

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
RESPUBLIKA O‘RTA TIBBIYOT VA FARMATSEVTIKA XODIMLARI
MALAKASINI OSHIRISH VA ULARNI IXTISOSLASHTIRISH
MARKAZI ANDIJON FILIALI

«TASDIQLAYMAN»

Respublika o‘rta tibbiyot va
farmatsevtika xodimlari
malakasini oshirish va ularni
ixtisoslashtirish markazi Andijon
filiali direktor o‘rinbosari

Gapparova



“Maktabgacha ta’lim va ta’lim muassasalari hamshirasi“

(Malaka oshirish guruxlari uchun)

MA’RUZA MATNLAR TO‘PLAMI

Uslubiy kengashda ko‘rib chiqildi
va ma’qullandi

“ 6 ” yanvar

<p>2.1.O'quv moduliga ajratilgan soat 2</p>	<p>Sog'liqni saqlash tizimining amaldagi me'yoriy xujjatlari.Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalari hamshirasi yuritadigan me'yoriy hujjatlar va yuritilish tartibi</p>
--	---

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

<p align="center">Vaqt 80 daqiqa</p>	<p align="center">Tinglovchilar soni:10-15ta</p>
<p align="center">O'quv mashg'ulotining shakli va turi</p>	<p align="center">Nazariy mashg'ulot</p>
<p align="center">Ma'ruza mashg'ulotining rejasi</p>	<p>1.Sog'liqni saqlash tizimining me'yoriy hujjatlari tushunchasi</p> <p>2.Maktabgacha ta'lim muassasalarida tibbiy xizmatni tashkil etish</p> <p>3.Ta'lim muassasalarida hamshiraning faoliyati</p>
<p>O'quv mashg'uloti maqsadi:</p> <p>1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash Amaliy ko'nikmalarni egallash Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash Deontologik tarbiyaning shakllanishi Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash</p> <p>2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish</p>	
<p align="center">Pedagogik vazifalar</p> <p>Bolalarda nafas olish a'zolarining kasalliklari. Ta'rifi, etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi, davosi va hamshiralik parvarishi. Bronxial astma va o'pkaning surunkali obstruktiv kasalliklari, laringit kasalliklarini parvarishlash bo'yicha maslahat olib borish.</p>	<p>O'quv faoliyatini natijalari: Qon yaratish a'zolari kasalliklarida xavfli omillarini aniqlash va baholash, ularning asoratlarini oldini olish, Bolalarda qon aylanish a'zolari kasalliklari va tug'ma yurak nuqsonlari. Etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi, davosi va hamshiralik parvarishi., davosi va Ovqat hazm qilish a'zolari kasalliklari. Stomatit, gelmintoz kasalliklarini ta'rifi, etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi hamshiralik parvarishi</p>

O'qitish metodlari	“To'g'ri juftlikni top” “Tezkor hamshira” usullari bilan ishlash
O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa	<p align="center">Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi, ichki tartib qoidalariga rioya qilishni tasdiqlovchi tilxat oladi yangiliklar eshitiladi va aytiladi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.</p>	Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar
2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa 1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimni tekshirish va baxolash 20-25 daq 2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40. 3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimni	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan “Ma'ruza o'qish” usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga “To'g'ri juftlikni top” interfaol o'yin tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollarigi javob beradilar. Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushinmagan joylarini savol

mustaxkamlash		tariqasida yo'llab javob oladilar. “Tezkor hamshira” sxemasi bo'yicha tinglovchilar tomonidan to'ldiriladi
3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi .</p> <p>Uyga vazifa: Buyrak va siydik ajratish a'zolari kasalliklar ta'rifi, etiologiyasi, klinik belgilari,asosiy tekshiruv usullari, tashxisoti, davosi, hamshiralik parvarishi mavzusini o'qib kelish</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. G.I.Shayxova tomonidan taxrir qilingan. Toshkent, 2011 2. “Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish” . 2021 yil 3. E.A.Shomansurova, Ch.D.Bo'tayev, “Oila tibbiyotida xamshiralik ishi”. “Yangi asr avlodi”. Toshkent – 2008. 	Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar

2.1.1Mavzusi:Sog'liqni saqlash tizimining amaldagi me'yoriy hujjatlari.Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalari hamshirasi yuritadigan me'yoriy hujjatlar va yuritilish tartibi

Reja:

1. Sog'liqni saqlash tizimining me'yoriy hujjatlari tushunchasi
2. Maktabgacha ta'lim muassasalarida tibbiy xizmatni tashkil etish
- 3.Ta'lim muassasalarida hamshiraning faoliyati

Sog‘liqni saqlash tizimi jamiyat salomatligini muhofaza qilish, kasalliklarning oldini olish va aholiga sifatli tibbiy xizmat ko‘rsatishni ta‘minlashga qaratilgan muhim sohadir. Ushbu tizimning samarali faoliyat yuritishi bevosita me‘yoriy-huquqiy hujjatlar bilan tartibga solinadi. Me‘yoriy hujjatlar tibbiyot xodimlari faoliyatini yo‘lga qo‘yish, aholiga ko‘rsatiladigan xizmat sifatini oshirish hamda yagona tartib va qoidalarni belgilashda asosiy o‘rin tutadi.

Me‘yoriy-huquqiy hujjatlar deganda qonunlar, qarorlar, farmonlar va turli ko‘rsatmalar tushuniladi. Ular sog‘liqni saqlash tizimining barcha bo‘g‘inlari uchun majburiy bo‘lib, tibbiy xizmat ko‘rsatish jarayonini tartibga soladi. Bu hujjatlar yordamida tibbiy muassasalarda ish yuritish, bemorlarni qabul qilish, davolash va profilaktika ishlari aniq me‘yorlar asosida amalga oshiriladi.

Sog‘liqni saqlash tizimining asosiy huquqiy asosi davlat qonunlari hisoblanadi. Ushbu qonunlar orqali fuqarolarning sog‘lig‘ini saqlash, tibbiy yordam olish huquqi kafolatlanadi. Shuningdek, hukumat qarorlari va farmonlari orqali tizimni rivojlantirish, zamonaviy texnologiyalarni joriy etish hamda tibbiy xizmat sifatini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlar belgilanadi.

Sog‘liqni saqlash vazirligi tomonidan chiqariladigan buyruqlar va yo‘riqnomalar esa tibbiyot xodimlari uchun bevosita amaliy qo‘llanma vazifasini bajaradi. Bu hujjatlar tibbiy xizmatni tashkil etish, sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilish, kasalliklarning oldini olish kabi muhim masalalarni batafsil yoritadi.

Sanitariya qoidalari va normalari sog‘liqni saqlash tizimining ajralmas qismi bo‘lib, ular muassasalarda tozalik, gigiyena va xavfsizlikni ta‘minlashga xizmat qiladi. Ushbu qoidalar orqali yuqumli kasalliklarning tarqalishining oldi olinadi va sog‘lom muhit yaratiladi.

Amaliyotda me‘yoriy hujjatlar tibbiy xodimlar faoliyatini tartibga soluvchi asosiy vosita hisoblanadi. Ular yordamida har bir ish jarayoni aniq reja asosida olib boriladi, nazorat va hisob-kitob ishlari to‘g‘ri yo‘lga qo‘yiladi. Natijada sog‘liqni saqlash tizimining samaradorligi oshadi va aholiga ko‘rsatiladigan tibbiy xizmat sifati yaxshilanadi.

Maktabgacha ta‘lim muassasalarida tibbiy xizmat bolalar salomatligini saqlash, mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishga qaratilgan muhim yo‘nalishlardan biridir. Ushbu muassasalarda tibbiy xizmatni to‘g‘ri tashkil etish bolalarning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi hamda sog‘lom avlodni tarbiyalashda katta ahamiyatga ega.

Maktabgacha ta‘lim muassasasida faoliyat yurituvchi hamshira bolalar sog‘ligini muntazam nazorat qilib boradi. U har bir bolaning umumiy holatini kuzatadi, kasallik belgilari aniqlanganda o‘z vaqtida choralar ko‘radi va zarur hollarda shifokorga murojaat qilishni tavsiya etadi. Shu bilan birga, hamshira bolalarning ovqatlanishi, kun tartibi va gigiyena qoidalariga rioya etilishini ham nazorat qiladi.

Bolalar sog‘ligini mustahkamlash maqsadida turli profilaktik tadbirlar o‘tkaziladi. Jumladan, emlash ishlari, vitaminlash, chiniqtirish mashg‘ulotlari va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish muhim o‘rin tutadi. Bu tadbirlar orqali bolalarda kasalliklarga qarshi immunitetni oshirishga erishiladi.

Sanitariya-gigiyena talablari maktabgacha ta‘lim muassasasida qat‘iy bajarilishi lozim. Xonalar tozaligi, havoning yangilanishi, o‘yinchoqlar va jihozlarning dezinfeksiya qilinishi doimiy nazorat ostida bo‘ladi. Bu esa bolalar orasida yuqumli kasalliklarning tarqalishining oldini olishga yordam beradi.

Tibbiy hujjatlarning yuritilishi ham muhim ahamiyatga ega. Har bir bola uchun tibbiy karta yuritiladi, unda bolaning sog‘ligi, o‘tkazilgan emlashlar va kasalliklar haqida ma‘lumotlar qayd etiladi. Bundan tashqari, turli jurnal va hisobotlar orqali muassasadagi umumiy sog‘liq holati nazorat qilinadi.

Shu tariqa, maktabgacha ta‘lim muassasalarida tibbiy xizmatni to‘g‘ri tashkil etish bolalarning sog‘lom o‘sishi va rivojlanishini ta‘minlaydi hamda kelajakda sog‘lom jamiyat shakllanishiga xizmat qiladi.

Ta‘lim muassasalarida hamshiraning faoliyati o‘quvchilar salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan muhim yo‘nalishlardan biridir. Maktab hamshirasi nafaqat tibbiy yordam ko‘rsatadi, balki o‘quvchilar sog‘lig‘ini muntazam nazorat qilib boradi va kasalliklarning oldini olishda faol ishtirok etadi.

Hamshiraning asosiy vazifalaridan biri o‘quvchilar sog‘lig‘ini doimiy kuzatishdir. U bolalarning jismoniy rivojlanishini baholaydi, umumiy holatini tekshiradi hamda sog‘lig‘ida o‘zgarishlar aniqlansa, tegishli choralar ko‘radi. Zarur hollarda otanonalar va shifokorlar bilan hamkorlik qiladi.

Ta‘lim muassasalarida yuqumli kasalliklarning oldini olish alohida ahamiyatga ega. Hamshira bu borada profilaktik tadbirlar o‘tkazadi, sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya etilishini nazorat qiladi va kasallik alomatlarini aniqlangan o‘quvchilarni vaqtincha jamoatdan ajratish choralari ko‘radi.

Birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish ham hamshiraning muhim vazifalaridan biridir. O‘quvchilar orasida turli jarohatlar, hushdan ketish yoki boshqa favqulodda holatlar yuzaga kelganda, hamshira tezkor va to‘g‘ri yordam ko‘rsatishi zarur. Bu esa o‘quvchilarning hayoti va sog‘lig‘ini saqlab qolishda katta rol o‘ynaydi.

Shuningdek, hamshira tibbiy ko‘riklarni tashkil etishda faol qatnashadi. Rejali tibbiy ko‘riklar orqali o‘quvchilarning sog‘ligi chuqur o‘rganiladi, kasalliklar erta aniqlanadi va zarur profilaktik chora-tadbirlar belgilanadi.

Hamshira o'z faoliyati davomida turli tibbiy hujjatlar va hisobotlarni yuritadi. Bu hujjatlar orqali o'quvchilar sog'lig'i haqida ma'lumotlar to'planadi, tahlil qilinadi va tegishli tashkilotlarga taqdim etiladi. Natijada ta'lim muassasasida sog'liqni saqlash ishlari samarali tashkil etiladi.

Ta'lim muassasalarida faoliyat yurituvchi hamshira o'z ishini to'g'ri tashkil etish uchun turli me'yoriy hujjatlarni yuritadi. Ushbu hujjatlar bolalar sog'lig'ini nazorat qilish, kasalliklarni hisobga olish va profilaktik tadbirlarni amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Hamshira yuritadigan asosiy hujjatlardan biri tibbiy kartalardir. Har bir bola uchun alohida tibbiy karta ochiladi va unda bolaning sog'ligi, o'tkazgan kasalliklari, emlashlari hamda umumiy rivojlanishi haqida ma'lumotlar muntazam qayd etib boriladi. Bu hujjat bolaning sog'lig'i bo'yicha to'liq ma'lumot manbai hisoblanadi.

Profilaktik emlash hujjatlari ham muhim o'rin tutadi. Ushbu hujjatlarda bolalarga qilingan emlashlar, ularning sanasi, turi va natijalari yozib boriladi. Bu orqali emlash jarayoni nazorat qilinadi va belgilangan jadval asosida amalga oshiriladi.

Kasalliklar hisob jurnali ham hamshira faoliyatida zarur hujjatlardan biridir. Bu jurnalda muassasada uchraydigan kasalliklar, ularning tarqalishi va ko'rilgan choralar qayd etiladi. Bu ma'lumotlar orqali kasalliklarning oldini olish va zarur profilaktik choralarni belgilash imkoniyati yaratiladi.

Sanitariya holati bo'yicha qaydlar muassasadagi tozalik va gigiyena talablariga rioya etilishini nazorat qilishga xizmat qiladi. Hamshira xonalar, oshxona, hojatxonalar va boshqa joylarning sanitariya holatini tekshiradi va natijalarni maxsus hujjatlarga yozib boradi.

Dezinfeksiya va tozalash jurnallari orqali muassasada olib borilayotgan tozalash ishlari va dezinfeksiya tadbirlari qayd etiladi. Bu hujjatlar sanitariya-gigiyena talablariga amal qilinayotganini tasdiqlaydi va nazorat organlari uchun muhim hisoblanadi.

Shuningdek, hamshira turli hisobot hujjatlarini ham yuritadi. Ushbu hisobotlar orqali o'quvchilar sog'lig'i, o'tkazilgan profilaktik tadbirlar va umumiy tibbiy holat haqida ma'lumotlar yuqori tashkilotlarga taqdim etiladi. Bu esa sog'liqni saqlash tizimida nazorat va tahlil ishlarini samarali olib borishga yordam beradi.

Tibbiy hujjatlarni yuritish sog'liqni saqlash tizimida muhim jarayonlardan biri bo'lib, u aniq tartib va qoidalarga asoslanadi. Har bir hujjat to'g'ri, aniq va o'z vaqtida to'ldirilishi zarur, chunki ular bemorlar sog'lig'i, ko'rsatilgan tibbiy xizmat va o'tkazilgan tadbirlar haqida asosiy ma'lumot manbai hisoblanadi.

Hujjatlarni yuritishda umumiy qoidalarga qat'iy rioya qilish talab etiladi. Har bir yozuv tushunarli, xatolarsiz va rasmiy tilda yozilishi kerak. Sana, imzo va zarur

rekvizitlar to'liq ko'rsatilishi hujjatning haqiqiyiligini ta'minlaydi. Noto'g'ri yoki noaniq ma'lumotlar kelgusida muammolarga olib kelishi mumkin.

Tibbiy hujjatlarni yuritishda maxfiylik muhim o'rin tutadi. Bemorlar haqidagi ma'lumotlar sir saqlanishi shart va ularni ruxsatsiz shaxslarga oshkor qilish mumkin emas. Hamshira bu borada katta mas'uliyatga ega bo'lib, tibbiy etikaga rioya qilishi zarur.

Hujjatlarni saqlash tartibi ham belgilangan me'yorlarga muvofiq amalga oshiriladi. Har bir hujjat ma'lum muddat davomida saqlanishi kerak va ularni tartibli joylashtirish zarur. Bu esa kerakli ma'lumotlarni tez topish va foydalanish imkonini beradi.

Nazorat va tekshiruv jarayonlarida tibbiy hujjatlar muhim rol o'ynaydi. Maxsus organlar tomonidan o'tkaziladigan tekshiruvlarda hujjatlarning to'g'ri yuritilgani baholanadi. Shu sababli hamshira barcha hujjatlarni doimiy ravishda tartibda saqlashi va yangilab borishi lozim.

Hozirgi kunda tibbiy hujjatlarni yuritishda elektron tizimlardan ham keng foydalanilmoqda. Elektron hujjatlar ish jarayonini yengillashtiradi, ma'lumotlarni tezkor qayta ishlash va saqlash imkonini beradi. Bu esa sog'liqni saqlash tizimida samaradorlikni oshirishga xizmat qiladi.

Sog'liqni saqlash tizimida nazorat va javobgarlik tibbiy xizmat sifatini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Nazorat orqali tibbiy muassasalarda olib borilayotgan ishlar, belgilangan me'yor va qoidalarga rioya etilishi hamda xizmat ko'rsatish darajasi doimiy ravishda baholanadi.

Tibbiy nazorat tushunchasi sog'liqni saqlash sohasidagi faoliyatni kuzatish, tekshirish va baholash jarayonini anglatadi. Bu jarayon orqali kamchiliklar aniqlanadi va ularni bartaraf etish bo'yicha choralar belgilanadi. Nazorat tizimi sog'liqni saqlash xizmatlarining sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Davlat nazorati maxsus vakolatli organlar tomonidan amalga oshiriladi. Ushbu organlar tibbiy muassasalar faoliyatini tekshiradi, sanitariya-gigiyena talablariga rioya etilishini nazorat qiladi hamda qonunbuzarliklar aniqlanganda tegishli choralar ko'radi. Bu orqali aholining sog'lig'i himoya qilinadi.

Ichki nazorat tizimi esa bevosita muassasaning o'zida tashkil etiladi. Rahbariyat va mas'ul xodimlar tomonidan olib boriladigan bu nazorat turi kundalik ish faoliyatining to'g'ri tashkil etilishini ta'minlaydi. Ichki nazorat orqali xodimlarning ish sifati va intizomi muntazam baholanadi.

Hamshiraning javobgarligi ham juda muhim hisoblanadi. U o'z faoliyati davomida tibbiy qoidalar va me'yorlarga amal qilishi, bemorlarga sifatli xizmat ko'rsatishi hamda hujjatlarni to'g'ri yuritishi shart. O'z vazifalarini lozim darajada

bajarmagan holatlarda hamshira ma'muriy yoki intizomiy javobgarlikka tortilishi mumkin.

Qoidabuzarliklar sog'liqni saqlash tizimida jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Noto'g'ri tashxis qo'yish, sanitariya qoidalariga rioya qilmaslik yoki hujjatlarni noto'g'ri yuritish kabi holatlar bemorlar sog'lig'iga zarar yetkazadi. Shu sababli bunday holatlarning oldini olish muhimdir.

Sifatni oshirish maqsadida turli chora-tadbirlar amalga oshiriladi. Xodimlarning malakasini oshirish, zamonaviy texnologiyalarni joriy etish va nazorat tizimini takomillashtirish orqali sog'liqni saqlash xizmatlari yanada rivojlantiriladi. Bu esa aholiga ko'rsatiladigan tibbiy yordam sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Nazorat savollari:

- 1.Sog'liqni saqlash tizimida me'yoriy hujjatlar deganda nima tushuniladi?
- 2.Sog'liqni saqlash sohasida asosiy huquqiy hujjatlar qaysilar?
3. Maktabgacha ta'lim muassasasida hamshiraning asosiy vazifalari nimalardan iborat?
- 4.Ta'lim muassasalarida sanitariya-gigiyena qoidalarining ahamiyati nimada?
- 5.Hamshira yuritadigan asosiy tibbiy hujjatlar qaysilar?
- 6.Tibbiy kartaning ahamiyati nimadan iborat?
- 7.Yuqumli kasalliklarning oldini olishda hamshiraning roli qanday?
- 8.Tibbiy hujjatlarni yuritishda qanday asosiy talablar mavjud?
- 9.Ta'lim muassasalarida birinchi tibbiy yordam qanday holatlarda ko'rsatiladi?
- 10.Sog'liqni saqlash tizimida nazorat va javobgarlikning ahamiyati nimada?

Test savollari:

1. Sog'liqni saqlash tizimi me'yoriy hujjatlariga nimalar kiradi?

- A) Faqat darsliklar
- B) Qonunlar, qarorlar, buyruqlar
- C) Faqat tibbiy asboblari
- D) O'yin qoidalari

Javob: B

2. Maktabgacha ta'lim muassasasida hamshiraning asosiy vazifasi nima?

- A) Faqat ovqat tayyorlash
- B) Bolalar sog'ligini nazorat qilish
- C) Dars o'tish

D) Sport mashg'uloti o'tkazish

Javob: B

3. Tibbiy karta nima uchun yuritiladi?

A) Bolaning kiyimini yozish uchun

B) Sog'liq holatini qayd etish uchun

C) Baholarni yozish uchun

D) O'yinlarni belgilash uchun

Javob: B

4. Sanitariya-gigiyena qoidalarining asosiy maqsadi nima?

A) Kasalliklarni ko'paytirish

B) Yuqumli kasalliklarni oldini olish

C) Sportni rivojlantirish

D) Darsni ko'paytirish

Javob: B

5. Hamshira birinchi navbatda nimani bajaradi?

A) Hisobot yozadi

B) Birinchi tibbiy yordam ko'rsatadi

C) Telefon qiladi

D) Kutadi

Javob: B

6. Emlash hujjatlari nimani ko'rsatadi?

A) Dars jadvalini

B) Qilingan emlashlarni

C) Sport natijalarini

D) Ovqat menyusini

Javob: B

7. Tibbiy hujjatlar qanday yozilishi kerak?

A) Xatolar bilan

B) Tushunarli va aniq

C) Faqat og'zaki

D) Faqat qisqa

Javob: B

8. Yuqumli kasallik aniqlansa hamshira nima qiladi?

A) Yashiradi

B) Bolani ajratadi va xabar beradi

C) Kutadi

D) Hech narsa qilmaydi

Javob: B

9. Dezinfeksiya jurnali nimani qayd etadi?

- A) O'quvchilarning baholarini
- B) Tozalash va dezinfeksiya ishlarini
- C) Sport mashg'ulotlarini
- D) Dars rejasini

Javob: B

10. Tibbiy nazoratning asosiy maqsadi nima?

- A) Nazoratni yo'q qilish
- B) Xizmat sifatini oshirish
- C) O'qishni to'xtatish
- D) O'yin tashkil qilish

Javob: B

1-Vaziyatli masala:

Maktabgacha ta'lim muassasasida bir nechta bolalarda isitma, yo'tal va holsizlik belgilari paydo bo'ldi. Hamshira bolalarni ko'rikdan o'tkazganda yuqumli kasallikdan shubhalandi.

Savol: Hamshira qanday choralarni ko'rishi kerak?

Javob:

Hamshira darhol kasallik alomatlari bor bolalarni sog'lom bolalardan ajratishi kerak. Ular ota-onalariga xabar berilib, uyga qaytariladi yoki shifokor ko'rigiga yuboriladi. Muassasada dezinfeksiya ishlari kuchaytiriladi, xonalar shamollatiladi va sanitariya-gigiyena qoidalari qat'iy nazoratga olinadi. Kasallik holati haqida rahbariyat va tegishli tibbiyot muassasasiga xabar beriladi.

1-Interfaol oyin:

"To'g'ri juftlikni top"

Maqsadi: Tibbiy hujjatlar va ularning vazifalarini to'g'ri bog'lash.

Ishtirokchilar: 2–3 guruh yoki butun sinf

O'yin sharti:

O'qituvchi yoki hamshira kartochkalarga hujjatlar nomini yozadi, boshqa kartochkalarga esa ularning vazifalari yoziladi. O'quvchilar to'g'ri juftlikni topib birlashtiradilar.

Misollar:

- Tibbiy karta → bolaning sogʻliq holatini qayd etish
- Emlash jurnali → qilingan emlashlarni yozish
- Kasalliklar hisob jurnali → kasalliklarni nazorat qilish
- Dezinfeksiya jurnali → tozalash ishlarini qayd etish

Natija: Eng koʻp toʻgʻri juftlik topgan guruh gʻolib boʻladi.

2-Vaziyatli masala:

Maktabda oʻquvchi tanaffus paytida yiqilib, qoʻlini jarohatladi va qon ketishi kuzatildi. Hamshira voqea joyiga chaqirildi.

Savol: Hamshira qanday birinchi yordam koʻrsatishi kerak va qanday hujjat yuritiladi?

Javob:

Hamshira avvalo qon ketishni toʻxtatadi (bosuvchi bogʻlam qoʻyish yoki antiseptik bilan ishlov berish), jarohatni tozalaydi va steril bogʻlam qoʻyadi. Zarurat boʻlsa, shifokorga yuboradi. Keyin hodisa haqida tibbiy yordam koʻrsatish jurnaliga qayd kiritadi: vaqt, jarohat turi va koʻrsatilgan yordam yozib qoʻyiladi.

2-Interfaol oyin:

“Tezkor hamshira”

Maqsadi: Birinchi tibbiy yordam va tezkor qaror qabul qilishni oʻrgatish.

Ishtirokchilar: Juftliklar yoki kichik guruhlar

Oʻyin sharti:

Oʻqituvchi vaziyat aytadi, oʻquvchilar esa tezda toʻgʻri harakatni aytishlari kerak. Eng tez va toʻgʻri javob bergan ishtirokchi ball oladi.

Vaziyatlar misoli:

- Oʻquvchi yiqilib qoʻlini jarohatladi
- Bola hushidan ketdi
- Sinfda burun qonashi boshlandi

Toʻgʻri javoblar:

- Qon ketishni toʻxtatish va bogʻlam qoʻyish
- Oʻquvchini yotqizish va havo kirishini taʼminlash
- Burunga sovuq qoʻyish va boshni oldinga egish

Natija: Eng koʻp toʻgʻri javob bergan ishtirokchi “Eng tezkor hamshira” unvonini oladi.

<p>2.2.O'quv moduliga ajratilgan soat 2</p>	<p>Bolalarda yoshi, yoshiga xos vazn, bo'y indeksini aniqlash. Antropometriya. O'sishning bolalarda ko'rsatkichlarini baholash uchun bolaning hozirgi aniq yoshini bilish.</p>
--	--

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

<p align="center">Vaqt 80 daqiqa</p>	<p align="center">Tinglovchilar soni:10-15ta</p>
<p align="center">O'quv mashg'ulotining shakli va turi</p>	<p align="center">Nazariy mashg'ulot</p>
<p align="center">Ma'ruza mashg'ulotining rejasi</p>	<p>1. Bolalarda jismoniy rivojlanish tushunchasi va uning ahamiyati</p> <p>2. Antropometriya: tushunchasi, maqsadi va asosiy o'lchov usullari</p> <p>3. Bolalarda yoshga xos vazn va bo'y ko'rsatkichlarini aniqlash</p>
<p>O'quv mashg'uloti maqsadi:</p> <p>1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash Amaliy ko'nikmalarni egallash Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash Deontologik tarbiyaning shakllanishi Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash</p> <p>2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish</p>	
<p align="center">Pedagogik vazifalar</p> <p>Bolalarda yoshi, yoshiga xos vazn, bo'y indeksini aniqlash. Antropometriya. O'sishning bolalarda ko'rsatkichlarini baholash uchun bolaning hozirgi aniq yoshini bilish.Bolaning tug'ilganidan boshlab, aniq (to'liq) yoshi, har bir tekshiruvlar davrida hisoblab borish.</p>	<p>O'quv faoliyatini natijalari:</p> <p>Bolaning o'sishini baholash,bolaning vazni va tana uzunligi yoki bo'yini o'lchash va o'lchov ko'rsatkichlarini standart ko'rsatkichlar bilan taqqoslash. Bolaning jismoniy, ruhiy, ijtimoiy rivojlanishining monitoringi, tamoyillari. Universal -progressiv modeli bo'yicha xizmat ko'rsatish. Bolalar organizmining yoshiga nisbatan o'zgarishi xususiyatlari.</p>

O'qitish metodlari	“Aqliy hujum” “BMI hisoblash meydoni “ usullari bilan ishlash
O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa	<p align="center">Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi, ichki tartib qoidalariga rioya qilishni tasdiqlovchi tilxat oladi yangiliklar eshitiladi va aytiladi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.</p>	Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar
2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa 1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq 2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40. 3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan “Ma'ruza o'qish” usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga “Aqliy hujum”tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollarigi javob beradilar. Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab

tinglovchilar bilimini mustaxkamlash		javob oladilar.” BMI hisoblash maydoni” sxemasi bo'yicha tinglovchilar tomonidan to'ldiriladi
3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi .</p> <p>Uyga vazifa: Bolalarda yoshi, yoshiga xos vazn, bo'y indeksini aniqlash. Antropometriya. O'sishning bolalarda ko'rsatkichlarini baholash uchun bolaning hozirgi aniq yoshini bilish mavzusini o'qib kelish.</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. G.I.Shayxova tomonidan taxrirlangan. Toshkent, 2011 5. “Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish” . 2021 yil 6. E.A.Shomansurova, Ch.D.Bo'tayev, “Oila tibbiyotida xamshiralik ishi”. “Yangi asr avlodi”. Toshkent – 2008. 	Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar

2.2.1.Mavzusi: Bolalarda yoshi, yoshiga xos vazn, bo'y indeksini aniqlash. Antropometriya. O'sishning bolalarda ko'rsatkichlarini baholash uchun bolaning hozirgi aniq yoshini bilish.

Reja:

1. Bolalarda jismoniy rivojlanish tushunchasi va uning ahamiyati
2. Antropometriya: tushunchasi, maqsadi va asosiy o'lchov usullari
3. Bolalarda yoshga xos vazn va bo'y ko'rsatkichlarini aniqlash

Bolalarda jismoniy rivojlanish tushunchasi va uning ahamiyati

Bolalarda jismoniy rivojlanish — bu bolaning organizmi o‘sishi, tana tuzilishining shakllanishi va funksional imkoniyatlarining yoshga qarab o‘zgarib borish jarayonidir. Bu jarayon bolaning bo‘yi, vazni, tana massasi indeksi, ko‘krak qafasi aylanasining o‘zgarishi kabi ko‘rsatkichlar orqali baholanadi. Jismoniy rivojlanish bolaning umumiy sog‘lig‘i, to‘g‘ri ovqatlanishi, yashash sharoiti, irsiy omillar va tashqi muhit ta’siri bilan chambarchas bog‘liq bo‘ladi.

Bolalarning jismoniy rivojlanishini kuzatish tibbiyotda muhim ahamiyatga ega. Chunki bolaning o‘sishi va rivojlanishi me‘yorida bo‘lishi uning sog‘lom ulg‘ayishini ko‘rsatadi. Agar bola vazni yoki bo‘yi yoshiga nisbatan ortda qolsa yoki juda tez o‘ssa, bu organizmda ayrim kasalliklar yoki rivojlanishdagi muammolar mavjudligini ko‘rsatishi mumkin. Shuning uchun bolalarning jismoniy rivojlanishi muntazam ravishda tekshirilib turilishi kerak.

Jismoniy rivojlanishni baholashda antropometrik o‘lchovlar muhim rol o‘ynaydi. Antropometriya yordamida bolaning bo‘yi, vazni va boshqa tana o‘lchamlari aniqlanadi. Olingan natijalar maxsus yosh me‘yorlari bilan solishtiriladi va bolaning rivojlanish darajasi baholanadi.

Bolalarning jismoniy rivojlanishini baholash pediatriya va profilaktik tibbiyotda muhim ahamiyatga ega. Bu jarayon orqali bolada o‘shish jarayonining normal kechayotganligi aniqlanadi, shuningdek turli kasalliklarning oldini olish va erta aniqlash imkoniyati yaratiladi.

Antropometriya: tushunchasi, maqsadi va asosiy o‘lchov usullari

Antropometriya — bu inson tanasining o‘lchamlarini o‘rganish va baholashga qaratilgan usullar majmuasidir. Tibbiyotda, ayniqsa pediatriyada, antropometriya bolalarning jismoniy rivojlanishini aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Bu usul yordamida bolaning tana tuzilishi, o‘shish darajasi va yoshiga mos rivojlanayotganligi baholanadi.

Antropometriyaning asosiy maqsadi bolalarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini aniqlash, ularni yosh me‘yorlari bilan solishtirish va rivojlanishdagi o‘zgarishlarni kuzatib borishdir. Antropometrik tekshiruvlar orqali bolaning sog‘lig‘i haqida muhim ma’lumotlar olinadi. Shuningdek, bu usul yordamida o‘shishning sekinlashuvi, ortiqcha vazn yoki boshqa rivojlanish muammolari erta aniqlanishi mumkin.

Antropometriyada bir nechta asosiy o‘lchovlar amalga oshiriladi. Eng ko‘p qo‘llaniladigan o‘lchovlar — bolaning bo‘yi, tana vazni, ko‘krak qafasi aylanasini o‘lchashdir. Ba’zi hollarda bosh aylanasini o‘lchash ham muhim hisoblanadi, ayniqsa chaqaloqlar va kichik yoshdagi bolalarda.

O'lchovlar maxsus asboblar yordamida amalga oshiriladi. Masalan, bo'yni o'lchash uchun stadiometr, tana vaznini aniqlash uchun tibbiy tarozi, aylana o'lchovlarini aniqlash uchun esa o'lchov lentasi ishlatiladi. O'lchovlar aniq bo'lishi uchun ular belgilangan qoidalarga amal qilgan holda o'tkazilishi kerak.

Antropometrik tekshiruvlar natijalari maxsus jadval va standart ko'rsatkichlar bilan solishtiriladi. Shu orqali bolaning jismoniy rivojlanish darajasi aniqlanadi va uning sog'lig'i haqida xulosa chiqariladi.

Bolalarda yoshga xos vazn va bo'y ko'rsatkichlarini aniqlash

Bolalarning jismoniy rivojlanishini baholashda ularning yoshiga mos bo'y va vazn ko'rsatkichlarini aniqlash muhim hisoblanadi. Har bir yosh davrida bolalarda o'sish va rivojlanish ma'lum me'yorlar asosida kechadi. Shu sababli bolaning bo'yi va vazni maxsus yosh me'yorlari bilan solishtirib baholanadi.

Bolaning tana vazni uning umumiy rivojlanish darajasini ko'rsatuvchi muhim ko'rsatkichlardan biridir. Tana vaznini aniqlash uchun bola tibbiy tarozi yordamida tortiladi. Tortish jarayonida bolaning ustida og'ir kiyimlar bo'lmasligi kerak. Olingan natija bolaning yoshiga mos o'rtacha vazn ko'rsatkichlari bilan taqqoslanadi.

Bolaning bo'yi ham jismoniy rivojlanishni baholashda muhim o'rin tutadi. Bo'yni o'lchash uchun maxsus stadiometr yoki bo'y o'lchagich moslamasidan foydalaniladi. O'lchash vaqtida bola tik turishi, yelkasi, orqasi va boshi to'g'ri holatda bo'lishi kerak. Chaqaloqlar va kichik yoshdagi bolalarda esa bo'y yotgan holatda o'lchanadi.

Bolalarda yoshga mos vazn va bo'y ko'rsatkichlari maxsus jadval va grafiklar orqali baholanadi. Bu jadval va grafiklar bolalarning o'sish standartlari hisoblanadi. Agar bolaning bo'yi yoki vazni yoshiga nisbatan juda past yoki juda yuqori bo'lsa, bu organizmda ayrim muammolar mavjudligini ko'rsatishi mumkin.

Shu sababli bolalarda bo'y va vazn ko'rsatkichlarini muntazam ravishda o'lchab borish va ularni yosh me'yorlari bilan solishtirib baholash juda muhim hisoblanadi. Bu orqali bolaning sog'lom rivojlanayotganligi aniqlanadi hamda zarur hollarda tibbiy choralar ko'riladi.

Tana massasi indeksi va uning bolalarda hisoblanishi

Tana massasi indeksi — bu inson tanasining vazni va bo'yiga qarab uning jismoniy holatini baholash uchun ishlatiladigan muhim ko'rsatkichlardan biridir. Bu ko'rsatkich orqali bolaning tana vazni normal, yetishmovchilik yoki ortiqcha ekanligini aniqlash mumkin. Tana massasi indeksi bolalarda jismoniy rivojlanishni baholashda keng qo'llaniladi.

Tana massasi indeksini aniqlash uchun bolaning tana vazni va bo'yi o'lchanadi. So'ngra maxsus formula yordamida hisoblab chiqiladi. Formula quyidagicha bo'ladi: tana vazni kilogrammda bo'y uzunligining metrda olingan kvadratiga bo'linadi. Natijada olingan son tana massasi indeksi hisoblanadi.

Bolalarda tana massasi indeksini baholashda faqat hisoblangan natija emas, balki bolaning yoshi va jinsi ham hisobga olinadi. Chunki bolalar o'sish jarayonida bo'lgani sababli ularning tana ko'rsatkichlari tez o'zgarib turadi. Shu sababli tana massasi indeksi maxsus yosh va jinsga mos jadval hamda grafiklar yordamida baholanadi.

Tana massasi indeksining normal ko'rsatkichlari bolaning sog'lom rivojlanayotganini ko'rsatadi. Agar indeks juda past bo'lsa, bu bolaning ovqatlanishi yetarli emasligini yoki ayrim kasalliklar mavjudligini bildirishi mumkin. Aksincha, indeks juda yuqori bo'lsa, bu ortiqcha vazn yoki semizlik belgisi bo'lishi mumkin.

Shuning uchun tana massasi indeksini aniqlash bolalarda jismoniy rivojlanishni nazorat qilishda muhim ahamiyatga ega. Bu ko'rsatkich yordamida bolaning sog'lig'i baholanadi va kerak bo'lsa, ovqatlanish hamda turmush tarzini to'g'rilash bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Bolalarda o'sish ko'rsatkichlarini baholash usullari

Bolalarning o'sishini baholash tibbiyotda ularning jismoniy rivojlanishini kuzatish va sog'lig'ini nazorat qilish uchun muhimdir. O'sish ko'rsatkichlari bolaning bo'yi, vazni, tana massasi indeksi, bosh aylanasi kattaligi va boshqa tana o'lchamlarini o'z ichiga oladi. Bu ko'rsatkichlar yordamida bolaning rivojlanish darajasi yosh me'yorlari bilan solishtiriladi.

O'sish ko'rsatkichlarini baholash uchun bir nechta asosiy usullar qo'llaniladi. Eng oddiy va keng tarqalgan usul — **antropometrik o'lchovlar**. Bu usulda bolaning bo'yi, vazni, bosh aylanasi, ko'krak qafasi aylanasi va boshqa tana qismlari o'lchanadi. O'lchovlar maxsus asboblardan yordamida, belgilangan qoidalarga amal qilgan holda amalga oshiriladi.

O'lchov natijalari maxsus standartlar va jadval bilan solishtiriladi. Bu jadval va grafiklar bolalarning yoshiga mos normal ko'rsatkichlarni beradi. Shu orqali bolaning rivojlanishi me'yorida yoki ortda qolayotganini aniqlash mumkin.

Shuningdek, **o'sish tezligini baholash** ham muhim hisoblanadi. Bolaning bo'yi va vazni ma'lum vaqt oralig'ida muntazam o'lchanib boriladi. Olingan natijalar orqali o'sish grafigi tuziladi va uning normal kechishi yoki kechmasligi tahlil qilinadi.

Zamonaviy tibbiyotda, ba'zi hollarda o'sish ko'rsatkichlarini baholashda kompyuter dasturlari va elektron jadval tizimlari ham qo'llaniladi. Bu usullar natijalarni aniqroq va tezroq hisoblashga yordam beradi.

Shunday qilib, bolalarda o'sish ko'rsatkichlarini baholash usullari bolaning jismoniy rivojlanishini aniqlash, sog'lig'ini kuzatish va kerak bo'lganda davolash yoki profilaktik choralar ko'rish imkonini beradi.

Bolaning hozirgi aniq yoshini aniqlash va uning tibbiy baholashdagi ahamiyati

Bolalarning jismoniy rivojlanishini to'g'ri baholash uchun ularning **hozirgi aniq yoshini bilish** juda muhimdir. Chunki bolalarning bo'yi, vazni, tana massasi indeksi va boshqa o'sish ko'rsatkichlari yoshga qarab o'zgaradi. Shu sababli bolaning rivojlanish darajasini baholashda **faqat o'lchov natijalari emas, balki ularning yoshga mos me'yorlari** ham hisobga olinadi.

Bolaning aniq yoshini aniqlash uchun odatda tug'ilgan sana asosida yil, oy va kun hisoblanadi. Yangi tug'ilgan chaqaloqlarda esa kun va haftalar hisoblanadi, chunki ularning rivojlanish darajasi juda tez o'zgaradi. Tibbiy baholashda aniq yoshni bilish yordamida:

- Bolaning bo'yi va vaznini yosh me'yorlari bilan solishtirish
- Tana massasi indeksini to'g'ri hisoblash
- O'sish grafigini tuzish
- Kasallik yoki rivojlanishdagi muammolarni erta aniqlash

mumkin bo'ladi.

Agar bolaning hozirgi yoshi noto'g'ri aniqlansa, bu **jismoniy rivojlanish bahosida xato** keltirib chiqaradi va tibbiy tavsiyalar noto'g'ri bo'lishi mumkin. Shu sababli pediatrlar va tibbiy xodimlar bolalarning aniq yoshini har doim hisobga olishadi va u asosida barcha antropometrik tekshiruvlar olib boriladi.

Bolaning hozirgi aniq yoshini bilish – bu **profilaktika, davolash va sog'lom rivojlanishni kuzatishdagi muhim poydevor** hisoblanadi.

Nazorat savollari:

1. Antropometriya tushunchasi nima va u bolalarning jismoniy rivojlanishini baholashda qanday ahamiyatga ega?
2. Bolalarda jismoniy rivojlanish jarayoni qaysi ko'rsatkichlar orqali baholanadi?
3. Bolalarning yoshiga xos vazn va bo'y ko'rsatkichlarini qanday aniqlash mumkin?

4. Tana massasi indeksi (BMI) nima va bolalarda uning hisoblanishi qanday amalga oshiriladi?
5. Bolalarda o'sish ko'rsatkichlarini baholashda qaysi usullar qo'llaniladi?
6. Bolaning hozirgi aniq yoshini bilish nima uchun muhim va tibbiy baholashda qanday rol o'ynaydi?
7. Antropometrik o'lchovlarni amalga oshirishda qanday asboblari va jihozlari ishlatiladi?
8. Bolaning bo'yi va vaznini yosh me'yorlari bilan solishtirish natijasida qanday xulosalar chiqarish mumkin?
9. O'sish grafigi va tana massasi indeksi bolalarning sog'lig'i haqida qanday ma'lumot beradi?
10. Agar bolada tana massasi indeksi yoki bo'y vazn ko'rsatkichlari me'yoridan farq qilsa, qanday choralar ko'riladi?

Test savollar:

1. Antropometriya nima?

- A) Bolaning kasalliklarini davolash usuli
- B) Inson tanasining o'lchamlarini o'rganish va baholash usuli
- C) Ovqatlanish tartibini belgilash usuli
- D) Sport mashg'ulotlarini tashkil etish

Javob: B

2. Bolalarda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari qaysi mezonlarga asoslanadi?

- A) Tana vazni, bo'yi, tana massasi indeksi
- B) Faqat bo'yi
- C) Faqat tana massasi indeksi
- D) Ovqatlanish tartibi

Javob: A

3. Bolaning tana massasi indeksi (BMI) qanday hisoblanadi?

- A) Vazni kilogrammda, bo'y uzunligining metrda kvadratiga bo'lish orqali
- B) Faqat tana vaznini kilogrammda o'lchash orqali
- C) Faqat bo'yni metrda o'lchash orqali
- D) Tana hajmini litrda o'lchash orqali

Javob: A

4. Bolada o'sish ko'rsatkichlarini baholashda eng ko'p ishlatiladigan usul qaysi?

- A) Laboratoriya tahlillari

- B) Antropometrik o'lchovlar
- C) Rentgen tekshiruvi
- D) Psixologik testlar

Javob: B

5. Bolaning aniq yoshini bilish nima uchun muhim?

- A) Kasalliklarni davolashni kechiktirish uchun
- B) Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini yosh me'yorlariga mos baholash uchun
- C) Ovqatlanishni kamaytirish uchun
- D) Faoliyatni cheklash uchun

Javob: B

6. Chaqaloqlarda bo'y o'lchovini qanday amalga oshiriladi?

- A) Tik turishda, barcha bolalar uchun bir xil usulda
- B) Yotgan holatda, maxsus stadiometr yordamida
- C) Faqat vizual baholash orqali
- D) Bo'yini qo'l bilan o'lchash orqali

Javob: B

7. Bolaning vazni yoshga nisbatan ortda qolsa, bu nima haqida signal beradi?

- A) Bolaning yaxshi rivojlanayotganligi
- B) Ovqatlanish yetarli emasligi yoki sog'liq muammolari mavjudligi
- C) Bo'yining o'sishi tezligi bilan bog'liq
- D) Faqat genetika bilan bog'liq

Javob: B

8. Antropometriyada ishlatiladigan asboblari qaysilar?

- A) Tarozi, stadiometr, o'lchov lentasi
- B) Rentgen apparati
- C) Laboratoriya mikroskopi
- D) Kompyuter faqat

Javob: A

9. O'sish grafigi nima maqsadda ishlatiladi?

- A) Bolaning maktabdagi muvaffaqiyatini baholash uchun
- B) Bolaning jismoniy rivojlanishining me'yorida yoki ortda qolayotganini aniqlash uchun
- C) Faqat tana vaznini o'lchash uchun
- D) Faqat psixologik holatini baholash uchun

Javob: B

10. Bolaning tana massasi indeksi normaldan yuqori bo'lsa, nima qilish kerak?

- A) Ovqatlanishni kamaytirish va faoliyatni nazorat qilish, shifokor tavsiyasi
- B) Hech narsa qilmaslik
- C) Faqat sport mashg'ulotlarini oshirish

D) Faqat uy sharoitida kuzatish

Javob: A

1-Vaziyatli masala:

8 yoshli Ali bolaning bo‘yi 125 sm, vazni 28 kg. Pediatri uni antropometrik tekshiruvga yubordi. Bolaning tana massasi indeksini hisoblab, yoshga mos me‘yorlar bilan solishtirish kerak.

Savollar:

1. Ali bolaning tana massasi indeksini (BMI) hisoblang.
2. BMI natijasiga qarab, Ali normal rivojlangan, ortiqcha vaznga ega yoki yetishmovchilik mavjudligini aniqlang.
3. Agar BMI me‘yordan yuqori bo‘lsa, qanday tavsiyalar berish mumkin?

Eslatma:

BMI formulasi: $BMI = \text{vazn (kg)} / (\text{bo‘y (m)})^2$

2-Interfaol o‘yin:

BMI hisoblash maydoni” (Matematik interfaol o‘yin)

Maqsad: Bolalarda tana massasi indeksini (BMI) hisoblashni o‘rganish, yoshga mos baholash.

Qoidalari:

1. Bolalar kichik guruhlariga bo‘linadi.
2. Har bir guruhga bola ma‘lumotlari (bo‘y va vazn) beriladi.
3. Guruh a‘zolari BMI formulasi yordamida indeksni hisoblaydi:
 $BMI = \text{vazn (kg)} / (\text{bo‘y (m)})^2$
4. Hisoblangan natija maxsus jadval bilan solishtiriladi: normal, ortiqcha vazn yoki yetishmovchilik aniqlanadi.
5. To‘g‘ri natijalarni eng tez topgan guruh g‘olib hisoblanadi.

Kerakli jihozlar:

Tarozilar va stadiometrlar (yoki o‘yin uchun ma‘lumot kartalari)

BMI hisoblash varaqchalari yoki kalkulyator

Yoshga mos BMI jadvali

Afzallik:

Bolalar matematik ko‘nikmalar bilan birga, sog‘lom rivojlanish va antropometriya tushunchalarini amalda o‘rganadi.

2-Vaziyatli masala:

Chaqaloq Nodirning tug‘ilgan kunidan hozirgi sana oralig‘i 9 oy 12 kun. Shifokor chaqaloqning bo‘yini 70 sm, vazni 9 kg ekanligini aniqladi. Pediater shuni yosh me‘yorlariga mosligini tekshirishni so‘radi.

Savollar:

1. Nodirning aniq yoshini oy va kun hisobida ifodalang.
2. Bo‘y va vaznini standart jadvallar bilan solishtirib, o‘shining me‘yorida yoki ortda qolayotganligini baholang.
3. Agar me‘yordan ortda bo‘lsa, bu qanday sabablar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin va qanday chora ko‘rish kerak?

2-Interfaol o‘yin:**O‘shish grafigi puzzle (Vizual interfaol o‘yin)**

Maqsad: Bolalarda o‘shish jarayonini tushuntirish, o‘shish grafigini tahlil qilish ko‘nikmasini rivojlantirish.

Qoidalari:

1. Bolalarga yoshga mos bo‘y va vazn ma‘lumotlari kartochkalarda beriladi.
2. Sinf yoki guruhda katta **o‘shish grafigi** qog‘ozga chiziladi (vertikal: bo‘y, gorizontal: yosh).
3. Bolalar kartochkalarni to‘g‘ri joyga qo‘yadi, shunda o‘shish grafigi shakllanadi.
4. Grafiga qarab, bolalar muammoli holatlarni aniqlaydi (masalan, me‘yordan past yoki yuqori bo‘lgan ko‘rsatkichlar).
5. O‘yinni to‘g‘ri grafika moslashtirgan va muammolarni aniqlagan guruh g‘olib bo‘ladi.

Kerakli jihozlar:

- Katta qog‘oz yoki doska
- Markerlar yoki stikerlar
- Bolalarning bo‘y va vazn ma‘lumotlari kartochkalari

Afzallik:

- Bolalar vizual ma‘lumotlar bilan ishlashni o‘rganadi, o‘shish grafigi tushunchasini mustahkamlaydi, masalalarni amalda tahlil qiladi.

