

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIJ VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI



2018 yil "25" 08
Ro'yatiga olindi: BD -5110100-I.06
2018 yil "18" 08

Valeologiya asoslari

FAN DASTURI

- Bilim sohasi: 100 000 – Gumanitar
Ta'lim sohasi: 110000 – Pedagogika
- Ta'lim yo'nalishi:
- 5110100 Matematika o'qitish metodikasi
 - 5110200 Fizika va astronomiya o'qitish metodikasi
 - 5110300 Kimyo o'qitish metodikasi
 - 5110400 Biologiya o'qitish metodikasi
 - 5110500 Geografiya o'qitish metodikasi
 - 5110600 Tarix o'qitish metodikasi
 - 5110700 Informatika o'qitish metodikasi
 - 5110800 Tasviriy san'at va muhandislik grafikasi
 - 5111100 Musiqa ta'limi
 - 5111300 Ona tili va adabiyoti (Tillar bo'yicha)
 - 5111400 Xorijiy tillar va adabiyoti (Tillar bo'yicha)
 - 5111500 Chaqiriqqacha harbiy ta'lim
 - 5111600 Milliy g'oya, ma'naviyat asoslari va huquq ta'limi
 - 5111700 Boshlang'ich ta'lim va sport-tarbiyaviy ish
 - 5111900 Defektologiya
 - 5112100 Mehnat ta'limi

Toshkent – 2018

O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2018 yil 18.08.2018 yil ro'yxati tasdiqlangan. 4 sonli buyrug'ining ilovasi bilan fan dasturi tasdiqlangan.

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashning 2018 yil 25.08.2018 yil 2444 -sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar: D.J. Sharipova – pedagogika fanlari doktori, professor

Taqrizchilar:

1. Akromova, F – O'z R. Fanlar akademiyasi Zoologiya instituti laboratoriya mudiri biologiya fanlari doktori, Professor

2. G.A.Shaxmurova – b.f.d., professor. Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat pedagogika universiteti

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat pedagogika universiteti o'quv-uslubiy Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2018 yil 25.08.2018 yil 2444 sonli majlis bayonnomasi).

3. Mirziyoyev Sh.M. "Konstitutsiya – erkin va farovon hayotimiz, mamlakatimizni yanada taraqqiy ettirishning mustahkam poydevoridir" mavzusidagi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilining 25 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruzasi.

4. Sharipova D., D. Agar bolalar sog'lom bulsin desangiz. Toshkent – "ILM ZIE" – 2006.

5. F. Жалолов, С.Турсунов. «Болалар касалликлари ва уларнинг анатомик-физиологик хусусиятлари». Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти. Toshkent, 2003.

6. Sharipova D., Q.Sodiqov., G.Shaxmurova, T.L.Arbutova., N.Sh.Mannarova - Valeologiya asoslari T.2010 y. O'quv qo'llanma

Qo'shimcha adabiyotlar

7. Д.Д.Шарипова, Г. А. Шахмурова, Хайдарова П., Арбузова Т.Л. и др. Профилактика ВИЧ-инфекции среди молодежи. Методическое пособие для преподавателей. // Гарнитура Times New Roman. Объем 6 п.л. Т. 2010.

8. Д.Д.Шарипова, Г. А. Шахмурова, Хайдарова П., Арбузова Т.Л. и др. Ёшлар орасида ОИВ-инфекциясини профилактикаси. Укитувчилар учун услубий кулланма. // Гарнитура Times New Roman. 5 б.т. Т. 2010.

Internet saytlari

1. www.idpu.uz
2. www.pedagog.uz

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

1. Salomatlik haqida tushuncha.
2. Sog'lom turmush tarzi komponentlari. (faol harakat va giyiyena)
3. Sog'lom turmush tarzi komponentlari. (kun tartibi, ekologiya va baxtsiz hodisalarni oldini olish).
4. Turmushning zararli odatlari. (chekish va alkogolizm)
5. Turmushning zararli odatlari. (narkomaniya, zamonaviy texnik vositalar)
6. Reprodukтив salomatlik va yuqumli kasalliklar
7. OITS tarqalishi va uning oldini olish.
8. Organizmda temir va yod tanqisligi kasalliklari.

