ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

БУХОРО ОЗИҚ-ОВҚАТ ВА ЕНГИЛ САНОАТ ТЕХНОЛОГИЯСИ ИНСТИТУТИ

Кафедра : «Психология ва педагогик технологиялар»

«Ёш даврлари физиологияси» фанидан талаба мустақил ишини ташкил этиш, назорат қилиш ва баҳолаш бўйича

У с л у б и й к ў р с а т м а

Тузувчилар: Мавлонов Ж.Х., Бакиева С.Н.

Билим соҳаси: **Таълим.**

Бакалавр йўналиши: **5140900 касб таълими.**

Бухоро –2005

ТАҚРИЗЧИЛАР: п.ф.н.. доц. Ахмеджанов М.М.
п.ф.н., доц.. Ҳалимов Э.З.

Кўрсатма кафедра йиғилишида муҳокама қилиниб, услубий кўрсатма сифатида чоп этишга тавсия этилган. (19*сон* баённома 1 июл *2005 йил*).

Кўрсатма институт услубий кенгашида муҳокама қилиниб, услубий кўрсатма сифатида чоп этишга рухсат берилди. (_____сон баённома _________ 200_й)

Ушбу услубий кўрсатма «Ёш даврлари физиологияси» фанини талабалар томонидан ўзлаштириш мақсадида мустақил топшириқлар мажмуи киритилган бўлиб, у талабани ўқув ишларини мустақил равишда бажаришга асос бўлади.

Мундарижа:

Кириш…………………………………………………………………..…..…..4

Талаба мустақил ишининг мақсад ва вазифалари…………..………………..………..…5

Мустақил ишни баҳолаш мезони…………….………………………………….………..6
Мустақил ишларни бажариш бўйича фойдаланиладиган адабиётлар рўйхати……………………………………………………… ………….....….7

Реферат мавзулари…………………………………...………………………8

Мустақил иш мавзулари:…………………………………………………………10
1- мавзу: Ёш даврлари физиологияси ва гигиенаси фанининг предмети ва вазифалари 2 соат……………………………………………………………...…10
2 - мавзу: Нерв системаси физиологияси. 2 соат…………………………….......11
3 - мавзу:Олий нерв фаолияти ва унинг ёш хусусиятлари.2 соат………..………12
4- мавзу: Сезги органлари (анализаторлар).2 соат……………………….........14
5- мавзу: Таянч - харакат аппарати.2 соат……………………………………..17
6 - мавзу: Ички секреция безлари.2 соат……………………………………………18
7 - мавзу: Қон ва қон айланиш тизими.2 соат………………………………………19
8 - мавзу: Нафас олиш.2 соат…………………………………………………………21
9 - мавзу: Болалар ва ўсмирларнинг физиологик ривожланиши.2 соат………..…22

КИРИШ

Ривожланаётган шахсда эркин фикрлаш, мустақил фаолият юрита олиш қобилиятларини шакллантириш бугунги таълим жараёнини асосий мақсади ҳисобланади.

«Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»нинг «3.3.1. Узлуксиз таълимни ташкил этиш ва ривожлантириш принциплари» да «таълимни ижтимоийлашуви»ни назарда тутади. Унинг мақсади – «таълим олувчиларда эстетик бой дунёқарашни ҳосил қилиш, уларда юксак маънавият, маданият ва ижодий фикрлашни шакллантириш»дир.

Шуларни назарда тутган ҳолда Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 25 – феврал 2005 йил 34- сонли буйруғи асосида Бух ОО ва ЕСТИ «талабалар мустақил ишини ташкил этиш, назорат қилиш ва баҳолаш тартиби тўғрисида Низом қабул қилди. низомнинг «Умумий қоидалари» қуйидагиларни назарда тутади:

1.1. Ушбу Низом Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 25 – феврал 2005 йил 34- сонли буйруғи билан тасдиқланган «Талабалар мустақил ишини ташкил этиш, назорат қилиш ва баҳолаш тартиби тўғрисидаги намунавий Низом» асосида ишлаб чиқилган ва Бухоро озиқ – овқат ва енгил саноат технологияси институтида талаба мустақил ишини ташкил этиш, назорат қилиш ва баҳолаш тартиби тўғрисидаги меъёрий ҳужжат сифатида қабул қилинган.

1.2. Мазкур Низом Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг 2001 йил 16 августдаги «Олий таълимнинг давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида»ги 343 – сонли қарорига мувофиқ кадрлар тайёрлаш сифатини назорат қилиш талабларининг мустақил ишларини ташкил этиш, назорат қилиш ва баҳолаш тартибини белгилайди.

1.3. Талабанинг мустақил иши ўқув режасида муайян фанни ўзлаштириш учун белгиланган ўқув ишларининг ажралмас қисми бўлиб, у услубий ва ахборот ресурслари жиҳатидан таъминланади ҳамда бажарилиши рейтинг тизими талаблари асосида назорат қилинади.

1.4. Олий таълим муассасаси талабанинг ҳафталик мустақил ишларининг умумий ҳажми бакалавриатнинг кундузги бўлимида 22 соатни ташкил этади.

1.5. Ўқув семестри якунида талабанинг мустақил иши бўйича тўплаган рейтинг баллари ҳар бир фан бўйича аудиториядаги ўқув ишларига берилган рейтинг баллари билан биргаликда гуруҳ рейтинг қайдномасида, талабанинг рейтинг дафтарчасида ва ўқиш якунида битирувчига тақдим этиладиган диплом иловасида қайд этилади.

Талаба мустақил ишининг мақсад ва вазифалари:

2.1. Талаба мустақил ишининг асосий мақсади – ўқитувчининг раҳбарлиги ва назорати остида талабада муайян ўқув ишларини мустақил равишда бажариш учун зарур бўлган билим ва кўникмаларни шакллантириш ва ривожлантириш;

2.2. Талаба мустақил ишининг вазифалари қуйидагилардан иборат:

янги билимларни мустақил тарзда пухта ўзлаштириш кўникмаларига эга бўлиш;

керакли маълумотларни излаб топиш қулай усуллари ва воситаларини аниқлаш;

ахборот манбалари ва манзиллардан самарали фойдаланиш;

анъанавий ўқув ва илмий адабиётлар, меъёрий ҳужжатлар билан ишлаш;

электрон ўқув адабиётлар ва маълумотлар банки билан ишлаш;

Интернет тармоғидан рационал ечимини белгилаш;

Маълумлар базасини таҳлил этиш;

Иш натижаларини экспертизага тайёрлаш ва эксперт хулосаси асосида қайта ишлаш;

Топшириқларни бажаришда тизимли ва ижодий ёндошиш;

Ишлаб чиқилган ечим, лойиҳа ёки ғояни асослаш ва мутахассислар жамоасида ҳимоя қилиш.