2.2.O'quv moduliga ajratilgan soat 2	Ozbekiston respublikasi prezidentining 2020 yil 30 oktabrdagi "sog'lom turmush tarzi ni keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari tog'risidagi PF-6099-sonli mazmun mohiyati
---	---

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	<p><i>1.Farmonning qabul qilinish zarurati va maqsadi</i></p> <p><i>2.Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish chora-tadbirlari</i></p> <p><i>3.Ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha asosiy yo'nalishlar</i></p>
<p>O'quv mashg'uloti maqsadi:</p> <p>1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash Amaliy ko'nikmalarni egallash Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash Deontologik tarbiyaning shakllanishi Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash</p> <p>2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish</p>	
Pedagogik vazifalar	O'quv faoliyatini natijalari:
Bolalarda yoshi, yoshiga xos vazn, bo'y indeksini aniqlash. Antropometriya. O'sishning bolalarda ko'rsatkichlarini baholash uchun bolaning hozirgi aniq yoshini bilish.Bolaning tug'ilganidan boshlab, aniq (to'liq) yoshi, har bir tekshiruvlar davrida hisoblab borish.	Bolaning o'sishini baholash,bolaning vazni va tana uzunligi yoki bo'yini o'lchash va o'lchov ko'rsatkichlarini standart ko'rsatkichlar bilan taqqoslash. Bolaning jismoniy, ruhiy, ijtimoiy rivojlanishining monitoringi, tamoyillari. Universal -progressiv modeli bo'yicha xizmat ko'rsatish. Bolalar organizmining yoshiga nisbatan o'zgarishi xususiyatlari.
O'qitish metodlari	<i>Tez javob top!" (Savol-javob musobaqasi)</i> <i>"To'g'ri yoki noto'g'ri"(Aniqlash o'yini)</i> usullari bilan ishlash
O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash

	,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
<p style="text-align: center;">1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa</p>	<p style="text-align: center;">Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi, ichki tartib qoidalariga rioya qilishni tasdiqlovchi tilxat oladi yangiliklar eshitiladi va aytiladi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi.</p> <p>Tinglovchilarga "To'g'ri yoki noto'g'ri"(Aniqlash o'yini)tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollarigi javob beradilar. Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar.</p> <p>Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar.Tez javob top!" (Savol-javob musobaqasi)SXEMASI bo'yicha</p>

		tinglovchilar tomonidan to'ldiriladi
3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi .</p> <p>Uyga vazifa: Bolalarda yoshi, yoshiga xos vazn, bo'y indeksini aniqlash. Antropometriya. O'qishning bolalarda ko'rsatkichlarini baholash uchun bolaning hozirgi aniq yoshini bilish mavzusini o'qib kelish.</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. G.I.Shayxova tomonidan taxrirlangan. Toshkent, 2011 8. "Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish" . 2021 yil 9. E.A.Shomansurova, Ch.D.Bo'tayev, "Oila tibbiyotida xamshiralik ishi". "Yangi asr avlodi". Toshkent – 2008. 	Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar

2.1.2.Mavzusi:Ozbekiston respublikasi prezidentining 2020 yil 30 oktabrdagi "sog'lom turmush tarzi ni keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari tog'risidagi PF-6099-sonli mazmun mohiyati

Reja:

1.Farmonning qabul qilinish zarurati va maqsadi

2.Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish chora-tadbirlari

3.Ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha asosiy yo'nalishlar

PF-6099-son Farmon qabul qilinishi mamlakatda aholi salomatligini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini keng joriy etish zaruratidan kelib chiqqan. So'nggi yillarda kamharakatlilik, noto'g'ri ovqatlanish va zararli odatlarning keng tarqalishi turli kasalliklar sonining ortishiga sabab bo'layotgani kuzatilmoqda. Shu bois davlat darajasida jismoniy faollikni oshirish, ommaviy sportni rivojlantirish va aholini sog'lom hayot tarziga o'rgatish muhim vazifa sifatida belgilandi.

Mazkur farmonning asosiy maqsadi fuqarolarning salomatligini mustahkamlash, ularning hayot sifatini yaxshilash hamda uzoq umr ko'rishini ta'minlashdan iborat. Shuningdek, jamiyatda sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish, har bir insonni muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga undash ko'zda tutilgan. Farmon orqali sport infratuzilmasini rivojlantirish, aholiga qulay sharoitlar yaratish va sog'lom turmush tarzini ommalashtirish bo'yicha aniq chora-tadbirlar belgilab berilgan.

PF-6099-son Farmon doirasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish aholi salomatligini mustahkamlashning muhim yo'nalishi sifatida belgilangan. Bu borada fuqarolar orasida jismoniy faollikni oshirish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillarini singdirish va zararli odatlardan voz kechishni rag'batlantirishga alohida e'tibor qaratiladi. Ayniqsa, kundalik hayotda piyoda yurish, sport bilan muntazam shug'ullanish va faol turmush tarzini olib borish madaniyatini shakllantirish muhim vazifa hisoblanadi.

Farmon asosida turli targ'ibot ishlari, ommaviy sport tadbirlari, sog'lomlashtirish aksiyalari va marafonlar tashkil etilishi ko'zda tutilgan. Shuningdek, ommaviy axborot vositalari va ta'lim muassasalari orqali sog'lom turmush tarzining ahamiyati keng yoritiladi. Bu chora-tadbirlar orqali aholining sog'lig'ini yaxshilash, kasalliklarning oldini olish va jamiyatda sog'lom muhitni shakllantirishga erishish maqsad qilingan.

PF-6099-son Farmonda ommaviy sportni rivojlantirish ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida belgilangan. Ushbu yo'nalishda aholining barcha qatlamlari uchun sport bilan shug'ullanish imkoniyatlarini kengaytirish, zamonaviy sport inshootlarini qurish va mavjudlarini rekonstruksiya qilish muhim vazifa hisoblanadi. Ayniqsa, mahallalar, qishloq va shaharlarda sport maydonchalari tashkil etish orqali sportni aholiga yanada yaqinlashtirish ko'zda tutilgan.

Shuningdek, sportni ommalashtirish maqsadida turli musobaqalar, spartakiadalar va ommaviy sport tadbirlarini muntazam o'tkazish rejalashtirilgan. Professional sport bilan bir qatorda havaskorlik sportini rivojlantirishga ham alohida e'tibor qaratilib, yoshlarni sportga keng jalb etish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu orqali aholining jismoniy faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va millat salomatligini mustahkamlashga erishish maqsad qilingan.

PF-6099-son Farmonda ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish alohida ustuvor yo'nalish sifatida belgilangan. Ushbu yo'nalishda maktabgacha ta'lim tashkilotlari, umumta'lim maktablari, kollej va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini sifatli tashkil etish, ularning samaradorligini oshirish muhim vazifa hisoblanadi. O'quvchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda, ular uchun mos jismoniy mashqlar va sport turlari joriy etilishi ko'zda tutilgan.

Shuningdek, ta'lim muassasalarida zamonaviy sport jihozlari bilan ta'minlash, sport zallari va maydonchalarni yaxshilash, malakali murabbiy va o'qituvchilarni jalb etish masalalariga ham katta e'tibor qaratiladi. Darsdan tashqari sport to'garaklari, musobaqalar va sog'lomlashtirish tadbirlarini keng yo'lga qo'yish orqali o'quvchi-yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish maqsad qilingan. Bu esa yosh avlodni jismonan sog'lom, baquvvat va faol etib tarbiyalashga xizmat qiladi.

PF-6099-son Farmonda aholining barcha qatlamlarini sportga jalb etish muhim vazifalardan biri sifatida belgilangan. Bu borada yoshlar, ayollar, keksalar hamda nogironligi bo'lgan shaxslar uchun alohida yondashuvlar ishlab chiqilishi ko'zda tutilgan. Har bir guruhning imkoniyati va ehtiyojidan kelib chiqib, ular uchun qulay sharoitlar yaratish, mos sport dasturlari tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, mahallalarda sport to'garaklari faoliyatini yo'lga qo'yish, bepul yoki arzon sport xizmatlarini kengaytirish orqali aholining keng qatlamlarini jismoniy faollikka jalb etish rejalashtirilgan. Ommaviy sport tadbirlari, yugurish marafonlari, oilaviy musobaqalar va sog'lomlashtirish aksiyalari orqali fuqarolarni sportga qiziqtirish va ularni faol hayot tarziga undash maqsad qilingan. Bu chora-tadbirlar jamiyatda sog'lom muhitni shakllantirish va aholining umumiy salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi.

PF-6099-son Farmonni amalga oshirish natijasida jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va aholi salomatligini mustahkamlash bo'yicha muhim ijobiy o'zgarishlarga erishish kutiladi. Avvalo, fuqarolarning jismoniy faolligi oshib, sport bilan muntazam shug'ullanuvchilar soni ko'payadi. Bu esa turli kasalliklarning oldini olish, ayniqsa yurak-qon tomir va semizlik bilan bog'liq muammolarni kamaytirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, aholining hayot sifati yaxshilanib, o'rtacha umr davomiyligi oshishi kutiladi. Sog'lom turmush tarzining keng qaror topishi natijasida yosh avlod jismonan chiniquqan, ma'naviy yetuk va faol bo'lib voyaga yetadi. Jamiyatda sog'lom muhit shakllanib, mehnat unumdorligi ortadi hamda iqtisodiy rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu tariqa farmonning izchil amalga oshirilishi barqaror va sog'lom jamiyat barpo etishga xizmat qiladi.

Nazorat savollar:

- 1.PF-6099-son Farmon qachon qabul qilingan va uning asosiy maqsadi nima?
- 2.Sog'lom turmush tarzini shakllantirish zarurati nimadan kelib chiqqan?
- 3.Farmonda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha qanday chora-tadbirlar belgilangan?
- 4.Ommaviy sportni rivojlantirish uchun qanday imkoniyatlar yaratilmoqda?
- 5.Sport infratuzilmasini rivojlantirish deganda nima tushuniladi?

6. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya qanday yo'lga qo'yilishi kerak?
7. Yoshlarni sportga jalb etishning qanday usullari mavjud?
8. Aholining barcha qatlamlarini sportga jalb etish uchun qanday mexanizmlar ishlab chiqilgan?
9. Farmonni amalga oshirishdan qanday ijobiy natijalar kutilmoqda?
10. Sog'lom turmush tarzi jamiyat rivojiga qanday ta'sir ko'rsatadi?

Test savollar:

1. PF-6099-son Farmon qachon qabul qilingan?

- A) 2021-yil 1-yanvar
- B) 2020-yil 30-oktabr
- C) 2019-yil 15-may
- D) 2022-yil 10-mart

To'g'ri javob: B

2. Farmonning asosiy maqsadi nima?

- A) Ta'lim tizimini isloh qilish
- B) Sanoatni rivojlantirish
- C) Sog'lom turmush tarzini keng joriy etish
- D) Soliq tizimini o'zgartirish

To'g'ri javob: C

3. Sog'lom turmush tarzining asosiy omillaridan biri qaysi?

- A) Kam harakat qilish
- B) Noto'g'ri ovqatlanish
- C) Jismoniy faollik
- D) Uyquni kamaytirish

To'g'ri javob: C

4. Ommaviy sportni rivojlantirish uchun nima zarur?

- A) Faqat professional sportchilar
- B) Sport infratuzilmasi
- C) Faqat stadionlar
- D) Faqat murabbiylar

To'g'ri javob: B

5. Ta'lim muassasalarida sportni rivojlantirish nimaga xizmat qiladi?

- A) Faqat baholarni oshirishga
- B) Yoshlarni jismonan sog'lom qilishga
- C) Faqat musobaqa yutishga
- D) Darslarni kamaytirishga

To'g'ri javob: B

6. Aholini sportga jalb etishda qaysi tadbir muhim?

- A) Yig'ilishlar
- B) Marafon va musobaqalar
- C) Faqat reklama
- D) Faqat darslar

To'g'ri javob: B

7. Sog'lom turmush tarzining natijasi nima?

- A) Kasalliklar ko'payadi
- B) Faollik kamayadi
- C) Salomatlik mustahkamlanadi
- D) Ish unumdorligi pasayadi

To'g'ri javob: C

8. Farmon kimlarga qaratilgan?

- A) Faqat sportchilarga
- B) Faqat yoshlar uchun
- C) Barcha aholi qatlamlariga
- D) Faqat o'qituvchilarga

To'g'ri javob: C

9. Sport infratuzilmasiga nimalar kiradi?

- A) Faqat maktablar
- B) Yo'llar
- C) Sport zallari va maydonchalar
- D) Faqat ofislar

To'g'ri javob: C

10. Farmon amalga oshirilsa qanday natija kutiladi?

- A) Aholi sog'lig'i yomonlashadi
- B) Sog'lom jamiyat shakllanadi
- C) Sport kamayadi
- D) Faollik pasayadi

To'g'ri javob: B

1-vaziyatli masala

Bir mahallada yoshlar orasida jismoniy faollik past, ko'pchilik bo'sh vaqtini telefon va kompyuterda o'tkazmoqda. Natijada semizlik va sog'liq muammolari ortib bormoqda. Mahallada sport maydonchalari yetarli emas va ommaviy sport tadbirlari kam o'tkaziladi.

Savollar:

- Ushbu vaziyatning asosiy muammosi nimada?
- PF-6099-son Farmonga asosan bu muammoni qanday hal qilish mumkin?
- Qanday sport tadbirlarini tashkil etish maqsadga muvofiq?

1-Interfaol o'yin: Tez javob top!" (Savol-javob musobaqasi)

Maqsad: Tez fikrlash va mavzuni mustahkamlash

Qoidasi:

O'qituvchi savol beradi, o'quvchilar esa 10 soniya ichida javob aytishi kerak. To'g'ri javob bergan ishtirokchi 1 ball oladi.

Savollar namunasi:

- Sog'lom turmush tarzining asosiy omili nima?
- Ommaviy sportni rivojlantirish nima uchun muhim?
- Jismoniy faollik inson salomatligiga qanday ta'sir qiladi?
- Sport infratuzilmasiga nimalar kiradi?
- Farmonning asosiy maqsadi nima?

Natija: Eng ko'p ball to'plagan o'quvchi g'olib bo'ladi.

2-vaziyatli masala

Maktabda jismoniy tarbiya darslari yetarli darajada samarali tashkil etilmagan. O'quvchilar sportga qiziqmaydi, sport jihozlari eskirgan va sport to'garaklari faoliyati sust.

Savollar:

- Muammoning asosiy sabablari nimalardan iborat?
- Farmon asosida ta'lim muassasasida qanday o'zgarishlar kiritish lozim?
- O'quvchilarni sportga jalb qilish uchun qanday choralar ko'rish mumkin?

2-Interfaol o'yin: "To'g'ri yoki noto'g'ri"(Aniqlash o'yini)

Maqsad: Bilimni tekshirish va mustahkamlash

Qoidasi:

O'qituvchi gap aytadi, o'quvchilar esa "to'g'ri" yoki "noto'g'ri" deb javob berishadi.

Misollar:

- Sog'lom turmush tarzi faqat sport bilan bog'liq. (Noto'g'ri)
- PF-6099 farmoni sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga qaratilgan. (To'g'ri)
- Jismoniy faollik kasalliklarni ko'paytiradi. (Noto'g'ri)
- Ommaviy sport barcha yoshlar uchun foydali. (To'g'ri)
- Sport bilan faqat professional sportchilar shug'ullanishi kerak. (Noto'g'ri)

Natija: Eng ko'p to'g'ri javob bergan o'quvchi g'olib bo'ladi.

<p>2.3.O'quv moduliga ajratilgan soat 2</p>	<p>Bolalarda nafas olish a'zolarining kasalliklari. Ta'rifi, etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi, davosi va hamshiralik parvarishi.</p>
--	--

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

<p align="center">Vaqt 80 daqiqa</p>	<p align="center">Tinglovchilar soni:10-15ta</p>
<p align="center">O'quv mashg'ulotining shakli va turi</p>	<p align="center">Nazariy mashg'ulot</p>
<p align="center">Ma'ruza mashg'ulotining rejasi</p>	<p>1. Nafas olish a'zolarining kasalliklari: ta'rifi va umumiy tushunchalar</p> <p>2. Etiologiya va risk omillari: bolalarda nafas olish kasalliklarining sabablari</p> <p>3. Kasallikning belgilari va klinik ko'rinishlari</p>
<p>O'quv mashg'uloti maqsadi:</p> <p>1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash Amaliy ko'nikmalarni egallash Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash Deontologik tarbiyaning shakllanishi Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash</p> <p>2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish</p>	
<p align="center">Pedagogik vazifalar</p> <p>Bolalarda nafas olish a'zolarining kasalliklari. Ta'rifi, etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi, davosi va hamshiralik parvarishi. Bronxial astma va o'pkaning surunkali obstruktiv kasalliklari, laringit kasalliklarini parvarishlash bo'yicha maslahat olib borish.</p>	<p>O'quv faoliyatini natijalari: Qon yaratish a'zolari kasalliklarida xavfli omillarini aniqlash va baholash, ularning asoratlarini oldini olish, Bolalarda qon aylanish a'zolari kasalliklari va tug'ma yurak nuqsonlari. Etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi, davosi va hamshiralik parvarishi., davosi va Ovqat hazm qilish a'zolari kasalliklari. Stomatit, gelmintoz kasalliklarini ta'rifi, etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi hamshiralik parvarishi</p>
<p>O'qitish metodlari</p>	<p>“Simptom detektivi” “Nafas olish tizimi puzzle “ usullari bilan ishlash</p>
<p>O'quv faoliyatini tashkil etish</p>	<p>Jamoaviy va guruxlarda ishlash</p>

	,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
<p style="text-align: center;">1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa</p>	<p style="text-align: center;">Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi, ichki tartib qoidalariga rioya qilishni tasdiqlovchi tilxat oladi yangiliklar eshitiladi va aytiladi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga "Simptom detektivi "interfaol o'yin tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollarigi javob beradilar. Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar."</p> <p>Nafas olish tizimi puzzle " sxemasi bo'yicha</p>

		tinglovchilar tomonidan to'ldiriladi
3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi .</p> <p>Uyga vazifa: Bolalarda nafas olish a'zolarining kasalliklari. Ta'rifi, etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi, davosi va hamshiralik parvarishi mavzusi o'qib kelish.</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <p>10. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. G.I.Shayxova tomonidan taxrir qilingan. Toshkent, 2011</p> <p>11. "Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish" . 2021 yil</p> <p>12. E.A.Shomansurova, Ch.D.Bo'tayev, "Oila tibbiyotida xamshiralik ishi". "Yangi asr avlodi". Toshkent – 2008.</p>	Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar

2.3.1.Mavzusi: Bolalarda nafas olish a'zolarining kasalliklari. Ta'rifi, etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi, davosi va hamshiralik parvarishi.

Reja:

1. Nafas olish a'zolarining kasalliklari: ta'rifi va umumiy tushunchalar
2. Etiologiya va risk omillari: bolalarda nafas olish kasalliklarining sabablari
3. Kasallikning belgilari va klinik ko'rinishlari

Etiologiya va risk omillari: bolalarda nafas olish kasalliklarining sabablari

Bolalarda nafas olish a'zolarining kasalliklari ko'pincha bir nechta omillar ta'sirida yuzaga keladi. Eng keng tarqalgan sabablar orasida **virusli va bakterial infeksiyalar** mavjud bo'lib, ular respirator yo'llarni zararlaydi va yallig'lanishga olib keladi. Shuningdek, **allergik reaksiyalar** ham bolalarda surunkali burun tiqilishi, yo'tal va boshqa simptomlar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

Ekologik omillar ham muhim rol o'ynaydi: chang, zararli gazlar, chekish tutuni, namlik va sovuq iqlim bolalarning nafas olish tizimini sezgir qiladi. Shu bilan birga, **irsi moyillik** ham kasalliklarning rivojlanish xavfini oshiradi. Agar ota-onada astma yoki boshqa respirator kasalliklar mavjud bo'lsa, bola ham shunga moyil bo'lishi mumkin.

Bolaning immunitet holati ham kasallik ehtimolini belgilaydi. Kam immunitetli bolalar nafas olish tizimi infeksiyalariga tezroq chalinadi va ularni uzoq vaqt davomida boshqarish qiyin bo'ladi. Shu sababli bolalarda kasalliklarning etiologiyasini aniqlash va risk omillarini kamaytirish orqali nafas olish tizimi kasalliklarini oldini olish muhim hisoblanadi.

Nafas olish a'zolarining kasalliklari: ta'rifi va umumiy tushunchalar

Nafas olish a'zolarining kasalliklari – bu bolalarda nafas olish tizimi funksiyalarining buzilishi bilan kechadigan kasalliklar majmuasidir. Ular burun, tomoq, traxeya, bronxlar va o'pkaning qamrab oladi. Bunday kasalliklar nafas olish jarayonini qiyinlashtirishi, kislorod bilan tananing to'liq ta'minlanmasligiga olib kelishi mumkin.

Kasalliklar o'tkir yoki surunkali bo'lishi mumkin. O'tkir kasalliklar tez rivojlanib, qisqa muddat ichida sezilarli simptomlar bilan namoyon bo'ladi, surunkali kasalliklar esa uzoq muddat davomida sekinlik bilan kechadi. Nafas olish tizimi kasalliklari bolalarning umumiy rivojlanishiga va immunitet holatiga bevosita ta'sir qiladi.

Ushbu kasalliklarning paydo bo'lishi turli sabablar bilan bog'liq bo'lishi mumkin: virus va bakteriya infeksiyalari, allergik reaksiyalar, ekologik omillar va irsiy moyilliklar. Nafas olish a'zolarining kasalliklarini aniqlash va vaqtida davolash bolada kislorod almashinuvini saqlash, umumiy sog'liqni mustahkamlash va asoratlarning oldini olish uchun muhim hisoblanadi.

Kasallikning belgilari va klinik ko'rinishlari

Bolalarda nafas olish a'zolarining kasalliklari turli simptomlar bilan namoyon bo'ladi. Eng keng tarqalgan belgilar — **yo'tal, burun tiqilishi, burun oqishi, tomoq og'rig'i va balg'am ajralishidir**. Shu bilan birga, bolalarda **harorat ko'tarilishi, holsizlik, ishtahani yo'qotish va charchash** ham kuzatilishi mumkin.

Kasallikning klinik ko‘rinishi kasallik turiga bog‘liq bo‘ladi. Masalan, virusli infeksiyalar odatda **o‘tkir boshlanadi**, bemorda yuqori harorat va suvli burun oqishi kuzatiladi. Bakterial kasalliklar esa ko‘proq **surunkali yoki og‘ir kechadi**, balg‘amli yo‘tal, nafas qisilishi va bronxial shovqinlar bilan tavsiflanadi.

Allergik kasalliklarda belgilar odatda mavsumiy yoki doimiy bo‘lib, **yo‘tal, hapşırık, burun qichishi va ko‘z shishishi** bilan namoyon bo‘ladi. Surunkali nafas olish kasalliklarida esa bemor tez charchaydi, faoliyatini cheklaydi va uyqu sifati buziladi.

Shuningdek, bolalarning yoshi simptomlarning namoyon bo‘lish tarziga ta‘sir qiladi. Kichik yoshdagi chaqaloqlarda yo‘tal va nafas qisilishi tez-tez uchraydi, kattaroq bolalarda esa balg‘am ajralishi va charchash ko‘proq seziladi. Shu sababli bolalarda nafas olish kasalliklarini erta aniqlash va simptomlarni kuzatish juda muhimdir.

Diagnostika usullari: fizik ko‘rik, laboratoriya va instrumental tekshiruvlar

Bolalarda nafas olish a‘zolarining kasalliklarini aniqlashda bir nechta diagnostika usullari qo‘llaniladi. **Fizik ko‘rik** – bu birinchi va eng muhim bosqich bo‘lib, shifokor bolaning nafas olish tezligi, tomoq va burun holatini, ko‘krak qafasi harakatini va bronxial shovqinlarni tekshiradi. Shu orqali bemorning umumiy holati va nafas olish tizimining holati haqida dastlabki xulosa olinadi.

Laboratoriya tekshiruvlari infeksiyon kasalliklarni aniqlashda muhim hisoblanadi. Masalan, balg‘am yoki qon tahlillari orqali virus yoki bakteriya mavjudligi aniqlanadi. Shu bilan birga, allergik kasalliklarda qon tahlili yordamida immunoglobulin darajasi, allergenlarga sezgirlik aniqlanadi.

Instrumental tekshiruvlar ham diagnostikani aniqlashda keng qo‘llaniladi. Eng ko‘p ishlatiladigan usullar: rentgen tekshiruvi, o‘pka ultratovush tekshiruvi, kompyuter tomografiya (KT) va bronxoskopiya. Bu usullar orqali o‘pkada yallig‘lanish, shish, balg‘am to‘planishi yoki boshqa patologik holatlar aniqlanadi.

Shuningdek, **spirografiya** va **oksimetriya** kabi funksional tekshiruvlar yordamida bolalarning nafas olishi samaradorligi, kislorod bilan ta‘minlanishi va nafas yo‘llarining holati baholanadi. Shu tarzda kompleks diagnostika nafas olish a‘zolarining kasalliklarini aniqlash va davolash strategiyasini belgilashda asosiy rol o‘ynaydi.

Davolash usullari: tibbiy va farmakologik yondashuvlar

Bolalarda nafas olish a‘zolarining kasalliklarini davolash kasallik turiga, og‘irligiga va bolaning umumiy holatiga qarab belgilanadi. Odatda davolash **tibbiy va farmakologik yondashuvlarni** o‘z ichiga oladi.

O'tkir virusli infeksiyalar ko'pincha **simptomatik davolash** orqali boshqariladi: haroratni pasaytirish, yo'talni yengillashtirish, burun tiqilishini kamaytirish. Bakterial infeksiyalarda esa **antibiotiklar** shifokor tomonidan belgilanadi. Antibiotiklarni faqat mutaxassis tavsiyasi bilan ishlatish kerak, chunki noto'g'ri qo'llash resistensiya rivojlanishiga olib keladi.

Allergik kasalliklarda davolash **antihistamin preparatlari, burun spreylari va allergenlardan uzoqlashtirish** orqali amalga oshiriladi. Surunkali kasalliklarda esa bronx va o'pka funksiyalarini qo'llab-quvvatlash, fizioterapiya va nafas mashqlari ham tavsiya etiladi.

Shuningdek, bolalarning uy sharoitida **yetarli dam olish, nam havo, sog'lom ovqatlanish va ortiqcha chang yoki tutun ta'siridan himoya qilish** muhim ahamiyatga ega. Davolash jarayonida bolaning simptomlari muntazam kuzatiladi va kerak bo'lsa, dori-darmon dozalari yoki terapiya usullari o'zgartiriladi.

To'g'ri va o'z vaqtida davolash bolalarda nafas olish kasalliklarining asoratlarini kamaytiradi va sog'lom rivojlanishiga yordam beradi.

Hamshiralik parvarishi: profilaktika, rehabilitatsiya va bemorni kuzatish

Bolalarda nafas olish a'zolarining kasalliklarini davolashda hamshiralik parvarishi muhim rol o'ynaydi. Hamshira bemorning umumiy holatini kuzatadi, simptomlarni qayd qiladi va shifokorning tavsiyalariga muvofiq yordam ko'rsatadi.

Profilaktik chora sifatida hamshira bolani **toza va nam havoli muhitda saqlash, zarur gigiyena qoidalariga rioya qilish, ovqatlanishini tartibga solish** kabi vazifalarni bajaradi. Shu bilan birga, bemorning tana harorati, nafas olish tezligi, yo'tal, balg'am ajralishi va boshqa simptomlarini muntazam nazorat qiladi.

Rehabilitatsiya jarayonida hamshira bolaga **nafas mashqlari, fizioterapiya amaliyotlari, bronxlarni tozalash va og'riqni kamaytirish usullarini o'rgatadi** va kuzatadi. Surunkali yoki qaytalanuvchi kasalliklarda hamshira oilaga **kasallikni oldini olish, allergenlardan saqlanish va davolash rejalarini tushuntirish** bo'yicha maslahat beradi.

Shunday qilib, hamshiralik parvarishi bolaning tez va samarali sog'ayishi, kasallikning asoratlarini kamaytirish va sog'lom rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Nazorat savollari:

1. Nafas olish a'zolarining kasalliklari tushunchasi nima va u bolalar sog'lig'ida qanday ahamiyatga ega?
2. Bolalarda nafas olish kasalliklarining eng keng tarqalgan etiologik omillari qaysilar?

3. Virusli, bakterial va allergik nafas olish kasalliklarining asosiy klinik belgilari qanday farq qiladi?
4. Bolalarda nafas olish tizimi kasalliklarini aniqlash uchun qanday fizik, laboratoriya va instrumental diagnostika usullari qo'llaniladi?
5. Nafas olish kasalliklarini davolashda tibbiy va farmakologik yondashuvlar qanday qo'llaniladi?
6. Hamshiralik parvarishi bolaning sog'lom rivojlanishini ta'minlashda qanday rol o'ynaydi?
7. Bolalarning o'sish va immunitet holati nafas olish kasalliklariga qanday ta'sir qiladi?
8. Profilaktika choralarini qanday amalga oshirish bolalarda nafas olish kasalliklarining oldini oladi?
9. Surunkali nafas olish kasalliklarida rehabilitatsiya jarayoni qanday tashkil etiladi?
10. Bolalarda nafas olish kasalliklarini erta aniqlash va davolashning ahamiyati nimada?

Test savollar:

1. Nafas olish a'zolarining kasalliklari nima?

- A) Faqat tomoq og'rig'iga oid kasalliklar
- B) Bolalarda nafas olish tizimi funksiyasining buzilishi bilan bog'liq kasalliklar
- C) Faqat o'pka kasalliklari
- D) Qon aylanish tizimi kasalliklari

Javob: B

2. Bolalarda nafas olish kasalliklarining eng keng tarqalgan sabablari qaysilar?

- A) Faqat allergik reaksiyalar
- B) Virus va bakteriya infeksiyalari, allergiya, ekologik omillar
- C) Faqat genetik kasalliklar
- D) Ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklar

Javob: B

3. Quyidagi belgilar qaysi kasallik turi bilan ko'proq bog'liq?

Yo'tal, balg'am ajralishi, bronxial shovqinlar

- A) Virusli infeksiyalar
- B) Bakterial infeksiyalar
- C) Allergik kasalliklar
- D) O'sish bilan bog'liq muammolar

Javob: B

4. Allergik nafas olish kasalliklarining asosiy belgisi qaysi?

- A) Harorat ko'tarilishi
- B) Yo'tal va burun qichishi, hapşırık

- C) Balg'am ajralishi
- D) Ko'krak qafasi harakatining buzilishi

Javob: B

5. Bolaning nafas olish tizimi kasalliklarini diagnostika qilishda ishlatiladigan usullar qaysi?

- A) Faqat vizual tekshiruv
- B) Fizik ko'rik, laboratoriya tahlillari, rentgen va boshqa instrumental tekshiruvlar
- C) Faqat laboratoriya tahlillari
- D) Psixologik testlar

Javob: B

6. O'tkir virusli nafas olish kasalliklarini davolashda odatda nima qo'llaniladi?

- A) Antibiotiklar
- B) Simptomatik davolash: haroratni pasaytirish, burun tiqilishini kamaytirish
- C) Jarrohlik amaliyoti
- D) Faqat fizioterapiya

Javob: B

7. Allergik nafas olish kasalliklarida qanday dorilar ishlatiladi?

- A) Antibiotiklar
- B) Antihistamin preparatlari, burun spreylari
- C) Og'riq qoldiruvchi vositalar
- D) Vitaminlar

Javob: B

8. Hamshiralik parvarishi bolalarda nafas olish kasalliklarini davolashda qanday rol o'ynaydi?

- A) Faqat dori berish
- B) Bemorni kuzatish, profilaktika, rehabilitatsiya va o'qitish
- C) Faqat shifokor tavsiyalarini yozib berish
- D) Davolashga aralashmaslik

Javob: B

9. Surunkali nafas olish kasalliklarida rehabilitatsiya jarayoni nima uchun muhim?

- A) Faqat kasallik belgilarini kamaytirish uchun
- B) Nafas olish tizimi funksiyasini qo'llab-quvvatlash va asoratlarni oldini olish uchun
- C) Faoliyatni cheklash uchun
- D) Ovqatlanishni nazorat qilish uchun

Javob: B

10. Bolalarda nafas olish kasalliklarini erta aniqlashning ahamiyati nimada?

- A) Faqat haroratni nazorat qilish
- B) Sog'lom rivojlanishni ta'minlash va asoratlarning oldini olish
- C) Faqat kasallikni yashirish

D) Davolashga ehtiyoj yoʻqligini koʻrsatadi

Javob: B

1-Vaziyatli masala

6 yoshli Lola bolaning ota-onasi uni pediatrga olib kelishdi. Bola 3 kun davomida **quruq yoʻtal, burun tiqilishi, biroz harorat koʻtarilishi** bilan kasal boʻlgan. Pediatr fizik koʻrik oʻtkazdi va bronxial shovqinlarni aniqladi.

Savollar:

1. Lola bolaning simptomlariga qarab, kasallikning ehtimoliy turi nima boʻlishi mumkin?
2. Qanday diagnostika usullari yordamida aniqlik kiritish mumkin?
3. Hamshiralik parvarishi sifatida qanday tavsiyalar berish mumkin?

1-Interfaol oʻyin:

Simptom detektivi” (Rol oʻyin)

Maqsad: Bolalarda nafas olish kasalliklarining belgilari va turini aniqlash, simptomlarni tahlil qilish koʻnikmasini rivojlantirish.

Qoidalari:

1. Bolalar kichik guruhlariga boʻlinadi.
2. Har bir guruhga **kasallik simptomlari yozilgan kartochkalar** beriladi (yoʻtal turi, burun oqishi, balgʻam, harorat, charchash va boshqalar).
3. Guruh aʼzolari simptomlarni tahlil qilib, **kasallik turini (virusli, bakterial, allergik)** aniqlaydi.
4. Toʻgʻri natijalarni eng tez topgan guruh gʻolib boʻladi.

Kerakli jihozlar:

Kartochkalar (kasallik simptomlari yozilgan)

Markerlar yoki stikerlar

Afzallik:

Bolalar kasallik belgilari va diagnostika asoslarini oʻrganadi, tahlil qilish koʻnikmasi rivojlanadi.

2-Vaziyatli masala

10 yoshli Farhodda **balg‘amli yo‘tal, nafas qisilishi, tez charchash** kuzatilmoqda. Oilada allergiya tarixi mavjud. Pediatri bolani tekshirib, o‘pka funksiyasi va spirografiya natijalarini so‘radi.

Savollar:

1. Farhodning simptomlariga qarab, kasallik ehtimoli qanday? Virusli, bakterial yoki allergik kasallik bo‘lishi mumkinligini tahlil qiling.
2. Qo‘shimcha qanday laboratoriya va instrumental tekshiruvlar tavsiya etiladi?
3. Davolash va hamshiralik parvarishi bo‘yicha qanday chora-tadbirlar amalga oshirilishi kerak?

2-Interfaol o‘yin:

Nafas olish tizimi puzzle (Vizual interfaol o‘yin)

Maqsad: Bolalarda nafas olish tizimining anatomiyasi va kasallik joylarini vizual tarzda o‘rganish.

Qoidalari:

1. Sinf yoki guruhda **nafas olish tizimi rasmlari bo‘lgan puzzl** tarqatiladi (burun, tomoq, traxeya, bronxlar, o‘pka).
2. Bolalar puzzlni yig‘adi va har bir qismini nomlaydi.
3. Har bir bo‘lak bilan bog‘liq kasalliklar va ularning belgilarini guruh bilan muhokama qiladi.
4. To‘g‘ri yig‘ilgan puzzl va kasallik tavsifi bergan guruh g‘olib hisoblanadi.

Kerakli jihozlar:

Nafas olish tizimi puzzli (kattalashtirilgan rasmlar bilan)

Markerlar yoki stikerlar

Afzallik:

Bolalar nafas olish tizimi anatomiyasini va kasalliklarning joylashuvini vizual tarzda o‘rganadi, mantiqiy fikrlash rivojlanadi.

2.3.O'quv moduliga ajratilgan soat 2	Qon va qon yaratish a`zolari kasalliklari.
---	---

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	<p>1.Qon va qon yaratish a`zolarining kasalliklari: ta`rifi va umumiy tushunchalar</p> <p>2. Etiologiya va xavf omillari: kasalliklarning paydo bo`lish sabablari</p> <p>3. Kasallikning belgilari va klinik ko`rinishlari</p>
<p>O'quv mashg'uloti maqsadi:</p> <p>1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash Amaliy ko`nikmalarni egallash Egallangan bilim va ko`nikmalarni amaliyotda qo'llash Deontologik tarbiyaning shakllanishi Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash</p> <p>2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O`z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e`tiborlilik xissini shakllantirish</p>	
<p style="text-align: center;">Pedagogik vazifalar</p> <p>Bolalarda nafas olish a`zolarining kasalliklari. Ta`rifi, etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi, davosi va hamshiralik parvarishi. Bronxial astma va o`pkaning surunkali obstruktiv kasalliklari, laringit kasalliklarini parvarishlash bo`yicha maslahat olib borish.</p>	<p>O'quv faoliyatini natijalari: Qon yaratish a`zolari kasalliklarida xavfli omillarini aniqlash va baholash, ularning asoratlarini oldini olish, Bolalarda qon aylanish a`zolari kasalliklari va tug`ma yurak nuqsonlari. Etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi, davosi va hamshiralik parvarishi., davosi va Ovqat hazm qilish a`zolari kasalliklari. Stomatit, gelmintoz kasalliklarini ta`rifi, etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi hamshiralik parvarishi</p>
O'qitish metodlari	“” “ “ usullari bilan ishlash
O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash

	,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
<p style="text-align: center;">1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa</p>	<p style="text-align: center;">Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi, ichki tartib qoidalariga rioya qilishni tasdiqlovchi tilxat oladi yangiliklar eshitiladi va aytiladi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga Qon detektivi (Rol o'yin)tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollarigi javob beradilar. Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar.Qon puzzli" (Vizual</p>

		interfaol o'yin) sxemasi bo'yicha tinglovchilar tomonidan to'ldiriladi
3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa	Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi . Uyga vazifa: Qon va qon yaratish a`zolari kasalliklari mavzusini o'qish Tavsiya etiladigan adabiyotlar: 13. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. G.I.Shayxova tomonidan taxrir qilingan. Toshkent, 2011 14. "Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish" . 2021 yil 15. E.A.Shomansurova, Ch.D.Bo'tayev, "Oila tibbiyotida xamshiralik ishi". "Yangi asr avlodi". Toshkent – 2008.	Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar

2.3.2.Mavzusi: **Qon va qon yaratish a`zolari kasalliklari.**

Reja:

- 1.Qon va qon yaratish a`zolarining kasalliklari: ta'rifi va umumiy tushunchalar
2. Etiologiya va xavf omillari: kasalliklarning paydo bo'lish sabablari
3. Kasallikning belgilari va klinik ko'rinishlari

Qon va qon yaratish a`zolarining kasalliklari: ta'rifi va umumiy tushunchalar

Qon va qon yaratish a`zolarining kasalliklari – bu organizmning qon tarkibi va qon hosil qiluvchi tizimi funksiyalarining buzilishi bilan kechadigan kasalliklar majmuasidir. Bu tizimga qizil qon hujayralari, oq qon hujayralari, trombositlar va

ularni ishlab chiqaruvchi suyak iligi kiradi. Kasalliklar qizil qon hujayralarining kamayishi yoki yetishmovchiligi, oq qon hujayralarining patologik ko'payishi yoki kamayishi, trombotsitlarning yetarli darajada bo'lmasligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Kasalliklar o'tkir yoki surunkali shaklda kechadi va ularning og'irligi bolaning umumiy sog'lig'i, immuniteti va o'sish jarayoniga ta'sir qiladi. Ba'zi hollarda qon va qon yaratish tizimi kasalliklari genetika, infeksiyalar, toksik moddalar yoki surunkali kasalliklar natijasida rivojlanadi. Shu sababli kasalliklarni erta aniqlash, ularning turini va sababini aniqlash hamda to'g'ri davolash bolaning sog'lig'ini saqlash va asoratlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Etiologiya va xavf omillari: kasalliklarning paydo bo'lish sabablari

Qon va qon yaratish a'zolarining kasalliklari turli omillar ta'sirida rivojlanadi. Eng keng tarqalgan sabablar orasida **genetik moyillik**, ya'ni irsiy kasalliklar mavjud bo'lib, ularni ota-onadan bolaga o'tishi mumkin. Shuningdek, **infektsion kasalliklar**, ayniqsa virus va bakteriya infeksiyalari, suyak iligi faoliyatini buzib, qon hujayralari sonini kamaytirishi mumkin.

Ekologik omillar va toksik moddalarga ta'sir ham muhim hisoblanadi. Kimyoviy moddalar, radiatsiya va zararli gazlar qon yaratish jarayonini susaytiradi va kasallik xavfini oshiradi. Bolaning **immunitet holati** ham kasalliklarning rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi: kam immunitetli bolalarda kasalliklar tezroq uchraydi va og'ir kechadi.

Shuningdek, **surunkali kasalliklar**, noto'g'ri ovqatlanish va temir, vitamin B12 yoki foliy kislotasi yetishmovchiligi qon va qon yaratish tizimi kasalliklarini keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli etiologiyani aniqlash va xavf omillarini kamaytirish kasalliklarning oldini olish va samarali davolash uchun juda muhimdir.

Kasallikning belgilari va klinik ko'rinishlari

Qon va qon yaratish a'zolarining kasalliklari turli simptomlar bilan namoyon bo'ladi. Eng keng tarqalgan belgilar orasida **charchash, umumiy holsizlik, teri va shilliq pardalarning rang o'zgarishi, tez charchash, nafas qisishi va tez yurak urishi** mavjud. Qizil qon hujayralari yetishmovchiligi (anemiya) odatda teri sarg'ayishi, bosh aylanishi va uyquchanlik bilan kechadi.

Oq qon hujayralari patologik ko'payganda yoki kamayganda esa **tez-tez infeksiyalar, isitma, limfa tugunlarining shishishi va kasalliklarga qarshi immun javobning susayishi** kuzatiladi. Trombotsitlar yetishmovchiligi esa **o'ng va burun qonashi, shishlar va ko'karishlar** bilan namoyon bo'ladi.

Kasalliklarning klinik ko‘rinishi bolalarning yoshiga ham bog‘liq bo‘ladi. Kichik yoshdagi bolalarda simptomlar tezroq seziladi va og‘ir kechishi mumkin, kattaroq bolalarda esa surunkali belgilar ko‘proq uchraydi. Shu sababli belgilarni erta aniqlash va kasallik turini aniqlash muhim ahamiyatga ega.

Davolash usullari: farmakologik, tibbiy va qon almashtirish usullari

Qon va qon yaratish a‘zolarining kasalliklarini davolash kasallik turiga, og‘irligiga va bolaning umumiy holatiga qarab belgilanadi. Davolash usullari odatda **farmakologik terapiya, tibbiy yondashuvlar va qon almashtirishni** o‘z ichiga oladi.

Qizil qon hujayralari yetishmovchiligi (anemiya) bo‘lgan hollarda davolashda **temir preparatlari, vitamin B12 va foliy kislotasi** ishlatiladi. Oq qon hujayralari patologiyasi mavjud bo‘lsa, **antibiotiklar, immunomodulyatorlar yoki boshqa dorilar** tavsiya qilinadi. Trombotsit yetishmovchiligi bo‘lsa, **qon yoki trombotsit massasi transfuziyasi** bajarilishi mumkin.

Shuningdek, surunkali yoki murakkab kasalliklarda **suyak iligi transplantatsiyasi** yoki keng qamrovli tibbiy yondashuvlar talab qilinadi. Uy sharoitida esa bolaning **to‘g‘ri ovqatlanishi, yetarlicha dam olishi va infeksiyalardan himoyalanihi** muhim hisoblanadi.

To‘g‘ri va o‘z vaqtida davolash bolalarda qon va qon yaratish a‘zolarining kasalliklarining asoratlarini kamaytiradi va sog‘lom rivojlanishiga yordam beradi.

Hamshiralik parvarishi: profilaktika, reabilitatsiya va bemorni kuzatish

Qon va qon yaratish a‘zolarining kasalliklarini davolashda hamshiralik parvarishi muhim rol o‘ynaydi. Hamshira bemorning umumiy holatini muntazam kuzatadi, simptomlarni qayd qiladi va shifokor tavsiyalariga muvofiq yordam ko‘rsatadi.

Profilaktik chora sifatida hamshira bolani **infeksiyalardan himoya qilish, toza va qulay muhit yaratish, gigiyena qoidalariga rioya qilish, sog‘lom ovqatlanishni ta‘minlash** kabi vazifalarni bajaradi. Shu bilan birga, bolaning qon ko‘rsatkichlari, qizil va oq qon hujayralari darajasi, trombotsitlar soni va boshqa simptomlarini nazorat qiladi.

Reabilitatsiya jarayonida hamshira bolaga **qon hosil qiluvchi tizimni qo‘llab-quvvatlovchi parvarish, vitaminlar va ozuqaviy tavsiyalar, zarur hollarda qon transfuziyasi jarayonida yordam ko‘rsatadi**. Surunkali yoki qaytalanuvchi kasalliklarda hamshira oilaga **kasallikni oldini olish, simptomlarni kuzatish va davolash rejalarini tushuntirish** bo‘yicha maslahat beradi.

Shunday qilib, hamshiralik parvarishi bolaning tez va samarali sog‘ayishi, kasallikning asoratlarini kamaytirish va qon va qon yaratish tizimi kasalliklaridan kelib chiqadigan xavflarni oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Nazorat savollar:

1. Qon va qon yaratish a'zolarining kasalliklari tushunchasi nima?
2. Bolalarda qizil qon hujayralari, oq qon hujayralari va trombositlar bilan bog'liq asosiy kasalliklar qaysilar?
3. Qon va qon yaratish kasalliklarining eng keng tarqalgan etiologik omillari qaysilar?
4. Anemiya, leykemiya va trombositopeniyaning asosiy belgilarini aytib bering.
5. Qon va qon yaratish a'zolarining kasalliklarini aniqlashda qanday laboratoriya va instrumental diagnostika usullari qo'llaniladi?
6. Qizil va oq qon hujayralari yetishmovchiligi yoki trombosit yetishmovchiligi bo'lgan hollarda davolash qanday amalga oshiriladi?
7. Hamshiralik parvarishi bolaning sog'lom rivojlanishini ta'minlashda qanday rol o'ynaydi?
8. Profilaktik choralar va reabilitatsiya qon va qon yaratish tizimi kasalliklarida qanday ahamiyatga ega?
9. Kasalliklarning og'irligi va surunkaligi bolaning umumiy sog'lig'i va immunitetiga qanday ta'sir qiladi?
10. Kasalliklarni erta aniqlash va to'g'ri davolashning ahamiyati nimada?

Test savollar:

1. **Qon va qon yaratish a'zolarining kasalliklari nima?**
 - A) Faqat qizil qon hujayralarining yetishmovchiligi
 - B) Organizmning qon va qon yaratish tizimi funksiyalarining buzilishi bilan bog'liq kasalliklar
 - C) Faqat oq qon hujayralari kasalliklari
 - D) Faqat trombosit kasalliklari

Javob: B
2. **Qizil qon hujayralari yetishmovchiligi bilan bog'liq kasallik nima deb ataladi?**
 - A) Leukemiya
 - B) Anemiya
 - C) Trombositopeniya
 - D) Limfoma

Javob: B
3. **Oq qon hujayralari patologiyasi natijasida qanday belgilar paydo bo'ladi?**
 - A) Tez charchash va teri sarg'ayishi

- B) Tez-tez infeksiyalar va isitma
- C) Burun qonashi va ko'karishlar
- D) Ovqatga nisbatan allergiya

Javob: B

4. **Trombotsit yetishmovchiligi bilan bog'liq asosiy simptom qaysi?**

- A) Harorat ko'tarilishi
- B) Teri sarg'ayishi
- C) Qon ketishlari va ko'karishlar
- D) Yo'tal

Javob: C

5. **Qon va qon yaratish a'zolarining kasalliklarini aniqlashda eng muhim laboratoriya tahlili qaysi?**

- A) Qon tarkibi tahlili
- B) Teri biopsiyasi
- C) Yurak ultratovushi
- D) Qon bosimi o'lchash

Javob: A

6. **Suyak iligi patologiyasini aniqlash uchun qaysi usul qo'llaniladi?**

- A) Suyak iligi biopsiyasi yoki aspiratsiyasi
- B) Ko'z tekshiruvi
- C) EKG (elektrokardiogramma)
- D) Spirometriya

Javob: A

7. **Anemiya davolashda qaysi preparatlar ishlatiladi?**

- A) Antibiotiklar
- B) Temir, vitamin B12 va foliy kislotasi
- C) Antihistamin preparatlar
- D) Analgetiklar

Javob: B

8. **Oq qon hujayralari patologiyasi bo'lganda davolashda nima qo'llanadi?**

- A) Temir preparatlari
- B) Antibiotiklar, immunomodulyatorlar
- C) Burun spreylari
- D) Og'riq qoldiruvchi vositalar

Javob: B

9. **Hamshiralik parvarishi bolaga qanday yordam beradi?**

- A) Faqat dorilarni berish
- B) Bemorni kuzatish, profilaktika, rehabilitatsiya va o'qitish
- C) Faqat shifokor tavsiyalarini yozib berish
- D) Davolashga aralashmaslik

Javob: B

10. **Kasalliklarni erta aniqlashning ahamiyati nimada?**

- A) Faqat haroratni nazorat qilish
- B) Sog'lom rivojlanishni ta'minlash va asoratlarning oldini olish
- C) Faqat kasallikni yashirish

D) Davolashga ehtiyoj yoʻqligini koʻrsatadi

Javob: B

1-Vaziyatli masala

7 yoshli Ali bolaning ota-onasi uni shifokorga olib kelishdi. Bola uzoq va tez-tez charchaydi, terisi sargʻaygan, tez-tez bosh aylanishi va uyquchanlik kuzatilmoqda. Laboratoriya tahlillari qizil qon hujayralari va gemoglobin miqdori kamayganligini koʻrsatdi.

Savollar:

1. Ali boladagi simptomlarga qarab, kasallik ehtimoli nima?
2. Qoʻshimcha qanday diagnostika usullari yordamida aniqlik kiritish mumkin?
3. Hamshiralik parvarishi sifatida qanday tavsiyalar berish mumkin?

1-Interfaol oyin: Qon detektivi (Rol oʻyin)

Maqsad: Bolalarda qon va qon yaratish tizimi kasalliklari belgilari va turlarini aniqlash koʻnikmasini rivojlantirish.

Qoidalari:

1. Bolalar kichik guruhlariga boʻlinadi.
2. Har bir guruhga **kasallik belgilarini yozilgan kartochkalar** beriladi (sargʻaygan teri, charchash, tez-tez infeksiya, qon ketishlari va boshqalar).
3. Guruh aʼzolari simptomlarni tahlil qilib, **kasallik turini aniqlaydi**: anemiya, leykemiya yoki trombosit yetishmovchiligi.
4. Toʻgʻri javoblarni eng tez topgan guruh gʻolib boʻladi.

Kerakli jihozlar:

Kartochkalar (kasallik belgilarini yozilgan)

Markerlar yoki stikerlar

Afzallik:

Bolalar qon kasalliklari belgilari va diagnostika asoslarini oʻrganadi, tahlil qilish koʻnikmasi rivojlanadi.

2-Vaziyatli masala

Vaziyat:

10 yoshli Diyor bolaning ota-onasi uni shifokorga olib kelishdi. Bola tez-tez infeksiyalarga chalindi, isitma boʻladi va limfa tugunlari shishadi. Qon tahlili oq qon hujayralarining patologik koʻpayishini koʻrsatdi. Pediater qoʻshimcha suyak iligi biopsiyasini tavsiya qildi.

Savollar:

1. Diyor boladagi simptomlarga qarab, kasallik ehtimoli qanday? Virusli, bakterial yoki qon hujayralari patologiyasi bo'lishi mumkinligini tahlil qiling.
2. Qaysi laboratoriya va instrumental tekshiruvlar qo'shimcha aniqlik kiritadi?
3. Davolash va hamshiralik parvarishi bo'yicha qanday chora-tadbirlar amalga oshirilishi kerak?

2-Interfaol oyin:

Qon puzzli" (Vizual interfaol o'yin)

Maqsad: Bolalarda qon hujayralari va qon yaratish a'zolarining anatomiyasini vizual tarzda o'rganish.

Qoidalari:

1. Sinf yoki guruhda **qon va suyak iligi puzzli** tarqatiladi (qizil qon hujayralari, oq qon hujayralari, trombotsitlar, suyak iligi).
2. Bolalar puzzlni yig'adi va har bir qismini nomlaydi.
3. Har bir bo'lak bilan bog'liq kasalliklar va ularning belgilarini guruh bilan muhokama qiladi.
4. To'g'ri yig'ilgan puzzl va kasallik tavsifi bergan guruh g'olib hisoblanadi.

Kerakli jihozlar:

Nafas olish tizimi puzzli (kattalashtirilgan rasmlar bilan)

Markerlar yoki stikerlar

Afzallik:

Bolalar qon hujayralari va suyak iligi anatomiyasini va kasalliklarning joylashuvini vizual tarzda o'rganadi, mantiqiy fikrlash rivojlanadi.

