

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

Asosiy adabiyotlar

1. The Right Start to a Healthy Life. Edited by Ingrid Stegeman and Caroline Costongs EuroHealthNet, Rue de la Loi 67, 1040 Brussels, Belgium, 2012.
2. Adolf Faller., Michael Schuenke-The Human Body - "An Introduction to Structure and Function" ThiemeStuttgart New York <http://www.bestmedbook.com/2004>.
3. S.X.Aripova., "Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi". T.: "Fan va texnologiya". 2010 y.
4. K.Almatov., "Ulg'ayish fiziologiyasi". T.:M.Ulug'bek nomidagi bosmaxonasi. 2004 y.
5. Sodiqov.Q., Aripova. S.X., Shaxmurova.G.A. "Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi". T.:Yangi asr avlodi. 2009 y.
6. D.A.Mamatqulov., "Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi asoslari". "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati". 2017 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

7. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'i tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016 yil yakunlari va 2017 yil istiqbollarga bag'ishlangan majlisidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi. // Xalq so'zi gazetasi. 2017 yil 16 yanvar, №11
8. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. "O'zbekiston", 2017.
9. O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi prezidentining farmoni. *O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami. 2017y., 6-son, 70-modd*.
10. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi. "O'zbekiston", 2017
11. E.Maxmudov "O'smirlar fiziologiyasi va maktab gigiyenasi". T.:O'qituvchi. 1994 y.
12. M.N.Ismoilov., "Bolalar va o'smirlar gigiyenasi", 1994 y. T.: "O'zbekiston milliy ensiklopediyasi" davlat ilmiy nashriyoti.
13. Maxmudov.E. "Vozrastnaya fiziologiya i osnov gigiyen" T. Izd.Lit. Fonda sayuza pisateley R.Uz. 2006.

Internet saytlari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI



Quyidagilarga o'linadi: BD-5110100-1.09

YOSH FIZIOLOGIYASI VA GIGIYENA

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
	5112200	Iqtisodiy bilim asoslari
	5110600	Tarix o'qitish metodikasi
	5110700	Informatika o'qitish metodikasi
	5110800	Tasviriy san'at va muhandislik grafikasi
	5111100	Musiqqa ta'limi
	5111300	Ona tili va adabiyoti (rus tili va adabiyoti o'zga tillarda)
	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
	5112100	Mehnat ta'limi

Toshkent – 2018

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiglashitiruvchi Kengashning 2018 - yil "18" 08 dagi 4 - sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 201 - yil "15" 08 dagi 744 - sonli buyrug'i bilan ma'qullangan fan dasturlarini tayanch oliy ta'lim muassasasi tomonidan tasdiqlashga rozilik berilgan.

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar: **D.R.Abdullayeva** – Zoologiya va anatomiya kafedrasida katta o'qituvchisi, biologiya fanlari nomzodi

P.B.Haydarova - Zoologiya va anatomiya kafedrasida dotsenti, biologiya fanlari nomzodi

N.Sh.Mannapova - Zoologiya va anatomiya kafedrasida dotsenti

Taqrizchilar: **B.R.Xolmatov** – O'zbekiston Respublikasi Fanlar Akademiyasi Zoologiya instituti biologiya fanlari nomzodi

G.S.Tursunbayeva – "Botanika" kafedrasida dotsenti, biologiya fanlari nomzodi

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti o'quv - uslubiy Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2018 - yil 15 dagi 744 sonli majlis bayonnoma).

11. Oliy nerv faoliyati tipini aniqlash. Talabalar va bolalarda oliy nerv faoliyatining tipini aniqlashni o'rganish.

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Tavsiya etilayotgan mustaqil ta'limning mavzulari:

