

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI



BUXORO  
DAVLAT  
UNIVERSITETI

“TASDIQLAYMAN”

O'quv ishlari bo'yicha prorektor vvb

R.G'. Jumaev

” avgust 2021 y.



“YOSH FIZIOLOGIYASI VA GIGIENASI”  
FANINING ISHCHI O'QUV DASTURI

Bilim sohasi: 100000 Gumanitar  
Ta'lim sohasi: 140000 Tabiiy fanlar  
Ta'lim yo'nalishilari: 5630100 Ekologiya va atrof-muhit  
muhofazasi (tarmoqlar va sohalar bo'yicha)  
3 – kurs

T/r	Mashg'ulot turi	Ajratilgan soat	Semestr
			6
1	Ma'ruza	30	30
2	Amaliy mashg'ulot	30	30
3	Mustaqil ta'lim	60	60
Umumiy o'quv soatlari		120	120

BUXORO - 2021

Fanning ishchi o'quv dasturi Toshkent davlat pedagogika universitetining 2020 yil 18 iyunda tasdiqlangan "Yosh fiziologiyasi va gigienasi" fanidan namunaviy o'quv dasturi asosida tuzildi.

Fan dasturi O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus, kasb hunar ta'lim yo'nalishlari O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiglashtiruvchi kengashning 2020 yil 14 avgustidagi 3-sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2020 yil 14 avgustidagi 418-sonli buyrug'i bilan ma'qullangan fan dasturlarini tayanch oliy ta'lim muassasasi tomonidan tasdiqlashga rozilik berilgan.

Fan dasturi Toshkent davlat pedagogika universitetida ishlab chiqilgan.

Fanning ishchi o'quv dasturi Ekologiya va geografiya kafedrasining 2021 yil 1-son yig'ilishida muhokamadan o'tgan va fakultet kengashida muhokama qilish uchun tavsiya etilgan.

Fanning ishchi o'quv dasturi "tabiiy fanlar fakulteti ilmiy kengashida muhokama etilgan va foydalanishga tavsiya qilingan. (2021 yil "25" avgustidagi «1» - sonli bayoni bilan tasdiqlangan).

Fanning ishchi o'quv dasturi ilmiy Buxoro davlat universiteti o'quv - uslubiy kengashining 2021 yil "22" avgustidagi «1» - sonli bayoni bilan tasdiqlangan.

#### TUZUVCHI:

Ekologiya va geografiya kafedrasini o'qituvchisi:

A.N. Asadullaev

#### TAQRIZCHILAR:

Ekologiya va geografiya kafedrasini katta o'qituvchisi:

N.R. Ochlova

Tabiiy fanlar fakulteti dekani:



E.D. Niyozov

Ekologiya kafedrasini mudirini:

Yo.D. Xolov

Fan modul kodi	O'quv yili 2021-2022	Semestr 6	ECTS - Kreditlar
Fan/modul turi	Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari 4

Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
Yosh fiziologiyasi va gigienasi	60	60	120

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

Yosh fiziologiyasi va gigienasi organizmining 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 material, ya'ni bosh miya po'stlog'ining organlar va umuman butun organizm faoliyatida yetakchi rol 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 maktab, litsey va kollejlarda o'qitiladigan biologiya, genetika, ekologiya, odam va uning salomatligi fanlaridan umumiy bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

#### O'quv fanining maqsadi va vazifasi

##### Fanni o'qitishdan maqsad

Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fanini o'qitishdan maqsad - talabalarga odam organizmini tuzilishi, organlarni ontogenez davomida takomillashishini, a'zolarining fiziologiyasini, yoshlar organizmining 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'ladi.

