

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

Рўйхатга олинди

№ БД-1.13-1

2011 йил “8” 11

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта
махсус таълим вазирлигининг 2011 йил
17 сентябрдаги 392-сон буйруғи билан
тасдиқланган

TAJRIBA-SINOV

Валеология асослари
курсидан намунавий
ДАСТУР

(бакалавр йўналиши учун)

Мазкур намунавий дастур Олий ва ўрта махсус, касб-хунар таълими ўқув-методик бирлашмалари фаолиятини мувофиқлаштирувчи кенгашнинг 2011 йил 9 сентябрдаги 3-сон мажлис баёни билан тажрибавий дастур сифатида маъқулланган.

Ушбу дастур “Валеология асослари” курсидан бакалаврнинг тайёргарлик даражаси ва зарурий билимлари мазмунига қўйиладиган талаблар асосида тайёрланган.

Тажрибавий дастурни келгусида тўлдирилган ва бойитилган ҳолда чоп этиш заруратини ҳисобга олиб, фикр-мулоҳазаларингизни қуйидаги манзилга юборишингизни сўраймиз:

Тошкент шаҳар, 2-Чимбой кўчаси 96-уй, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги “Маънавий-ахлоқий тарбия” бошқармаси, тел: 246-10-58, 246-10-54.

Фаннинг ўқув дастури Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университетида ишлаб чиқилган.

Тузувчилар:

- Шарипова Д. - педагогика фанлари доктори, профессор (ТДПУ)
- Фузаилова Г. - тарих фанлари номзоди, доцент (ТДПУ)
- Шахмурова Г. - биология фанлари номзоди, доцент (ТДПУ)
- Тоирова М. - биология фанлари номзоди, доцент (ТДПУ)
- Маннапова Н. - катта ўқитувчи (ТДПУ)
- Арбузова Т. - катта ўқитувчи (ТДПУ)
- Туркменова М. - ўқитувчи (ТДПУ)

Такризчилар:

- Аҳмедова Д. - тиббиёт фанлари доктори, профессор (ССВ)
- Содиқова Г. - педагогика фанлари номзоди, доцент (ТДПУ)

Курснинг ўқув дастури Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети Илмий кенгаши томонидан тавсия этилган (2011 йил 25 августдаги 1-сон баённома).

Кириш

“Валеология” – бу инсон саломатлиги тўғрисидаги фан бўлиб, инсон камолотининг муҳим таркибий қисмини, ҳуқуқий ва ижтимоий-иқтисодий ривожланишини ўрганади.

Мустақиллик эълон қилинган кундан бошлаб, маънавий ва жисмоний соғлом авлодни вояга етказиш, тарбиялаш, ҳар томонлама баркамол шахсни шакллантириш ғояси давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Мазкур ғоя шарофати билан давлат миқёсида босқичма-босқич мақсадга йўналтирилган тадбирлар ўтказилмоқда.

Соғлом авлод ғоясини амалга оширишда қуйидаги йўналишларга алоҳида эътибор қаратилмоқда:

- миллий генофондни сақлаш, миллий менталитетни кучайтириш;
- жисмоний ва маънавий жиҳатдан соғлом авлодни тарбиялаш;
- эркин ва мустақил, кучли ва софдил авлодни ўстириш;
- иқтидорли ва соғлом фикрли, тўғри мулоҳаза юритувчи эркин ёшларни тарбиялаш.

Бу ғоялар талабани жисмоний, психологик саломатлик асосида соғлом турмуш тарзи кўникмаларига ўргатиш, организмнинг умумий ва репродуктив саломатлиги билан таништириш, бундан ташқари баркамол авлодни шакллантириш, шахс ва миллат саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш йўналишига мос келади.

Валеология асослари курси талабага инсон саломатлигига конструктив ёндашишни ўргатиш орқали саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашнинг фаол стратегиясини шакллантириш имконияти юзага келади.

Саломатлик инсонда руҳий, жисмоний ва физиологик сифатларнинг ривожланганлиги бўлиб, мақбул даражадаги ишчанлик қобилияти ва умрнинг максимал давомийлиги муҳитида ижтимоий фаолликни сақлаб қолишга эришишдир.