1. Davlatimizning yosh avlodni tarbiyalash va sog'ligini himoya qilish yo'lida olib borayotgan ishlari.
2. Yoshlik davrlarining morfologik va fiziologik xususiyatlari.
3. Irsiyat va irsiy kasalliklari.
4. Nerv tizimining ahamiyati va gigiyenasi.
5. Oliy nerv faoliyatining tiplari.
6. Bolalarda nevroz kasalliklari va ularni oldini olish.
7. Uyqu, tush korish va gipnoz, uyqu gigiyenasi.
8. Talim-tarbiya gigiyenasi qanday masalalarni o'z ichiga oladi?
9. Kun tartibi va uning ahamiyati.
10. Korish va eshitish organlarining xususiyati va gigiyenasi. Yaqindan korish va uni oldini olish.
11. Ichki sekretsiya bezlarining yosh xususiyati va endokrin kasalliklar.
12. Organizmdagi suyaklarning tuzilishi, ularning yosh xususiyatlari va xillari.
13. Bolalarda qaddi-qomatning shakllanishi va kamchiliklari.
14. Ovqat hazm qilishning yosh xususiyatlari.
15. Ovqatlanish gigiyenasi.
16. Qon aylanish tizimining yosh xususiyati va gigiyenasi.
17. Nafas tizimining yosh xususiyati va gigiyenasi.
18. Organizmni chimiqtirish usullari.
19. Yuqumsiz va yuqumli kasalliklar.
20. Vitaminlar va ularni organizm uchun ahamiyati.

Mustaqil o'zlashtirilgan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan referatlar va uni taqdimot qilish tavsiya etiladi.

Fan bo'yicha kurs ishi. Yosh fiziologiyasi va gigiyena fani bo'yicha kurs ishi rejalashtirilmagan.

Talaba bolalar va o'smir organizmi tizimlari hamda ularning gigiyenasi, maktab, litsey va kolledj maydoni, jixozlari, dars va dars jadvallarini bolalar va o'smirlar jismoniy rivojlanishini gigiyenik va fiziologik jihatdan baholash odam organizmi a'zolar sistemasi ishlashi va uning markaziy nerv tizimi tomonidan boshqarilishi, mashq qilishning organizm muskul va tayanch - harakat tizimi rivojlanishiga ta'siri, jismoniy mashqning odam salomatligiga ta'siri, a'zolaridagi fiziologik o'zgarishlar, har bir yoshga qo'yilgan gigiyenik talablar bo'yicha *matakasiga ega bo'lishi kerak.*

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

1-modul. O'sish va rivojlanishning umumiy qonuniyatlari,
organizm va muhit.

1-mavzu: O'sish va rivojlanishning umumiy qonuniyatlari. Ta'lim jarayonida ratsional usullarni qo'llashda, har bir o'quvchiga individual yondoshishda, pedagoglarning bola organizmining o'ziga xos o'sish va rivojlanish qonuniyatlari haqidagi bilimiga ega bo'lishlari. Yoshlik davrlari va yoshga oid o'zgarishlari haqida tushuncha. Hujayraning umumiy tuzilishi. Irsiy kasalliklar va ularning turlari.

2-modul. Nerv tizimining fiziologiyasi va oliy nerv faoliyatining yosh xususiyatlari

1-mavzu: Nerv tizimining ahamiyati va umumiy tuzilishi. Nerv markazlari haqida tushuncha. Nerv markazlarining fiziologik xususiyatlari: qo'zg'alish va tormozlanish, markaziy nerv tizimining yoshga oid xususiyatlari, vegetativ nerv tizimining o'ziga xos xususiyatlari. Organizm reflektor faoliyatining yosh xususiyatlari. Shartli va shartsiz reflekslar haqida tushuncha. Dinamik stereotip, nuqt funksiyasi va uning fiziologik asosi. Oliy nerv faoliyatining tiplari. Nerv tizimining gigiyenasi.

3-modul. Analizatorlarning yosh xususiyatlari va gigiyenasi

1-mavzu: Analizatorlarning umumiy tuzilishi va ahamiyati. Analizatorlarning turlari: ko'rish analizatorining yosh xususiyatlari. Ko'rish qobiliyatining pasayishini oldini olish. Eshitish analizatori. Bolalarda eshitish organining rivojlanishi. Eshitish gigiyenasi. Muvozanat apparati.

4-modul. Ichki sekretsiya bezlarining yosh xususiyatlari

1-mavzu: Organizmdagi fiziologik jarayonlarning neyroendokrin tizimi orqali boshqarilishi. Ichki sekretsiya bezlari haqida tushuncha. Ichki sekretsiya bezlarining joylashuvi. Garmonlar, ularning organizmdagi vazifasi. Organizmning gumoral

boshqaruvida garmonlarning tutgan o'rni. Garmon va stress. Garmonlar va jinsiy yetilish. Ichki sekretsiya bezlarining yoshga oid xususiyatlari.