Мустақил ишларни баҳолаш критериялари:

Ўзлаштириш кўрсаткичи 86 – 100%

Фанни ўқув дастурига киритилган мавзулар бўйича мустақил иш материалларини тўлиқ ўзлаштирганда, ўз хатоликларини талаба ўзи тузата билган ҳолда.

Фанга қизиқиши, яратувчанлиги, янги техника – технологияларга интилиши, мураккаб топшириқларни бажаришга ҳаракатчанлиги интернет орқали олинган янгиликларни таҳлил этиб билганлиги.

Ўзлаштириш кўрсаткичи 71 – 85 % фанни ўқув дастурига киритилган мавзулар бўйича мустақил иш материалларини тўлиқ изоҳлаб берган, баъзи аҳамиятга эга бўлмаган хатоликларга йўл қўйган ва хатоликларни ўқитувчи кўрсатмаси асосида тузата олган ҳолда.

Фанга қизиқиш, янги техника – технологияларга қизиқишни намоён этиши, мураккаб топшириқларни бажаришга интилиши.

- ўзлаштириш кўрсаткичи 55 – 70%

Фанни ўқув дастурига киритилган мавзулар бўйича мустақил иш материалларини тўлиқ изоҳланмаган, фанни бошқа қисмларини ўрганишга халақит бермайдиган айрим аҳамиятга эга бўлмаган хатоликларга йўл қўйган, бу хатоликларни ўқитувчи ёрдамида тузатилган ҳолларда.

Фанни ўрганишда янги техника – технологияларга қизиқиши пассивлиги, мураккаб топшириқларни бажаришга интилиши йўқлиги.

- ўзлаштириш кўрсаткичи 55 % дан паст ўқув дастурига кирган мавзулар бўйича мустақил иш материалларини тўлиқ билмаган, тизимлаштирилмаган ва тузатиб бўлмайдиган хатоликларга йўл қўйган ҳолда.

Мустақил ишни баҳолаш мезони:

№	Иш мазмуни	Балларнинг тақсимланиши		Жами балл	Изоҳ
		М.Б.1	М.Б.2		
1	Реферат	3	3	6	талаба таклиф қилинган реферат мавзуларидан биттасига реферат ёзиб, қолган мавзулар бўйича ихтиёрий ижодий иш бажаради.
2	Тажриба ишлари ёки дидактик материаллар тузиш.	2	2	4	
3	Тайёрланган кроссвордлар	2	2	4	
4	Тестлар мажмуи	2	2	4	
5	Электрон воситалари	3	3	6	
	Жами :	12	12	**24**	
	Ҳаммаси :	**12**	**12**	**24**	

Максимал балл - 24 **Саралаш балл – 13,44**

Баҳолаш тури	Максимал балл	55 %	71 %	86 %
МБ1	12	6,72	8,52	10,32
МБ2	12	6,72	8,52	10,32
Жами :	24	13,44	17	20

Мустақил ишларни бажариш бўйича фойдаланиладиган адабиётлар рўйхати:

Асосий адабиётлар

1. Махмудов З., Аминов Б., Қурбонов Ш. Ўсмирлар физиологияси ва мактаб гигиенаси. Т., 1994
2. Одам анатомияси //Долимов С.А. таҳрири остида. Т.,1993
3. Қодиров У.З. Одам физиологияси. Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 1996
4. Қурбонов Ш.К., Усманова Р.А., Ҳасанов А. Физиологиядан изоҳли луғат. Т.: Ўқитувчи, 1994.

ҚЎШИМЧА АДАБИЁТЛАР

1. Васильева З.А., Любинская С.М. Резерви здоровья. М,: Медицина, 1989 - 320 стр.
2. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. М.: 1985

3. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. М.:Просвешение, 1989
4. Шарипова Д.Д. и др. Режим дня и работаспособность школьников. Т.: Ўқитувчи, 1988
5. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. М.: Просвеш.,1975
6. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена.М.: Просвешение, 1990

Маърузалар матни

1. Зиёдов Ю.М. Ёш даврлар физиологияси ва гигиенаси » фанидан маърузалар матни. БухОО ва ЕСТИ. 1999
2. Ҳалимов Э.З., Болтаева М.Н., Ходжаева С. Р., Рўзиева К.Е. «Ёш даврлар физиологияси ва гигиенаси » фанидан маърузалар матни. Бухоро – 2002 йил.

РЕФЕРАТ МАВЗУЛАРИ

1.«Ёш даврлари физиологияси ва гигиенаси» фанининг предмети ва вазифалари.
2. «Ёш даврлари физиологияси ва гигиенаси» фанининг фанлар тизимидаги ўрни ва бошқа фанлар билан алоқаси.
3. Ўқувчиларнинг ёш хусусиятларини билишнинг ўқув-тарбия жараёнини ташкил қилищдаги аҳамияти.
4. Болалар ва ўсмирлар ўсиши ва ривожланишининг умумий қонуниятлари.
5. Ривожланиш акселерацияси. Гетерохронлик ва нотекислик.
6. Ўсиш ва ривожланишда муҳит ва ирсиятнинг роли.
7. Ирсият ва мутациялар.
8. Нейрон ва унинг тузилиши.
9. Нерв тизимининг аҳамияти ва тузилиши.
10. Рефлектор ёйи.
11. Нерв тизими бўлимлари ва уларнинг функциялари.
12. Бош мия ва орқа мия. Бўлимлари ва вазифалари.
13. Вегитатив нерв тизими ва вазифалари.
14. Рецепторлар ва уларнинг турлари.
15. Марказий нерв тизимида қўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари.
16. Шартли ва шартсиз рефлекслар.
17. Шартли ва шартсиз рефлексларнинг биологик аҳамияти.
18. Шартли рефлексларнинг ҳосил бўлиши механизмлари.
19. Шартли рефлексларнинг тормозланиши.
20. Олий нерв фаолиятини ўрганишда И.М.Сеченов ва И.П.Павлов ишларининг аҳамияти.
21. Олий нерв фаолияти ҳақида тушунча. ОНФ ўрганиш методлари.
22. Олий нерв фаолияти типлари.
23. Мия ярим шарларининг функционал ассиметрияси.
24. Акселерация ҳодисаси ва унинг сабаблари ҳақидаги назариялар.