Валеология - “саломатлик”, “соғлом бўлиш” маъноларини билдириб, соғлом авлодни тарбиялаш масалаларини ҳал этишда зарур ўрин эгаллайди. Бу ўринда педагогнинг вазифаси ҳар бир болага ўз-ўзининг ва имконият даражасида атрофидагиларнинг саломатликларни сақлаш ва мустаҳкамлаш кўникма ва малакаларини сингдиришдан иборат.

Тарбия институтларимиз (оила – таълим муассасалари – маҳалла, мактабдан ташқари таълим ва б.) ҳар бир бола, ўсмир, йигит-қиз ва катталарда соғломликнинг муҳим таркибий қисмлари: фаол ҳаракатли режим, чиниқиш, жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланиш сифатида акс этадиган соғлом турмуш тарзини ташкил этиш эҳтиёжини шакллантириши ва ривожлантириши зарур. Овқатланиш, меҳнат ва дам олиш гигиенаси, шахсий ва умумий гигиена, кундалик режим, шахсий ва жамоатчилик гигиенаси талабларига риоя қилиш, атрофимиздаги олам (экология ва саломатлик)ни асраш, зарарли одатларнинг олдини олиш, психогигиена талабларига амал қилиш тарбиячи ва тарбияланувчилар орасида ҳамкорлик педагогикаси муносабатлари заруриятини тақозо этади.

“Валеология асослари” курсининг предмети алоҳида инсон саломатлигини олий ҳаётӣ қадрият сифатида билдирувчи категория тарзида ўрганиб, бошқа фанлардан фарқли равишда, у инсон соғлиғига моҳияти, даражаси ва сифатини аниқлаш мумкин бўлган, физиологик, психологик ва ижтимоӣ башорат қилинадиган мустақил категория сифатида қарайди.

Дастурда талабаларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш, валеологиянинг назарий-методологик асослари ва унинг педагогик, экологик, ижтимоӣ, оилавий йўналишлари кабилар, шунингдек таълим жараёни ишчи-роқчиларининг соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш асослари билан таништиришга алоҳида эътибор қаратилди.

Ўқув курсининг мақсади ва вазифалари

Курсни ўқитишдан мақсад - инсон ҳаётӣ фаолияти ирсий механизмлари ва захираларининг оқилона татбиқи ва муҳит ички ва ташқи шароитларига унинг мослашувчанлик имкониятлари ҳамда саломатликни шакллантириш қонуниятларини ўргатиш, саломатликни шакллантириш, сақлаш, мустаҳкамлаш йўллари ва чора-тадбирлари ҳақида билимлар бериш орқали саломатликни сақлашга масъулият билан ёндашиш кўникмаларини шакллантиришдан иборат.

Валеология асослари курсининг вазифалари:

- талабаларда саломатлик даражаси ҳамда сифатини баҳолаш методларига оид амалӣ, тадқиқотчилик билим ва малакаларини шакллантириш;
- саломатлик ва соғлом турмуш тарзи фалсафасини шакллантириш;
- саломатликни сақлашга қаратилган муҳит яратиш;
- талабаларда тиббий-гигиеник маданиятга оид билим ва малакаларни таркиб топтириш;
- ёшларни соғлом оила қуришга тайёрлаш.

Курс бўйича талабаларнинг билими, кўникма ва малакасига қўйиладиган талаблар

Курсни ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида бакалавр:

- фаннинг характерли белгилари, жамиятда тутган ўрни;
- таълимий-тарбиявий жараённинг соғломлаштирувчи йўналиши;
- биологик ижтимоӣ омилларнинг саломатлик ҳолатига таъсири;
- экологик валеология муаммолари;
- соғлом турмуш тарзининг асосий таркибий қисмлари;
- зарарли одатларнинг инсон саломатлигига таъсири;
- ОИВ/ОИТС касаллигининг белгилари ҳақида билимга эга бўлиши керак.
- аҳоли саломатлигини сақлашга тўғри ва масъулиятли муносабатда бўлиш ва соғлом турмуш тарзи ҳамда жисмоний маданиятни оширишга йўналтирилган ҳаётӣ фалсафани шакллантириш;

