Boshqa guruh savollariga javob bering (mavzu bo'yicha har bir guruh 2tadan savol tayyorlaydi va boshqa 2 guruhlarga beradi va to'ldiradi)

5 – ilova

B.B.B. usuli asosida bilimlarni sinash uchun tarqatma material

| № | Tushunchalar | Bilaman + Bilmayman - | Bildim + Bila olmadim - |
|---|-------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1 | STT | | |
| 2 | Qaramlik | | |
| 3 | Alkogolizm | | |
| 4 | Mehyor | | |
| 5 | Psixotripsiya | | |
| 6 | STT kompanentlari | | |
| 7 | Eyforiya | | |
| 8 | Gepatit | | |

Aqliy xujum uchun savollar

1. Giyohvand moddalarnima?
2. Giyohvand moddalarfanga mahlum bo'lgan?
3. Giyohvand moddalarproflaktikasi nima?
4. Giyohvand moddalardan qanday qutilish mumkin?

2 – ilova

Taqdimot tayyorlash qoidalari

Har bir gurug' uchun:

- mahlumotlarni sxema yoki jadvallar ko'rinishiga keltirish lozim;
- rangli rasmlar va ularni izohlari bilan boyitish lozim;
- video va mulg'timedialar tayyorlash (yoki tayyorlaridan)foydalanish lozim;
- taqdimot 'over'oint programmasi asosida tayyorlanishi lozim;
- taqdimot 20 minutdangacha bo'lishi lozim;
- taqdimot Giyohvand moddalarga qarshi guruh shiori bilan tugashi lozim.

3 – ilova

Guruh talabalarining taqdimotni izohlash qoidalari

1. Taqdimot diqqat bilan ehtibor beriladi.
2. Taqdimotda keltirilgan jadval, sxema va rasmlar mavzuni ochib bera olgani baholanadi.
3. Video va mulg'timedialar mavzuga mosligi baholanadi.
4. Savollar bilan murojaat etiladi.
5. Taqdimotni dizayni baholanadi
6. Guruh shiori baholanadi.

4 -Amaliy – Kun tartibini salomatlikka ta'siri. Faol harakatli kun tartibi, chiniqish, jismoniy tarbiya va s'ort bilan shug'ullanish; ovqatlanish, mehnat va dam olish gigienasi.

«O'zaro tahsir» usulidan foydalanish uchun uyga berilgan amaliy mavzuning rejalari qurra tashlash yo'li bilan tanlanadi.

Birinchi guruhcha.

To'g'ri harakat-salomatlik garovi.

Ikkinchi guruhcha.

Sportning nafas sistemasiga tahsiri.

Uchinchi guruhcha.

Keksalar va sport.

To'rtinchi guruhcha.

Tibbiyot yangiliklari.

Har bir guruhcha o'ziga berilgan mavzuchalarni 10-minut davomida tayyorlab boshqa guruhchalarga savol berishadi. Kelgan javoblarni to'g'ri yoki noto'g'riligini tushuntirib beradi. O'qituvchi olib borilayotgan savol javoblarni nazorat qiladi. Olib borilgan usul asosida quyidagi jadvalni to'ldiring.

| Harakatli faollik turlari. | Ha | .Yo'q |
|--|----|-------|
| Bir kunda necha kilometr yurasiz. | | |
| Ertalab yugurasizmi? | | |
| Sportning biror turiga qatnashasizmi? | | |
| Kun davomida jismoniy mehnat bilan shug'ullanasizmi? | | |

Bu darsning samaradorlik tomoni shundan iboratki, talabalar jismoniy mehnat va jismoniy tarbiyaning inson hayotida katta ahamiyatga egaligini tushundilar. O'qituvchi darsda o'z maqsadiga erishadi, deb o'ylayman.

5-amaliy Ekologiya va salomatlik.

Savollar

1. Salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar. deb nimaga aytiladi?
2. Salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar. qanday aniqlanadi ?
3. Salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar. nimalarda aks etgan?
4. Inson salomatligi qanday omillarga bog'liq?

1-ilova

| No | Atamalar | Atamalar mahnosi |
|----|---------------------------|------------------|
| 1 | Ekologiya | |
| 2 | tabiiy omillar | |
| 3 | biosfera | |
| 4 | zararli omillar | |
| 5 | Organizmning zaharlanishi | |
| 6 | Ekzoekologiya | |
| 7 | Endoekologiya | |
| 8 | tabiiy-iqlimiy sharoit | |
| 9 | ijtimoiy muhit; | |
| 10 | tabiiy-iqlimiy sharoit | |

Baholash mezonlari

| 1 topshiriq | 2 topshiriq | Yozma ishni baholash | Ballar yig'indisi |
|-------------|-------------|----------------------|-------------------|
| 0,5 | 0,5 | 1 | 2 ball |

6 – Mavzu. Sog'lom turmush tarzi va zararli odatlar. Chekish, alkogolizm.

