

### **Valeologiya asoslari fanidan oraliq nazorat savollari**

1. Valeologiya fani maqsadi nimalardan iborat?
2. Inson salomatligi bu- uzoq umr ko'rish davomida....
3. Sog'lom avlod g'oyasi nima uchun kerak?
4. Sog'lom avlod kontsepsiyasi vazifalarni ko'rsating.
5. Sog'lom avlod kontsepsiyasi yo'nalishlarini ko'rsating.
6. Valeologiya o'zaro aloqada bo'lgan fanlar va ular predmetini juftlab ko'rsating.
7. Umumiy valeologiya nimani o'rganadi?
8. Tibbiy valeologiya nimani o'rganadi?
9. Diffirensial valeologiya nimani o'rganadi?
10. ekologik valeologiya nimani o'rganadi?
11. Pedagogik valeologiyaning maqsadlari keltirilgan javobni belgilang.
12. O'qituvchi valeologik muammolarni echishdagi vazifalarini ko'rsating.
13. Pedagogik jarayonlar qanday tamoillar asosida tashkil etilishi kerak?
14. Salomatlik nima?
15. Aholi salomatligini qaysi mezonlar orqali aniqlanadi?
16. Salomatlik nimalarga bog'liq?
17. Kasallikning kelib chiqish sabablari keltirilgan javoblarni belgilang.
18. Quyidagi tushunchalarni juftlab yozing.
19. Kasallikda qanday rivojlanish davlari farq qilinadi?
20. Faol harakatga nimalar kiradi?
21. Faol harakatda oragnizm qanday o'zgarishlar sodir bo'ladi?
22. Insonlarga ta'sir etadigan muxit omillari keltirilgan javoblarni belgilang.
23. Insonlarga ta'sir etadigan muxit omillari keltirilgan javoblarni belgilang.
24. Baxtsiz hodisalarga nimalar kiradi?
25. Maktab o'quvchilarining kun tartibini tuzishda nimaga e'tibor berish kerak?
26. Jinsiy tarbiyaga berishda nimalarga e'tibor berish kerak?
27. Alkogol modda xususiyatlari keltirilgan javoblarni belgilang.
28. Ichkilikbozlikka olib keluvchi omillar keltirilgan javoblarni belgilang.
30. Organizm alkagol bilan zaharlanganda qanday kasalliklar yuzaga keladi?
31. Alkogalizmda moddalar almashinuvining buzilishi natijasidan qanday kasalliklar yuzaga keladi?
32. Tamaki maxsulotlariga tegishli javoblarni ko'rsating.
33. Tamaki tarkibidagi uglerod gazi organizmga qanday ta'sir ko'rsatadi?
34. Tamaki tarkibidagi mum qoldiqlari organizmga qanday ta'sir ko'rsatadi?
35. Nikotin organizmga qanday ta'sir ko'rsatadi?
36. Kashandalik turmush tarziga qanday ta'sir ko'rsatadi?
37. Narkotik moddani qabul qilgandan keyin sodir bo'ladigan jrayonlarni ko'sating.
38. Guyoxvand narkotik modda qabul qilmaysa qanday jarayonlar kuzatiladi?
39. O'g'il bolalarning jinsiy etilishiga xos bo'lgan belgilarni ko'rsating.

40. Reproduktiv salomatlik vazifalariga nimalar kiradi?
41. Virus OIV bilan zararlangan odam organizmining qanday suyuqliklarida bo'ladi?
42. OIV infeksiyasi qaysi suyuqliklar orqali yuqadi?
43. OITSning belgilari keltirilgan javobni belgilang.
44. OITS bilan kimlar ko'proq zararlanadi?
45. Yod organizmda qanday ahamiyatga ega?
46. Organizmda yod etishmasa qanday kasalliklar kelib chiqadi?
47. Anemiya nima?
48. Anemiya qanday salbiy oqibatlariga olib keladi?
49. Anemiyada qanday simptomlar paydo bo'ladi?
50. Anemiyani oldini olish uchun nimalar iste'mol qilish kerak?

### AMALIY MASHG'ULOTLARI ASOSIDA BAJARILADIGAN TOPSHIRIQLAR

Amaliy mashg'ulotlari asosida bajariladigan topshiriq va savollarga javoblar darsdan tashqari vaqtda quyida keltirilgan axborot – resurs manbalari asosida yoziladi. Mashg'ulot davomida barcha savollar muhokama etiladi va talabaga 1-2 amaliy maksimal 1 ball va 3-12 amaliy uchun maksimal 2 ball bilan joriy baholanadi. Undan tashqari har bir talaba erkin mavzu asosida taqdimot tayyorlaydi. Taqdimotda rangli rasmlar, jadvallar, animatsiya va video lavhalar bo'lishi talab etiladi. Talabalarning taqdimoti maksimal 8 ball bilan baholanadi. Talaba topshiriqlarni bajarishi natijasida maksimal 30 ball to'plash imkoni bo'ladi.

#### **Yakuniy nazorat savollari**

1. Salomatlik va to'g'ri ovqatlanish.
2. O'quvchilarni oliy nerv faoliyatini tiplarining tafsifnomasi.
3. Pedagogik valeologiya.
4. Ekologik valeologiya.
5. Oila valeologiyasi.
6. Insonni kun davomidagi ishchanlik qobiliyati.
7. Ijtimoiy valeologiya.
8. Aqliy ish faoliyati gigienasi.
9. Sog'lom va kasal organizm xaqida.
10. Ko'rish gigienasi.
11. Adaptatsiya haqida tushuncha.
12. Sog'lom turmush tarzi komponentlari.
13. Munosabatlar psixogigienasi.
14. Immunitet haqida tushuncha.

15. Jismoniy rivojlanishni baxolash metodikasi
16. Sog'lom va kasal organizm haqida tushuncha
17. Salomatlikni saqlash va mustaxkamlashni nazariy asoslarini shakllantirish.
18. Yuqumsiz kasalliklar.
19. Valeologik va gigienik madaniyat
20. Salomatlik xolatini baxolash metodikasi.
21. yuqumli kasalliklar.
22. Salomatlik guruxlarini tafsifnomasi.
23. Shaxsiy gigiena haqida tushuncha.
24. O'quvchilarni jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayorgarlikning ko'rsatkichlari.
25. Jinsiy rivojlanish va uni baxolash.
26. Atrof muxitni himoya qilish.
27. Maktab o'quvchilarini kun tartibida jismoniy tarbiyaning o'rni.
28. Salomatlikka ta'sir etuvchi omillar.
29. Baxtsiz xodisalarni oldini olish.
30. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik-pedagogik asoslari.
31. An'anaviy chiniqtirish metodlari.
32. Sog'lom turmush tarzi va uning asosiy komponentlari.
33. O'quv-tarbiya jarayonini psixogigienasi.
34. Salomatlik ilmiy muammo sifatida.
35. Jismoniy mashqlarni inson salomatligiga ta'siri.
36. Maktab gigienasi.
37. Ovqatlanishni asosiy qoidalari.
38. Valeologiya fanini boshqa fanlar bilan bog'liqligi.
39. Giyohvandlikning kelib chiqish.
40. Mikroelementlar va salomatlik.
41. Gigienik tarbiyaning vazifalari.
42. Salomatlik va aktiv harakat rejimi.
43. Vitaminlar alifbosi.
44. Chekish, ichish va giyohvandlikni oldini olish.
45. Anemiya to'grisida tushuncha va uning oldini olish.
46. Yod tanqisligi kasalliklarni oldini olish.