5-modul. Tayanch - harakat apparatining yosh xususiyatlari va gigiyenasi

1-mavzu: Tayanch - harakat apparatining ahamiyati va vazifasi. Odam skeletining umumiy tuzilishi va yosh xususiyatlari. Suyak tuzilishining yosh xususiyatlari. Umurtqa pog'onasi va ularning egriliklari, egriliklarning shakllanishi. Bosh, gavda va qo'l-oyoq skeletining osishi va rivojlanishi. Muskullarning dinamik va statik ishi. Turli yosh davrlarida muskullar kuchi, tezligi, chaqonligi, chidamligi, va massasining ozgarishi. Charchashning fiziologik mexanizmi. Skolioz, uning kelib chiqish sabablari va uni oldini olish.

6-modul. Ovqat hazm qilish tizimining yosh xususiyatlari va ovqatlanish gigiyenasi

1-mavzu: Og'iz boshligida, meda va ichakda ovqat hazm bo'lishining xususiyatlari. Jigarning ovqat hazm qilishdagi ahamiyati. Moddalar va energiya almashuvining yosh xususiyatlari. Bola o'sishi va rivojlanishida suv, mineral tuzlar va vitaminlarning ahamiyati. Turli yosh davrlarda bolalar ovqatlanishining o'ziga xosligi. Ovqatlanish gigiyenasi.

7-modul. Qon va qon aylanish tizimining yosh xususiyatlari va gigiyenasi

1-mavzu: Qonning ahamiyati. Qon tarkibi, uning vazifalari va ularning yosh xususiyatlari. Qon aylanishining ahamiyati. Katta va kichik qon aylanish doirasi. Ona qornidagi homilaning qon aylanishi. Yurakning funksiyalari va yosh xususiyatlari. Pul's va qon bosimi. Ularning yosh xususiyatlari. Qon guruxlari va qon quyish.

8-modul. Ayiruv va nafas tizimlarining yosh xususiyatlari va gigiyenasi

1-mavzu: Ayiruv jarayonlarining ahamiyati. Buyraklar tuzilishi va ularni yosh xususiyatlari. Siydik hosil bo'lish mexanizmi. Turli yoshdagi bolalar sutkalik siydik miqdori. Bolalarda tunda siydik tuta olmaslik, uning kelib chiqish sabablari. Salomatlik haqida tushuncha. O'tkir va surunkali kasalliklar. Tug'ima va hayot davomida ortirilgan immunitet.

Nafas organlarining yosh xususiyatlari va gigiyenasi. Nafas olishning ahamiyati. Nafas tizimining vazifasi. Tashqi va ichki nafas olish. O'pkaning tiriklik sigimi.

O'pka ventilyatsiyasi. Uning yoshga, jismoniy mashqqa bogliqligi. Muskul ishi vaqtida nafas olish. Nafas gigiyenasi.

IV. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlar:

