

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI**  
**OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**  
**TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI**



**YOSH FIZIOLOGIYASI VA GIGIYENA**  
**FANINING O'QUV DASTURI**

Bilim sohasi:	200000 – San'at va Gumanitar fanlar
Ta'lim sohasi:	230000 – Tillar
Ta'lim yo'nalishi:	60230100 – Filologiya va tillarni o'qitish

**Termiz-2024**

	<b>Fan/modul kodi</b> YOSHFIZ1082	<b>O'quv yili</b> 2024-2025	<b>Semestr</b> 7	<b>ECTS -Kreditlar</b> 2
	<b>Fan/modul turi</b> Majburiy	<b>Ta'lim tili</b> O'zbek		<b>Haftadagi dars soatlari</b> 2
<b>1</b>	<b>Fanning nomi</b>	<b>Auditoriya mashg'ulotlari (soat)</b>	<b>Mustaqil ta'lim (soat)</b>	<b>Jami yuklama (soat)</b>
	<b>Yosh fiziologiyasi va gigiyena</b>	30	30	60
<b>2</b>	<p><b>1. FANNING MAZMUNI</b></p> <p>Fanni o'qitishdan maqsad- talabalarga odam organizmi tuzilishi, organlarni ontogenez davomida takomillashishini, a'zolarning fiziologiyasini, yoshlar organizmiing 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 kasalliklarini oldini olish maqsadida gigiyenasi to'g'risida bilimga ega bo'ladilar.</p> <p>Fanni o'qitishning vazifasi- Yosh fiziologiyasi va gigiyena fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-organizmning bir butunligini, organizm va tashqi muhitning o'zaro bog'liqligini, uning o'ziga xos yosh xususiyatlarini, organlar tizimining fiziologiyasini va gigiyenasini, organizmning bir butunligini, organizm va tashqi muhitning o'zaro bog'liqligini, uning o'ziga xos yosh xususiyatlarini, yoshlik davrlari va ularning tasnifini bilish;</li> <li>- talaba maktab, litsey va kollejlarda ta'lim – tarbiya jarayonini gigiyenik jihatdan to'g'ri tashkil etish, bolalar va o'smirlarning ishchanlik qobiliyatini aniqlash, ular sog'ligiga ta'sir ko'rsatadigan zararli va foydali odatlarni aniqlash.</li> <li>- atlas va 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'rsatadigan zararli, foydali odatlarni aniqlash va organizmda uchraydigan patologik o'zgarishlar haqida ma'lumotlarga va gigiyenik ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>II. ASOSIY NAZARIY QISM (ma'ruza mashg'ulotlari)</b></p> <p><b>II. I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:</b></p> <p><b>1-mavzu. O'sish va rivojlanishning umumiy qonuniyatlari, organizm va muhit.</b></p> <p>O'sish va rivojlanishning umumiy qonuniyatlari. Ta'lim jarayonida ratsional usullarni qo'llashda, har bir o'quvchiga individual yondashishda, pedagoglarning bola organizmining o'ziga xos o'sish va rivojlanish qonuniyatari haqidagi bilimga</p>			



ega bo'lishlari. Yoshlik davrlari va yoshga oid o'zgarishlari haqida tushuncha. Hujayraning umumiy tuzilishi, irsiy kasalliklar va ularning turlari.

## **2-mavzu. Nerv sistemasining fiziologiyasi va oliy nerv faoliyatining yosh xususiyatlari.**

Nerv tizimiining ahamiyati va umumiy tuzilishi. Nerv markazlari haqida tushuncha. Nerv markazlarining fiziologik xususiyatlari: qo'zg'alish va tormozlanish, markaziy nerv sistemasining yosh oid xususiyatlari, vegetativ nerv tizimiining yosh xususiyatlari. 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.

## **3-mavzu. Analizatorlar va Ichki sekretiya bezlarining yosh xususiyatlari.**

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

Organizmdagi fiziologik jarayonlarning neyroendokrin tizimi orqali boshqarilishi. Ichki sekretiya bezlari haqida tushuncha. Ichki sekretiya bezlarining joylashuvi. Gormonlar, ularning organizmdagi vazifasi. Organizmning gumoral boshqaruvida gormonlarning tutgan o'rni. Gormon va stress. Gormonlar va jinsiy yetilish. Ichki sekretiya bezlarining yoshga oid xususiyatlari.