Amaliy mashg'ulotlari multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada har bir akadem guruhda alohida o'tiladi. Mashg'ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o'tiladi. "Keys stadi" texnologiyasi ishlatiladi, keyslar professor-o'qituvchi tomonidan belgilanadi. Ko'rgazmali materiallar va axborotlar multimedia qurilmalari yordamida uzatiladi

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Tavsiya etilayotgan mustaqil ta'limni mavzulari:

1. Valeologiya – salomatlik haqidagi fan
2. Norma va patologik holat haqida tushuncha
3. Irsiyat va irsiy kasalliklar.
4. Jismoniy faollik va salomatlik. Chiniqish.
5. Baxtsiz xodisalar va ularning oldini olish.
6. Tamaki mahsulotlari xillari va zarari.
7. Giyohvandlikni davolash.
8. Yaqin qarindoshlar orasidagi nikohning salomatlik uchun zarari
9. OITS va uni oldini olish.
10. Vitaminlar va mikroelementlarning organizmdagi ahamiyati.

VI. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari

Asosiy adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. "Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz" mavzusidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentini lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutqi. – T.: O'zbekiston, 2016.
2. Mirziyoyev Sh.M. "Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligi garovi" mavzusidagi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruzasi. – T.: O'zbekiston, 2017.

I. O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni

"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.

"Valeologiya asoslari" fani barcha bakalavriat yo'nalishlari bo'yicha ta'lim olayotgan talabalarga mo'ljallangan bo'lib, oquv rejasiga muvofiq o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'rta maktab, litsey va kolledjlarida o'qitiladigan biologiya, genetika, ekologiya, odam va uning salomatligi fanlaridan umumiy bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

II. O'quv fanining maqsadi va vazifasi

Fanni o'qitishdan maqsad inson hayotiy faoliyati tashqi sharoitga moslashuvchanlik 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 to'g'risida bilimga ega bo'ladilar.

Fanni o'qitishning vazifasi "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" fanni o'zlashtirish jarayonida amalga oshiradigan masalalar doirasida **bakalavr**:

- 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 metodlarini 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;

hayajon, siqilish, tanglik omillari. Salomatlikni baholashga turli yondoshuvlar va salomatlikka oid fazilatlarini shakllantirish.

Giyohvand moddalarning asosiy guruhlari. 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.

3-модул. Repraduktiv salomatlik va yuqumli kasalliklar.

1- mavzu: "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" kabi hujjatlarining mazmun-mohiyati. Reprodukativ salomatlikni saqlash va mustahkamlash. O'zbek oilalarida sog'liqni saqlashga oid milliy qadriyatlarimiz o'rni. Tibbiy-gigiyenik 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.

4-модул. OIV va OITS haqida tushuncha.

1-мavzu: OITS kasalligi belgilari va oqibatlari.

OITS ning vujudga kelishi haqida tarixiy ma'lumot. OITSning jo'g'trofiy tarqalishi. OITS epidemiologiyasi. OITS etiologiyasi. OITS patogenezini.

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

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 zararlantirishning oldini olishning huquqiy asoslari.

2-мavzu: Ovqatlanishni o'sish, rivojlanish.

To'g'ri va sifatli ovqatlanish. Ovqatlanish gigiyenasi. 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.

- aholi reproduktiv salomatligini mustahkamlash;

- sog'lom avlodni shakllantirish, onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilish; mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi holatini oldini olish *bilimiga*; 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'nikma;

Dasturda talabalarni sog'lom turmush tarzini shakllantirish, valeologiyaning nazariy-metodologik asoslari va uning pedagogik, ekologik, ijtimoiy, oilaviy yo'nalishlari kabilar, shuningdek, ta'limiy jarayon ishehrokhchilarining sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash asoslari bilan tanishtirish *matakalariga ega bo'lishi kerak.*

III. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)

1-модул. Kirish. Salomatlik haqida tushuncha.

1-мavzu: Salomatlik haqida tushuncha.

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.

Predmetning metodologik asoslari: salomatlikni muhofaza qilish siyosatining mohiyati, shaxsni rivojlantirishda uning o'rni haqidagi zamonaviy ilmiy nazariyalar.

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

2-мavzu. Inson salomatligi va zararli odatlar. Giyohvandlik va toksikomaniya.

1- mavzu: Organizmning biologik imkoniyatlari. Irsiy imkoniyatlar.

Organizmining 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-