##### Fanning o'qitishning vazifasi

Yosh fiziologiyasi va gigiyena fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- organizmining bir butunligini, organizm va tashqi muhitning o'zaro bog'liqligini, uning o'ziga xos yosh xususiyatlarini, organlar sistemasi fiziologiyasini va gigiyenasini organizmining bir butunligini, organizm va tashqi muhitning o'zaro bog'liqligini, uning o'ziga xos yosh xususiyatlarini, yoshlik davrlari va ularning tasniflanishini kerak;

- talaba itisey va kollejdalarda ta'lim - tarbiya jarayonini gigienik jixardan to'g'ri tashkil etish, bolalar va o'smirlarning ishchanlik qobiliyatini aniqlash, ular sog'lig'iga ta'sir ko'rsatuvchi zararlari va foydali odatlarni aniqlash;

- atias, jadvallardagi rasmlarni taniy olishi, fiziologik jarayonlarni izohlash, ko'krak va qorin sohasidagi organlarni ajrata olish, organlarda kechayotgan fiziologik holatlarni izohlay olishi, bolalar va o'smirlarning ishchanlik qobiliyatini aniqlash, ular sog'lig'iga ta'sir ko'rsatuvchi zararlari, foydali odatlarni aniqlash va organizmda uchraydigan patologik o'zgarishlar haqida ma'lumotlarga va gigienik kabi gigienik ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.

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

1. "Yosh fiziologiyasi va gigienasi" fanining dars mashg'ulotlarini olib borishning taqvimiy rejasini

Semestr	Ma'ruza	Amaliyot	Mustaqil dars	Jami
6	30	30	60	120

### II. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)

Fan tarkibiga qo'yidagi mavzular kiradi:

1- mavzu. O'sish va rivojlanishning umumiy qonuniyatlari, organizm va muhit. O'sish va rivojlanishning umumiy qonuniyatlari. Ta'lim jarayonida rasional 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.

2- mavzu: Yoshlik davrlari va yoshga oid o'zgarishlari haqida tushuncha. Hujayraning umumiy tuzilishi. Irsiy kasalliklar va ularning turlari.

3- mavzu: Nerv tizimining fiziologiyasi va oliy nerv faoliyatining yosh xususiyatlari. Nerv tizimining ahamiyati va umumiy tuzilishi. Nerv markazlari haqida tushuncha. Nerv markazlarining fiziologik xususiyatlari: qo'zg'atish va tormozlanish, markaziy nerv tizimining yoshga oid xususiyatlari, vegetativ nerv tizimining o'ziga xos xususiyatlari.

4- mavzu: Organizm reflektor faoliyatining yosh xususiyatlari. Shartli va shartsiz reflekslar haqida tushuncha. Dinamik stereotip, nutq funksiyasi va uning fiziologik asosi. Oliy nerv faoliyatining tiplari. Nerv tizimining gigiyenasi

5- mavzu: Analizatorlarning yosh xususiyatlari va gigiyenasi

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

6- mavzu: Ichki sekretiya bezlarining yosh xususiyatlari  
Organizmdagi fiziologik jarayonlarning neyroendokrin tizimi orqali boshqarilishi. Ichki sekretiya bezlari haqida tushuncha. Ichki sekretiya bezlarining joylashuvi. Gormonlar, ularning organizmdagi vazifasi. Organizmning gormonal boshqaruvida gormonlarning tug'gan o'tmi. Gormon va stress. Gormonlar va jinsiy yetilish. Ichki sekretiya bezlarining yoshga oid xususiyatlari.

7- mavzu: Tayanach-harakat apparatining yosh xususiyatlari va gigiyenasi.  
Tayanach - harakat apparatining ahamiyati va vazifasi. Odam skeletining umumiy tuzilishi va yosh xususiyatlari. Suyak tuzilishining yosh xususiyatlari. Umruga bog'onasi va ularning egriliklari, egriliklarning shakllanishi. Bosh, gavda va qo'l-oyoq skeletining o'sishi va rivojlanishi.

8- mavzu: Muskullarning dinamik va statik ishi. Turli yosh davrlarida muskul kuchi, tezligi, chaqonligi, chidamligi, va massasining o'zgarishi. Charchashning fiziologik mexanizmi. Skolioz, uning kelib chiqish sabablari va uni oldini olish.

9- mavzu. Ovgat hazm qilish tizimining yosh xususiyatlari va ovqatlanish gigiyenasi. Og'iz boshligida, meda va ichkada ovqat hazm bo'lishining xususiyatlari. Jigarning ovqat hazm qilishdagi ahamiyati. Moddalar va energiya almashinuvining yosh xususiyatlari. Ovgat hazm qilish tizimining yosh xususiyatlari.

