

VALEOLOGIYA ASOSLARI FANIDAN TALABALAR MUSTAQIL TA'LIMINI TASHKIL ETISH BO'YICHA KO'RSATMALAR VA TOPSHIRIQLAR

Toshkent 2017 yil

KIRISH

Ushbu uslubiy qo'llanma O'zbekiston respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2009 yil 14- avgustdagi 286- sonli "Talabalar mustaqil ishlarini tashkil etish to'g'risida"gi buyrug'i va shu buyrug'ning 1- ilovasi – "Talabalar mustaqil ishini tashkil etish va nazorat qilish bo'yicha yo'riqnoma" asosida tayyorlandi. Talaba fanga oid ma'lumotlarini mustaqil o'z ustida ishlashi natijasida o'qib o'rgansa, o'zlashtirish yuqori bo'lishi tajribada isbotlangan. Shuning uchun talabalarni mustaqil ishlarini to'g'ri tashkil etish, shart-sharoitlarini yaratish va mashg'ulotlarda talabalarni o'qitish bilan bir qatorda ularni ko'proq o'qishga, mustaqil bilim olishga yo'naltirish oliy ta'limning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Valeologiya asoslari fanining asosiy vazifasi talabalarni sog'lom turmush tarzini shakllantirish qonuniyatlari, salomatlik va sog'lom bo'lish yo'llari, jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishning ilmiy asosini sharhlash, turmushning zararli odatlari turlari hamda uning salomatlikka ta'siri, yuqumli va moddalar almashinuvi buzilishidan kelib chiqadigan kasalliklar hamda ularni oldini olish, hayotni to'g'ri tashkil etish yo'llari kabi bilimlar bilan qurollantirishdan iborat. Har tomonlama sog'lom avlodni dunyoga keltirish, uni sog'lom tarbiyalash, sog'lom voyaga yetkazish va uni komil inson darajasiga olib chiqishlik muammolarni hal etishda bu fanning ahamiyati katta.

Qo'llanmada talabalar fan yuzasidan o'zlashtirish kerak bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni hosil qilish borasida yo'riqnomalar, o'zlashtirish darajasini aniqlaydigan savollar va topshiriqlar keltirilgan. Topshiriqlarni shartli ravishda ma'ruza mashg'ulotlari asosida bajariladigan va amaliy mashg'ulotlari asosida bajariladigan xillarga bo'lindi. Ma'ruza mashg'ulotlari asosida bajariladigan topshiriqlar o'tilgan ma'ruza materallarini mustaxkamlash va mustaqil o'zlashtirilishi kerak bo'lgan kichik mavzularni o'zlashtirishga qaratilgan. Undan tashqari oraliq nazorat savollari keltiriladi. Talaba bu topshiriqlarni bajarishi natijasida oraliq nazorat topshirishga yo'llanma oladi va o'zi mustaqil o'zlashtirishi

kerak bo'lgan mavzular yuzasidan topshiriqlarni bajarishi natijasida mustaqil ta'limga ajratilgan ballni yig'adi.

Amaliy mashg'ulotlari asosida bajariladigan topshiriqlar mavzular bo'yicha keltirilgan savollarga javob yozish, javobini himoya qilish va erkin mavzu yuzasidan tayyorlangan taqdimotlar ko'rinishida keltirilgan. Topshiriqlarining qanday bajarilganligi har amaliyda nazorat qilinadi va baholanadi. Shu tariqa fandan joriy nazorat bo'yicha ball to'plab boradi. Shu bilan birga qo'llanmada axborot manbalari, yo'riqnomalar keltirilgan. Yakuniy nazorat yuzasidan savollar majmuasi, test topshiriqlar va yakuniy baholash mezonlari qo'llanmalarning oxirida keltirildi. Qo'llanmani yanada boyitish bo'yicha fikr – muloxazalaringizni kutib qolamiz.

MA'RUZA MASHG'ULOTLARI ASOSIDA MUSTAQIL BAJARILADIGAN TOPSHIRIQLAR

1- mavzu: **Valeologiyaning nazariy – metodologik asoslari va sohalari**

Topshiriqlar

Mavzuni diqqat bilan o'qib chiqing va konspektlashtiring (manba: Sharipova D.D., Shaxmurova G.A, Sodiqov Q., Shaxmurova G.A., Arbuzova T.L., Mannapova N.SH. Valeologiya asoslari, o'quv qo'llanma, T., 2010 y. 5-31 betlar).

1- kichik mavzu¹: ***Valeologiya salomatlik haqidagi fan***
Valeologiya asoslari faning maqsadini yoriting. _____

Valeologiya asoslari faning vazifalarini nimalardan iborat? _____

Iyerarxiyani davomini to'ldiring.

¹kichik mavzu – talabalar mustaqil o'rganish uchun tavsiya etilgan mavzular

Salomatlik quyidagilarga bog'liq	
	faol harakatga

Bir sutkalik faoliyatingizni analiz qiling va salomatlikni saqlovchi va salomatlikka ta'sir ko'rsatuvchi faoliyatingizni yozing.

Ijobiy faoliyatingiz	Salbiy faoliyatingiz

Quyidagi tushunchalarni izohlang.

Genafond _____

Mentalitet – _____

Sog'lom avlod – _____

O'z "meni" – _____

Dunyoqarash – _____

Gigiyena – _____

Zo‘riqish – _____

Patogen – _____

Psixogen – _____

O‘shish – _____

Rivojlanish – _____

Axloq – _____

Iroda – _____

Qadriyat - _____

Nogironlik – _____

(manba:Sharipova D.D., Shaxmurova G.A, Sodiqov Q., Shaxmurova G.A., Arbuzova T.L., Mannapova N.SH. Valeologiya asoslari, o‘quv qo‘llanma, T.,2010 y. 3 bet, <http://www.tdiu.uz/ek/SharedFiles/Download.aspx?pageid=77&mid=57&fileid=2670>)

2- mavzu: **Inson salomatligi. Sog‘lom va bemor organizm haqida**

Topshiriqlar

Mavzuni diqqat bilan o‘qib chiqing va konspektlashtiring (manba:Sharipova D.D., Shaxmurova G.A, Sodiqov Q., Shaxmurova G.A., Arbuzova T.L., Mannapova N.SH. Valeologiya asoslari, o‘quv qo‘llanma, T.,2010 y. 32-43 betlar).