2.3.O'quv moduliga ajratilgan soat 2	Buyrak va siydik ajratish a'zolari kasalliklar ta'rifi, etiologiyasi, klinik belgilari,asosiy tekshiruv usullari, tashxisoti, davosi, hamshiralik parvarishi.
---	--

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot

<p style="text-align: center;">Ma'ruza mashg'ulotining rejasi</p>	<p>1. Buyrak va siydik ajratish a'zolari kasalliklari haqida umumiy tushuncha va ta'rifi.</p> <p>2. Buyrak va siydik ajratish tizimi kasalliklarining etiologiyasi (kelib chiqish sabablari).</p> <p>3 Buyrak va siydik ajratish a'zolari kasalliklarining klinik belgilari.</p>
<p>O'quv mashg'uloti maqsadi:</p> <p>1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash Amaliy ko'nikmalarni egallash Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash Deontologik tarbiyaning shakllanishi Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash</p> <p>2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish</p>	
<p style="text-align: center;">Pedagogik vazifalar</p> <p>Bolalarda nafas olish a'zolarining kasalliklari. Ta'rifi, etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi, davosi va hamshiralik parvarishi. Bronxial astma va o'pkaning surunkali obstruktiv kasalliklari, laringit kasalliklarini parvarishlash bo'yicha maslahat olib borish.</p>	<p>O'quv faoliyatini natijalari: Qon yaratish a'zolari kasalliklarida xavfli omillarini aniqlash va baholash, ularning asoratlarini oldini olish, Bolalarda qon aylanish a'zolari kasalliklari va tug'ma yurak nuqsonlari. Etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi, davosi va hamshiralik parvarishi., davosi va Ovqat hazm qilish a'zolari kasalliklari. Stomatit, gelmintoz kasalliklarini ta'rifi, etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi hamshiralik parvarishi</p>
<p>O'qitish metodlari</p>	<p>“Kasallik va belgi mosligi” “Hamshira vazifasi simulyatsiyasi” usullari bilan ishlash</p>
<p>O'quv faoliyatini tashkil etish</p>	<p>Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli</p>
<p>O'qitish vositalari</p>	<p>Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar</p>
<p>Qayta aloqaning usul va vazifalari</p>	<p>Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini</p>

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa	Tashkiliy qism 1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi, ichki tartib qoidalariga rioya qilishni tasdiqlovchi tilxat oladi yangiliklar eshitiladi va aytiladi. 2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi 3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.	Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar
2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa 1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq 2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40. 3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash	1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish. 2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga interfaol o'yin tarzida mavzu mustahkamlanadi.	Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollarigi javob beradilar. Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar." Hamshira vazifasi simulyatsiyasi " sxemasi bo'yicha tinglovchilar tomonidan to'ldiriladi
3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa	Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar	Tinglaydilar, uyga vazifani

	<p>rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi .</p> <p>Uyga vazifa: Buyrak va siydik ajratish a'zolari kasalliklar ta'rifi, etiologiyasi, klinik belgilari, asosiy tekshiruv usullari, tashxisoti, davosi, hamshiralik parvarishi mavzusini o'qib kelish</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <p>16. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. G.I.Shayxova tomonidan taxrirlangan. Toshkent, 2011</p> <p>17. "Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish" . 2021 yil</p> <p>18. E.A.Shomansurova, Ch.D.Bo'tayev, "Oila tibbiyotida hamshiralik ishi". "Yangi asr avlodi". Toshkent – 2008.</p>	<p>belgilab oladilar</p>
--	--	--------------------------

2.3.3.Mavzusi: Buyrak va siydik ajratish a'zolari kasalliklar ta'rifi, etiologiyasi, klinik belgilari, asosiy tekshiruv usullari, tashxisoti, davosi, hamshiralik parvarishi.

Reja:

1. Buyrak va siydik ajratish a'zolari kasalliklari haqida umumiy tushuncha va ta'rifi.
2. Buyrak va siydik ajratish tizimi kasalliklarining etiologiyasi (kelib chiqish sabablari).
- 3 Buyrak va siydik ajratish a'zolari kasalliklarining klinik belgilari.

Buyrak va siydik ajratish a'zolari kasalliklari haqida umumiy tushuncha va ta'rifi

Buyrak va siydik ajratish tizimi inson organizmida muhim vazifalarni bajaradi. Bu tizim organizmdagi ortiqcha suyuqliklarni, zararli moddalarni va modda almashinuvi natijasida hosil bo'lgan chiqindi mahsulotlarni chiqarib yuborishga xizmat qiladi. Buyraklar qonni filtrlab, undan zararli moddalarni ajratadi va siydik

hosil qiladi. Siydik esa siydik yo‘llari orqali tashqariga chiqariladi. Ushbu tizim tarkibiga buyraklar, siydik yo‘llari, siydik pufagi va siydik chiqarish kanali kiradi.

Buyrak va siydik ajratish a‘zolari kasalliklari deganda ushbu tizim a‘zolarining tuzilishi yoki faoliyatida yuzaga keladigan turli xil patologik o‘zgarishlar tushuniladi. Bu kasalliklar natijasida buyraklarning filtratsiya qilish qobiliyati buzilishi, siydik ajralishining kamayishi yoki ortishi, organizmda zaharli moddalar to‘planishi kabi holatlar kuzatilishi mumkin.

Buyrak va siydik ajratish tizimi kasalliklari juda keng tarqalgan bo‘lib, ular turli sabablarga ko‘ra rivojlanadi. Bu kasalliklarga buyrak yallig‘lanishi (nefrit), buyrak tosh kasalligi, pielonefrit, sistit, uretrit kabi kasalliklar kiradi. Ushbu kasalliklar o‘z vaqtida aniqlanmasa va davolanmasa, organizmda jiddiy asoratlar keltirib chiqarishi mumkin.

Shuning uchun buyrak va siydik ajratish tizimi kasalliklarini erta aniqlash, ularning oldini olish va to‘g‘ri davolash inson salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish, gigiyena qoidalariga amal qilish va vaqtida tibbiy ko‘rikdan o‘tish ushbu kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

Buyrak va siydik ajratish tizimi kasalliklarining etiologiyasi (sabablari)

Buyrak va siydik ajratish tizimi kasalliklari turli xil omillar ta‘sirida rivojlanadi. Ushbu omillar ichki (endogen) va tashqi (ekzogen) sabablar sifatida farqlanadi.

Birinchi navbatda, infeksiyon omillar muhim o‘rin tutadi. Siydik yo‘llariga mikroorganizmlar, ayniqsa bakteriyalar (ko‘pincha ichak tayoqchasi – E. coli) kirib borishi natijasida yallig‘lanish kasalliklari yuzaga keladi. Bu holat sistit, pielonefrit kabi kasalliklarni keltirib chiqaradi. Infeksiya pastdan yuqoriga (ascending yo‘l) yoki qon orqali (gematogen yo‘l) buyrakka yetib borishi mumkin.

Ikkinchi muhim sabab — immun tizim bilan bog‘liq omillardir. Autoimmun jarayonlar natijasida organizm o‘z buyrak to‘qimalariga qarshi antitanachalar ishlab chiqaradi. Bu esa glomerulonefrit kabi kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi.

Metabolik buzilishlar ham etiologiyada katta rol o‘ynaydi. Masalan, modda almashinuvi buzilishi natijasida siydik tarkibida tuzlar ko‘payib, buyrak toshlari (urolitiaz) hosil bo‘ladi. Shuningdek, qandli diabet kabi kasalliklar diabetik nefropatiani keltirib chiqaradi.

Gemodinamik omillar, ya‘ni buyrak qon aylanishining buzilishi ham muhim sabab hisoblanadi. Arterial gipertenziya yoki buyrak tomirlarining torayishi natijasida buyrak to‘qimalarida ishemiya yuzaga keladi va bu surunkali buyrak yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin.

Toksik omillar ham buyraklarga zarar yetkazadi. Turli dorilarni nazoratsiz qabul qilish, zaharli moddalar, og‘ir metallar, spirtli ichimliklar buyrak hujayralarini shikastlaydi. Bu esa nefrit yoki nefroz rivojlanishiga sabab bo‘ladi.

Mexanik omillar, masalan siydik yo‘llarining to‘silib qolishi (tosh, o‘asma, prostata kattalashuvi) siydik oqimini buzadi. Natijada siydik dimlanadi va infeksiya rivojlanishi uchun sharoit yaratiladi.

Shuningdek, irsiy omillar ham muhim ahamiyatga ega. Ba’zi kasalliklar, masalan polikistoz buyrak kasalligi, tug‘ma ravishda nasldan-naslga o‘tadi.

Yana tashqi muhit omillari — sovuq qotish, noto‘g‘ri ovqatlanish, suvsizlanish, gigiyena qoidalariga amal qilmaslik ham kasallik rivojlanishiga yordam beradi.

Buyrak va siydik ajratish a‘zolari kasalliklarining klinik belgilari

Buyrak va siydik ajratish tizimi kasalliklari turli klinik belgilar bilan namoyon bo‘ladi. Ushbu belgilar kasallik turiga, og‘irlik darajasiga va davomiyligiga qarab farq qiladi.

Birinchi navbatda, og‘riq sindromi muhim belgi hisoblanadi. Og‘riq odatda bel sohasida (lumbal sohada) paydo bo‘ladi. Buyrak kasalliklarida og‘riq doimiy va sust bo‘lishi mumkin, ammo buyrak toshlarida kuchli, to‘satdan boshlanuvchi (buyrak kolikasi) og‘riq kuzatiladi va u pastga – qovuq, jinsiy a‘zolar tomon tarqaladi.

Siydik ajralishining buzilishi ham asosiy belgilar qatoriga kiradi. Bunga dizuriya (og‘riqli siydik chiqarish), pollakiuriya (tez-tez siydik chiqarish), nokturiya (kechasi siydik ko‘payishi), oliguriya (siydik kamayishi) yoki anuriya (siydik chiqmasligi) kiradi. Ba’zan poliuriya (siydik ko‘payishi) ham kuzatiladi.

Siydik tarkibidagi o‘zgarishlar ham muhim diagnostik belgi hisoblanadi. Masalan:

- Gematuriya — siydikda qon paydo bo‘lishi
- Proteinuriya — siydikda oqsil aniqlanishi
- Leykotsituriya — siydikda yiring (leykotsitlar) ko‘payishi

Shishlar (o‘demlar) ko‘pincha buyrak kasalliklarida uchraydi. Ular odatda yuzda, ayniqsa ertalab ko‘z atrofi (periorbital shish)da boshlanadi va keyinchalik butun tana bo‘ylab tarqalishi mumkin.

Arterial gipertenziya ham keng tarqalgan klinik belgi hisoblanadi. Buyrak kasalliklarida qon bosimi ko‘tarilib, ba’zan og‘ir kechuvchi gipertenziyaga olib keladi.

Umumiy intoksikatsiya belgilariga holsizlik, tez charchash, bosh og'rig'i, ishtahaning pasayishi, ko'ngil aynishi va qusish kiradi. Bu ayniqsa buyrak yetishmovchiligida yaqqol namoyon bo'ladi.

Tana haroratining oshishi ko'pincha yallig'lanish kasalliklarida (masalan, pielonefrit) kuzatiladi va u titroq bilan kechishi mumkin.

Terida o'zgarishlar ham kuzatiladi: teri oqarib ketadi, quruqlashadi, ba'zan qichishish paydo bo'ladi. Surunkali buyrak yetishmovchiligida og'izdan ammiak hidiga o'xshash hid kelishi mumkin.

Nazorat savollar:

1. Buyrak va siydik ajratish tizimi qanday a'zolardan tashkil topgan?
2. Buyraklarning organizmdagi asosiy vazifalari nimalardan iborat?
3. Buyrak va siydik ajratish tizimi kasalliklari deganda nima tushuniladi?
4. Buyrak kasalliklarining asosiy kelib chiqish sabablari (etiologiyasi) nimalardan iborat?
5. Buyrak va siydik yo'llari kasalliklarining eng ko'p uchraydigan klinik belgilari qaysilar?
6. Buyrak kasalliklarida siydik ajralishida qanday o'zgarishlar kuzatiladi?
7. Buyrak kasalliklarini aniqlashda qanday laboratoriya tekshiruvlari qo'llaniladi?
8. Buyrak va siydik yo'llari kasalliklarini aniqlashda qanday instrumental tekshiruv usullari mavjud?
9. Buyrak va siydik ajratish tizimi kasalliklarini davolash usullari nimalardan iborat?
10. Buyrak kasalliklarida hamshiralik parvarishining asosiy vazifalari nimalardan iborat?

Test savollar

1. Buyrak va siydik ajratish tizimiga qaysi a'zolar kiradi?
A) Yurak, o'pka, jigar
B) Buyrak, siydik yo'llari, siydik pufagi, siydik chiqarish kanali
C) Oshqozon, ichak
D) Jigar, taloq

To'g'ri javob: B

2. Buyrakning asosiy vazifasi nima?

- A) Ovqat hazm qilish
- B) Qonni tozalash va siydik hosil qilish
- C) Nafas olish
- D) Qon aylanishini ta'minlash

To'g'ri javob: B

3. Buyrak yallig'lanish kasalligi qanday ataladi?

- A) Gastrit
- B) Bronxit
- C) Nefrit
- D) Pankreatit

To'g'ri javob: C

4. Buyrak tosh kasalligi ko'pincha nimaga bog'liq bo'ladi?

- A) Ko'p suyuqlik ichish
- B) To'g'ri ovqatlanish
- C) Modda almashinuvi buzilishi va kam suyuqlik ichish
- D) Sport bilan shug'ullanish

To'g'ri javob: C

5. Buyrak kasalliklarida eng ko'p uchraydigan belgilardan biri qaysi?

- A) Bel sohasida og'riq
- B) Ko'z og'rig'i
- C) Quloq og'rig'i
- D) Tish og'rig'i

To'g'ri javob: A

6. Buyrak kasalliklarini aniqlashda eng muhim laboratoriya tahlili qaysi?

- A) Qon bosimini o'lchash
- B) Siydik umumiy tahlili
- C) Ko'z tekshiruvi
- D) EKG

To'g'ri javob: B

7. Buyrakni tekshirishda keng qo'llaniladigan instrumental usul qaysi?

- A) UZI
- B) EKG
- C) EEG
- D) Spirometriya

To'g'ri javob: A

8. Buyrak faoliyati og'ir buzilganda qo'llaniladigan usul qaysi?

- A) Massaj
- B) Gemodializ
- C) Rentgen

D) Fizioterapiya

To'g'ri javob: B

9. Buyrak kasalliklarida ko'p uchraydigan shishlar qayerda paydo bo'ladi?

A) Qo'llarda

B) Yuzda va oyoqlarda

C) Quloqda

D) Burunda

To'g'ri javob: B

10. Buyrak kasalliklarida hamshiraning asosiy vazifasi nima?

A) Faqat dori yozish

B) Bemorni kuzatish va parvarish qilish

C) Operatsiya qilish

D) Rentgen qilish

To'g'ri javob: B

1-Vaziyatli masala

Bemor 35 yoshda. U bel sohasida og'riq, tez-tez siydik chiqarish va tana haroratining ko'tarilishidan shikoyat qilib shifokorga murojaat qildi. Tekshiruv natijasida siydik tahlilida bakteriyalar va leykotsitlar ko'paygani aniqlandi.

Savollar:

1. Bu holatda qanday kasallik bo'lishi mumkin?
2. Qanday tekshiruv usullari o'tkazilishi kerak?
3. Hamshira bemorga qanday parvarish ko'rsatishi kerak?

1-Interfaol oyin

O'yin: Kasallik va belgi mosligi

Maqsad: Buyrak va siydik ajratish tizimi kasalliklarini va ularning klinik belgilarini o'rganish.

O'yin tartibi:

O'quvchilarni 2–3 kishilik guruhlariga bo'ling.

Har bir guruhga kasalliklar va klinik belgilar yozilgan kartochkalar beriladi.

Vazifa: har bir kasallikka to'g'ri klinik belgini moslashtirish.

Misol:

Kasallik: Pielonefrit → Belgilar: bel og‘rig‘i, tana harorati ko‘tarilishi, tez-tez siydik chiqarish.

Kasallik: Buyrak toshi → Belgilar: kuchli bel og‘rig‘i, ko‘ngil aynishi, siydik rangining o‘zgarishi.

Qoidalar: Eng tez va to‘g‘ri javob bergan guruh g‘olib hisoblanadi.

2-Vaziyatli masala

Bemor 42 yoshda. U to‘satdan paydo bo‘lgan kuchli bel og‘rig‘i, ko‘ngil aynishi va siydik chiqarishda og‘riqdan shikoyat qildi. Tekshiruvda buyrakda tosh borligi aniqlandi.

Savollar:

1. Bu kasallik qanday nomlanadi?
2. Ushbu kasallikda qanday davolash usullari qo‘llaniladi?
3. Bunday bemorga hamshiralik parvarishi qanday tashkil etiladi?

2-Interfaol oyin:

2. O‘yin: “Hamshira vazifasi simulyatsiyasi”

Maqsad: Hamshiralik parvarishini amaliy mashq orqali o‘rganish.

O‘yin tartibi:

O‘quvchilarni juftliklarga bo‘ling: biri “hamshira”, biri “bemor” rolini o‘ynaydi.

Vazifa: “Bemor” bel sohasida og‘riq va tez-tez siydik chiqarishdan shikoyat qiladi.

“Hamshira” esa: bemorning shikoyatlarini tinglaydi, shaxsiy gigiyena, dori berish, suyuqlik ichish va parhez bo‘yicha maslahat beradi.

Har bir juftlik faoliyati guruh tomonidan baholanadi: bemorning xavfsizligi, to‘g‘ri maslahat berish va kuzatish darajasi hisobga olinadi.

<p>2.3.O'quv moduliga ajratilgan soat 2</p>	<p>Bolalarda qon aylanish a'zolari kasalliklari va tug'ma yurak nuqsonlari. Etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi, davosi va hamshiralik parvarishi.</p>
--	--

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

<p align="center">Vaqt 80 daqiqa</p>	<p align="center">Tinglovchilar soni:10-15ta</p>
<p align="center">O'quv mashg'ulotining shakli va turi</p>	<p align="center">Nazariy mashg'ulot</p>
<p align="center">Ma'ruza mashg'ulotining rejasi</p>	<p>1. Bolalarda qon aylanish a'zolari kasalliklari va tug'ma yurak nuqsonlari haqida umumiy tushuncha va ta'rifi.</p> <p>2. Bolalarda qon aylanish tizimi kasalliklari va tug'ma yurak nuqsonlarining etiologiyasi (kelib chiqish sabablari).</p> <p>3. Bolalarda qon aylanish a'zolari kasalliklari va tug'ma yurak nuqsonlarining klinik belgilari.</p>
<p>O'quv mashg'uloti maqsadi:</p> <p>1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash Amaliy ko'nikmalarni egallash Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash Deontologik tarbiyaning shakllanishi Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash</p> <p>2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish</p>	
<p align="center">Pedagogik vazifalar</p> <p>Bolalarda nafas olish a'zolarining kasalliklari. Ta'rifi, etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi, davosi va hamshiralik parvarishi. Bronxial astma va o'pkaning surunkali obstruktiv kasalliklari, laringit kasalliklarini parvarishlash bo'yicha maslahat olib borish.</p>	<p>O'quv faoliyatini natijalari: Qon yaratish a'zolari kasalliklarida xavfli omillarini aniqlash va baholash, ularning asoratlarini oldini olish, Bolalarda qon aylanish a'zolari kasalliklari va tug'ma yurak nuqsonlari. Etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi, davosi va hamshiralik parvarishi., davosi va Ovqat hazm qilish a'zolari kasalliklari. Stomatit, gelmintoz kasalliklarini ta'rifi, etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi hamshiralik parvarishi</p>
<p>O'qitish metodlari</p>	<p>“Kasallik va belgi mosligi”</p>

	Hamshira vazifasi simulyatsiyasi” usullari bilan ishlash
O’quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O’qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og’zaki so’rov, tezkor so’rovyozma so’rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o’quv topshiriqlarini baxolash

Mashg’ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta’lim beruvchi	Ta’lim oluvchi
1-bosqich o’quv mashg’ulotiga kirish 10 daqiqa	<p style="text-align: center;">Tashkiliy qism</p> <p>1 O’qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o’quv bo’limi tomonidan berilgan ro’yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi, ichki tartib qoidalariga rioya qilishni tasdiqlovchi tilxat oladi yangiliklar eshitiladi va aytiladi.</p> <p>2.O’quv mashg’ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o’tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo’llaniladigan usullarni aytib o’yin qoidalirini tushintiradi.</p>	Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar
2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa 1.O’tgan mavzu bo’yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq 2.Yangi mavzuni to’liq bayon etish 30-40. 3.O’qitishning noan’anaviy usullarini qo’llagan xolda tinglovchilar bilimini	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o’qituvchi tomonidan “Ma’ruza o’qish” usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga Hamshira vazifasi simulyatsiyasi” tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollarigi javob beradilar. Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo’llab javob

mustaxkamlash		oladilar. “Kasallik va belgi mosligi” sxemasi bo'yicha tinglovchilar tomonidan to'ldiriladi
3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi .</p> <p>Uyga vazifa: Bolalarda qon aylanish a'zolari kasalliklari va tug'ma yurak nuqsonlari. Etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi, davosi va hamshiralik parvarishi mavzusini o'qib kelish.</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <p>19. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. G.I.Shayxova tomonidan taxrir qilingan. Toshkent, 2011</p> <p>20. “Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish” . 2021 yil</p> <p>21. E.A.Shomansurova, Ch.D.Bo'tayev, “Oila tibbiyotida xamshiralik ishi”. “Yangi asr avlodi”. Toshkent – 2008.</p>	Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar

2.3.4.Mavzusi: Bolalarda qon aylanish a'zolari kasalliklari va tug'ma yurak nuqsonlari. Etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi, davosi va hamshiralik parvarishi.

Reja:

1. Bolalarda qon aylanish a'zolari kasalliklari va tug'ma yurak nuqsonlari haqida umumiy tushuncha va ta'rifi.
2. Bolalarda qon aylanish tizimi kasalliklari va tug'ma yurak nuqsonlarining etiologiyasi (kelib chiqish sabablari).
3. Bolalarda qon aylanish a'zolari kasalliklari va tug'ma yurak nuqsonlarining klinik belgilari.

Bolalarda qon aylanish a'zolari kasalliklari va tug'ma yurak nuqsonlari haqida umumiy tushuncha va ta'rifi

Bolalarda qon aylanish tizimi organizmning asosiy funksiyalarini bajarishda muhim rol o'ynaydi. Qon a'zolar orqali organizmning barcha hujayralariga kislorod va oziq moddalarni yetkazadi, metabolik chiqindilarni esa chiqarib

yuboradi. Qon aylanish tizimi yurak va tomirlardan iborat bo‘lib, bu tizimning to‘liq va normal ishlashi bolaning sog‘lom rivojlanishi uchun juda muhimdir.

Qon aylanish tizimi kasalliklari bolalarda turli sabablarga ko‘ra rivojlanadi va ularning yurak, qon tomirlari va qon tarkibida patologik o‘zgarishlar yuzaga keladi. Ushbu kasalliklar orasida yurak yetishmovchiligi, qon tomirlarining torayishi yoki kengayishi, yurak ritmi buzilishi kabi holatlar uchraydi.

Tug‘ma yurak nuqsonlari esa bolaning tug‘ilishidan oldin yurakning normal tuzilishi yoki rivojlanishi buzilishi natijasida paydo bo‘ladi. Bu nuqsonlar yurak devorlarida teshiklar, tomirlararo noto‘g‘ri ulanishlar yoki yurak klapanlarining yetishmovchiligi kabi shakllarda namoyon bo‘lishi mumkin. Tug‘ma yurak nuqsonlari bolaning qon aylanishi va kislorod yetkazilishi jarayoniga bevosita ta‘sir qiladi va vaqtida aniqlanmasa, jiddiy sog‘liq muammolariga olib kelishi mumkin.

Shuning uchun bolalarda qon aylanish a‘zolari kasalliklarini va tug‘ma yurak nuqsonlarini erta aniqlash, ularni diagnostika qilish va davolash juda muhimdir. Sog‘lom turmush tarzi, yetarli parvarish va tibbiy ko‘riklar bolaning qon aylanish tizimining to‘g‘ri ishlashini ta‘minlashga yordam beradi.

Bolalarda qon aylanish tizimi kasalliklari va tug‘ma yurak nuqsonlarining etiologiyasi (kelib chiqish sabablari)

Bolalarda qon aylanish tizimi kasalliklari va tug‘ma yurak nuqsonlari turli omillar natijasida rivojlanadi. Ushbu etiologik omillar kasallikning turini, jiddiyligini va rivojlanish tezligini belgilaydi.

Tug‘ma yurak nuqsonlari asosan bolaning homiladorlik davrida yurakning rivojlanishi buzilishi natijasida yuzaga keladi. Bu holat irsiy omillar, homilaning homiladorlik paytida zararli moddalarga ta‘siri, infeksiyalar yoki ona organizmida surunkali kasalliklar bo‘lganda ko‘proq uchraydi. Masalan, ona qandli diabet, rubella yoki boshqa infeksiyalar bilan kasallanganda tug‘ma yurak nuqsoni xavfi ortadi.

Olingan (postnatal) qon aylanish tizimi kasalliklari esa ko‘pincha infeksiyalar, yurak muskullariga zarar yetkazadigan kasalliklar, allergik reaktsiyalar yoki ortiqcha stress natijasida paydo bo‘ladi. Shuningdek, yurak va qon tomirlari kasalliklari bolalarda vitamin yetishmovchiligi, toksinlar ta‘siri, yurak klapanlari yoki tomirlarining yallig‘lanishi kabi omillar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Ba‘zi hollarda bolalarda yurak ritmi buzilishi, yuqori qon bosimi yoki yurak yetishmovchiligi genetik omillar tufayli paydo bo‘ladi. Shu sababli bolalarda qon aylanish tizimi kasalliklarining etiologiyasini aniqlashda genetika, homiladorlik davri holati, atrof-muhit sharoiti va bolaning umumiy salomatligi hisobga olinadi.

Ushbu bilim kasalliklarning oldini olish, erta tashxis qo'yish va samarali davolash uchun juda muhimdir.

Bolalarda qon aylanish a'zolari kasalliklari va tug'ma yurak nuqsonlarining klinik belgilari

Bolalarda qon aylanish tizimi kasalliklari va tug'ma yurak nuqsonlari turli belgilar bilan namoyon bo'ladi. Belgilar kasallik turiga, og'irligiga va bolaning yoshiga qarab farq qilishi mumkin. Ko'pincha bemorlarda charchoq, tez charchash, nafas qisishi va jismoniy faollikni cheklash kabi umumiy simptomlar kuzatiladi.

Tug'ma yurak nuqsonlari bo'lgan bolalarda ko'pincha teri rangining o'zgarishi, masalan, terining ko'karishi yoki och rangga aylanishi kuzatiladi. Shu bilan birga, tez-tez nafas olish, uyquda nafas qisishi va ovqatlanishda qiyinchiliklar ham uchraydi. Ba'zan yurak ritmi buzilishi yoki yurak charchoqlari bilan bog'liq yurak shovqinlari tinglash orqali aniqlanishi mumkin.

Olingan yurak va qon aylanish tizimi kasalliklarida esa belgilarga belgilangan og'riq, yurak sohasida og'riq yoki noqulaylik, oyoqlarda shishlar va tana haroratining o'zgarishi kiradi. Qon bosimi ko'tarilishi yoki pasayishi, tez-tez yurak urishi ham kuzatilishi mumkin.

Shuningdek, bolalarda qon aylanish tizimi kasalliklari o'sish va rivojlanishning sekinlashishi, charchash, tez charchash va infeksiyalarga nisbatan zaiflik kabi umumiy belgilar bilan ham namoyon bo'lishi mumkin. Bu belgilarni erta aniqlash va shifokorga murojaat qilish kasalliklarni erta tashxislash va samarali davolashda muhim ahamiyatga ega.

Bolalarda qon aylanish tizimi kasalliklarini aniqlashda qo'llaniladigan asosiy tekshiruv usullari va diagnostikasi

Bolalarda qon aylanish tizimi kasalliklarini tashxislashda bir nechta laboratoriya va instrumental tekshiruv usullari qo'llaniladi. Ularning maqsadi kasallik turini aniqlash, yurak va tomirlarning holatini baholash hamda davolash strategiyasini belgilashdan iborat.

Birinchi navbatda shifokor anamnez yig'adi va bolani ko'rikdan o'tkazadi. Ushbu bosqichda bolaning shikoyatlari, nafas olish tezligi, teri rangi, yurak urish tezligi va shovqinlari baholanadi. Yurak shovqinlarini stetoskop yordamida tinglash orqali yurak ritmi va tug'ma nuqsonlar mavjudligi aniqlanishi mumkin.

Laboratoriya tekshiruvlaridan qon tahlili va uning tarkibi (gemoglobin, eritrotsitlar, leykotsitlar) muhim o'rin tutadi. Bu tahlillar yurak yetishmovchiligi, infeksiyalar yoki qon tarkibidagi boshqa buzilishlarni aniqlashga yordam beradi. Ba'zi hollarda siydik tahlili ham bajarilishi mumkin, chunki buyrak faoliyati qon aylanish tizimi bilan bog'liq.

Instrumental diagnostik usullar orasida eng ko‘p qo‘llaniladiganlar elektrokardiogramma (EKG), ultratovush tekshiruvi (UZI), rentgen va ekokardiografiya hisoblanadi. EKG yurak ritmi va elektr faoliyatini aniqlashga yordam beradi, ekokardiografiya esa yurak tuzilishi, klapanlar va tomirlarning ishlashini vizual ko‘rsatadi. Ba’zi hollarda maxsus kontrastli rentgen tekshiruvlari (angiografiya) ham qo‘llaniladi.

Shu tekshiruvlar yordamida kasallikning turi va og‘irligi aniqlanadi, natijada shifokor to‘g‘ri tashxis qo‘yib, bolaning davolash strategiyasini belgilaydi.

Bolalarda qon aylanish tizimi kasalliklari va tug‘ma yurak nuqsonlarining davosi

Bolalarda qon aylanish tizimi kasalliklari va tug‘ma yurak nuqsonlarini davolash kasallikning turiga, og‘irligiga va bolaning umumiy holatiga qarab belgilanadi. Davolash konservativ (dori-darmonlar bilan) va jarrohlik usullarini o‘z ichiga olishi mumkin.

Tug‘ma yurak nuqsonlarida davolash usuli nuqsonning turi va og‘irligiga bog‘liq. Kichik nuqsonlar ba’zan kuzatish va dori-darmon bilan boshqarish orqali davolanadi. Og‘ir nuqsonlar esa jarrohlik yo‘li bilan tuzatiladi, bu esa yurak tuzilishini tiklash va qon aylanishini normallashtirishga yordam beradi.

Olingan yurak kasalliklarida esa davolash dori-darmonlar orqali yurak faoliyatini qo‘llab-quvvatlash, qon bosimini tartibga solish va yurak ritmini normallashtirishga qaratiladi. Shu bilan birga, infeksiyalarga qarshi antibiotiklar yoki yallig‘lanishga qarshi dorilar ham tavsiya etilishi mumkin.

Davolash jarayonida bemorga parhez va sog‘lom turmush tarziga rioya qilish tavsiya etiladi. Bolaning jismoniy faolligi, ovqatlanishi va dam olishi nazorat qilinadi. Ayrim hollarda maxsus reabilitatsiya mashqlari va fizioterapiya usullari ham qo‘llaniladi.

Shifokor tomonidan belgilangan davolash usullarini muntazam bajarish, nazorat tekshiruvlaridan o‘tish va vaqtda muammolarni aniqlash bolalar salomatligini saqlash va qon aylanish tizimining normal ishlashini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega.

Bolalarda qon aylanish a’zolari kasalliklarida va tug‘ma yurak nuqsonlarida hamshiralik parvarishi

Bolalarda qon aylanish tizimi kasalliklari va tug‘ma yurak nuqsonlarida hamshiralik parvarishi bolaning sog‘lig‘ini saqlash va davolash jarayonini samarali qilishda muhim rol o‘ynaydi. Hamshira bemorning holatini muntazam kuzatadi, shikoyatlarini tinglaydi va shifokor ko‘rsatmalarini bajaradi.

Hamshiralik parvarishi quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi: bolaning nafas olish tezligi, yurak urishi, qon bosimi va teri rangi muntazam nazorat qilinadi; og'riq yoki noqulaylik mavjud bo'lsa, u kamaytirish uchun shifokor belgilagan vositalar qo'llaniladi. Hamshira bemorni parhez va suyuqlik rejimiga rioya qilishga o'rgatadi, dori-darmonlarni o'z vaqtida beradi va ularning ta'sirini kuzatadi.

Shaxsiy gigiyena ham muhim hisoblanadi: bolaning kiyim-kechaklari, yotoq joyi va atrof-muhiti toza saqlanishi infeksiyalarning oldini olishga yordam beradi. Hamshira bemorga jismoniy faollik va dam olishni tartibga solishda ham ko'mak beradi.

Bundan tashqari, hamshira bolaning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlaydi, uni davolanishga ruhlantiradi va oilasini kasallik, parvarish va profilaktika choralari bo'yicha ma'lumot bilan ta'minlaydi. Shu tarzda, hamshiralik parvarishi bolalarda qon aylanish tizimi kasalliklari va tug'ma yurak nuqsonlarini samarali davolash va profilaktikani ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Nazorat savollar:

1. Bolalarda qon aylanish tizimi kasalliklari va tug'ma yurak nuqsonlari deganda nima tushuniladi?
2. Qon aylanish tizimi bolalarda qanday a'zoldan iborat?
3. Tug'ma yurak nuqsonlari qanday sabablarga ko'ra rivojlanadi?
4. Bolalarda qon aylanish tizimi kasalliklarining eng ko'p uchraydigan klinik belgilari qaysilar?
5. Qaysi laboratoriya va instrumental tekshiruvlar bolalarda yurak va qon aylanish tizimi kasalliklarini aniqlashda qo'llaniladi?
6. Tug'ma yurak nuqsonlarini davolash usullari nimalardan iborat?
7. Bolalarda qon aylanish tizimi kasalliklarini davolashda konservativ va jarrohlik usullari qanday farq qiladi?
8. Hamshiralik parvarishida bolaning holatini kuzatishda qaysi ko'rsatkichlar nazorat qilinadi?
9. Bolalarda tug'ma yurak nuqsonlarida hamshiraning ruhiy qo'llab-quvvatlashi nimani o'z ichiga oladi?
10. Bolalarda qon aylanish tizimi kasalliklarini erta aniqlashning ahamiyati nima?

Test savollar:

1. Tugʻma yurak nuqsonlari qachon paydo boʻladi?

- A) Bolaning tugʻilishidan keyin
- B) Homiladorlik davrida yurakning rivojlanishi buzilganda
- C) Oʻsmirlik davrida
- D) Faqat kattalarda

Toʻgʻri javob: B

2. Bolalarda qon aylanish tizimi kasalliklarining eng koʻp uchraydigan belgisi nima?

- A) Quloq ogʻrigʻi
- B) Teri rangining oʻzgarishi va charchoq
- C) Tish ogʻrigʻi
- D) Qorin ogʻrigʻi

Toʻgʻri javob: B

3. Tugʻma yurak nuqsonlarining etiologiyasida qaysi omil muhim rol oʻynaydi?

- A) Homiladorlik davrida ona kasalliklari
- B) Bolaning sport bilan shugʻullanishi
- C) Bolaning koʻp ovqat yeyishi
- D) Har qanday infeksiya faqat tugʻilgandan keyin

Toʻgʻri javob: A

4. Bolalarda qon aylanish tizimi kasalliklarini aniqlashda eng muhim instrumental usul qaysi?

- A) Rentgen va ekokardiografiya
- B) Koʻz tekshiruvi
- C) EKG faqat kattalarda qoʻllaniladi
- D) Spirometriya

Toʻgʻri javob: A

5. Tugʻma yurak nuqsonlarida eng tez-tez uchraydigan klinik belgi nima?

- A) Teri rangining oʻzgarishi va tez-tez nafas olish
- B) Quloq shishishi
- C) Oshqozon ogʻrigʻi
- D) Tish oqishi

Toʻgʻri javob: A

6. Bolalarda qon aylanish tizimi kasalliklarini davolashda qaysi usul qoʻllaniladi?

- A) Faqat dori-darmon
- B) Konservativ va jarrohlik usullari
- C) Faqat fizioterapiya
- D) Faqat massaj

Toʻgʻri javob: B

7. Hamshiralik parvarishida bolani kuzatishda qaysi koʻrsatkichlar nazorat qilinadi?

- A) Naqsh chizish qobiliyati
 - B) Nafas tezligi, yurak urishi, qon bosimi, teri rangi
 - C) Ovoz balandligi
 - D) Soch uzunligi
- To'g'ri javob: B**

8. Tug'ma yurak nuqsonlarida jarrohlik davolash nima uchun kerak bo'ladi?
- A) Yurak devoridagi nuqsonni tuzatish va qon aylanishini normallashtirish uchun
 - B) Faqat teri rangi uchun
 - C) Bolaning vaznini oshirish uchun
 - D) Faqat ruhiy holatini yaxshilash uchun
- To'g'ri javob: A**

9. Bolalarda qon aylanish tizimi kasalliklarida suyuqlik ichish va parhez nima uchun muhim?
- A) Ovqatni mazali qilish uchun
 - B) Yurak va qon aylanish tizimini qo'llab-quvvatlash uchun
 - C) Teri rangini o'zgartirish uchun
 - D) Nafas tezligini oshirish uchun
- To'g'ri javob: B**

10. Tug'ma yurak nuqsonlarini erta aniqlashning asosiy ahamiyati nima?
- A) Bolaning sport mashqlarini cheklash
 - B) Davolashni erta boshlash va asoratlarning oldini olish
 - C) Faqat ota-onani ogohlantirish
 - D) Faqat ruhiy yordam berish
- To'g'ri javob: B**

1-Vaziyatli masala:

Bemor 6 yoshda. U tez-tez charchash, tez nafas olish va oson holda ko'kargan teridan shikoyat qilmoqda. Stetoskop yordamida yurak shovqini aniqlangan, EKG va ekokardiografiyada yurak devorida kichik teshik (VSD) aniqlangan.

Savollar:

1. Bu holatda qanday kasallik yoki nuqson mavjud?
2. Qaysi tekshiruvlar bu tashxisni tasdiqlash uchun qo'llanilgan?
3. Bunday bolaga davolash va hamshiralik parvarishi qanday bo'lishi kerak?

1-Interfaol oyin:

O‘yin: “Kasallik va belgi mosligi”

Maqsad: Bolalarda qon aylanish tizimi kasalliklari va tug‘ma yurak nuqsonlari belgilarini o‘rganish.

Tartibi:

O‘quvchilarni 2–3 kishilik guruhlariga bo‘ling.

Har bir guruhga kasalliklar va ularning klinik belgilarini yozilgan kartochkalar beriladi.

Vazifa: har bir kasallik yoki nuqson bilan to‘g‘ri belgini moslashtirish.

Misol:

Kasallik: Ventrikulyar septal nuqson (VSD) → Belgilar: tez charchash, nafas qisishi, ko‘karish.

Kasallik: Yurak klapan yetishmovchiligi → Belgilar: oyoqlarda shish, yurak shovqinlari, tez charchash.

Qoidalar: Eng tez va to‘g‘ri javob bergan guruh g‘olib hisoblanadi.

2-vaziyatli masala

Bemor 8 yoshda. U nafas qisilishi, tez charchash, vaqti-vaqti bilan oyoqlarda shish paydo bo‘lishidan shikoyat qiladi. Laboratoriya tahlillarida qon tarkibi va yurak faoliyati ko‘rsatkichlarida o‘zgarishlar aniqlangan. Ekokardiografiya natijasida yurak klapanlarida yetishmovchilik aniqlangan.

Savollar:

1. Bu holatda bolada qaysi turdagi qon aylanish tizimi kasalligi kuzatilmoqda?
2. Davolashda konservativ va jarrohlik usullari qaysi hollarda qo‘llaniladi?
3. Hamshiralik parvarishida bolaga qanday ko‘mak berish muhim?

2-Interfaol oyin:

O‘yin: “Hamshira vazifasi simulyatsiyasi”

Maqsad: Hamshiralik parvarishini amaliy mashq orqali o‘rganish.

Tartibi:

O‘quvchilar juftliklarga bo‘linadi: biri “hamshira”, biri “bemor” rolini o‘ynaydi.

“Bemor” nafas qisishi, tez charchash, oyoqlarda shish va teri rangining o‘zgarishi haqida shikoyat qiladi.

“Hamshira” bemorning shikoyatlarini tinglaydi, shaxsiy gigiyena, dori berish, suyuqlik ichish, parhez va dam olish bo‘yicha maslahat beradi.

Har bir juftlik faoliyati guruh tomonidan baholanadi: bemorning xavfsizligi, to'g'ri maslahat berish va kuzatish darajasi hisobga olinadi.

2.4.O'quv moduliga ajratilgan soat 2	Emlashning (vaksinatsiyaning)ahamiyati. Universal - progressiv reja asosida profilaktik emlash bilan bog'liq bo'lgan muammolarni aniqlash va bartaraf qilish.
---	--

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emlashning (vaksinatsiyaning) umumiy tushunchasi va ahamiyati. 2. Universal va progressiv reja asosida profilaktik emlashning maqsadi va printsiplari. 3. Bolalar va kattalarda emlash orqali oldini olish mumkin bo'lgan kasalliklar.
<p>O'quv mashg'uloti maqsadi:</p> <p>1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash Amaliy ko'nikmalarni egallash Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash Deontologik tarbiyaning shakllanishi Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash</p> <p>2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish</p>	
<p align="center">Pedagogik vazifalar</p> <p>Emlashning (vaksinatsiyaning)ahamiyati. Universal - progressiv reja asosida profilaktik emlash bilan bog'liq bo'lgan muammolarni aniqlash va bartaraf qilish. Immunoprofilaktikaning mazmuni, maqsadi va turlari. Xavfsiz immunizatsiya uchun tavsiyalar. Bolaga yillik profilaktik emlash rejasini tuzish va tibbiy hujjatlarni to'g'ri rasmiylashtirish. Hamshira emlangan</p>	<p>O'quv faoliyatini natijalari: Havo-tomchi yuli bilan yuqadigan infeksiyasi (O'RVI, ko'kyo'tal, epidemik parotit,difteriya), toshma bilan kechadigan (Qizamiq, qizilcha, skarlatina, suvchechak) kasalliklar. Differensial diagnostikasi. Shoshilinch xabarnoma varaqasini yuritish. Havo tomchi infeksiyasi bilan kasallangan bemorlarni</p>

bolaning onasi bilan suhbat olib borishi. Emlashdan keyingi holatini baholash va nazorat qilishi. Emlashdan keyingi asoratlar.	izolyatsiya qilish tartibi, dezinfekcion eritmalar bilan ishlash, muloqatda bo'lgan xodimlar va bemorlarda observatsiya o'tkazish, hamshiralik parvarishini olib borish.
O'qitish metodlari	Kasallik va vaksina mosligi“ ”Hamshira va bemor” simulyatsiyasi usullari bilan ishlash
O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma, nazorat varoqlari, matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol, va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa	<p align="center">Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi, ichki tartib qoidalariga rioya qilishni tasdiqlovchi tilxat oladi yangiliklar eshitiladi va aytiladi.</p> <p>2. O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3. Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.</p>	Javob beradilar, tinglaydilar, yozib oladilar
2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa 1. O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash	<p>1. Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2. Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan “Ma'ruza o'qish“ Kasallik va vaksina</p>	Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollariga javob beradilar. Savollarga aktiv javob beradilar.

<p>20-25 daq 2.Yangi mavzuni to‘liq bayon etish 30-40. 3.O‘qitishning noan’anaviy usullarini qo‘llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>mosligi usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga ““tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo‘llab javob oladilar.”Hamshira va bemor” simulyatsiyasi ” sxemasi bo‘yicha tinglovchilar tomonidan to‘ldiriladi</p>
<p>3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag‘batlantirilib, baxolar e‘lon qilinadi . Uyga vazifa: Tavsiya etiladigan adabiyotlar: 22. Bolalar va o‘smirlar gigiyenasi. G.I.Shayxova tomonidan taxrir qilingan. Toshkent, 2011 23. “Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo‘yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish” . 2021 yil 24. E.A.Shomansurova, Ch.D.Bo‘tayeov, “Oila tibbiyotida xamshiralik ishi”. “Yangi asr avlodi”. Toshkent – 2008.</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

2.4.1.Mavzusi: Emlashning (vaksinatsiyaning)ahamiyati. Universal - progressiv reja asosida profilaktik emlash bilan bog‘liq bo‘lgan muammolarni aniqlash va bartaraf qilish.

Reja:

1. Emlashning (vaksinatsiyaning) umumiy tushunchasi va ahamiyati.
2. Universal va progressiv reja asosida profilaktik emlashning maqsadi va printsiplari.

3. Bolalar va kattalarda emlash orqali oldini olish mumkin bo'lgan kasalliklar.

Emlashning (vaksinatsiyaning) umumiy tushunchasi va ahamiyati

Emlash yoki vaksinatsiya — bu organizmga sun'iy ravishda kasallikka qarshi immunitet hosil qilish usuli bo'lib, u turli yuqumli kasalliklarning oldini olishda asosiy profilaktik chora hisoblanadi. Vaksina orqali organizm kasallik qo'zg'atuvchisi bilan tanishtiriladi, shu orqali immun tizimi organizmni himoya qilishga o'rgatiladi.

Emlashning ahamiyati juda katta. Birinchidan, u bolalar va kattalarda jiddiy yuqumli kasalliklarning oldini oladi va ularning sog'lom rivojlanishini ta'minlaydi. Ikkinchidan, emlash jamoat sog'lig'ini qo'llab-quvvatlaydi, ya'ni epidemiya va pandemiyalarning tarqalishini kamaytiradi. Uchinchidan, emlash natijasida organizm uzoq muddatli immunitet hosil qiladi, bu esa bemorlarni kelajakda kasallikdan himoya qiladi va sog'liqni saqlash tizimiga tushadigan xarajatlarni kamaytiradi.

Shuningdek, emlashning profilaktik ahamiyati shundaki, u kasalliklarni erta bosqichda oldini olishga yordam beradi va og'ir asoratlarning rivojlanish ehtimolini kamaytiradi. Shu bilan birga, emlash orqali butun jamoaning immun tizimi mustahkamlanadi, bu esa yuqumli kasalliklarning keng tarqalishini oldini olishda muhim vosita hisoblanadi.

Emlashning samarali amalga oshirilishi uchun aholiga to'g'ri ma'lumot berish, emlash jadvalariga rioya qilish va profilaktik choralarga amal qilish muhimdir.

Universal va progressiv reja asosida profilaktik emlashning maqsadi va printsiplari

Universal va progressiv reja asosida profilaktik emlashning asosiy maqsadi — barcha aholiga, xususan, bolalar va yuqori xavf guruhiga kiruvchi shaxslarga kasalliklarga qarshi barqaror immunitetni shakllantirishdir. Universal reja aholining barcha qatlamlarini qamrab oladi, progressiv reja esa yuqori xavfga ega bo'lgan hududlar va guruhlar uchun qo'shimcha choralarga asoslanadi.

Profilaktik emlashning printsiplari quyidagilarni o'z ichiga oladi: kasallik xavfi yuqori bo'lgan guruhlarni aniqlash, emlash jadvalariga qat'iy rioya qilish, vaksinaning xavfsizligi va samaradorligini ta'minlash, hamda emlash jarayonida bemorning holatini muntazam kuzatish. Shu bilan birga, vaktsinalarning dozalari va intervallariga rioya qilish, aholiga emlashning ahamiyati haqida to'g'ri ma'lumot berish ham muhim printsiplari hisoblanadi.

Universal va progressiv reja asosida profilaktik emlash nafaqat shaxsiy sog'liqni saqlashni ta'minlaydi, balki jamoat sog'lig'ini mustahkamlash, epidemiyalarni oldini olish va kasalliklarning keng tarqalishini kamaytirishga xizmat qiladi.

Bolalar va kattalarda emlash orqali oldini olish mumkin bo'lgan kasalliklar

Emlash (vaksinatsiya) orqali bir qator jiddiy yuqumli kasalliklarning oldini olish mumkin. Bolalar orasida eng ko'p emlanadigan kasalliklar: qizamiq, qizamiqcha, parotit (shishak), poliomielit, gepatit B, difteriya, qoqshol va tetanusdir. Ushbu kasalliklar bolaning sog'lig'iga jiddiy zarar yetkazishi va ba'zan hayot uchun xavf tug'dirishi mumkin.

Kattalarda ham emlash muhim ahamiyatga ega. Masalan, gripp, gepatit A va B, tetanus, pnevmoniya va boshqa yuqumli kasalliklarga qarshi vaksinatsiya kattalarda kasallanish va asoratlarni kamaytiradi. Shuningdek, homilador ayollarni qizamiq va to'liq emlash bilan ta'minlash orqali yangi tug'ilgan chaqaloqlarni himoya qilish mumkin.

Emlash orqali organizmda kasallik qo'zg'atuvchisiga qarshi immunitet hosil bo'ladi, bu esa kasallikning oldini olishga xizmat qiladi. Shu sababli emlash rejaları bolalar va kattalar uchun alohida jadvallar asosida tuziladi va ularni doimiy ravishda yangilash va amalga oshirish muhimdir.

Profilaktik emlash bilan bog'liq muammolar va ularning sabablarini aniqlash

Profilaktik emlash jarayonida ba'zi muammolar uchrab turadi, ular emlash samaradorligini pasaytirishi yoki aholining ishonchini kamaytirishi mumkin. Eng ko'p uchraydigan muammolardan biri — aholining emlashga nisbatan noto'g'ri tushunchalari yoki vaksinalar xavfsizligiga shubha bilan qarashi. Bu holat otalar va kattalar orasida emlashdan voz kechishga olib kelishi mumkin.

Shuningdek, emlash bilan bog'liq muammolar orasida logistik masalalar ham mavjud. Masalan, vaksinalarning yetarli miqdorda bo'lmashligi, saqlash sharoitining buzilishi, emlash punktlarining yetarli bo'lmashligi yoki hududlararo yetib borishdagi qiyinchiliklar. Ba'zan hamshiralik va shifokorlarning emlash bo'yicha malakasi yetarli bo'lmashligi, emlash jadvallariga rioya qilinmasligi ham muammolarni keltirib chiqaradi.

Tibbiyot tizimida emlash bilan bog'liq muammolarni aniqlash jarayoni doimiy monitoring, aholining fikrini o'rganish va emlash statistikasi tahlilini o'z ichiga oladi. Bu muammolarni aniqlash orqali profilaktik chora-tadbirlar samarali amalga oshiriladi va vaksinalash jarayoni yaxshilanadi.

Muammolarni bartaraf etish va emlash jarayonini samarali tashkil etish usullari

Profilaktik emlash bilan bog'liq muammolarni bartaraf etish uchun bir nechta asosiy choralar mavjud. Birinchi navbatda, aholiga emlashning ahamiyati, vaksinalarning xavfsizligi va kasalliklarni oldini olishdagi foydasi haqida to'g'ri va

tushunarli ma'lumot berish zarur. Bu ota-onalar va kattalar orasida emlashga ishonchni oshiradi.