- соғломлаштириш фаолиятида валеологиянинг асосий қонуниятларидан фойдаланиш;
- соғлиқни сақлаш муҳитини яратиш;
- саломатликни ташҳислаш шакл ва услубларини қўллаш билиш;
- ақлий ва жисмоний ишчанлик ҳолатини аниқлаш;
- табиатни асраб-авайлаш, уни муҳофаза қилиш;
- ўз соғлиғи ва ён-атрофидагилар саломатлигини сақлаш;
- турли касалликлар ва зарарли одатларнинг олдини олиш;
- соғлом турмуш тарзининг таркибий қисмларини шакллантириш;
- ОИТСни ташҳислаш ва олдини олиш;
- аҳоли репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш;
- микроэлементлар ва витаминлар танқислиги ҳолатининг олдини олиш;
- соғлом авлодни шакллантириш, оналар ва болалар саломатлигини муҳофаза қилиш кўникмаларига эга бўлиш керак.

Курс бўйича билим, кўникма ва малакаларни ўзлаштириш натижасида талаба соғлом турмуш тарзи тамойилларини эгаллаши орқали шахсий саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш кучаяди, бўлғуси касбий фаолиятида ўзи ва атрофдагиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга масъулиятли муносабат кўникмасига эга бўлади.

Курснинг ўқув режадаги бошқа фанлар билан ўзаро боғлиқлиги ва услубий жиҳатдан узвий кетма-кетлиги

Умумий физиология, анатомия, гигиена, генетика, педагогика, психология, экология каби фанларнинг дастурлари билан узвий боғлиқ ва услубий жиҳатдан ўзаро бир-бирини тўлдиради. Курсни ўқитишда, шунингдек тиббий назария муаммоларини ўрганувчи фанларни ўқитишнинг замонавий назариялари ва қоидаларига таянилади.

Курснинг ишлаб чиқаришдаги ўрни

Валеология асослари курси инсон саломатлигини сақлашга қаратилган бўлиб, инновацион жараёнларининг бир йўналиши ҳисобланади. Глобаллашув жараёнлари чуқурлашиб бораётган ижтимоий-иқтисодий ривожланишнинг ҳозирги босқичида аҳоли саломатлигини ҳимоя қилиш ҳал қилувчи аҳамият касб этмоқда. Шу жумладан, мазкур курс мутахассислик йўналишларига боғлиқ амалий фаолият учун назарий, услубий ва илмий асосларни мустаҳкамлашга хизмат қилади. Бу эса ушбу курсни ўрганишнинг амалий аҳамиятини ўзида акс эттиради.

Курсни ўқитишда замонавий ахборот ва педагогик технологиялар

Бакалаврнинг мазкур курсни юқори даражада ўзлаштиришлари учун ўқитишнинг илғор ва замонавий усулларидан фойдаланиш, янги ахборот технологияларини ушбу жараёнга тадбиқ этиш муҳим аҳамиятга эгадир. Курсни ўқитишда кўрғазмалар қуроқлар, тарқатма материаллар интерактив ва масофавий ўқитиш усулларидан кенг фойдаланилади.

Валеология асослари курси машғулотлари педагогик технологиялар асосида яратилган мультимедиялар, ўқув кинофильмлари, муляж (мум шаклдаги модел)лар, графиклар, жадваллар, рангли плакатлар кўринишидаги кўргазмали куроллардан фойдаланган ҳолда олиб борилади.

Асосий қисм

Валеологиянинг назарий - методологик асослари

Валеология – саломатлик ҳақидаги фан, унинг предмети, мақсади, вазифалари, бошқа предмет (фан)лар билан алоқаси. Саломатлик тушунчаси ва «меъёрлар». Фаннинг шаклланиш тарихи. Саломатликка хавф солувчи асосий омиллар.

Саломатликни ташхислаш, шакллар ва услублар. Тадқиқот услублари, амалиёт билан алоқаси. Жисмоний, руҳий, индивидуал ва ижтимоий саломатлик тушунчаси. Предметнинг ривожланишига Шарқ мутафаккирларининг қўшган ҳиссалари. Замонавий олимларнинг Валеология фанига қўшган ҳиссаси.

Предметнинг методологик асослари. Халқ педагогикаси - Абу Али ибн Сино, Ар-Розий таълимоти. Мустақиллик йилларида қабул қилинган ижтимоий дастурларнинг халқ саломатлигини мустаҳкамлашдаги ўрни ва аҳамияти.

