

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
ChIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

“YOSH FIZIOLOGIYASI VA GIGIYENASI”

**fani bo‘yicha mustaqil ta‘limni tashkil
etish bo‘yicha uslubiy va metodik
ko‘rsatmalar**

Chirchiq – 2022 yil

Ushbu metodik tavsiyanoma Tabiiy fanlar fakulteti Biologiya kafedrasining 2022 yil “09” dekabrda o‘tkazilgan 8-sonli yig‘ilishida muhokama qilingan va ma’qullangan.

Tuzuvchilar:

o‘qit. Atabayeva D.T

Abdusamatov T.N.

1. FAN BO‘YICHA MUSTAQIL TA‘LIMNI TASHKIL ETISH VA BAHOLASH

Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fani oliy ta‘lim muassasalarining barcha ta‘lim yo‘nalishlarining kunduzgi, kechki, sirtqi bakalavriat ta‘lim shakllarida majburiy o‘qitiladigan fanlardan biri hisoblanib, unda yosh fiziologiya va gigiyena fanining maqsadi, vazifalari, fanning rivojlanish tarixi, o‘sinh va rivojlanishning umumiy qonuniyatlari, yosh davrlari, akseleratsiya, organizmdagi barcha a‘zolarining o‘shishi va rivojlanishining yoshga bog‘liq xususiyatlari hamda ta‘lim - tarbiya gigiyenasi, o‘rganadi. Fan uchun ajratilgan umumiy soat kunduzgi ta‘lim shakli uchun 2022 yil 30 avgustda tasdiqlangan o‘quv reja bo‘yicha 120 soatni tashkil etib, undan 60 (30 soat ma‘ruza, 30 soat amaliy mashg‘ulot) soati auditoriya (50%) qolgan 60 soati esa mustaqil ta‘lim sifatida ajratilgan. Umumiy fan yuzasidan talablar o‘zlashtirish shart bo‘lgan mavzular quyidagi jadvalda keltirilgan (1-jadval).

1-jadval

Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fanidan talabalar o‘zlashtirish majburiy bo‘lgan mavzular

№	Mavzular nomi
1	O‘sinh va rivojlanishning umumiy qonuniyatlari.
2	Organizm va muhit.
3	Irsiyat. Irsiy kaslliklar.
4	Nerv sistemasining tuzilishi va yosh xususiyatlari.
5	Oliy nerv faoliyatining yoshga bog‘liq xususiyatlari.
6	Ko‘rish analizatorining tuzilishi va yoshga bog‘liq xususiyatlari.
7	Eshitish analizatorining tuzilishi va yosh xususiyatlari.
8	Ta‘m bilish analizatorining tuzilishi va yosh bog‘liq xususiyatlari.
9	Skelet sistemasining tuzilishi va yosh xususiyatlar.
10	Skelet sistemasining o‘shishi va rivojlanishining yosh xususiyati.
11	Muskullarning rivojlanishining yoshga bog‘liq xususiyatlari.
12	Bolalarda qad-qomatning rivojlanishini gigiyenik baholash.
13	Ovqat hazm qilish a‘zolarining tuzilishi va yoshga bog‘liq xususiyatlari.
14	Bolalarning ovqatlanish tartibi gigiyenasi.
15	Moddalar va energiya almashinuvining yosh xususiyatlari.
16	Qon aylanish sistemasining tuzilishi va yosh xususiyatlari.
17	Yurakning tuzilishi va yoshga bog‘liq xususiyatlari.
18	Nafas olish tizimining yosh xususiyatlari va gigiyenasi.
19	Ayirish tizimining yosh xususiyatlari va gigiyenasi.
20	Terining tuzilishi va funksiyalari.
21	Ichki sekretsiya bezlarining tuzilishi va yoshga bog‘liq xususiyatlari.
22	Gipofiz bezining tuzilishi va yosh xususiyatlari.