Ikkinchidan, vaksinalarning yetarliligi va sifatini ta'minlash muhimdir. Buning uchun vaksinalarni saqlash sharoitlari (sovutgich va transport tizimi) nazorat qilinadi, emlash punktlarida yetarli miqdorda vaksina mavjudligi ta'minlanadi.

Uchinchidan, emlash jadvallari qat'iy rioya qilish va ularni muntazam yangilab borish orqali bolalar va kattalar vaqtida emlanadi. Hamshira va shifokorlarning malakasini oshirish, emlash jarayonini monitoring qilish, muammolarni aniqlash va tezkor choralar ko'rish ham muhim usullardandir.

Shuningdek, hududiy va ijtimoiy muammolarni bartaraf etish uchun mobil emlash punktlari, sayyor brigadalar va aholiga qulay vaqt va joylarda emlash xizmatlarini tashkil etish samarali hisoblanadi. Shu tarzda, muammolarni bartaraf etish va emlash jarayonini samarali tashkil etish orqali kasalliklarning oldini olish va jamoat sog'ligini mustahkamlash mumkin.

Emlashda hamshiralik parvarishi va bemorlarni ma'lumot bilan ta'minlash

Emlash jarayonida hamshiralik parvarishi bemor va oilalarni to'g'ri ma'lumot bilan ta'minlash, emlashning xavfsiz va samarali amalga oshirilishini nazorat qilishni o'z ichiga oladi. Hamshira bemorning holatini kuzatadi, emlashdan oldin va keyin sog'liqni tekshiradi, allergik yoki boshqa nojo'ya reaksiyalar yuzaga kelishini aniqlaydi va zarur choralarni ko'radi.

Hamshira shuningdek, ota-onalarga emlashning ahamiyati, vaksinatsiya jadvallari va emlashdan keyingi tavsiyalar haqida tushuntiradi. Masalan, bolani ovqatlantirish, suv berish, emlashdan keyingi isitma yoki noqulayliklarni kamaytirish bo'yicha maslahatlar beriladi.

Hamshiralik parvarishi orqali aholining emlashga bo'lgan ishonchi oshadi, profilaktik emlashning samaradorligi kuchayadi va epidemiyalarni oldini olish imkoniyati yaxshilanadi. Shu tarzda, hamshira bemorlarni qo'llab-quvvatlab, jamoat sog'ligini mustahkamlashga muhim hissa qo'shadi.

Nazorat savollar:

1. Emlash (vaksinatsiya) nima va uning umumiy ahamiyati qanday?
2. Universal va progressiv reja asosida profilaktik emlashning maqsadi nima?
3. Bolalar va kattalarda emlash orqali oldini olish mumkin bo'lgan asosiy kasalliklar qaysilar?
4. Profilaktik emlash jarayonida uchraydigan muammolar nimalardan iborat?

5. Emlash bilan bog'liq muammolarni bartaraf etish uchun qanday choralar qo'llaniladi?
6. Hamshiralik parvarishi profilaktik emlashda qanday vazifalarni o'z ichiga oladi?
7. Vaksinalarning saqlash va yetkazib berishdagi logistik muammolar qanday hal qilinadi?
8. Ota-onalarni emlashga ishontirish va ma'lumot berishning ahamiyati nima?
9. Emlash jadvallariga rioya qilmaslik qanday oqibatlarga olib kelishi mumkin?
10. Profilaktik emlash jamoat sog'lig'ini mustahkamlashga qanday xizmat qiladi?

Test savollar:

1. Emlash (vaksinatsiya) nima?
A) Kasallikni davolash usuli
B) Organizmdagi kasallik qo'zg'atuvchiga qarshi immunitet hosil qilish usuli
C) Faqat kattalarni sog'lomlashtirish usuli
D) Og'iz bo'shlig'ini yallig'lanishdan saqlash usuli
To'g'ri javob: B
2. Universal va progressiv reja asosida emlashning maqsadi nima?
A) Faqat bolalarni emlash
B) Yuqumli kasalliklarning oldini olish va barcha aholiga barqaror immunitet hosil qilish
C) Kasalliklarni davolash
D) Faqat yuqori xavf guruhidagi shaxslarni davolash
To'g'ri javob: B
3. Bolalar orasida emlash orqali oldini olish mumkin bo'lgan kasallik qaysi?
A) Gripp
B) Qizamiq
C) Migren
D) Diabet
To'g'ri javob: B
4. Kattalarda emlashning ahamiyati nimada?
A) Faqat ruhiy holatni yaxshilash
B) Yuqumli kasalliklarni oldini olish, asoratlarni kamaytirish va immunitetni mustahkamlash
C) Faqat tana vaznini nazorat qilish
D) Faqat qorin og'rig'ini kamaytirish
To'g'ri javob: B

5. Profilaktik emlash jarayonida uchraydigan muammolardan biri nima?

- A) Kasalliklarning tabiati o'zgarishi
- B) Aholining emlashga nisbatan ishonchsizligi
- C) Bolalarning sport bilan shug'ullanishi
- D) Haroratning pasayishi

To'g'ri javob: B

6. Emlash bilan bog'liq logistika muammolari nimalardan iborat?

- A) Vaksinalarning yetarli miqdorda bo'lmasligi va saqlash sharoitining buzilishi
- B) Bolalarning ovqatlanish tartibi
- C) Shifokorlarning ish vaqti
- D) Kasallik belgilarini noto'g'ri aniqlash

To'g'ri javob: A

7. Hamshiralik parvarishi profilaktik emlashda qanday vazifalarni o'z ichiga oladi?

- A) Faqat dorilarni berish
- B) Bemorlarni nazorat qilish, emlashdan oldin va keyin holatini tekshirish, ota-onaga ma'lumot berish
- C) Faqat statistikani yuritish
- D) Faqat emlash punktini tashkil qilish

To'g'ri javob: B

8. Emlash jadvallariga rioya qilmaslik qanday oqibatlarga olib kelishi mumkin?

- A) Immunitet kuchayadi
- B) Kasalliklar tarqaladi va epidemiyalar paydo bo'lishi mumkin
- C) Organizmdagi metabolizm tezlashadi
- D) Kasalliklar tezroq davolanadi

To'g'ri javob: B

9. Ota-onalarni emlashga ishontirish va ma'lumot berishning ahamiyati nimada?

- A) Bolalarni sportga jalb qilish
- B) Emlashga ishonchni oshirish va kasalliklarning oldini olish
- C) Faqat dori xarajatlarini kamaytirish
- D) Faqat statistika yuritish

To'g'ri javob: B

10. Profilaktik emlash jamoat sog'lig'ini mustahkamlashga qanday xizmat qiladi?

- A) Faqat dorilarga ehtiyojni oshiradi
- B) Epidemiyalarni oldini oladi va aholining immun tizimini mustahkamlaydi
- C) Faqat bolalarni sog'lomlashtiradi
- D) Faqat kasallik belgilari kamayadi

To'g'ri javob: B

1-vaziyatli masala

Bemor 6 yoshda bola. U ota-onasi bilan emlash punktiga keldi. Bola so‘nggi yillarda hech qanday emlash olmagan va atrofida qizamiq kasalligi tarqalgan. Bola holati sog‘lom ko‘rinadi, ammo ota-ona emlashning xavfsizligi va zarurligi haqida xavotirda.

Savollar:

1. Ushbu holatda bolaga qaysi kasalliklar xavfi yuqori?
2. Universal va progressiv reja asosida qanday profilaktik choralar qo‘llanishi kerak?
3. Hamshira ota-onani qanday ma‘lumot bilan ta‘minlashi va bolaning emlash jarayonini qanday kuzatishi lozim?

1-Interfaol oyin:

O‘yin: “Kasallik va vaksina mosligi”

Maqsad: Profilaktik emlash orqali oldini olish mumkin bo‘lgan kasalliklar va ularga mos vaksinalarni o‘rganish.

Tartibi:

- O‘quvchilarni 2–3 kishilik guruhlariga bo‘ling.
- Har bir guruhga kasalliklar va vaksinalar yozilgan kartochkalar beriladi.
- Vazifa: har bir kasallik bilan to‘g‘ri vaksinani moslashtirish.

Misol:

- Kasallik: Qizamiq → Vaksina: MMR (Qizamiq, Qizamiqcha, Shishak)
- Kasallik: Gepatit B → Vaksina: HepB

Qoidalar: Eng tez va to‘g‘ri javob bergan guruh g‘olib hisoblanadi.

2-vaziyatli masala

Bemor 28 yoshdagi kattalar. U gripp va gepatit B ga qarshi emlashni kechiktirgan, hozir ish joyida ko‘plab odamlar bilan muloqot qiladi. So‘nggi kunlarda atrofida gripp kasalligi ko‘paygani haqida ma‘lumot oldi va emlashga qaror qildi.

Savollar:

1. Ushbu holatda profilaktik emlash qanday kasalliklardan himoya qiladi?
2. Progressiv reja asosida emlash jarayonida nimalarga e‘tibor berish kerak?
3. Hamshira bemorning emlashdan oldin va keyin holatini qanday nazorat qiladi va maslahat beradi?

2-Interfaol oyin: O‘yin: “Hamshira va bemor” simulyatsiyasi

Maqsad: Hamshiralik parvarishini amaliy mashq orqali o‘rganish va bemorni emlash jarayonida qo‘llab-quvvatlash.

Tartibi:

O‘quvchilar juftliklarga bo‘linadi: biri “hamshira”, biri “bemor” rolini o‘ynaydi.

“Bemor” o‘z holatini so‘zlab beradi, masalan, grippga qarshi emlashga kelgan, ilgari emlashni olmagan.

“Hamshira” bemorning holatini tekshiradi, emlash jarayonini o‘tkazadi, nojo‘ya ta’sirlar yuzaga kelsa qanday choralar ko‘rishni mashq qiladi, ota-onaga yoki bemorga maslahat beradi.

Har bir juftlik faoliyati guruh tomonidan baholanadi: xavfsizlik, to‘g‘ri maslahat va kuzatish darajasi hisobga olinadi.

kunlarda qizamiq kasalligi tarqalgan hududda yashamoqda. Bola holati sog‘lom ko‘rinadi, ammo ota-onasi emlash xavfsizligi va nojo‘ya reaksiyalar haqida xavotirda.

Savollar:

1. Ushbu holatda bolaga qaysi kasalliklar xavfi yuqori?
2. Yillik profilaktik emlash rejasiga asoslanib, qanday vaksinalar berilishi kerak?
3. Hamshira ota-onani qanday ma’lumot bilan ta’minlashi va bolaning emlash jarayonini qanday kuzatishi lozim?

1-Interfaol oyin:

O‘yin: “Vaksina va kasallik mosligi”

Maqsad: Bolalar va kattalarda emlash orqali oldini olish mumkin bo‘lgan kasalliklar va ularga mos vaksinalarni o‘rganish.

Tartibi:

O‘quvchilarni 2–3 kishilik guruhlarga bo‘ling.

Har bir guruhga kasalliklar va vaksinalar yozilgan kartochkalar beriladi.

Vazifa: har bir kasallik bilan to‘g‘ri vaksinani moslashtirish.

Misol:

Kasallik: Qizamiq → Vaksina: MMR (Qizamiq, Qizamiqcha, Shishak)

Kasallik: Gepatit B → Vaksina: HepB

Qoidalar: Eng tez va to‘g‘ri javob bergan guruh g‘olib hisoblanadi.

2-vaziyatli masala

Bemor 30 yoshli kattalar. U ilgari gripp va gepatit B ga qarshi emlashni kechiktirgan, hozir ish joyida ko‘plab odamlar bilan muloqot qiladi. Atrofida gripp kasalligi ko‘paygani haqida ma’lumot oldi va emlashga qaror qildi.

Savollar:

1. Ushbu holatda profilaktik emlash qanday kasalliklardan himoya qiladi?
2. Progressiv reja asosida emlash jarayonida nimalarga e’tibor berish kerak?
3. Hamshira bemorning emlashdan oldin va keyin holatini qanday nazorat qiladi va maslahat beradi?

2-Interfaol oyin:

O‘yin: “Hamshira va bemor simulyatsiyasi”

Maqsad: Hamshiralik parvarishini amaliy mashq orqali o‘rganish va bemorni emlash jarayonida qo‘llab-quvvatlash.

Tartibi:

O‘quvchilar juftliklarga bo‘linadi: biri “hamshira”, biri “bemor” rolini o‘ynaydi.

“Bemor” o‘z holatini so‘zlab beradi, masalan, grippga qarshi emlashga kelgan, ilgari emlashni olmagan.

Hamshira” bemorning holatini tekshiradi, emlash jarayonini o‘tkazadi, nojo‘ya ta’sirlar yuzaga kelsa qanday choralar ko‘rishni mashq qiladi, ota-onaga yoki bemorga maslahat beradi.

Har bir juftlik faoliyati guruh tomonidan baholanadi: xavfsizlik, to‘g‘ri maslahat va kuzatish darajasi hisobga olinadi.

2.4.O‘quv moduliga ajratilgan soat 2	Virusli gepatitlar, ta’rifi, etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi, davolash, profilaktikasi va hamshiralik parvarishi.Silning kechish hususiyatlari.
---	--

Ma’ruza mashg‘ulotini o‘qitish texnologik modeli

Vaqt 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O‘quv mashg‘ulotining shakli va turi	Nazariy mashg‘ulot
Ma’ruza mashg‘ulotining rejasi	1. Virusli gepatitlar haqida umumiy tushuncha, ta’rifi va turlari. 2. Virusli gepatitlarning etiologiyasi va

	<p>yuqish yo'llari.</p> <p>3. Virusli hepatitlarning klinik belgilari va rivojlanish bosqichlari.</p>
<p>O'quv mashg'uloti maqsadi:</p> <p>1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash Amaliy ko'nikmalarni egallash Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash Deontologik tarbiyaning shakllanishi Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash</p> <p>2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish</p>	
<p>Pedagogik vazifalar Emlashning (vaksinatsiyaning)ahamiyati. Universal - progressiv reja asosida profilaktik emlash bilan bog'liq bo'lgan muammolarni aniqlash va bartaraf qilish. Immunoprofilaktikaning mazmuni, maqsadi va turlari. Xavfsiz immunizatsiya uchun tavsiyalar. Bolaga yillik profilaktik emlash rejasini tuzish va tibbiy hujjatlarni to'g'ri rasmiylashtirish. Hamshira emlangan bolaning onasi bilan suhbat olib borishi. Emlashdan keyingi holatini baholash va nazorat qilishi.Emlashdan keyingi asoratlar.</p>	<p>O'quv faoliyatini natijalari: Havo-tomchi yuli bilan yuqadigan infeksiyasi (O'RVI, ko'kyo'tal, epidemik parotit,difteriya), toshma bilan kechadigan (Qizamiq, qizilcha, skarlatina, suvchechak) kasalliklar. Differensial diagnostikasi. Shoshilinch xabarnoma varaqasini yuritish. Havo tomchi infeksiyasi bilan kasallangan bemorlarni izolyatsiya qilish tartibi,dezinfekcion eritmalar bilan ishlash, muloqatda bo'lgan xodimlar va bemorlarda observatsiya o'tkazish,hamshiralik parvarishini olib borish.</p>
O'qitish metodlari	"Kasallik va belgi" o'yini Profilaktika yo'llarini top" o'yini usullari bilan ishlash
O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
<p align="center">1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa</p>	<p align="center">Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi, ichki tartib qoidalariga rioya qilishni tasdiqlovchi tilxat oladi yangiliklar eshitaladi va aytiladi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalarini tushintiradi.</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga "Kasallik va belgi" o'yini tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollarigi javob beradilar. Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar</p> <p>"Profilaktika yo'llarini top" o'yini</p> <p>sxemasi bo'yicha tinglovchilar tomonidan to'ldiriladi</p>
3-bosqich	Dars xulosalanib, aktiv	Tinglaydilar,

Yakuniy 5 daqiqa	qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi . Uyga vazifa: Tavsiya etiladigan adabiyotlar: 25. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. G.I.Shayxova tomonidan taxrir qilingan. Toshkent, 2011 26. "Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish" . 2021 yil 27. E.A.Shomansurova, Ch.D.Bo'tayev, "Oila tibbiyotida xamshiralik ishi". "Yangi asr avlodi". Toshkent – 2008.	uyga vazifani belgilab oladilar
-------------------------	--	---------------------------------

2.4.3.Mavzusi: Virusli gepatitlar, ta'rifi, etiologiyasi, belgilari, diagnostikasi, davolash, profilaktikasi va hamshiralik parvarishi.Silning kechish hususiyatlari.

Reja:

1. **Virusli gepatitlar haqida umumiy tushuncha, ta'rifi va turlari.**
2. **Virusli gepatitlarning etiologiyasi va yuqish yo'llari.**
3. **Virusli gepatitlarning klinik belgilari va rivojlanish bosqichlari.**

Virusli gepatitlar haqida umumiy tushuncha, ta'rifi va turlari

Virusli gepatitlar – bu jigar to'qimalarining viruslar ta'sirida yallig'lanishi bilan kechadigan yuqumli kasalliklar guruhidir. Bu kasalliklarda jigar hujayralari zararlanadi, natijada jigar o'z vazifalarini to'liq bajara olmaydi. Jigar organizmda modda almashinuvini boshqarish, zaharli moddalarni zararsizlantirish, o't ishlab chiqarish kabi muhim vazifalarni bajaradi. Shu sababli virusli gepatitlar inson salomatligi uchun xavfli hisoblanadi.

Virusli gepatitlar ko'pincha turli xil viruslar orqali kelib chiqadi. Eng ko'p uchraydiganlari gepatit A, B, C, D va E viruslaridir. Har bir virus turi kasallikning kelib chiqishi, yuqish yo'llari va kechish xususiyatlari bilan bir-biridan farq qiladi. Ayrim turlari yengil kechishi mumkin, ba'zilar esa og'ir asoratlar keltirib chiqaradi va surunkali shaklga o'tishi mumkin.

Virusli hepatitlar butun dunyoda keng tarqalgan kasalliklardan biridir. Ular sanitariya qoidalariga rioya qilinmagan joylarda, tibbiy asbob-uskunalar yetarlicha steril qilinmagan holatlarda yoki zararlangan qon orqali yuqishi mumkin. Shuningdek, ifloslangan oziq-ovqat va suv orqali ham ayrim turlari yuqadi.

Kasallikning kechishi o'tkir va surunkali shaklda bo'lishi mumkin. O'tkir hepatit odatda qisqa muddat davom etadi va to'liq sog'ayish bilan yakunlanishi mumkin. Surunkali hepatit esa uzoq davom etadi va jigar sirrozi yoki jigar yetishmovchiligi kabi og'ir asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Virusli hepatitlarning oldini olishda sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilish, toza ichimlik suvidan foydalanish, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, steril tibbiy asbob-uskunalardan foydalanish hamda emlash muhim ahamiyatga ega. Kasallikni erta aniqlash va to'g'ri davolash bemorning tezroq sog'ayishiga yordam beradi.

Virusli hepatitlarning etiologiyasi va yuqish yo'llari

Virusli hepatitlar turli xil viruslar ta'sirida kelib chiqadigan yuqumli kasalliklar hisoblanadi. Ushbu kasalliklarning asosiy etiologik omili hepatit viruslari bo'lib, ular jigar hujayralarini zararlaydi va jigar to'qimasida yallig'lanish jarayonini keltirib chiqaradi. Hozirgi kunda virusli hepatitlarning asosiy turlari hepatit A, B, C, D va E viruslari hisoblanadi. Har bir virus o'zining tuzilishi, yuqish yo'llari va kasallikni rivojlantirish xususiyatlari bilan farq qiladi.

Gepatit A va hepatit E viruslari asosan ichak infeksiyalari guruhiga kiradi va ko'pincha ifloslangan suv yoki oziq-ovqat mahsulotlari orqali yuqadi. Bu viruslar organizmga og'iz orqali kiradi va ko'pincha sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilinmagan joylarda uchraydi. Shu sababli bu kasalliklar "iflos qo'l kasalligi" deb ham ataladi.

Gepatit B, C va D viruslari esa asosan qon orqali yuqadi. Bu viruslar zararlangan qon yoki qon mahsulotlari orqali, steril bo'lmagan tibbiy asbob-uskunalar orqali, in'eksiya paytida bir martalik ignalar ishlatilmaganda yoki tibbiy muolajalar paytida yuqishi mumkin. Shuningdek, bu viruslar jinsiy aloqa orqali ham yuqishi mumkin.

Bundan tashqari, hepatit B va C viruslari onadan bolaga homiladorlik davrida yoki tug'ruq vaqtida ham yuqishi mumkin. Ayrim hollarda viruslar tatuировka qilish, pirsing, manikyur kabi muolajalar vaqtida steril bo'lmagan asboblardan orqali ham yuqadi.

Virusli hepatitlarning keng tarqalishiga sanitariya-gigiyena qoidalariga amal qilmaslik, tibbiy asboblarning yetarli darajada steril qilinmasligi va aholi o'rtasida kasallik haqida yetarli bilim bo'lmashligi sabab bo'ladi. Shu sababli kasallikning

oldini olishda gigiyena qoidalariga rioya qilish, xavfsiz tibbiy muolajalarni amalga oshirish va emlash muhim ahamiyatga ega.

Virusli hepatitlarning klinik belgilari va rivojlanish bosqichlari

Virusli hepatitlarda kasallikning klinik belgilari virus turiga, bemorning immun holatiga va kasallikning bosqichiga qarab turlicha namoyon bo'ladi. Kasallik odatda asta-sekin boshlanadi va umumiy holsizlik bilan kechadi. Bemor o'zini charchagan his qiladi, ishtahasi pasayadi, ba'zan tana harorati ko'tarilishi mumkin.

Kasallikning dastlabki davrida bemorda bosh og'rig'i, umumiy holsizlik, ko'ngil aynishi, qusish, qorin sohasida og'riq, mushak va bo'g'imlarda og'riq kabi belgilar kuzatiladi. Ayrim bemorlarda tana harorati biroz ko'tarilishi ham mumkin. Bu davr ko'pincha gripp yoki boshqa infeksiyon kasalliklarga o'xshash belgilar bilan kechadi.

Keyingi bosqichda kasallikning eng muhim belgilaridan biri — teri va ko'z oqining sarg'ayishi paydo bo'ladi. Bu holat jigar faoliyatining buzilishi natijasida organizmda bilirubin moddasi ko'payishi bilan bog'liq. Shu davrda bemorning siydigi to'q rangga kiradi, najas esa och rangli bo'lib qolishi mumkin. Bemorning jigar sohasi kattalashib, paypaslaganda og'riqli bo'lishi mumkin.

Kasallik rivojlanishida odatda bir necha bosqich ajratiladi. Birinchi bosqich — yashirin (inkubatsion) davr bo'lib, bu davrda virus organizmga kiradi, lekin aniq belgilar kuzatilmaydi. Keyingi bosqich — boshlang'ich yoki prodromal davr bo'lib, umumiy intoksikatsiya belgilar paydo bo'ladi. Shundan so'ng sariqlik davri boshlanadi va kasallikning asosiy belgilar namoyon bo'ladi. Oxirgi bosqich esa sog'ayish davri hisoblanadi, bunda bemorning ahvoli asta-sekin yaxshilanadi va jigar faoliyati tiklana boshlaydi.

Ba'zi hollarda kasallik yengil shaklda kechib, tez sog'ayish bilan yakunlanadi. Ayrim virus turlari, ayniqsa hepatit B va C esa surunkali shaklga o'tib, jigar sirrozi yoki boshqa og'ir asoratlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli kasallikni erta aniqlash va o'z vaqtida davolash muhim ahamiyatga ega.

Virusli hepatitlarni diagnostika qilish usullari

Virusli hepatitlarni aniqlashda bir necha diagnostika usullaridan foydalaniladi. Kasallikni to'g'ri aniqlash uchun bemorning shikoyatlari, kasallik tarixi va klinik belgilariga e'tibor beriladi. Shifokor bemorni ko'rikdan o'tkazib, jigar sohasini paypaslab ko'radi, chunki kasallik vaqtida jigar kattalashishi va og'riqli bo'lishi mumkin.

Laborator tekshiruvlar virusli hepatitlarni aniqlashda juda muhim hisoblanadi. Eng avvalo qon tahlillari o'tkaziladi. Qonda bilirubin miqdorining oshishi, jigar fermentlari (ALT, AST) ko'payishi jigar faoliyati buzilganligini ko'rsatadi.

Shuningdek, maxsus serologik tekshiruvlar orqali gepatit viruslarining antigenlari va antitanachalari aniqlanadi. Bu usullar kasallik turini aniqlashga yordam beradi.

Virusni aniq aniqlash uchun molekulyar diagnostika usullari ham qo'llaniladi. Masalan, PCR (polimeraza zanjir reaksiyasi) tekshiruvi yordamida virusning genetik materiali aniqlanadi. Bu usul ayniqsa gepatit B va C ni aniqlashda keng qo'llaniladi.

Instrumental tekshiruvlar ham muhim ahamiyatga ega. Ultratovush tekshiruvi (UZI) yordamida jigar hajmi, tuzilishi va undagi o'zgarishlar aniqlanadi. Ba'zi hollarda jigar biopsiyasi ham o'tkazilishi mumkin, bunda jigar to'qimasidan kichik namunalar olinib laboratoriyada tekshiriladi.

To'g'ri va o'z vaqtida o'tkazilgan diagnostika kasallikni erta aniqlash, davolashni to'g'ri belgilash va asoratlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Virusli gepatitlarni davolash usullari, profilaktikasi va hamshiralik parvarishi

Virusli gepatitlarni davolash kasallik turiga, uning og'irlik darajasiga va bemorning umumiy holatiga qarab belgilanadi. Davolashning asosiy maqsadi virus ta'sirini kamaytirish, jigar faoliyatini tiklash va asoratlarning oldini olishdan iborat. Ko'pchilik hollarda bemorlarga yotoq tartibi tavsiya etiladi, chunki jismoniy zo'riqish jigar faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Davolash jarayonida parhez muhim ahamiyatga ega. Bemorlar uchun yog'li, qovurilgan va achchiq ovqatlar cheklanadi. Oson hazm bo'ladigan, vitaminlarga boy ovqatlar tavsiya etiladi. Ko'proq suyuqlik ichish ham organizmdan zaharli moddalarni chiqarishga yordam beradi. Ayrim hollarda shifokor tomonidan antivirus preparatlari, gepatoprotektorlar va vitaminlar buyurilishi mumkin.

Profilaktika choralariga sanitariya-gigiyena qoidalariga qat'iy rioya qilish kiradi. Toza ichimlik suvidan foydalanish, oziq-ovqat mahsulotlarini yaxshi yuvish, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish muhim hisoblanadi. Tibbiy muolajalar paytida steril asbob-uskunalardan foydalanish ham virus tarqalishining oldini oladi. Gepatit B ga qarshi emlash ham kasallikning oldini olishda samarali usullardan biridir.

Hamshiralik parvarishi virusli gepatit bilan kasallangan bemorlarni davolash jarayonida muhim rol o'ynaydi. Hamshira bemorning umumiy holatini kuzatib boradi, tana haroratini o'lchaydi, dori vositalarini o'z vaqtida berilishini ta'minlaydi. Shuningdek, bemorga to'g'ri ovqatlanish tartibini tushuntiradi va gigiyena qoidalariga rioya qilishini nazorat qiladi.

Bundan tashqari, hamshira bemorga va uning yaqinlariga kasallik haqida tushuntirish ishlari olib boradi. Bu kasallikning boshqa odamlarga yuqib

ketishining oldini olishda muhim ahamiyatga ega. To'g'ri tashkil etilgan davolash va hamshiralik parvarishi bemorning tezroq sog'ayishiga yordam beradi.

Sil kasalligining kechish xususiyatlari, klinik belgilari va oldini olish choralari

Sil – bu asosan o'pka to'qimalarini zararlaydigan, lekin boshqa a'zolarga ham ta'sir qilishi mumkin bo'lgan yuqumli kasallikdir. Kasallik sil tayoqchasi deb ataladigan bakteriya ta'sirida rivojlanadi. Sil kasalligi odatda uzoq vaqt davom etadigan va asta-sekin rivojlanadigan kasallik hisoblanadi.

Sil kasalligining kechishi ko'pincha sekin va yashirin tarzda boshlanadi. Dastlab bemorda umumiy holsizlik, tez charchash, ishtahaning pasayishi, ozib ketish kabi belgilar paydo bo'ladi. Bemorning tana harorati biroz ko'tarilishi, ayniqsa kechki paytlarda subfebril holat kuzatilishi mumkin. Shuningdek, tunda ko'p terlash ham sil kasalligining muhim belgilaridan biridir.

Kasallik rivojlangan sari bemorda uzoq davom etadigan yo'tal paydo bo'ladi. Yo'tal dastlab quruq bo'lishi mumkin, keyinchalik balg'am ajralishi bilan kechadi. Ba'zi hollarda balg'am bilan qon aralashib chiqishi ham mumkin. Bemor ko'krak qafasida og'riq sezishi, nafas olish qiyinlashishi mumkin.

Sil kasalligi o'tkir, surunkali yoki yashirin shakllarda kechishi mumkin. Agar kasallik vaqtida aniqlanmasa va davolanmasa, u boshqa a'zolarga ham tarqalishi mumkin. Masalan, suyaklar, buyraklar, limfa tugunlari yoki miya pardalarini zararlashi mumkin.

Nazorat savollar:

1. Virusli hepatitlar nima va ular qanday kasallik hisoblanadi?
2. Virusli hepatitlarning asosiy turlari qaysilar?
3. Virusli hepatitlarning kelib chiqish sabablari (etiologiyasi) nimalardan iborat?
4. Virusli hepatitlar qanday yo'llar orqali yuqadi?
5. Virusli hepatitlarning asosiy klinik belgilari qanday namoyon bo'ladi?
6. Virusli hepatitlarda kasallikning rivojlanish bosqichlari qaysilar?
7. Virusli hepatitlarni aniqlashda qanday diagnostika usullaridan foydalaniladi?
8. Virusli hepatitlarni davolashda qanday usullar qo'llaniladi?
9. Virusli hepatitlarning oldini olish uchun qanday profilaktik choralar mavjud?
10. Virusli hepatitlarda hamshiralik parvarishi qanday olib boriladi?

Test savollar:

1. Virusli gepatit nima?

- A) Yurak kasalligi
- B) Jigar yallig'lanish kasalligi
- C) Buyrak kasalligi
- D) O'pka kasalligi

To'g'ri javob: B

2. Virusli gepatitning eng ko'p uchraydigan turlari qaysilar?

- A) A, B, C, D, E
- B) A, F, G
- C) B, D, F
- D) C, E, F

To'g'ri javob: A

3. Gepatit A asosan qanday yo'l bilan yuqadi?

- A) Havо tomchi yo'li
- B) Qon orqali
- C) Ifloslangan suv va oziq-ovqat orqali
- D) Hasharotlar orqali

To'g'ri javob: C

4. Gepatit B va C ko'pincha qanday yo'l bilan yuqadi?

- A) Havо orqali
- B) Qon orqali
- C) Suv orqali
- D) Oziq-ovqat orqali

To'g'ri javob: B

5. Virusli gepatitning asosiy belgilaridan biri qaysi?

- A) Teri va ko'zning sarg'ayishi
- B) Ko'zning qizarishi
- C) Quloq og'rishi
- D) Tish og'rishi

To'g'ri javob: A

6. Virusli gepatitni aniqlashda qaysi tekshiruv muhim hisoblanadi?

- A) Qon tahlili
- B) Soch tahlili
- C) Teri tahlili
- D) Ko'z tekshiruvi

To'g'ri javob: A

7. Virusli gepatitda jigar faoliyatini ko'rsatuvchi fermentlar qaysilar?

- A) ALT va AST
- B) Kaltsiy va kaliy

- C) Gemoglobin va eritrotsit
D) Leykotsit va trombosit
To'g'ri javob: A

8. Sil kasalligining qo'zg'atuvchisi nima?

- A) Virus
B) Bakteriya (sil tayoqchasi)
C) Zamburug'
D) Parazit

To'g'ri javob: B

9. Sil kasalligida eng ko'p zararlanadigan a'zo qaysi?

- A) Yurak
B) O'pka
C) Buyrak
D) Jigar

To'g'ri javob: B

10. Sil kasalligining muhim belgilaridan biri qaysi?

- A) Uzoq davom etadigan yo'tal
B) Ko'z yoshlanishi
C) Quloq shang'illashi
D) Tish og'rishi

To'g'ri javob: A

1-vaziyatli masala

Bemor 25 yoshda. U umumiy holsizlik, ishtahaning yo'qolishi, ko'ngil aynishi va o'ng qovurg'a ostida og'riqdan shikoyat qilib shifokorga murojaat qildi. Bir necha kundan keyin bemorning ko'z oqi va terisi sarg'aya boshladi. Siydigi to'q rangga kirgan, najasi esa och rangli bo'lib qolgan.

Savollar:

- Bemor qaysi kasallik bilan kasallangan bo'lishi mumkin?
- Bu kasallikni aniqlash uchun qanday diagnostika usullari qo'llaniladi?
- Hamshira bemorga qanday parvarish ko'rsatishi kerak?

1-Interfaol oyin: "Kasallik va belgi" o'yini

Maqsad: O'quvchilar virusli gepatitlar va sil kasalligining belgilari, yuqish yo'llari va profilaktikasi bo'yicha bilimlarini mustahkamlash.

O'yin qoidalari:

1. Sinf yoki guruh bo'linadi. Har bir guruhga virusli gepatit va sil kasalligi bilan bog'liq belgi yoki holat yozilgan kartochkalar tarqatiladi.

2. Har bir guruh kartochkani o‘qib, kasallik nomini va uning asosiy belgisini aytishi kerak.
3. To‘g‘ri javob bergan guruh ball oladi.
4. Oxirida eng ko‘p ball to‘plagan guruh g‘olib hisoblanadi.

Misol kartochkalar:

“Teri va ko‘z sarg‘ayishi” → Gepatit

“Uzoq davom etadigan yo‘tal va kechki terlash” → Sil

2-vaziyatli masala

40 yoshli bemor uzoq vaqt davomida yo‘tal, kechki paytlarda tana haroratining ko‘tarilishi, tunda ko‘p terlash va ozib ketishdan shikoyat qilmoqda. So‘nggi kunlarda balg‘am bilan birga oz miqdorda qon ham ajralgan. Shifokor bemorni qo‘shimcha tekshiruvga yubordi.

Savollar:

- Bemor qaysi kasallikka gumon qilinmoqda?
- Bu kasallikni aniqlash uchun qanday tekshiruv usullari o‘tkaziladi?
- Kasallikning oldini olish uchun qanday profilaktik choralar mavjud?

2-Interfaol oyin:“Profilaktika yo‘llarini top” o‘yini

Maqsad: Virusli hepatitlar va sil kasalligini oldini olish choralari o‘rganish va yodlash.

O‘yin qoidalari:

1. O‘quvchilarga ikki turdagi ro‘yxat beriladi: “Profilaktika chorasi” va “Noto‘g‘ri amal”.
2. Har bir o‘quvchi yoki guruh ro‘yxatdan faqat to‘g‘ri profilaktika choralari ajratib olishi kerak.
3. Har to‘g‘ri javobga 1 ball beriladi.
4. Oxirida eng ko‘p ball to‘plagan o‘quvchi yoki guruh g‘olib bo‘ladi.

Misol:

- To‘g‘ri: Toza ichimlik suvidan foydalanish, BCG emlash, steril asboblarni ishlatish
- Noto‘g‘ri: Ifloslangan ovqat iste‘mol qilish, kasal odam bilan beparvo aloqada bo‘lish

2.4.O'quv moduliga ajratilgan soat 2	Difteriya , ko`k yo`tal , qizamiq kasalliklarini kechishi va oldini olish .
---	---

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasalliklar haqida umumiy tushuncha va ta'rifi 2. Kasalliklarning etiologiyasi va yuqish yo'llari 3. Kasalliklarning klinik belgilari va rivojlanish bosqichlari
<p>O'quv mashg'uloti maqsadi:</p> <p>1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash Amaliy ko'nikmalarni egallash Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash Deontologik tarbiyaning shakllanishi Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash</p> <p>2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish</p>	
<p>Pedagogik vazifalar</p> <p>Emlashning (vaksinatsiyaning)ahamiyati. Universal - progressiv reja asosida profilaktik emlash bilan bog'liq bo'lgan muammolarni aniqlash va bartaraf qilish. Immunoprofilaktikaning mazmuni, maqsadi va turlari. Xavfsiz immunizatsiya uchun tavsiyalar. Bolaga yillik profilaktik emlash rejasini tuzish va tibbiy hujjatlarni to'g'ri rasmiylashtirish. Hamshira emlangan bolaning onasi bilan suhbat olib borishi. Emlashdan keyingi holatini baholash va nazorat qilishi.Emlashdan keyingi asoratlar.</p>	<p>O'quv faoliyatini natijalari:</p> <p>Havo-tomchi yuli bilan yuqadigan infeksiyasi (O'RVI, ko'kyo'tal, epidemik parotit,difteriya), toshma bilan kechadigan (Qizamiq, qizilcha, skarlatina, suvchechak) kasalliklar. Differensial diagnostikasi. Shoshilinch xabarnoma varaqasini yuritish. Havo tomchi infeksiyasi bilan kasallangan bemorlarni izolyatsiya qilish tartibi,dezinfeksion eritmalar bilan ishlash, muloqatda bo'lgan xodimlar va bemorlarda observatsiya o'tkazish,hamshiralik parvarishini olib borish.</p>
O'qitish metodlari	"Kasallik va belgi" o'yini "Profilaktika yo'llarini tanla" o'yini

	usullari bilan ishlash
O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa	<p style="text-align: center;">Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi, ichki tartib qoidalariga rioya qilishni tasdiqlovchi tilxat oladi yangiliklar eshitaladi va aytiladi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.</p>	Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga "Kasallik va belgi" o'yini tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollarigi javob beradilar. Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar.</p> <p>Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar."Profilaktika</p>

xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash		yo‘llarini tanla” o‘yini sxemasi bo‘yicha tinglovchilar tomonidan to‘ldiriladi
3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa	Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag‘batlantirilib, baxolar e‘lon qilinadi . Uyga vazifa: Tavsiya etiladigan adabiyotlar: 28. Bolalar va o‘smirlar gigiyenasi. G.I.Shayxova tomonidan taxrir qilingan. Toshkent, 2011 29. “Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo‘yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish” . 2021 yil 30. E.A.Shomansurova, Ch.D.Bo‘tayeov, “Oila tibbiyotida xamshiralik ishi”. “Yangi asr avlodi”. Toshkent – 2008.	Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar

2.4.4Mavzusi: Difteriya , ko`k yo`tal , qizamiq kasalliklarini kechishi va oldini olish .

Reja:

1. **Kasalliklar haqida umumiy tushuncha va ta’rifi** – difteriya, ko‘k yo‘tal va qizamiqning nima ekanligi, ularning xususiyatlari.
2. **Kasalliklarning etiologiyasi va yuqish yo‘llari** – qanday mikroorganizmlar kasallikka sabab bo‘lishi va qanday yo‘llar bilan yuqishi.
3. **Kasalliklarning klinik belgilari va rivojlanish bosqichlari** – simptomlar, kasallikning kechish xususiyatlari.

Kasalliklar haqida umumiy tushuncha va ta’rifi – difteriya, ko‘k yo‘tal va qizamiq

Difteriya, ko'k yo'tal va qizamiq – bolalarda va kattalarda uchraydigan yuqumli kasalliklar bo'lib, ularning har biri o'ziga xos kechish xususiyatlari va xavfli asoratlari bilan ajralib turadi.

Difteriya – bu bo'yin va tomoq sohasida yallig'lanish, shilliq qavatning zararlanishi bilan kechadigan bakterial kasallikdir. Asosan difteriya bakteriyasi (*Corynebacterium diphtheriae*) tufayli yuzaga keladi va tez yuquvchi xususiyatga ega. Difteriya og'ir holatlarda nafas olish yo'llarini toraytirishi va qon aylanish tizimiga zarar yetkazishi mumkin.

Ko'k yo'tal (pertussis) – bu asosan bolalarda uchraydigan yuqumli kasallik bo'lib, o'pka va bronxlarni zararlovchi *Bordetella pertussis* bakteriyasi sababli kelib chiqadi. Kasallikning asosiy belgisi uzoq davom etadigan kuchli yo'tal bo'lib, u bemorning nafas olishini qiyinlashtiradi va turli asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Qizamiq – bu virusli yuqumli kasallik bo'lib, odatda bolalarda uchraydi. Qizamiq virusining asosiy belgilari yuqori harorat, burun oqishi, ko'z qizarishi va terida qizil dog'lar paydo bo'lishidir. Kasallik immuniteti zaif bo'lgan bemorlarda og'ir kechishi va asoratlarga olib kelishi mumkin.

Ushbu kasalliklarning umumiy xususiyati shundaki, ularning barchasi yuqumli bo'lib, odamlardan odamga yuqadi. Kasallikning og'irligini kamaytirish va asoratlarning oldini olish uchun erta aniqlash, to'g'ri davolash va profilaktik choralar muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, har bir kasallik o'ziga xos kechish bosqichlariga ega: dastlab inkubatsion davr, keyin klinik belgilar paydo bo'lishi, va oxirida sog'ayish yoki og'ir asoratlarni bosqichi kuzatiladi. Bu kasalliklar haqida umumiy tushuncha bemorga erta tashxis qo'yish va profilaktika choralarini belgilashda muhimdir.

Kasalliklarning etiologiyasi va yuqish yo'llari – difteriya, ko'k yo'tal va qizamiq

Difteriya, ko'k yo'tal va qizamiq kasalliklari turli mikroorganizmlar ta'sirida kelib chiqadi va ularning har biri yuqish yo'llari bilan ajralib turadi.

Difteriya kasalligining etiologiyasi – *Corynebacterium diphtheriae* bakteriyasi hisoblanadi. Ushbu bakteriya asosan nafas yo'llari orqali yuqadi, ya'ni kasal odamning yo'tal yoki aksirish paytida havoga tarqalgan mikrodroplar orqali sog'lom odamga o'tadi. Shuningdek, ba'zi hollarda infeksiyalangan narsalarni qo'l bilan tegib, keyin og'iz yoki burun orqali yuqtirish mumkin.

Ko'k yo'tal kasalligini *Bordetella pertussis* bakteriyasi keltirib chiqaradi. Kasallik yuqish yo'li ham havo tomchi orqali bo'lib, bemorning yo'talishi natijasida bakteriyalar havoga tarqaladi va atrofdagilarni zararlaydi. Bu kasallik ayniqsa bolalar va immuniteti zaif kishilarda tez tarqaladi.

Qizamiq esa virusli kasallik bo‘lib, Measles virus sababli yuzaga keladi. Qizamiq havo tomchi yo‘li bilan yuqadi. Kasallik yuqori yuquvchan bo‘lib, immuniteti yetarli bo‘lmagan shaxslar o‘rtasida tez tarqaladi. Virus bemorning nafas yo‘llari orqali kirib, organizmda tez tarqaladi.

Ushbu kasalliklar oldini olish uchun mikroorganizmlardan yuqishni kamaytirish muhimdir. Bunga shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, kasal odam bilan yaqin aloqani cheklash va to‘g‘ri emlash kiradi. Yuqish yo‘llarini bilish bemorlarga xavfni kamaytirish va kasallikning tarqalishini oldini olish imkonini beradi.

Kasalliklarning klinik belgilari va rivojlanish bosqichlari – difteriya, ko‘k yo‘tal va qizamiq

Difteriya kasalligi odatda asta-sekin boshlanadi. Dastlab bemorda bosh og‘rig‘i, isitma, umumiy holsizlik va tomoq og‘rig‘i kuzatiladi. Tomoq va bo‘yin sohasida shilliq qavatning yallig‘lanishi natijasida oq-sariq plyonka hosil bo‘ladi. Agar kasallik og‘ir kechsa, nafas olish qiyinlashadi, yurak va nerv tizimiga zarar yetishi mumkin. Difteriya odatda inkubatsion davr, klinik belgilar bosqichi va sog‘ayish yoki asoratlarni bosqichi bilan kechadi.

Ko‘k yo‘tal kasalligi uzoq davom etuvchi, quruq va kuchli yo‘tal bilan tavsiflanadi. Yo‘tal xurujlari ayniqsa kechki va tunda kuchayadi. Bemorning nafas olishida shovqin, ba‘zan qusish va charchash kuzatiladi. Kasallik boshlang‘ich davrda yengil belgilar bilan namoyon bo‘lishi mumkin, keyinchalik yo‘tal kuchayadi. Ko‘k yo‘tal asoratlari orasida o‘pka va yurak faoliyati buzilishi mumkin.

Qizamiq kasalligi dastlab isitma, burun oqishi, ko‘z qizarishi va umumiy holsizlik bilan boshlanadi. Keyinchalik terida qizil dog‘lar paydo bo‘ladi, ular yuz, bo‘yin va tananing boshqa qismlariga tarqaladi. Kasallikning rivojlanishi odatda inkubatsion davr (10–14 kun), boshlang‘ich belgilar davri va teridagi dog‘lar bilan kechadigan bosqichlar orqali bo‘ladi. Qizamiq og‘ir kechsa, asoratlarni sifatida nafas yo‘llari infeksiyalari, quloq va ko‘z kasalliklari yuzaga kelishi mumkin.

Har uchala kasallikda klinik belgilarning paydo bo‘lishi va rivojlanish bosqichlarini bilish bemorga erta tashxis qo‘yish, davolash va profilaktik choralarini amalga oshirish imkonini beradi.

Kasalliklarni diagnostika qilish usullari – difteriya, ko‘k yo‘tal va qizamiq

Kasalliklarni aniqlashda bir nechta usullar qo‘llaniladi: bemorning shikoyatlari, klinik belgilar, laboratoriya va instrument tekshiruvlari.

Difteriyani aniqlashda bemorning tomog‘i va bo‘yini ko‘rikdan o‘tkazish muhim hisoblanadi. Shilliq qavatda hosil bo‘lgan oq-sariq plyonka difteriyani asosiy belgisi hisoblanadi. Laboratoriyada tomoqdan yoki burundan surma olish orqali

bakteriyani aniqlash mumkin. Qon tahlillari esa umumiy intoksikatsiya va yallig'lanish darajasini ko'rsatadi.

Ko'k yo'tal diagnostikasida bemorning yo'tal xurujlari va ularning davomiyligi asosiy ko'rsatkich hisoblanadi. Laboratoriyada burun yoki tomoqdan surmalar olib, Bordetella pertussis bakteriyasini aniqlash mumkin. Qon tahlillari va PCR (polimeraza zanjir reaksiyasi) usuli kasallikni aniq tasdiqlashda yordam beradi.

Qizamiqni aniqlashda bemorning terisidagi qizil dog'lar, isitma va boshqa belgilar e'tiborga olinadi. Laboratoriyada qonga serologik test o'tkazilib, virusga qarshi antitanachalar aniqlanadi. Shuningdek, PCR usuli orqali qizamiq virusining genetik materiali aniqlanishi mumkin.

To'g'ri va o'z vaqtida diagnostika kasallikni erta aniqlash, davolashni to'g'ri belgilash va asoratlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Kasalliklarning davolash usullari va hamshiralik parvarishi – difteriya, ko'k yo'tal va qizamiq

Difteriya kasalligida davolash bakteriyaga qarshi antibiotiklar va antitoksinlar yordamida amalga oshiriladi. Bemorga yotoq tartibi tavsiya etiladi, suv va oziq-ovqat yetarli miqdorda beriladi. Hamshira bemorning umumiy holatini kuzatadi, tana haroratini o'lchaydi, dori vositalarini to'g'ri va o'z vaqtida berilishini ta'minlaydi.

Ko'k yo'talda davolash asosan antibiotiklar bilan amalga oshiriladi. Bemorni osoyishta muhitda saqlash, xonani shamollatish va bolani yetarlicha suyuqlik bilan ta'minlash muhimdir. Hamshira yo'tal xurujlari paytida bemorni qo'llab-quvvatlaydi, qusish va charchash xavfini kamaytiradi.

Qizamiq kasalligida asosan simptomatik davolash qo'llanadi: isitmani tushirish, tana suyuqligi yetarli miqdorda berish, vitaminlar va immunitetni mustahkamlovchi vositalar tavsiya etiladi. Og'ir hollarda virusga qarshi maxsus preparatlar ishlatilishi mumkin. Hamshira bemorning holatini kuzatadi, tana harorati va oziqlanishini nazorat qiladi hamda bemorga dam olish va gigiyena qoidalariga rioya qilishni tushuntiradi.

Hamshiralik parvarishining asosiy maqsadi – bemorning holatini yaxshilash, asoratlarni kamaytirish va kasallikning boshqalarga yuqishini oldini olishdir. Shu bilan birga, bemor va uning oilasiga kasallik haqida ma'lumot berish, to'g'ri gigiyena va profilaktik choralarni tushuntirish ham muhim ahamiyatga ega.

Kasalliklarning oldini olish va profilaktik choralari – difteriya, ko'k yo'tal va qizamiq

Difteriya, ko'k yo'tal va qizamiq kasalliklarining oldini olishda profilaktik choralar asosiy rol o'ynaydi, chunki bu kasalliklar yuqumli bo'lib, odamdan odamga tez yuqadi.

Emlash kasalliklarning eng samarali oldini olish usulidir. Difteriya va ko'k yo'tal uchun DTP (difteriya-tetanus-ko'k yo'tal) vaktsinasini, qizamiq uchun esa MMR (qizamiq, qizamiqcha, rubella) vaktsinasini o'z vaqtida qilish muhimdir. Emlash bolalarni og'ir asoratlardan himoya qiladi va kasallikning tarqalishini kamaytiradi.

Sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilish ham profilaktik choralar qatoriga kiradi. Kasal odam bilan beparvo aloqadan saqlanish, qo'lni yuvish, shaxsiy gigiyena buyumlarini ishlatish kasalliklarning yuqish ehtimolini kamaytiradi. Shuningdek, bolalarni ko'p odam yig'ilgan joylarda ehtiyotkorlik bilan saqlash ham muhimdir.

Kuchli immunitetni ta'minlash ham profilaktik choralar qatorida. Sog'lom ovqatlanish, yetarli uyqu, sport va toza havo kasalliklarga qarshi immunitetni mustahkamlaydi.

Hamshira va tibbiyot xodimlari bemor va uning oilasiga kasallik haqida ma'lumot berib, to'g'ri profilaktika choralarini tushuntiradi. Shu bilan birga, aholini muntazam tibbiy ko'rikdan o'tkazish va emlash kampaniyalarini olib borish kasalliklarning tarqalishini samarali kamaytiradi.

Nazorat savollar:

1. Difteriya, ko'k yo'tal va qizamiq kasalliklari qanday turdagi kasalliklar hisoblanadi?
2. Difteriya kasalligining qo'zg'atuvchisi qanday mikroorganizmdir?
3. Ko'k yo'tal kasalligining etiologiyasi va yuqish yo'li qanday?
4. Qizamiq kasalligining asosiy klinik belgilarini ayting.
5. Har uchala kasallikning inkubatsion davri nima uchun muhim?
6. Difteriya kasalligida shilliq qavatda hosil bo'ladigan asosiy belgi nima?
7. Ko'k yo'tal kasalligida eng muhim simptom qaysi?
8. Qizamiq kasalligida terida paydo bo'ladigan dog'lar qayerdan boshlanadi va qanday tarqaladi?
9. Ushbu kasalliklarni aniqlashda qaysi laboratoriya tekshiruvlari qo'llaniladi?
10. Difteriya, ko'k yo'tal va qizamiq kasalliklarining oldini olishda eng samarali usul nima?