Валеологик йўналишлар: Педагогик, экологик ва ижтимоий валеология.

Саломатликка таъсир кўрсатадиган турли хил юкламалар. Юкламалар тартиб-қондаси. Таълимий-тарбия жараёнининг соғломлаштирувчи йўналиши. Йил, ҳафта, кун давомидаги ақлий ишчанлик қобиляти. Ёшга доир руҳий ва функционал хусусиятлар. Ўқитиш шароитларига нисбатан (ёритиш, иситиш, шамоллатиш) гигиеник талаблар.

Организм ва муҳит. Биологик ижтимоий омилларнинг саломатлик ҳолатига таъсири. Биотик ва абиотик омиллар. Биоритмлар ҳақидаги тушунча. Иқлимий омилларнинг саломатликка таъсири. Атроф-муҳит муҳофазаси. Табиатни асраб-авайлаш, уни муҳофаза қилишга доир хулқ-атворни шакллантириш. Тупроқ, сув ва ҳаво гигиенаси. Инсон экологияси ва кўникма. Экологик валеология муаммолари. Инсон экологияси ва касалликлар. Ўзбекистон аҳолисининг саломатлик ҳолати.

Муҳитнинг ижтимоий омиллари. Демографик омилларнинг организмга таъсири. Бозор иқтисодиёти шароитларига ўтиш даврида ўқув муассасалари. Соғлиқни сақлаш тизимидаги қайта қуриш ва ислохотлар. Валеологиянинг ижтимоий, гигиеник ва экологик муаммолари. Жамиятда фаол шахсни тарбиялаш ва ривожлантириш. Шахснинг жисмоний, руҳий ва ижтимоий ривожланиши, жамиятда одоб-ахлоқ қоидаларини бажариш асосида шахсни ижтимоий тарбиялаш кўникмаси.

Инсон саломатлиги. Соғлом ва касал организм ҳақида

Саломатлик. Турмуш тарзи ва саломатлик. Саломатлик кодекси. Валеологик паспорт.

Саломатликни мустаҳкамловчи омиллар. Саломатликка салбий таъсир кўрсатувчи омиллар. Ўз соғлиғи ва ён-атрофидагилар саломатлигини сақлаш учун масъулиятни зиммасига олиш. Кун тартиби. Иш ва дам олиш тартиби. Уйку ва унинг саломатлик учун аҳамияти. Сув, сув манбалари, сувнинг сифати. Зарарли одатларнинг олдини олиш. Соғлом ва бемор организм ҳақидаги тушунча. Турли аъзолар ва тизимларнинг юқумли бўлмаган ноинфекцион (соматик) касалликлари, хасталаниш сабаблари, юқумли касалликлар. Юқумли (инфекцион) касалликларни қўзғатувчилар, уларнинг турлари. Касаллик юқиш йўллари, инфекцияларнинг кириш “дарвоза”си. Касалланиш даврлари, касаллик оқибатлари. Иммунитет, унинг турлари.

Таянч-ҳаракатли аппарат, нафас олиш ва кўриш аъзолари билан боғлиқ кенг тарқалган касалликларнинг олдини олиш; шикастланишлар ҳақидаги тушунчалар.

Соғлом турмуш тарзи ва уни ташкил этувчи таркибий қисмлар

Соғлом турмуш тарзи. Соғлом турмуш тарзи асослари. Ўз соғлиғи ва ён-атрофидагилар саломатлиги ҳақида ғамхўрлик қилиш масъулияти.

Соғлом турмуш тарзининг асосий таркибий қисмлари. Фаол ҳаракатли кун тартиби, чиниқиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш; овқатланиш, меҳнат ва дам олиш гигиенаси, кун тартибига риоя қилиш; шахсий ва умумий гигиена қоидаларига амал қилиш; атроф-муҳитни муҳофаза қилиш (экология ва саломатлик); шикастланишлар ва бахтсиз ҳодисаларни олдини олиш; зарарли одатлар (токсикомания, алкоголь истеъмол қилиш, нос чекиш, чекиш ва гиёҳвандлик)нинг олдини олиш; тўғри жинсий тарбия; мулоқот психогигиенаси.