10- mavzu. Bola o'sishi va rivojlanishida suv, mineral tuzlar va vitaminlarning ahamiyati. Turli yosh davrlarda bolalar ovqatlanishining o'ziga xosligi. Ovgatlanish gigiyenasi.

11- mavzu. Qon va qon aylanish tizimining yosh xususiyatlari va gigiyenasi. Qonning ahamiyati. Qon tarkibi, uning vazifalari va ularning yosh xususiyatlari. Qon aylanishining ahamiyati. Katta va kichik qon aylanish doirasi. Ona qonidagi homilaning qon aylanishi.

12- mavzu. Yurakning funksiyalari va yosh xususiyatlari. Pul's va qon bosimi. Ularning yosh xususiyatlari. Qon guruhlari va qon quyishi.

13- mavzu. Ayiruv va nafas tizimlarining yosh xususiyatlari va gigiyenasi  
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.

14- mavzu. Salomatlik haqida tushuncha. O'tkir va surunkali kasalliklar. Tug'ma va hayot davomida orttirilgan immunitet. Nafas organlarining yosh xususiyatlari va gigiyenasi. Nafas olishning ahamiyati.

15- mavzu. Nafas tizimining vazifasi. Tasbiq va ichki nafas olish. O'pkaning tiriklik sig'imi. O'pka ventilyatsiyasi. Uning yoshga, jismoniy mashqqa bogliqligi. Muskul ishi vaqtida nafas olish. Nafas gigiyenasi.

**“Yosh fiziologiyasi va gigienasi” fanining ma’ruza mashg’ulotlarini olib borishning taqvimiy rejasi**

№	Ma’ruza mavzulari	6-semestr	
		Dars soatlari	
1	O’sish va rivojlanishning umumiy qonuniyatlari, organizm va muhit.	2	
2	Yoshlik davrlari va yoshga oid o’zgarishlari haqida tushuncha.	2	
3	Nerv tizimining fiziologiyasi va oliy nerv faoliyatining yosh xususiyatlari.	2	
4	Organizm reflektor faoliyatining yosh xususiyatlari.	2	
5	Analizatorlarning yosh xususiyatlari va gigiyenasi.	2	
6	Ichki sekretsiya bezlarining yosh xususiyatlari.	2	
7	Tayanch-harakat apparatining yosh xususiyatlari va gigiyenasi.	2	
8	Muskullarning dinamik va statik ishi.	2	
9	Ovqat hazm qilish tizimining yosh xususiyatlari va ovqatlanish gigiyenasi.	2	
10	Bola o’sishi va rivojlanishida suv, mineral tuzlar va vitaminlarning ahamiyati.	2	
11	Qon va qon aylanish tizimining yosh xususiyatlari va gigiyenasi.	2	
12	Yurakning funksiyalari va yosh xususiyatlari.	2	
13	Ayiruv va nafas tizimlarining yosh xususiyatlari va gigiyenasi.	2	
14	Salomatlik haqida tushuncha.	2	
15	Nafas tizimining vazifasi. Tashqi va ichki nafas olish.	2	
<b>Jami</b>		<b>30</b>	

Ma’ruza mashg’ulotlari maxsus multimediali qurilmalar bilan jihozlangan o’quv auditoriyalarida o’tkaziladi. Ma’ruza mashg’ulotlari asosan savol-javob, BBB, FSMU, aqliy hujum, klaster, zanjir, tarozi va boshqa ilg’or pedagogik texnologiyalaridan foydalangan holda olib boriladi.

**III. Amaliy mashg’ulotlar bo’yicha ko’rsatma va tavsiyalar.**

Mashg’ulot o’quv dasturidagi bo’limlar bo’yicha masalalar echish va ulardan tegishli xulosalar chiqarish orqali amalga oshiriladi. Talabalar ma’ruza mavzulari bo’yicha olgan asosiy bilim va ko’nikmalarini amaliyotida bajarish jarayonida yanada mustahkamlaydilar. Darslik va o’quv qo’llanmalar asosida talabalar bilimlarini mustahkamlashga erishish va boshqalar tavsiya etiladi.

