

ILOVALAR
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

«Ruyxatga olindi»
№ BD-5000000-1.13
2010 yil «21» oktyabr»

O'zbekiston Respublikasi Oliy
va o'rta maxsus ta'lim
vazirligining
2010 yil «21» oktyabrdagi
«396»- sonli buyrug'i bilan
tasdiqlangan

Valeologiya asoslari
fanining

Namunaviy dasturi

(Barcha bakalavriat ta'lim yo'nalish uchun)

Toshkent – 2011

Fanning o'quv dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb–hunar ta'limi o'quv metodik birlashmalari faoliyatini muvofiqlashtiruvchi kengashning 2010 yil «9»oktyabrdagi «2»- sonli majlis bayoni bilan ma'qullangan.

Fanning o'quv dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika Universitetida ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar: D.J. SHaripova – pedagogika fanlari doktori, professor
G.S.Fuzailova – tarixi fanlari nomzodi, dotsent
G.A.SHaxmurova – biologiya fanlari nomzodi, dotsent
M.Toirova – biologiya fanlari nomzodi, dotsent
N.Mannapova, T.Arbusova – katta o'qituvchilar
M.Turkmenova– o'qituvchi

Taqrizchilar: D.I.Ahmedova – tibbiyot fanlari doktori, professor.
G.A.Sodiqova – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

Fanning o'quv dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti o'quv – uslubiy kengashi tomonidan tavsiya etilgan

(2010 yil “5”avgustdagi 1 - sonli bayonnoma).

Kirish

O’quv fannining maqsadi va vazifalari

“Valeologiya asoslari” fani dasturi oliy ta’limning barcha bakalavriat yo’nalishi uchun ishlab chiqilgan. “Valeologiya” – bu inson salomatligi to’g’risidagi fan bo’lib, inson kamolotining muhim tarkibiy qismini, huquqiy va ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishini o’rganadi.

O’zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimov salomatlikni shaxs kamolotidagi ahamiyatini ta’kidlab: «Sog’lom avlod deganda, shaxsan men, eng avvalo, sog’lom naslni, nafaqat jismonan baquvvat, shu bilan birga, ruhi, fikri sog’lom, iymon-e’tiqodi butun, bilimli, ma’naviyati yuksak, mard va jasur, vatanparvar avlodni tushunaman. Buyuk Davlatni faqat sog’lom millat, sog’lom avlodgina qura oladi», - degan edi.

Prezidentimizning bevosita tashabbusi va rahbarligida mustaqillik e’lon qilingan kundan boshlab uzluksiz ravishda ma’naviy va jismoniy sog’lom avlodni dunyoga keltirish, tarbiyalash, har tomonlama barkamol shaxsni shakllantirish g’oyasi davlat siyosati darajasiga ko’tarildi. Mazkur g’oya sharofati bilan davlat miqyosida bosqichma-bosqich maqsadga yo’naltirilgan tadbirlar o’tkazilmoqda.

Bugungi kunda mustaqil O’zbekiston Respublikasi ta’lim siyosatida sog’lom avlod g’oyasini amalga oshirishda quyidagi yo’nalishlarga alohida e’tibor qaratilmoqda:

- milliy genofondni saqlash, milliy mentalitetni kuchaytirish;
- jismoniy va ma’naviy jihatdan sog’lom avlodni tarbiyalash;
- erkin va mustaqil, kuchli va sofdil avlodni o’stirish;
- iqtidorli va sog’lom fikrli, to’g’ri mulohaza yurituvchi erkin yoshlarni tarbiyalash.

Bu g’oyalar O’zbekiston Respublikasida olib borilayotgan siyosatga, ya’ni talabani jismoniy, psixologik salomatlik asosida sog’lom turmush tarzi

ko'nikmalariga o'rgatish, organizmning umumiy va reproduktiv salomatligi bilan tanishtirish, bundan tashqari barkamol avlodni shakllantirish, shaxs va millat salomatligini saqlash va mustahkamlash yo'nalishiga mos keladi.