25. Анализаторлар ҳақида тушунча. Уларнинг тузилиши.
26. Кўриш анализатори. Кўзнинг тузилиши.
27. Кўзнинг оптик тузилиши. Аккомадация.
28. Кўриш анализатори. Астигматизм, кўзнинг ўткирлиги.
29. Яқиндан ва узоқдан кўриш. Уларнинг олдини олиш.
30. Ешитиш анализатори тузилиши.
31 .Гавда вазияти ва ҳаракатини билиш.
32 .Болалар ва ўсмирларда кўриш ва эшитиш бузилишларининг олдини олиш.
33. Ҳид билиш, таъм билиш ва тери анализаторлари.
34. Скелет. Қисмлари ва вазифалари.
35. Суяклар. Уларнинг тузилиши ва хоссалари.
36. Мускуллар ва мускул тизими.
37. Мускуллар. Уларнинг тузилиши ва хоссалари.
38. Иш қобилияти. Мускуллар иши ва уларнинг чарчаши.
39. Болалар ва ўсмирларда таянч-ҳаракат тизимидаги бузилишларининг олдини олиш.
40. Ички секреция безлари ва уларнинг фаолияти ҳақида тушунча. Гармонлар.
41. Организм фаолиятини гумораль ва рефлектор (нерв) бошқариш тизимлари.
42. Гипофиз бези. Унинг гармонлари ва уларнинг организмга таъсири.
43. Қалқонсимон без. Унинг гармонлари ва уларнинг организмга таъсири.
44. Епифиз ва айрисимон безлар. Уларнинг гармонлари ва организмга таъсири
45. Жинсий безлар. Уларнинг гармонлари ва организмга таъсири.
46. Меъда ости бези. Унинг гармонлари ва уларнинг организмга таъсири.
47. Буйрак усти безлари. Уларнинг гармонлари ва уларнинг организмга таъсири.
48. Қон ва унинг аҳамияти.
49. Қоннинг миқдори ва таркиби.
50. Қон плазмаси.
51. Қоннинг шаклий элементлари.
52. Эритроцитлар ва лейкоцитлар.
53. Тромбоцитлар. Қоннинг ивиши.
54. Қон гуруҳлари. Қон қуйиш.
55. Юрак. Унинг тузилиши ва иши.
56. Пульс ва унинг ёш давомидаги ўзгариши.
57. Қон айланиш тизими ва унинг бошқарилиши.
58. Нафас олиш ва унинг аҳамияти.
59. Нафас олиш йўллари. Ўпкада газлар алмашинуви.
60. Нафас олиш ҳаракатлари.
61. Нафас олишни бошқариш ва унинг ёш хусусиятлари.
62. Жинсий ривожланиш ва унинг босқичлари.
63. Ўсмирлик ёши. Ўсмирлар физиологиясининг ёш хусусиятлари.

64. Зарарли одатлар ва уларнинг олдини олиш.
65. Ўқувчиларнинг иш қобилияти ва босқичлари. Чарчаш ва толиқиш.
66. Иш қобилияти ва унинг босқичлари.
67. Ўқиш ва ёзиш гигенаси.
68. Организмнинг соғлигини сақлашда тўғри овқатланиш, кун тартибига риоя қилиш. Шахсий гигиена талаблари.
69. Болалар соғлигини ҳимоя қилишда оиланинг роли.
70. Ўқув ва эҳм хоналарига қўйиладиган гигиеник талаблар.

МУСТАҚИЛ ИШ МАВЗУЛАРИ:

1. МАВЗУ: ЁШ ДАВРЛАРИ ФИЗИОЛОГИЯСИ ВА ГИГИЕНАСИ ФАНИНИНГ ПРЕДМЕТИ ВА ВАЗИФАЛАРИ. 2 соат

Машғулот мақсади: талабаларга ёш даврлари физиологияси ва гигиенаси фанининг предмети ва вазифалари тўғрисида тушунча бериш.

РЕЖА:

1. Ёш даврлари физиологияси ва гигиенаси фанининг предмети ва вазифалари.
2. Болалар ва ўсмирлар организмининг ўсиш ва ривожланиш қонуниятлари.
3. Организмнинг ривожланишида ирсият ва муҳитнинг роли.
4. Ёш физиологияси ва гигиенасининг фанлар системасида тутган ўрни.

Машғулот бўйича бажариладиган мустақил ишлар шакллари:

1. Мавзу бўйича реферат тузиш.
2. Мавзу бўйича дидактик материаллар тузиш.
3. Мавзу бўйича кроссвордлар тузиш.
4. Мавзу бўйича тестлар тузиш.
5. Мавзу бўйича қизиқарли материаллар йиғиш (электрон восита ёрдамида).

Мустақил ишни бажариш бўйича таянч иборалар:

Ёш даврлари, онтогенез одам физиологияси, организмнинг усиши, ривожланиш конуниятлари, гомеостаз, ирсият ва мухитнинг роли, ирсий касалликлар, профилактика юллари, акселерация ходисаси.

Фойдаланиладиган адабиётлар:

1. Бабский Э.Б. ва бошқалар.Одам физиологияси. Т.: 1972
2. Маркосян А.А. Ёш физиологияси масалалари. Т.: Ўқитувчи, 1977 - 319 бет
3. Махмудов З., Аминов Б., Қурбонов Ш. Ўсмирлар физиологияси ва мактаб гигиенаси. Т., 1994
4. Қодиров У.З. Одам физиологияси. Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 1996
5. Одам анатомияси //Долимов С.А. таҳрири остида. Т.,1993
6. Зиёдов Ю.М. Ёш даврлар физиологияси ва гигиенаси » фанидан маърузалар матни. БухООва ЕСТИ. 1999

7. Ҳалимов э.З., Болтаева М.Н., Ходжаева С. Р., Рузиева К.Е. «Ёш даврлар физиологияси ва гигиенаси » фанидан маърузалар матни. Бухоро – 2002 йил.
8. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. М.: Просвеш.,1975 9. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена.М.: Просвешение, 1990
9. Қурбонов Ш.К., Усманова Р.А., Ҳасанов А. Физиологиядан изоҳли луғат. Т.: Ўқитувчи, 1994.