1- mavzu. O’quvchilar jismoniy rivojlanishini gigiyenk baholash.

2- mavzu. Orqa miya reflekslarini o’rganish.

3- mavzu. Faol diqqat, ixtiyoriy harakat tezligini, aqliy ishchanlik qobiliyatini aniqlash.

4- mavzu. Jismoniy yuklamaning yurak-qon tomir faoliyatiga ta’sirini o’rganish.

5- mavzu. Jismoniy yuklamaning nafas tizimi faoliyatiga ta’sirini o’rganish.

6- mavzu. Ko’rish o’tkirliigi va ko’rish maydonini aniqlash.

7- mavzu. Ovqat rasionini tuzish.

8- mavzu. O’quv muassasalarining o’quv xonalari va ustaxonalari jihozlanishini gigiyenk baholash.

9- mavzu. O’quv muassasalarining sport zallari jihozlanishini gigiyenk baholash.

10- mavzu. O’quv muassasalarining yoritilishi va isitilishini gigiyenk baholash.

11- mavzu. O’quv muassasalarining shamollatishini gigiyenk baholash.

12- mavzu. Ta’lim tarbiya ishlari gigiyenasi.

13- mavzu. Dars va dars jadvallini gigiyenk baholash.

14- mavzu. Kun tartibini gigiyenk baholash.

15- mavzu. Oliy nerv faoliyatini tipini aniqlash.

**Amaliy mashg’ulotlar olib borishning taqvimiy rejasi**

№	Amaliy mashg’ulotlar mavzulari	6-semestr	
		Dars soatlari	
1	O’quvchilar jismoniy rivojlanishini gigiyenk baholash.	2	
2	Orqa miya reflekslarini o’rganish.	2	
3	Faol diqqat, ixtiyoriy harakat tezligini, aqliy ishchanlik qobiliyatini aniqlash.	2	
4	Jismoniy yuklamaning yurak-qon tomir faoliyatiga ta’sirini o’rganish.	2	
5	Jismoniy yuklamaning nafas tizimi faoliyatiga ta’sirini o’rganish.	2	
6	Ko’rish o’tkirliigi va ko’rish maydonini aniqlash.	2	
7	Ovqat rasionini tuzish.	2	
8	O’quv muassasalarining o’quv xonalari va ustaxonalari jihozlanishini gigiyenk baholash.	2	
9	O’quv muassasalarining sport zallari jihozlanishini gigiyenk baholash.	2	
10	O’quv muassasalarining yoritilishi va isitilishini gigiyenk baholash.	2	
11	O’quv muassasalarining shamollatishini gigiyenk baholash.	2	
12	Ta’lim tarbiya ishlari gigiyenasi.	2	
13	Dars va dars jadvallini gigiyenk baholash.	2	
14	Kun tartibini gigiyenk baholash.	2	
15	Oliy nerv faoliyatini tipini aniqlash.	2	
<b>Jami</b>		<b>30</b>	

**Amaliy mashg'ulotlari zarur jihozlar bilan jihozlangan maxsus auditoriyalarda kichik guruhlarda o'kazilishi zarur.** Mashg'ulotlar faol va interaktiv usullar yordamida o'tilishi, mos ravishda munosib pedagogic texnologiyalar qo'llanilishi maqsadga muvofiq.

#### IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar.

Mustaqil ta'limdan ko'zlangan maqsad – bu talabalarda mustaqil bilim olish ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat.

Mustaqil ta'lim laboratoriya mashg'ulotlariga tayyorgarlik ko'rishdan tashqari fan dasurida ko'rsatilmagan, ammo fan bo'yicha talabning bilim doirasini kengaytiruvchi qo'shimcha mavzular doirasida berilgan topshiriqlarni bajarishnim o'z ichiga oladi.