23	Jinsiy bezlarining tuzilishi va yoshga bog liq xususiyatlari.
24	Ta'lim- tarbiya ishlari gigienasi.
25	Dars jadvaliga qo'yiladigan gigiyenasi.
26	O quv yili gigiyenasi.
27	Sog'lom turmush tarzi. Kun tartibi va ahamiyati.

Ushbu mavzulardan sirtqi ta'lim o'quv rejasida ajratilgan soatdan (2-jadval)

2-jadval

Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fanidan sirtqi ta'lim uchun o'quv reja asosida ajratilgan soatlar hajmi

Mashg'ulot turi	Ajratilgan soat		
	kunduzgi	kechki	sirtqi
Ma'ruza	30	18	8
Amaliy mashg'uloti	30	18	8
Mustaqil ta'lim	60	68	114
jami o'quv soatlari	120	104	130

Ushbu taqsimotdan kelib chiqqan holda berilgan mavzularning ma'lum qismi auditoriyada ma'ruza shaklida (3-jadval) hamda mustaqil holda talablar tomonidan mustaqil holda o'zlashtiriladi. Mavzular ro'yxati jadvalda keltirilgan (4-jadval.)

3-jadval

Fan yuzasidan auditoriyada fan o'qituvchisi tomonidan sirtqi ta'lim uchun o'tiladigan mavzular

T.r.	Mavzu nomi	Ta'lim shakliga nisbatan ajratilgan soat		
		kunduzgi	kechki	sitqi
1	Kirish. Yosh fiziologiyasi va gigienasi fanining maqsadi va vazifalari. O'sish va rivojlanishning umuiy qonuniyatlari.	2	2	2
2	Organizm va muhit.	2	2	
3	Nerv tizimining fiziologiyasi va uning yosh xususiyatlari.	2	2	
4	Oliy nerv faoliyati va uning yosh xususiyatlari.	2	2	2
5	Nerv tizimining gigiyenasi.	2	2	
6	Analizatorlarning yosh fiziologiyasi va gigiyenasi.	2	2	
7	Ichki sekretsiya bezlarining fiziologiyasi va yosh xususiyatlari.	2		
8	Tayanch - harakat tizimining yosh xususiyatlar va gigiyenasi.	2	2	

9	Ovqat hazim qilish tizimining yosh xususiyatlari va ovqatlanish gigiyenasi.	2	2	2
10	Moddalar va energiya almashinuvi. Uning yosh xususiyatlari.	2		
11	Qon. Qon aylanish azolarining yosh xususiyatlari.	2		
12	Nafas olish tizimining yosh xususiyatlari va gigiyenasi.	2	2	2
13	Ayirish tizimining yosh xususiyatlari va gigiyenasi. Terining tuzilishi va funksiyalari.	2		
14	Ta'lim- tarbiya ishlari gigiyenasi	2		
15	Sog'lom turmush tarzi. Kun tartibi va ahamiyati.	2		
	Jami:	30	18	8

4-jadval

Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fanidan talabalar mustaqil o'zlashtirishi zarur bo'lgan mavzular

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Mustaqil ta'lim soati		
		kunduzgi	kechki	sirtqi
1	O'sish va rivojlanishning umumiy qonuniyatlari.	4	6	10
2	Hujayraning tuzilishi va vazifasi.			
3	Irsiyat. Irsiy kaslliklarning kelib chiqish sabablari va oldini olish yo'llari.	8	10	14
4	Nerv sistemasining tuzilishi, yosh xususiyatlari va gigiyenasi.			
5	Oliy nerv faoliyatining tiplari.			
6	Bosh miyaning tuzilishi va yoshga xususiyatlari.	8	10	12
6	Ko'rish analizatorining yoshga bog'liq xususiyatlari va gigiyenasi.			
7	Eshitish analizatorining tuzilishi va yosh xususiyatlari.	8	10	14
8	Ta'm bilish analizatorining tuzilishi va yoshga bog'liq xususiyatlari.			
9	Tayanch-harakat sistemasining tuzilishi va yosh xususiyatlar.			
10	Skelet sistemasining o'sishi va rivojlanishining yosh xususiyati va gigiyenasi.			