2. МАВЗУ: НЕРВ СИСТЕМАСИ ФИЗИОЛОГИЯСИ. *2 соат*

Машғулот мақсади: нерв системаси ва унинг умумий тузилиши тўғрисида фикр алмашиш.

РЕЖА :

1. Нерв системаси ва унинг умумий тузилиши.
2. Марказий нерв системаси, унинг булимлари ва вазифалари.
3. Рефлекс ва рефлекс ёйи.
4. Марказий нерв системасида қўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари.

Машғулот бўйича бажариладиган мустақил ишлар шакллари:

1. Мавзу бўйича реферат тузиш.
2. Мавзу бўйича тажриба машғулоти ўтказиш.
3. Мавзу бўйича кроссвордлар тузиш.
4. Мавзу бўйича тестлар тузиш.
5. Мавзу бўйича қизиқарли материаллар йиғиш (электрон восита ёрдамида).

Мустақил ишни бажариш бўйича таянч иборалар:

Нерв системаси.рефлекс ва рефлектор ёйи, марказий нерв системаси, орка мия, мия устуни, бош мия.

Фойдаланиладиган адабиётлар:

1. Бабский Э.Б. ва бошкалар. Одам физиологияси. Т.: 1972
2. Маркосян А.А. Ёш физиологияси масалалари. Т.: Ўқитувчи, 1977 - 319 бет
3. Маҳмудов З., Аминов Б., Қурбонов Ш. Ўсмирлар физиологияси ва мактаб гигиенаси. Т., 1994
4. Қодиров У.З. Одам физиологияси. Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 1996
5. Одам анатомияси //Долимов С.А. таҳрири остида. Т.,1993
6. Зиёдов Ю.М. Ёш даврлар физиологияси ва гигиенаси » фанидан маърузалар матни. БухООва ЕСТИ. 1999
7. Ҳалимов Э.З., Болтаева М.Н., Ходжаева С. Р., Рузиева К.Е. «Ёш даврлар физиологияси ва гигиенаси » фанидан маърузалар матни. Бухоро –2002 йил.

8. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. М.: Просвеш.,1975 9. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена.М.: Просвешение, 1990
9. Қурбонов Ш.К., Усманова Р.А., Ҳасанов А. Физиологиядан изоҳли луғат. Т.: Ўқитувчи, 1994.

Лаборатория машғулоти
Одам бош миясининг тузилиши

Машғулот мақсади: одам бош миясининг тузилиши тўғрисидаги билимларни мустаҳкамлаш.

Иш тартиби

1. Бош миянинг моделини иккига бўлинг. Улардан биридан узунчоқ мияни, кўприкчани, ўрта мия ва оралиқ мияни топинг.
2. Моделдан кулранг ва оқ модданинг жойлашишини кўриб чиқинг. Кулранг модда нимада ва оқ модда нимадан ҳосил бўлганини эсланг.
3. Миячани топинг. Унда кулранг ва оқ модда қандай жойлашган?
4. Бош мия катта ярим шарларини кўриб чиқинг. Ундан эгатчалар ва бурмаларни, шунингдек, бош миянинг паллаларини – пешона, тепа, чакка ва энса паллаларини топинг.
5. Бош мия моделини йиғинг. Унинг пастки юзасидан мия қутиси – мия нервлари чиқадиган жойни топинг.
6. Қуйидаги жадвални тўлдиринг:

Бош мия бўлимлари	Бажарадиган функцияси

3.МАВЗУ: *ОЛИЙ НЕРВ ФАОЛИЯТИ ВА УНИНГ ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ.*

2 соат

Машғулот мақсади: талабалардаги олий нерв фаолиятининг ўзига хос хусусиятлари тўғрисидаги билимларни мустаҳкамлаш.

РЕЖА :

1. Олий нерв фаолитини ўрганишда И.М.Сеченов ва И.П.Павлов ишларининг аҳамияти.
2. Шартли ва шартсиз рефлеклар ва уларнинг биологик аҳамияти, механизмлари.
3. Олий нерв фаолияти ва унинг хусусиятлари.
4. Олий нерв фаолияти типлари.

Машғулот бўйича бажариладиган мустақил ишлар шакллари:

1. Мавзу бўйича реферат тузиш.

2. Мавзу бўйича дидактик материаллар тузиш.
3. Мавзу бўйича кроссвордлар тузиш.
4. Мавзу бўйича тестлар тузиш.
5. Мавзу бўйича қизиқарли материаллар йиғиш (электрон восита ёрдамида).

Мустақил ишни бажариш бўйича таянч иборалар:

Олий нерв фаолияти ва уни ўрганишда И.М.Сеченов ва И.П.Павлов ишларининг аҳамияти. Шартли ва шартсиз рефлекслар. Шартли рефлексларнинг биологик аҳамияти. Шартли рефлексларнинг ҳосил бўлиши ва тормозланиши. Динамик стреотип.

Одам олий нерв фаолиятининг ўзига хос хусусиятлари. Олий нерв фаолияти типлари. Шартли рефлексларнинг ёш хусусиятлари. Болаларда олий нерв фаолиятининг типологик хусусиятлари.

Психик жараенларнинг физиологик механизмлари.

Психик функцияларнинг миядаги жойлашуви ҳақидаги назариялар ва уларнинг ривожланиши. Миянинг фаоллаштирувчи механизми. Мия ярим шарларининг функционал асимметрияси. Ўнг ва чап ярим шарлар ва уларнинг ўзаро таъсирлари. Ўқитиш ва касбий малакаларни шакллантириш жараёнида олий нерв фаолияти ва миянинг функционал тузилишини ҳисобга олишнинг аҳамияти.Олий нерв фаолияти, шартли ва шартсиз рефлекслар, динамик

Фойдаланиладиган адабиётлар:

1. Бабский Е.Б. ва бошқалар. Одам физиологияси. Т.: 1972
2. Маркосян А.А. Ёш физиологияси масалалари. Т.: Ўқитувчи, 1977 - 319 бет
3. Махмудов З., Аминов Б., Қурбонов Ш. Ўсмирлар физиологияси ва мактаб гигиенаси. Т., 1994
4. Қодиров У.З. Одам физиологияси. Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 1996
5. Одам анатомияси //Долимов С.А. таҳрири остида. Т.,1993
6. Зиёдов Ю.М. Ёш даврлар физиологияси ва гигиенаси » фанидан маърузалар матни. БухООва ЕСТИ. 1999
7. Ҳалимов Э.З., Болтаева М.Н., Ходжаева С. Р., Рузиева К.Е. «Ёш даврлар физиологияси ва гигиенаси » фанидан маърузалар матни. Бухоро – 2002 йил.
8. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. М.: Просвеш.,1975 9. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена.М.: Просвешение, 1990
9. Қурбонов Ш.К., Усманова Р.А., Ҳасанов А. Физиологиядан изоҳли луғат. Т.: Ўқитувчи, 1994.