1 – ilova

Aqliy xujum uchun savollar

1. Spirtli moddalar tarixini bilasizmi?
2. Alkogolizm nima?
3. Chekish organizmga qanday zarar keltiradi?

2 – ilova

Guruh bilan ishlash qoidalari

Guruh ahzolari har biri:

- o'z sheriklarining fikrlarini xurmat qilishi lozim;
- berilgan topshiriqlar bo'yicha faol, hamkorlikda, mashuliyat bilan ishlashlari lozim;
- o'zlariga yordam kerak bo'lganda so'rashlari mumkin;
- yordam so'raganlarga ko'mak berishi lozim;
- guruhni baholash jarayonida ishtirok etishlari lozim;
- «Biz bir kemadamiz, birga cho'kamiz yoki birga qutilamiz» qoidasini yaxshi bilishlari lozim.

3 – ilova

| Baholash mezonlari va ko'rsatkichlari (ball) | | | | |
|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|------|
| Guruh № | 1 – topshiriq 5 ball | 2 – topshiriq 5 ball | 3 – topshiriq 5 ball | Jami |
| 1- guruh | | | | |
| 2- guruh | | | | |
| 3- guruh | | | | |

4 – ilova

| <i>Guruhlar uchun topshiriqlar</i> |
|--|
| <p>1. Bitta gap bilan sog'lom turmush tarziga tahrif bering.</p> <p>2. Birinchi guruhga : «CHEkish – zararli odat» mavzu bo'yicha sxema tuzing; uchunchi guruhga: «Alkogolizm va uni oldini olish» mavzusida sxema tuzing.</p> <p>3. Boshqa guruh savollariga javob bering (mavzu bo'yicha har bir guruh 2tadan savol tayyorlaydi va boshqa 2 guruhlarga beradi va to'ldiradi)</p> |

5 – ilova

| B.B.B. usuli asosida bilimlarni sinash uchun tarqatma material | | | |
|--|--------------|--------------------------|----------------------------|
| № | Tushunchalar | Bilaman + Bilmayman - | Bildim + Bila olmadim - |
| 1 | STT | | |
| 2 | Qaramlik | | |
| 3 | Alkogolizm | | |

| | | | |
|---|-------------------|--|--|
| 4 | Mehyor | | |
| 5 | Psixotripsiya | | |
| 6 | STT komponentlari | | |
| 7 | Eyforiya | | |
| 8 | Gepatit | | |

1. Amaliy Sog'lom turmush tarzi va zararli odatlar

1 – ilova

Aqliy xujum uchun savollar

1. Giyohvand moddalarnima?
2. Giyohvand moddalarfanga mahlum bo'lgan?
3. Giyohvand moddalarprofilaktikasi nima?
4. Giyohvand moddalardan qanday qutilish mumkin?

2 – ilova

Taqdimot tayyorlash qoidolari

Har bir gurug' uchun:

- mahlumotlarni sxema yoki jadvallar ko'rinishiga keltirish lozim;
- rangli rasmlar va ularni izohlari bilan boyitish lozim;
- video va mulg'timedialar tayyorlash (yoki tayyorlaridan)foydalanish lozim;
- taqdimot 'over'o'nt programmasi asosida tayyorlanishi lozim;
- taqdimot 20 minutdangacha bo'lishi lozim;
- taqdimot Giyohvand moddalarga qarshi guruh shiori bilan tugashi lozim.

Guruh talabalarining taqdimotni izohlash qoidalari

1. Taqdimot diqqat bilan ehtibor beriladi.
2. Taqdimotda keltirilgan jadval, sxema va rasmlar mavzuni ochib bera olgani baholanadi.
3. Video va mulg'timedialar mavzuga mosligi baholanadi.
4. Savollar bilan murojaat etiladi.
5. Taqdimotni dizayni baholanadi
6. Guruh shiori baholanadi.

Baholash jadvali (5 ball)

| Topshiriqlar | 1- guruh | 2- guruh | 3- guruh |
|------------------------------|----------|----------|----------|
| Taqdimotga 1-guruh bahosi | | | |
| Taqdimotga 2 guruh bahosi | | | |
| Taqdimotga o'qituvchi bahosi | | | |
| Jami | | | |

8-amaliy. Sog'lom turmush tarzi va zararli odatlar.