2- kichik mavzu: ***Norma va«uchinchi holat»haqida tushuncha***

Norma nima? _____

Organizmning normal ko‘rsatkichlariga misollar keltiring

Odamning normal fiziologik ko'rsatkichlari

Organizmning «uchinchi holat»i nima? _____

Organizmning «uchinchi holat»iga olib keladigan omillarni yozing.



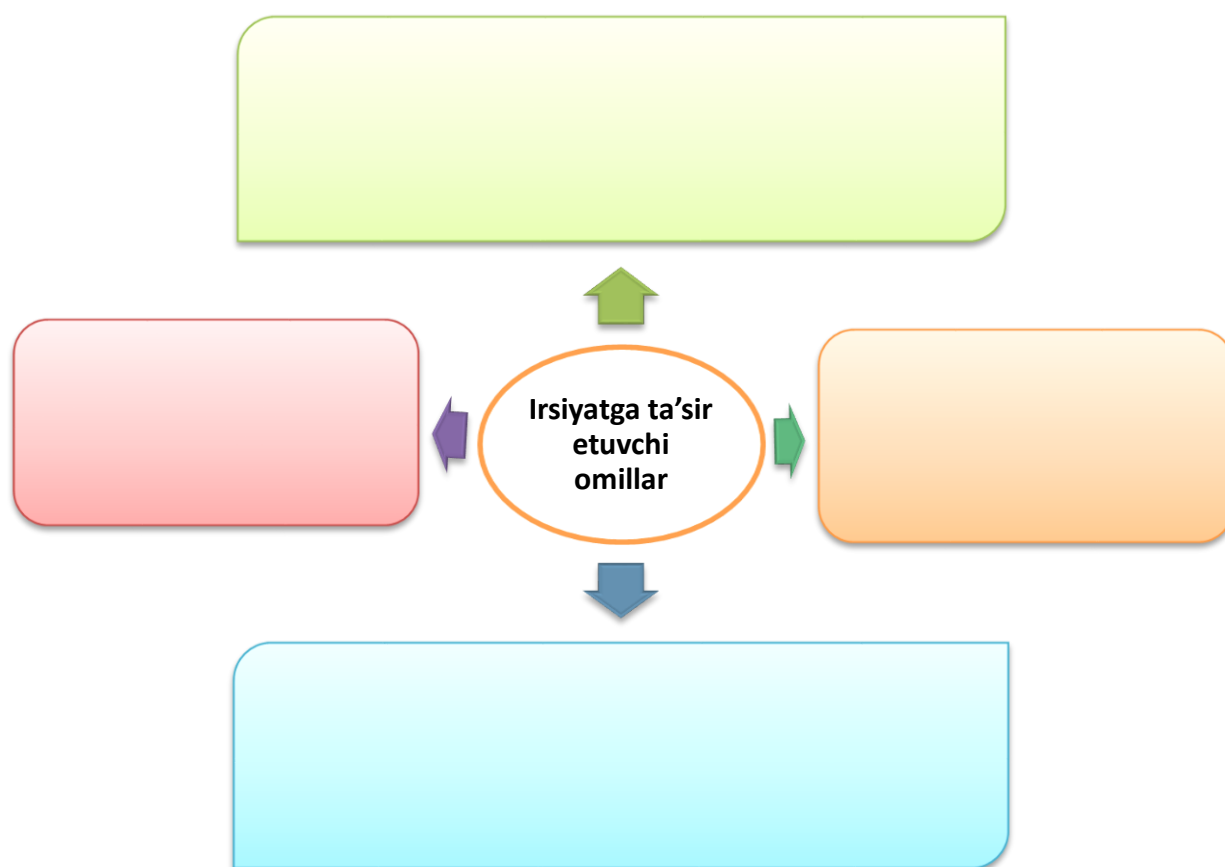
(manba: Sharipova D.D., Shaxmurova G.A., Sodiqov Q., Shaxmurova G.A., Arbuzova T.L., Mannapova N.SH. Valeologiya asoslari, o'quv qo'llanma, T., 2010 y. 32-43- betlar, Ibadullayeva X.T., Abduraxmanova D.T. «Valeologiya asoslari», o'quv qo'llanma, T., TDIU, 2007 36-38- betlar; <http://www.tdiu.uz/ek/SharedFiles/Download.aspx?pageid=77&mid=57&fileid=2670>)

3- kichik mavzu: ***Irsiyat va irsiy kasalliklar***

Irsiyat nima? - _____

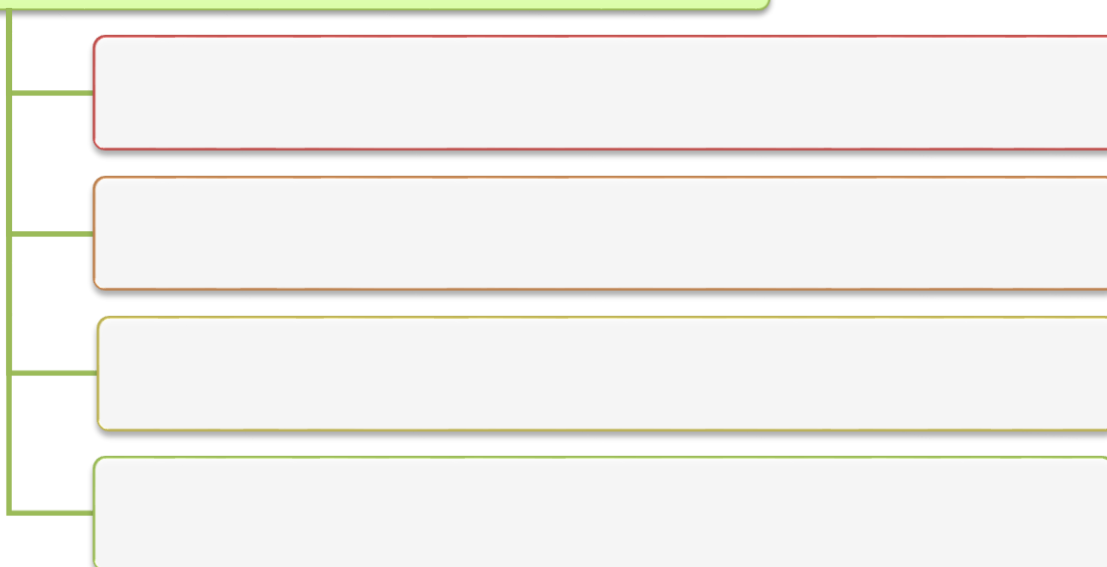
Qanday irsiy kasalliklarni bilasiz? _____