Valeologiya fani asosida talabaga inson salomatligiga konstruktiv yondashishni o'rgatish orqali salomatlikni saqlash va mustahkamlashning faol strategiyasini shakllantirish imkoniyati yuzaga keladi.

Salomatlik insonda ruhiy, jismoniy va fiziologik sifatlarning rivojlanganligi bo'lib, maqbul darajadagi ishchanlik qobiliyati va umrning maksimal davomiyligi muhitida ijtimoiy faollikni saqlab qolishga erishishdir.

Valeologiya - "salomatlik", "sog'lom bo'lish" ma'nolarini bildirib, sog'lom avlodni tarbiyalash masalalarini hal etishda zarur o'rin egallaydi. Bu o'rinda pedagoglarning vazifasi har bir bolaga o'z-o'zining va imkoniyat darajasida, atrofidagilarning salomatliklarni saqlash va mustahkamlash ko'nikma va malakalarini singdirishdan iborat.

Bizning tarbiya institutlarimiz (oilalar ta'lim muassasalari – mahalla, maktabdan tashqari ta'lim vab.) har bir bola, o'smir, yigit-qiz va kattalarda sog'lomlikning muhim tarkibiy qismlari: faol harakatli rejim, chiniqish, jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanish sifatida aks etadigan sog'lom turmush tarzini tashkil etish ehtiyojini shakllantirishi va rivojlantirishi zarur. Ovqatlanish, mehnat va dam olish gigienasi, shaxsiy va umumiy gigiena, kundalik rejim, shaxsiy va jamoatchilik gigienasi talablariga rioya qilish, atrofimizdagi olam (ekologiya va salomatlik)ni asrash, zararli odatlarning oldini olish, psixogigiena talablariga amal qilish tarbiyachi va tarbiyalanuvchilar orasida hamkorlik pedagogikasi munosabatlari zaruriyatini taqozo etadi.

Fanni o'qitishdan maqsad inson hayotiy faoliyati irsiy mexanizmlari va zahiralarini oqilona tatbiqi va muhit ichki va tashqi sharoitlariga uning moslashuvchanlik imkoniyati yuksak darajasini ta'minlashdan iborat. Nazariy jihatdan mazkur munosabatda valeologiyaning maqsadi sifatida salomatlikni shakllantirish qonuniyatlarini o'rganish va sog'lom turmush tarzini muvaffaqiyatli modellashtirish yo'llarini ishlab chiqish aks etadi. Amaliy jihatdan esa valeologiyaning maqsadi salomatlikni shakllantirish, saqlash, mustahkamlash yo'llari va chora-tadbirlarini belgilash bo'lib, salomatlikni saqlashga mas'uliyatli munosabatni shakllantirishdir.

"Valeologiya asoslari" fanining predmeti alohida inson salomatligini oliy hayotiy qadriyat sifatini bildiruvchi kategoriya tarzida o'rganib, boshqa fanlardan farqli ravishda, u inson sog'lig'iga mohiyati, darajasi va sifatini aniqlash mumkin bo'lgan, fiziologik, psixologik va ijtimoiy bashorat qilinadigan mustaqil kategoriya sifatida qaraydi.

«Valeologiya asoslari» fanining vazifalari:

- talabalarda salomatlik darajasi hamda sifatini baholash metodlariga oid amaliy, tadqiqotchilik bilim va malakalarini shakllantirish;
- salomatlik va sog'lom turmush tarzi falsafasini shakllantirish;
- salomatlikni saqlashga qaratilgan muhit yaratish;
- talabalarda tibbiy-gigienik madaniyatga oid bilim va malakalarni tarkib toptirish;
- yoshlarni sog'lom oila qurishga tayyorlash.