4. МАВЗУ: *СЕЗГИ ОРГАНЛАРИ (АНАЛИЗАТОРЛАР*). *2 соат*

Машғулот мақсади: талабаларда сезги органларининг фаолияти тўғрисида тушунча бериш.

РЕЖА:

1. Анализаторлар хакида тушунча. Анализаторларнинг турлари.
2. Куриш анализатори ва унинг тузилиши.
3. Куриш анализатори ва унинг хусусиятлари (аккомодация, узокдан ва якиндан куриш, куриш уткирлиги ва х.к.).
4. эшитиш анализатори ва унинг тузилиши, хусусиятлари.
5. Хид билиш анализатори.
6. Тери анализатори.

Машғулот бўйича бажариладиган мустақил ишлар шакллари:

1. Мавзу бўйича реферат тузиш.
2. Мавзу бўйича тажриба машғулоти ўтказиш.
3. Мавзу бўйича кроссвордлар тузиш.
4. Мавзу бўйича тестлар тузиш.
5. Мавзу бўйича қизиқарли материаллар йиғиш (электрон восита ёрдамида).

Мустақил ишни бажариш бўйича таянч иборалар:

Анализаторлар ҳақида тушунча. Кўриш анализатори. Кўзнинг тузилиши. Кўз тўр пардасининг тузилиши. Нурларнинг кўздаги ҳаракат йўли. Кўз аккомадацияси. Яқиндан ва узоқдан кўриш. Рангни сезиш. Кўз ўткирлиги.

Ешитиш. эшитиш органининг тузилиши. Гавда вазияти ва ҳаракатни билиш. Ҳид билиш, таъм билиш ва тери сезгилари.

Болалар ва ўсмирларда кўриш ва эшитиш бузилишини профилактика қилиш.

Фойдаланиладиган адабиётлар:

1. Бабский Е.Б. ва бошқалар. Одам физиологияси. Т.: 1972
2. Маркосян А.А. Ёш физиологияси масалалари. Т.: Ўқитувчи, 1977 - 319 бет
3. Махмудов З., Аминов Б., Қурбонов Ш. Ўсмирлар физиологияси ва мактаб гигиенаси. Т., 1994
4. Қодиров У.З. Одам физиологияси. Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 1996
5. Одам анатомияси //Долимов С.А. таҳрири остида. Т.,1993
6. Зиёдов Ю.М. Ёш даврлар физиологияси ва гигиенаси » фанидан маърузалар матни. БухООва ЕСТИ. 1999
7. Ҳалимов Э.З., Болтаева М.Н., Ходжаева С. Р., Рўзиева К.Е. «Ёш даврлар физиологияси ва гигиенаси » фанидан маърузалар матни. Бухоро – 2002 йил.

8. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. М.: Просвеш.,1975 9. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена.М.: Просвешение, 1990
9. Қурбонов Ш.К., Усманова Р.А., Ҳасанов А. Физиологиядан изоҳли луғат. Т.: Ўқитувчи, 1994.

ТАЖРИБА ИШИ №1
Кўриш ўткирлигини аниқлаш.

Машғулот мақсади: талабалардаги кўриш сезгисининг даражасини аниқлаш

Зарур жиҳозлар: Головин жадвали, метр, кўрсатгич.

Ишни бажариш тартиби:

1. Головин жадвали ёруғлик яхши тушадиган деворга осиб қўйилади (1 - расм).
2. Текширилувчи талаба жадвалдан 5 метр нарида тик туради. У аввал чап кўзини дафтар (китоб) билан тўсиб, ўнг кўзи билан жадвални юқори қатордан пастки қаторга томон ўқийди.
3. Текширувчи жадвал ёнида туриб, кўрсаткич билан жадвалдаги ҳарфларни юқори қатордан пастки қаторга томон кўрсатади.
4. Текширилувчи маълум қаторга келиб ҳарфларни тўғри аниқлай олмаса, ўша қатордан юқоридаги қаторнинг кўрсаткичи унинг кўз ўткирлигини билдиради. Шу қаторнинг бошида ёзилган рақамга кўра унинг кўз ўткирлиги белгиланади. Ўнг кўзидан сўнг чап кўзинининг кўриш ўткирлиги аниқланади.

Изоҳ. Кўриш ўткирлиги нормал одам жадвалнинг 10 – қаторигача ҳарфларни иккала кўзи билан алоҳида – алоҳида аниқ кўра олади. Шунда кўзларнинг кўриш ўткирлиги 1,0 деб белгиланади. 10 – қатордан юқоридаги қаторларни кўра олганда кўриш ўткирлиги ҳар қайси қаторга 0,1 га камая боради. масалан, 9 – қатор – 0,9; 8 – қатор – 0,8 ва ҳоказо.

Д = 50.0	Ш Б	В = 0.1
Д = 25,0	**М Н К**	В = 0.2
Д = 16,0	**И М Б Ш**	**В = 0,3**
Д = 12,5	**Б И Н К М**	**В = 0,4**
Д = 10,0	**И Н Ш М К**	**В = 0,5**
Д = 8,33	**Н Ш И И К Б**	**В = 0,6**
Д = 7,14	**Ш И Н Б К И**	**В = 0.7**
Д = 6,35	**К Н Ш М И Б И**	**В = 0,8**

Д = 5,55 **Б к ш м и и н** **В = 0,9**
Д = 5,0 **н к и б м ш и** **В = 1,0**

Д = 3,34 **ш и н к м и м** **В = 1,5**
Д = 2,5 **и м ш и н б м к** **В = 2,0**

ТАЖРИБА ИШИ №2
Кўз қорачиғининг рефлексларини аниқлаш

Машғулот мақсади: талабалар кўз қорачиғининг рефлексларини аниқлаш

Ишни бажариш тартиби

1. Текширилувчи ўқувчи ёруғликка (дераза ёки электролампа) қаратиб ўтказилади.
2. Иккала кўз қорачиғининг ҳажми бир хилми – йўқми эканлиги аниқланади.
3. Сўнгра текширувчи (ўқитувчи ёки ўқувчи) бир қўли билан текширилувчининг битта кўзини беркитиб, иккинчи кўзи қорачиғи ҳажми ўзгаришини аниқлайди, яъни қорачиқ катталашади. Беркитилган кўзни очган заҳоти унинг қорачиғи ҳам катталашган бўлади. Бир оздан кейин эса иккала кўзнинг қорачиғи ҳам кичиклашади.
4. Тажриба қуйидагича тушунтирилади:

1) Кўз қорачиғи ёруғлик таъсирида торайди, қоронғулик таъсирида кенгаяди.