#### Mustaqil ta'lim uchun mavzular:

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Dars soatlari
		hajmi
<b>6-semestr</b>		
1	Davlatimizning yosh avlodni tarbiyalash va sog'ligini himoya qilish yo'lida olib borayotgan ishlari.	4
2	Yoshlik davrlarining morfologik va fiziologik xususiyatlari.	4
3	Irsiyat va irsiy kasalliklari.	4
4	Nerv tizimining ahamiyati va gigiyenasi.	4
5	Oliy nerv faoliyatining tiplari.	4
6	Bolalarda nevroz kasalliklari va ularni oldini olish.	4
7	Korish va eshitish organlarining xususiyati va gigiyenasi. Yaqindan ko'rish va uni oldini olish.	4
8	Ichki sekretsiya bezlarining yosh xususiyati va endokrin kasalliklar.	4
9	Bolalarda qaddi-qomatining shakllanishi va kamchiliklari.	4
10	Ovqatlanish gigiyenasi.	4
11	Qon aylanish tizimining yosh xususiyati va gigiyenasi.	4
12	Nafas tizimining yosh xususiyati va gigiyenasi.	4
13	Organizmi chiniqtirish usullari.	4
14	Yuqumsiz va yuqumli kasalliklar.	4
15	Vitaminlar va ularni organizm uchun ahamiyati.	4
<b>Jami</b>		<b>60</b>

#### V. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:

ma'ruzalar;  
interfaol keys-stadilar;  
seminarlar ( mantiqiy fikrlash, tezkor savol-javoblar);

guruhlarda ishlash;  
taqdimotlarni qilish;  
individual loyihalar;  
jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar.

#### Fan bo'yicha talabalar bilimni baholash va nazorat qilish mezonlari

##### 86-100 ball olish uchun:

##### Amaliy mashg'ulot bo'yicha

talaba ixtisoslik laboratoriya mashg'ulotlari fani bo'yicha bajaragan ishining nazariy va amaliy ahamiyatini atroflicha tushungan bo'lsa;  
Laboratoriya mashg'ulotlar paytida ishlatilgan vositalardan to'g'ri foydalanish mahoratiga ega bo'lsa;  
berilgan vazifani mustaqil ravishda bajarsa;  
hexalo natijalar olib, qo'lga kiritilgan natijalardan to'g'ri xulosa chiqarsa;  
natijalarni matematik qayta ishlash usullarini mukammal bilsa;  
bajaragan ishi bo'yicha hisobotni to'g'ri va puxta shakllantira olsa

##### Oraliq va yakuniy baholash bo'yicha

variant savollarining barchasiga to'g'ri javoblar yozilgan bo'lsa;  
o'quv rejadani tashqari zamonaviy materiallardan habardor bo'lsa;  
qonun-qoidalar, nazariya va taxminlar, tushunchalar va tasavvurlar, formula va tenglamalar to'g'ri yozilsa;  
bayonda ilmiy xatoliklarga yo'l qo'yilmay, material mazmunining ilmiy va mantiqiyliqi saqlansa;  
bayonda ortofgrafik va grammatik kamchiliklar uchramasa.

##### 71-85 ball olish uchun:

##### Amaliy mashg'ulot bo'yicha

laboratoriya mashg'ulot mavzusining maqsadi va mazmunini to'g'ri tushunsa;  
bajaragan ishining nazariy va amaliy aqamiyatini tushunsa;  
laboratoriya mashg'ulot vositalaridan foydalanishni bilsa;  
berilgan vazifani mustaqil bajarsa;  
olingan natijalardan to'g'ri xulosalar chiqarsa;  
natijalarni matematik qayta ishlashni bilsa;  
bajaragan ishi yuzasidan hisobot shakllantira olsa.

##### Oraliq va yakuniy baholash bo'yicha

savollarga yozilgan javoblar to'g'ri, ammo o'quv dasturi talablari doirasi bilan cheklangan;  
javoblarda ilmiylik buzilmagan;  
bayon mazmunida mantiq saqlangan;  
qonun-qoida, nazariya va taxminlar, tushuncha va tasavvurlar bayonida haroliklar uchramasa;  
bayonda ortografik va grammatik xatolar uchramasa;  
berilgan topshiriqlarning bitasiga to'liq javob yozilmagan bo'lsa.