Homilador ayolning homilasi normal rivojlanishining buzilishiga olib keluvchi omillarni yozing. _____



Jamiyatdagi eng ko‘p tarqalgan tug‘ma va irsiy patologiyalarning oldini olishga qaratilgan ixtisoslashgan tibbiy yordam turi- TGM ning vazifalari yozing.

Oilalar uchun tibbiy-genetik maslahat (TGM)ning vazifalari



(manba:Sharipova D.D., Shaxmurova G.A, Sodiqov Q., Shaxmurova G.A., Arbuzova T.L., Mannapova N.SH. Valeologiya asoslari, o'quv qo'llanma, T.,2010 y. 42-43- betlar, Ibadullayeva X.T., Abduraxmanova D.T. «Valeologiya asoslari», o'quv qo'llanma, T., TDIU, 2007 17-130- betlar;<http://www.tdiu.uz/ek/SharedFiles/Download.aspx?pageid=77&mid=57&fileid=2670>)

3- mavzu: **Sog'lom turmush tarzi va uning tarkibiy qismi**

Topshiriqlar

Mavzuni diqqat bilan o'qib chiqing va konspektlashtiring (manba:Sharipova D.D., Shaxmurova G.A, Sodiqov Q., Shaxmurova G.A., Arbuzova T.L., Mannapova N.SH. Valeologiya asoslari, o'quv qo'llanma, T.,2010 y. 32-60 betlar).

4- kichik mavzu: ***Jismoniy faollik va salomatlik. Chiniqish***

Matnni o'qib chiqing va material asosida konspekt daftaringizga 30 ta bir javobli, 10 ta ko'p javobli test topshiriqlarini tuzing.

Inson doimo kuch, epchillik, tezlik, chidamlilik kabi jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga intilishi lozim. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish jarayonida nafaqat salomatlik mustahkamlanadi, balki o'zini yaxshi sezish hamda kayfiyat yaxshilanib, tetiklik, quvnoqlik tuyg'usi paydo bo'ladi. Zamonaviy ishlab chiqarish va hayot sharoitlari ancha darajada insonning harakatlanish faolligini kamaytirgan. Harakatlarnig kamligi insonning salomatligiga salbiy ta'sir etadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish, ertalabki badantarbiya, jismoniy mashqlar tanaffuslari, sayrlar, sayyohlik harakatga ochlik – gipodinamiyaning o'rnini to'ldirishga qaratilgan.

Amerikalik mualliflar taklif etgan mashqlar tizimida ular mushaklarni maqsadli kuchaytirib ishlatish yoki biror jismoniy fazilatlarini (epchillik, chidamlilik, tezlik va hokazolar) maxsus rivojlantirishga doir biror alohidagi mashqlarni bermaydi. Sog'lom turmush tarzini yuritish uchun, ularning fikricha, aerob mashqlar bajarilishi lozim.

«Aerob mashqlar deb mushaklarning yirik guruhlarini ritmik ishlatuvchi mashqlar deyiladi. Ular jismoniy yuklar bilan bevosita bog'liq bo'lmaydi, lekin to'qimalarning kislorod bilan ta'minlanishiga hamda uning ko'proq iste'mol qilinishiga yordam berishi lozim». O'rtacha kuchlanishli yuklar bilan yigirma minutdan kun ora yoki hech bo'lmasa haftasiga uch marta shug'ullansa, aerob mashqlarning istalgan turi yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi.

Aerob mashqlarga piyoda yurish yoki sayrlarni, yugurish, joyida turib yugurish, suzish, konkida uchish, zinapoyada ko'tarilish, eshkak eshish, skeytbordda, rolikli konkida uchish, raqs tushish, asketbol, tennis kiritiladi. Ko'rib turganingizdek, bu mashqlarning barchasi hech qanday maxsus jismoniy malakalarni talab etmaydi. Ularning hammasi o'ziga xos, shug'ullanuvchi uchun qiziqarli shaklda bajariladi. Tabiiyki, bu ham jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish uchun, demakki, to'laqoni sog'lom turmush tarzini yuritish uchun qo'shimcha omil bo'ladi.

Jismoniy mashg'ulotlar jarayonida mushak-bo'g'im apparati muvaffaqiyatli mustahkamlanishi, tana vaznining kamayishi, yog'lar almashinuvi yaxshilanishi, qon zardobida xolesterin kamayishi, arterial qon bosimining darajasi meyorga tushishi, markaziy asab tizimining ishlashi yaxshilanishi, kuchli chiniqish ta'siri yuzaga kelishi, organizmning turli ekstremal ta'sirlarga chidamliligi mustahkamlanishi isbotlangan, ya'ni jismoniy mashqlarning ta'siri organizmning amalda barcha a'zolari va tizimlarining ishida namoyon bo'ladi, lekin ularning yurak-qon tomir tizimiga bo'lgan ta'siri eng muhimdir. Yaxshi jismoniy holatda bo'lish quyidagi tarkibiy qismlaridan tashkil topadi:

1) Chidamlilik – uni sog'lom yurak ta'minlaydi. Yurak uchun eng yaxshi mashqlar – organizm eng ko'p kislorod iste'mol qiladigan mashqlardir. Piyoda yurish, yugurish, velosipedda yurish, suzish, aerobika organizmning chidamliligini oshiradi.

2) Epchillik – yaxshi jismoniy holatda bo'lgan inson o'z harakatlarini muvozanatlashtira olishi va tez reaksiyaga ega bo'lishi lozim.

3) Mushak kuchi – kuchli mushaklar qomatni jozibali qiladi. Kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarda organizmga qo'shimcha kislorod talab etilmaydi.

