OLIY VA O`RTA MAXSUS TA`LIM VAZIRLIGI

TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

«TASDIQLAYMAN»
O`quv ishlari bo`yicha prorektor
_____________ I,Q..Xaydarov
«___» _________ 2019yil

YOSH FIZIOLOGIYASI VA GIGIYENA FANINING ISHCHI O'QUV DASTURI

Bilim sohasi: 100000 Gumanitar
Ta'lim sohasi110000 Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:5110100 Matematika o'qitish metodikasi
5110600 Tarix o'qitish metodikasi
5111400Xorijiy tillar va adabiyoti (Tillar bo'yicha)
5111600 Milliy g'oya, ma`naviyat asoslari va huquq ta'limi
5110300Kimyo o'qitish metodikasi
5110800Tasviriy san'at va muhandislik grafikasi
5110400 Biologiyao'qitishmetodikasi
5110700 Informatikao'qitishmetodikasi
Umumiyo'quvsoati: 58 soat

Shu jumladan:

Mashg`ulot turi	Ajratilgan soat	Semestr 1
Nazariy (ma'ruza)	16	**16**
Amaliymashg'ulot	22	**22**
Mustaqil ta'lim	20	**20**
Jami auditoriyasoatlari	38	**38**
Umumiyo`quvsoati	58	**58**

Chirchiq-2019yil

Fanning ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi 2019 yil "27" avgust dagi 1 -sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan "Yosh fiziologiyasi va gigiena" fani dasturi asosida tayyorlangan.

Fanning ishchi o'quv dasturi Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti kengashining 2019 yil «26» avgust dagi «1» - sonli majlis bayoni bilan tasdiqlangan.

Tuzuvchilar: V.B.Fayziyev – b.f.n., tabiiy fanlar kafedrasi dotsenti v.b.
M.A.Xoliqova - tabiiy fanlar kafedrasi o'qituvchisi
X.Nurmetov- tabiiy fanlar kafedrasi o'qituvchisi
G.S.Ismagilova– tabiiy fanlar kafedrasi o'qituvchisi

Taqrizchilar

Abdullayeva D.R.	Nizomiy nomidagi TDPU " Biologiya va uni o`qitish metodikasi" kafedrasi dotsenti, b.f.n.
Haydarova. P.B.	Nizomiy nomidagi TDPU 'Biologiya va uni o'qitish metodikasi kafedrasi dotsenti, b.f.n.

Fanning ishchi o'quv dasturi Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti Tabiiy fanlar fakulteti kengashining 2019yil «»dagi1- sonli majlisida muhokamadan o'tkazilgan.

Fakultet dekani: **f - m. f. n. dots. Tadjibayev. I.U.**

Fanning ishchi o'quv dasturi Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti Aniq va tabiiy fanlar fakulteti"Tabiiy fanlar" kafedrasining 2019yil «24» 08 dagi 1 - sonli majlisida ko'rib chiqilgan va tasdiqlashga tavsiya qilingan.

Kafedra mudiri: **k.f.d. dots. Bekchanov.D.J.**

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

Yosh fiziologiyasi va gigiena 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.

Fanni o‘qitishdan maqsad Yosh fiziologiyasi va gigiyena fanini o‘qitishdan **maqsad** – talabalarga odam organizmini tuzilishi, organlarni ontogenez davomida takomilashishini, a‘zolarning fiziologiyasini, yoshlar organizmining o‘sish va rivojlanishiga ta‘sir qiladigan omillar va patologik o‘zgarishlarni o‘rgatishdan 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**bilishi kerak;**
- talaba maktab, litsey va kolledjlarda ta‘lim - tarbiya jarayonini gigiyenik jihatdan to‘gri 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‘lig‘iga ta‘sir ko‘rsatuvchi zararli, foydali odatlarni aniqlash va organizmda uchraydigan patologik o‘zgarishlar haqida ma‘lumotlarga va gigiyenik kabi gigiyenik **ko‘nikmalarga ega bo‘lishi kerak**.

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 sistemasining 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'zolardagi fiziologik o'zgarishlar, har bir yoshga qo'yilgan gigiyenik talablar bo'yicha **malakalarga ega bo'lishi kerak.**

II. Ma'ruza mashg'ulotlari

№	Ma'ruzalar mavzulari	Dars soatlari hajmi
1.	**2.**	**3.**
	Isemestr	
1.	O'sish va rivojlanishning umumiy qonuniyatlari. Yoshlik davrlari va yoshga oid o'zgarishlari haqida tushuncha.	2
2.	Nervtizimining fiziologiyasi va oliy nerv faoliyatining yosh xususiyatlari	2
3.	Analizatorlarning yosh xususiyatlari va gigiyenasi	2
4.	Ichki sekretsiya bezlarining yosh xususiyatlari	2
5.	Tayanch - harakat apparatining yosh xususiyatlari va gigiyenasi	2
6.	Ovqat hazm qilish tizimining yosh xususiyatlari va ovqatlanish gigiyenasi	2
7.	Qon va qon aylanish tizimining yosh xususiyatlari va gigiyenasi	2
8.	Ayiruv va nafas tizimlarining yosh xususiyatlari va gigiyenasi	2
	Jami:	**16**

Ma'ruza mashg'ulotlari multimedia qurulmalari bilan jihozlangan auditoriyada akadem guruhlar oqimi uchun o'tiladi. Aqliy hujum", "Tushunchalar tahlili" va "BBX" metodlari, Keys-stadi va testlardan foydalaniladi.**IV. Amaliy mashgulotlarbo'yichako'rsatma va tavsiyalar**