**55-70 ball olish uchun:**

**Amaliy mashg'ulot bo'yicha**

ishning maqsad va mazmuni haqida umumiy tasavvurga ega bo'lsa; asbob-uskunalaridan mustaqil foydalanish mahoratiga ega bo'lmay, ish davomida, chetidan bo'ladigan yordamlarga muhtoj bo'lsa; ish natijalarini qayta ishlash va hisobot tayyorlashda yordamga muhtoj bo'lsa; hisobotda aytim hatoliklarga yo'l qo'ysa.

**Oraliq va yakuniy baholash bo'yicha**

savollarning uchdan ikki qismiga to'g'ri javob yozilgan bo'lsa; savollarga yozilgan javoblar yuzaki, ammo aytim hatoliklarni hisobga olmaganda, umimman to'g'ri; bayonda ba'zan mantiqiy chakashliklar qayd etilsa; qonun-qoida, nazariya va taxminlar, tushunchalar va tasavvurlarda aytim noaniqliklarga yo'l qo'yilsa; bayon ortografik va grammatik tomondan yaxshi bo'lmasa.

**0-54 (Qoniqarsiz) ball kimga qo'yiladi:**

**Amaliy mashg'ulot bo'yicha**

rejadagi laboratoriya mashg'ulot bajarilmasa; mashg'ulot mavzusi bo'yicha xech qanday tasavvurga ega bo'lmasa; ish natijalarini qayta ishlash va olingan natijalar bo'yicha hisobot tayyorlashni bilmasa; ish natijalarini boshqalardan ko'chirib olganligi sezilib tursa; mashg'ulotga doir vositalar va asbob uskunalaridan to'g'ri foydalana olmasa va shu sababli ularga zarar etkazilsa.

**Oraliq va yakuniy baholash bo'yicha**

savollarning uchdan ikkisiiga javob yozilmasa, yoki umimman javob yozilmagan bo'lsa; savollarga yozilgan javoblar aniq bo'lmasa yoki noto'g'ri bo'lsa; savollarga berilgan javoblar noaniq va mantiqiy chakash bo'lsa; ilmiy hatoliklarga yo'l qo'yilsa; bayon matnida ortografik va grammatik xatolar ko'p bo'lsa.

**Yosh fiziologiyasi va gigienasi fanidan talabalarni baholash tizimida fan yuzasidan I ta oraliq nazorati yozma shaklda va yakuniy nazorat test ko'rinishida olinadi.**

**Baholashni 5 baholiik shkaladan 100 balliik shkalaga o'tkazish**

JADVALI					
5 baholiik shkala	100 balliik shkala	5 baholiik shkala	100 balliik shkala	5 baholiik shkala	100 balliik shkala

5,00 — 4,96	100	4,30 — 4,26	86	3,60 — 3,56	72
4,95 — 4,91	99	4,25 — 4,21	85	3,55 — 3,51	71
4,90 — 4,86	98	4,20 — 4,16	84	3,50 — 3,46	70
4,85 — 4,81	97	4,15 — 4,11	83	3,45 — 3,41	69
4,80 — 4,76	96	4,10 — 4,06	82	3,40 — 3,36	68
4,75 — 4,71	95	4,05 — 4,01	81	3,35 — 3,31	67
4,70 — 4,66	94	4,00 — 3,96	80	3,30 — 3,26	66
4,65 — 4,61	93	3,95 — 3,91	79	3,25 — 3,21	65
4,60 — 4,56	92	3,90 — 3,86	78	3,20 — 3,16	64
4,55 — 4,51	91	3,85 — 3,81	77	3,15 — 3,11	63
4,50 — 4,46	90	3,80 — 3,76	76	3,10 — 3,06	62
4,45 — 4,41	89	3,75 — 3,71	75	3,05 — 3,01	61
4,40 — 4,36	88	3,70 — 3,66	74	3,00	60
4,35 — 4,31	87	3,65 — 3,61	73		
				3,0 dan kam	60 dan kam

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

**Asosiy adabiyotlar**

1. Соликов К., Арипова С.Х., Шахмурова Г.А. "Еш физиологияси ва гигиенаси". Т.. Янги аср авялоди. 2009.
2. Маматкулов Д.А. Болалар анатомияси ва физиологияси асослари. Т.. Ўзбекистон файласуфлари миллий жамияти. 2017.
3. К. Алмагов, "Улгайиш физиологияси". Т.. М. Улуг'бек номидаги босмахонаси. 2004.