4) Mushak chidamliligi – takrorlanuvchi harakatlar mushaklarni charchamay, intensiv ishlashga o'rgatadi.

5) Egiluvchanlik – kuchli sog'lom va elastik mushaklar har qanday yoshda, ayniqsa keksa yoshida harakatchanlikni saqlab qolishga imkon beradi. Egiluvchanlikni gimnastika, badminton, raqslar, chang'ida uchish va hokazolar rivojlantiradi.

Abu Ali Ibn Sinoning yozishicha: «Jismoniy mashq uzluksiz chuqur nafas olishga olib keluvchi ixtiyoriy mashqdir. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanuvchi va kun tartibiga rioya qiluvchi kishi doriga muhtoj bo'lmaydi. Jismoniy mashqlar boshqa rejimlarga rioya qilinganda ortiqcha to'lib ketish ilk omillarining yig'ilishini oldini oluvchi eng kuchli omillardir, shu bilan birga ular tug'ma iliqlikni oshiradi va badanga yengillik beradi, chunki ular yengil iliqlikni qo'zg'atadi va har kuni yig'ilib boradigan ortiqchaliklarni bartaraf etadi».

Ibn Sino jismoniy mashqlarni «kichik va katta, juda kuchli yoki kuchsiz, tez yoki sekin mashqlar» ga bo'lgan, «sokin mashqlar ham bo'ladi», deb aytgan. Jismoniy mashqlarga u arqonni tortish, qo'l jangi, yoydan o'q otish, tez yurish, nayza otish, qilichbozlik, otda yurish, ikkala qo'lni silkitish, arg'imchoqda uchish, qayiqlarda eshkak eshish, tosh ko'tarish va boshqalarni kiritgan.

Ibn Sinoning fikricha, jismoniy mashqlarga kirisha turib, ikkita shartga amal qilish lozim: birinchidan, badan toza bo'lishi kerak, ikkinchidan, iste'mol qilingan ovqat hazm qilinishi lozim.

Bolalik va yigitlik davrlari o'rtasida o'smir katta kuch harajatlari, ko'p energiyani talab etmaydigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi lozim. Ushbu mashqlar bolaning o'sishiga va uning mushaklarining mustahkamlanishiga yordam berishi kerak.

Gigiyenik tarbiya – bu umumiy tarbiyaning uzviy qismi, gigiyenik ko'nikmalar esa madaniy xulqning ajralmas tarkibiy qismidir. Organizmning gigiyenasi eng avvalo teri qoplamining tozaligini tutib turish bilan bog'liq. Teri qoplami tozaligining muammosi inson uchun juda dolzarbdir, chunki «taxminan 2,5 mln. ter va yog' bezlari sutkasiga deyarli 0,5 litr ter va 20 g ga yaqin yog' ishlab chiqaradi, terining ustki qoplamida hujayralar to'xtovsiz yangilanib turadi, iflos terida insonning salomatligi uchun zararli mikroorganizmlar bo'ladi. Teri ifloslanganda ter bezlarining chiqish yo'lari ifloslanib, organizmning haroratini sozlash qobiliyati buziladi. Iflos terida zamburug' kasalliklari oson rivojlanadi, ularni davolash esa uzoq muddat talab etadi». Albatta, ushbu fikrlarning barchasi bizni gigiyena qoidalariga amal qilishimiz shartligini bildiradi.

Chiniqish – bu organizmning atrof muhitning noqulay omillariga qarshi tura olishni oshirish uchun tabiatning tabiiy omillaridan ilmiy asoslangan holda muntazam foydalanishdir. Unga bolalik yoshidan kirishgan yaxshiroq. Chiniqish organizmning chidamlilik qobiliyatini oshirish vositasi sifatida qadimgi davrlardan beri qo'llangan. Ibn Sinoning fikricha, inson organizmini chiniqtirish toza havoda ko'p bo'lgan holda, havo vannalarini erkin harakatlar, sayr qilish, o'yinlar, jismoniy mashqlar bilan qo'shib borganda amalga oshiriladi. U yosh yigitlar va keksa kishilarning organizmini chiniqtirish badanni suv bilan artish, hammomda cho'milish sifatida o'tkazilishi mumkin, deb hisoblagan.

U sovuq suvda cho'milish, jumladan kichik yoshdagi bolalarni sovuq suvda cho'miltirish to'g'risida, shuningdek sayyohlarni issiq sahro sharoitida va qishki yog'inli ob-havo sharoitida chiniqtirishga o'ziga xos tayyorgarlik usullari to'g'risida gapirgan.

Chiniqtirish uchun tibbiy qarshiliklar yo'q, o'tkir bezgakli kasalliklar bundan istisno. Yuqori yoki past haroratlar ta'sirida inson organizmida fiziologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Chiniqtirish tufayli markaziy asab tizimi faollashadi, periferik asab tizimining qo'zg'aluvchanligi pasayadi, ichki sekretiya bezlarining faoliyati kuchayadi, hujayra fermentlarining faolligi oshadi. Bularning hammasi organizmning tashqi muhit sharoitlariga chidamliligini oshiradi.

Badanning bir necha bora sovuq haroratga tushishi sovuqqa chidamlilikni oshiradi va keyinchalik hatto inson juda sovyqotganda ham organizmning issiqlik muvozanatini saqlashga imkon beradi.

Sovuqqa qarshi chiniqtirishining usullari hammaga yaxshi ma'lum. Bu havo, suv va quyosh hamda jismoniy mashqlardir. Konveksiyali (havo va quyosh vannalari) hamda konduksiyali sovutishdan (suvni ustidan quyish va nam sochiq bilan artinish, oyoq vannalari, cho'milish, almashib turiladigan suvli amallar) iborat bo'lgan usullar yig'indisi eng yaxshi natija beradi.

Chiniqtirishning ta'siri uncha uzoq bo'lmaydi, u faqat organizmni chiniqtirish paytida va undan keyin ozgina muddat davom etadi, shuning uchun chiniqtirish doimiy va izchil bo'lib, u bilan har kuni shug'ullanish kerak.