Uyali telefon,kom'eyter

Uyali telefon va kom'eyterni inson salomatligiga zararli ta'siri

Uyali telefon va kom'eyterni ishlatish gigienasiga rioya qilmaganda
Mavzu asosida syujetli-rolli texnologiyadan foydalanamiz:

1. Birinchi qatordagilar «o'qituvchilar» xisoblanadilar.
2. Ikkinchi qatordagilar «ota-onalar» xisoblanadilar.
3. Uchinchi qatordagilar «shifokorlar» xisoblanadilar.

Birinchi qator uchun savollar:

1. Guruhingizda Uyali telefon ishlatish gigienasiga rioya qilmaganda borligini bilasizmi?
2. Agar bo'lsa qanday chora ko'rasiz?

Ikkinchi qator uchun savollar:

1. Farzandingizdan kom'eyterni ishlatish gigienasidan xabari bormi?
2. Agar xabari bo'lsa qanday chora ko'rasiz?
3. Farzandingizni "kom'eyter" kasalligiga nima sabab deb o'ylaysiz?

9 – Mavzu. OITS va uning tarqalishi. OITSning oldini olish. Talabalarga OITS haqida ilmiy asoslangan, mukammal tushunchalarning yetkazishning ahamiyati. OITSning klinik shakllari va alomatlari.

1 – ilova

Aqliy xujum uchun savollar

1. OITS va OIV nima?
2. OIV qachan fanga ma'lum bo'lgan?
3. OIV qanday yuqadi?
4. OITS patogenezini qanday namoyon bo'ladi?
5. OITS diagnostikasi nima?
6. OITS profilaktikasi nima?
7. OITSDan qanday qutulish mumkin?

2 – ilova

Taqdimot tayyorlash qoidalarini

Har bir guruh uchun:

- ma'lumotlarni sxema yoki jadval ko'rinishiga keltirish lozim;
- rangli rasmlar va ularni izohlari bilan boyitish lozim;
- video va multimedia tayyorlash (yoki tayyorlaridan) foydalanish lozim;
- taqdimot 'over'oint programmasi asosida tayyorlanishi lozim;
- taqdimot 20 minutdangacha bo'lishi lozim;
- taqdimot OITS va OIV ga qarshi guruh shiori bilan tugashi lozim.

Guruh talabalarining taqdimotni izohlash qoidalari

1. Taqdimot diqqat bilan ehtibor beriladi.
2. Taqdimotda keltirilgan jadval, sxema va rasmlar mavzuni ochib bera olgani baholanadi.
3. Video va mulg'timedialar mavzuga mosligi baholanadi.
4. Savollar bilan murojaat etiladi.
5. Taqdimotni dizayni baholanadi
6. Guruh shiori baholanadi.

Baholash jadvali (5 ball)

| Topshiriqlar | 1- guruh | 2- guruh | 3- guruh |
|------------------------------|----------|----------|----------|
| Taqdimotga 1-guruh bahosi | | | |
| Taqdimotga 2 guruh bahosi | | | |
| Taqdimotga o'qituvchi bahosi | | | |
| Jami | | | |

B.B.B. usuli asosida bilimlarni sinash uchun tarqatma material

| № | Tushunchalar | Bilaman + Bilmayman - | Bildim + Bila olmadim - |
|---|--------------|--------------------------|----------------------------|
| 1 | NTLV-1 | | |
| 2 | LAV | | |

| | | | |
|----|---------------------|--|--|
| 3 | NTLV-3 | | |
| 4 | NTLV -3 LAV | | |
| 5 | OIV | | |
| 6 | OIV-toifa | | |
| 7 | OITS | | |
| 8 | SPID-markazi | | |
| 9 | OITS profilaktikasi | | |
| 10 | OITS diagnostikasi | | |

10-amaliy.Re'roktiv salomatlik va kasallik.Aholi re'roktiv salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi, jismoniy va ma'naviy rivojlangan avlodni shakllantirish yuzasidan amalga oshirilayotgan ishlarni kuchaytirish va ular samaradorligini oshirish

Mavzu asosida syujetli-rolli texnologiyadan foydalanamiz:

4. Birinchi qatordagilar «o'qituvchilar» xisoblanadilar.
5. Ikkinchi qatordagilar «ota-onalar» xisoblanadilar.
6. Uchinchi qatordagilar « shifokorlar» xisoblanadilar.