Dasturda talabalarni sog'lom turmush tarzini shakllantirish, valeologiyaning nazariy-metodologik asoslari va uning pedagogik, ekologik, ijtimoiy, oilaviy yo'nalishlari kabilar, shuningdek, ta'limiy jarayon ishchirokchilarining sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash asoslari bilan tanishtirishga alohida e'tibor qaratildi.

Kurs bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish natijasida talaba salomatlik darajasi va sifati ortadi: unda ijobiy motivatsiya rivojlanadi, sog'lom turmush tarzi tamoyillarini egallashi orqali shaxsiy salomatligini saqlash va mustahkamlash kuchayadi, bo'lg'usi kasbiy faoliyatida o'zi va atrofdagilarning salomatliklarini saqlash va mustahkamlashga mas'uliyatli munosabat ko'nikmasiga ega bo'ladi.

Fan bo'yicha talabalarning bilimiga, ko'nikmaga va malakasiga quyiladigan talablar

Fanni o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- fan ta'sirida va asosiy xususiyatlari: fan-bilimlar tizimi sifatida zamonaviy fanning xarakterli belgilari, jamiyatda fanning o'rni
- ta'limiy-tarbiyaviy jarayonining sog'lomlashtiruvchi yo'nalishini;
- biologik ijtimoiy omillarning salomatlik holatiga ta'sirini;
- ekologik valeologiya muammolarini;
- sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlarini;
- inson salomatligiga zararli odatlarning ta'sirini;
- OIV/OITS kasalligining belgilarini haqida bilimga ega bo'lishi kerak;
- aholi salomatligini saqlashga to'g'ri va mas'uliyatli munosabatda bo'lish va sog'lom turmush tarzi hamda jismoniy madaniyatni oshirishga yo'naltirilgan hayotiy falsafani shakllantirish;
- sog'lomlashtirish faoliyatida valeologiyaning asosiy qonuniyatlaridan foydalanish;
- sog'liqni saqlash muhitini yaratish;
- salomatlikni tashxislash shakl va uslublarini qo'llay bilish;
- aqliy va jismoniy ishchanlik holatini aniqlash;
- tabiatni asrab-avaylash, uni muhofaza qilish;

- o'z sog'lig'i va yon-atrofidagilar salomatligini saqlash;
- turli kasalliklar va zararli odatlarning oldini olish;
- sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismlarini shakllantirish;
- OITSni tashxislash va oldini olish;
- aholi reproduktiv salomatligini mustahkamlash;
- sog'lom avlodni shakllantirish, onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilish ko'nikmalariga ega bo'lish kerak.
- mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi holatini oldini olish.

Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan o'zviy ketma - ketligi.

Umumiy fiziologiya, anatomiya, gigiena, genetika, pedagogika, psixologiya, ekologiya kabi fanlarning dasturlari bilan uzviy bog'liq va uslubiy uslubiy jihatdan o'zaro bir – birini to'ldiruvchi mazmunlardir. Fanni o'qitishda shuningdek tibbiy nazariya muammolariga fanlarni o'qitishning zamonaviy nazariyalariga va qoidalariga tayaniladi.

Fanning ishlab chiqarishdagi o'rnini

“Valeologiya asoslari” fani inson salomatligini saqlashga qaratilgan bo'lib innovatsion jarayonlarining bir yo'nalishi hisoblanadi. Aholini salomatligini himoya qilish ho'jaligida globalashuv jarayonlari chuqurlashib borayotgan ijtimoiy iqtisodiy rivojlanishning hozirgi bosqichida hal qiluvchi ahamiyat kasb etmoqda. SHu jumladan mazkur fan mutaxassislik yo'nalishlariga bog'liq amaliy faoliyat uchun nazariy, uslubiy va ilmiy asoslarni mustahkamlashga xizmat qiladi. Bu esa ushbu fani o'rganishning amaliy ahamiyatini o'zida aks ettiradi.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Bakalavrning mazkur fanni yuqori darajada o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi axborot texnologiyalarini ushbu jarayonga tadbiq etish muhim ahamiyaga egadir. Fanni o'zlashtirishida fan bo'yicha bilim berishda va o'qitishda qo'rgazmali qurollar, tarqatma materiallar interaktiv va masofiy usullardan keng foydalaniladi.