№	Amaliy mashgulotlarmavzulari	Darssoatlarihajmi
1.	**2.**	**3.**
	Isemestr	
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
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.	2
3	Faol diqqat, ixtiyoriy harakat tezligini, aqliy ishchanlik qobiliyatini aniqlash. Anfimov jadvali yordamida nerv tizimining aqliy ishchanlik qobiliyatini aniqlash.	2

4	Jismoniy yuklamaning yurak-qon tomir va nafas tizimi faoliyatiga ta'sirini o'rganish. Jismoniy mashqni qon aylanishga ta'sirini aniqlash, tekshiriluvchining pul'si, qon bosimi, nafas soni, o'pkaning tiriklik sig'imini o'lchashni o'rganish.	2
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.	2
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. c) Osmirlar uchun bir sutkada beriladigan oqsil, yog, va uglevodlarning fiziologik normasi.	2
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.	2
8	O'quv muassasalarining yoritilishi, isitilishi va shamollatilishini gigiyenik baholash. Tabiiy va su'niy yoritilish manbalarini aniqlash. Tabiiy va su'niy yoritilish koeffitsientlarini topish.	2
9	Ta'lim-tarbiya ishlari gigiyenasi. Dars va dars jadvalini gigiyenik baholash. Maktab, akademik litsey va kasb-hunar kollejidagi ta'lim-tarbiya ishlari gigiyenasi. Dars predmetlarini o'quvchilarning fanlarni o'zlashtirish darajasiga qarab xillarga bo'linishi va dars jadvallarini baholashni o'rganish.	2
10	Kun tartibini gigiyenik baholash. Kun tartibini to'g'ri tashkil etish. Kun tartibini bolaning yoshiga mos ravishda tuzish. Kun tartibini tuzishdagi prinsiplarni aniqlash.	2
11	Oliy nerv faoliyati tipini aniqlash. Talabalar va bolalarda oliy nerv faoliyatining tipini aniqlashni o'rganish.	2
	Jami:	**22**

Amaliy mashg'ulotlar asosan ma'ruzada olgan bilimlarini yanada chuqur o'rganish maqsadida tashkil qilinadi .Mashg'ulotlarda asosan na'zariy olgan bilimlarini amalda talabalarning o'zlari bajarib ko'rishadi.

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

3-jadval

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Dars soatlari hajmi
	2-semestr	
1	Davlatimizningyoshavlodnitarbiyalashvasog'liginihimoyaqilishyo'lidaolibborayotganishlari.	2
2	Oliy nerv faoliyatiningtiplari.	2
3	Talim-tarbiyagigiyenasiqandaymasalalarnio'zichigaoladi?	2
4	Kun tartibivauningahamiyati.	2
5	Analizatorlarvaularninggigienasi	2
6	Ichkisekretsiyabezlariningyoshxususiyativaendokrinkasalliklar.	2
7	Organizmdagisuyaklarningtuzilishi, ularningyoshxususiyatlarivaxillari.	2
8	Ovqatlanishgigiyenasi.	2
9	Qonaylanishtiziminingyoshxususiyativagigiyenasi.	2
10	Nafastiziminingyoshxususiyativagigiyenasi.	2
	Jami	**20**

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.

6. Fan bo'yichatalabalarbiliminibaholashva nazoratqilishme'zonlari

4-jadval

Baholash usullari	**Ekspresstestlar, yozmaishlar, og'zakiso'rov, prezentatsiyalar**	
1	2	
Baholashme'zonlari	*5 "a'lo"* – fanga oid berilgan topshiriqlar bo'yicha xulosa va qaror qabul qilish; ijodiy fikrlay olish; mustaqil mushohada yuritish; amalda qullay olish; mohiyatini tushunish; bilish, aytib berish; tasavurga ega bo`lish.	
	4 "yaxshi" – fan haqida, unga oid tushunchalarni farqlay olish, berilgan topshiriqlar haqida mustaqil mushohada yuritish; amalda qullay olish; mohiyatini tushunish; bilish, aytib berish; tasavurga ega bo`lish.	
	3 "qoniqarli" – berigan topshiriqlarni farqlay olish, topshiriqqa oid tushunchalar mohiyatini tushunish; bilish, aytib berish; tasavurga ega bo`lish.	
	2 "qoniqarsiz" – fan haqida, berilgan topshiriq mohiyatini tushunmaslik, topshiriqni aytib berish haqida aniq tasavvurga ega emaslik, bilmaslik.	
	Baholashturlari	**Muddati**
	Joriynazorat	
	Ma'ruza mashg'ulotlarida faolligi, muntazam ravishda konspekt yuritishi uchun	Semestrdavomida
	Amaliy mashg'ulotlarida faolligi, berilgan topshiriqni o'z vaqtida bajarish uchun	
	Mustaqilta'limtopshiriqlariningo'zvaqtidavasifatlibajarilishi	
	Oraliqnazorat	
	Oraliq nazorat yozma ish yoki test savollariga bergan javobiga asosan (Ma'ruza o'qituvchisi tomonidan qabul qilinadi).	9-10 hafta
	Yakuniynazorat	
	Yozma ish YN shakli Fakultet kengashi bilan kelishib, rektor buyrug'i bilan tasdiqlanadi.	20-hafta

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

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 fiziologiyasiasoslari". "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati". 2017 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

7. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat`iy 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 istiqbollariga 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'zbekistonRespublikasiniyanadarivojlantirishbo'yichaharakatlarstrategiyasi. O'zbekistonRespublikasi prezidentining farmoni. *O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017y., 6-son,70-modda.*
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 nashiriyoti.
13. Maxmudov.E. "Vozrastnaya fiziologiya i osnov gigiyen" T. Izd.Lit. Fonda sayuza pisateley RUz. 2006.

Internet saytlari

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