Инсон саломатлиги ва зарарли одатлар. Гиёҳвандлик ва токсикомания

Организмнинг биологик имкониятлари. Ирсий имкониятлар.

Организмнинг кўникмаларга асосланган имкониятлари, организм захиралари. Саломатликнинг ёш ва жинсий хусусиятлари. Соғлом эҳтиёжлар ва саломатликка нисбатан эҳтиёж. Якка тартибдаги (индивидуал) ва оммавий саломатлик. Ҳис-ҳаяжон, сиқилиш, танглик омиллари. Саломатликни баҳолашга турли ёндошувлар ва саломатликка оид фазилатларни шакллантириш.

Гиёҳванд моддаларнинг асосий гуруҳлари. Гиёҳванд моддаларнинг келиб чиқиш тарихи ва турли мамлакатларда тарқалиши. Гиёҳванд моддалардан тиббий мақсадда фойдаланиш. Гиёҳванд моддаларнинг таркиби, тайёрлаш усуллари. Гиёҳванд моддаларнинг турлари ва уларнинг инсон организмга таъсири.

Наша - турли навдаги каноплардан олинган препарат. Морфий препаратлари ва наркоманиянинг келиб чиқиши. Кокоинли наркомания. Токсикомания. Полинаркомания (чекиш, нос чекиш, алкоголь ва гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш).

Саломатликни сақлаш муҳити тизимларининг дастури. Саломатликни ҳимоя қилишга йўналтирилган бола ҳуқуқлари декларацияси низомлари.

Тизимлар ичида ва тизимлараро (таълим, соғлиқни сақлаш, ижтимоий ҳимоя) ўқувчилар саломатлигини мустаҳкамлаш ва муҳофаза қилиш бўйича интегратив коррекцион ишларни олиб бориш. Саломатлик борасида имкониятлари чекланган болалар учун кўникмали ижтимоий-таълимий муҳит яратиш, жисмоний ва ақлий ривожланиш хусусиятлари ва тайёргарлиги. Жисмоний тарбиянинг роли, унинг кўпсонли шакллари ва таркибий қисмлари. Саломатлик синфлари ва хоналари, мажмуий жисмоний тайёргарлик синфларини ташкил қилиш. «Саломатликни сақлаш муҳитини яратиш» дастурига педагоглар, ота-оналар, халқ таълими, маҳалла кўмиталари вакиллари ва бошқаларни жалб этиш. Саломатлик ҳолатининг ташхиси.

ОИВ/ОИТС ҳақида тушунча. ОИТС профилактикаси ва диагностикаси. ОИВ – орттирилган иммунитет вируси

ОИТС касаллиги белгилари ва оқибатлари. ОИТС нинг вужудга келиши ҳақида тарихий маълумот. ОИТСнинг жўғрофий тарқалиши. ОИТС эпидемиологияси. ОИТС этиологияси. ОИТС патогенези.

Баркамол авлод тарбияси ва жамият тараққиётининг ёш авлод саломатлиги билан узвий боғлиқлиги. ОИТСнинг олдини олиш. Талабаларга ОИТС ҳақида илмий асосланган, мукамал тушунчаларнинг етказишнинг аҳамияти.

ОИТСнинг клиник шакллари ва аломатлари. ОИТС диагностикаси. Лаборатория диагностикаси. ОИТСни даволаш. ОИТС профилактикаси. ОИВнинг тарқалиши. Вирус билан касаллик орасидаги боғланишлар. Вирус ҳақида тушунча. Фойдали вируслар. Зарарли вируслар. Организмда ОИВ вируси мавжудлигини аниқлаш. Республикамизда ОИТС касаллигининг олдини олиш ва унга қарши курашиш чора-тадбирлари. ОИТС вируси билан зарарланишнинг олдини олиш ҳуқуқий асослари.