«Valeologiya asoslari» fanni sog'liqni saqlaydigan pedagogik texnologiyalar asosida yaratilgan multimediyalar, o'quv kinofilmlari, mulyaj (mum shakldagi model)lar, grafiklar, jadvallar, rangli plakatlar ko'rinishidagi ko'rgazmali qurollardan foydalangan holda olib boriladi.

Asosiy qism

Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni

Valeologiyaning nazariy - metodologik asoslari.

Valeologiya – salomatlik haqidagi fan, uning predmeti, maqsadi, vazifalari, boshqa predmet (fan)lar bilan aloqasi. Salomatlik tushunchasi va «me'yorlar». Fanning shakllanish tarixi. Salomatlikka havf soluvchi asosiy omillar. Salomatlikni tashxislash, shakllar va uslublar. Tadqiqot uslublari, amaliyot bilan aloqasi. Jismoniy, ruhiy, individual va ijtimoiy salomatlik tushunchasi. Predmetning rivojlanishiga SHarq mutafakkirlarining qo'shgan hissalar. Zamonaviy olimlarning «Valeologiya» faniga qo'shgan hissasi.

«Ta'lim to'g'risida» gi qonun, Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, Kadrlar tayyorlash milliy dasturining asosiy tamoyillari, davlat ta'limiy standartlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimovning asarlari va nutqlari, hukumat komissiyasi majlislarini bayonlari, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining tegishli qarorlari.

Predmetning metodologik asoslari: salomatlikni muhofaza qilish siyosatining mohiyati, shaxsni rivojlantirishda uning o'rni haqidagi zamonaviy ilmiy nazariyalar. Yuqori idoralarning hujjatlari: «Sog'lom avlod uchun», «Ona va bola» dasturlari, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Sihat-salomatlik yili»ga bag'ishlangan qarori (25. 01 2005 y.). Xalq pedagogikasi - Abu Ali ibn Sino, Ar-Roziy ta'limoti.

Valeologik yo'nalishlar: Pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya.

Salomatligiga ta'sir ko'rsatadigan turli xil yuklamalari haqidagi bilimi. Yuklamalar tartib-qoidasi. Ta'limiy-tarbiyaviy jarayonning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi. Yil, hafta, kun davomidagi aqliy ishchanlik qobiliyati. Yoshga doir ruhiy va funktsional xususiyatlarni hisobga olish. O'quv kuni alohida tartibli lahzalari tavsifi. O'qitish sharoitlariga nisbatan (yoritish, isitish, shamollatish) gigienik talablar.

Organizm va muhit. Biologik ijtimoiy omillarning salomatlik holatiga ta'siri. Biotik va abiotik omillar. Bioritmlar haqidagi tushuncha. Iqlimiy omillarning salomatlikka ta'siri. Atrof-muhit muhofazasi. Tabiatni asrab-avaylash, uni muhofaza qilishga doir xulq-atvorni shakllantirish. Tuproq, suv va havo gigienasi. Inson ekologiyasi va ko'nikma. Ekologik valeologiya muammolari. Inson ekologiyasi va kasalliklar. O'zbekiston aholisining salomatlik holati.

Muhitning ijtimoiy omillari. Demografik omillarning organizmga ta'siri. Bozor iqtisodiyoti sharoitlariga o'tish davrida o'quv muassasalari. Sog'liqni saqlash tizimidagi qayta qurish va islohotlar. Valeologiyaning ijtimoiy, gigienik va ekologik muammolari. Jamiyatda faol shaxsni tarbiyalash va rivojlantirish. SHaxsning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishi, jamiyatda odob-axloq qoidalarini bajarish asosida shaxsni ijtimoiy tarbiyalash ko'nikmasi.

