

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

GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI

BIOLOGIYA KAFEDRASI

YOSHGA OID FIZIOLOGIYA VA GIGIENA
fanidan amaliy seminar mashg'ulotlarini bajarish uchun uslubiy ko'rsatma.

GULISTON-2018

A.K.Eshquvvatov, U.Berdaliyeva. «Yoshga oid fiziologiya»si fanidan amaliy seminar mashg'ulotlari uchun uslubiy ko'rsatma.

Guliston-2018 120 bet

Ushbu uslubiy ko'rsatma amaldagi dasturlar asosida tayyorlanib, 5-142000-B.T va S.T.I, 5141500–Milliy istiqlol g'oyasi, huquq va ma'naviyat asoslari ta'lim yo'nalishlarida ta'lim olayotgan talabalarga mo'ljallangan. Unda amaliy seminar mashg'ulotlarini bajarish uchun mavzu, mavzuni yoritish uchun rejalar hamda foydalaniladigan adabiyotlar ruyxati keltirilgan. Ushbu uslubiy ko'rsatma GulDU O'quv Metodik Kengashining 28.08.2007 yil 2-bayonnomasida nashrga tavsiya qilingan.

Taqrizchi: b.f.n,dots. M.Allamurodov

1-Amaliy seminar mashg'ulotining mavzusi: Yoshga oid fiziologiya va maktab gigienasi predmeti va mazmuni. Bolalar va o'smirlarning o'sish va rivojlanish qonuniyatlari.

1. Yoshga oid fiziologiya va maktab gigienasi predmetini vazifalarini aniqlang.
2. O'sish va rivojlanishni bir-biridan farqlang va konspektlang.
3. O'sish va rivojlanishning yoshga oid davrlarini sxemasini tuzing.
4. Yoshga oid fiziologiyaning gigiena qoidalarini izohlang.
5. Organizmni shaxsiy va individual rivojlanishini farqlang.

Kerakli adabiyotlar;

1. Xripkova A.G, M.V.Antropova i D.A.Farber. Vozrastnaya fiziologiya i shkol'naya gigiena. M.Prosvehenie - 1990.
2. L.S.Klemyosheva, M.S.Ergashev "Yoshga oid fiziologiya". O'qituvchi - 1991 yil.
3. Maxmudov E. Aminov B, Qurbonov S.H. "O'smirlar fiziologiyasi va maktab gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1984 yil.

2- Amaliy seminar mashg'ulotining mavzusi: Asab tizimi fiziologiyasi va yoshga bog'liq xususiyatlari. Asab tizimining reflector faoliyati.

1. Asab sistemasidagi o'ziga hoslikni aniqlang.
2. Markaziy asab tizimi qanday qismlarini aniqlang.
3. Asab tizimi yosh o'zgargan sari qanday o'zgarishlarga uchrashi tushuntiring.
4. Uyqu va tush ko'rishning asabga qay darajada ta'sir etishini tushuntiring.
5. Jismoniy mashqlar asab jarayoniga qanday ta'sir etishini aniqlang.
6. Refleks nima.

Kerakli adabiyotlar;

1. Maxmudov E. Aminov B, Qurbonov S.H. "O'smirlar fiziologiyasi va maktab gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1984 yil.
2. Sodiqov K.S. "O'quvchilar fiziologiyasi va gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1992 yil.
3. Xripkova A.G. "Anatomiya, fiziologiya, gigiena cheloveka" Prosvehenie - 1978 god.

3- Amaliy seminar mashg'ulotining mavzusi: Sezgi organlarining yoshga bog'liq xususiyatlari va gigienasi.

1. Sezgi organlarining xususiyatlarini aniqlang.
2. Sezgi a'zolari turlarini va xususiyatlarini yozing.
3. Organizmning sezuvchanlik darajasi deganda nimani tushunasiz.
4. Analizatorlarni qo'zg'atuvchilari deganda nimani tushunasiz.
5. Sezgi organlarining yoshga bog'liq xususiyatlari va gigiyenasiga ta'rif bering.