2) Ҳар иккала кўзнинг қорачиғи бир вақтда кенгайиш ва торайиш хусусиятига эга. Бунинг боиси шундаки иккала кўз кўриш нервининг толалари бош миянинг пастки қисмида қисман (ярим толаси) кесишади, яъни ўнг кўз кўриш нерви толаларининг ярим миянинг чап томонига, чап кўз нерв толаларининг ярми миянинг ўнг томонига ўтади. Бу толалар иккала ярим шарнинг ўрта мия соҳасидаги тўрт тепалик деб аталувчи пўстлоқ ости нерв марказига боради. У эрда кўриш нервидаги қўзғалиш кўз соққасини ҳаракатлантирувчи нерв марказига ўтади ва унинг толаси орқали кўз соққасига келиб. иккала кўзнинг қорачиғи ҳам бир вақтнинг ўзида ўзгартиради. (қоронғида кенгаяди, ёруғда торайди).

5. Юқоридаги тажрибанинг мазмунини талабалар дафтарларига ёзиб оладилар.

5. МАВЗУ: ТАЯНЧ - ХАРАКАТ АППАРАТИ. 2 соат

Машғулот мақсади: таянч ҳаракат аппарати ҳақидаги билимларни ривожлантириш.

МАШҒУЛОТ РЕЖАСИ.

1. Суяк системаси ва суякларнинг хусусиятлари.
2. Мускул системаси, уларнинг турлари, хоссалари. Ҳаракат.
3. Таянч Ҳаракат системасидаги бузилишлар ва уларнинг олдини олиш (профилактика килиш).

Машғулот бўйича бажариладиган мустақил ишлар шакллари:

1. Мавзу бўйича реферат тузиш.
2. Мавзу бўйича тажриба иши ўтказиш. (гуруҳ мисолида)
3. Мавзу бўйича кроссвордлар тузиш.
4. Мавзу бўйича тестлар тузиш.
5. Мавзу бўйича қизиқарли материаллар йиғиш (электрон восита ёрдамида)

Мустақил ишни бажариш бўйича таянч иборалар:

Суяк системаси: калла суяги, умуртқа поғонаси, кўкрак қафаси, чаноқ.

Мускуллар системаси: мускулларнинг тузилиши, турлари ва амалий хоссалари. Жисмоний ишнинг организмга таъсири. Ҳаракат. Мускулларнинг чарчаши. Мускулларнинг ривожланиши. Гиподинамия ва унга қарши кураш.

Таянч - ҳаракат системасидаги бузилишлар ва уларни профилактика қилиш.

Фойдаланиладиган адабиётлар:

1. Бабский Е.Б. ва бошқалар. Одам физиологияси. Т.: 1972
2. Маркосян А.А. Ёш физиологияси масалалари. Т.: Ўқитувчи, 1977 - 319 бет
3. Махмудов З., Аминов Б., Қурбонов Ш. Ўсмирлар физиологияси ва мактаб гигиенаси. Т., 1994
4. Қодиров У.З. Одам физиологияси. Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 1996
5. Одам анатомияси //Долимов С.А. таҳрири остида. Т.,1993
6. Зиёдов Ю.М. Ёш даврлар физиологияси ва гигиенаси » фанидан маърузалар матни. БухООва ЕСТИ. 1999
7. Ҳалимов Э.З., Болтаева М.Н., Ходжаева С. Р., Рузиева К.Е. «Ёш даврлар физиологияси ва гигиенаси » фанидан маърузалар матни. Бухоро – 2002 йил.
8. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. М.: Просвеш.,1975 9. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена.М.: Просвешение, 1990
9. Қурбонов Ш.К., Усманова Р.А., Ҳасанов А. Физиологиядан изоҳли луғат. Т.: Ўқитувчи, 1994.

ТАЖРИБА ИШИ

Суякнинг тузилиши ва хоссалари

Машғулот мақсади: суякнинг таркибини аниқлаш

Иш учун зарур бўлган нарсалар: табиий, кальцийсизлантирилган ва куйдирилган суяклар, препарат ванначаси ёки патнис, умуртқалар тўплами.

Кальцийсизлантирилган ва куйдирилган суякнинг хоссалари

Иш тартиби

1. Ҳайвон суягини аввал эгиб, кейин чўзиб кўринг. У эгилдими? Сиз уни чўза олдингизми?
2. Куйдирилган суякни эгмоқчи бўлганингизда қандай ҳодиса рўй беради? У қандай хоссага эга?
3. Хлорид кислотага солиб қўйилган суякни чўзиш мумкинми? Кальцийсизлантирилган ва куйдирилган суяклар ва куйдирилган суяклар бир – биридан қандай фарқ қилади?

Умуртқаларнинг тузилиши

Иш тартиби

1. Умуртқаларни кўриб чиқиб, бир – бирига таққосланг.
2. Бўйин кўкрак, бел, думғаза ва дум бўлими умуртқаларини топинг.
3. Умуртқаларнинг қандай белгисига қараб улар маълум бўлимга киришини аниқлаш мумкинлигини тушунтириб беринг.

6. МАВЗУ: ИЧКИ СЕКРЕЦИЯ БЕЗЛАРИ 2 соат

Машғулот мақсади: ички секреция безлари функциялари тўғрисидаги билимларни мустаҳкамлаш.

МАШҒУЛОТ РЕЖАСИ.

1. Ички секреция безлари. Гармонлар, уларнинг хоссалари.
2. Ички секреция безларининг ва уларнинг функциялари: гипофиз, эпифиз, калқонсимон без, айрисимон без, меъда ости бези, буйрак усти бези.
3. Жинсий безлар ва уларнинг функциялари. Жинсий тарбия масалалари.