Chiniqtiruvchi chora-tadbirlar umumiy (to'g'ri kun tartibi, oqilona ovqatlanish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish) va maxsus (havo vannalari, quyosh vannalari, suv amallari) choralarga bo'linadi. Uning yordamida ko'pgina kasalliklardan xalos bo'lib, umrini uzaytirish va uzoq yillar davomida mehnat layoqatini, hayotdan mamnunligini saqlab qolish mumkin. Chiniqtirishning ayniqsa shamollash kasalliklarining oldini olishda ahamiyati juda katta. Chiniqtiruvchi amallar

shamollash kasalliklarining sonini 2-4 baravar kamaytiradi, ayrim hollarda esa umuman ulardan xalos bo'lishga yordam beradi.

5- kichik mavzu: ***Baxtsiz hodisalar va ularning oldini olish***

Baxtsiz hodisalarga misolar keltir.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Yuqorida keltirilgan qaysi misollari tasodifiy va qaysilari bilmaslikdan kelib chiqadi? (raqamlarini ko'rsating)

Tasodifiy														
Bilmaslikdan														

Kishining quyidagi faoliyatlarida qanday baxtsiz hodisalar kelib chiqish mumkin?

Ko'chada haraktlanishda: _____

Bolalar yugurib o'ynaganda _____

Oilada yoki uydagi faoliyatda: _____

Cho‘milishda: _____

Velosipedda uchishda: _____

Transport vositasini boshqarganda: _____

Tovushni kuchaytiruvchi apparatlar orqali eshitishda: _____

Qo‘l telefonidan har xil maqsadlarda foydalanganda: _____

4- sinfda o‘qiydigan farzandingizni maktabga kuzata turib, baxtsiz hodisalarni oldini olish yuzasidan qanday ko‘rsatmalar berasiz?

Baxtsiz hodisalarni oldini olish bo‘yicha tavsiyalar bera olasiz?

(manba:Sharipova D.D., Shaxmurova G.A, Sodiqov Q., Shaxmurova G.A., Arbuzova T.L., Mannapova N.SH. Valeologiya asoslari, o'quv qo'llanma, T.,2010 y. 53-55 betlar, <http://www.tdiu.uz/ek/SharedFiles/Download.aspx?pageid=77&mid=57&fileid=2670>)

4- mavzu: **Inson salomatligi va zararli odatlar (chekish)**

Topshiriqlar

Mavzuni diqqat bilan o'qib chiqing va konspektlashtiring (manba:Sharipova D.D., Shaxmurova G.A, Sodiqov Q., Shaxmurova G.A., Arbuzova T.L., Mannapova N.SH. Valeologiya asoslari, o'quv qo'llanma, T.,2010 y. 67-71 betlar).

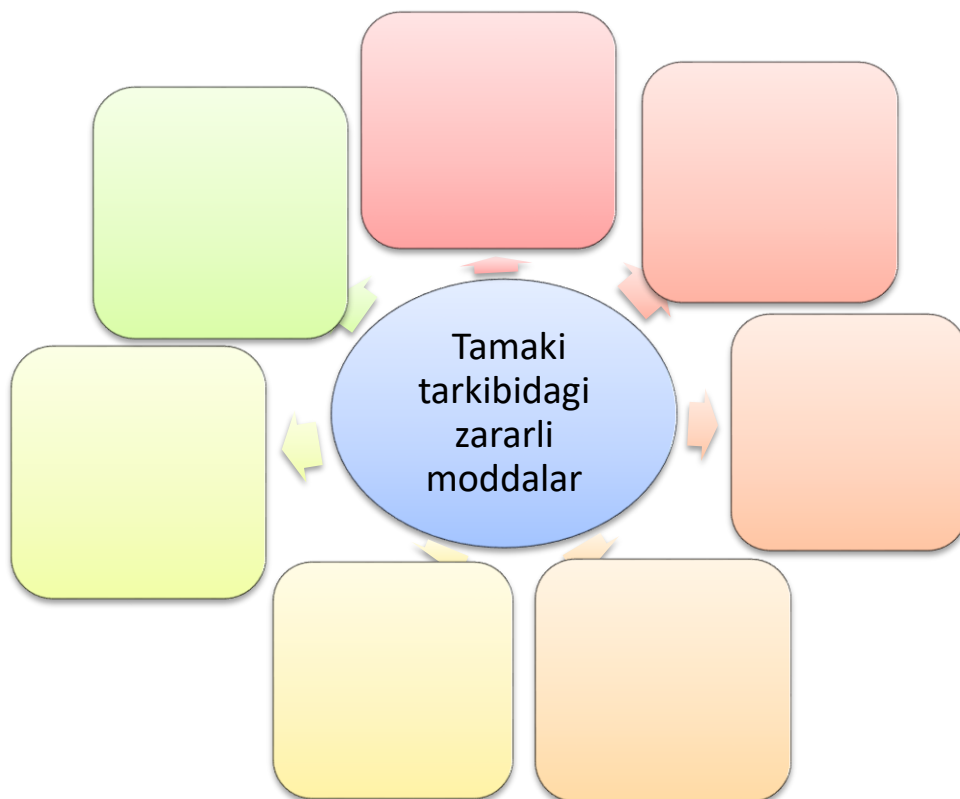
6- kichik mavzu: ***Tamaki mahsulotlari xillari va zarari***