Kerakli adabiyotlar;

1. Xripkova A.G, M.V.Antropova i D.A.Farber. Vozrastnaya iziologiya i shkol'naya gigiena. M. Prosvehenie - 1990.
2. L.S.Klemyosheva, M.S.Ergashev "Yoshga oid fiziologiya". O'qituvchi - 1991 yil.
3. Maxmudov E. Aminov B, Qurbonov S.H. "O'smirlar fiziologiyasi va maktab gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1984 yil.
4. Sodiqov K.S. "O'quvchilar fiziologiyasi va gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1992 yil.
5. Xripkova A.G. "Anatomiya, fiziologiya, gigiena cheloveka" Prosvehenie - 1978 god.

4- Amaliy seminar mashg'ulotining mavzusi: Tayanch harakat apparati, muskul sistemasining fiziologiyasi va yoshga hos xususiyatlari.

1. Skelet sistemasi va muskul sistemasining bir-biriga utanosibligini aniqlang.
2. Suyaklanish jarayonining yoshga hos xususiyatlarini ko'rsatib bering.
3. Jismoniy mashqlarning suyak tizimiga ta'sir mehanizmini ochib bering.
4. Bosh skeletidagi liqqildoqlarning yo'qolib ketishi sabablarini ko'rsating.
5. Muskullar yoshga mos rivojlanishlarini izohlab bering.
6. Bolalarga jismoniy mashqlar berishning o'ziga hos xususiyatlarini aytib bering.

Kerakli adabiyotlar;

1. Xripkova A.G, M.V.Antropova i D.A.Farber. Vozrastnaya fiziologiya i shkol'naya gigiena. M. Prosvehenie - 1990.
2. L.S.Klemyosheva, M.S.Ergashev "Yoshga oid fiziologiya". O'qituvchi - 1991 yil.
3. Sodiqov K.S. "O'quvchilar fiziologiyasi va gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1992 yil.
4. Xripkova A.G. "Anatomiya, fiziologiya, gigiena cheloveka" Prosvehenie - 1978 god.

5- Amaliy seminar mashg'ulotining mavzusi: Endokrin bezlarning funkciyasining yoshga oid xususiyatlari.

1. Ichki sekreciya bezlarining odam hayotidagi rolini tushuntiring.
2. Ichki sekreciya bezlarining boshqa bezlardan nima bilan farq qilishini izohlang.
3. Endemik bo'qoq deganda nimani tushunasiz va uning xususiyatlarini yozing.
4. Ichki sekreciya bezlarining yosh o'zgarishi bilan boradigan o'zgarishlarini izohlang.
5. Ichki sekreciya bezlari bo'yicha O'zbekistonda faoliyat ko'rsatayotgan olimlarni ro'yhatini va qilgan ishlarini ko'rsating.

Kerakli adabiyotlar;

1. Xripkova A.G, M.V.Antropova i D.A.Farber. Vozrastnaya fiziologiya i shkol'naya gigiena. M. Prosvechenie - 1990.
2. L.S.Klemyosheva, M.S.Ergashev "Yoshga oid fiziologiya". O'qituvchi - 1991 yil.
3. Maxmudov E. Aminov B, Qurbonov S.H. "O'smirlar fiziologiyasi va maktab gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1984 yil.
4. Sodiqov K.S. "O'quvchilar fiziologiyasi va gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1992 yil.

6- Amaliy seminar mashg'ulotining mavzusi: Jinsiy tarbiya.

1. Jinsiy tarbiyaning yoshlar hayotidagi ahamiyati.
2. Jinsiy yetilish davri qaysi davrni o'z ichiga olishini va sabablarini tushuntirib bering.
3. Jinsiy tarbiya borasida nimalarga e'tibor qaratish kerakligini yoritib bering.
4. Jinsiy yetilishga gormonlarning ta'sirini tushuntirib bering.
5. Jinsiy tarbiyaning ahamiyatini qanday izohlaysiz.

Kerakli adabiyotlar;

1. Xripkova A.G, M.V.Antropova i D.A.Farber. Vozrastnaya fiziologiya i shkol'naya gigiena. M. Prosvechenie - 1990.
2. L.S.Klemyosheva, M.S.Ergashev "Yoshga oid fiziologiya". O'qituvchi - 1991 yil.
3. Maxmudov E. Aminov B, Qurbonov S.H. "O'smirlar fiziologiyasi va maktab gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1984 yil.
4. Sodiqov K.S. "O'quvchilar fiziologiyasi va gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1992 yil.