Машғулот бўйича бажариладиган мустақил ишлар шакллари:

6. Мавзу бўйича реферат тузиш.
7. Мавзу бўйича дидактик материаллар тузиш.
8. Мавзу бўйича кроссвордлар тузиш.
9. Мавзу бўйича тестлар тузиш.
10. Мавзу бўйича қизиқарли материаллар йиғиш (электрон восита ёрдамида)

Мустақил ишни бажариш бўйича таянч иборалар:

Ички секреция безлари ва уларнинг физиологик функциялари. Гормонлар, уларнинг организмга таъсири. Организм, органлар ва тўқималар фаолиятини нерв-гуморал бошқариш тизми.

Айрисимон без, қалқонсимон без, гипофиз, меъда ости бези, буйрак усти безлари, жинсий безлар. Жинсий ривожланиш ва жинсий тарбия масалалари.

Фойдаланиладиган адабиётлар:

1. Бабский Е.Б. ва бошқалар. Одам физиологияси. Т.: 1972
2. Маркосян А.А. Ёш физиологияси масалалари. Т.: Ўқитувчи, 1977 - 319 бет
3. Махмудов З., Аминов Б., Қурбонов Ш. Ўсмирлар физиологияси ва мактаб гигиенаси. Т., 1994
4. Қодиров У.З. Одам физиологияси. Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 1996
5. Одам анатомияси //Долимов С.А. таҳрири остида. Т.,1993
6. Зиёдов Ю.М. Ёш даврлар физиологияси ва гигиенаси » фанидан маърузалар матни. БухООва ЕСТИ. 1999
7. Ҳалимов Э.З., Болтаева М.Н., Ходжаева С. Р., Рўзиева К.Е. «Ёш даврлар физиологияси ва гигиенаси » фанидан маърузалар матни. Бухоро – 2002 йил.
8. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. М.: Просвеш.,1975 9. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена.М.: Просвешение, 1990
9. Қурбонов Ш.К., Усманова Р.А., Ҳасанов А. Физиологиядан изоҳли луғат. Т.: Ўқитувчи, 1994.

7. МАВЗУ: ҚОН ВА ҚОН АЙЛАНИШ ТИЗИМИ 2 соат

Машғулот мақсади: қон ва қон айланиш тизими тўғрисидаги билимларни бойитиш.

МАШҒУЛОТ РЕЖАСИ.

1. Қон ва унинг аҳамияти.
2. Қоннинг таркибий элементлари (плазма, эритроцитлар, лейкоцитлар, тромбоцитлар).
3. Қоннинг ивиши.
4. Қон гурухлари.
5. Қон айланиш тизими.
6. Юрак ва унинг тузилиши.
7. Қон томирлари ва уларда қоннинг ҳаракатланиши.

Машғулот бўйича бажариладиган мустақил ишлар шакллари:

1. Мавзу бўйича реферат тузиш.
2. Мавзу бўйича тажриба иши ўтказиш.
3. Мавзу бўйича кроссвордлар тузиш.
4. Мавзу бўйича тестлар тузиш.

5. Мавзу бўйича қизиқарли материаллар йиғиш (электрон восита ёрдамида)

Мустақил ишни бажариш бўйича таянч иборалар:

Қон ва унинг аҳамияти. Қоннинг умумий хоссалари. Қоннинг таркиби. Плазма. эритроцитлар. Лейкоцитлар. Тромбоцитлар, қоннинг ивиши. Қон группалари. Қон айланиши. Юракнинг тузилиши ва унинг ёш хусусиятлари. Пульс ва унинг ёш давомида ўзгариши. Қон томирлари ва уларда қоннинг ҳаракати. Қон айланишини бошқариш ва унинг ёш хусусиятлари.

Фойдаланиладиган адабиётлар:

1. Бабский Е.Б. ва бошқалар. Одам физиологияси. Т.: 1972
2. Маркосян А.А. Ёш физиологияси масалалари. Т.: Ўқитувчи, 1977 - 319 бет
3. Махмудов З., Аминов Б., Қурбонов Ш. Ўсмирлар физиологияси ва мактаб гигиенаси. Т., 1994
4. Қодиров У.З. Одам физиологияси. Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 1996
5. Одам анатомияси //Долимов С.А. таҳрири остида. Т.,1993
6. Зиёдов Ю.М. Ёш даврлар физиологияси ва гигиенаси » фанидан маърузалар матни. БухООва ЕСТИ. 1999
7. Ҳалимов Э.З., Болтаева М.Н., Ходжаева С. Р., Рўзиева К.Е. «Ёш даврлар физиологияси ва гигиенаси » фанидан маърузалар матни. Бухоро – 2002 йил.
8. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. М.: Просвеш.,1975 9. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена.М.: Просвешение, 1990
9. Қурбонов Ш.К., Усманова Р.А., Ҳасанов А. Физиологиядан изоҳли луғат. Т.: Ўқитувчи, 1994.

ТАЖРИБА ИШИ

Одам ва бақа қонинг микроскопик тузилиши

Машғулот мақсади: одам ва ҳайвон қони таркибидаги фарқларни аниқлаш.

Иш учун зарур бўлган нарсалар:одам ва бақа қонининг бўялган тайёр преппаратлари, микроскоп.

Иш тартиби:

1. Микроскопни ишга тайёрланг.
2. Одам қони микропрепаратини микроскопга жойлаштиринг.
3. Препаратни микроскопда кўриб, эритроцитларини топинг ва дафтарингизга расмини чизинг.
4. Энди бақа қони микропреппаратини микроскопга жойлаштиринг.
5. Бақа қонидаги эритроцитларни кўриб, расмини чизинг.Улар одам қони эритроцитларидан қандай фарқ қилади? Кимнинг қони: бақаникими

ёки одамникими? Энг кўп кислород ташашини ўйлаб кўринг. Нима учун шундай?

8. МАВЗУ: НАФАС ОЛИШ 2 соат

Машғулот мақсади: нафас олиш тизими ва унинг гигиенаси тўғрисидаги билимларни бойитиш.

МАШҒУЛОТ РЕЖАСИ.

1. Нафас олиш ва унинг аҳамияти.
2. Ўпка ва унинг тузилиши, сиғими.
3. Нафас олишнинг бошқарилиши (рефлектор, гумораль, ...).
4. Нафас олиш гигиенаси.