Tamaki mahsulotlarini xillarini izohlang

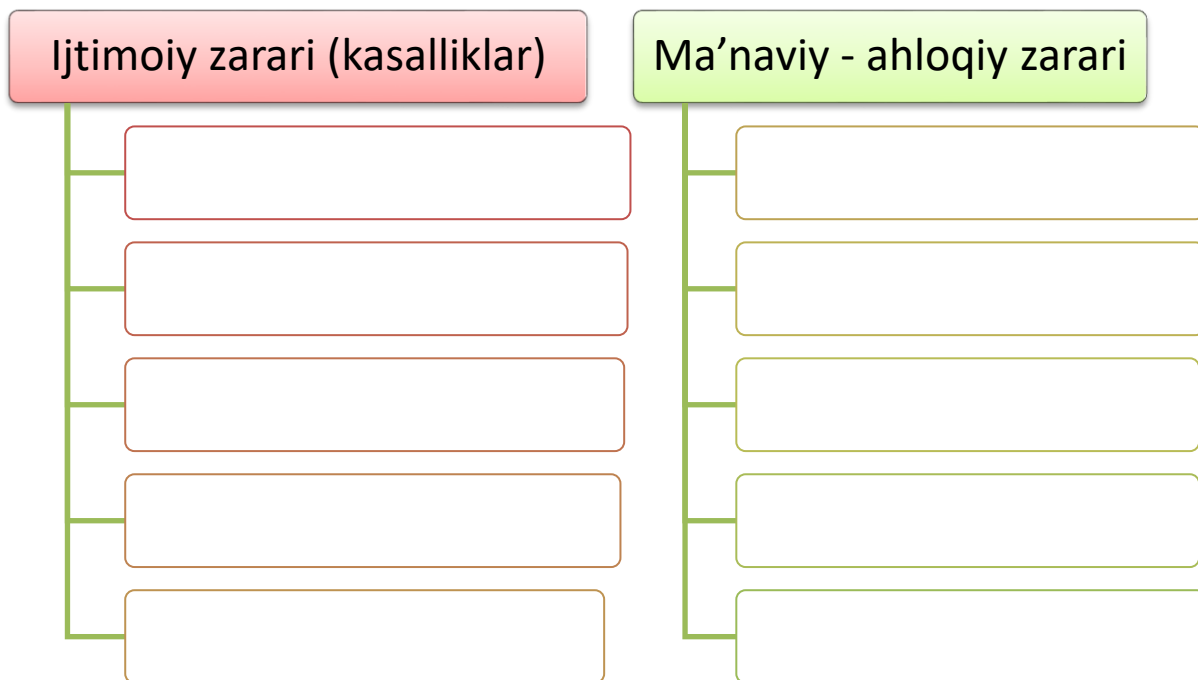


2011 yil 27 iyundagi O'zbekiston Respublikasining "Alkogol va tamaki mahsulotlarining tarqatilishi hamda iste'mol qilinishini cheklash to'g'risida"gi qonunini o'qib chiqing va qisqacha ma'nosini yozing.

Tamaki mahsulotlari tarkibida organizmga salbiy ta'sir ko'rsatadigan qanday moddalarni bilasiz?



Chekishning zarari to'g'risidagi iyerarxiyani to'ldiring.



(manba:Sharipova D.D., Shaxmurova G.A, Sodiqov Q., Shaxmurova G.A., Arbuzova T.L., Mannapova N.SH. Valeologiya asoslari, o'quv qo'llanma, T.,2010 y. 67-71 betlar, http://www.lex.uz/pages/GetAct.aspx?lact_id=1880029; <http://tib.islom.uz/maqolalar/1049-maqola.html>; <http://vsegdazdorov.net/story/kalyan-vreden-ili-net>

5- mavzu: **Alkogolizm va guyohvandlik oqibatlari va proflaktikasi**

Topshiriqlar

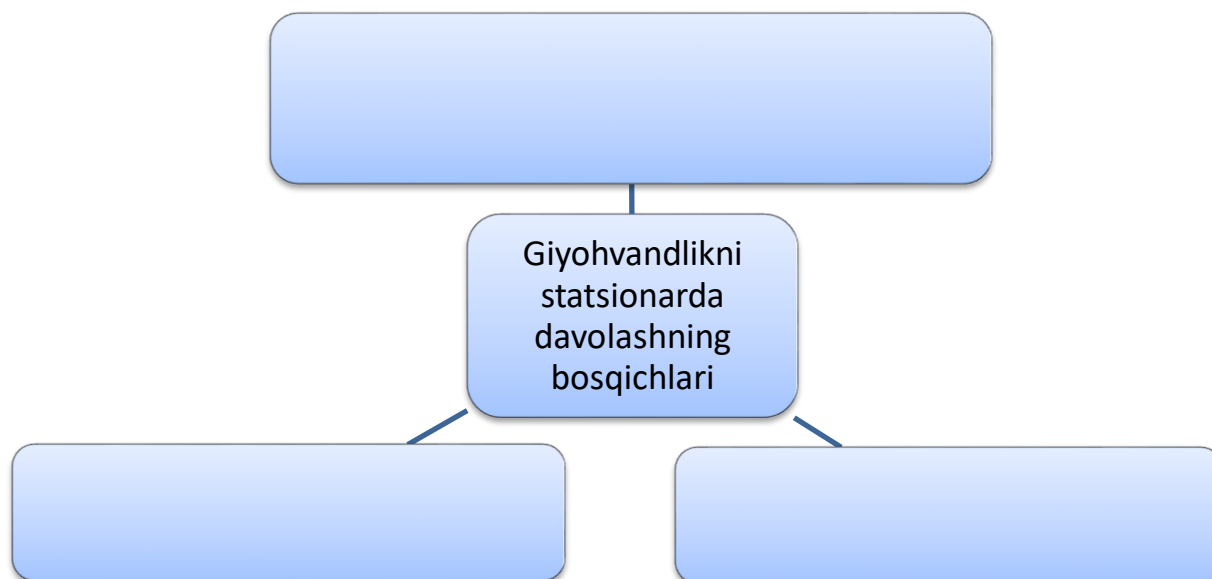
Mavzuni diqqat bilan o'qib chiqing va konspektlashtiring (manba:Sharipova D.D., Shaxmurova G.A, Sodiqov Q., Shaxmurova G.A., Arbuzova T.L., Mannapova N.SH. Valeologiya asoslari, o'quv qo'llanma, T.,2010 y. 61-81 betlar).

7- kichik mavzu: ***Giyohvandlikni davolash***

Giyohvandning kasallanish darajalarini izohlang.

Xumorlik sindromi holati	
O'tkir zaharlanish	
Xronik zaharlanish	
Psixoz	

Davolash bosqichlarini yozing.