7- Amaliy seminar mashg'ulotining mavzusi: Qon aylanish sistemasining yoshga oid xususiyatlari va gigiyenasi.

1. Qon aylanish doiralarining organizmdagi roli.
2. Organizmda qon aylanish sistemasining roli nimalardan iborat.
3. Qon aylanish doiralarining xususiyatlarini tushuntiring.
4. Yurakning ishlash principini tushuntirib bering.
5. Yoshga bog'liq ravishda qon aylanish tizimida qanday o'zgarishlar sodir bo'ladi?

Kerakli adabiyotlar;

1. Xripkova A.G, M.V.Antropova i D.A.Farber. Vozrastnaya fiziologiya i shkol'naya gigiena. M. Prosvechenie - 1990.
2. L.S.Klemyosheva, M.S.Ergashev "Yoshga oid fiziologiya". O'qituvchi - 1991 yil.
3. Maxmudov E. Aminov B, Qurbonov S.H. "O'smirlar fiziologiyasi va maktab gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1984 yil.

4. Sodiqov K.S. "O'quvchilar fiziologiyasi va gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1992 yil.
5. Xripkova A.G. "Anatomiya, fiziologiya, gigiena cheloveka" Prosvechenie - 1978 god.

8- Amaliy seminar mashg'ulotining mavzusi: Nafas olish fiziologiyasi va nafas olish organlarining yoshga bog'liq xususiyatlari.

1. Nafas olish sistemasi haqida umumiy tushunchalar.
2. Nafas olish a'zolarining yoshga bog'liq xususiyatlari va gigiyenasi nimalardan iboratligini tushuntiring.
3. Nafas olish a'zolarining yoshga bog'liq holda o'zgarishi nimalarda namoyon bo'lishini izohlang.
4. Muskul ishi nafas jarayoniga qanday ta'sir etishini izohlanh.

Kerakli adabiyotlar;

1. Xripkova A.G, M.V.Antropova i D.A.Farber. Vozrastnaya fiziologiya i shkol'naya gigiena. M. Prosvechenie - 1990.
2. L.S.Klemyosheva, M.S.Ergashev "Yoshga oid fiziologiya". O'qituvchi - 1991 yil.
3. Maxmudov E. Aminov B, Qurbonov S.H. "O'smirlar fiziologiyasi va maktab gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1984 yil.
4. Sodiqov K.S. "O'quvchilar fiziologiyasi va gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1992 yil.
5. Xripkova A.G. "Anatomiya, fiziologiya, gigiena cheloveka" Prosvechenie - 1978 god.

9- Amaliy seminar mashg'ulotining mavzusi: Ovqat hazm qilish fiziologiyasi va ovqat hazm qilish organlarining yoshga oid xususiyatlari.

1. Oshqozon ichak sistemalarining fiziologik holati.
2. Og'iz bo'shlig'ida sodir bo'ladigan hazm jarayoni oshqozondagidan nima bilan farq qiladi.
3. Ingichka ichakda sodir bo'ladigan jarayonlar yug'on ichakdagidan nima bilan farq qilishini tushuntiring.
4. Jigar bilan oshqozonni bir-biri bilan bog'liqligini izohlab bering.
5. Yosh organizmni ovqatlantirishning gigiyenik talablari nimalardan iboratligini yozing.

Kerakli adabiyotlar;

1. L.S.Klemyosheva, M.S.Ergashev "Yoshga oid fiziologiya". O'qituvchi - 1991 yil.
2. Maxmudov E. Aminov B, Qurbonov S.H. "O'smirlar fiziologiyasi va maktab gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1984 yil.

3. Sodiqov K.S. "O'quvchilar fiziologiyasi va gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1992 yil.
4. Xripkova A.G. "Anatomiya, fiziologiya, gigiena cheloveka" Prosvehenie - 1978 god.

10- Amaliy seminar mashg'ulotining mavzusi: Moddalar almashinuvi.