Машғулот бўйича бажариладиган мустақил ишлар шакллари:

6. Мавзу бўйича реферат тузиш.
7. Мавзу бўйича дидактик материаллар тузиш.
8. Мавзу бўйича кроссвордлар тузиш.
9. Мавзу бўйича тестлар тузиш.
10. Мавзу бўйича қизиқарли материаллар йиғиш (электрон восита ёрдамида)

Мустақил ишни бажариш бўйича таянч иборалар:

Нафас олиш ва унинг аҳамияти. Ўпка ва унинг тузилиши. Аль-виолалар. Ўпканинг ҳаётий сиғими. Нафас олишнинг идора этилиши. Рефлектор идора этиш ва гуморал идора этишлар. Нафас олишда қоннинг роли. Нафас олишдаги ёш ўзгаришлар.

Фойдаланиладиган адабиётлар:

1. Бабский Е.Б. ва бошқалар. Одам физиологияси. Т.: 1972
2. Маркосян А.А. Ёш физиологияси масалалари. Т.: Ўқитувчи, 1977 - 319 бет
3. Махмудов З., Аминов Б., Қурбонов Ш. Ўсмирлар физиологияси ва мактаб гигиенаси. Т., 1994
4. Қодиров У.З. Одам физиологияси. Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 1996
5. Одам анатомияси //Долимов С.А. таҳрири остида. Т.,1993
6. Зиёдов Ю.М. Ёш даврлар физиологияси ва гигиенаси » фанидан маърузалар матни. БухООва эСТИ. 1999
7. Ҳалимов Э.З., Болтаева М.Н., Ходжаева С. Р., Рўзиева К.Е. «Ёш даврлар физиологияси ва гигиенаси » фанидан маърузалар матни. Бухоро – 2002 йил.
8. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. М.: Просвеш.,1975 9. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена.М.: Просвешение, 1990
9. Қурбонов Ш.К., Усманова Р.А., Ҳасанов А. Физиологиядан изоҳли луғат. Т.: Ўқитувчи, 1994.

9.МАВЗУ: БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАРНИНГ ФИЗИОЛОГИК РИВОЖЛАНИШИ 2 соат

Машғулот мақсади: болалар ва ўсмирлар физиологик ривожланиши тўғрисидаги билимларни мустаҳкамлаш.

МАШҒУЛОТ РЕЖАСИ.

1. Болаларнинг физиологик ривожланиши (ёш даврлари)
2. Ўқувчиларнинг иш кобилияти ва толикиши
3. Ўқув ва ёзув гигиенаси
4. эХМ кабинетларига куйиладиган гигиеник талаблар
5. Зарарли одатлар ва уларнинг олдини олиш.
6. Организмнинг соғлигини саклашда тугри овқатланиш, кун тартибига риоя килиш.Шахсий гигиена талаблари.
7. Болалар соғлигини ҳимоя қилишда оиланинг роли.

Машғулот бўйича бажариладиган мустақил ишлар шакллари:

1. Мавзу бўйича реферат тузиш.
2. Мавзу бўйича тажриба иши ўтказиш.
3. Мавзу бўйича кроссвордлар тузиш.
4. Мавзу бўйича тестлар тузиш.
5. Мавзу бўйича қизиқарли материаллар йиғиш (электрон восита ёрдамида)

Мустақил ишни бажариш бўйича таянч иборалар:

Ёш даврлари. 7 ёшдан 12 ёшгача бўлган болаларнинг физиологик ривожланиши. ўсмирларнинг анатомо - физиологик хусусиятлари.

Ўқувчиларнинг иш қобилияти ва толиқиши. Иш қобилияти босқичлари. Ўқиш ва ёзув гигиенаси. ЭҲМ кабинетига қўйиладиган гигиеник талаблар. Ўқув машғулотларининг кетма - кетлигига қўйиладиган гигиеник талаблар. Организмнинг соғлигини сақлашда тўғри овқатланиш, кун тартибига риоя қилиш ва бошқа омилларнинг роли. Гигиеник талаблар ва уларга риоя қилиш. Шахсий гигиена талаблари.

Зарарли одатлар: чекиш, ичкиликка берилиш ва гиёҳвандлик, уларга қарши кураш. Чекиш, ичкиликка берилиш ва гиёҳвандликнинг киши психикасига ва танасига зарарли таъсири. Болалар соғлигини ҳимоя қилишда оиланинг роли.

Фойдаланиладиган адабиётлар:

1. Бабский Е.Б. ва бошқалар. Одам физиологияси. Т.: 1972
2. Маркосян А.А. Ёш физиологияси масалалари. Т.: Ўқитувчи.
3. Махмудов З., Аминов Б., Қурбонов Ш. Ўсмирлар физиологияси ва мактаб гигиенаси. Т., 1994
4. Қодиров У.З. Одам физиологияси. Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 1996
5. Одам анатомияси //Долимов С.А. таҳрири остида. Т.,1993

6. Зиёдов Ю.М. Ёш даврлар физиологияси ва гигиенаси » фанидан маърузалар матни. БухООва ЕСТИ. 1999
7. Ҳалимов Э.З., Болтаева М.Н., Ходжаева С. Р., Рўзиева К.Е. «Ёш даврлар физиологияси ва гигиенаси » фанидан маърузалар матни. Бухоро – 2002 йил.
8. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. М.: Просвеш.,1975 9. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена.М.: Просвешение, 1990
9. Қурбонов Ш.К., Усманова Р.А., Ҳасанов А. Физиологиядан изоҳли луғат. Т.: Ўқитувчи, 1994.

ТАЖРИБА ИШИ:

Машғулот мақсади: талабаларда турли шароитда томир уришини (пульсни) санаш кўникмаларини шакллантириш.

Турли шароитда томир уришини (пульсни) санаш

Иш учун зарур бўлган нарсалар: секунд стрелкаси бўлган соат.

Иш тартиби

1.Ўтирган ҳолатда 1 минут давомида томир қанча уришини сананг.

2. Тик турган ҳолда ҳам шу ишни бажаринг.

3. 10 марта ўтириб – турилган кейин томир уришини сананг.

4. Олинган сонларни қуйидаги жадвалга ёзинг:

Минутдаги томир уриши		
Тинч ҳолатда		10 марта ўтириб – турилгандан кейин
ўтирган ҳолатда!	Турган ҳолатда	

4. Кузатиш натижаларини таққосланг ва тушунтириб беринг.