Davolanayotgan giyohvandning qaysi holatidan narkotik moddani qo'lga kiritganligini bilish mumkin? _____

Psixoterapiyasi davolashda qanday usullar qo'laniladi? _____

Trankvilizator moddalar nima va qanday xillari bor _____

(Manba: Ibadullayeva X.T., Abduraxmanova D.T. «Valeologiya asoslari», o'quv qo'llanma, T., TDIU, 2007, 152-155 betlar;
<http://www.tdiu.uz/ek/SharedFiles/Download.aspx?pageid=77&mid=57&fileid=2670>)

6- mavzu: OIV va OITS haqida tushuncha

Topshiriqlar

Mavzuni diqqat bilan o'qib chiqing va konspektlashtiring (manba: Sharipova D.D., Shaxmurova G.A, Sodiqov Q., Shaxmurova G.A., Arbuzova T.L., Mannapova N.SH. Valeologiya asoslari, o'quv qo'llanma, T., 2010 y. 88-104 betlar).

8- kichik mavzu: *OITS va uni oldini olish*

1991 yil Jahon Sog'likni Saqlash Tashkilotining (VOZ) OITSGa qarshi kurash strategiyasining 3 asosiy maqsadlarini yozing.

1. _____

2. _____

4. _____

OITS profilaktikasi yo'nalishlarini yozing.



Parenteral yo'l bilan OIV yuqishini oldini olish choralari.

1. Donor qoni retsipientga quyishda _____

2. Yaxshi sterillanmagan jarroxlik, stomotologik va doyalik asboblarni ishlatishda

3. Organlar transplantatsiyasida _____

4. Shpritslarni ishlatishda _____

5. Sartaroshxona asbob uskunalarini ishlatishda _____

OITSning tarqalishini oldini olish maqsadida tibbiyot xodimlari vazifalari yozing.

1. _____

2. _____

OIV yuqtirgan yoki OITS bilan kasallangan bemorlar bilan ishlashda qanday qoidalarga rioya qilish kerak?

1. _____

2. _____

(Manba: Ibadullayeva X.T., Abduraxmanova D.T. «Valeologiya asoslari», o'quv qo'llanma, T., TDIU, 2007 160-165 betlar; Sharipova D.D., Shaxmurova G.A, Sodiqov Q., Shaxmurova G.A., Arbuzova T.L., Mannapova N.SH. Valeologiya asoslari, o'quv qo'llanma, T., 2010 y. 97-102 betlar;

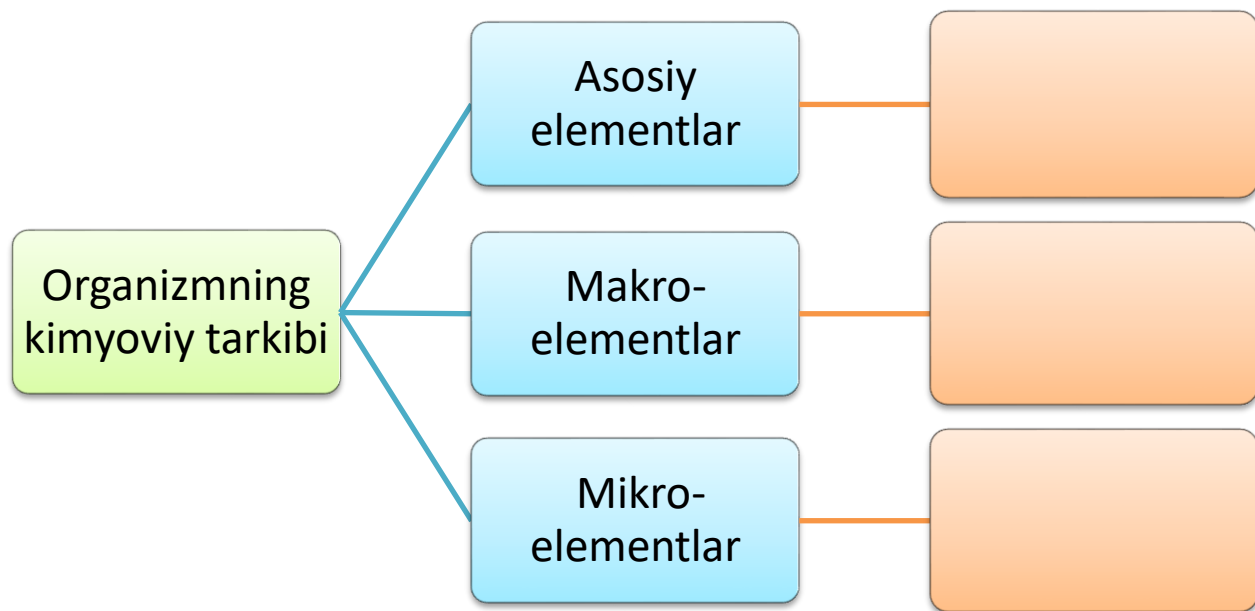
<http://www.tdiu.uz/ek/SharedFiles/Download.aspx?pageid=77&mid=57&fileid=2670>)

7- mavzu: **Ovqatlanish. Organizmda temir va yod tanqisligi kasalliklari**

Topshiriqlar

Mavzuni diqqat bilan o'qib chiqing va konspektlashtiring (manba: Sharipova D.D., Shaxmurova G.A, Sodiqov Q., Shaxmurova G.A., Arbuzova T.L., Mannapova N.SH. Valeologiya asoslari, o'quv qo'llanma, T., 2010 y. 105-112 betlar).

9- kichik mavzu: ***Vitamin va mikroelementlarning organizmdagi ahamiyati***
Organizm tarkibiga kiruvchi elementlarni izohlang.



Vitaminlarning yetishmasligidan kelib chiqadigan patologik holatlarni yozing.

Vitamin xili	Kunlik norma	Vitamin yetishmasligidan kelib chiqadigan patologik holatlar
S (askorbin kislotasi)	70 – 100 mg	
V₁ (tiamin)	1,5 – 2,0 mg	
V₂ (riboflavin)	2,0 – 2,5 mg	
RR (nikotin kislotasi)	15 – 25 mg	
V₆ (piridoksin)	2 – 3 mg	
V₁₂ (siankobolamin)	0,002 mg	
A vitamini	1,5 – 2,5 mg	
D (kalsiferol)	0,0025 – 0,01 mg	
YE (tokoferol)	2 – 6 mg	
K vitamini	1,8– 2,2mg	

Quyidagi mikroelementlarning ahamiyatini yozing.