1. Moddalar almashinuvi jarayonini tushuntiring.
2. Modda almashinuvida assimilyaciya va dissimilyaciya jarayonlarini tushuntirib bering.
3. Moddalarning energiyaga aylanish jarayonini tushuntirib bering.
4. Oqsillar, uglevodlar almashinuvini mexanizmini shema tarzda ifodalang.
5. Vitaminlar yetishmovchiligi natijasida vujudga keladigan kasalliklarni jadval tarzda ifodalab bering.

Kerakli adabiyotlar;

1. Xripkova A.G, M.V.Antropova i D.A.Farber. Vozrastnaya fiziologiya i shkol'naya gigiena. M. Prosvehenie - 1990.
2. L.S.Klemyosheva, M.S.Ergashev "Yoshga oid fiziologiya". O'qituvchi - 1991 yil.
3. Maxmudov E. Aminov B, Qurbonov S.H. "O'smirlar fiziologiyasi va maktab gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1984 yil.
4. Sodiqov K.S. "O'quvchilar fiziologiyasi va gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1992 yil.
5. Xripkova A.G. "Anatomiya, fiziologiya, gigiena cheloveka" Prosvehenie - 1978 god.

11- Amaliy seminar mashg'ulotining mavzusi: Ovqatdan zaharlanish va gijja invaziyalari.

1. Gijjalar haqida ma'lumot to'plang.
2. Ovqatlanish gigiyenasi haqida to'liqroq ma'lumot bering.
3. Gijja turlari va zararlari haqida ma'lumot yozing.
4. Organizmda uchraydigan mikroorganizmlar ularning zararlari va foydali jihatlari haqida ma'lumot to'plang.

Kerakli adabiyotlar;

1. Xripkova A.G, M.V.Antropova i D.A.Farber. Vozrastnaya fiziologiya i shkol'naya gigiena. M. Prosvehenie - 1990.
2. L.S.Klemyosheva, M.S.Ergashev "Yoshga oid fiziologiya". O'qituvchi - 1991 yil.
3. Maxmudov E. Aminov B, Qurbonov S.H. "O'smirlar fiziologiyasi va maktab gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1984 yil.
4. Sodiqov K.S. "O'quvchilar fiziologiyasi va gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1992 yil.

5. Xripkova A.G. "Anatomiya, fiziologiya, gigiena cheloveka" Prosvehenie - 1978 god.

12- Amaliy seminar mashg'ulotining mavzusi: O'pka kasalliklari va uning kelib chiqish sabablari.

1. O'pkani kasallanishga olib keluvchi omillar.
2. Nafas olish sistemasining tuzilishi, funkciyasi haqida ma'lumot bering.
3. Qanday o'pka kasalliklarini bilasiz va ularning kelib chiqish sabablarini tushuntirib bering.
4. O'pkani kasallanishiga olib keladigan sabablarini tushuntiring va plakat tarzda ifodalang.

Kerakli adabiyotlar;

1. Xripkova A.G, M.V.Antropova i D.A.Farber. Vozrastnaya fiziologiya i shkol'naya gigiena. M. Prosvehenie - 1990.
2. L.S.Klemyosheva, M.S.Ergashev "Yoshga oid fiziologiya". O'qituvchi - 1991 yil.
3. Maxmudov E. Aminov B, Qurbonov S.H. "O'smirlar fiziologiyasi va maktab gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1984 yil.
4. Sodiqov K.S. "O'quvchilar fiziologiyasi va gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1992 yil.
5. Xripkova A.G. "Anatomiya, fiziologiya, gigiena cheloveka" Prosvehenie - 1978 god.

13- Amaliy seminar mashg'ulotining mavzusi: Ayiruv fiziologiyasi va ayirish organlarining yoshga qarab yuz beradigan xususiyatlari. Siydik tanosil kasalliklari.

1. Ayirish organlarini tuzilishi va funkciyasi.
2. Ayiruv sistemasining tuzilishi, funkciyasi va tanosil a'zolari bilan bog'liqligini tushuntiring.
3. Qovuqning tuzilishi va yoshga bog'liq ravishda uning funkciyasining boshqarilishi.
4. Siydik hosil bo'lish jarayonining yoshga hos xususiyatlari.
5. Qanday teri-tanosil kasalliklarini bilasiz. OITS haqidato'liqroq ma'lumot to'plang va ularni plakat tarzida ifoda qiling.
6. Buyrak tuzilishlarining yoshga bog'liq xususiyatlarini tushuntiring.