**Qo'shimcha 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 Falter, Michael Schenke-The Human Body - "An Introduction to Structure and Function" ThiemeStuttgart. New York htp://www.bestmedbook.com/2004.
3. Арипов С.Х. "Еш физиологияси ва гигиенаси". Т.. Фан ва технология. 2010.
4. Махмудов Э. Ўсмирлар физиологияси ва мактаб гигиенаси. Т.. Ўқитувчи. 1994.
5. Исмоилов М.Н. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси. Т.. Ўзбекистон миллий энциклопедияси давлат илмий нашриёти. 1994.
6. Махмудов Э. Возрастная физиология и гигиена. Т. Изд. Лит. Фонда союза писателей РУз. 2006.

**Internet saytlari**

1. www.idru.uz
2. www.pedagog.uz

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI EKOLOGIYA VA  
GEOGRAFIYA KAFEDRASI O'QITUVCHISI A.N.  
ASADULLAEVNING "YOSH FIZIOLOGIYASI VA GIGIENASI"  
FANIDAN TUZILGAN ISHCHI DASTURIGA  
T A Q R I Z**

Respublikamizda «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ning qabul qilinishi bilan ta'lim tizimi isloh qilina boshlandi. Ta'limni isloh qilishning ikkinchi bosqichida zamon talablariga mos o'quv adabiyotlarining yangi avlodini yaratish ko'zda tutilgan.

Fanning ishchi dasturi o'quv rejasi va fan dasturiga asosan hayot faoliyati xavfsizligining asosiy tushunchalari keltirilgan bo'lib, unda hayot faoliyat xavfsizligining nazariy asoslari, hayotiy faoliyat xavfsizligining qonuniy- huquqiy negizi va boshqarish, mehnatni muhofaza qilishning qonuniy- huquqiy asoslari, texnosferik zonalardagi xavflar va ulardanhimoyalalanish, Respublikamiz va jahon miqyosida hfxni ta'minlashga oid olib borilayotgan tadbirlar, favqulodda vaziyatlarni oldini olish bo'yicha xalqaro tajriba, favqulodda vaziyatlarda (FV) aholi va hududlarni himoyalash davlat tizimi fuqaro muhofazasida axloqiy va psixologik tayyorgarlik, favqulotda vaziyatlar haqida tushuncha, sodir bo'lishi mumkin bo'lgan zilzila oqibatlarini hisobga olgan holda muhofaza ishlarini o'tkazish uchun kuch va vositalarini mo'ljallash, aholini va tevarvak - atrofni terrorizmdan himoyalash, tinchlik va harbiy davrdagi favqulodda vaziyatlar, yadro qurollari, favqulotda vaziyatlar oqibatlarini bartaraf etishda qutqaruv va boshqa shoshilinch ishlarni tashkil etish binolarda tabiiy gazlarning sizib chiqishini va fuqarolarning gazlardan zaharlanishini oldini olish, birinchi tibbiy yordam ko'rsatishning umumiy tamoyillari. yuqori nafas yo'llarini tiklash, qayta jonlantirish, qon ketish va uning turlari, qon ketishlarda tez yordamni tashkil etish, yumshok to'qimalarning shikastlanishlari va bog'lov turlari, jarohatlar to'g'risida tushuncha, tayanch - harakat tizimining mexanik shikastlanishlari, kuyishlar, cho'kishlar, zaharlanishlar, tez yordam, yuqumli kasalliklar haqida umumiy ma'lumot, havo-tomchi va maishiy kontakt yo'li bilan yuquvchi kasalliklar va ularni oldini olish, o'ta xavfli yuqumli kasalliklar va ularni oldini olish, yong'in xavfsizligi, yong'inga qarshi texnika, yong'inlarni o'chirish usullari va vositalari kabi mavzulardan ishchi dasturda o'z aksini topgan.

Ushbu tuzilgan fanning ishchi dasturi fan dasturiga mos keladi va foydalanishga tavsiya etaman.

**Taqrizchi:**

**BuxDU Ekologiya va geografiya kafedrasi  
katta o'qituvchisi**



**N.R. Ochilova**