№	Mineral moddalar	Organizmdagi miqdori	Organizmdagi ahamiyati
2	Rux	1 - 2 g	
3	Mis	80 - 120 mg	
4	Marganets	12 - 20 mg	
5	Selen	13 - 14 mg	
6	Molibden	10 mg	
7	Xrom	6 mg	
8	Ftor	2,5 g	
9	Kobalt	1,5 mg	

(Manba: <http://sixat-salomatlik.uz/wp-content/uploads/2015/12/soglom-ovqatlanish-salomatlik-mezoni.pdf>)

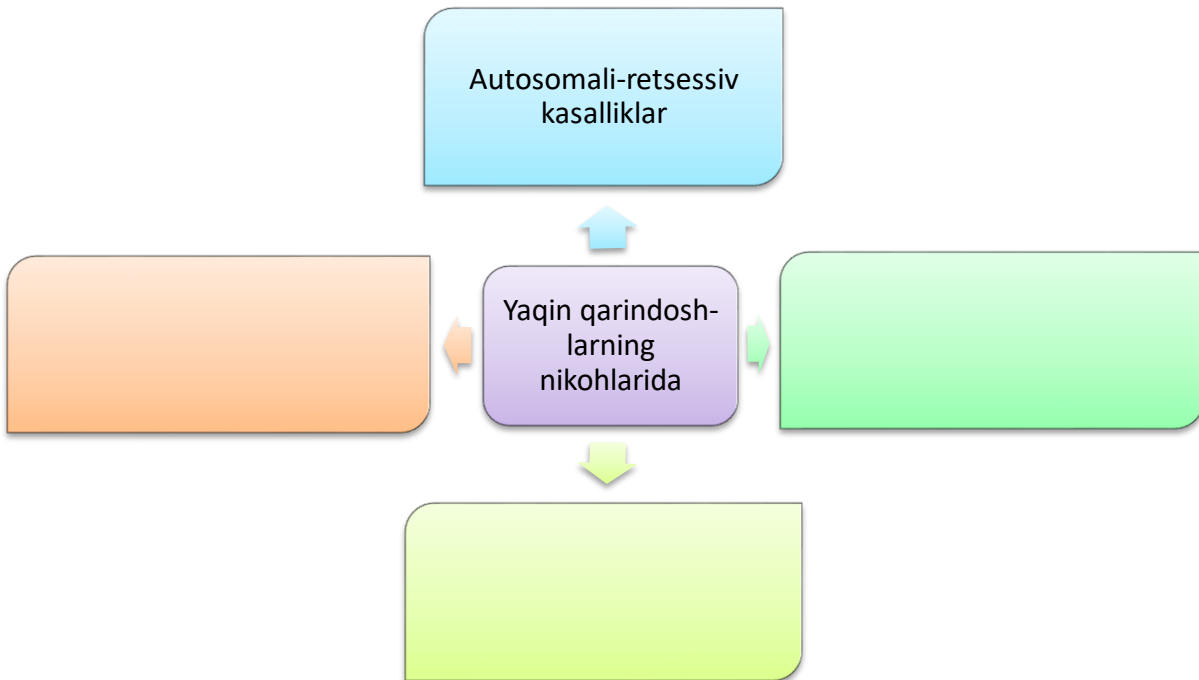
8- mavzu: **Aholi reproduktiv salomatligini mustahkamlash masalalari**

Topshiriqlar

Mavzuni diqqat bilan o'qib chiqing va konspektlashtiring (manba: Sharipova D.D., Shaxmurova G.A, Sodiqov Q., Shaxmurova G.A., Arbuzova T.L., Mannapova N.SH. Valeologiya asoslari, o'quv qo'llanma, T., 2010 y. 105-112 betlar).

10- kichik mavzu: ***Yaqin qarindoshlar orasidagi nikohlarning salomatlik uchun zarari***

Yaqin qarindoshlar orasidagi nikohlarda kelib chiqadigan salbiy o'zgarishlarni yozing.



Ham otada ham onada o'zgargan gen mavjud bo'lsa bola irsiy kasallik bilan tug'iladi. Nima uchun bu holat yaqin qarindoshlar orasidagi nikohlarda ko'p uchraydi?

Homilador ayollar va bolalarni skrining tekshiruvida aniqlanadigan kasalliklarni izohlang.

Daun kasalligi	
Fenil-ketonuriya	
Gipoterioz	
Gidro-sefaliya	

“Misr fir’avnlarining dinastiyalari yo‘qolib ketishiga yaqin qarindoshlar orasidagi nikohlar sabab bo‘lgan” mutaxassislar fikrini izohlab bering.

Ma’ruza mashg‘ulotlari asosida keltirilgan topshiriqlarni bajarilishi kunning ikkinchi yarmida ma’ruzachi o‘qituvchining mustaqil ishlarni qabul qilish vaqtida nazorat qilinadi. Har bir mavzu keyingi ma’ruza mashg‘uloti bo‘ladigan kungacha topshirish talab etiladi. Ma’ruza mashg‘ulotlari asosida keltirilgan topshiriqlarni to‘liq topshirmagan talaba oraliq nazorat topshirishga ruxsat etilmaydi.

TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR

1. Ibadullayeva X.T., Abduraxmanova D.T. «Valeologiya asoslari», o‘quv qo‘llanma, T., TDIU-2007 y.
2. Sharipova D.D., Shaxmurova G.A, Sodiqov Q., Shaxmurova G.A., Arbuzova T.L., Mannapova N.SH. Valeologiya asoslari, o‘quv qo‘llanma, T.,2010 y.
3. Karimov SH.I., Sog‘lom ovqatlanish – salomatlik mezon, o‘quv qo‘llanma, T:, 2015 y.

INTERNET SAYTLARI

1. http://www.lex.uz/pages/GetAct.aspx?lact_id=1880029;

2. <http://tib.islom.uz/maqolalar/1049-maqola.html>;
3. <http://vsegdazdorov.net/story/kalyan-vreden-ili-net>
4. <http://sixat-salomatlik.uz/wp-content/uploads/2015/12/soglom-ovqatlanish-salomatlik-mezoni.pdf>