Test savollar:

1. Difteriya kasalligini qo'zg'atuvchi mikroorganizmi qaysi?

- A) Bordetella pertussis
- B) Corynebacterium diphtheriae
- C) Measles virus
- D) Streptococcus pneumoniae

To'g'ri javob: B

2. Ko'k yo'tal kasalligining asosiy belgisi nima?

- A) Teri va ko'zning sarg'ayishi
- B) Uzoq davom etadigan kuchli yo'tal
- C) Burun oqishi va qizamiq dog'lari
- D) Bo'yin shishishi

To'g'ri javob: B

3. Qizamiq virusining asosiy yuqish yo'li qaysi?

- A) Qon orqali
- B) Havo tomchi yo'li
- C) Oziq-ovqat orqali
- D) Terini tegizish orqali

To'g'ri javob: B

4. Difteriya kasalligi og'ir kechsa nima sodir bo'lishi mumkin?

- A) Nafas olish qiyinlashadi va yurak faoliyati buziladi
- B) Terida qizil dog'lar paydo bo'ladi
- C) Uzoq davom etadigan yo'tal xurujlari bo'ladi
- D) Ko'z oqi sarg'ayadi

To'g'ri javob: A

5. Ko'k yo'tal kasalligini aniqlash uchun qaysi diagnostika usuli qo'llaniladi?

- A) Tomoq yoki burundan surma olish
- B) Teridan surma olish
- C) Qon bosimini o'lchash
- D) O'zini bemor his qilish yetarlidir

To'g'ri javob: A

6. Qizamiq kasalligida terida qizil dog'lar qayerdan boshlanadi?

- A) Qo'l va oyoqdan
- B) Yuz va bo'yin sohasidan
- C) Ko'zdan
- D) Bo'g'inlardan

To'g'ri javob: B

7. Ushbu kasalliklarning oldini olishning eng samarali usuli qaysi?

- A) Antibiotiklar ichish
- B) Emlash

- C) Faol sport bilan shug'ullanish
 - D) Suv ko'p ichish
- To'g'ri javob: B**

8. Difteriya kasalligida shilliq qavatda hosil bo'ladigan asosiy belgi nima?

- A) Oq-sariq plyonka
- B) Qizil dog'lar
- C) Kuchli yo'tal
- D) Subfebril isitma

To'g'ri javob: A

9. Ko'k yo'tal kasalligida eng xavfli asorat nima bo'lishi mumkin?

- A) Naqadar dog'lar tarqalishi
- B) O'pka va yurak faoliyatining buzilishi
- C) Terining qizarishi
- D) Burun oqishi

To'g'ri javob: B

10. Qizamiq kasalligida bemor uchun hamshiraning asosiy vazifasi nima?

- A) Faqat dori berish
- B) Tana harorati, oziqlanish va umumiy holatni kuzatish, profilaktik choralarni tushuntirish
- C) Kasallikni o'zi davolash
- D) Faqat emlash qilish

To'g'ri javob: B

1-Vaziyatli masala:

5 yoshli bola shifokorga yuqori harorat, burun oqishi, ko'z qizarishi va yuzda qizil dog'lar paydo bo'lgani sababli keltiriladi. Bemorning oilasida yaqinda boshqa bolalarda ham shunga o'xshash simptomlar kuzatilgan.

Savollar:

Bemor qaysi kasallik bilan kasallangan bo'lishi mumkin?

Ushbu kasallikni tasdiqlash uchun qanday diagnostika usullari qo'llaniladi?

Hamshira bemorga va uning oilasiga qanday parvarish va profilaktik choralarni tushuntirishi kerak?

1-Interfaol oyin: "Kasallik va belgi" o'yini

Maqsad: O'quvchilar kasalliklar va ularning klinik belgilari bo'yicha bilimlarini mustahkamlash.

Qoidalar:

1. Guruhlar yoki juftliklarga kartochkalar tarqatiladi. Har bir kartochkada kasallik yoki uning belgisi yozilgan bo‘ladi.
2. O‘quvchilar kartochkani o‘qib, u qaysi kasallikka tegishli ekanligini aniqlashlari kerak.
3. To‘g‘ri javob bergan guruh 1 ball oladi.
4. Oxirida eng ko‘p ball to‘plagan guruh g‘olib bo‘ladi.

2-vaziyatli masala

7 yoshli bola kuchli yo‘tal bilan shifokorga keltiriladi. Yo‘tal xurujlari ayniqsa kechki va tunda kuchayadi, ba‘zan qusish kuzatiladi. Bolaning tana harorati biroz ko‘tarilgan, burun oqishi mavjud emas. Oilasida bu kabi simptomlar bo‘lmagan.

Savollar:

Bemor qaysi kasallikka gumon qilinmoqda?

Bu kasallikni aniqlash uchun qanday tekshiruvlar o‘tkaziladi?

Hamshira bemorning holatini kuzatishda qanday choralarni amalga oshirishi kerak?

2-Interfaol oyin: “Profilaktika yo‘llarini tanla” o‘yini

Maqsad: O‘quvchilar kasalliklarning oldini olish choralarni bilib olishlari va yodlashlari.

Qoidalar:

1. O‘quvchilarga turli choralar yozilgan ro‘yxat beriladi. Ba‘zilari to‘g‘ri, ba‘zilari noto‘g‘ri.
2. Guruh yoki o‘quvchi faqat **to‘g‘ri profilaktik choralarni** ajratib oladi.
3. Har bir to‘g‘ri javobga 1 ball beriladi.
4. Oxirida eng ko‘p ball to‘plagan o‘quvchi yoki guruh g‘olib hisoblanadi.

Misol:

To‘g‘ri: DTP va MMR emlashlarini vaqtida qilish, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, kasal bilan beparvo aloqadan saqlanish

Noto‘g‘ri: Ifloslangan ovqat iste‘mol qilish, kasal odam bilan beparvo aloqada bo‘lish, dori vositasiz o‘zini davolash

2.5.O'quv moduliga ajratilgan soat 2	Ratsional ovqatlanish. Nutritsiologiya.
---	--

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	<p>1. Ratsional ovqatlanish tushunchasi va asosiy tamoyillari – ratsional ovqatlanish nima, uning maqsadi va inson salomatligi uchun ahamiyati.</p> <p>2. Makro- va mikronutrientlar – oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar, ularning organizm uchun roli.</p> <p>3. Ovqatlanish me'yorlari va ratsionni shakllantirish – kunlik kaloriya ehtiyoji, ovqat porsiyalari, balanslangan menyu.</p>
<p>O'quv mashg'uloti maqsadi:</p> <p>1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash Amaliy ko'nikmalarni egallash Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash Deontologik tarbiyaning shakllanishi Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash</p> <p>2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish</p>	
Pedagogik vazifalar	O'quv faoliyatini natijalari:
Ratsional ovqatlanish. Nutritsiologiya. Bolalar organizmining normal o'sish va rivojlanishda ratsional ovqatlanishning ahamiyati. Ratsional ovqatlanishning tibbiy asoslari. Oziq-ovqat mahsulotlarining ozuqaviy, biologik va energetik qiymati,aniqlash usullari.Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida	Kunlik va haftalik taomnoma tuzish, taom tarkibidagi ozuqaviy moddalar va ularning biologik qiymati, aniqlash usullari. Oziq-ovqat mahsulotlarini yetkazib berish va saqlashga qo'yiladigan sanitar gigiyenik talablar. Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida tez buziluvchi oziq-

tarbiyalanuvchi bolalarni oziq-ovqat mahsulotlari va ozuqa moddalariga bo'lgan me'yorlari. Oziq-ovqat mahsulotlarini qabul qilishda ularning sifatlik belgilari.Kunlik va haftalik taomnoma tuzish, taom tarkibidagi ozuqaviy moddalar va ularning biologik qiymati, aniqlash usullari.	ovqat mahsulotlari ro'yxati va saqlash muddatlariga qo'yiladigan sanitar giyiyenik talablar. Shifobaxsh ichimliklar va ularni tavsiya etish.Dorivor o'simliklar va ulardan tayyorlangan shifobaxsh ichimliklar bilan davolash. (fitoterapiya).Shifobaxsh ichimliklar va ularni turli kasalliklarda tavsiya etish, shifobaxsh sharbatlar, shifobaxsh giyohlardan dori darmonlar tayyorlash hamda foydalanish yo'llari, shifobaxsh giyohlar xamda ularning ishlatilishi.
O'qitish metodlari	“Oziq moddalarni to‘g‘ri tanla” o‘yin Sog‘lom yoki noxavfsiz ovqatlanish” o‘yini usullari bilan ishlash
O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa	<p align="center">Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi, ichki tartib qoidalariga rioya qilishni tasdiqlovchi tilxat oladi yangiliklar eshitiladi va aytiladi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p>	<p align="center">Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>

	3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.	
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimni tekshirish va baxolash</p> <p>20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimni mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga "Oziq moddalarni to'g'ri tanla" o'yin tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollarigi javob beradilar. Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar.</p> <p>Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar."Sog'lom yoki noxavfsiz ovqatlanish" o'yini sxemasi bo'yicha tinglovchilar tomonidan to'ldiriladi</p>
<p>3-bosqich</p> <p>Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi .</p> <p>Uyga vazifa:</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <p>31. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. G.I.Shayxova tomonidan taxrir qilingan. Toshkent, 2011</p> <p>32. "Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish" . 2021 yil</p> <p>33. E.A.Shomansurova, Ch.D.Bo'tayev, "Oila tibbiyotida xamshiralik ishi". "Yangi asr avlodi". Toshkent – 2008.</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

2.5.1.Mavzusi: Ratsional ovqatlanish. Nutritsiologiya.

Reja:

1. **Ratsional ovqatlanish tushunchasi va asosiy tamoyillari** – ratsional ovqatlanish nima, uning maqsadi va inson salomatligi uchun ahamiyati.
2. **Makro- va mikronutrientlar** – oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar, ularning organizm uchun roli.
3. **Ovqatlanish me‘yorlari va ratsionni shakllantirish** – kunlik kaloriya ehtiyoji, ovqat porsiyalari, balanslangan menyu.

Ratsional ovqatlanish tushunchasi va asosiy tamoyillari

Ratsional ovqatlanish – bu inson organizmining o‘shish, rivojlanish va normal faoliyatini ta‘minlash uchun barcha kerakli oziq moddalarning yetarli miqdorda va muvozanatli tarzda qabul qilinishidir. Ratsional ovqatlanish nafaqat tananing energiya ehtiyojini qondiradi, balki organizmning immunitetini mustahkamlaydi, sog‘lom vaznni saqlashga yordam beradi va turli kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi.

Ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:

Oziq moddalarning muvozanati: oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar organizm ehtiyojiga mos keladigan nisbatda qabul qilinishi kerak.

Energiya me‘yoriga rioya qilish: kunlik kaloriya miqdori yosh, jins, vazn, faoliyat darajasi va sog‘liq holatiga mos bo‘lishi lozim.

Muntazamlik: ovqatlanish kun davomida muntazam va odatdagi vaqt oralig‘ida bo‘lishi kerak.

Sifat va xavfsizlik: oziq-ovqat mahsulotlari sifatli, gigiyenik jihatdan toza bo‘lishi zarur.

Tarkib xilma-xilligi: turli oziq-ovqat mahsulotlarini iste‘mol qilish organizm uchun zarur barcha moddalarni olish imkonini beradi.

Suv ichish rejimi: yetarlicha suv ichish metabolism va umumiy organizm faoliyati uchun muhimdir.

Ratsional ovqatlanish nafaqat kasalliklarni oldini olish, balki organizmning hayotiy funksiyalarini optimal darajada saqlashga yordam beradi. Shu sababli, ratsional ovqatlanish prinsiplariga amal qilish har bir inson uchun sog‘lom turmush tarzining asosiy qismidir.

Ratsional ovqatlanish tushunchasi va asosiy tamoyillari

Ratsional ovqatlanish – bu inson organizmining o‘shish, rivojlanish va normal faoliyatini ta’minlash uchun barcha kerakli oziq moddalarning yetarli miqdorda va muvozanatli tarzda qabul qilinishidir. Ratsional ovqatlanish nafaqat tananing energiya ehtiyojini qondiradi, balki organizmning immunitetini mustahkamlaydi, sog‘lom vazni saqlashga yordam beradi va turli kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi.

Ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:

Oziq moddalarning muvozanati: oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar organizm ehtiyojiga mos keladigan nisbatda qabul qilinishi kerak.

Energiya me’yoriga rioya qilish: kunlik kaloriya miqdori yosh, jins, vazn, faoliyat darajasi va sog‘liq holatiga mos bo‘lishi lozim.

Muntazamlilik: ovqatlanish kun davomida muntazam va odatdagi vaqt oralig‘ida bo‘lishi kerak.

Sifat va xavfsizlik: oziq-ovqat mahsulotlari sifatli, gigiyenik jihatdan toza bo‘lishi zarur.

Tarkib xilma-xilligi: turli oziq-ovqat mahsulotlarini iste’mol qilish organizm uchun zarur barcha moddalarni olish imkonini beradi.

Suv ichish rejimi: yetarlicha suv ichish metabolizm va umumiy organizm faoliyati uchun muhimdir.

Ratsional ovqatlanish nafaqat kasalliklarni oldini olish, balki organizmning hayotiy funksiyalarini optimal darajada saqlashga yordam beradi. Shu sababli, ratsional ovqatlanish prinsiplariga amal qilish har bir inson uchun sog‘lom turmush tarzining asosiy qismidir.

Ovqatlanish me’yorlari va ratsionni shakllantirish

Ratsional ovqatlanishning muhim jihatlaridan biri – ovqatlanish me’yorlariga rioya qilish va kunlik ratsionni to‘g‘ri shakllantirishdir. Har bir insonning energiya ehtiyoji yosh, jins, vazn, faoliyat darajasi va sog‘liq holatiga qarab belgilanadi.

Ovqatlanish me’yorlari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

Kunlik kaloriya miqdori – kun davomida tananing energiya ehtiyojini qondirish uchun kerakli kaloriyalarni qabul qilish.

Porsiya o'Ichamlari – har bir ovqat miqdori va tarkibi organizm ehtiyojiga mos bo'lishi lozim.

Ovqat vaqtlari – kuniga 3–5 marta muntazam ovqatlanish, ortiqcha bo'shliq qoldirmaslik va ortiqcha ovqat iste'mol qilmaslik.

Ratsionni shakllantirishda quyidagi tamoyillar muhim:

Ovqatlanish turli xil bo'lishi, ya'ni oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar balansini saqlash.

Kun davomida meva, sabzavot va donli mahsulotlar yetarli miqdorda iste'mol qilinishi.

Sog'lom yog'lar va oqsillar manbalariga afzallik berish (masalan, baliq, yong'oq, o'simlik yog'lari).

Shakar va tuz iste'molini cheklash, shirinlik va fast-food mahsulotlarini me'yorida iste'mol qilish.

Ratsionni to'g'ri shakllantirish organizm energiya darajasini saqlash, vaznni barqarorlashtirish, immunitetni mustahkamlash va turli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

Nutritsiologiyaning asosiy printsiplari va metodlari

Nutritsiologiya – bu inson organizmining oziq moddalarni qabul qilish, o'zlashtirish va metabolizmini o'rganadigan fan. Ushbu fan orqali ratsional ovqatlanishning ilmiy asoslari, organizmga oziq moddalar ta'siri va ularning yetishmovchiligi oqibatlari aniqlanadi.

Nutritsiologiyaning asosiy printsiplari:

Oziq moddalarni muvozanatli qabul qilish – makro- va mikronutrientlarning yetarli miqdorda va to'g'ri nisbatda bo'lishi.

Energiya balansini saqlash – energiya kirishi va sarfi uyg'un bo'lishi, ortiqcha yoki yetishmovchilikka yo'l qo'ymaslik.

Individual yondashuv – yosh, jins, vazn, faoliyat darajasi va sog'liq holatiga mos ovqatlanish tavsiyalari berish.

Sifat va xavfsizlik – oziq-ovqat mahsulotlari sifatli, gigiyenik jihatdan toza va xavfsiz bo'lishi.

Nutritsiologiyada qo'llaniladigan metodlar:

Oziq-ovqat tarkibini tahlil qilish – oqsil, yog‘, uglevod va vitaminlarning miqdorini aniqlash.

Metabolizmni o‘rganish – energiya sarfi, kislorod iste‘moli va metabolik jarayonlarni baholash.

Oziqlanishni baholash – kunlik ratsion va oziq moddalarni yetarli darajada qabul qilinishini tekshirish.

Eksperimental va klinik kuzatuvlar – turli dietalar, oziq modda qo‘shimchalari va ularning organizmga ta‘sirini o‘rganish.

Nutritsiologiya printsiplari va metodlarini bilish ratsional ovqatlanishning ilmiy asoslarini tushunish, shaxsiy va jamiyat sog‘ligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Ovqatlanish bilan bog‘liq kasalliklar

Ratsional ovqatlanishning yetarli darajada ta‘minlanmasligi yoki noto‘g‘ri ovqatlanish turli kasalliklar va salomatlik muammolariga olib kelishi mumkin. Ushbu kasalliklar ko‘pincha oziq moddalar muvozanatining buzilishi bilan bog‘liq.

Ortiqcha vazn va semizlik – ortiqcha kaloriya iste‘moli, yog‘ va shakarni haddan tashqari qabul qilish natijasida yuzaga keladi. Semizlik yurak-qon tomir kasalliklari, gipertoniya, 2-toifa diabet va suyak kasalliklariga olib kelishi mumkin.

Kam vazn va oziq moddalar yetishmovchiligi – oqsil, vitamin yoki mineral yetishmovchiligi organizmning normal o‘sishi va rivojlanishiga salbiy ta‘sir qiladi. Masalan, temir yetishmovchiligi qon kamligi (anemiya), vitamin D yetishmovchiligi suyaklarning zaiflashishi va boshqa sog‘liq muammolarini keltirib chiqaradi.

Vitamin va mineral yetishmovchiligi – turli vitaminlar (A, B, C, D, E) va minerallar (kalsiy, magniy, temir, sink) yetishmovchiligi immunitetni susaytiradi, metabolizmni buzadi va kasalliklarga moyillikni oshiradi.

Surunkali kasalliklar – noto‘g‘ri ovqatlanish gipertoniya, yurak ishemik kasalligi, qandli diabet va oshqozon-ichak tizimi kasalliklarini keltirib chiqarishi mumkin.

Ratsional ovqatlanish orqali bu kasalliklarning oldini olish, immunitetni mustahkamlash va organizmning normal ishlashini ta‘minlash mumkin. Shuningdek, kasalliklarning oldini olishda dietologik tavsiyalar va sog‘lom turmush tarziga rioya qilish muhim ahamiyatga ega.

Ratsional ovqatlanishni targ‘ib qilish va profilaktik choralari

Ratsional ovqatlanishning asosiy maqsadi – insonning sog‘lom o‘sishi, rivojlanishi va normal faoliyatini ta‘minlashdir. Shu sababli uni targ‘ib qilish va profilaktik choralarni amalga oshirish juda muhim.

Ratsional ovqatlanishni targ‘ib qilish:

Jamiyat va oilada sog‘lom ovqatlanishning ahamiyatini tushuntirish.

Maktab va kollejlarda sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha ma‘ruza, seminar va treninglar tashkil etish.

Oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi va foydali xususiyatlarini ommaviy axborot vositalari orqali yoritish.

Profilaktik choralari:

Ovqatlanish me‘yorlariga rioya qilish: kunlik kaloriya, porsiya hajmi va oziq moddalar balansini saqlash.

Turli xil oziq-ovqat mahsulotlarini iste‘mol qilish orqali vitaminlar va minerallarni yetarlicha qabul qilish.

Sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash: yetarli uyqu, jismoniy faollik va stressni boshqarish.

Noto‘g‘ri ovqatlanish natijasida yuzaga keladigan kasalliklarni oldini olish maqsadida muntazam tibbiy ko‘rikdan o‘tish.

Shunday qilib, ratsional ovqatlanishning targ‘ib qilinishi va profilaktik choralari rioya qilish orqali organizmning sog‘lom ishlashi ta‘minlanadi, kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini oshirish mumkin.

Nazorat savollar:

1. Ratsional ovqatlanish tushunchasi nima va uning asosiy maqsadi qanday?
2. Ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillari qaysilar?
3. Makronutriyentlar va mikronutriyentlar farqi nimada?
4. Oqsil, yog‘ va uglevodlarning organizm uchun roli qanday?
5. Vitaminlar va minerallar nima uchun zarur?
6. Kunlik ratsionni shakllantirishda qanday me‘yorlar e‘tiborga olinadi?

7. Ovqatlanish me'yoriga rioya qilmaslik qanday kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin?
8. Nutritsiologiya fanining asosiy printsiplari va metodlari qanday?
9. Sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish uchun qanday choralar qo'llaniladi?
10. Ratsional ovqatlanish va sog'lom turmush tarzi o'rtasidagi bog'liqlik nima?

Test savollar:

1. Ratsional ovqatlanishning asosiy maqsadi nima?

- A) Faqat kilogrammni kamaytirish
- B) Organizmning o'sishi, rivojlanishi va normal faoliyatini ta'minlash
- C) Faqat vitaminlarni olish
- D) Fast-food mahsulotlarini ko'p iste'mol qilish

To'g'ri javob: B

2. Makronutrientlar qaysilarni o'z ichiga oladi?

- A) Vitaminlar va minerallar
- B) Oqsillar, yog'lar, uglevodlar
- C) Suv va tuz
- D) Antioksidantlar

To'g'ri javob: B

3. Mikronutrientlar nimaga xizmat qiladi?

- A) Energiya manbai sifatida
- B) Organizmdagi metabolizm va hujayra funksiyalarini tartibga soladi
- C) Faqat suyaklarni qurish uchun
- D) Faqat qand miqdorini oshirish uchun

To'g'ri javob: B

4. Ratsional ovqatlanishning tamoyillaridan qaysi biri noto'g'ri?

- A) Ovqatlanish turli xil bo'lishi kerak
- B) Kunlik energiya ehtiyoji va me'yoriga rioya qilish
- C) Faqat bir turdagi mahsulotni iste'mol qilish
- D) Suyuqlik yetarli miqdorda qabul qilinishi

To'g'ri javob: C

5. Vitamin va mineral yetishmovchiligi qanday oqibatlarga olib kelishi mumkin?

- A) Organizmning immuniteti susayadi
- B) Energiya ortadi
- C) Faqat tana vazni oshadi
- D) Hech qanday ta'siri yo'q

To'g'ri javob: A

6. Kunlik ratsionni shakllantirishda nimalarga e'tibor berish kerak?
- A) Ovqatlanish me'yoriga, porsiya hajmiga va oziq moddalar balansiga
 - B) Faqat shirinliklarga
 - C) Faqat fast-food mahsulotlarga
 - D) Faqat suv ichishga

To'g'ri javob: A

7. Sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash nimani o'z ichiga oladi?

- A) Faqat ratsionni oshirish
- B) Yetarli uyqu, jismoniy faollik va stressni boshqarish
- C) Faqat shakar iste'mol qilish
- D) Faqat bir turdagi ovqatlanish

To'g'ri javob: B

8. Ortiqcha vazn va semizlikning asosiy sababi nima?

- A) Vitamin yetishmovchiligi
- B) Energiya iste'molining ortishi va noto'g'ri ovqatlanish
- C) Suv yetishmovchiligi
- D) Faqat sport bilan shug'ullanish

To'g'ri javob: B

9. Ratsionni xilma-xil qilishning ahamiyati nimada?

- A) Faqat kaloriyani oshirish
- B) Organizmga barcha zarur oziq moddalarni yetkazib berish
- C) Faqat shirinliklarni ko'paytirish
- D) Faqat yog'larni kamaytirish

To'g'ri javob: B

10. Ratsional ovqatlanishni targ'ib qilishning asosiy maqsadi nima?

- A) Organizmning sog'lom ishlashi va kasalliklarning oldini olish
- B) Faqat kilogrammni kamaytirish
- C) Faqat vitamin qo'shimchalarini sotish
- D) Faqat fast-food iste'mol qilishni rag'batlantirish

To'g'ri javob: A

1-vaziyatli masala

12 yoshli o'quvchi bolada tez charchash, konsentratsiyaning pasayishi, soch va tirnoqlarda mo'rtlashish kuzatilmoqda. Bolaning kundalik ovqatlanishi asosan fast-food, shirinlik va gazli ichimliklardan iborat, meva va sabzavot iste'moli juda kam.

Savollar:

Bu holat qanday oziq modda yetishmovchiligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin?

Hamshira yoki dietolog bemorga qanday tavsiyalar berishi kerak?

Bolaning ovqatlanish ratsionini qanday qilib yaxshilash mumkin?

1-Interfaol oyin: “Oziq moddalarni to‘g‘ri tanla” o‘yini

Maqsad: O‘quvchilar makro- va mikronutrientlarni aniqlash va ularning organizm uchun ahamiyatini mustahkamlash.

Qoidalar:

1. Guruh yoki juftliklarga kartochkalar tarqatiladi. Har bir kartochkada oziq-ovqat mahsuloti yoki oziq modda nomi yozilgan bo‘ladi.
2. O‘quvchilar kartochkani o‘qib, u qaysi turdagi oziq modda (oqsil, yog‘, uglevod, vitamin, mineral) ekanligini aniqlashadi.
3. To‘g‘ri javob bergan guruh 1 ball oladi.
4. Oxirida eng ko‘p ball to‘plagan guruh g‘olib bo‘ladi.

Misol kartochkalar:

“Loviya” → Oqsil

“Olma” → Uglevod va vitaminlar

“Baliq” → Oqsil va sog‘lom yog‘lar

“Sut” → Oqsil va kalsiy

2-vaziyatli masala

25 yoshli erkak ish joyida tez-tez shirinlik va chips iste‘mol qiladi. U sport bilan kam shug‘ullanadi va tez-tez ortiqcha vazn va oshqozon noqulayligini his qiladi.

Savollar:

Ushbu holat organizm uchun qanday xavf tug‘diradi?

Ratsional ovqatlanish prinsiplari asosida bemorga qanday parvarish va profilaktik tavsiyalar berish mumkin?

Kunlik energiya va oziq modda balansini saqlash uchun qanday ovqatlanish me‘yorlarini tavsiya qilasiz?

2-Interfaol oyin: “Sog‘lom yoki noxavfsiz ovqatlanish?” o‘yini

Maqsad: O‘quvchilar ratsional ovqatlanish va noto‘g‘ri ovqatlanish orasidagi farqni tushunishadi.

Qoidalar:

1. O'quvchilarga turli xil ovqatlar va ratsionlar yozilgan ro'yxat beriladi.
2. Har bir o'quvchi yoki guruh ovqatni "Sog'lom" yoki "Noxavfsiz" deb ajratadi.
3. Har bir to'g'ri javobga 1 ball beriladi.
4. Oxirida eng ko'p ball to'plagan o'quvchi yoki guruh g'olib bo'ladi.

Misol:

"Sabzavot va meva bilan boyitilgan nonushta" → Sog'lom

"Gazli ichimlik va chips" → Noxavfsiz

"Baliq, donli mahsulot va sabzavotdan iborat tushlik" → Sog'lom

"Shakarli shirinlikni kun bo'yi iste'mol qilish" → Noxavfsiz

2.5.O'quv moduliga ajratilgan soat 2	Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida tarbiyalanuvchi bolalarni oziq-ovqat mahsulotlari va ozuqa moddalariga bo'lgan me'yorlari.
---	--

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	<ol style="list-style-type: none">1. Bolalar uchun oziq-ovqat va ozuqa moddalarining asosiy tushunchalari – bolalar organizmi uchun oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral moddalarining roli.2. Yoshga mos ovqatlanish me'yorlari – turli yoshdagi bolalar uchun kunlik oziq moddalar va energiya ehtiyoji.3. Ovqatlanish ratsioni va menyu shakllantirish – maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar uchun balanslangan menyu va porsiya o'lchamlari.
O'quv mashg'uloti maqsadi:	

1.Ta'limiy :

Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash

Amaliy ko'nikmalarni egallash

Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash

Deontologik tarbiyaning shakllanishi

Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash

2.Tarbiyaviy maqsadi

Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish

Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish

O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash

Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish

<p>Pedagogik vazifalar</p> <p>Ratsional ovqatlanish. Nutritsiologiya. Bolalar organizmining normal o'sish va rivojlanishda ratsional ovqatlanishning ahamiyati. Ratsional ovqatlanishning tibbiy asoslari. Oziq-ovqat mahsulotlarining ozuqaviy, biologik va energetik qiymati, aniqlash usullari. Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida tarbiyalanuvchi bolalarni oziq-ovqat mahsulotlari va ozuqa moddalariga bo'lgan me'yorlari. Oziq-ovqat mahsulotlarini qabul qilishda ularning sifatlik belgilari. Kunlik va haftalik taomnoma tuzish, taom tarkibidagi ozuqaviy moddalar va ularning biologik qiymati, aniqlash usullari.</p>	<p>O'quv faoliyatini natijalari:</p> <p>Kunlik va haftalik taomnoma tuzish, taom tarkibidagi ozuqaviy moddalar va ularning biologik qiymati, aniqlash usullari. Oziq-ovqat mahsulotlarini yetkazib berish va saqlashga qo'yiladigan sanitar gigiyenik talablar. Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida tez buziluvchi oziq-ovqat mahsulotlari ro'yxati va saqlash muddatlariga qo'yiladigan sanitar gigiyenik talablar. Shifobaxsh ichimliklar va ularni tavsiya etish. Dorivor o'simliklar va ulardan tayyorlangan shifobaxsh ichimliklar bilan davolash. (fitoterapiya). Shifobaxsh ichimliklar va ularni turli kasalliklarda tavsiya etish, shifobaxsh sharbatlar, shifobaxsh giyohlardan dori darmonlar tayyorlash hamda foydalanish yo'llari, shifobaxsh giyohlar xamda ularning ishlatilishi.</p>
<p>O'qitish metodlari</p>	<p>"Sog'lom ovqatni tanla" o'yini</p> <p>Ovqatni to'g'ri porsiyalarga taqsimla" o'yini usullari bilan ishlash</p>
<p>O'quv faoliyatini tashkil etish</p>	<p>Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli</p>
<p>O'qitish vositalari</p>	<p>Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar</p>
<p>Qayta aloqaning usul va vazifalari</p>	<p>Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar</p>

bajarilgan o'quv topshiriqlarini
baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa	Tashkiliy qism 1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi, ichki tartib qoidalariga rioya qilishni tasdiqlovchi tilxat oladi yangiliklar eshitaladi va aytiladi. 2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi 3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalarini tushintiradi.	Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar
2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa 1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq 2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40. 3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash	1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish. 2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga " Sog'lom ovqatni tanla " o'yini tarzida mavzu mustahkamlanadi.	Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollarigi javob beradilar. Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar. " Ovqatni to'g'ri porsiyalarga taqsimla " o'yini sxemasi bo'yicha tinglovchilar tomonidan

		to'ldiriladi
3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa	Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi . Uyga vazifa: Tavsiya etiladigan adabiyotlar: 34. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. G.I.Shayxova tomonidan taxrir qilingan. Toshkent, 2011 35. "Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish" . 2021 yil 36. E.A.Shomansurova, Ch.D.Bo'tayev, "Oila tibbiyotida xamshiralik ishi". "Yangi asr avlodi". Toshkent – 2008.	Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar

2.5.2.Mavzusi: Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida tarbiyalanuvchi bolalarni oziq-ovqat mahsulotlari va ozuqa moddalariga bo'lgan me'yorlari.

Reja:

- 1. Bolalar uchun oziq-ovqat va ozuqa moddalarining asosiy tushunchalari** – bolalar organizmi uchun oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral moddalarining roli.
- 2. Yoshga mos ovqatlanish me'yorlari** – turli yoshdagi bolalar uchun kunlik oziq moddalar va energiya ehtiyoji.
- 3. Ovqatlanish ratsioni va menyu shakllantirish** – maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar uchun balanslangan menyu va porsiya o'lchamlari.

Bolalar uchun oziq-ovqat va ozuqa moddalarining asosiy tushunchalari

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar organizmi tez o'sib rivojlanadi, shuning uchun ularning oziq-ovqat va ozuqa moddalariga bo'lgan ehtiyoji kattalarga nisbatan boshqacha va ko'proq e'tibor talab qiladi. Oziq-ovqat mahsulotlari bolalarning energiya, o'sish va rivojlanish ehtiyojlarini qondirishi, immun tizimini mustahkamlashi va umumiy salomatlikni ta'minlashi kerak.

Oqsillar – bolalarning suyak, mushak, soch va teri rivojlanishi uchun muhim bo'lib, immun tizimining faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi. Hayvoniy oqsillar go'sht,

baliq, tuxum va sut mahsulotlarida, o‘simlik oqsillari esa loviya, no‘xat va soya mahsulotlarida mavjud.

Yog‘lar – energiya manbai bo‘lib, hujayra membranalari va miyaga zarur bo‘lgan yog‘ kislotalarini ta‘minlaydi. Sog‘lom yog‘lar asosan baliq, yong‘oq va o‘simlik yog‘larida uchraydi.

Uglevodlar – organizmning asosiy energiya manbai bo‘lib, murakkab uglevodlar (donli mahsulotlar, sabzavot va mevalar) tananing energiya ehtiyojini barqaror qondirishga yordam beradi.

Vitaminlar va minerallar – bolalarning o‘shish, immunitet va metabolizm jarayonlari uchun muhim. Masalan, vitamin A ko‘z salomatligi uchun, kalsiy suyak va tish rivojlanishi uchun, temir esa qon tarkibini va energiya almashinuvini ta‘minlaydi.

Shu sababli, maktabgacha ta‘lim muassasalarida bolalarning oziq-ovqat mahsulotlari va ozuqa moddalariga bo‘lgan ehtiyoji ilmiy asosda hisoblab chiqilishi, balanslangan va xilma-xil menyu tashkil etilishi muhim ahamiyatga ega. Bu nafaqat bolalarning o‘shishi va rivojlanishini ta‘minlaydi, balki sog‘lom ovqatlanish odatlarini singdirishga xizmat qiladi.

Yoshga mos ovqatlanish me‘yorlari

Maktabgacha ta‘lim yoshidagi bolalar o‘shish va rivojlanish jarayonida energiya va oziq moddalarga doimiy ehtiyoj sezadilar. Shu sababli ularning kunlik ratsioni yoshiga mos ravishda tuzilishi lozim.

Energiya va oziq moddalar ehtiyoji yoshga qarab farq qiladi: masalan, 1–3 yoshdagi bolalar uchun energiya miqdori kamroq bo‘lsa, 4–6 yoshdagi bolalar faoliyati ko‘proq bo‘lgani uchun ko‘proq kaloriya va oqsil talab qilinadi.

Ovqat me‘yorlari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

Oqsillar: mushak va to‘qimalarni rivojlantirish, immunitetni qo‘llab-quvvatlash uchun yetarli miqdorda bo‘lishi kerak.

Yog‘lar: energiya manbai sifatida va miyani rivojlantirish uchun zarur.

Uglevodlar: kun davomida faoliyatni ta‘minlash va energiya almashinuvini qo‘llab-quvvatlash.

Vitaminlar va minerallar: o‘shish jarayonini, suyak va tishlarni mustahkamlash, qon va metabolizm funksiyalarini ta‘minlash.

Suv: bolalar tanasida suv muvozanatini saqlash, metabolizm jarayonlarini tartibga solish uchun zarur.

Kunlik ovqatlanish:

Bolalar odatda kuniga 3–5 marta ovqatlanishlari lozim, shunda har bir ovqatning porsiyasi va tarkibi yoshga mos bo‘lishi kerak.

Meva va sabzavotlar, donli mahsulotlar, sut va sut mahsulotlari, oqsil manbalari ratsionda muvozanatli bo‘lishi zarur.

Yoshga mos ovqatlanish me‘yorlariga rioya qilish bolalarda normal o‘sish va rivojlanish, immunitetni mustahkamlash va sog‘lom turmush odatlarini singdirishga xizmat qiladi.

Ovqatlanish ratsioni va menyu shakllantirish

Maktabgacha ta’lim muassasalarida bolalar uchun ovqatlanish ratsioni ularning yoshiga, vazniga, o‘sish sur‘atlariga va kundalik faoliyat darajasiga mos ravishda tuzilishi kerak. Ratsion balanslangan bo‘lib, barcha zarur oziq moddalarni o‘z ichiga olishi shart.

Menyu shakllantirish tamoyillari:

Turli xil oziq-ovqatlar: Ratsion oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallarni muvozanatli tarzda qamrab olishi kerak.

Porsiya o‘lchamlari: Har bir ovqat yoshga mos porsiyada berilishi lozim, bolalar osonlik bilan iste‘mol qila oladigan miqdorda.

Kunlik ovqatlar soni: 3 ta asosiy ovqat (nonushta, tushlik, kechki ovqat) va 1–2 marta yengil atʻstirmalar.

Ovqatlar xilma-xilligi: Har bir kun va hafta bo‘yicha menyu turli taomlar bilan boyitilishi kerak, shunda bolalar bir hil taomlardan zerikmaydi va barcha oziq moddalarni oladi.

Rang-baranglik va ta‘mlilik: Ovqatlar ko‘zga yoqimli va bolalar uchun jozibador bo‘lishi, shu bilan birga tabiiy ta‘m va ranglarga boy bo‘lishi kerak.

Masalan, nonushtada sut va donli mahsulotlar, meva yoki sabzavot, tushlikda go‘sht yoki baliq, sabzavotli garnir va vitaminlarga boy salat, kechki ovqatda oqsil va uglevod manbalari muvozanatli bo‘lishi tavsiya etiladi.

Shunday qilib, maktabgacha ta'lim muassasalarida menyu tuzishda bolalarning o'sish va rivojlanish ehtiyojlari, ovqatning xilma-xilligi, porsiya o'lchami va vitamin-mineral tarkibi hisobga olinishi muhim ahamiyatga ega.

Ovqat sifatini va gigiyenik xavfsizligini ta'minlash

Maktabgacha ta'lim muassasalarida tarbiyalanuvchi bolalarning salomatligini saqlash uchun oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va gigiyenik xavfsizligi alohida ahamiyatga ega. Noto'g'ri saqlangan yoki ifloslangan ovqat bolalarda ovqat hazm qilish muammolari, infeksiyalar va zaharlanishga olib kelishi mumkin.

Gigiyenik xavfsizlik tamoyillari:

Oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash: Sut, go'sht, baliq va boshqa tez buziladigan mahsulotlar maxsus sovutgichlarda saqlanishi lozim.

Tayyorlash va pishirish sharoiti: Oshxona jihozlari toza va dezinfeksiya qilingan bo'lishi, xodimlar gigiyena qoidalariga rioya qilishi zarur.

Ovqat tayyorlash jarayoni: Har bir taom to'g'ri haroratda pishirilishi va vaqtida iste'mol qilinishi kerak.

Shaxsiy gigiyena: Oshpazlar va tarbiyachilar qo'lini yuvishi, kiyimlari toza va gigiyenik bo'lishi shart.

Bolalarga berilish tartibi: Ovqatlar individual porsiyalarda berilishi, umumiy idishlardan to'g'ridan-to'g'ri iste'mol qilinmasligi tavsiya etiladi.

Shu tamoyillarga rioya qilish bolalarning sog'lig'ini saqlash, infeksiyon kasalliklar va oziq-ovqat zaharlanishining oldini olishga yordam beradi. Bu, shuningdek, maktabgacha ta'lim muassasalarida ratsional ovqatlanish va sog'lom ovqatlanish odatlarini singdirishning muhim qismidir.

Ovqatlanish bilan bog'liq sog'liq muammolari va profilaktika

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar noto'g'ri ovqatlanish natijasida turli sog'liq muammolari bilan yuzlashishi mumkin. Bu yoshdagi organizm o'sish va rivojlanish jarayonida bo'lgani sabab, oziq moddalarning yetishmasligi yoki ortiqcha iste'moli bolalarda salomatlikka jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Ovqatlanish bilan bog'liq asosiy muammolar:

Vitamin va mineral yetishmovchiligi: Masalan, temir yetishmovchiligi qon kamligi (anemiya), kalsiy yetishmovchiligi suyaklarning zaiflashishi va o'sish sur'atining pasayishiga olib keladi.

Ortiqcha vazn va semizlik: Bolalarda yog‘li va shirinliklarga boy ovqatlar ortiqcha iste‘mol qilinsa, ortiqcha vazn rivojlanishi mumkin. Bu esa yurak-qon tomir kasalliklari va metabolik buzilishlarga moyillikni oshiradi.

Allergik reaksiyalar: Ba‘zi oziq-ovqat mahsulotlariga allergiya (sut, tuxum, yong‘oq) bolalarda teri, nafas olish va oshqozon-ichak muammolarini keltirib chiqarishi mumkin.

Profilaktik choralari:

Bolalarning ratsionini yoshga mos va muvozanatli qilish.

Turli xil oziq-ovqat mahsulotlarini iste‘mol qilish orqali barcha zarur vitamin va minerallarni qamrab olish.

Shakar va yog‘ miqdorini nazorat qilish, fast-food va shirinliklarni me‘yorida berish.

Sog‘lom ovqatlanish odatlarini tarbiyalash, bolalarni sabzavot va mevalarni iste‘mol qilishga o‘rgatish.

Ovqat sifatini va gigiyenik xavfsizligini ta‘minlash.

Shunday qilib, bolalarda sog‘lom ovqatlanishning ta‘minlanishi ularning o‘sishi, rivojlanishi va kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Tarbiya jarayonida ratsional ovqatlanishni targ‘ib qilish

Maktabgacha ta‘lim muassasalarida bolalarga ratsional ovqatlanish odatlarini singdirish tarbiya jarayonining muhim qismidir. Bu nafaqat bolalarning o‘sish va rivojlanishini ta‘minlaydi, balki sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqishni uyg‘otadi.

Ratsional ovqatlanishni targ‘ib qilish usullari:

O‘quv mashg‘ulotlari va o‘yinlar orqali: Bolalarga sabzavot, meva va boshqa foydali mahsulotlarni tanishtirish, ularga ta‘mlari va foydali xususiyatlarini tushuntirish.

Vizual yordamlar: Rang-barang plakatlar, rasmlar va kartochkalar yordamida oziq-ovqat mahsulotlarini ajratish va muvozanatli menyuni tushuntirish.

Ota-ona bilan ishlash: Uyda ham bolalarni sog‘lom ovqatlanishga o‘rgatish uchun ota-onalarga tavsiyalar berish.

Ratsionni nazorat qilish: Bolalar tomonidan iste'mol qilinadigan ovqatning porsiyasini va tarkibini nazorat qilish, zarur hollarda sog'lom alternativalarini taklif qilish.

Targ'ibiy materiallar: Kichik kitobchalar, qog'ozli kartochkalar va interfaol mashg'ulotlar orqali bolalarga oziq-ovqatning foydali tomonlarini ko'rsatish.

Shunday qilib, tarbiyachilar va maktabgacha ta'lim muassasalari xodimlari ratsional ovqatlanishni targ'ib qilish orqali bolalarga sog'lom ovqatlanish odatlarini singdirishlari va ularning sog'lig'ini mustahkamlashlari mumkin.

Nazorat savollar:

1. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ratsional ovqatlanish nima uchun muhim?
2. Bolalar organizmi uchun asosiy oziq moddalar va ularning roli nima?
3. Yoshga mos ovqatlanish me'yorlari qanday aniqlanadi?
4. Maktabgacha ta'lim muassasalarida menyu shakllantirishda nimalarga e'tibor berish kerak?
5. Ovqat sifatini va gigiyenik xavfsizligini ta'minlash qanday amalga oshiriladi?
6. Ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklar va ularning oldini olish choralari qanday?
7. Tarbiya jarayonida bolalarga ratsional ovqatlanish odatlarini singdirishning usullari qanday?
8. Bolalarda vitamin va mineral yetishmovchiligining asosiy belgilari nimalardan iborat?
9. Ortiqcha vazn va semizlikning bolalardagi salomatlikka ta'siri qanday?
10. Ota-onalar va tarbiyachilar bolalarni sog'lom ovqatlanishga qanday rag'batlantirishi mumkin?

Test savollar:

1. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ratsional ovqatlanishning asosiy maqsadi nima?
A) Faqat kilogrammni kamaytirish
B) Bolalarning o'sishi, rivojlanishi va sog'ligini ta'minlash
C) Faqat vitaminlar berish
D) Shirinlik iste'molini ko'paytirish
- To'g'ri javob: B**

2. Bolalar uchun asosiy makronutriyentlar qaysilar?

- A) Oqsil, yog‘, uglevod
- B) Vitaminlar va minerallar
- C) Suv va tuz
- D) Antioksidantlar

To‘g‘ri javob: A

3. Bolalarning o‘sishi va suyak rivojlanishi uchun qaysi modda zarur?

- A) Temir
- B) Kalsiy
- C) Shakar
- D) Tuz

To‘g‘ri javob: B

4. Maktabgacha ta‘lim muassasalarida menyu shakllantirishda nimalarga e‘tibor beriladi?

- A) Ovqatning xilma-xilligi, porsiya hajmi va ozuqa balansiga
- B) Faqat shirinliklar va fast-food mahsulotlariga
- C) Faqat bir xil ovqatni takrorlashga
- D) Ovqatni bolalar istaganicha berishga

To‘g‘ri javob: A

5. Gigiyenik xavfsizlik tamoyillariga nimalar kiradi?

- A) Oziq-ovqatni toza saqlash, oshpazlarning shaxsiy gigiyenasi
- B) Faqat shakar va yog‘ni cheklash
- C) Ovqatni tez pishirish
- D) Faqat meva berish

To‘g‘ri javob: A

6. Bolalarda vitamin va mineral yetishmovchiligi qanday oqibatlariga olib keladi?

- A) Energiya ortadi
- B) Immunitet susayadi, o‘shish sur‘ati pasayadi
- C) Faqat kilogramm oshadi
- D) Hech qanday ta‘sir qilmaydi

To‘g‘ri javob: B

7. Ortiqcha vazn va semizlikning bolalardagi salomatlikka ta‘siri nima?

- A) Yaxshi ta‘sir qiladi
- B) Yurak-qon tomir kasalliklari va metabolik buzilishlarga moyillikni oshiradi
- C) Faqat ko‘proq energiya beradi
- D) Hech qanday xavf tug‘dirmaydi

To‘g‘ri javob: B

8. Ratsional ovqatlanishni targ‘ib qilishning samarali usullaridan qaysi biri noto‘g‘ri?

- A) O‘quv mashg‘ulotlari va o‘yinlar orqali ta‘lim berish

- B) Rang-barang plakatlar va kartochkalar yordamida tushuntirish
 - C) Bolalarni faqat fast-food mahsulotlarini iste'mol qilishga rag'batlantirish
 - D) Ota-onalarni uyda sog'lom ovqatlanishga jalb qilish
- To'g'ri javob: C**

9. Kunlik ovqatlanish me'yoriga yosh bolalar uchun nechta asosiy ovqat va atıştırma kiradi?

- A) 1 asosiy ovqat va 1 atıştırma
- B) 3 asosiy ovqat va 1–2 atıştırma
- C) Faqat 2 asosiy ovqat
- D) 5–6 asosiy ovqat

To'g'ri javob: B

10. Bolalarga sog'lom ovqatlanish odatlarini singdirishda tarbiyachilar qanday rol o'ynaydi?

- A) Ratsional ovqatlanishning foydali tomonlarini tushuntirish va targ'ib qilish
- B) Faqat shirinlik berish
- C) Ovqatni cheklash va taqiqlash
- D) Faqat ota-onaga mas'uliyat yuklash

To'g'ri javob: A

1-vaziyatli masala

4 yoshli bola maktabgacha ta'lim muassasasida nonushta vaqtida faqat shirin pechenye va gazli ichimliklarni iste'mol qiladi, sabzavot va mevalarni yemaydi. Shu bilan birga, bolada tez charchash, konsentratsiyaning pasayishi va terining qurib qolishi kuzatilmoqda.

Savollar:

Bolada kuzatilayotgan belgilar qanday oziq modda yetishmovchiligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin?

Tarbiyachi va hamshira bu holatda bolaga va uning ota-onasiga qanday tavsiyalar berishi kerak?

Bolaning menyusini qanday qilib sog'lom va muvozanatli qilish mumkin?

1-Interfaol oyin: "Sog'lom ovqatni tanla" o'yini

Maqsad: Bolalarga oziq-ovqat mahsulotlarini sog'lom va noxavfsiz kategoriyalarga ajratishni o'rgatish.

Qoidalar:

1. Tarbiyachi bolarga turli oziq-ovqat rasmlari yoki kartochkalarini beradi (meva, sabzavot, shirinlik, chips, sut, go'sht va boshqalar).

2. Bolalar kartochkalarni “Sog‘lom” va “Noxavfsiz” deb ajratadi.
3. To‘g‘ri ajratgan bolalar ball oladi.
4. O‘yin oxirida eng ko‘p ball to‘plagan bola yoki guruh g‘olib bo‘ladi.

Misol:

- “Olma” → Sog‘lom
- “Shirin gazli ichimlik” → Noxavfsiz
- “Sabzavotli salat” → Sog‘lom
- “Chips” → Noxavfsiz

2-vaziyatli masala

5 yoshli bola tushlikda go‘sh va sabzavotlarni iste‘mol qilishni rad etadi, faqat kartoshka va shirinliklarni yeydi. Shu bilan birga, uning o‘shir sur‘ati past, ba‘zida oshqozon noqulayligi kuzatiladi.

Savollar:

Ushbu holat qanday ovqatlanish muammosini ko‘rsatadi?

Tarbiyachilar bolani sog‘lom ovqatlanishga rag‘batlantirish uchun qanday interfaol usullardan foydalanishi mumkin?

Bolaning ratsionini yaxshilash uchun qanday tavsiyalar berish mumkin?

2-Interfaol oyin: “Ovqatni to‘g‘ri porsiyalarga taqsimla” o‘yini

Maqsad: Bolalarga porsiya hajmi va ovqat balansini tushuntirish.

Qoidalar:

1. Tarbiyachi bolarga karton idishlar va oziq-ovqat kartochkalari beradi (oqsil, yog‘, uglevod, sabzavot, meva).
2. Bolalar kartochkalarni kunlik ovqat me‘yoriga mos ravishda idishlarga joylashtiradi (nonushta, tushlik, kechki ovqat, at‘stirmalar).
3. Har bir to‘g‘ri joylashtirish ball bilan baholanadi.
4. O‘yin oxirida eng to‘g‘ri va muvozanatli porsiyani tayyorlagan bola yoki guruh g‘olib bo‘ladi.