Аҳоли репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш масалалари

“Соғлом авлодни шакллантириш, оналар ва болалар саломатлигини муҳофаза қилиш бўйича кўшимча чоралар тўғрисида”(ЎзР Президентининг 2009 йил 13 апрел ПҚ-1096-сонли қарори), “Она ва бола соғлиғини муҳофаза қилиш, соғлом авлодни шакллантириш”, “Аҳоли репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом бола туғилиши, жисмоний ва маънавий ривожланган авлодни шакллантириш юзасидан амалга оширилаётган ишларни кучайтириш ва улар самарадорлигини ошириш” (Ҳукумат комиссиясининг 2009 йил 23 апрель баёни) каби ҳужжатларнинг мазмун-моҳияти. Репродуктив саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш. Ўзбек оилаларида соғлиқни сақлашга оид миллий кадриятларнинг ўрни. Тиббий-гигиеник нуқтаи назардан қизларни бўлғуси оналикка тайёрлаш. Ҳомиладорлик. Бир ёшдан етти ёшгача болаларни соғлом ўстириш. Ногирон болалар туғилиш сабаблари ва унинг олдини олиш. Соғлом жамиятни яратишда оиланинг роли. Оилавий валеология муаммолари. Ирсият ва муҳит. Оиладаги муносабатлар ва соғлом турмуш тарзи. Соғлом онадан соғлом фарзанднинг туғилиши. Соғлом оила – соғлом жамият.

Овқатланиш. Организмда микроэлементлар ва витаминлар танқислиги

Овқатланишнинг ўсиш, ривожланиш ва саломатликка таъсири. Тўғри ва сифатли овқатланиш. Овқатланиш гигиенаси. Организмнинг озиқ-овқат маҳсулотлари, витаминлар, микроэлементларга нисбатан эҳтиёжи. Йод танқислигининг сабаблари ва унинг оқибатлари. Йод танқислигининг ақлий ва жисмоний ривожланишга таъсири. Эндемик бўқоқ. Клиник кўриниши, профилактикаси. Анемия касаллигининг келиб чиқиши. Унинг ақлий фаолият ва жисмоний ривожланишга таъсири.

Амалий машғулотларни ташкил этиш бўйича кўрсатма ва тавсиялар

1. Саломатлик даражасини аниқлаш, Саломатлик кодексини ишлаб чиқиш. Соғлом турмуш тарзи компонентларига тавсифнома бериш.
2. Турмуш тарзи ва зарарли одатлар. Чекиш, алкоголизм, гиёҳвандлик ва токсикомания. Уларнинг олдини олиш чора-тадбирларини муҳокама қилиш.
3. ОИТС ва унинг тарқалиши. ОИТС ташхиси (диагностикаси) ва профилактикаси юзасидан мунозара олиб бориш.
4. Экологик, педагогик, ижтимоий ва оилавий валеология муаммоларини таҳлил қилиш.
5. Репродуктив саломатлик ва касалликлар тўғрисида суҳбатлар ўтказиш.
6. Фаол ҳаракат ва саломатлик. Чиниқиш, жисмоний тарбия ва спорт. Жисмоний саломатлик, уни баҳолаш ва коррекциялаш.

Мустақил ишларни ташкил этиш шакли ва мазмуни

Талаба мустақил ишни тайёрлашда муайян фаннинг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда қуйидаги шакллардан фойдаланиш тавсия этилади:

- дарслик ва ўқув қўлланмаларнинг боблари ва мавзуларини ўрганиш;
- тарқатма материаллар бўйича маъруза қисмларини ўзлаштириш;
- махсус адабиётлар (статистик тўпламлар ҳисоботлар, илмий журнал ва тўпламлар материаллари асосида) бўйича фан бўлимлари ва мавзулари устида ишлаш;
- талабаларнинг илмий –тадқиқот ишларини бажариш билан боғлиқ бўлган фан бўлимлари ва мавзулари билан ишлаш;
- фаол ва муаммоли ўқитиш услубларидан фойдаланиладиган ўқув машғулотлари;
- масофавий (дистанцион) таълим.

Тавсия этилаётган мустақил ишларнинг мавзулари:

1. Ҳаёт ва саломатлик ритми.
2. Дорисиз сағломлаштириш.
3. Оилада психофизиологик муҳитни шакллантириш.
4. ОИТС ва уни олдини олиш.
5. Гиёҳвандлик ва унинг салбий оқибатлари.
6. ОИВ ва ОИТС ҳақида тушунча.
7. Жисмоний фаоллик ва саломатлик. Чиниқиш.
8. Жинсий тарбия.