Inson salomatligi. Sog'lom va kasal organizm haqida

Salomatlik. Turmush tarzi va salomatlik. Salomatlik Kodeksi. Valeologik pasporti.

Salomatlikni mustahkamlovchi omillar. Salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar. O'z sog'lig'i va yon-atrofidagilar salomatligini saqlash uchun mas'uliyatni zimmasiga olish. Kun tartibi. Ish va dam olish tartibi. Uyqu va uning salomatlik uchun ahamiyati. Suv, suv manbalari, suvning sifati. Zararli odatlarning oldini olish. Sog'lom va bemor organizm haqidagi tushuncha. Turli a'zolar va tizimlarning yuqumli bo'lmagan noinfektsion (somatik) kasalliklari, hastalanish sabablari, yuqumli kasalliklar. Yuqumli (infektsion) kasalliklarni qo'zg'atuvchilar, ularning turlari. Kasallik yuqish yo'llari, infeksiyalarning kirish "darvoza"si. Kasallanish davrlari, kasallik oqibatlar. Immunitet, uning turlari.

Tayanch-harakatli apparat, nafas olish va ko'rish a'zolari bilan bog'liq keng tarqalgan kasalliklarning oldini olish; shikastlanishlar haqidagi tushunchalar.

Sog'lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlar.

Sog'lom turmush tarzi. Sog'lom turmush tarzi asoslari. O'z sog'ligi va yon-atrofidagilar salomatligi haqida g'amxo'rlik qilish mas'uliyati.

Sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari. Faol harakatli kun tartibi, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish; ovqatlanish, mehnat va dam olish gigienasi, kun tartibiga rioya qilish; shaxsiy va umumiy gigiena qoidalariga amal qilish; atrof-muhitni muhofaza qilish (ekologiya va salomatlik); shikastlanishlar va baxtsiz hodisalarni oldini olish; zararli odatlar (toksikomaniya, alkogol iste'mol qilish, nos chekish, chekish va giyohvandlik)ni oldini olish; to'g'ri jinsiy tarbiya; muloqot psixogigienasi.

Inson salomatligi va zararli odatlar. Giyohvandlik va toksikomaniya.

Organizmning biologik imkoniyatlari. Irsiy imkoniyatlar.

Organizmning ko'nikmalarga asoslangan imkoniyatlari, organizm zahiralari. Salomatlikning yosh va jinsiy xususiyatlari. Sog'lom ehtiyojlar va salomatlikka nisbatan ehtiyoj. Yakka tartibdagi (individual) va ommaviy salomatlik. His-hayajon, siqilish, tanglik omillari. Salomatlikni baholashga turli yondoshuvlar va salomatlikka oid fazilatlarni shakllantirish.

Giyohvand moddalarning asosiy guruhlar. Giyohvand moddalarning kelib chiqish tarixi va turli mamlakatlarda tarqalishi. Giyohvand moddalardan tibbiy maqsadda foydalanish. Giyohvand moddalarning tarkibi, tayyorlash usullari. Giyohvand moddalarning turlari va ularning inson organizmiga ta'siri.

Nasha - turli navlardagi kanoplardan olingan preparatlar sifatida. Morfiy preparatlari va narkomaniyaning kelib chiqishi. Kakoinli narkomaniya. Toksikomaniya. Polinarkomaniya (chekish, nos chekish, alkogol va giyohvand modallarni iste'mol qilish)

Salomatlikni saqlash muhiti tizimlarining dasturi. Salomatlikni himoya qilishga yo'naltirilgan bola huquqlari deklaratsiyasining nizomlari. Tizimlar ichida va tizimlararo (ta'lim, sog'liqni saqlash, ijtimoiy himoya) o'quvchilar salomatligini mustahkamlash va muhofaza qilish bo'yicha integrativ korreksion ishlarni olib borish. Salomatlik borasida imkoniyatlari cheklangan bolalar uchun ko'nikmali ijtimoiy-ta'limiy muhit yaratish, jismoniy va aqliy rivojlanish xususiyatlari va tayyorgarligi. Jismoniy tarbiyaning roli, uning ko'psonli shakllari va tarkibiy qismlari. Salomatlik sinflari va xonalari, majmuiy jismoniy tayyorgarlik sinflarini tash qilish. «Salomatlikni saqlash muhitini yaratish» dasturiga pedagoglar, ota-onalar, xalq ta'limi, mahalla qo'mitalari vakillari va boshqalarni jalb etish. Salomatlik holatining tashxisi.