Birinchi qator uchun savollar:

1. Guruhingizda shahvoniy kasallikka uchragan yigit borligini bilasizmi?
2. Agar bo'lsa qanday chora ko'rasiz?
1. Kasal yigitni guruxdan chetlashtirish kerakmi?
2. Kasal yigit xaqida kimga murojat qilasiz?

Ikkinchi qator uchun savollar:

4. Farzandingizdan shahvoniy kasalligidan xabaringiz bormi?
5. Agar bilgan bo'lsangiz qanday chora ko'rasiz?
6. Farzandingizni kasalligiga nima sabab deb o'ylaysiz?

Uchinchi qatodagilar uchun savollar:

1. Kasal yigitga qanday maslaxat berasiz?
2. Yigitning ota-onasiga qanday maslaxat berasiz?
3. Kasal yigit guruxda o'qishni davom ettirishi mumkinmi?

11- Mavzu.Sil va bezgak ‘rofilak-tikasi. Saraton. Saraton, tuberkulez, bezgak kassalliklari haqida

Savollar

1. Sil, Bezgak ,Saraton kasalligi deb nimaga aytiladi?
2. Sil, Bezgak ,Saraton kasalligidarajasi qanday aniqlanadi ?
3. Sil, Bezgak ,Saraton kasalligi belgilari nimalarda aks etgan?
4. Sil, Bezgak ,Saraton kasalligi qanday omillarga bog’liq?

Blits – so’rov uchun tayanch tushunchalar

Jadvalni to’ldiring

| No | Atamalar | Atamalar mahnosi |
|----|--|------------------|
| 1 | Sil | |
| 2 | Bezgak | |
| 3 | Saraton kasalligi | |
| 4 | Sil kasalligi va uni oldini olish haqida fikr mulohaza | |
| 5 | Bezgak kasalligi va uni oldini olish haqida fikr mulohaza | |
| 6 | Saraton kasalligi va uni oldini olish haqida fikr mulohaza | |

Kasal yigit guruxda o’qishni davom ettirishi mumkinmi?

Baholash mezonlari

| | | | |
|-------------|-------------|----------------------|-------------------|
| 1 topshiriq | 2 topshiriq | Yozma ishni baholash | Ballar yig’indisi |
|-------------|-------------|----------------------|-------------------|

| | | | |
|-----|-----|---|--------|
| 0,5 | 0,5 | 1 | 2 ball |
|-----|-----|---|--------|

12- Mavzu. Organizmda mikro-elementlar va vitaminlar tanqisligi. Yod va temir tanqisligining sabablari va uning oqibatlari.

«O'zaro tahsir» usulidan foydalanish uchun uyga berilgan amaliy mavzuning rejalari qurra tashlash yo'li bilan tanlanadi.

Birinchi guruhcha.

Yod tanqisligining aqliy va jismoniy rivojlanishga ta'siri.

Ikkinchi guruhcha.

Endemik buqoq

Uchinchi guruhcha.

Anemiya kasalligi kelib chiqishi.

To'rtinchi guruhcha.

Tibbiyot yangiliklari.

Har bir guruhcha o'ziga berilgan mavzuchalarni 10-minut davomida tayyorlab boshqa guruhchalarga savol berishadi. Kelgan javoblarni to'g'ri yoki noto'g'riligini tushuntirib beradi. O'qituvchi olib borilayotgan savol javoblarni nazorat qiladi. Olib borilgan usul asosida quyidagi jadvalni to'ldiring.

| | | |
|---|---------|-----------|
| Yod tanqisligining aqliy va jismoniy rivojlanishga ta'siri. | bilaman | bilmayman |
| Endemik buqoq | | |

| | | |
|-----------------------------------|--|--|
| Anemiya kasalligi kelib chiqishi. | | |
| Tibbiyot yangiliklari | | |

Bu darsning samaradorlik tomoni shundan iboratki, talabalar yod tanqisligining aqliy va jismoniy rivojlanishga ta'siri. endemik buqoq. Klinik ko'rinishi, 'rofilaktikasi. Anemiya kasalligi kelib chiqishi. Uning aqliy faoliyat va jismoniy rivojlanishga ta'siri tushundilar. O'qituvchi darsda o'z maqsadiga erishadi.. Sog'liq – bu faqatgina kasalliklarning yo'qligi bo'libgina qolmay, balki jismoniy, psixik va ijtimoiy bahtsaodat. Salomatlik – bu bizga nafaqat tug'ma balki, biz yashayotgan shartsharoitlarda orttirilgan boylikdir.