Misol:

Nonushta idishiga: sut, donli mahsulot, meva

Tushlik idishiga: go‘sh, sabzavot, donli mahsulot

At‘stirma idishiga: meva yoki yogurt

<p>2.5.O'quv moduliga ajratilgan soat 2</p>	<p>Oziq-ovqat mahsulotlarini yetkazib berish va saqlashga qo'yiladigan sanitar gigiyenik talablar.</p>
--	--

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

<p align="center">Vaqt 80 daqiqa</p>	<p align="center">Tinglovchilar soni:10-15ta</p>
<p align="center">O'quv mashg'ulotining shakli va turi</p>	<p align="center">Nazariy mashg'ulot</p>
<p align="center">Ma'ruza mashg'ulotining rejasi</p>	<p>1. Oziq-ovqat mahsulotlarini yetkazib berish tartibi va xavfsizligi – mahsulotlarni yetkazib berishda gigiyena va sifat nazorati tamoyillari.</p> <p>2.Oziq-ovqat mahsulotlarini qabul qilish va tekshirish – mahsulotlarning sifatini, muhr va yorliqlarini tekshirish, muddat va holatini nazorat qilish.</p> <p>3.Oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash sharoitlari – harorat, namlik, yorug'lik va joylashtirish qoidalari.</p>
<p>O'quv mashg'uloti maqsadi:</p> <p>1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash Amaliy ko'nikmalarni egallash Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash Deontologik tarbiyaning shakllanishi Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash</p> <p>2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish</p>	
<p align="center">Pedagogik vazifalar</p> <p>Ratsional ovqatlanish. Nutritsiologiya. Bolalar organizmining normal o'sish va rivojlanishda ratsional ovqatlanishning ahamiyati. Ratsional ovqatlanishning tibbiy asoslari. Oziq-ovqat mahsulotlarining ozuqaviy, biologik va energetik qiymati,aniqlash usullari.Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida tarbiyalanuvchi bolalarni oziq-ovqat</p>	<p>O'quv faoliyatini natijalari:</p> <p>Kunlik va haftalik taomnoma tuzish, taom tarkibidagi ozuqaviy moddalar va ularning biologik qiymati, aniqlash usullari. Oziq-ovqat mahsulotlarini yetkazib berish va saqlashga qo'yiladigan sanitar gigiyenik talablar. Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida tez buziluvchi oziq-ovqat mahsulotlari ro'yxati va saqlash</p>

mahsulotlari va ozuqa moddalariga bo'lgan me'yorlari. Oziq-ovqat mahsulotlarini qabul qilishda ularning sifatlik belgilari.Kunlik va haftalik taomnoma tuzish, taom tarkibidagi ozuqaviy moddalar va ularning biologik qiymati, aniqlash usullari.	muddatlariga qo'yiladigan sanitar gigiyenik talablar. Shifobaxsh ichimliklar va ularni tavsiya etish.Dorivor o'simliklar va ulardan tayyorlangan shifobaxsh ichimliklar bilan davolash. (fitoterapiya).Shifobaxsh ichimliklar va ularni turli kasalliklarda tavsiya etish, shifobaxsh sharbatlar, shifobaxsh giyohlardan dori darmonlar tayyorlash hamda foydalanish yo'llari, shifobaxsh giyohlar xamda ularning ishlatilishi.
O'qitish metodlari	“Sog'lom saqlash” o'yini Gigiyena nazorati” o'yini usullari bilan ishlash
O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa	<p align="center">Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi, ichki tartib qoidalariga rioya qilishni tasdiqlovchi tilxat oladi yangiliklar eshitiladi va aytiladi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini</p>	Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar

	<p>aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.</p>	
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimni tekshirish va baxolash</p> <p>20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimni mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga "Sog'lom saqlash" o'yini tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollarigi javob beradilar. Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar</p> <p>Gigiyena nazorati" o'yini</p> <p>sxemasi bo'yicha tinglovchilar tomonidan to'ldiriladi</p>
<p>3-bosqich</p> <p>Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi .</p> <p>Uyga vazifa:</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <p>37. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. G.I.Shayxova tomonidan taxrir qilingan. Toshkent, 2011</p> <p>38. "Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish" . 2021 yil</p> <p>39. E.A.Shomansurova, Ch.D.Bo'tayev, "Oila tibbiyotida xamshiralik ishi". "Yangi asr avlodi". Toshkent –</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

2.5.3.Mavzusi: Oziq-ovqat mahsulotlarini yetkazib berish va saqlashga qo‘yiladigan sanitar gigiyenik talablar.

Reja:

1. Oziq-ovqat mahsulotlarini yetkazib berish tartibi va xavfsizligi – mahsulotlarni yetkazib berishda gigiyena va sifat nazorati tamoyillari.

2.Oziq-ovqat mahsulotlarini qabul qilish va tekshirish – mahsulotlarning sifatini, muhr va yorliqlarini tekshirish, muddat va holatini nazorat qilish.

3.Oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash sharoitlari – harorat, namlik, yorug‘lik va joylashtirish qoidalari.

Oziq-ovqat mahsulotlarini yetkazib berish tartibi va xavfsizligi

Oziq-ovqat mahsulotlarini yetkazib berish jarayoni ularning sifatini saqlash va iste‘molchilar salomatligini ta‘minlashda muhim ahamiyatga ega. Mahsulotlar yetkazib berilayotgan paytda gigiyena qoidalariga rioya qilinishi, transport vositalari toza va maxsus jihozlangan bo‘lishi kerak. Shu bilan birga, mahsulotlarni yetkazish vaqtida harorat va namlik sharoiti, ifloslanish xavfi, transportning tezligi va muddatlari nazorat qilinadi.

Oziq-ovqat xavfsizligini ta‘minlash uchun yetkazib berish jarayonida mahsulotlarning muhr va yorliqlari tekshiriladi, ularning saqlash muddati va transport sharoitlariga mosligi nazorat qilinadi. Shuningdek, yetkazib beruvchi kompaniya yoki xodimlar sanitar talablar, gigiyenik qoidalar va sertifikatlash tizimiga rioya qilishi zarur.

Mazkur choralar mahsulotlarning sifatini saqlash, ularni mikroorganizmlar, kimyoviy moddalar va boshqa ifloslanishlardan himoya qilishga xizmat qiladi. Natijada, iste‘molchilarga yetkazilayotgan oziq-ovqat mahsulotlari xavfsiz va sifatli bo‘ladi, maktabgacha ta‘lim muassasalari, oshxonalar va boshqa ovqatlanish muassasalarida salomatlik bilan bog‘liq muammolar kamayadi.

Oziq-ovqat mahsulotlarini qabul qilish va tekshirish

Oziq-ovqat mahsulotlarini maktabgacha ta‘lim muassasalari, oshxonalar yoki boshqa taom tayyorlash joylariga yetkazib berilganidan so‘ng ularni qabul qilish va tekshirish muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu jarayon mahsulotlarning sifatini, xavfsizligini va saqlash muddatini aniqlashga qaratilgan.

Qabul qilish va tekshirish tartibi:

Mahsulotlar yetkazib berilgan paytda muhr va yorliqlar tekshiriladi. Ular buzilmagan, yorilgan yoki noto'g'ri ma'lumot bilan belgilangan bo'lmasligi kerak.

Mahsulotning tashqi ko'rinishi, hid va rangiga e'tibor beriladi. Masalan, sut va sut mahsulotlarida o'ziga xos hid, go'shtda tabiiy rang va qattqlik saqlanishi kerak.

Saqlash muddati va ishlab chiqarilgan sana nazorat qilinadi, muddati o'tgan mahsulotlar qabul qilinmaydi.

Mahsulotning harorat sharoitiga mos kelishi tekshiriladi. Masalan, sovutgichda saqlanishi kerak bo'lgan mahsulotlar yetkazib berilgan vaqtda to'g'ri haroratda bo'lishi shart.

Shu tarzda qabul qilish va tekshirish mahsulotlarning sifati va xavfsizligini ta'minlashga, shuningdek, bolalar va boshqa iste'molchilarning salomatligini himoya qilishga xizmat qiladi.

Oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash sharoitlari

Oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash ularning sifatini saqlash va mikroorganizmlar, zaharlanish va ifloslanish xavfini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Har bir mahsulot turi o'ziga xos saqlash sharoitini talab qiladi, shu jumladan harorat, namlik, yorug'lik va joylashtirish qoidalari.

Saqlash sharoitlari tamoyillari:

Harorat: Sovutilishi yoki muzlatilishi kerak bo'lgan mahsulotlar sovutgich va muzlatgichlarda belgilangan harorat oralig'ida saqlanishi lozim. Masalan, sut, go'sht va baliq mahsulotlari uchun harorat alohida nazorat qilinadi.

Namlik va havoning aylanishi: Mahsulotlarni saqlashda namlik va shamollatish muvozanati ta'minlanishi kerak. Haddan tashqari namlik mahsulotlarning chirishiga olib keladi, quruqligi esa qurib qolishiga sabab bo'ladi.

Yorug'lik: Ba'zi mahsulotlar (masalan, yog' va don mahsulotlari) yorug'lik ta'sirida sifati buziladi, shuning uchun ularni qorong'ida yoki qoplangan holda saqlash zarur.

Joylashtirish: Mahsulotlar tartib bilan, turli turlari alohida joylashtirilgan holda saqlanishi kerak. Masalan, xom go'sht va tayyor ovqatlar bir-biriga tegmasligi, yuqori sifatni saqlash uchun mahsulotlar ustma-ust qo'yilmasligi kerak.

Shu tamoyillarga rioya qilish oziq-ovqat mahsulotlarining sifatini uzoq vaqt saqlash, ularni ifloslanishdan himoya qilish va iste'molchilar uchun xavfsiz bo'lishini ta'minlaydi.

Gigiyenik talablar va sanitariya qoidalari

Oziq-ovqat mahsulotlarini yetkazib berish va saqlash jarayonida gigiyenik talablar va sanitariya qoidalariga rioya qilish mahsulotlarning xavfsizligi va sifatini ta'minlashning ajralmas qismidir. Ushbu talablar xodimlar, uskunalar va saqlash sharoitlariga taalluqlidir.

Asosiy tamoyillar:

Xodimlarning shaxsiy gigiyenasi: Oshpazlar va mahsulot bilan ishlovchi xodimlar toza kiyim, shlyapa yoki soch qoplamasi, toza qo'l va tirnoqlarga ega bo'lishi kerak. Qo'l yuvish va dezinfeksiya qilish qoidalariga qat'iy rioya qilinadi.

Ish joyi va jihozlarning gigiyenasi: Oshxona, ombor va transport vositalari toza, muntazam dezinfeksiya qilingan bo'lishi lozim. Ish stollari, idish-tovoqlar va anjomlar zaruriy dezinfeksiya vositalari bilan tozalanadi.

Oziq-ovqat mahsulotlarini ishlov berish: Xom va tayyor mahsulotlar alohida saqlanadi, mikroblar va parazitlar bilan ifloslanmasligi uchun tegishli chora ko'riladi.

Shaxsiy gigiyena vositalari: Qo'lqop, maska, soch qoplamasi va ish kiyimi ishlatiladi, ularni muntazam almashtirish va yuvish talab qilinadi.

Shunday qilib, gigiyenik talablar va sanitariya qoidalariga rioya qilish oziq-ovqat mahsulotlarini xavfsiz saqlash, zaharlanish va infeksiyon kasalliklar xavfini kamaytirish hamda iste'molchilar sog'ligini himoya qilishga xizmat qiladi.

Zaharlanish va mikroorganizmlardan himoya choralari

Oziq-ovqat mahsulotlarini yetkazib berish va saqlash jarayonida zaharlanish va mikroorganizmlardan himoya qilish muhim hisoblanadi. Agar mahsulotlar noto'g'ri saqlansa yoki ifloslangan bo'lsa, bolalar va boshqa iste'molchilar uchun sog'liq muammolari yuzaga kelishi mumkin.

Asosiy chora-tadbirlar:

Mahsulotlarni ifloslanishdan saqlash: Xom va tayyor mahsulotlar alohida saqlanadi, ularni bir-biriga tegishiga yo'l qo'yilmaydi.

Parazit va mikroblarga qarshi profilaktika: Mahsulotlar toza idishlarda saqlanadi, sovutgich va muzlatgichlar muntazam tozalanadi va dezinfeksiya qilinadi.

Harorat nazorati: Sovutgich va muzlatgichlarda harorat belgilangan oralig'ida bo'lishi, issiqxona va xona harorati mahsulotlarning sifati va xavfsizligini ta'minlashga mos kelishi kerak.

Transport va yetkazib berish sharoiti: Oziq-ovqat mahsulotlari ifloslanmasligi va sifatini yo'qotmasligi uchun toza va maxsus jihozlangan transport vositalarida yetkaziladi.

Shu choralarga rioya qilish oziq-ovqat mahsulotlarining mikroorganizmlar, zaharli moddalar va boshqa zararli ta'sirlardan himoyalanihini ta'minlaydi va iste'molchilar salomatligini saqlashga xizmat qiladi.

Oziq-ovqat xavfsizligini nazorat qilish va hujjatlashtirish

Oziq-ovqat mahsulotlarini yetkazib berish va saqlash jarayonida xavfsizlikni ta'minlash uchun nazorat va hujjatlashtirish tizimi alohida ahamiyatga ega. Bu tizim mahsulotning sifatini kuzatish, sanitar-gigiyenik talablar bajarilishini ta'minlash va iste'molchilar salomatligini himoya qilishga xizmat qiladi.

Asosiy tamoyillar:

Sanitar kitoblar va jurnal yuritish: Har bir mahsulot qabul qilinishi, saqlanishi va ishlatilishi sanitar kitob yoki jurnalga qayd etiladi.

Sertifikat va hujjatlar tekshiruvi: Yetkazib berilgan mahsulotlar bilan birga kelgan sertifikatlar va sifat hujjatlari tekshiriladi.

Nazorat tekshiruvlari: Oshxona, ombor va transport vositalari muntazam ravishda sanitar nazoratdan o'tkaziladi, harorat, gigiyena va saqlash sharoitlari tekshiriladi.

Hisobot va qaydlar: Har qanday kamchilik yoki buzilish aniqlanganda darhol qayd qilinadi va tuzatish choralari ko'riladi.

Shunday qilib, nazorat va hujjatlashtirish oziq-ovqat mahsulotlarining xavfsizligini ta'minlash, mikroorganizmlar va ifloslanishdan himoya qilish hamda iste'molchilar sog'ligini saqlashda muhim vosita hisoblanadi.

1-vaziyatli masala

Maktabgacha ta'lim muassasasiga yetkazib berilgan sut mahsuloti sovutgichda saqlanmagan va xona haroratida bir necha soat turib qolgan. Tarbiyachilar sutni bolalarga berishdan oldin tekshiradi.

Savollar:

Ushbu vaziyatda sut mahsuloti xavfsizligini qanday baholaysiz?

Qaysi sanitar-gigiyenik talablar buzilgan?

Tarbiyachilar bu holatda nima qilishlari kerak?

1-Interfaol oyin: "Sog'lom saqlash" o'yini

Maqsad: Bolalarga oziq-ovqat mahsulotlarini to'g'ri saqlash sharoitlarini o'rgatish.

Qoidalar:

1. Tarbiyachi bolarga turli oziq-ovqat mahsulotlari kartochkalarini (sut, go'sht, sabzavot, meva, shirinlik) beradi.
2. Bolalar kartochkalarni mahsulot turiga mos joyga qo'yadi: sovutgich, muzlatgich, xona harorati yoki qorong'i quti.
3. Har bir to'g'ri joylashtirish ball bilan baholanadi.
4. O'yin oxirida eng ko'p ball to'plagan bola yoki guruh g'olib bo'ladi.

Misol:

Sut → sovutgich

Go'sht → muzlatgich

Meva → xona harorati yoki sovutgich (turiga qarab)

Shirinlik → qorong'i quti yoki xona harorati

2-vaziyatli masala

Oshxonada yangi kelgan go'sht mahsulotlari xom va pishgan ovqatlar bilan aralash holda saqlangan. Shu sababli, ba'zi bolalarga tayyorlangan taomdan keyin oshqozon noqulayligi kuzatilgan.

Savollar:

Ushbu vaziyatda oziq-ovqat xavfsizligi qoidalarining qaysi tamoyillari buzilgan?

Mikroorganizmlardan himoya choralari qanday amalga oshirish mumkin edi?

Bu holat kelajakda qanday profilaktik choralarga olib kelishi lozim?

2-Interfaol oyin: “Gigiyena nazorati” o‘yini

Maqsad: Bolalarga oziq-ovqat bilan ishlovchi xodimlarning shaxsiy gigiyenasi va sanitariya qoidalarini tushuntirish.

Qoidalar:

1. Tarbiyachi bolalarga xodimlar ish kiyimi, qo‘lqop, soch qoplamasi, maska va oshxonada jihozlari kartochkalarini beradi.
2. Bolalar kartochkalarni to‘g‘ri tartibda “toza ish jarayoni” uchun joylashtiradi.
3. To‘g‘ri tartib bilan joylashtirish ball bilan baholanadi.
4. O‘yin oxirida eng ko‘p ball to‘plagan bola yoki guruh g‘olib bo‘ladi.

Misol:

- Qo‘l yuvish → oshxonaga kirishdan oldin
- Ish kiyimi → toza va o‘zgartirilgan
- Soch qoplamasi → sochni ifloslanishdan saqlash uchun
- Idishlar va jihozlar → dezinfeksiya qilingan

2.5.O‘quv moduliga ajratilgan soat 2	Maktabgacha ta‘lim va ta‘lim muassasalarida tez buziluvchi oziq-ovqat mahsulotlari ro‘yxati va saqlash muddatlariga qo‘yiladigan sanitar gigiyenik talablar.
---	--

Ma‘ruza mashg‘ulotini o‘qitish texnologik modeli

Vaqt 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O‘quv mashg‘ulotining shakli va turi	Nazariy mashg‘ulot
Ma‘ruza mashg‘ulotining rejasi	1. Tez buziluvchi oziq-ovqat mahsulotlari ro‘yxati – sut, go‘sht, baliq, tuxum, mayonez, tayyor ovqatlar va boshqalar. 2. Mahsulotlarning qabul qilinishi va sifat tekshiruvi – muhr, yorliq, ishlab chiqarilgan sana, saqlash muddati va

	<p>tashqi ko‘rinishini nazorat qilish.</p> <p>3. Saqlash muddatlari va harorat rejimi – sovutgich, muzlatgich va xona haroratida mahsulotlarni saqlash qoidalari.</p>
<p>O‘quv mashg‘uloti maqsadi:</p> <p>1.Ta‘limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash Amaliy ko‘nikmalarni egallash Egallangan bilim va ko‘nikmalarni amaliyotda qo‘llash Deontologik tarbiyaning shakllanishi Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash</p> <p>2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O‘z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e‘tiborlilik xissini shakllantirish</p>	
<p>Pedagogik vazifalar</p> <p>Ratsional ovqatlanish. Nutritsiologiya. Bolalar organizmining normal o‘shish va rivojlanishda ratsional ovqatlanishning ahamiyati. Ratsional ovqatlanishning tibbiy asoslari. Oziq-ovqat mahsulotlarining ozuqaviy, biologik va energetik qiymati,aniqlash usullari.Maktabgacha ta‘lim va ta‘lim muassasalarida tarbiyalanuvchi bolalarni oziq-ovqat mahsulotlari va ozuqa moddalariga bo‘lgan me‘yorlari. Oziq-ovqat mahsulotlarini qabul qilishda ularning sifatlilik belgilari.Kunlik va haftalik taomnoma tuzish, taom tarkibidagi ozuqaviy moddalar va ularning biologik qiymati, aniqlash usullari.</p>	<p>O‘quv faoliyatini natijalari:</p> <p>Kunlik va haftalik taomnoma tuzish, taom tarkibidagi ozuqaviy moddalar va ularning biologik qiymati, aniqlash usullari. Oziq-ovqat mahsulotlarini yetkazib berish va saqlashga qo‘yiladigan sanitar gigiyenik talablar. Maktabgacha ta‘lim va ta‘lim muassasalarida tez buziluvchi oziq-ovqat mahsulotlari ro‘yxati va saqlash muddatlariga qo‘yiladigan sanitar gigiyenik talablar. Shifobaxsh ichimliklar va ularni tavsiya etish.Dorivor o‘simliklar va ulardan tayyorlangan shifobaxsh ichimliklar bilan davolash. (fitoterapiya).Shifobaxsh ichimliklar va ularni turli kasalliklarda tavsiya etish, shifobaxsh sharbatlar, shifobaxsh giyohlardan dori darmonlar tayyorlash hamda foydalanish yo‘llari, shifobaxsh giyohlar xamda ularning ishlatilishi.</p>

O'qitish metodlari	<p>“Qayerda saqlash kerak?” o‘yini</p> <p>Gigiyena nazorati” o‘yini</p> <p>usullari bilan ishlash</p>
O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
<p>1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa</p>	<p align="center">Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi, ichki tartib qoidalariga rioya qilishni tasdiqlovchi tilxat oladi yangiliklar eshitiladi va aytiladi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan “Ma'ruza o'qish” usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga “Qayerda</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollarigi javob beradilar. Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar.</p>

<p>3.O‘qitishning noan’anaviy usullarini qo‘llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>saqlash kerak?” o‘yini tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo‘llab javob oladilar.“Gigiyena nazorati” o‘yini sxemasi bo‘yicha tinglovchilar tomonidan to‘ldiriladi</p>
<p>3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag‘batlantirilib, baxolar e‘lon qilinadi . Uyga vazifa: Tavsiya etiladigan adabiyotlar: 40. Bolalar va o‘smirlar gigiyenasi. G.I.Shayxova tomonidan taxrir qilingan. Toshkent, 2011 41. “Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo‘yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish” . 2021 yil 42. E.A.Shomansurova, Ch.D.Bo‘tayev, “Oila tibbiyotida xamshiralik ishi”. “Yangi asr avlodi”. Toshkent – 2008.</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

2.5.4.Mavzusi: Maktabgacha ta’lim va ta’lim muassasalarida tez buziluvchi oziq-ovqat mahsulotlari ro‘yxati va saqlash muddatlariga qo‘yiladigan sanitar gigiyenik talablar.

Reja:

1.Tez buziluvchi oziq-ovqat mahsulotlari ro‘yxati – sut, go‘sht, baliq, tuxum, mayonez, tayyor ovqatlar va boshqalar.

2. Mahsulotlarning qabul qilinishi va sifat tekshiruvi – muhr, yorliq, ishlab chiqarilgan sana, saqlash muddati va tashqi ko‘rinishini nazorat qilish.

3. Saqlash muddatlari va harorat rejimi – sovutgich, muzlatgich va xona haroratida mahsulotlarni saqlash qoidalari.

Tez buziluvchi oziq-ovqat mahsulotlari ro‘yxati

Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida bolalarga beriladigan oziq-ovqat mahsulotlari orasida tez buziluvchilar alohida e'tibor talab qiladi. Ushbu mahsulotlar noto'g'ri saqlansa yoki yetkazib berish sharoiti buzilsa, mikroorganizmlar rivojlanishi, zaharlanish va kasallik xavfi ortadi. Tez buziluvchi mahsulotlarga sut va sut mahsulotlari, go'sht va go'sht mahsulotlari, baliq, tuxum, mayonez va boshqa tayyor ovqatlar kiradi.

Bu mahsulotlarni yetkazib berish jarayonida ularning muhr va yorliqlari tekshiriladi, ishlab chiqarilgan sana va saqlash muddati nazorat qilinadi. Shuningdek, mahsulotlarning tashqi ko'rinishi, rangi va hidi ham baholanadi. Toza va sifatli mahsulotlarni tanlash, ularni to'g'ri harorat va sharoitda saqlash bolalar salomatligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Shu tarzda, tez buziluvchi oziq-ovqat mahsulotlarini aniqlash va nazorat qilish maktabgacha ta'lim muassasalari oshxonalarida uchun asosiy sanitariya-gigiyenik qoidalardan biri hisoblanadi.

Mahsulotlarning qabul qilinishi va sifat tekshiruvi

Maktabgacha ta'lim va boshqa ta'lim muassasalariga yetkazib berilgan tez buziluvchi oziq-ovqat mahsulotlarini qabul qilish va sifatini tekshirish muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu jarayon mahsulotlarning xavfsizligi va iste'molchilar salomatligini ta'minlashga qaratilgan.

Qabul qilish jarayonida mahsulotlarning muhr va yorliqlari tekshiriladi, ular buzilmagan, noto'g'ri belgilangan yoki muddati o'tgan bo'lmasligi kerak. Mahsulotning tashqi ko'rinishi, rangi va hidi baholanadi. Masalan, sut va sut mahsulotlarida o'ziga xos hid saqlanishi, go'sht va baliqda tabiiy rang va qattiqlik mavjud bo'lishi zarur.

Shuningdek, yetkazib berilgan mahsulotlarning saqlash muddati va ishlab chiqarilgan sanasi nazorat qilinadi. Agar mahsulotning muddati o'tgan bo'lsa yoki sifatida shubha tug'ilsa, u qabul qilinmaydi. Shu tarzda mahsulotlarni qabul qilish va tekshirish maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar salomatligini saqlashga xizmat qiladi.

Saqlash muddatlari va harorat rejimi

Tez buziluvchi oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash ularning sifatini saqlash va mikroorganizmlar rivojlanishi, zaharlanish xavfini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Har bir mahsulot turi uchun belgilangan saqlash muddati va harorat rejimiga qat'iy rioya qilinishi zarur.

Sut, sut mahsulotlari va go'sht mahsulotlari sovutgich yoki muzlatgichda belgilangan harorat oralig'ida saqlanishi lozim. Baliq va tayyor go'sht mahsulotlari tez buziluvchi hisoblanib, ularni sovutgich yoki muzlatgichda alohida joylashtirish

talab etiladi. Tuxum va ayrim tayyor ovqatlar ham harorat va namlik sharoitiga e'tibor bilan saqlanishi kerak.

Mahsulotlarni joylashtirishda ularni aralash holda qo'ymaslik, xom va tayyor mahsulotlarni alohida saqlash muhimdir. Shu tarzda, harorat rejimi va saqlash muddatlariga rioya qilish oziq-ovqat mahsulotlarining sifatini saqlash, ularni ifloslanishdan himoya qilish va bolalar salomatligini ta'minlashga yordam beradi.

Gigiyenik talablar va sanitariya qoidalari

Tez buziluvchi oziq-ovqat mahsulotlarini maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida xavfsiz saqlash va yetkazib berishda gigiyenik talablar va sanitariya qoidalariga qat'iy rioya qilish muhimdir. Ushbu talablar xodimlar, saqlash joylari va jihozlarga taalluqlidir.

Xodimlarning shaxsiy gigiyenasi birinchi o'rinda turadi. Oshxona va mahsulot bilan ishlovchi xodimlar toza ish kiyimi, qo'lqop, soch qoplamasi va zarur hollarda maska taqishi shart. Qo'l yuvish va dezinfeksiya qilish qoidalariga qat'iy rioya qilinadi.

Shuningdek, oshxona, ombor va transport vositalari toza bo'lishi, muntazam dezinfeksiya qilinishi lozim. Ish stollari, idish-tovoqlar va anjomlar ham doimiy ravishda tozalanadi. Xom va tayyor mahsulotlar alohida saqlanib, mikroblar va parazitlar bilan ifloslanmasligi uchun zarur choralar ko'riladi.

Shunday qilib, gigiyenik talablar va sanitariya qoidalariga rioya qilish oziq-ovqat mahsulotlarining xavfsizligini ta'minlash va bolalar salomatligini himoya qilishning muhim qismidir.

Zaharlanish va mikroorganizmlardan himoya choralari

Tez buziluvchi oziq-ovqat mahsulotlarini maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida xavfsiz saqlash uchun zaharlanish va mikroorganizmlardan himoya qilish choralari muhim hisoblanadi. Agar mahsulotlar noto'g'ri saqlansa yoki yetkazib berish sharoiti buzilsa, bolalarda oshqozon-ichak kasalliklari va zaharlanish xavfi ortadi.

Bunday xavflardan himoya qilish uchun mahsulotlarni ifloslanishdan saqlash zarur. Xom va tayyor mahsulotlar alohida saqlanishi, ularni bir-biriga tegmasligi ta'minlanadi. Mahsulotlarni sovutgich yoki muzlatgichlarda belgilangan haroratda saqlash, ular ustida namlik va havo aylanishini nazorat qilish kerak.

Shuningdek, transport va yetkazib berish sharoitlari ham xavfsizlikni ta'minlashi lozim. Toza va maxsus jihozlangan transport vositalarida yetkazish, mahsulotlarning sifati va xavfsizligini saqlashga yordam beradi. Shu choralarga

rioya qilish oziq-ovqat mahsulotlarini mikroorganizmlar va zaharli moddalar ta'siridan himoya qiladi va bolalar salomatligini saqlashga xizmat qiladi.

Nazorat va hujjatlashtirish

Tez buziluvchi oziq-ovqat mahsulotlarini maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida xavfsiz saqlash va yetkazib berishda nazorat va hujjatlashtirish tizimi muhim ahamiyatga ega. Bu tizim mahsulotlarning sifatini kuzatish, sanitar-gigiyenik talablar bajarilishini ta'minlash va bolalar salomatligini himoya qilishga xizmat qiladi.

Mahsulotlar qabul qilinishi, saqlanishi va ishlatilishi sanitar kitob yoki jurnalga qayd etiladi. Yetkazib berilgan mahsulotlar bilan birga kelgan sertifikatlar va sifat hujjatlari tekshiriladi. Oshxona, ombor va transport vositalari muntazam sanitar nazoratdan o'tkaziladi, harorat, gigiyena va saqlash sharoitlari baholanadi.

Agar mahsulotlarda kamchilik yoki buzilish aniqlansa, bu holat darhol qayd qilinadi va tuzatish choralari ko'riladi. Shu tarzda nazorat va hujjatlashtirish tizimi oziq-ovqat mahsulotlarining xavfsizligini ta'minlash va bolalar salomatligini himoya qilishga xizmat qiladi.

Nazorat savollar:

1. Tez buziluvchi oziq-ovqat mahsulotlariga qaysilar kiradi?
2. Mahsulotlarni qabul qilishda muhr va yorliqlarga nima uchun e'tibor beriladi?
3. Mahsulotlarning tashqi ko'rinishi, rangi va hidi nimani ko'rsatadi?
4. Tez buziluvchi mahsulotlarni saqlashda harorat rejimi qanday bo'lishi kerak?
5. Xom va tayyor mahsulotlarni aralash saqlashning oqibatlarini nimalardan iborat?
6. Oshxona va xodimlar uchun asosiy gigiyenik talablar qaysilar?
7. Mahsulotlarni mikroorganizmlardan va zaharlanishdan himoya qilish choralari qanday amalga oshiriladi?
8. Tez buziluvchi oziq-ovqat mahsulotlarini nazorat qilish va hujjatlashtirish qanday tizim orqali amalga oshiriladi?
9. Agar mahsulotning saqlash muddati o'tgan bo'lsa, tarbiyachi yoki oshpaz nima qilishi kerak?
10. Tez buziluvchi oziq-ovqat mahsulotlarini transport va yetkazib berish jarayonida xavfsiz saqlashning asosiy shartlari nimalardan iborat?

Test savollar:

1. Tez buziluvchi oziq-ovqat mahsulotlariga qaysi kiradi?

- A) Guruch, makaron, shakar
- B) Sut, go'sht, baliq
- C) Quruq loviya, no'xat
- D) Yormalar, un

2. Mahsulotlarni qabul qilishda nimalarga e'tibor beriladi?

- A) Faqat mahsulotning rangi
- B) Muhr, yorliq, saqlash muddati
- C) Faqat ishlab chiqarilgan sana
- D) Faqat mahsulot hajmi

3. Tez buziluvchi mahsulotlarni saqlash uchun qanday sharoit kerak?

- A) Quruq va issiq xona
- B) Belgilangan harorat va namlik
- C) Yorug'lik to'liq va havo yopiq
- D) Harorat va namlikni e'tiborsiz qoldirish

4. Xom va tayyor mahsulotlarni aralash saqlash oqibatlari nima bo'lishi mumkin?

- A) Mahsulot sifati saqlanadi
- B) Mikroblar va zaharlanish xavfi ortadi
- C) Mahsulotlar uzoq muddat saqlanadi
- D) Faqat ta'm o'zgaradi

5. Oshxona xodimlarining shaxsiy gigiyenasi nimani o'z ichiga oladi?

- A) Toza ish kiyimi, qo'lqop, soch qoplamasi
- B) Faqat ish kiyimi
- C) Faqat soch qoplamasi
- D) Hech narsa talab qilinmaydi

6. Mahsulotlarni mikroorganizmlardan himoya qilish uchun nima qilish kerak?

- A) Mahsulotlarni xona haroratida uzoq saqlash

- B) Mahsulotlarni alohida saqlash, sovutgich va muzlatgichda joylashtirish
- C) Mahsulotlarni bir-biriga aralashtirish
- D) Faqat muhrini tekshirish

7. Agar mahsulotning saqlash muddati o'tgan bo'lsa, nima qilish kerak?

- A) Bolalarga berish
- B) Qayta ishlatish
- C) Qabul qilmaslik va yo'qotish
- D) Faqat tashqi ko'rinishiga qarab berish

8. Mahsulotlarning sifatini nazorat qilish va hujjatlashtirish nimaga xizmat qiladi?

- A) Oshxonadagi mebelni saqlashga
- B) Mahsulotning xavfsizligini ta'minlash va bolalar salomatligini himoya qilish
- C) Ishchilar ish vaqtini kamaytiradi
- D) Faqat transport jarayonini tezlashtiradi

9. Mahsulotlarni yetkazib berishda xavfsiz saqlash sharti nima?

- A) Toza va maxsus jihozlangan transport vositalari
- B) Faqat tez yetkazish
- C) Mahsulotlarni aralash saqlash
- D) Hech qanday shart yo'q

10. Mahsulotning tashqi ko'rinishi va hidi nimani ko'rsatadi?

- A) Faqat mahsulot hajmini
- B) Mahsulotning sifatini va xavfsizligini
- C) Faqat ishlab chiqarilgan sana
- D) Mahsulotni muzlatish darajasini

1-vaziyatli masala

Maktabgacha ta'lim muassasasiga yetkazib berilgan sut mahsuloti xona haroratida bir necha soat saqlangan. Tarbiyachilar mahsulotni bolalarga berishdan oldin tekshiradi.

Savollar:

- Ushbu vaziyatda sut mahsuloti xavfsizligini qanday baholaysiz?

- Qaysi sanitar-gigiyenik talablar buzilgan?
- Tarbiyachilar bu holatda nima qilishlari kerak?

1-Interfaol oyin:“Qayerda saqlash kerak?” o‘yini

Maqsad: Bolalarga tez buziluvchi oziq-ovqat mahsulotlarini to‘g‘ri saqlash sharoitlarini o‘rgatish.

Qoidalar:

1. Tarbiyachi bolalarga turli oziq-ovqat mahsulotlari kartochkalarini beradi (sut, go‘sh, baliq, meva, sabzavot, tuxum va boshqalar).
2. Bolalar kartochkalarni ularni saqlashga mos joyga qo‘yadi: sovutgich, muzlatgich, xona harorati yoki qorong‘i quti.
3. Har bir to‘g‘ri joylashtirish ball bilan baholanadi.
4. O‘yin oxirida eng ko‘p ball to‘plagan bola yoki guruh g‘olib bo‘ladi.

Misol:

Sut → sovutgich

Go‘sh → muzlatgich

Meva → xona harorati yoki sovutgich

Tuxum → sovutgich

2-vaziyatli masala

Oshxonada yangi kelgan go‘sh mahsulotlari xom va pishgan ovqatlar bilan aralash saqlangan. Shu sababli, ba‘zi bolalarga tayyorlangan taomdan keyin oshqozon noqulayligi kuzatilgan.

Savollar:

Ushbu vaziyatda oziq-ovqat xavfsizligi qoidalarining qaysi tamoyillari buzilgan?

Mahsulotlarni mikroorganizmlardan himoya qilish uchun qanday choralar amalga oshirilishi kerak edi?

Bu holat kelajakda qanday profilaktik choralarni talab qiladi?

2-Interfaol oyin“Gigiyena nazorati” o‘yini

Maqsad: Bolalarga oziq-ovqat bilan ishlovchi xodimlarning shaxsiy gigiyenasi va sanitariya qoidalarini tushuntirish.

Qoidalar:

1. Tarbiyachi bolalarga xodimlar ish kiyimi, qo‘lqop, soch qoplamasi, maska, ish stoli va oshxonaga jihozlari kartochkalarini beradi.
2. Bolalar kartochkalarni to‘g‘ri tartibda “toza ish jarayoni” uchun joylashtiradi.
3. To‘g‘ri tartib bilan joylashtirish ball bilan baholanadi.
4. O‘yin oxirida eng ko‘p ball to‘plagan bola yoki guruh g‘olib bo‘ladi.

Misol:

Qo‘l yuvish → oshxonaga kirishdan oldin

Ish kiyimi → toza va o‘zgartirilgan

Soch qoplamasi → sochni ifloslanishdan saqlash

Idishlar va jihozlar → dezinfeksiya qilingan

2.5.O‘quv moduliga ajratilgan soat 2	O‘zbekiston Respublikasi vazirlar mahkamasining 2019 yil 25-iyuldagi 626-sonli Davlat maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida sog‘lom ovqatlantirish tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risidagi qarori.
---	---

Ma‘ruza mashg‘ulotini o‘qitish texnologik modeli

Vaqt 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O‘quv mashg‘ulotining shakli va turi	Nazariy mashg‘ulot
Ma‘ruza mashg‘ulotining rejasi	1. Qarorning maqsadi va umumiy ta‘rifi – maktabgacha ta‘lim muassasalarida bolalar sog‘lom ovqatlanishini ta‘minlash va ovqatlanish tizimini takomillashtirish. 2. Sog‘lom ovqatlantirish tamoyillari – balansli ovqat, vitaminlar va minerallar yetarli miqdorda bo‘lishi, kaloriyalarni nazorat qilish. 3. Ovqatlanish rejasi va menyu tuzish qoidalari – haftalik va kunlik menyu, mahsulotlar turini tanlash, tez buziluvchi mahsulotlar va konservantlardan saqlanish.
O‘quv mashg‘uloti maqsadi: 1.Ta‘limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash	

Amaliy ko'nikmalarni egallash
 Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash
 Deontologik tarbiyaning shakllanishi
 Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash
2.Tarbiyaviy maqsadi
 Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish
 Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish
 O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash
 Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish

<p>Pedagogik vazifalar</p> <p>Ratsional ovqatlanish. Nutritsiologiya. Bolalar organizmining normal o'sish va rivojlanishda ratsional ovqatlanishning ahamiyati. Ratsional ovqatlanishning tibbiy asoslari. Oziq-ovqat mahsulotlarining ozuqaviy, biologik va energetik qiymati, aniqlash usullari. Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida tarbiyalanuvchi bolalarni oziq-ovqat mahsulotlari va ozuqa moddalariga bo'lgan me'yorlari. Oziq-ovqat mahsulotlarini qabul qilishda ularning sifatlik belgilari. Kunlik va haftalik taomnoma tuzish, taom tarkibidagi ozuqaviy moddalar va ularning biologik qiymati, aniqlash usullari.</p>	<p>O'quv faoliyatini natijalari:</p> <p>Kunlik va haftalik taomnoma tuzish, taom tarkibidagi ozuqaviy moddalar va ularning biologik qiymati, aniqlash usullari. Oziq-ovqat mahsulotlarini yetkazib berish va saqlashga qo'yiladigan sanitar gigiyenik talablar. Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida tez buziluvchi oziq-ovqat mahsulotlari ro'yxati va saqlash muddatlariga qo'yiladigan sanitar gigiyenik talablar. Shifobaxsh ichimliklar va ularni tavsiya etish. Dorivor o'simliklar va ulardan tayyorlangan shifobaxsh ichimliklar bilan davolash. (fitoterapiya). Shifobaxsh ichimliklar va ularni turli kasalliklarda tavsiya etish, shifobaxsh sharbatlar, shifobaxsh gilyohlardan dori darmonlar tayyorlash hamda foydalanish yo'llari, shifobaxsh gilyohlar xamda ularning ishlatilishi.</p>
<p>O'qitish metodlari</p>	<p>“To'g'ri menyuni tanla” o'yini</p> <p>“Gigiyena nazoratchisi” o'yini</p> <p>usullari bilan ishlash</p>
<p>O'quv faoliyatini tashkil etish</p>	<p>Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli</p>
<p>O'qitish vositalari</p>	<p>Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar</p>
<p>Qayta aloqaning usul va vazifalari</p>	<p>Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma</p>

so'rov test, misol, va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
<p>1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa</p>	<p>Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi, ichki tartib qoidalariga rioya qilishni tasdiqlovchi tilxat oladi yangiliklar eshitaladi va aytiladi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalarini tushintiradi.</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar, yozib oladilar</p>
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga "To'g'ri menyuni tanla" o'yini tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollarigi javob beradilar. Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar. "Gigiyena nazoratchisi" o'yini</p> <p>sxemasi bo'yicha tinglovchilar tomonidan</p>

		to'ldiriladi
3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa	Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi . Uyga vazifa: Tavsiya etiladigan adabiyotlar: 43. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. G.I.Shayxova tomonidan taxrir qilingan. Toshkent, 2011 44. "Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish" . 2021 yil 45. E.A.Shomansurova, Ch.D.Bo'tayev, "Oila tibbiyotida xamshiralik ishi". "Yangi asr avlodi". Toshkent – 2008.	Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar

2.5.5.Mavzusi: O`zbekiston Respublikasi vazirlar mahkamasining 2019 yil 25-iyuldagi 626-sonli Davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlantirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risidagi qarori.

Reja:

- 1. Qarorning maqsadi va umumiy ta'rifi – maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar sog'lom ovqatlanishini ta'minlash va ovqatlanish tizimini takomillashtirish.**
- 2. Sog'lom ovqatlantirish tamoyillari – balansli ovqat, vitaminlar va minerallar yetarli miqdorda bo'lishi, kaloriyalarni nazorat qilish.**
- 3. Ovqatlanish rejasi va menyu tuzish qoidalari – haftalik va kunlik menyu, mahsulotlar turini tanlash, tez buziluvchi mahsulotlar va konservantlardan saqlanish.**

Qarorning maqsadi va umumiy ta'rifi

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 25-iyuldagi 626-sonli qarori maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar sog'lom ovqatlanishini ta'minlashni maqsad qilgan. Qaror orqali davlat maktabgacha ta'lim muassasalarida ovqatlanish tizimini yanada takomillashtirish, bolalarning salomatligini mustahkamlash va ularning to'g'ri oziqlanish odatlarini shakllantirish ko'zda tutilgan.

Qaror sog'lom ovqatlanish standartlarini belgilaydi, mahsulotlar sifati va xavfsizligini ta'minlashni, balansli va vitaminlarga boy menyu tuzishni nazarda

tutadi. Shu bilan birga, oshxona xodimlari va tarbiyachilarning malakasini oshirish, ularni gigiyena qoidalariga rioya qilishga o'rgatish ham qarorning ajralmas qismi hisoblanadi.

Ushbu qaror maktabgacha ta'lim muassasalarida ovqatlanish jarayonini tartibga solish, bolalarga sifatli va xavfsiz oziq-ovqat yetkazib berishni ta'minlashga xizmat qiladi hamda ularning sog'lom rivojlanishiga asos yaratadi.

Sog'lom ovqatlantirish tamoyillari

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarga sog'lom ovqatlanishni ta'minlash uchun qarorda asosiy tamoyillar belgilangan. Ovqatlanish balansli bo'lishi, ya'ni protein, yog' va uglevodlar muvozanatli miqdorda bo'lishi kerak. Shuningdek, bolalarning yoshiga mos vitaminlar va minerallar yetarli darajada ta'minlanishi lozim.

Sog'lom ovqatlantirish bolalarning jismoniy rivojlanishi, immuniteti va umumiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Shu sababli, ovqatlanish rejalarida kaloriyalarni nazorat qilish, meva va sabzavotlardan foydalangan holda tabiiy vitamin manbalarini qo'shish muhim hisoblanadi.

Bundan tashqari, bolalarning didi va allergik reaksiyalariga e'tibor berish, shirinlik va konservantlarni cheklash ham sog'lom ovqatlantirishning muhim qismi hisoblanadi.

Ovqatlanish rejasi va menyu tuzish qoidalar

Qarorda maktabgacha ta'lim muassasalarida ovqatlanish rejasi va menyu tuzish qoidalar batafsil belgilangan. Har bir muassasada haftalik va kunlik menyu ishlab chiqilishi, unda bolalarning yoshiga mos ovqatlar va mahsulotlar kiritilishi zarur.

Menyu tarkibida tez buziluvchi mahsulotlar, konservantlar va sun'iy qo'shimchalardan cheklanish talab etiladi. Har bir ovqat tarkibi balansli bo'lishi, protein, yog' va uglevodlarni muvozanatli ta'minlashi, shuningdek vitamin va minerallar bilan boyitilishi lozim.

Shuningdek, ovqatlar tayyorlashda bolalarning didi va sog'lig'i hisobga olinadi. Turli ovqatlarni navbat bilan berish, meva va sabzavotlarni muntazam kiritish, suv va sut mahsulotlarini yetarli miqdorda ta'minlash menyu tuzishning asosiy qoidalaridan hisoblanadi.

Sanitar-gigiyenik talablar va nazorat

Qarorda maktabgacha ta'lim muassasalarida oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash, tayyorlash va tarqatishda sanitar-gigiyenik talablar qat'iy belgilangan. Mahsulotlarni qabul qilishda ularning sifati, muhr va yorliqlari tekshiriladi, saqlash muddati va harorat rejimiga qat'iy rioya qilinadi.

Oshxona va ombor xonalari toza va dezinfeksiya qilingan bo'lishi, ish stoli va jihozlar muntazam tozalanishi zarur. Xodimlar ish kiyimi, qo'lqop, soch qoplamasi va zarur hollarda maska bilan ishlashi, qo'llarni tez-tez yuvishi va dezinfeksiya qilishi talab etiladi.

Nazorat tizimi mahsulotlarning sifatini va xavfsizligini muntazam monitoring qilish, buzilgan yoki muddatidan o'tgan mahsulotlarni aniqlash hamda kerakli choralarga rioya qilishni ta'minlaydi. Shunday qilib, sanitar-gigiyenik talablar bolalarning sog'lom ovqatlanishini kafolatlaydi.

Xodimlarning malaka va javobgarligi

Qarorga ko'ra, maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarga sog'lom ovqatlanishni ta'minlash uchun oshxona xodimlari va tarbiyachilarning malakasi muhim ahamiyatga ega. Xodimlar ovqat tayyorlash, saqlash va tarqatish qoidalarini yaxshi bilishi, gigiyena va sanitariya talablariga qat'iy rioya qilishi kerak.

Shuningdek, xodimlar ovqatlanish jarayonida bolalarning yoshiga mos ovqatlar, allergik reaksiyalar va individual ehtiyojlarni hisobga olishlari lozim. Tarbiyachilar va oshpazlar o'z ish faoliyatida javobgarlikni to'liq anglab, bolalarning sog'lom ovqatlanishini ta'minlashga xizmat qiluvchi barcha choralarni amalga oshiradilar.

Xodimlarning malakasini oshirish uchun muntazam treninglar, seminarlar va nazorat tekshiruvlari o'tkazilishi, shuningdek, ularning ish faoliyati monitoring qilinishi qarorda belgilangan asosiy talablar sirasiga kiradi.

Nazorat va hisobot tizimi

Qarorda maktabgacha ta'lim muassasalarida sog'lom ovqatlantirish tizimini takomillashtirish uchun nazorat va hisobot tizimi tashkil etilishi belgilangan. Ushbu tizim ovqatlanish jarayonining barcha bosqichlarini, mahsulotlarni qabul qilish, saqlash, tayyorlash va tarqatishni muntazam kuzatib borishni o'z ichiga oladi.

Har bir muassasa ovqatlanish jarayoniga oid hisobotlarni yuritadi, jumladan, mahsulotlar sifati, saqlash muddati, xodimlarning gigiyena qoidalariga rioya qilishi va menyu bajarilishi qayd etiladi. Qarorning bajarilishi bo'yicha davlat va mahalliy organlar tomonidan monitoring o'tkaziladi, kamchiliklar aniqlanganda tuzatish choralari ko'riladi.

Shu tarzda nazorat va hisobot tizimi bolalarning sog'lom ovqatlanishini ta'minlash, mahsulotlarning sifat va xavfsizligini kafolatlash, hamda muassasalarda ovqatlanish tizimini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Nazorat savollar:

1. 626-sonli qarorning asosiy maqsadi nima?
2. Maktabgacha ta'lim muassasalarida sog'lom ovqatlantirish tamoyillari qaysilarni o'z ichiga oladi?
3. Ovqatlanish rejasi va menyu tuzishda qanday asosiy qoidalar mavjud?
4. Mahsulotlarni qabul qilish va saqlashda qanday sanitar-gigiyenik talablar amal qilinadi?
5. Oshxona xodimlari va tarbiyachilar qanday malaka va javobgarlikka ega bo'lishi kerak?
6. Xodimlar ovqat tayyorlash jarayonida bolalarning yoshiga moslik va allergik ehtiyojlarni qanday hisobga olishadi?
7. Ovqatlanish jarayonini nazorat qilish va monitoring qilish tizimi qanday ishlaydi?
8. Qaror bo'yicha hisobotlar va hujjatlashtirish qanday tartibda yuritiladi?
9. Tez buziluvchi mahsulotlar bilan ishlashda qaysi xavfsizlik choralariga rioya qilish kerak?
10. Qaror maktabgacha ta'lim muassasalarida sog'lom ovqatlanish tizimini qanday takomillashtirishga xizmat qiladi?

Test savollar:

1. 626-sonli qarorning asosiy maqsadi nima?

- A) Oshxonada yangi jihozlar o'rnatish
- B) Bolalarning sog'lom ovqatlanishini ta'minlash
- C) Xodimlar ish vaqtini qisqartirish
- D) Bolalar sport mashg'ulotlarini ko'paytirish

2. Sog'lom ovqatlantirish tamoyillari qaysilarni o'z ichiga oladi?

- A) Balansli ovqat, vitamin va minerallar yetarli miqdorda
- B) Faqat shirinlik berish
- C) Faqat suyuq ovqat berish
- D) Faqat kaloriyalarni kamaytirish

3. Ovqatlanish rejasi va menyu tuzishda nimaga e'tibor beriladi?

- A) Mahsulotlarning rangiga

- B) Hafta va kunlik menyu, yoshga mos ovqatlar
- C) Faqat tez buziluvchi mahsulotlar
- D) Faqat xom ovqatlar

4. Mahsulotlarni qabul qilishda qanday talablar amal qiladi?

- A) Muhr va yorliq tekshiriladi, saqlash muddati nazorat qilinadi
- B) Faqat rangi tekshiriladi
- C) Faqat hajmi nazorat qilinadi
- D) Hech qanday talab yo‘q

5. Oshxona xodimlari va tarbiyachilarning malakasi nima uchun muhim?

- A) Ovqat tayyorlash va saqlash qoidalarini bilish va rioya qilish
- B) Faqat ovqatni tezroq berish
- C) Faqat dekoratsiya qilish
- D) Faqat o‘quv mashg‘ulotida ishtirok etish

6. Bolalarning allergik ehtiyojlarini hisobga olish qaysi tamoyilga tegishli?

- A) Sog‘lom ovqatlantirish
- B) Faqat gigiyena
- C) Faqat harorat nazorati
- D) Faqat transport xavfsizligi

7. Nazorat va monitoring tizimi nimaga xizmat qiladi?

- A) Mahsulotlarni tezroq yetkazib berishga
- B) Ovqatlanish jarayonining xavfsizligini va sifatini ta‘minlash
- C) Xodimlarning ish vaqtini kamaytirishga
- D) Oshxonada dekoratsiya qilishga

8. Qaror bo‘yicha hisobotlar nimani o‘z ichiga oladi?

- A) Mahsulot sifati, saqlash muddati, gigiyena qoidalariga rioya
- B) Faqat xodimlar ismi
- C) Faqat oshxona jihozlari narxi
- D) Faqat sport mashg‘ulotlari jadvali

9. Tez buziluvchi mahsulotlar bilan ishlashda qaysi xavfsizlik chorasi muhim?

- A) Mahsulotlarni sovutgich yoki muzlatgichda saqlash
- B) Mahsulotlarni xona haroratida uzoq saqlash
- C) Mahsulotlarni aralash saqlash
- D) Faqat muzlatilgan mahsulotlarni berish

10. Qaror maktabgacha ta'lim muassasalarida sog'lom ovqatlanish tizimini qanday takomillashtiradi?

- A) Ovqatlanish tizimini tartibga solish, sifat va xavfsizlikni ta'minlash
- B) Faqat xodimlar ish vaqtini qisqartirish
- C) Faqat mebel va jihozlarni yangilash
- D) Faqat sport mashg'ulotlarini ko'paytirish

1-vaziyatli masala

Davlat maktabgacha ta'lim tashkilotida oshxona xodimlari haftalik menyuni tuzishda faqat bir xil turdagi ovqatlarni ko'p berishni rejalashtirdi. Menyuda meva va sabzavotlar juda kam kiritilgan.