OIV/OITS haqida tushuncha. OITS profilaktikasi va diagnostikasi. OIV – ortirilgan immunitet virusi.

OITS kasalligi belgilari va oqibatlar. OITS ning vujudga kelishi haqida tarixiy ma'lumot. OITSning jo'g'rofiy tarqalishi. OITS epidemiologiyasi. OITS etiologiyasi. OITS patogenezi.

Barkamol avlod tarbiyasi va jamiyat taraqqiyotining yosh avlod salomatligi bilan uzviy bog'liqligi. OITSning oldini olish. Talabalarga OITS haqida ilmiy asoslangan, mukammal tushunchalarning yetkazishning ahamiyati.

OITSning klinik shakllari va alomatlari. OITS diagnostikasi. Laboratoriya diagnostikasi. OITSni davolash. OITS profilaktikasi. OIV ning tarqalishi. Virus bilan kasallik orasidagi bog'lanishlar. Virus haqida tushuncha. Foydali viruslar. Zararli viruslar. Organizmda OIV virusi mavjudligini aniqlash. Respublikamizda OITS kasalligini oldini olish va unga qarshi kurashish chora-tadbirlari. OITS virusi bilan zararlanishning oldini olishning huquqiy asoslari.

Aholi reproduktiv salomatligi mustahkamlash masalalari.

“Sog'lom avlodni shakllantirish, onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilish bo'yicha qo'shimcha choralar to'g'risida”(O'zR Prezidentining 2009 yil 13 aprel PQ-1096-sonli qarori), “Ona va bola sog'lig'ini muhofaza qilish, sog'lom avlodni shakllantirish”, “Aholi reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi, jismoniy va ma'naviy rivojlangan avlodni shakllantirish yuzasidan amalga oshirilayotgan ishlarni kuchaytirish va ular samaradorligini oshirish” (Hukumat komissiyasining 2009 yil 23 aprel bayoni) kabi hujjatlarning mazmun-mohiyati. Reproktiv salomatlikni saqlash va mustahqamlash. O'zbek oilalarida sog'liqni saqlashga oid milliy qadriyatlarning o'rni. Tibbiy-gigienik nuqtai nazardan qizlarni bo'lg'usi onalikka tayyorlash. Homiladorlik. Bir yoshdan yetti yoshgacha bolalarni sog'lom o'stirish. Nogiron bolalarning tug'ilish sabablari va uning oldini olish. Sog'lom jamiyatni yaratishda oilaning roli. Oilaviy valeologiya muammolari. Irsiyat va muhit. Oiladagi munosabatlar va sog'lom turmush tarzi. Sog'lom onadan sog'lom farzandning tug'ilishi. Sog'lom oila – sog'lom jamiyat.

Ovqatlanish. Organizmda mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi.

Ovqatlanishni o'sish, rivojlanish va salomatlikka ta'siri. To'g'ri va sifatli ovqatlanish. Ovqatlanish gigienasi. Organizmning oziq-ovqat mahsulotlari, vitaminlar, mikroelementlarga nisbatan ehtiyoji. Yod tanqisligining sabablari va uning oqibatlari. Yod tanqisligining aqliy va jismoniy rivojlanishga ta'siri. Endemik buqoq. Klinik ko'rinishi, profilaktikasi. Anemiya kasalligi kelib chiqishi. Uning aqliy faoliyat va jismoniy rivojlanishga ta'siri.