Kerakli adabiyotlar;

1. Xripkova A.G, M.V.Antropova i D.A.Farber. Vozrastnaya fiziologiya i shkol'naya gigiena. M. Prosvehenie - 1990.
2. L.S.Klemyosheva, M.S.Ergashev "Yoshga oid fiziologiya". O'qituvchi - 1991 yil.
3. Maxmudov E. Aminov B, Qurbonov S.H. "O'smirlar fiziologiyasi va maktab gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1984 yil.

4. Sodiqov K.S. "O'quvchilar fiziologiyasi va gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1992 yil.
5. Xripkova A.G. "Anatomiya, fiziologiya, gigiena cheloveka" Prosvechenie - 1978 god.

14- Amaliy seminar mashg'ulotining mavzusi: Irsiyat va o'zgaruvchanlik.

1. DNK va RNK ning irsiyatga ta'siri.
2. Irsiyat va o'zgaruvchanlik tushunchalarini bir-biriga o'hshashligi va farqlari haqida ma'lumot bering.
3. DNK ning xususiyatlari va irsiy ahborotni nasldan-naslga o'tkazish jarayonini tushuntirib bering.
4. Qanday irsiy kasalliklarni bilasiz va ularni kelib chiqish sabablarini izohlang.
5. Irsiyat va o'zgaruvchanlikka tashqi omilning ta'siri.

Kerakli adabiyotlar;

1. Xripkova A.G, M.V.Antropova i D.A.Farber. Vozrastnaya fiziologiya i shkol'naya gigiena. M. Prosvechenie - 1990.
2. L.S.Klemyosheva, M.S.Ergashev "Yoshga oid fiziologiya". O'qituvchi - 1991 yil.
3. Maxmudov E. Aminov B, Qurbonov S.H. "O'smirlar fiziologiyasi va maktab gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1984 yil.
4. Sodiqov K.S. "O'quvchilar fiziologiyasi va gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1992 yil.
5. Xripkova A.G. "Anatomiya, fiziologiya, gigiena cheloveka" Prosvechenie - 1978 god.

15- Amaliy seminar mashg'ulotining mavzusi: Maxsus o'quv yurtlari va maktablarda ta'lim-tarbiya jarayoning gigienasi.

1. Maktablarda ta'lim tarbiyaga ahamiyat berish.
2. Ta'lim tarbiya jarayonining bola tarbiyasida tutgan o'rni.
3. O'quvchilarning yoshga qarab mehnat turlarini taqsimlash va u jarayonning organizmga ta'siri.
4. Maktab gigiyenasida asosan nimalarga e'tibor berish kerak.

Kerakli adabiyotlar;

1. Xripkova A.G, M.V.Antropova i D.A.Farber. Vozrastnaya fiziologiya i shkol'naya gigiena. M. Prosvechenie - 1990.
2. L.S.Klemyosheva, M.S.Ergashev "Yoshga oid fiziologiya". O'qituvchi - 1991 yil.

16- Amaliy seminar mashg'ulotining mavzusi: O'quvchilarning mexnat faoliyatini tashkil qilish.

1. O'quvchilarning mexnat faoliyatini tashkil qilish.

2. Mexnat faoliyatini tashkil qilishning o'quvchilar tarbiyasiga ta'siri.
3. O'quvchilarning turli kasblarni tanlashida o'qituvchining roli.
4. Sinfdan tashqari mexnat faoliyatini tashkil qilish.

Kerakli adabiyotlar;

1. Xripkova A.G, M.V.Antropova i D.A.Farber. Vozrastnaya fiziologiya i shkol'naya gigiena. M. Prosvehenie - 1990.
2. L.S.Klemyosheva, M.S.Ergashev "Yoshga oid fiziologiya". O'qituvchi - 1991 yil.
3. Maxmudov E. Aminov B, Qurbonov S.H. "O'smirlar fiziologiyasi va maktab gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1984 yil.
4. Sodiqov K.S. "O'quvchilar fiziologiyasi va gigienasi" Toshkent. O'qituvchi - 1992 yil.
5. Xripkova A.G. "Anatomiya, fiziologiya, gigiena cheloveka" Prosvehenie - 1978 god.