Savollar:

Ushbu vaziyatda qaysi sog'lom ovqatlanish tamoyillari buzilgan?

Bolalar ovqatlanishida meva va sabzavotlarning ahamiyati nimada?

Bu holatni to'g'rilash uchun qanday choralar ko'rish kerak?

1-Interfaol oyin: "To'g'ri menyuni tanla" o'yini

Maqsad: Bolalar uchun sog'lom va balansli ovqatlanish menyusini to'g'ri tanlashni o'rgatish.

Qoidalar:

1. O'qituvchi yoki tarbiyachi turli ovqatlar yozilgan kartochkalarni tayyorlaydi (sho'rva, sabzavot, meva, shirinlik, gazli ichimlik, sut mahsulotlari va boshqalar).
2. O'quvchilar 2 guruhga bo'linadi.
3. Har bir guruh bolalar uchun **sog'lom menyu** tuzishi kerak.
4. Eng to'g'ri va balansli menyu tuzgan guruh g'olib bo'ladi.

2-vaziyatli masala

Maktabgacha ta'lim muassasasiga yetkazib berilgan oziq-ovqat mahsulotlarining ayrimlari muhirsiz va yorliqsiz holda kelgan. Oshxona xodimi mahsulotlarni tekshirmasdan qabul qilib oldi.

Savollar:

Ushbu vaziyatda qaysi sanitar-gigiyenik talablar buzilgan?

Mahsulotlarni qabul qilish jarayonida nimalarga e'tibor berilishi kerak?

Bunday holat bolalar salomatligiga qanday xavf tug'dirishi mumkin?

2-Interfaol oyin:

“Gigiyena nazoratchisi” o'yini

Maqsad: Ovqat tayyorlash jarayonida sanitariya va gigiyena qoidalarini o'rgatish.

Qoidalar:

1. O'qituvchi bir nechta vaziyatlarni aytadi (qo'l yuvmasdan ovqat tayyorlash, toza ish kiyimi kiyish, mahsulotni tekshirish, sovutgichda saqlash va hokazo).
2. O'quvchilar bu vaziyatlardan **to'g'ri** yoki **noto'g'ri** ekanligini aniqlaydi.
3. To'g'ri javob bergan o'quvchi yoki guruhga ball beriladi.
4. Eng ko'p ball to'plagan guruh **“Eng yaxshi gigiyena nazoratchisi”** deb e'lon qilinadi.

2.6.O'quv moduliga ajratilgan soat 2	Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun turli xil o'lchamlarda bolalar stollari, stul-o'tirg'ichlari, krovatlar.
---	--

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar mebellarining ahamiyati 2. Bolalar stollari va ularning o'lchamlari hamda gigiyenik talablari 3. Bolalar stul-o'tirg'ichlari va ularning ergonomik xususiyatlari
O'quv mashg'uloti maqsadi:	
1.Ta'limiy :	

Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash
 Amaliy ko'nikmalarni egallash
 Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash
 Deontologik tarbiyaning shakllanishi
 Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash

2.Tarbiyaviy maqsadi

Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish
 Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish
 O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash
 Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish

<p>Pedagogik vazifalar Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun turli xil o'lchamlarda bolalar stollari, stulo'tirg'ichlari, krovatlar. MBMLarda va uy sharoitida foydalanishga tavsiya etiladigan turlari ishlab chiqarilishi. Davlat Standartiga asosan maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jihozlarning guruhlari, stollar stollar bilan birgalikda jamlangan bo'lishi, ular guruhi va rang ko'rsatkichi bir-biriga mos kelishi kerakligi va ularning turli yosh guruhlari tavsiya etiladigan son ko'rsatkichlari. Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida jihozlarni joylashtirishga bo'lgan gigiyenik talablar.</p>	<p>O'quv faoliyatini natijalari: Bolalar kiyimlariga va bolalar o'yinchoqlariga bo'lgan gigenik talablar. Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida bolalar kiyimlariga bo'lgan gigiyenik talablar, bolalar kiyimlariga baho berishda sanitar—gigiyenik ekspertizaga, kiyim tayyorlashga qo'yilgan material, uning ustki qoplama qismidan o'lchamdagi matolar jamlamasining paketi, issiqlik saqlash qatlami va uning ichki qoplamasi, shuningdek, tayyor kiyim tavsiya qilish, Bolalar kiyimlariga bo'lgan gigenik talablar.</p>
<p>O'qitish metodlari</p>	<p>“Mebel joylashtirish maestro” o'yini “Qaysi mebel to'g'ri?” o'yini usullari bilan ishlash</p>
<p>O'quv faoliyatini tashkil etish</p>	<p>Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli</p>
<p>O'qitish vositalari</p>	<p>Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar</p>
<p>Qayta aloqaning usul va vazifalari</p>	<p>Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash</p>

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni
---------------------------------	-------------------------

	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
<p>1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa</p>	<p>Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi, ichki tartib qoidalariga rioya qilishni tasdiqlovchi tilxat oladi yangiliklar eshitiladi va aytiladi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga "Qaysi mebel to'g'ri?" o'yini tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollarigi javob beradilar. Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar."Mebel joylashtirish maestro" o'yini sxemasi bo'yicha tinglovchilar tomonidan to'ldiriladi</p>
<p>3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi .</p> <p>Uyga vazifa: Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

	<p>46. Bolalar va o‘smirlar gigiyenasi. G.I.Shayxova tomonidan taxrirlangan. Toshkent, 2011</p> <p>47. “Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo‘yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish” . 2021 yil</p> <p>48. E.A.Shomansurova, Ch.D.Bo‘tayev, “Oila tibbiyotida xamshiralik ishi”. “Yangi asr avlodi”. Toshkent – 2008.</p>	
--	---	--

2.6.1.Mavzusi: Maktabgacha ta’lim va ta’lim muassasalarida maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun turli xil o‘lchamlarda bolalar stollari, stul-o‘tirg‘ichlari, krovatlar.

Reja:

- 1. Maktabgacha ta’lim muassasalarida bolalar mebellarining ahamiyati**
- 2. Bolalar stollari va ularning o‘lchamlari hamda gigiyenik talablari**
- 3. Bolalar stul-o‘tirg‘ichlari va ularning ergonomik xususiyatlari**

Maktabgacha ta’lim muassasalarida bolalar mebellarining ahamiyati

Maktabgacha ta’lim va ta’lim muassasalarida bolalar uchun mo‘ljallangan mebellar ularning sog‘lom o‘sishi va to‘g‘ri rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Bolalar ko‘p vaqtini o‘tirib o‘qish, o‘yin o‘ynash va turli mashg‘ulotlarda qatnashish bilan o‘tkazadi. Shu sababli stol, stul va krovatlar bolalarning yoshiga, bo‘yiga va jismoniy rivojlanishiga mos bo‘lishi kerak.

To‘g‘ri tanlangan mebellar bolalarning qaddi-qomatini saqlashga, umurtqa pog‘onasining to‘g‘ri rivojlanishiga va charchoqni kamaytirishga yordam beradi. Agar mebel noto‘g‘ri tanlansa yoki o‘lchami mos kelmasa, bu bolalarda umurtqa pog‘onasi qiyshayishi, tez charchash va noto‘g‘ri o‘tirish holatlarini keltirib chiqarishi mumkin.

Shuningdek, bolalar mebellari xavfsiz, mustahkam va gigiyenik talablarga javob berishi zarur. Ular ekologik toza materiallardan tayyorlangan bo‘lishi, burchaklari o‘tkir bo‘lmasligi va bolalar uchun qulay bo‘lishi muhim hisoblanadi. Shu orqali maktabgacha ta’lim muassasalarida bolalar uchun sog‘lom va xavfsiz ta’lim muhiti yaratiladi.

Bolalar stollari va ularning o‘lchamlari hamda gigiyenik talablari

Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar uchun mo'ljallangan stollar ularning yoshiga, bo'yiga va jismoniy rivojlanishiga mos o'lchamlarda bo'lishi kerak. Bolalar stol atrofida rasm chizish, yozish, o'yin o'ynash va turli mashg'ulotlarni bajarishlari uchun stol balandligi qulay bo'lishi muhimdir. Agar stol balandligi noto'g'ri bo'lsa, bolalar noqulay holatda o'tiradi va bu ularning qaddi-qomatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bolalar stollari mustahkam, barqaror va xavfsiz materiallardan tayyorlangan bo'lishi lozim. Stolning burchaklari o'tkir bo'lmasligi, yuzasi silliq va tozalash uchun qulay bo'lishi kerak. Bu bolalarning jarohatlanishining oldini olishga va gigiyena talablariga rioya qilishga yordam beradi.

Shuningdek, stollarni joylashtirishda xonada yetarli joy qoldirilishi, bolalar erkin harakatlana olishi ham muhimdir. Stollar yorug'lik yaxshi tushadigan joyga qo'yilishi va bolalar uchun qulay ish sharoitini ta'minlashi zarur. Shu orqali bolalarning sog'lom o'sishi va samarali mashg'ulotlar olib borilishi ta'minlanadi.

Bolalar stul-o'tirg'ichlari va ularning ergonomik xususiyatlari

Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar uchun mo'ljallangan stul-o'tirg'ichlar ularning yoshiga va bo'yiga mos bo'lishi kerak. Stulning balandligi shunday bo'lishi lozimki, bola o'tirganda oyoqlari yerga bimalol tegib tursin va tizzalari taxminan to'g'ri burchak hosil qilsin. Bu holat bolalarning to'g'ri o'tirishini ta'minlaydi va umurtqa pog'onasining sog'lom rivojlanishiga yordam beradi.

Bolalar stul-o'tirg'ichlari ergonomik jihatdan qulay, mustahkam va barqaror bo'lishi zarur. Stulning orqa qismi bolalarning bel qismiga tayanch bo'lib xizmat qilishi, o'tirish joyi esa juda qattiq yoki juda yumshoq bo'lmasligi kerak. Bu bolalarning uzoq vaqt davomida charchamasdan mashg'ulotlarda qatnashishiga yordam beradi.

Shuningdek, stul-o'tirg'ichlar gigiyenik talablariga javob berishi lozim. Ular silliq yuzaga ega bo'lishi, oson tozalanishi va ekologik xavfsiz materiallardan tayyorlangan bo'lishi kerak. Burchaklari o'tkir bo'lmasligi bolalar xavfsizligini ta'minlaydi va jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Bolalar krovatlari va ularning gigiyenik talablari

Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar krovatlari ularning yoshiga va bo'yiga mos bo'lishi kerak. Krovatlar bolalarning qulay dam olishi va sog'lom uyquasi uchun zarur sharoit yaratadi. To'g'ri tanlangan krovatlar bolalarning jismoniy rivojlanishiga va umurtqa pog'onasining to'g'ri shakllanishiga yordam beradi.

Bolalar krovatlari mustahkam, barqaror va xavfsiz materiallardan tayyorlangan bo'lishi lozim. Krovatlarning burchaklari o'tkir bo'lmasligi, yuzasi silliq va bolalar

uchun xavfsiz bo'lishi kerak. Shuningdek, krovatlar gigiyenik talablariga mos bo'lib, ularni tozalash va dezinfeksiya qilish oson bo'lishi zarur.

Bundan tashqari, krovatlarga toza choyshablar, yostiq va adyollar qo'yilishi, ular muntazam ravishda almashtirib turilishi kerak. Krovatlar xonada bolalar uchun qulay joylashtirilishi, shamollatish va tozalikka e'tibor berilishi muhimdir. Shu orqali bolalar sog'lom va qulay sharoitda dam olishlari ta'minlanadi.

Bolalar mebellariga qo'yiladigan sanitar-gigiyenik talablar

Maktabgacha ta'lim muassasalarida foydalaniladigan bolalar mebellari sanitariya va gigiyena talablariga to'liq javob berishi kerak. Mebel buyumlari ekologik jihatdan xavfsiz materiallardan tayyorlangan bo'lishi, bolalar salomatligiga zarar yetkazmaydigan bo'lishi muhimdir. Mebel yuzalari silliq, tozalashga qulay va namlikka chidamli bo'lishi zarur.

Bolalar mebellarining burchaklari o'tkir bo'lmasligi, ular mustahkam va barqaror bo'lishi lozim. Bu bolalar harakat qilayotganda jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Shuningdek, mebellar bolalarning yoshiga mos balandlikda bo'lishi, ulardan foydalanishda qulaylik yaratishi kerak.

Mebel buyumlari muntazam ravishda tozalanib, zarur hollarda dezinfeksiya qilinishi talab etiladi. Bu bolalar orasida yuqumli kasalliklarning tarqalishini oldini olishga yordam beradi. Tozalik va gigiyenaga rioya qilish maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Bolalar mebellarini to'g'ri joylashtirish va foydalanish qoidalari

Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar uchun mo'ljallangan stollar, stullar va krovatlar xonada to'g'ri joylashtirilishi kerak. Mebellar bolalarning erkin harakatlanishiga xalaqit bermasligi, xavfsiz va qulay joyda o'rnatilishi muhimdir. Stol va stullar odatda yorug'lik yaxshi tushadigan joyga qo'yiladi, bu esa bolalarning mashg'ulotlarni qulay bajarishiga yordam beradi.

Bolalar krovatlari esa dam olish xonasida bir-biriga juda yaqin bo'lmagan holda joylashtiriladi. Bu xonada havo yaxshi almashishi va gigiyenik sharoit saqlanishiga yordam beradi. Har bir bola uchun alohida krovat ajratilishi va shaxsiy choyshablar bilan ta'minlanishi lozim.

Bundan tashqari, mebellardan foydalanishda bolalarga xavfsizlik qoidalarini tushuntirish ham muhimdir. Tarbiyachilar bolalarning mebellardan to'g'ri foydalanishini nazorat qilib borishlari kerak. Bu orqali bolalarning sog'lom rivojlanishi va xavfsizligi ta'minlanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning organizmi tez rivojlanadi. Shu sababli ular foydalanadigan mebel va jihozlar bolaning bo'yi, yoshi hamda jismoniy rivojlanishiga mos bo'lishi kerak. Noto'g'ri tanlangan stol, stul yoki krovat bolaning qomat buzilishiga, umurtqa pog'onasi

deformatsiyasiga, ko‘rish qobiliyatining pasayishiga hamda tez charchashiga sabab bo‘lishi mumkin.

Bolalar stollariga qo‘yiladigan gigiyenik talablar
Bolalar stollari bolalarning yoshiga va bo‘yiga mos ravishda tanlanadi. Stolning balandligi bolaning tirsagi stol yuzasiga qulay joylashadigan darajada bo‘lishi lozim.

Stollar:

Mustahkam materialdan tayyorlangan bo‘lishi;

Yuzasi silliq va tozalashga qulay bo‘lishi;

O‘tkir qirralarga ega bo‘lmasligi;

Oqartirish va dezinfeksiya vositalariga chidamli bo‘lishi kerak.

Stolning noto‘g‘ri balandligi bolalarda qomat buzilishi, ko‘z zo‘riqishi va tez charchashni keltirib chiqaradi.

Stul-o‘tirg‘ichlarga qo‘yiladigan talablar

Bolalar stullari bolaning bo‘yiga mos bo‘lishi kerak. O‘tirganda bolaning oyoqlari polga erkin tegib turishi, tizzalar 90° burchak hosil qilishi lozim.

Stullarga qo‘yiladigan talablar:

Mustahkam va xavfsiz bo‘lishi;

O‘tkir burchaklarga ega bo‘lmasligi;

Orqa suyanchig‘i bo‘lishi;

Tozalash va dezinfeksiya qilishga qulay bo‘lishi.

Stulning noto‘g‘ri tanlanishi umurtqa pog‘onasi qiyshayishi va qomat buzilishiga olib keladi.

Bolalar krovatlariga qo‘yiladigan talablar

MTMLlarda bolalarning kunduzgi uyqusi uchun maxsus krovatlar qo‘llaniladi.

Krovatlar yosh guruhlariga mos bo‘lishi kerak.

Krovatlarga qo‘yiladigan talablar:

Yog‘och yoki xavfsiz materiallardan tayyorlangan bo‘lishi;

Mustahkam va barqaror bo‘lishi;

Balandligi bolalar uchun xavfsiz darajada bo‘lishi;

Tozalash va dezinfeksiya qilish imkoniyati bo‘lishi;

Har bir bolaga alohida krovat ajratilishi kerak.

To‘g‘ri tanlangan krovat bolaning sifatli dam olishini va sog‘lom rivojlanishini ta‘minlaydi.

Jihozlarni joylashtirishga qo‘yiladigan talablar

Jihozlar bolalarning erkin harakatlanishiga xalaqit bermasligi kerak. Stol va stullar derazadan tushadigan tabiiy yorug‘likni hisobga olgan holda joylashtiriladi.

Asosiy talablar:

O‘tish yo‘laklari ochiq bo‘lishi;

Favqulodda chiqish eshiklari to‘silmasligi;

Jihozlar xavfsiz masofada joylashtirilishi;

Guruh xonasida shamollatish imkoniyati saqlanishi.

Jihozlarning bolalar salomatligiga ta‘siri

To‘g‘ri tanlangan va joylashtirilgan jihozlar:

Qomatning to‘g‘ri shakllanishini ta‘minlaydi;

Ko'rish a'zolariga tushadigan zo'riqishni kamaytiradi;
 Charchoqning oldini oladi;
 Harakat faoliyatini yaxshilaydi;
 Ta'lim-tarbiya jarayonining samaradorligini oshiradi. Maktabgacha yosh davri bolaning jismoniy va ruhiy rivojlanishida eng muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda bolaning qomati, harakat faoliyati, ko'rish va eshitish tizimlari shakllanadi. Shuning uchun maktabgacha ta'lim muassasalarida foydalaniladigan mebel va jihozlar bolalarning yoshi, bo'yi hamda fiziologik xususiyatlariga mos bo'lishi zarur.

Bolalar uchun mo'ljallangan stol, stul va krovatlar gigiyena talablariga javob berishi, xavfsiz va qulay bo'lishi kerak. Jihozlarning to'g'ri tanlanishi bolalarning sog'lom o'sishi va rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jihozlarning ahamiyati Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jihozlar nafaqat ta'lim-tarbiya jarayonini tashkil etish vositasi, balki bolalar salomatligini saqlash omili ham hisoblanadi. Jihozlar bolalarda to'g'ri o'tirish, harakatlanish va dam olish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Gigiyenik jihatdan to'g'ri tanlangan mebellar:
 Qomatning to'g'ri rivojlanishini ta'minlaydi;
 Umurtqa pog'onasining qiyshayishini oldini oladi;
 Ko'z zo'riqishini kamaytiradi;
 Charchashning oldini oladi;
 Ta'lim samaradorligini oshiradi.

Bolalar stollariga qo'yiladigan gigiyenik talablar
 Bolalar stollari bolaning bo'yi va yoshiga mos ravishda tanlanadi. Stol balandligi bolaning qulay ishlashi uchun yetarli bo'lishi lozim. Stol yuzasi silliq, yorug'likni ortiqcha qaytarmaydigan va tozalashga qulay materialdan tayyorlangan bo'lishi kerak.

Stollarga qo'yiladigan asosiy talablar:
 Mustahkam va barqaror bo'lishi;
 O'tkir burchak va qirralarga ega bo'lmasligi;
 Namlikka chidamli bo'lishi;
 Dezinfeksiya vositalari bilan ishlov berish imkoniyati bo'lishi;
 Bolaning bo'yiga mos kelishi.

Stolning baland yoki past bo'lishi bolaning noto'g'ri o'tirishiga sabab bo'ladi. Bu esa qomat buzilishi va ko'rish qobiliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin. Bolalar stul-o'tirg'ichlariga qo'yiladigan gigiyenik talablar
 Stul bolaning bo'yiga mos bo'lishi kerak. Bola o'tirganda oyoqlari polga to'liq tegib turishi va tizzalari to'g'ri burchak hosil qilishi zarur.

Stullarga qo'yiladigan talablar:
 Orqa suyanchig'i bo'lishi;
 Mustahkam materialdan tayyorlanishi;
 O'tkir qirralarga ega bo'lmasligi;
 Gigiyenik ishlov berish uchun qulay bo'lishi;
 Barqaror turishi.

To'g'ri tanlangan stullar bolalarning qomatini saqlashga yordam beradi va mushaklarning ortiqcha zo'riqishining oldini oladi. Bolalar krovatlariga qo'yiladigan talablar Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarning kunduzgi dam olishi uchun maxsus krovatlardan foydalaniladi. Krovatlar bolalar organizmining anatomik xususiyatlariga mos bo'lishi kerak. Krovatlarga qo'yiladigan talablar: Individual foydalanish uchun mo'ljallangan bo'lishi; Mustahkam va xavfsiz bo'lishi; Oson tozalanadigan materiallardan tayyorlanishi; Matraslari gigiyenik talablarga javob berishi; Yotoq jihozlari muntazam almashtirilishi. Bolalarning sifatli uyqusi ularning asab tizimi, xotirasi va immunitetining mustahkamlanishida muhim ahamiyatga ega. Jihozlarni joylashtirishga qo'yiladigan talablar Jihozlarni joylashtirishda bolalarning erkin harakatlanishi, xavfsizligi va yoritish sharoitlari hisobga olinadi. Asosiy talablar: O'tish yo'laklari ochiq bo'lishi; Stol va stullar tabiiy yorug'lik tushadigan tomonga joylashtirilishi; Favqulodda chiqish yo'llari to'silmasligi; Krovatlar orasida sanitariya me'yorlariga mos masofa bo'lishi; Xonada shamollatish imkoniyati saqlanishi. Jihozlarni to'g'ri joylashtirish bolalarning xavfsizligini ta'minlaydi va turli baxtsiz hodisalarning oldini oladi. Jihozlarning bolalar salomatligiga ta'siri Gigiyenik talablarga mos jihozlardan foydalanish bolalar organizmining sog'lom rivojlanishiga yordam beradi. Noto'g'ri tanlangan mebellar esa umurtqa pog'onasi kasalliklari, yassioyoqlik, ko'rishning pasayishi va tez charchash kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun maktabgacha ta'lim muassasalari rahbarlari, tarbiyachilar va tibbiyot xodimlari jihozlarning holatini muntazam nazorat qilib borishlari lozim. Maktabgacha yoshdagi bolalarning organizmi tez rivojlanadi. Shu sababli ular foydalanadigan mebel va jihozlar bolaning bo'yi, yoshi hamda jismoniy rivojlanishiga mos bo'lishi kerak. Noto'g'ri tanlangan stol, stul yoki krovat bolaning qomat buzilishiga, umurtqa pog'onasi deformatsiyasiga, ko'rish qobiliyatining pasayishiga hamda tez charchashiga sabab bo'lishi mumkin. Bolalar stollariga qo'yiladigan gigiyenik talablar Bolalar stollari bolalarning yoshiga va bo'yiga mos ravishda tanlanadi. Stolning balandligi bolaning tirsagi stol yuzasiga qulay joylashadigan darajada bo'lishi lozim. Stollar: Mustahkam materialdan tayyorlangan bo'lishi; Yuzasi silliq va tozalashga qulay bo'lishi; O'tkir qirralarga ega bo'lmasligi; Oqartirish va dezinfeksiya vositalariga chidamli bo'lishi kerak.

Stolning noto'g'ri balandligi bolalarda qomat buzilishi, ko'z zo'riqishi va tez charchashni keltirib chiqaradi.

Stul-o'tirg'ichlarga qo'yiladigan talablar

Bolalar stullari bolaning bo'yiga mos bo'lishi kerak. O'tirganda bolaning oyoqlari polga erkin tegib turishi, tizzalar 90° burchak hosil qilishi lozim.

Stullarga qo'yiladigan talablar:

Mustahkam va xavfsiz bo'lishi;

O'tkir burchaklarga ega bo'lmasligi;

Orqa suyanchig'i bo'lishi;

Tozalash va dezinfeksiya qilishga qulay bo'lishi.

Stulning noto'g'ri tanlanishi umurtqa pog'onasi qiyshayishi va qomat buzilishiga olib keladi.

Bolalar krovatlariga qo'yiladigan talablar

MTMlarda bolalarning kunduzgi uyqusi uchun maxsus krovatlar qo'llaniladi.

Krovatlar yosh guruhlariga mos bo'lishi kerak.

Krovatlarga qo'yiladigan talablar:

Yog'och yoki xavfsiz materiallardan tayyorlangan bo'lishi;

Mustahkam va barqaror bo'lishi;

Balandligi bolalar uchun xavfsiz darajada bo'lishi;

Tozalash va dezinfeksiya qilish imkoniyati bo'lishi;

Har bir bolaga alohida krovat ajratilishi kerak.

To'g'ri tanlangan krovat bolaning sifatli dam olishini va sog'lom rivojlanishini ta'minlaydi.

Jihozlarni joylashtirishga qo'yiladigan talablar

Jihozlar bolalarning erkin harakatlanishiga xalaqit bermasligi kerak. Stol va stullar derazadan tushadigan tabiiy yorug'likni hisobga olgan holda joylashtiriladi.

Asosiy talablar:

O'tish yo'laklari ochiq bo'lishi;

Favqulodda chiqish eshiklari to'silmasligi;

Jihozlar xavfsiz masofada joylashtirilishi;

Guruh xonasida shamollatish imkoniyati saqlanishi.

Jihozlarning bolalar salomatligiga ta'siri

To'g'ri tanlangan va joylashtirilgan jihozlar:

Qomatning to'g'ri shakllanishini ta'minlaydi;

Ko'rish a'zolariga tushadigan zo'riqishni kamaytiradi;

Charchoqning oldini oladi;

Harakat faoliyatini yaxshilaydi;

Ta'lim-tarbiya jarayonining samaradorligini oshiradi.

Maktabgacha yosh davri bolaning jismoniy va ruhiy rivojlanishida eng muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda bolaning qomati, harakat faoliyati, ko'rish va eshitish tizimlari shakllanadi. Shuning uchun maktabgacha ta'lim muassasalarida foydalaniladigan mebel va jihozlar bolalarning yoshi, bo'yi hamda fiziologik xususiyatlariga mos bo'lishi zarur.

Bolalar uchun mo'ljallangan stol, stul va krovatlar gigiyena talablariga javob berishi, xavfsiz va qulay bo'lishi kerak. Jihozlarning to'g'ri tanlanishi bolalarning

sogʻlom oʻsishi va rivojlanishida muhim oʻrin tutadi. Maktabgacha taʼlim muassasalarida jihozlarning ahamiyati Maktabgacha taʼlim tashkilotlarida jihozlar nafaqat taʼlim-tarbiya jarayonini tashkil etish vositasi, balki bolalar salomatligini saqlash omili ham hisoblanadi. Jihozlar bolalarda toʻgʻri oʻtirish, harakatlanish va dam olish koʻnikmalarini shakllantiradi.

Gigiyenik jihatdan toʻgʻri tanlangan mebellar: Qomatning toʻgʻri rivojlanishini taʼminlaydi; Umurtqa pogʻonasining qiyshayishini oldini oladi; Koʻz zoʻriqishini kamaytiradi; Charchashning oldini oladi; Taʼlim samaradorligini oshiradi.

Bolalar stollariga qoʻyiladigan gigiyenik talablar Bolalar stollari bolaning boʻyi va yoshiga mos ravishda tanlanadi. Stol balandligi bolaning qulay ishlashi uchun yetarli boʻlishi lozim. Stol yuzasi silliq, yorugʻlikni ortiqcha qaytarmaydigan va tozalashga qulay materialdan tayyorlangan boʻlishi kerak.

Stollarga qoʻyiladigan asosiy talablar: Mustahkam va barqaror boʻlishi; Oʻtkir burchak va qirralarga ega boʻlmasligi; Namlikka chidamli boʻlishi; Dezinfeksiya vositalari bilan ishlov berish imkoniyati boʻlishi; Bolaning boʻyiga mos kelishi.

Stolning baland yoki past boʻlishi bolaning notoʻgʻri oʻtirishiga sabab boʻladi. Bu esa qomat buzilishi va koʻrish qobiliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Bolalar stul-oʻtirgʻichlariga qoʻyiladigan gigiyenik talablar Stul bolaning boʻyiga mos boʻlishi kerak. Bola oʻtirganda oyoqlari polga toʻliq tegib turishi va tizzalari toʻgʻri burchak hosil qilishi zarur.

Stullarga qoʻyiladigan talablar: Orqa suyanchigʻi boʻlishi; Mustahkam materialdan tayyorlanishi; Oʻtkir qirralarga ega boʻlmasligi; Gigiyenik ishlov berish uchun qulay boʻlishi; Barqaror turishi.

Toʻgʻri tanlangan stullar bolalarning qomatini saqlashga yordam beradi va mushaklarning ortiqcha zoʻriqishining oldini oladi.

Bolalar krovatlariga qoʻyiladigan talablar Maktabgacha taʼlim muassasalarida bolalarning kunduzgi dam olishi uchun maxsus krovatlardan foydalaniladi. Krovatlar bolalar organizmining anatomik xususiyatlariga mos boʻlishi kerak.

Krovatlarga qoʻyiladigan talablar: Individual foydalanish uchun moʻljallangan boʻlishi; Mustahkam va xavfsiz boʻlishi; Oson tozalanadigan materiallardan tayyorlanishi; Matraslari gigiyenik talablarga javob berishi;

Yotoq jihozlari muntazam almashtirilishi.
 Bolalarning sifatli uyqusi ularning asab tizimi, xotirasi va immunitetining mustahkamlanishida muhim ahamiyatga ega.
 Jihozlarni joylashtirishga qo'yiladigan talablar
 Jihozlarni joylashtirishda bolalarning erkin harakatlanishi, xavfsizligi va yoritish sharoitlari hisobga olinadi.
 Asosiy talablar:
 O'tish yo'laklari ochiq bo'lishi;
 Stol va stullar tabiiy yorug'lik tushadigan tomonga joylashtirilishi;
 Favqulodda chiqish yo'llari to'silmasligi;
 Krovatlar orasida sanitariya me'yorlariga mos masofa bo'lishi;
 Xonada shamollatish imkoniyati saqlanishi.
 Jihozlarni to'g'ri joylashtirish bolalarning xavfsizligini ta'minlaydi va turli baxtsiz hodisalarning oldini oladi.
 Jihozlarning bolalar salomatligiga ta'siri
 Gigiyenik talablarga mos jihozlardan foydalanish bolalar organizmining sog'lom rivojlanishiga yordam beradi. Noto'g'ri tanlangan mebellar esa umurtqa pog'onasi kasalliklari, yassioyoqlik, ko'rishning pasayishi va tez charchash kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.
 Shuning uchun maktabgacha ta'lim muassasalari rahbarlari, tarbiyachilar va tibbiyot xodimlari jihozlarning holatini muntazam nazorat qilib borishlari lozim. Bolalar stollari bolaning bo'yi va yoshiga mos ravishda tanlanadi. Stol balandligi bolaning qulay ishlashi uchun yetarli bo'lishi lozim. Stol yuzasi silliq, yorug'likni ortiqcha qaytarmaydigan va tozalashga qulay materialdan tayyorlangan bo'lishi kerak. Stollarga qo'yiladigan asosiy talablar:
 Mustahkam va barqaror bo'lishi; O'tkir burchak va qirralarga ega bo'lmasligi;
 Namlikka chidamli bo'lishi;
 Dezinfeksiya vositalari bilan ishlov berish imkoniyati bo'lishi;
 Bolaning bo'yiga mos kelishi.
 Stolning baland yoki past bo'lishi bolaning noto'g'ri o'tirishiga sabab bo'ladi. Bu esa qomat buzilishi va ko'rish qobiliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin.
 Bolalar stol-o'tirg'ichlariga qo'yiladigan gigiyenik talablar
 Stol bolaning bo'yiga mos bo'lishi kerak. Bola o'tirganda oyoqlari polga to'liq tegib turishi va tizzalari to'g'ri burchak hosil qilishi zarur.
 Stullarga qo'yiladigan talablar:
 Orqa suyanchig'i bo'lishi;
 Mustahkam materialdan tayyorlanishi;
 O'tkir qirralarga ega bo'lmasligi;
 Gigiyenik ishlov berish uchun qulay bo'lishi;
 Barqaror turishi.
 To'g'ri tanlangan stullar bolalarning qomatini saqlashga yordam beradi va mushaklarning ortiqcha zo'riqishining oldini oladi.
 Bolalar krovatlariga qo'yiladigan talablar
 Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarning kunduzgi dam olishi uchun maxsus krovatlardan foydalaniladi. Krovatlar bolalar organizmining anatomik

xususiyatlariga mos bo'lishi kerak.
 Krovatlarga qo'yiladigan talablar:
 Individual foydalanish uchun mo'ljallangan bo'lishi;
 Mustahkam va xavfsiz bo'lishi;
 Oson tozalanadigan materiallardan tayyorlanishi;
 Matraslari gigiyenik talablarga javob berishi;
 Yotoq jihozlari muntazam almashtirilishi.
 Bolalarning sifatli uyquasi ularning asab tizimi, xotirasi va immunitetining mustahkamlanishida muhim ahamiyatga ega.
 Jihozlarni joylashtirishga qo'yiladigan talablar
 Jihozlarni joylashtirishda bolalarning erkin harakatlanishi, xavfsizligi va yoritish sharoitlari hisobga olinadi.
 Asosiy talablar:
 O'tish yo'laklari ochiq bo'lishi;
 Stol va stullar tabiiy yorug'lik tushadigan tomonga joylashtirilishi;
 Favqulodda chiqish yo'llari to'silmasligi;
 Krovatlar orasida sanitariya me'yorlariga mos masofa bo'lishi;
 Xonada shamollatish imkoniyati saqlanishi.
 Jihozlarni to'g'ri joylashtirish bolalarning xavfsizligini ta'minlaydi va turli baxtsiz hodisalarning oldini oladi.
 Jihozlarning bolalar salomatligiga ta'siri
 Gigiyenik talablarga mos jihozlardan foydalanish bolalar organizmining sog'lom rivojlanishiga yordam beradi. Noto'g'ri tanlangan mebellar esa umurtqa pog'onasi kasalliklari, yassioyoqlik, ko'rishning pasayishi va tez charchash kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.
 Shuning uchun maktabgacha ta'lim muassasalari rahbarlari, tarbiyachilar va tibbiyot xodimlari jihozlarning holatini muntazam nazorat qilib borishlari lozim.

Nazorat savollar:

1. Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar mebellarining ahamiyati nimada?
2. Bolalar stollarini tanlashda qanday mezonlarga e'tibor berish kerak?
3. Bolalar stol-o'tirg'ichlari ergonomik jihatdan qanday bo'lishi lozim?
4. Bolalar krovatlarining gigiyenik va xavfsizlik talablariga qanday rioya qilinadi?
5. Stol va stullarni xonada joylashtirishda nimalarga e'tibor berish kerak?
6. Bolalar mebellari qanday materiallardan tayyorlanishi lozim va nima uchun?
7. Mebellar yuzasining silliqligi va burchaklarining xavfsizligi qanday ahamiyatga ega?

8. Maktabgacha ta'lim muassasasida mebellarning tozaligi va dezinfeksiyasi qanday amalga oshiriladi?

9. Krovatlar va stullar bolalarning jismoniy rivojlanishiga qanday ta'sir ko'rsatadi?

10. Bolalarga mebellardan xavfsiz foydalanishni qanday o'rgatish mumkin?

Test savollar:

1. Bolalar mebellarining asosiy vazifasi nima?

- A) Faqat xonani bezash
B) Bolalarning sog'lom o'sishi va to'g'ri rivojlanishini ta'minlash ✓
C) Faqat o'qituvchiga qulaylik yaratish
D) Faqat dekorativ maqsad

2. Bolalar stollarini tanlashda nimalarga e'tibor beriladi?

- A) Faqat rangiga
B) Bolaning bo'yiga va ergonomik qulayligiga ✓
C) Stolning narxiga
D) Faqat material turiga

3. Bolalar stul-o'tirg'ichlari qanday bo'lishi lozim?

- A) Ergonomik, mustahkam va xavfsiz ✓
B) Juda yumshoq yoki juda qattiq
C) Faqat kattalar o'lchamida
D) Faqat yog'ochdan bo'lishi shart

4. Bolalar krovatlari uchun qanday talablar mavjud?

- A) Mustahkam, xavfsiz va gigiyenik ✓
B) Juda past bo'lishi kerak
C) Faqat o'tkir burchakli bo'lishi kerak
D) Faqat bir xil rangda bo'lishi shart

5. Bolalar mebellari qaysi materiallardan tayyorlanishi ma'qul?

- A) Ekologik xavfsiz va toksik bo'lmagan ✓
B) Har qanday arzon material
C) Faqat plastmassa
D) Faqat metall

6. Stol va stullarni xonada qanday joylashtirish kerak?

- A) Bolalar erkin harakatlana oladigan va yorug'lik yetadigan joyga ✓
B) Juda yaqin va bir-biriga tiqilgan holda
C) Har doim devor bilan yopishtirib
D) Faqat xona markazida

- 7. Bolalar mebellarining burchaklari qanday bo'lishi kerak?**
- A) O'tkir bo'lishi kerak
- B) Silliqliq va xavfsiz bo'lishi lozim ✓
- C) Har doim metall bilan qoplangan
- D) Burchaksiz bo'lishi shart emas

- 8. Mebellar yuzasini tozalash va dezinfeksiya qilish nima uchun muhim?**
- A) Faqat chiroyli ko'rinishi uchun
- B) Bolalar orasida yuqumli kasalliklarning oldini olish uchun ✓
- C) Faqat o'qituvchilar qulayligi uchun
- D) Faqat rang saqlash uchun

- 9. Bolalar krovatlari va stullarining noto'g'ri o'lchami nima xavf tug'diradi?**
- A) Hech qanday xavf yo'q
- B) Umurtqa pog'onasi qiyshayishi va charchoq ✓
- C) Faqat bezakni buzadi
- D) Faqat rang muammosi bo'ladi

- 10. Bolalarga mebellardan xavfsiz foydalanishni qanday o'rgatish mumkin?**
- A) Tarbiyachilar nazorati va tushuntirish orqali ✓
- B) Faqat yozma qoida berish bilan
- C) Faqat nazoratsiz ruxsat berish
- D) Hech qanday o'rgatish shart emas

1-vaziyatli masala

Xonada yangi stollar va stullar o'rnatilgan, lekin ba'zi stullar bolalarning bo'yiga mos kelmaydi. Ba'zi bolalar oyoqlari yerga yetmay o'tiradi va ular tez charchaydi.

Savollar:

Ushbu vaziyatda qaysi mebel tanlash tamoyillari buzilgan?

Bola o'tirishdagi noqulaylik qanday salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin?

Bu holatni tuzatish uchun qanday choralar ko'rish mumkin?

1-Interfaol oyin:

1. "Qaysi mebel to'g'ri?" o'yini

Maqsad: Bolalar mebellarini ergonomik va gigiyenik jihatdan tanlashni o'rgatish.

Qoidalar:

1. O'qituvchi turli rasmlar yoki kartochkalar orqali stollar, stullar va krovatlarni ko'rsatadi.
2. O'quvchilar guruhlariga bo'linadi.
3. Har bir guruh "to'g'ri" va "noto'g'ri" mebelni ajratadi.
4. Eng ko'p to'g'ri tanlov qilgan guruh g'olib bo'ladi.

Misol:

Stol balandligi bola bo'yiga mos

Stul o'tkir burchakli

2-vaziyatli masala

Dam olish xonasida bolalar krovatlari bir-biriga juda yaqin joylashtirilgan. Shu sababli havo yaxshi aylantirilmaydi va bolalar bir-birini siqib o'tiradi.

Savollar:

Ushbu vaziyatda qaysi gigiyenik va xavfsizlik talablar buzilgan?

Krovatlarni joylashtirishda nimalarga e'tibor berish kerak?

Bu holat bolalar sog'lig'iga qanday salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin?

3-vaziyatli masala
 MTMning o'rta guruhida 4-5 yoshli bolalar uchun mo'ljallangan stullar o'rniga katta guruh bolalari foydalanadigan baland stullar qo'yilgan. Mashg'ulot vaqtida bolalarning oyoqlari polga tegmaydi va ular tez-tez holatini o'zgartirib o'tirishga majbur bo'ladilar.
 Savollar:

Ushbu vaziyatda qanday gigiyenik talab buzilgan?
 Bu holat bolalar salomatligiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
 Muammoni bartaraf etish uchun qanday chora ko'riladi?

4-vaziyatli masala
 Tarbiyachi guruh xonasidagi stollarning burchaklari o'tkir ekanligini payqadi. O'yin vaqtida bir bola stol burchagiga urilib, yengil jarohat oldi.
 Savollar:

Qaysi holatlarning gigiyenik talab buzilgan?
 Bunday holatlarning oldini olish uchun nima qilish kerak?

6-vaziyatli masala
 Yotoqxona xonasida krovatlar bir-biriga juda yaqin joylashtirilgan. Tarbiyachi bolalarni yotqizish va uyg'otishda qiynalmoqda. Tozalash ishlari ham noqulay amalga oshirilmog'da.
 Savollar:

Qanday sanitariya-gigiyenik talab buzilgan?
 Bu holatning salbiy oqibatlari qanday?

7-vaziyatli masala
 Mashg'ulot vaqtida ayrim bolalar stol ustiga juda yaqin egilib ishlayotgani kuzatildi. Tekshiruv

davomida stol va stullar balandligi bolalarning bo'yiga mos emasligi aniqlandi.

Savollar:

Bu holat qanday kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin?

Tarbiyachi qanday choralar ko'rishi kerak?

8-vaziyatli masala

MTMda foydalanilayotgan ayrim krovatlarning oyoqlari bo'shashgan va silkinib turadi. Shunga qaramay, bolalar ulardan foydalanishda davom etmoqda.

Savollar:

Bu holat qanday xavf tug'diradi?

Gigiyena va xavfsizlik nuqtai nazaridan qanday ishlar amalga oshirilishi kerak?

2-Interfaol oyin: "Mebel joylashtirish maestro" o'yini

Maqsad: Bolalar xonada mebellarni to'g'ri joylashtirishni o'rgatish.

Qoidalar:

1. O'quvchilar guruhlarga bo'linadi.
2. Har bir guruhga xonaning chizmasi beriladi.
3. Guruhlar stol, stul va krovatlarni xonada **eng qulay va xavfsiz joylashtirish** rejasini tuzadi.
4. O'qituvchi eng to'g'ri va xavfsiz joylashtirilgan reja qilgan guruhni e'lon qiladi.

Qoida:

Stol va stullar yorug'lik tushadigan joyda bo'lishi, bolalar erkin harakatlana olishi kerak.

Krovatlar orasida yetarli masofa bo'lishi va havo aylanishi ta'minlanishi lozim.

2.6.O'quv moduliga ajratilgan soat 2	Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida jihozlarni joylashtirishga bo'lgan gigiyenik talablar
---	--

Ma'ruza mashg'ulotini o'qitish texnologik modeli

Vaqt 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
	1. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jihozlarning gigiyenik ahamiyati
	2. Jihozlarni xonada joylashtirishning

<p>Ma'ruza mashg'ulotining rejasi</p>	<p>umumiy qoidalari</p> <p>3. O'quv va o'yin xonalarida jihozlarni joylashtirish talablari</p>
<p>O'quv mashg'uloti maqsadi:</p> <p>1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash Amaliy ko'nikmalarni egallash Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash Deontologik tarbiyaning shakllanishi Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash</p> <p>2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish</p>	
<p>Pedagogik vazifalar</p> <p>Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun turli xil o'lchamlarda bolalar stollari, stul-o'tirg'ichlari, krovatlar. MBMlarda va uy sharoitida foydalanishga tavsiya etiladigan turlari ishlab chiqarilishi. Davlat Standartiga asosan maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jihozlarning guruhlari, stollar stullar bilan birgalikda jamlangan bo'lishi, ular guruhi va rang ko'rsatkichi bir-biriga mos kelishi kerakligi va ularning turli yosh guruhlariga tavsiya etiladigan son ko'rsatkichlari. Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida jihozlarni joylashtirishga bo'lgan gigiyenik talablar.</p>	<p>O'quv faoliyatini natijalari:</p> <p>Bolalar kiyimlariga va bolalar o'yinchoqlariga bo'lgan gigenik talablar. Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida bolalar kiyimlariga bo'lgan gigiyenik talablar, bolalar kiyimlariga baho berishda sanitar—gigiyenik ekspertizaga, kiyim tayyorlashga qo'yilgan material, uning ustki qoplama qismidan o'lchamdagi matolar jamlamasining paketi, issiqlik saqlash qatlami va uning ichki qoplamasi, shuningdek, tayyor kiyim tavsiya qilish, Bolalar kiyimlariga bo'lgan gigenik talablar.</p>
<p>O'qitish metodlari</p>	<p>“To'g'ri joylashtir” o'yini</p> <p>“Jihozlarni xavfsiz xonaga joylashtir” o'yini</p> <p>usullari bilan ishlash</p>
<p>O'quv faoliyatini tashkil etish</p>	<p>Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli</p>
<p>O'qitish vositalari</p>	<p>Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat</p>

	varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
<p style="text-align: center;">1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa</p>	<p style="text-align: center;">Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi, ichki tartib qoidalariga rioya qilishni tasdiqlovchi tilxat oladi yangiliklar eshitaladi va aytiladi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimni tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimni mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga "Jihozlarni xavfsiz xonaga joylashtir" o'yini tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollarigi javob beradilar. Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar."To'g'ri joylashtir" o'yini sxemasi bo'yicha tinglovchilar</p>

		tomonidan to'ldiriladi
3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa	Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi . Uyga vazifa: Tavsiya etiladigan adabiyotlar: 49. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. G.I.Shayxova tomonidan taxrir qilingan. Toshkent, 2011 50. "Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish" . 2021 yil 51. E.A.Shomansurova, Ch.D.Bo'tayev, "Oila tibbiyotida xamshiralik ishi". "Yangi asr avlodi". Toshkent – 2008.	Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar

2.6.2.Mavzusi: **Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida jihozlarni joylashtirishga bo'lgan gigiyenik talablar**

Reja:

1. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jihozlarning gigiyenik ahamiyati
2. Jihozlarni xonada joylashtirishning umumiy qoidalari
3. O'quv va o'yin xonalarida jihozlarni joylashtirish talablari

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jihozlarning gigiyenik ahamiyati

Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida jihozlar — stol, stul, shkaf, shkafcha, krovat va boshqa mebellar — bolalarning sog'lom rivojlanishi va xavfsizligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. To'g'ri joylashtirilgan va gigiyenik talablar asosida ishlatiladigan jihozlar bolalarning harakatlanishiga qulaylik yaratadi, ularning salomatligini himoya qiladi va charchoqni kamaytiradi.

Jihozlarning gigiyenik ahamiyati shundaki, ular bolalarga xavfsiz va qulay sharoit yaratadi, yuqumli kasalliklarning tarqalishini kamaytiradi, shuningdek, bolalar faoliyatining samaradorligini oshiradi. Har bir jihoz ekologik xavfsiz materiallardan tayyorlangan bo'lishi, yuzasi silliq va tozalashga qulay bo'lishi

kerak. Shu orqali maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar uchun xavfsiz va sog'lom o'quv-mashg'ulot muhiti yaratiladi.

Jihozlarni xonada joylashtirishning umumiy qoidalari

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jihozlarni xonaga joylashtirishda bir qator umumiy gigiyenik qoidalarga rioya qilish muhimdir. Jihozlar bolalarning harakatlanishiga xalaqit bermasligi, xavfsiz va qulay bo'lishi lozim. Shu bilan birga, xonada yetarli yorug'lik va havo almashinuvi ta'minlanishi kerak.

Jihozlar orasidagi masofa bolalarning erkin harakatlanishi, o'yin o'ynashi va mashg'ulotlarda ishtirok etishi uchun yetarli bo'lishi muhimdir. Stol va stullarni joylashtirishda ularning balandligi va o'lchami bolalarning yoshiga mos bo'lishi, krovatlar va dam olish joylari esa bolalar uchun qulay bo'lishi zarur.

Shuningdek, jihozlarni joylashtirish xonasining gigiyenik holatini saqlashni osonlashtirishi kerak. Jihozlar tozalash va dezinfeksiya qilish uchun yetarlicha joy qoldirilgan holda o'rnatilishi muhimdir. Shu orqali maktabgacha ta'lim muassasasida bolalar uchun xavfsiz va sog'lom muhit yaratiladi.

O'quv va o'yin xonalarida jihozlarni joylashtirish talablari

Maktabgacha ta'lim muassasalarida o'quv va o'yin xonalarida jihozlarni joylashtirish bolalarning xavfsizligi va qulayligi uchun muhimdir. Stol, stul, shkaf, o'yin buyumlari va boshqa jihozlar bolalarning erkin harakatlanishiga xalaqit bermaydigan tarzda joylashtirilishi kerak.

Jihozlar orasidagi masofa bolalarning o'zaro to'qnashuvining oldini olishi va harakatlanishni osonlashtirishi lozim. O'yin xonalarida o'yin jihozlari va o'yinchoqlar bolalar uchun qulay yetib boradigan joyga qo'yilishi, xavfsizlik talablariga rioya qilgan holda tartibga solinishi muhimdir.

Shuningdek, o'quv va o'yin xonalaridagi jihozlar gigiyenik tozalash va dezinfeksiya qilishga qulay bo'lishi kerak. Shu tarzda bolalar faoliyati samarali va xavfsiz bo'ladi, yuqumli kasalliklarning oldini olish imkoniyati oshadi.

Dam olish xonalari va yotish joylaridagi jihozlarni to'g'ri joylashtirish

Maktabgacha ta'lim muassasalarida dam olish xonalari va yotish joylarida jihozlarni — krovatlar, yostiq va adyollarni — to'g'ri joylashtirish bolalarning sog'lom uyquusi va xavfsiz dam olishini ta'minlaydi. Krovatlar orasidagi masofa yetarli bo'lishi, bolalar bir-birini siqib o'tirmasligi va xonada havo yaxshi aylanishi muhimdir.

Yotish joylarida jihozlar ergonomik va gigiyenik talablar asosida tanlanishi zarur. Krovatlar mustahkam, barqaror va ekologik xavfsiz materiallardan tayyorlangan

bo‘lishi lozim. Choyshab, yostiq va adyollar muntazam ravishda tozalanishi va dezinfeksiya qilinishi bolalarning sog‘lom uyquasi uchun zarur sharoit yaratadi.

Shuningdek, dam olish xonasidagi jihozlar xonada yetarli joy qoldirib joylashtirilishi kerak, bu bolalarning xavfsizligini va dam olish sifatini oshiradi. Shu orqali maktabgacha ta’lim muassasasida bolalar uchun qulay va gigiyenik muhit yaratiladi.