Amaliy mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

1. Salomatlik darajasini aniqlash, Salomatlik kodeksini ishlab chiqish. Sog'lom turmush tarzi komponentlariga tavsifnoma berish.

2. Turmush tarzi va zararli odatlar. CHEkish, alkogolizm, giyohvandlik va toksikomaniya. Ularning oldini olish chora-tadbirlarini muhokama qilish.

3. OITS va uning tarqalishi. OITS tashxisi (diagnostikasi) va profilaktikasi yuzasidan munozara olib borish.

4. Ekologik, pedagogik, ijtimoiy va oilaviy valeologiya muammolarini tahlil qilish.

5. Reproduktiv salomatlik va kasalliklar to'g'risida suhbatlar o'tkazish.

6. Faol harakat va salomatlik. CHiniqish, jismoniy tarbiya va sport. Jismoniy salomatlik, uni baholash va korrektsiyalash.

Mustaqil ishlarni tashkil etishning shakli va mazmuni

Talaba mustaqil ishni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi:

- darslik va o'quv qo'llanmalarining boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar bo'yicha ma'ruza qismlarini o'zlashtirish;
- maxsus adabiyotlar (statistik to'plamlar xisobotlar, ilmiy jurnal va to'plamlar materiallari asosida) bo'yicha fan bo'limlari va mavzulari ustida ishlash;
- talabalarning ilmiy –tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fan bo'limlari va mavzulari bilan ishlash;
- faol va muammoli o'qitish uslublaridan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy (distantion) ta'lim

Tavsiya etilayotgan mustaqil ishlarning mavzulari :

1. Hayot va salomatlik ritmi
2. Dorisiz salomatlikka erishish

3. Oilada psixofiziologik muhitni shakllantirish
4. OITS va uni oldini olish
5. Giyohvandlik va uning salbiy oqibatlari.
6. OIV va OITS haqida tushuncha.
7. Jismoniy faollik va salomatlik. CHiniqish.
8. Jinsiy tarbiya.
9. Giyohvandlikning zurriyotga ta'siri.
10. Organizmda mikroelementlar tanqisligidan kelib chiqadigan kasalliklar.
11. Sog'lom turmsh tarzi va uning komponentlari haqida tushuncha.
12. Baxtsiz hodisalar va ularni oldini olish.
13. CHekishning inson organizmiga ta'siri.
14. Spirtli ichimliklarning inson organizmiga ta'siri.
15. Irsiyat va irsiy kasalliklar.
16. Valeologiya – salomatlik haqidagi fan
17. Salomatlikning asosiy belgilari.

Dasturning axborot uslubiy ta'minoti

Mazkur fanni o'qitish jarayonida ta'limning zamonoviy usullari pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalari ko'llanilishi nazarda tuzilgan:

- sog'likni soqlashning nazariy asoslariga bag'ishlangan mavzularida kompyuter texnologiyalari yordamida namoyish (prezentatsiya) texnologiyalardan;
- mustaqil ishlarni taxlil qilish, mustaqil ishlari mavzulari bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda aqliy xujum, venna chizmasidan ;
- iqtidorli talabalarni aniqlash va ularni rag'batlantirish ilmiy tadqiqot usullarni qo'llash bilan bog'liq mavzularda kichik guruhlar musobaqasi usullarida keng foydalanish nazarda tutiladi.

Foydalaniladigan asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Arziqulov R.U. Sog'lom turmush tarzi asoslari. T.; I-II jild. 2005.- 256, 245 betlar.
2. Brexman I.I. Valeologiya – nauka o zdorov'ye. – M.: Fizkultura i sport, 1988. – S. 108.
3. Vayner E.N. Valeologiya. – Uchebnik dlya vuzov. M. Flinta: Nauka, 2002. - 416 s.
4. Dubrovskiy V.I. Valeologiya: zdorovyy obraz jizni. –M.: Retorika-Flinta, 1999. - S. 368.
5. Zdorovyy obraz jizni – osnova vospitaniya podrastayushchego pokoleniya – «Sog'lom avlod uchun». Mater. nauch. prak. konf. (26 aprelya 1996 g.).