9. Гиёҳвандликнинг зурриётга таъсири.
10. Организмда микроэлементлар танқислигидан келиб чиқадиган касалликлар.
11. Соғлом турмуш тарзи ва унинг компонентлари ҳақида тушунча.
12. Бахтсиз ҳодисалар ва уларнинг олдини олиш.
13. Чекишнинг инсон организмига таъсири.
14. Спиртли ичимликларнинг инсон организмига таъсири.
15. Ирсият ва ирсий касалликлар.
16. Валеология – саломатлик ҳақидаги фан.
17. Саломатликнинг асосий белгилари.

Дастурнинг инфор­ма­цион - услубий таъ­ми­но­ти

Мазкур курсни ўқитиш жараёнида таълимнинг замонавий усуллари педагогик ва ахборот-коммуникация технологиялари қўлланилиши назарда тутилган:

- соғликни сақлашнинг назарий асосларига бағишланган мавзуларда компьютер технологиялари ёрдамида намоёниш (тақдимот);
- мустақил ишларни таҳлил қилиш, мустақил ишлар мавзулари бўйича амалий машғулотларда ақлий ҳужум, вена чизмасидан;
- иқтидорли талабаларни аниқлаш ва уларни рағбатлантириш;
- илмий тадқиқот усуллари қўллаш билан боғлиқ мавзуларда кичик гуруҳлар мусобақаси усуллари­дан кенг фойдаланиш назарда тутилади.

Фойдаланиладиган адабиётлар рўйхати

1. Арзикулов Р.У. Соғлом турмуш тарзи асослари. Т.; I-II жилд. 2005.- 256, 245 бет.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 108.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. – Учебник для вузов. М. Флинта: Наука, 2002. - 416 с.
4. Искандаров Т.И., Исаханов В.И. Здоровый образ жизни: восточные традиции и современность. – Т., 1989. - С.118.
5. Колбанов В.В.. Бошланғич мактабларда валеологик таълим.// Ж. Бошланғич мактаб. №4, – М.: 1999 й.
6. Сафарова Д. ва бошк. Валеология. Т.2006.- 196 б.
7. Здоровый образ жизни – основа воспитания подрастающего поколения – «Соғлом авлод учун». Матер. науч. прак. конф. (26 апреля 1996 г.).
8. Шарипова Д.Д, Шахмурова Г. А., Хайдарова П., Арбузова Т.Л. и др. Профилактика ВИЧ-инфекции среди молодежи. Методическое пособие для преподавателей. // Гарнитура Tims New Roman. 6 п.л. Т. 2010.
9. Шарипова Д.Д., Шахмурова Г. А, Хайдарова П., Арбузова Т.Л. и др. Ёшлар орасида ОИВ-инфекцияси профилактикаси. Ўқитувчилар учун услубий кўлланма. // Гарнитура Tims New Roman. 5 б.т. Т. 2010.
10. Шарипова Д.Д., Шахмурова Г.А, Ибрагимходжаев Б.У., Маннапова Н.Ш. Валеология асослари. Мустақил таълим машғулотлари учун методик кўлланма.// Гарнитура Tims New Roman. 5 б.т. Т. 2010.
11. Sharipova D., Sodiqov Q., Shaxmurova G., .Arbuzova T, Mannopova N. Valeologiya asoslari. - Т.: 2009. - 124 б.

Электрон таълим ресурслари:

1. <http://health.best-host.ru> -Павлова М. Методические рекомендации по интеграции программы «Основы здорового образа жизни» в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения: [Электронный ресурс] Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования.
2. <http://www.chat.ru/~dronisimo/homepage1/anatom1.htm> -Биология.
3. <http://www.informika.ru/text/database/biology/> - Биология, обучающая энциклопедия.
4. www.valeo.edu.ru - Здоровье и образование.
5. <http://www.orto.ru/ru/education.shtml>-Каталог образовательных Интернет-ресурсов. Распорядительные и нормативные документы системы российского образования.
6. <http://knigitut.net/8/oglav.htm>
7. http://www.ozon.ru/multimedia/books_covers/
8. http://www.webmedinfo.ru/library/book_a.php
9. http://ihtik.lib.ru/servage_med_22dec2006.html
10. www.med-lit.org.ua