## **4-mavzu. Tayanch – harakat apparatining yosh xususiyatlari va gigiyenasi.**

Tayanch –harakat apparatining ahamiyati va vazifasi. Odam skeletining umumiy tuzilishi va yosh xususiyatlari. Umurtqa pog'onasi va ularning egriliklari, egriliklarining shakllanishi. Bosh, gavda va qo'l-oyoq skeletining o'sish va rivojlanishi. Muskullarning dinamik va statik ishi. Turli yosh davrlarda muskullar kuchi, tezligi, chaqqonligi, chidamliligi va massasining o'zgarishi. Charchashning fiziologik mexanizmi. Skolioz, uning kelib chiqish sabablari va uni oldini olish.

## **5-mavzu. Ovqat hazm qilish va qon va qon aylanish tizimining yosh xususiyatlari va ovqatlanish gigiyenasi.**

Og'iz bo'shlig'ida, meda va ichakda ovqat hazm bo'lishining xususiyatlari. Jigarning ovqat hazm bo'lishidagi ahamiyati. Moddalar va energiya almashinuvining yosh xususiyatlari. Bola o'sish va rivojlanishida suv, mineral tuzlar va vitaminlarning ahamiyati. Turli yosh davrlarda bolalar ovqatlanishining o'ziga xosligi. Ovqatlanish gigiyenasi.

## **6-mavzu. Qon va qon aylanish tizimining yosh xususiyatlari va gigiyenasi.**

Qonning ahamiyati. Qon tarkibi, uning vazifalari va ularning yosh xususiyatlari. Qon aylanishning ahamiyati. Katta va kichik qon aylanish doirasi. Ona qornidagi homilaning qon aylanishi. Yurakning funksiyalari va yosh xususiyatlari. Puls va qon bosimi. Ularning yosh xususiyatlari. Qon guruxlari va qon quyish.

## **7-mavzu. Ayiruv va nafas tizimining yosh xususiyatlari va gigiyenasi.**



Ayiruv jarayonlarining ahamiyati. Buyraklar tuzilish 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'ma va hayot davomida ortirilgan immunitet.

Nafas organlarining yosh xususiyatlari va gigiyenasi. Nafas olishning ahamiyati. Nafas tizimiining vazifasi. Tashqi va ichki nafas olish. O'pkaning tiriklik sig'imi. O'pka ventilyatsiyasi. Uning yoshga, jismoniy mashqqa bog'liqligi. Muskul ishi vaqtida nafas olish. Nafas gigiyenasi.

### **III. Seminar mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar**

#### **Seminar mashg'ulotlari uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:**

1. Bola organizmining o'sishi va rivojlanishi, ularning nisbati, rivojlanish va yetilish muddatlari, fiziologik sistemalar faoliyatidagi sifatii va miqdoriy o'zgarishlar.
2. Shartli va shartsiz refleklar. Reflektor yoyi. Oliy nerv faoliyatining tiplari.
3. Gormonlar. Gormonlar funksiyasining yoshga oid xususiyatlari.
4. Tayanch harakat apparatidagi patologik holatlar va ularni oldini olish.
5. Turli yosh davrlarida bolalar ovqatlanishining o'ziga xosligi.
6. Puls va qon bosimi. Ularning yosh xususiyatlari.
7. Qon guruhlari va qon quyish.
8. Bolalarda ayiruv tizimi kasalliklarini oldini olish. O'pkaning tiriklik sig'imini aniqlash.


### **IV. MUSTAQIL TA'LIM VA MUSTAQIL ISHLAR.**

#### **Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:**

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. Bolalarda nevroz kasalliklari va ularni oldini olish.
6. Kun tartibi va uning ahamiyati.
7. Ko'rish va eshitish organlarining xususiyati va gigiyenasi. Yaqindan korish va uni oldini olish.
8. Ichki sekretiya bezlarining yosh xususiyati va endokrin kasalliklar.
9. Bolalarda qaddi-qomatning shakllanishi va kamchiliklari.
10. Ovqatlanish gigiyenasi.
11. Qon aylanish tizimining yosh xususiyati va gigiyenasi.
12. Nafas tizimining yosh xususiyati va gigiyenasi.
13. Organizmni chiniqtirish va chiniqtirish usullari.
14. Yuqumsiz va yuqumli kasalliklar.
15. Vitaminlar va ularning organizm uchun ahamiyati.