1. O'quvchilar jismoniy rivojlanishini gigiyenik baholash. Antropometrik o'lchovlar o'tkazish orqali jismoniy rivojlanishga baho berish, o'quvchilarning maktabdagi shaxsiy tibbiyot varaqlarini taxlil qilishni o'rganish.
2. Orqa miya reflekslarini o'rganish. Tibbiyot bolg'achasi yordamida ko'z qovoqlarini yumib - ochish refleksi, tizza refleksi, axilli refleksi, ikki boshli muskul reflekslarini hosil qilish, refleks yoyini analiz qilish.
3. Faol diqqat, ixtiyoriy harakat tezligini, aqliy ishchanlik qobiliyatini aniqlash. Anfimov jadvali yordamida nerv tizimining aqliy ishchanlik qobiliyatini aniqlash.
4. Jismoniy yuklamaning yurak-qon tomir va nafas tizimi faoliyatiga ta'sirini o'rganish. Jismoniy mashqni qon aylanishga ta'sirini aniqlash, tekshiruvchining pul'si, qon bosimi, nafas soni, o'pkaning tiriklik sig'imini o'lchashni o'rganish.
5. Ko'rish o'tkirligi va ko'rish maydonini aniqlash. Golovin jadvali orqali ko'rish o'tkirligini aniqlash. Perimetr asbobi yordamida ko'rish maydonini aniqlash.
6. Ovqat ratsionini tuzish. Bolalar va o'smirlar uchun ovqat ratsionini tuzish uchun quyidagi jadvallardan foydalaniladi:
 - a) Ovqat moddalarining kimyoviy tarkibi va beradigan kalloriyasi.
 - b) Bir sutkada istemol qilinadigan mineral tuzlarning fiziologik normasi.
 - v) Osmirlar uchun bir sutkada beriladigan oqsil, yog, va uglevodlarning fiziologik normasi.
7. O'quv muassasalarining o'quv xonalari, ustaxonalar va sport zallari va ularning jihozlanishini gigiyenik baholash. parta turlari, nomerlarini aniqlash, bolalarni partada to'g'ri o'tirishni, sinf doskasini, sport va ustaxona anjomlarini gigiyenik baholash.
8. O'quv muassasalarining yoritilishi, isitilishi va shamollatilishini gigiyenik baholash. Tabiiy va su'niy yoritilish manbalarini aniqlash. Tabiiy va su'niy yoritilish koeffitsientlarini topish.
9. Ta'lim-tarbiya ishlari gigiyenasi. Dars va dars jadvalini gigiyenik baholash. Maktab, akademik litsey va kasb-hunar kollejdagi ta'lim-tarbiya ishlari gigiyenasi. Dars predmetlarini o'quvchilarning fanlarni o'zlashtirish darajasiga qarab xillarga bo'linishi va dars jadvallarini baholashni o'rganish.
10. Kun tartibini gigiyenik baholash. Kun tartibini to'g'ri tashkil etish. Kun tartibini bolaning yoshiga mos ravishda tuzish. Kun tartibini tuzishdagi prinsiplarni aniqlash.

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

Yosh fiziologiyasi va gigiyena organizmning individual rivojlanish jarayonida funksiyalar evolyutsiyasini kuzatib boradi, fiziologik jarayonlarni o'zaro munosabatlari va ular o'rtasida bog'lanish sabablarini aniqlab beradi. Shu bilan birga yuksak darajada tuzilgan materiya, ya'ni bosh miya po'stlog'ining organlar va umuman butun organizm faoliyatida Yetakchi ro'l o'ynashini tushunib olishga yordam beradi.

Yosh fiziologiyasi va gigiyena 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 umumta'lim maktabi, litsey va kolledjlarda 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 — talabalarga odam organizmini tuzilishi, organlarni ontogenez davomida takomilashishini, a'zolarining fiziologiyasini, yoshlar organizmning o'sish va rivojlanishiga ta'sir qiladigan omillar va patologik o'zgarishlarni o'rganishdan iborat. Bu fanlarni o'qitish davomida talabalar organlar sistemasi ularning tuzilishi, fiziologiyasi va kasalliklarni oldini olish maqsadida gigiyenasi to'g'risida bilimga ega bo'ladilar.

Fanni o'qitishning vazifasi - Yosh fiziologiyasi va gigiyena fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- organizmning bir butunligini, organizm va tashqi muhitning o'zaro bogliqligini, uning o'ziga xos yosh xususiyatlarini, organlar tizimining fiziologiyasini va gigiyenasini, organizmning bir butunligini, organizm va tashqi muhitning o'zaro bogliqligini, uning o'ziga xos yosh xususiyatlarini, yoshlik davrlari va ularning tasnifini **bilimga**;
- talaba maktab, litsey va kolledjlarda ta'lim - tarbiya jarayonini gigiyenik jihatdan to'g'ri tashkil etish, bolalar va o'smirlarning ishchanlik qobiliyatini aniqlash, ular sog'ligiga ta'sir ko'rsatuvchi zararli va foydali odatlarni aniqlash,
- atlas, jadvallardagi rasmlarni taniy olishi, fiziologik jarayonlarni izohlashi, ko'krak va qorin sohasidagi organlarni ajrata olishi, organlarda kechayotgan fiziologik holatlarni izohlay olishi, bolalar va o'smirlarning ishchanlik qobiliyatini aniqlash, ular sog'ligiga ta'sir ko'rsatuvchi zararli, foydali odatlarni aniqlash va organizmda uchraydigan patologik o'zgarishlar haqida ma'lumotlarga va gigiyenik kabi gigiyenik **ko'nikma**;