6. Karimova V. Salomatlik psixologiyasi yoxud sog'lom bo'lish uchun ruhiyatni boshqarish sirlari. - T.: Yangi asr avlodi, 2005. - 72 b.

7. Koshbaxtiyev I.A., Kerimov F.A., Axmatov M.S. Valeologiya asoslari. T. : 2005. - 252 b.

8. Musurmanova U. Abduraximova F. Mahallada kizlarning sog'lom turmush tarzi. - T.: O'zbekiston, 2008. - 168 b.

9. Safarova D. va boshk. Valeologiya. T.2006.- 196 b.

10. D.D.SHaripova, G. A. SHaxmurova, Ibragimxodjaev B.U., Mannapova N.SH. Valeologiya asoslari. Mustaki ta'lim mashg'ulotlari uchun metodik ko'llanma.// Garnitura Tims New Roman. 5 b.t. T. 2010.

11. Soglom avlod asoslari (D.Axmedova, G.Salixova va b.) - T.: 2007. - 236 b.

12. Sharipova, Q.Sodiqov, G.A.Shaxmurova, T.L.Arbuzova, N.Sh.Mannopova. Valeologiya asoslari. - T.: 2009. - 124 b

Qo'shimcha adabiyotlar

1.Iskandarov T.I.. Isaxanov V.I. Zdorovyy obraz jizni: vostochnye traditsii i sovremennost'. – T., 1989. - S.118.

2.Kolbanov V.V.. Boshlang'ich maktablarda valeologik ta'lim.// J. Boshlang'ich maktab. – M.: №4, 1999 y.

3.Petlenko V.P.. Inson valeologiyasi. Salomatlik – sevgi - go'zallik. 1/3 jild. – M.: 1998 y.

4.D.D.SHaripova, G. A. SHaxmurova, Xaydarova P., Arbuzova T.L. i dr. Profilaktika VICH-infektsii sredi molodeji. Metodicheskoe posobie dlya prepodovateley. // Garnitura Tims New Roman. Ob'єм 6 p.l. T. 2010.

5. D.D.SHaripova, G. A. SHaxmurova, Xaydarova P., Arbuzova T.L. i dr. Yoshlar orasida OIV-infekiyasini profilaktikasi. O'qituvchilar uchun uslubiy ko'llanma. // Garnitura Tims New Roman. 5 b.t. T. 2010.

Internet veb-saytlari

1. // <http://health.best-host.ru> -Pavlova M. Metodicheskie rekomendatsii po integratsii programmy «Osnovy zdorovogo obraza jizni» v uchebno-vospitatel'nyy protsess obrazovatel'nogo uchrejdeniya: [Elektronnyy resurs] Saratovskiy institut povysheniya kvalifikatsii i perepodgotovki rabotnikov obrazovaniya.-

2. <http://www.chat.ru/~dronisimo/homepage1/anatom1.htm> -Biologiya.

3. <http://www.informika.ru/text/database/biology/> - Biologiya, obuchayushaya entsiklopediya:

4. www.valeo.edu.ru - Zdorov'ye i obrazovanie

5. <http://www.orto.ru/ru/education.shtml> -Katalog obrazovatel'nykh internet-resursov. Rasporядitel'nyye i normativnyye dokumenty sistemy rossiyskogo obrazovaniya:

6. <http://edu.perm.ru/poipkro/val/n-issldey.htm> -Kafedra ohrany zdorov'ya detey i podrostkov POIPKRO:
7. <http://knigitut.net/8/oglav.htm>
8. http://www.ozon.ru/multimedia/books_covers/
9. http://www.webmedinfo.ru/library/book_a.php
10. http://ihtik.lib.ru/servage_med_22dec2006.html
11. www.med-lit.org.ua