3	<p><b>V. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)</b>  Fanning o'zlashtirish natijasida talaba:  Yosh fiziologiyasi va gigiyena organizmning individual rivojlanish jarayonida funktsiyalar evolyutsiyasini kuzatib boradi, fiziologik jarayonlarni o'zaro munosabatlari va ular orasidagi 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 rol o'ynashini tushunib olishga yordam beradi.</p> <p>Yosh fiziologiyasi va gigiyena fani barcha bakalavriat yo'nalishlari bo'yicha ta'lim olayotgan talabalarga mo'ljallangan bo'lib, o'quv rejasiga muvofiq o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'рта umum ta'lim maktabi, litsey va kollejlarda o'qitiladigan biologiya, genetika, ekologiya, odam va uning salomatligi fanlaridan umumiy bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.</p>
4	<p><b>VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</b>  -ma'ruzalar;  -amaliy mashg'ulotlar;  -plastik usullar;  -interfaol keys-stadilar;  -guruhlarda ishlash; klaster  -taqdimotlarni qilish;  -individual loyihalar;  -jamoa va kichik guruh bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar.</p>
5	<p><b>VIII. Kreditlarni olish uchun talablar:</b>  Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha test yoki yozma ishni topshirish.</p>
6	<p><b>Asosiy adabiyotlar:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Adolf Faller., Michael Schuenke-The Human Body - "An Introduction to Structure and Function" ThiemeStuttgart· New York <a href="http://www.bestmedbook.com/2004">http://www.bestmedbook.com/2004</a>.</li> <li>3. Aripova S.X. "Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi". T.: "Fan va texnologiya". 2010 y.</li> <li>4. Almatov K. "Ulg'ayish fiziologiyasi". T.:M.Ulug'bek nomidagi bosmaxonasi. 2004 y.</li> <li>5. Sodiqov Q., Aripova S.X., Shaxmurova G.A. "Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi". T.:Yangi asr avlodi. 2009 y.</li> <li>6. D.A. Mamatqulov., "Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi". "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati". 2017.</li> </ol>



	<p style="text-align: center;"><b>Qo'shimcha adabiyotlar</b></p> <p>1. Maxmudov E. "O'smirlar fiziologiyasi va maktab gigiyenasi". T.:O'qituvchi. 1994 y.</p> <p>2. Ismoilov M.N. "Bolalar va o'smirlar gigiyenasi", 1994 y. T.: "O'zbekiston milliy ensiklopediyasi" davlat ilmiy nashiriyoti.</p> <p>3. Maxmudov E. "Vozrastnaya fiziologiya i osnovi gigiyeni" T. Izd.Lit. Fonda soyuza pisateley RUz. 2006.</p> <p style="text-align: center;"><b>Internet saytlari</b></p> <p>1. www.tdpu.uz 2. www.pedagog.uz</p>
7	<p><b>Yosh fiziologiyasi va gigiyena fanining fan dasturi Termiz davlat universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va tasdiqlangan.</b></p> <p>Fan dasturi Termiz davlat universiteti Kengashning 2024 yil "___" _____dagi "___"-sonli qarori bilan tasdiqlangan.</p>
8	<p><b>Fan/modul uchun mas'ullar:</b></p> <p>B.O. Raxmatullayev TerDU, Zoologiya kafedrası mudiri G.B. Aramova – TerDU zoologiya kafedrası o'qituvchisi.</p> 
9	<p><b>Taqrizchilar:</b></p> <p>Z. A. Nurova –Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali Tibbiy biologik fanlar kafedra mudiri, dotsent.</p> <p>K.A.Saparov – Nizomiy nomidagi Toshkent davlat Pedagogika universiteti professori, b.f.d.</p>