Jihozlar orasidagi masofa va havo almashinuvi talablari

Maktabgacha ta’lim muassasalarida jihozlarni joylashtirishda ularning orasidagi masofa va xonada havo almashinuvi muhim ahamiyatga ega. Stol, stul, krovat va boshqa jihozlar orasida yetarli masofa bo‘lishi, bolalarning erkin harakatlanishini ta’minlaydi va xavfsizlikni oshiradi. Masofa yetarli bo‘lmagan hollarda bolalar o‘zaro to‘qnashadi, bu esa jarohat va noqulaylikka olib kelishi mumkin.

Havo almashinuvi bolalar salomatligi uchun zarurdir. Xonada jihozlar shunday joylashtirilishi kerakki, havo bemaol aylanishi, namlik va havoning tozaligi saqlanishi mumkin bo‘lsin. Shu bilan birga, jihozlar bolalarning faoliyati uchun qulay yorug‘lik manbalariga yaqin bo‘lishi muhimdir.

To‘g‘ri masofa va havo almashinuvi bolalarning salomatligini saqlash, charchoqlarini kamaytirish va mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Jihozlarni gigiyenik tozalash va xavfsizlikni ta’minlash qoidalari

Maktabgacha ta’lim muassasalarida jihozlarni tozalash va xavfsizlikni ta’minlash bolalarning sog‘lig‘i va xavfsizligi uchun juda muhimdir. Stol, stul, shkaf, krovat va boshqa jihozlar muntazam ravishda tozalanishi va zarur hollarda dezinfeksiya qilinishi kerak. Bu yuqumli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

Jihozlar mustahkam va barqaror bo‘lishi, burchaklari o‘tkir bo‘lmasligi kerak. Bolalar xavfsizligi uchun barcha mebel buyumlari ekologik xavfsiz materiallardan tayyorlangan bo‘lishi zarur.

Shuningdek, jihozlardan foydalanishda bolalarga xavfsizlik qoidalari tushuntirilishi, tarbiyachilar esa ularning mebellardan to‘g‘ri foydalanishini nazorat qilishi kerak. Shu tarzda maktabgacha ta’lim muassasalarida bolalar uchun gigiyenik va xavfsiz muhit yaratiladi.\

Maktabgacha ta’lim va ta’lim muassasalarida bolalarning sog‘lom o‘sishi va rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratish muhim vazifalardan biridir. Bu vazifani amalga oshirishda xonalarning to‘g‘ri jihozlanishi va jihozlarning gigiyenik talablarga muvofiq joylashtirilishi katta ahamiyatga ega. Jihozlarni noto‘g‘ri joylashtirish bolalarning harakatlanishini cheklaydi, jarohatlanish xavfini oshiradi, qomat buzilishiga sabab bo‘ladi hamda

ta'lim-tarbiya jarayonining samaradorligini pasaytiradi. Shuning uchun maktabgacha ta'lim muassasalarida barcha mebel va jihozlar sanitariya-gigiyena me'yorlari asosida joylashtirilishi zarur.

Jihozlarni joylashtirishning gigiyenik ahamiyati

Jihozlarni oqilona joylashtirish bolalarning sog'lom saqlash va mustahkamlashga xizmat qiladi. Xonadagi mebellar bolalarning erkin yurishi, o'ynash, mashg'ulotlarda qatnashishi va dam olishi uchun qulay sharoit yaratishi kerak.

Jihozlarning to'g'ri joylashtirilishi:

Jarohatlanishlarning oldini oladi;

To'g'ri qomat shakllanishiga yordam beradi;

Ko'rish organlariga tushadigan yuklamani kamaytiradi;

Havo almashinuvini yaxshilaydi;

Xonalarni tozalash va dezinfeksiya qilishni osonlashtiradi.

Guruh xonalarini jihozlash tamoyillari

Guruh xonalari bolalarning yosh xususiyatlariga mos ravishda tashkil etiladi.

Xonada o'quv faoliyati, o'ynash, ovqatlanish va dam olish uchun alohida zonalar tashkil qilinadi.

Jihozlar joylashtirilayotganda:

Har bir bolaning erkin harakatlanishi ta'minlanishi;

O'tish yo'llari keng va ochiq bo'lishi;

Favqulodda chiqish eshiklari to'silmasligi;

Tabiiy yorug'likning tushishiga xalaqit bermasligi;

Xonada ortiqcha mebellar bo'lmasligi kerak.

Stol va stullarni joylashtirishga qo'yiladigan talablar

Bolalar stollari va stullari yosh guruhlari hamda bo'y ko'rsatkichlariga mos ravishda tanlanadi.

Ularni joylashtirishda:

Yorug'lik chap tomondan tushishi;

Stol qatorlari orasida yetarli masofa bo'lishi;

Tarbiyachining barcha bolalarni kuzata olishi;

Bolalarning bir-biriga xalaqit bermasligi;

Mashg'ulot vaqtida qulay o'tirish imkoniyati yaratilishi lozim.

Stol va stullarning noto'g'ri joylashuvi bolalarda ko'rishning pasayishi, qomatning buzilishi va tez charchashga sabab bo'lishi mumkin.

Yotoqxona jihozlarini joylashtirish qoidalari

Bolalarning dam olishi uchun mo'ljallangan yotoqxona xonalari alohida gigiyenik talablar asosida jihozlanadi.

Krovatlarni joylashtirishda:

Krovatlar orasida yetarli masofa qoldirilishi;

Deraza va isitish moslamalariga juda yaqin qo'yilmasligi;

Tarbiyachi bolalarni bemalol kuzata olishi;

Tozalash ishlarini amalga oshirish uchun qulaylik yaratilishi;

Har bir bolaga alohida krovat ajratilishi talab etiladi.

Yotoxonalarda ortiqcha mebel bo'lmasligi kerak.

O'ynash maydonchalari va sport jihozlarini joylashtirish

Bolalar uchun mo'ljallangan o'yin maydonchalari xavfsiz va gigiyenik talablarga mos bo'lishi zarur.

Buning uchun:

O'yin qurilmalari mustahkam o'rnatilishi;

Sirpanchiq va arg'img'ichlar xavfsiz masofada joylashtirilishi;

Yer yuzasi yumshoq qoplama bilan ta'minlanishi;

Jihozlar muntazam texnik nazoratdan o'tkazilishi;

Sinib qolgan o'yin jihozlaridan foydalanilmasligi lozim.

Yoritish, shamollatish va mikroiklim talablari

Jihozlarni joylashtirishda tabiiy va sun'iy yoritish talablariga amal qilish zarur.

Xonalarda:

Derazalar mebellar bilan to'shib qo'yilmasligi;

Tabiiy yorug'lik yetarli bo'lishi;

Sun'iy yoritish me'yorlariga mos bo'lishi;

Muntazam shamollatish amalga oshirilishi;

Harorat va namlik sanitariya me'yorlariga javob berishi kerak.

Yaxshi mikroiklim bolalarning sog'lomligi va ish qobiliyatini yaxshilaydi.

Jihozlarni joylashtirishda xavfsizlik qoidalari

Jihozlar xavfsizlik talablariga mos ravishda joylashtirilishi lozim.

Asosiy talablar:

O'tkir burchakli mebellardan foydalanmaslik;

Jihozlarning mustahkamligini nazorat qilish;

Elektr jihozlarini bolalar yetolmaydigan joyga o'rnatish;

O'tish yo'llarini bo'sh saqlash;

Favqulodda vaziyatlarda evakuatsiya yo'llarini ochiq qoldirish.

Bu qoidalar bolalar hayoti va sog'lomligi muhofaza qilishga xizmat qiladi.

Jihozlarning bolalar salomatligiga ta'siri

Gigiyenik talablarga mos joylashtirilgan jihozlar:

Tayanch-harakat apparati rivojlanishini yaxshilaydi;

Qomat buzilishining oldini oladi;

Ko'rish organlarini himoya qiladi;

Ruhiy-emotsional holatni yaxshilaydi;

Ta'lim-tarbiya samaradorligini oshiradi.

Noto'g'ri joylashtirilgan jihozlar esa turli kasalliklar va jarohatlarga sabab bo'lishi mumkin. Maktabgacha ta'lim muassasalarida sanitariya-gigiyena nazorati bolalar salomatligini saqlashning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Jihozlarning to'g'ri joylashtirilishi muntazam ravishda nazorat qilinishi va sanitariya me'yorlariga muvofiqligi baholab borilishi lozim.

Nazorat jarayonida stol, stul, krovat va o'yin jihozlarining joylashuvi, ularning texnik holati, xavfsizlik darajasi hamda bolalarning yosh xususiyatlariga mosligi tekshiriladi. Shuningdek, xonalarning yoritilishi, shamollatilishi va harorat ko'rsatkichlari ham baholanadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tibbiyot xodimlari va tarbiyachilar hamkorlikda jihozlarning holatini muntazam kuzatib borishlari zarur.

Aniqlangan kamchiliklar o'z vaqtida bartaraf etilishi bolalar orasida

jarohatlanish va kasallanish holatlarining oldini olishga yordam beradi. Jihozlarni joylashtirishdagi sanitariya nazorati bolalar uchun sog 'lom va xavfsiz ta' lim muhitini yaratishga xizmat qiladi. Maktabgacha ta' lim muassasalarida rivojlantiruvchi muhitni tashkil etishda jihozlarning o 'rni Bugungi kunda maktabgacha ta' lim tizimida rivojlantiruvchi ta' lim muhiti yaratishga katta e' tibor qaratilmoqda. Bunday muhitni tashkil etishda jihozlarning to 'g 'ri joylashtirilishi muhim ahamiyatga ega. Xonada o 'quv, o 'yin, ijodiy faoliyat va dam olish zonalari alohida tashkil etilishi lozim. Har bir zona bolalarning yoshiga mos jihazlar bilan ta' minlanadi. Jihazlarning qulay joylashtirilishi bolalarda mustaqillik, faollik va tashabbuskorlikni rivojlantiradi. Bolalar o 'zlari xohlagan o 'yinchoq yoki o 'quv materiallarini mustaqil ravishda olishi va joyiga qo 'yishi uchun shkaf va javonlar ularning bo 'yiga mos bo 'lishi kerak. Bu esa ularda tartibli va mas' uliyat hissini shakllantiradi. Rivojlantiruvchi muhitni yaratishda xonaning estetik ko 'rinishi ham muhimdir. Jihazlarning rang uyg 'unligi, qulay joylashuvi va xavfsizligi bolalarda ijobiy emotsional holatni yuzaga keltiradi. Jihazlarni joylashtirishda energiya tejamkorligi va ekologik talablar Zamonaviy maktabgacha ta' lim muassasalarida jihazlarni joylashtirishda ekologik va energiya tejamkorlik tamoyillariga ham amal qilinadi. Xonalardagi mebellar tabiiy yorug 'likdan samarali foydalanish imkonini beradigan tarzda joylashtirilishi kerak. Derazalar oldini katta shkaflar yoki boshqa mebellar bilan to 'sib qo 'yish tavsiya etilmaydi. Tabiiy yorug 'likning yetarli bo 'lishi bolalarning ko 'rish qobiliyatini saqlashga yordam beradi va elektr energiyasi sarfini kamaytiradi. Jihazlar ekologik xavfsiz materiallardan tayyorlangan bo 'lishi lozim. Yog 'och, sifatli plastmassa va inson salomatligiga zarar yetkazmaydigan materiallardan foydalanish tavsiya etiladi. Ekologik va gigiyenik talablarga mos jihazlar bolalarning sog 'lig 'ini saqlash bilan bir qatorda atrof-muhitni muhofaza qilishga ham xizmat qiladi. Shu sababli zamonaviy maktabgacha ta' lim muassasalarida jihazlarni tanlash va joylashtirishda ekologik xavfsizlik tamoyillariga qat' iy rioya qilinadi.

Nazorat savollar:

1. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jihazlarni joylashtirishning gigiyenik ahamiyati nimada?
2. Jihazlarni xonaga joylashtirishda qaysi umumiy qoidalarga rioya qilish lozim?
3. O'quv va o'yin xonalarida jihazlarni joylashtirishda nimalarga e'tibor beriladi?

4. Dam olish xonalari va yotish joylarida jihozlarni joylashtirishning asosiy talablaridan biri nima?
5. Jihozlar orasidagi masofa bolalar uchun qanday afzalliklar yaratadi?
6. Havo almashinuvi bolalar salomatligi uchun nima uchun muhim?
7. Jihozlarni tozalash va dezinfeksiya qilish qoidalari nimalardan iborat?
8. Bolalar xavfsizligini ta'minlash uchun jihozlarning qanday xususiyatlarga ega bo'lishi kerak?
9. Jihozlarni joylashtirishda yorug'lik va xonadagi qulaylikka qanday e'tibor beriladi?
10. Tarbiyachilar bolalarning jihozlardan xavfsiz foydalanishini qanday nazorat qilishi kerak?

Test savollar:

1. Jihozlarni xonada to'g'ri joylashtirishning asosiy maqsadi nima?

- A) Faqat xona bezagini yaxshilash
- B) Bolalarning xavfsizligi va sog'lom rivojlanishini ta'minlash
- C) Faqat tarbiyachiga qulaylik yaratish
- D) Faqat chiroyli ko'rinish uchun

2. O'quv va o'yin xonalarida jihozlarni joylashtirishda nimalarga e'tibor beriladi?

- A) Jihozlar orasidagi masofa va bolalarning erkin harakatlanishi
- B) Faqat jihoz rangiga
- C) Faqat jihozning narxiga
- D) Faqat o'yinchoqlar soniga

3. Dam olish xonalarida krovatlar orasidagi masofa nima uchun muhim?

- A) Faqat joyni bo'shatish uchun
- B) Havo aylanishi va bolalarning xavfsizligi uchun
- C) Faqat choyshablarni joylashtirish uchun
- D) Faqat dekorativ ko'rinish uchun

4. Jihozlarni gigiyenik tozalashning asosiy maqsadi nima?

- A) Faqat chiroyli ko'rinish yaratish
- B) Yuqumli kasalliklarning oldini olish
- C) Faqat xonani tartibli saqlash
- D) Faqat rangni saqlash

5. Bolalar xavfsizligi uchun jihozlarning qaysi xususiyati muhim?

- A) Mustahkam, barqaror va burchaklari silliq

- B) Juda engil va oson ko‘tariladigan
- C) Faqat yog‘och bo‘lishi kerak
- D) Faqat katta o‘lchamda

6. Havo almashinuvi nima uchun zarur?

- A) Faqat xona chiroyini oshirish uchun
- B) Bolalarning sog‘lomligi va toza havoni ta‘minlash uchun
- C) Faqat jihozlarni joylashtirish uchun
- D) Faqat dam olish xonasida chiroyli ko‘rinish yaratish uchun

7. Jihozlar orasidagi masofa yetarli bo‘lmasa, nima yuz beradi?

- A) Hech qanday salbiy oqibat bo‘lmaydi
- B) Bolalar o‘zaro to‘qnashadi va xavf oshadi
- C) Faqat xonada tartibsizlik yuz beradi
- D) Faqat yorug‘lik yetishmovchiligi bo‘ladi

8. Jihozlarni xonaga joylashtirishda yorug‘likka qanday e‘tibor beriladi?

- A) Faqat deraza yonida bo‘lishi shart
- B) Bolalarning faoliyati uchun qulay yorug‘lik tushadigan joyda bo‘lishi
- C) Har doim xona markazida bo‘lishi kerak
- D) Faqat sun‘iy chiroqlar ostida bo‘lishi kerak

9. Tarbiyachilar bolalarning jihozlardan xavfsiz foydalanishini qanday nazorat qiladi?

- A) Faqat yozma qoidalar bilan
- B) Bolalarga tushuntirish va faol kuzatuv orqali
- C) Hech qanday nazorat qilmay
- D) Faqat yig‘ilishda ogohlantirish bilan

10. Jihozlar tozalash va dezinfeksiya qilinmasa, nima xavf tug‘iladi?

- A) Faqat dekorativ ko‘rinish buziladi
- B) Yuqumli kasalliklar tarqalishi mumkin
- C) Faqat rang o‘zgaradi
- D) Faqat bolalar charchaydi

1-vaziyatli masala

Xonada bolalar stollari va stullari bir-biriga juda yaqin joylashtirilgan. Shu sababli bolalar mashg‘ulot paytida harakatlanishda bir-biriga to‘qnashib, ba‘zilari jarohat olmoqda.

Savollar:

Ushbu vaziyatda qaysi gigiyenik talablar buzilgan?

Bolalar xavfsizligini ta‘minlash uchun qanday choralar ko‘rish mumkin?

Jihozlarni joylashtirishda masofa qanchalik muhim va nega?

1-Interfaol oyin:“To‘g‘ri joylashtir” o‘yini

Maqsad: Bolalarga jihozlarni xonada xavfsiz va gigiyenik tarzda joylashtirishni o‘rgatish.

Qoidalar:

1. O‘qituvchi turli rasmlar yoki kartochkalar orqali stol, stul, krovat va shkaflarni ko‘rsatadi.
2. O‘quvchilar guruhlariga bo‘linadi.
3. Har bir guruh “to‘g‘ri joylashtirilgan” va “noto‘g‘ri joylashtirilgan” jihozlarni ajratadi.
4. Eng ko‘p to‘g‘ri tanlov qilgan guruh g‘olib bo‘ladi.

Masalan:

Stol va stullar orasidagi masofa yetarli

Krovatlar bir-biriga juda yaqin

2-vaziyatli masala

Dam olish xonasida krovatlar noto‘g‘ri joylashtirilgan: havo aylanishi yomon, ba’zi bolalar bir-birini siqib o‘tiradi, ba’zilari esa yotish paytida noqulaylikdan charchaydi.

Savollar:

Ushbu vaziyatda qaysi gigiyenik va ergonomik talablar buzilgan?

Krovatlar orasidagi masofani va havo almashuvini qanday ta’minlash mumkin?

Bu holat bolalarning sog‘lig‘iga qanday salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin?

3-vaziyatli masala

Guruh xonasida stol va stullar derazaga orqa tomoni bilan joylashtirilgan. Mashg‘ulot vaqtida bolalarning ish joyiga yetarli yorug‘lik tushmaydi.

Savol:

Qaysi gigiyenik talab buzilgan?

4-vaziyatli masala

Yotoqxona xonasida krovatlar orasidagi masofa juda tor bo‘lib, bolalar va tarbiyachilar yurishda qiynalmoqda.

Savol:

Bu holatning qanday salbiy oqibatlari bo‘lishi mumkin?

5-vaziyatli masala

Guruh xonasidagi katta shkaf derazani qisman to‘siq qo‘ygan.

Savol:

Qaysi gigiyenik talab buzilgan?

6-vaziyatli masala

O‘yin maydonchasidagi arg‘imchoq yoniga sirpanchiq juda yaqin o‘rnatilgan.

Savol:

Bu qanday xavf tug‘diradi?

7-vaziyatli masala

Favqulodda chiqish eshigi oldiga foydalanilmayotgan stollar qo‘yib qo‘yilgan.

Savol:

Bu holatda qanday talab buzilgan?

8-vaziyatli masala

Mashg‘ulot xonasida ayrim bolalar uchun baland, ayrimlari uchun past stullar qo‘yilgan.

Savol:

Buning oqibatlari qanday bo‘lishi mumkin?

2-Interfaol o‘yin:“Jihozlarni xavfsiz xonaga joylashtir” o‘yini

Maqsad: Bolalarga xonada jihozlarni xavfsiz va gigiyenik masofada joylashtirishni amalda o‘rgatish.

Qoidalar:

1. O‘quvchilar guruhlariga bo‘linadi.
2. Har bir guruhga xonaning chizmasi beriladi.
3. Guruhlar stol, stul, krovat va boshqa jihozlarni xonada **eng xavfsiz va qulay joylashtirish rejasini** tuzadi.
4. O‘qituvchi eng to‘g‘ri va xavfsiz reja qilgan guruhni e‘lon qiladi.

Qoida:

Stol va stullar yorug‘lik tushadigan joyda bo‘lishi, bolalar erkin harakatlana olishi kerak.

Krovatlar orasida yetarli masofa bo‘lishi va havo aylanishi ta‘minlanishi zarur.

2.7.O‘quv moduliga ajratilgan soat 2	Favqulodda vaziyatlar haqida tushuncha. Favqulodda vaziyatlar tasnifi, uning turlari, kelib chiqish sabablari, manbalari
---	--

Ma‘ruza mashg‘ulotini o‘qitish texnologik modeli

Vaqt 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Favqulodda vaziyat tushunchasi va mohiyati 2. Favqulodda vaziyatlarning tasnifi va asosiy turlari 3. Tabiiy favqulodda vaziyatlar: kelib chiqish sabablari va xususiyatlari
<p>O'quv mashg'uloti maqsadi:</p> <p>1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash Amaliy ko'nikmalarni egallash Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash Deontologik tarbiyaning shakllanishi Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash</p> <p>2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish</p>	
<p>Pedagogik vazifalar</p> <p>Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun turli xil o'lchamlarda bolalar stollari, stul-o'tirg'ichlari, krovatlar. MBMLlarda va uy sharoitida foydalanishga tavsiya etiladigan turlari ishlab chiqarilishi. Davlat Standartiga asosan maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jihozlarning guruhleri, stollar stullar bilan birgalikda jamlangan bo'lishi, ular guruhi va rang ko'rsatkichi bir-biriga mos kelishi kerakligi va ularning turli yosh guruhlariga tavsiya etiladigan son ko'rsatkichlari. Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida jihozlarni joylashtirishga bo'lgan gigiyenik talablar.</p>	<p>O'quv faoliyatini natijalari:</p> <p>Bolalar kiyimlariga va bolalar o'yinchoqlariga bo'lgan gigenik talablar. Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida bolalar kiyimlariga bo'lgan gigiyenik talablar,bolalar kiyimlariga baho berishda sanitar—gigiyenik ekspertizaga, kiyim tayyorlashga qo'yilgan material, uning ustki qoplama qismidan o'lchamdagi matolar jamlamasining paketi, issiqlik saqlash qatlami va uning ichki qoplamasi, shuningdek, tayyor kiyim tavsiya qilish, Bolalar kiyimlariga bo'lgan gigenik talablar.</p>
O'qitish metodlari	<p>“Favqulodda vaziyat turini top”</p> <p>“To'g'ri harakatni tanla” o'yini usullari bilan ishlash</p>

O'quv faoliyatini tashkil etish	Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
<p align="center">1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa</p>	<p align="center">Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi, ichki tartib qoidalariga rioya qilishni tasdiqlovchi tilxat oladi yangiliklar eshitiladi va aytiladi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga "Favqulodda vaziyat turini top" o'yini tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollarigi javob beradilar. Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar."To'g'ri harakatni tanla"</p>

		o'yini sxemasi bo'yicha tinglovchilar tomonidan to'ldiriladi
3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa	Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi . Uyga vazifa: Tavsiya etiladigan adabiyotlar: 52. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. G.I.Shayxova tomonidan taxrir qilingan. Toshkent, 2011 53. "Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish" . 2021 yil 54. E.A.Shomansurova, Ch.D.Bo'tayev, "Oila tibbiyotida xamshiralik ishi". "Yangi asr avlodi". Toshkent – 2008.	Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar

2.7.1.Mavzusi: Favqulodda vaziyatlar haqida tushuncha. Favqulodda vaziyatlar tasnifi, uning turlari, kelib chiqish sabablari, manbalari

Reja:

- 1. Favqulodda vaziyat tushunchasi va mohiyati**
- 2. Favqulodda vaziyatlarning tasnifi va asosiy turlari**
- 3. Tabiiy favqulodda vaziyatlar: kelib chiqish sabablari va xususiyatlari**

Favqulodda vaziyat tushunchasi va mohiyati

Favqulodda vaziyat – bu inson faoliyati, tabiiy jarayonlar yoki texnogen hodisalar natijasida yuzaga keladigan, odamlar hayoti va sog'lig'iga, atrof-muhitga yoki mulkka jiddiy zarar yetkazishi mumkin bo'lgan kutilmagan va favqulodda holatdir. Bunday vaziyatlarda tezkor va samarali chora-tadbirlar qo'llanilishi zarur.

Favqulodda vaziyatlar o'ziga xos xususiyatlarga ega: ular kutilmagan tarzda yuz beradi, yuqori xavf darajasiga ega bo'ladi va tezkor javobni talab qiladi. Bunday vaziyatlarda insonlar va jamiyatning himoya choralari oldindan rejalashtirilgan bo'lishi, xavfsizlik qoidalari va favqulodda vaziyatlarga tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lishi muhimdir.

Favqulodda vaziyatlar tushunchasi nafaqat xavfni aniqlash, balki ularni oldini olish va zararini kamaytirish bo'yicha choralarni belgilashni ham o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, favqulodda vaziyatlarga tayyor bo'lish jamiyat va individual darajada hayot xavfsizligini ta'minlaydi.

Favqulodda vaziyatlarning tasnifi va asosiy turlari

Favqulodda vaziyatlar turli mezonlarga ko'ra tasniflanadi. Ularning asosiy turlari tabiiy, texnogen va ijtimoiy favqulodda vaziyatlar sifatida ajratiladi.

Tabiiy favqulodda vaziyatlar — bu tabiiy hodisalar natijasida yuzaga keladigan xavfli holatlar bo'lib, masalan, zilzila, suv toshqini, bo'ron, qor ko'chkisi va boshqalar. Ushbu vaziyatlar odatda kutilmagan tarzda yuz beradi va katta miqdorda zarar yetkazishi mumkin.

Texnogen favqulodda vaziyatlar — inson faoliyati, sanoat, transport yoki texnika xatolari natijasida yuzaga keladigan hodisalardir. Masalan, portlashlar, yong'inlar, kimyoviy moddalar oqimi va transport halokatlari.

Ijtimoiy favqulodda vaziyatlar — bu inson faoliyati natijasida yuzaga keladigan ijtimoiy xatarlar bo'lib, jumladan, qurolli to'qnashuvlar, terror harakatlari, ommaviy tartibsizliklar va epidemiologik kasalliklar kiradi.

Shu tarzda favqulodda vaziyatlar turli manba va xatar darajasiga qarab tasniflanadi, bu esa ularni oldini olish va ularga javob berish choralari belgilashda muhim ahamiyatga ega.

Tabiiy favqulodda vaziyatlar: kelib chiqish sabablari va xususiyatlari

Tabiiy favqulodda vaziyatlar — bu yer yuzidagi tabiiy jarayonlar natijasida yuzaga keladigan xavfli holatlardir. Ularning kelib chiqish sabablari tabiiy omillar bilan bog'liq bo'ladi: masalan, geologik jarayonlar (zilzila, vulqon otilishi), meteorologik hodisalar (bo'ron, suv toshqini, qor ko'chkisi), gidrologik va ekologik hodisalar.

Tabiiy favqulodda vaziyatlar odatda kutilmagan tarzda yuz beradi va tezkor ravishda insonlarga va mulkka zarar yetkazishi mumkin. Ular tabiiy jarayonlarning intensivligi, davomiyligi va hududiy xususiyatlariga qarab turlicha ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, tabiiy favqulodda vaziyatlarning oldini olish va zararini kamaytirish uchun tayyorgarlik choralari, monitoring tizimlari va tezkor yordam xizmatlari muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, aholining xavfsizlik qoidalariga rioya qilishi va o'zini himoya qilish choralari zarur.

Texnogen favqulodda vaziyatlar: kelib chiqish sabablari va xususiyatlari

Texnogen favqulodda vaziyatlar inson faoliyati natijasida yuzaga keladigan xavfli holatlardir. Ular sanoat, transport, qurilish, energetika va boshqa texnik sohalardagi xatolar, nosozliklar yoki texnologik jarayonlar natijasida sodir bo‘ladi.

Kelib chiqish sabablari quyidagilar bo‘lishi mumkin: sanoat korxonalarida portlashlar yoki yong‘inlar, kimyoviy moddalar oqimi, elektr uzilishlari, transport halokatlari va boshqa texnika nosozliklari. Texnogen favqulodda vaziyatlar odatda kutilmagan va tezkor choralarini talab qiladi, chunki ular insonlar hayoti, sog‘ligi va mulkga jiddiy zarar yetkazishi mumkin.

Ularning xususiyati shundaki, ular inson faoliyati bilan bevosita bog‘liq bo‘lgani uchun, xavfsizlik qoidalariga rioya qilinsa va texnologik nazorat kuchaytirilsa, bunday vaziyatlarning yuzaga kelishi kamaytirilishi mumkin. Shu bilan birga, texnogen favqulodda vaziyatlarga tayyor bo‘lish va xavfsizlik choralarini bilish har bir inson uchun muhimdir.

Ijtimoiy favqulodda vaziyatlar: kelib chiqish sabablari va xavf omillari

Ijtimoiy favqulodda vaziyatlar inson faoliyati natijasida yuzaga keladigan xavfli holatlardir. Ular jamiyatda tartibsizlik, insonlar o‘rtasida nizolar, qurolli to‘qnashuvlar yoki ommaviy hodisalar natijasida yuzaga keladi.

Kelib chiqish sabablari quyidagilar bo‘lishi mumkin: siyosiy beqarorlik, ijtimoiy adolatsizlik, iqtisodiy qiyinchiliklar, terror harakatlari, ommaviy tartibsizliklar va epidemiologik kasalliklar. Ushbu vaziyatlar insonlar hayoti va sog‘lig‘iga, shuningdek, ijtimoiy barqarorlikka jiddiy zarar yetkazishi mumkin.

Ijtimoiy favqulodda vaziyatlarning xususiyati shundaki, ular insonlar o‘zaro munosabatlari va jamiyatning boshqaruv tizimiga bog‘liq bo‘ladi. Shu sababli, ularni oldini olish va oqibatlarini kamaytirish choralarida huquqni muhofaza qilish, ijtimoiy nazorat va profilaktik tadbirlar muhim ahamiyatga ega. **Favqulodda vaziyat manbalari va ularni oldini olish choralari**

Favqulodda vaziyatlar turli manbalardan kelib chiqadi. Ularning asosiy manbalari tabiiy, texnogen va ijtimoiy jarayonlardir. Tabiiy manbalar — zilzila, suv toshqini, bo‘ron, qor ko‘chkisi kabi hodisalar; texnogen manbalar — sanoat, transport, energetika va texnologik xatoliklar; ijtimoiy manbalar esa ommaviy tartibsizliklar, qurolli to‘qnashuvlar, terror harakatlari va epidemiologik kasalliklarni o‘z ichiga oladi.

Favqulodda vaziyatlarning manbalarini aniqlash ularning oldini olish va zararini kamaytirish choralarini belgilashda muhimdir. Oldini olish choralari sifatida monitoring tizimlarini yaratish, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish, favqulodda vaziyatlarga tayyorgarlik o‘tkazish, aholiga ogohlantirish va tezkor yordam xizmatlarini tashkil etish mumkin.

Shu orqali favqulodda vaziyatlarning yuzaga kelishi ehtimoli kamayadi va ularning oqibatlarini minimal darajada bo'lishi ta'minlanadi.

atga ega.

Nazorat savollar:

1. Favqulodda vaziyat tushunchasi nima?
2. Favqulodda vaziyatlar qanday xususiyatlarga ega?
3. Favqulodda vaziyatlarning asosiy turlari qaysilar?
4. Tabiiy favqulodda vaziyatlarga misollar keltiring.
5. Texnogen favqulodda vaziyatlar qanday vaziyatlarni o'z ichiga oladi?
6. Ijtimoiy favqulodda vaziyatlarning kelib chiqish sabablari nimalardan iborat?
7. Tabiiy favqulodda vaziyatlarning oldini olish uchun qanday choralar qo'llaniladi?
8. Texnogen favqulodda vaziyatlarning xavfini kamaytirish uchun nima qilish kerak?
9. Ijtimoiy favqulodda vaziyatlarga tayyorgarlik qanday amalga oshiriladi?
10. Favqulodda vaziyat manbalari qanday tasniflanadi va ularni oldini olish choralari qaysilar?

Test savollar:

1. Favqulodda vaziyat nima?

- A) Oddiy kundalik holat
- B) Inson hayoti va sog'lig'iga xavf tug'diradigan kutilmagan holat
- C) Faqat tabiiy hodisa
- D) Faqat texnik nosozlik

2. Favqulodda vaziyatlarning asosiy turlari qaysilar?

- A) Tabiiy, texnogen va ijtimoiy
- B) Faqat tabiiy
- C) Faqat texnik
- D) Faqat ijtimoiy

3. Zilzila qaysi turdagi favqulodda vaziyatga kiradi?

- A) Ijtimoiy
- B) Texnogen

C) Tabiiy

D) Harbiy

4. Zavodda portlash sodir bo'lsa, bu qaysi turdagi favqulodda vaziyat?

A) Tabiiy

B) Texnogen

C) Ijtimoiy

D) Ekologik

5. Ommaviy tartibsizliklar qaysi turdagi favqulodda vaziyat hisoblanadi?

A) Tabiiy

B) Texnogen

C) Ijtimoiy

D) Geologik

6. Favqulodda vaziyatlarning kelib chiqish sabablaridan biri qaysi?

A) Tabiiy jarayonlar

B) Texnik nosozliklar

C) Inson faoliyati

D) Barchasi to'g'ri

7. Suv toshqini qaysi favqulodda vaziyat turiga kiradi?

A) Texnogen

B) Tabiiy

C) Ijtimoiy

D) Sanoat

8. Texnogen favqulodda vaziyatlarning asosiy sababi nima?

A) Tabiiy hodisalar

B) Inson faoliyati va texnika nosozligi

C) Iqlim o'zgarishi

D) Yer harakati

9. Favqulodda vaziyatlarning oldini olish uchun nima muhim?

A) Tayyor turish va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish

B) Hech qanday chora ko'rmaslik

C) Faqat kuzatish

D) Faqat hukumatga topshirish

10. Favqulodda vaziyat manbalari qanday bo'lishi mumkin?

A) Tabiiy

B) Texnogen

C) Ijtimoiy

D) Barchasi to'g'ri

1-vaziyatli masala

Bir hududda kuchli yomg'ir yog'ib, daryo sathi keskin ko'tarildi va yaqin qishloqlarni suv bosish xavfi paydo bo'ldi. Aholi uylarini tark etishga majbur bo'ldi, ayrim joylarda moddiy zarar yetdi.

Savollar:

Bu holat qaysi turdagi favqulodda vaziyatga kiradi?

Ushbu vaziyatning kelib chiqish sababi nima?

Bunday vaziyatda aholi qanday choralar ko'rishi kerak?

1-Interfaol oyin:

1. "Favqulodda vaziyat turini top" o'yini

Maqsad: O'quvchilarga favqulodda vaziyatlarning turlarini farqlashni o'rgatish.

Qoidalar:

1. O'qituvchi turli vaziyatlarni aytadi yoki kartochkalarga yozib beradi.
2. O'quvchilar 3 guruhga bo'linadi: **tabiiy, texnogen, ijtimoiy**.
3. Har bir guruh vaziyat qaysi turga kirishini aytadi.
4. Eng ko'p to'g'ri javob bergan guruh g'olib bo'ladi.

Misollar:

Zilzila – tabiiy

Zavodda portlash – texnogen

Ommaviy tartibsizlik – ijtimoiy

2-vaziyatli masala

Kimyo zavodida texnika xavfsizligi qoidalariga rioya qilinmagani sababli zararli gaz sizib chiqdi. Natijada yaqin hududdagi odamlarning sog'lig'iga xavf tug'ildi va hudud vaqtincha yopildi.

Savollar:

Bu qaysi turdagi favqulodda vaziyat hisoblanadi?

Ushbu vaziyatning asosiy sababi nima?

Bunday holatlarning oldini olish uchun qanday choralar ko'rish kerak?

2-Interfaol oyin:“To‘g‘ri harakatni tanla” o‘yini

Maqsad: Favqulodda vaziyatlarda to‘g‘ri harakat qilish ko‘nikmasini shakllantirish.

Qoidalar:

1. O‘qituvchi favqulodda vaziyat holatini aytadi.
2. O‘quvchilar qanday harakat qilish kerakligini aytadilar.
3. Eng to‘g‘ri va tez javob bergan o‘quvchi yoki guruh ball oladi.

Misol vaziyatlar:

Zilzila bo‘lganda nima qilish kerak?

Yong‘in chiqqanda qanday harakat qilinadi?

Suv toshqini xavfi bo‘lsa nima qilish kerak

2.7.O‘quv moduliga ajratilgan soat 2	O‘tkir qon ketishlarda birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish. Jarohlarda, suyak sinishida va Krash sindromida birinchi yordam ko‘rsatish. Kuyishda birinchi yordam ko‘rsatish.
---	---

Ma‘ruza mashg‘ulotini o‘qitish texnologik modeli

Vaqt 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
O‘quv mashg‘ulotining shakli va turi	Nazariy mashg‘ulot
Ma‘ruza mashg‘ulotining rejasi	1. O‘tkir qon ketish tushunchasi, turlari va belgilari 2.O‘tkir qon ketishlarda birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish usullari 3. Jarohlarda birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish qoidalari
O‘quv mashg‘uloti maqsadi: 1.Ta‘limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash Amaliy ko‘nikmalarni egallash Egallangan bilim va ko‘nikmalarni amaliyotda qo‘llash Deontologik tarbiyaning shakllanishi Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash 2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O‘z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e‘tiborlilik xissini shakllantirish	

<p>Pedagogik vazifalar</p> <p>Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun turli xil o'lchamlarda bolalar stollari, stul-o'tirg'ichlari, krovatlar. MBMLarda va uy sharoitida foydalanishga tavsiya etiladigan turlari ishlab chiqarilishi. Davlat Standartiga asosan maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jihozlarning guruhlari, stollar stullar bilan birgalikda jamlangan bo'lishi, ular guruhi va rang ko'rsatkichi bir-biriga mos kelishi kerakligi va ularning turli yosh guruhlari tavsiya etiladigan son ko'rsatkichlari. Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida jihozlarni joylashtirishga bo'lgan gigiyenik talablar.</p>	<p>O'quv faoliyatini natijalari:</p> <p>Bolalar kiyimlariga va bolalar o'yinchoqlariga bo'lgan gigenik talablar. Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida bolalar kiyimlariga bo'lgan gigiyenik talablar, bolalar kiyimlariga baho berishda sanitar—gigiyenik ekspertizaga, kiyim tayyorlashga qo'yilgan material, uning ustki qoplama qismidan o'lchamdagi matolar jamlamasining paketi, issiqlik saqlash qatlami va uning ichki qoplama, shuningdek, tayyor kiyim tavsiya qilish, Bolalar kiyimlariga bo'lgan gigenik talablar.</p>
<p>O'qitish metodlari</p>	<p>“Qanday yordam ko'rsatish kerak?” o'yini</p> <p>Favqulodda vaziyat blitz” o'yini usullari bilan ishlash</p>
<p>O'quv faoliyatini tashkil etish</p>	<p>Jamoaviy va guruxlarda ishlash ,yakka tartibli</p>
<p>O'qitish vositalari</p>	<p>Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar</p>
<p>Qayta aloqaning usul va vazifalari</p>	<p>Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash</p>

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
<p>1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa</p>	<p>Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi, ichki tartib qoidalariga rioya qilishni tasdiqlovchi tilxat oladi</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>

	<p>yangiliklar eshitiladi va aytiladi.</p> <p>2.O‘quv mashg‘ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o‘tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo‘llaniladigan usullarni aytib o‘yin qoidalirini tushintiradi.</p>	
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O‘tgan mavzu bo‘yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to‘liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O‘qitishning noan’anaviy usullarini qo‘llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o‘qituvchi tomonidan “Ma’ruza o‘qish” usulida tushuntiriladi.</p> <p>Tinglovchilarga</p> <p>“Qanday yordam ko‘rsatish kerak?” o‘yini tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollarigi javob beradilar. Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo‘llab javob oladilar.Favqulodda vaziyat blitz” o‘yini sxemasi bo‘yicha tinglovchilar tomonidan to‘ldiriladi</p>
<p>3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa</p>	<p>Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag‘batlantirilib, baxolar e‘lon qilinadi .</p> <p>Uyga vazifa:</p> <p>Tavsiya etiladigan adabiyotlar:</p> <p>55. Bolalar va o‘smirlar gigiyenasi. G.I.Shayxova tomonidan taxrir qilingan. Toshkent, 2011</p> <p>56. “Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo‘yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish” . 2021 yil</p> <p>57. E.A.Shomansurova, Ch.D.Bo‘tayev, “Oila</p>	<p>Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar</p>

	tibbiyotida xamshiralik ishi”. “Yangi asr avlodi”. Toshkent – 2008.	
--	---	--

2.7.2.Mavzusi: O‘tkir qon ketishlarda birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish. Jarohatlarda, suyak sinishida va Krash sindromida birinchi yordam ko‘rsatish. Kuyishda birinchi yordam ko‘rsatish.

Reja:

- 1. O‘tkir qon ketish tushunchasi, turlari va belgilari**
- 2.O‘tkir qon ketishlarda birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish usullari**
- 3. Jarohatlarda birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish qoidalari**

O‘tkir qon ketish tushunchasi, turlari va belgilari

O‘tkir qon ketish — bu qon tomirlarining shikastlanishi natijasida qonning tashqariga yoki tana ichiga tez va ko‘p miqdorda chiqib ketishidir. Bunday holat inson hayoti uchun juda xavfli bo‘lishi mumkin, chunki qisqa vaqt ichida ko‘p qon yo‘qotish organizm faoliyatining buzilishiga olib keladi. Shuning uchun o‘tkir qon ketishda tez va to‘g‘ri birinchi yordam ko‘rsatish juda muhim hisoblanadi.

Qon ketishlar odatda bir necha turlarga bo‘linadi. Arterial qon ketishda qon yorqin qizil rangda bo‘lib, pulsatsiya bilan otilib chiqadi va juda xavfli hisoblanadi. Venoz qon ketishda qon to‘q qizil rangda bo‘lib, bir tekis oqib chiqadi. Kapillyar qon ketishda esa qon tomchilab chiqadi va odatda mayda jarohatlarda kuzatiladi.

O‘tkir qon ketishning asosiy belgilariga jarohat joyidan qon oqishi, terining oqarib ketishi, bosh aylanishi, tez yurak urishi, holsizlik va hushdan ketish kiradi. Bunday holatda bemorga zudlik bilan yordam ko‘rsatish, qon ketishini to‘xtatish va zarur bo‘lsa tibbiy muassasaga yetkazish kerak.

O‘tkir qon ketishlarda birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish usullari

O‘tkir qon ketishlarda birinchi yordam ko‘rsatishning asosiy maqsadi qon ketishini imkon qadar tez to‘xtatish va bemorning hayotini saqlab qolishdir. Bunday vaziyatda tezkor va to‘g‘ri harakat qilish juda muhim hisoblanadi.

Birinchi navbatda jarohat joyi aniqlanadi va qon ketishini to‘xtatish uchun jarohat ustiga toza bint yoki mato qo‘yib, bosimli bog‘lam qilinadi. Agar qon ketish kuchli bo‘lsa, jarohat joyini qo‘l bilan bosib turish yoki maxsus turniket (jgut) qo‘llash mumkin. Turniket odatda arterial qon ketishda qo‘llanadi va u jarohatdan yuqori qismga bog‘lanadi.

Shuningdek, jarohatlangan a‘zoni imkon qadar yuqoriroq holatda ushlab turish qon ketishini kamaytirishga yordam beradi. Jabrlanuvchini tinch holatda yotqizish,

sovuq kompress qo'yish ham foydali bo'lishi mumkin. Birinchi yordam ko'rsatilgandan so'ng jabrlanuvchini imkon qadar tezroq tibbiy muassasaga yetkazish zarur.

Jarohatlarda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalari

Jarohat — bu teri yoki tana to'qimalarining mexanik ta'sir natijasida shikastlanishidir. Jarohatlar kesilish, sanchilish, yirtilish yoki urilish natijasida yuzaga kelishi mumkin. Bunday holatlarda infeksiya tushishining oldini olish va jarohatni to'g'ri parvarish qilish juda muhimdir.

Jarohatlarda birinchi yordam ko'rsatishda avvalo qo'llarni imkon qadar toza tutish yoki qo'lqopdan foydalanish tavsiya etiladi. Jarohat joyi iflos bo'lsa, uni toza suv yoki antiseptik eritma bilan ehtiyotkorlik bilan tozalash kerak. Shundan so'ng jarohat ustiga steril bint yoki toza mato qo'yilib bog'lanadi.

Agar jarohat chuqur bo'lsa yoki qon ketishi kuchli bo'lsa, jarohatni bosimli bog'lam bilan yopish va jabrlanuvchini tinch holatda ushlab turish zarur. Jarohatga qo'l bilan tegmaslik, iflos narsalarni qo'ymaslik va imkon qadar tez tibbiy yordamga murojaat qilish kerak.

Suyak sinishida birinchi yordam ko'rsatish usullari

Suyak sinishi — bu suyakning kuchli zarba, yiqilish yoki boshqa mexanik ta'sir natijasida sinishi yoki darz ketishidir. Suyak sinishida jabrlangan joyda kuchli og'riq, shish paydo bo'lishi, harakatning cheklanishi yoki suyakning g'ayritabiiy holati kuzatiladi. Bunday holatda jabrlanuvchiga tez va to'g'ri birinchi yordam ko'rsatish muhimdir.

Birinchi yordam ko'rsatishda eng muhim vazifa shikastlangan a'zoni harakatsiz holatda saqlashdir. Buning uchun maxsus shina yoki mavjud vositalardan (taxta, karton, tayoq va boshqalar) foydalanib shikastlangan joyni mahkamlab qo'yish kerak. Bu suyakning yana ko'proq shikastlanishining oldini oladi.

Agar sinish ochiq bo'lsa va qon ketish kuzatilsa, avvalo qon ketishini to'xtatish va jarohat ustiga steril bog'lam qo'yish kerak. Jabrlanuvchini ehtiyotkorlik bilan joylashtirib, imkon qadar tez tibbiy muassasaga yetkazish zarur.

Krash sindromi (ezilish sindromi) va unda birinchi yordam ko'rsatish

Krash sindromi — bu inson tanasining bir qismi uzoq vaqt davomida og'ir buyum yoki inshoot ostida ezilib qolishi natijasida yuzaga keladigan og'ir holatdir. Bunday vaziyat ko'pincha zilzila, bino qulashlari, avariya yoki boshqa favqulodda vaziyatlarda sodir bo'ladi. Ezilgan to'qimalarda qon aylanishi buziladi va zararli moddalar hosil bo'lib, ular organizm uchun xavf tug'diradi.

Krash sindromining asosiy belgilariga ezilgan joyda kuchli og‘riq, shish paydo bo‘lishi, terining rangsizlanishi yoki ko‘karishi, umumiy holsizlik kiradi. Agar odam uzoq vaqt bosim ostida qolgan bo‘lsa, uni birdaniga bo‘shatish ham xavfli bo‘lishi mumkin.

Birinchi yordam ko‘rsatishda avvalo jabrlanuvchini ehtiyotkorlik bilan bosim ostidan chiqarish kerak. Ezilgan joyga sovuq kompress qo‘yish, shikastlangan a‘zoni harakatsiz holatda saqlash va bemorni tinchlantirish muhimdir. Zarur bo‘lsa qon ketishini to‘xtatish va jabrlanuvchini imkon qadar tez tibbiy muassasaga yetkazish kerak.

Kuyishda birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish va kuyish darajalari

Kuyish — bu teri va tana to‘qimalarining yuqori harorat, kimyoviy moddalar, elektr toki yoki quyosh nuri ta‘sirida shikastlanishidir. Kuyishlar darajasiga qarab bir necha turga bo‘linadi: birinchi darajali kuyishda teri qizaradi va og‘riq paydo bo‘ladi; ikkinchi darajali kuyishda pufakchalar hosil bo‘ladi; uchinchi darajali kuyishda esa terining chuqur qatlamlari shikastlanadi.

Kuyishda birinchi yordam ko‘rsatishda avvalo kuyishga sabab bo‘lgan omilni to‘xtatish kerak. Kuygan joyni sovuq suv ostida 10–15 daqiqa davomida ushlab turish og‘riqni kamaytiradi va shikastlanishni kamaytirishga yordam beradi. Kuygan joyga toza va steril bog‘lam qo‘yish tavsiya etiladi.

Kuygan joyga yog‘, krem yoki boshqa noma‘lum moddalarni surtish mumkin emas. Agar kuyish katta maydonni qamrab olgan bo‘lsa yoki kuyish chuqur bo‘lsa, jabrlanuvchini zudlik bilan tibbiy muassasaga olib borish zarur.

Nazorat savollar:

1. O‘tkir qon ketish tushunchasi nima va uning asosiy turlari qanday?
2. Arterial, venoz va kapillyar qon ketishlarini qanday farqlaysiz?
3. O‘tkir qon ketishda birinchi yordam ko‘rsatishda qaysi choralar muhim?
4. Jarohatlarda birinchi yordam ko‘rsatishda qanday qoidalarga rioya qilish kerak?
5. Suyak sinishida birinchi yordam qanday amalga oshiriladi?
6. Ochiq va yopiq suyak sinishidagi birinchi yordamda qanday farqlar mavjud?
7. Krash sindromi nima va uning asosiy belgilarini aytib bering.
8. Krash sindromida birinchi yordam qanday ko‘rsatiladi?
9. Kuyish darajalari qanday va har bir darajada birinchi yordam qanday bo‘lishi kerak?
10. Kuyish holatlarida nimaga yog‘ yoki boshqa noma‘lum moddalarni surtish tavsiya etilmaydi?

Test savollar:

1. O'tkir qon ketish nima?

- A) Oddiy jarohat
- B) Qon tomirlarining shikastlanishi natijasida tez va ko'p qon yo'qotilishi
- C) Faqat kapillyar qon ketishi
- D) Faqat jarohatsiz qon ketish

2. Arterial qon ketishning xususiyati nima?

- A) Qon to'q qizil va bir tekis oqadi
- B) Qon yorqin qizil rangda va pulsatsiya bilan otilib chiqadi
- C) Qon tomchilab chiqadi
- D) Qon oqishi sekin va kam miqdorda

3. Jarohlarda birinchi yordamda birinchi navbatda nima qilish kerak?

- A) Jabrlanuvchiga dori berish
- B) Jarohat joyini tozalash va steril bog'lam qo'yish
- C) Jabrlanuvchini harakatga keltirish
- D) Og'riqni e'tiborsiz qoldirish

4. Suyak sinishida birinchi yordamning asosiy vazifasi nima?

- A) Jabrlanuvchiga issiq suv qo'yish
- B) Shikastlangan a'zoni harakatsiz saqlash
- C) Jarohat ustiga yog' surtish
- D) Jabrlanuvchini tezda yurishga majburlash

5. Krash sindromi qachon yuzaga keladi?

- A) Tana qismini uzoq vaqt og'ir buyum ostida qolishi natijasida
- B) Yengil jarohlarda
- C) Kapillyar qon ketishida
- D) Oddiy charchoqda

6. Krash sindromida birinchi yordamda nima qilish kerak?

- A) Jabrlanuvchini birdaniga bo'shatish
- B) Ezilgan a'zoni harakatsiz saqlash va sovuq kompress qo'yish
- C) Yog' surtish
- D) Jabrlanuvchini harakatga keltirish

7. Kuyish darajalari nechta?

- A) 2 ta
- B) 3 ta
- C) 4 ta
- D) 5 ta

8. Birinchi darajali kuyishda nima kuzatiladi?

- A) Teri rangsizlanadi
- B) Terining qizarishi va og'riq

- C) Pufakchalar hosil bo‘ladi
- D) Teri va chuqur to‘qimalar shikastlanadi

9. Kuyishlarda nimani qo‘llash tavsiya etilmaydi?

- A) Sovuq suv
- B) Steril bog‘lam
- C) Yog‘ yoki noma‘lum moddalar
- D) Tibbiy yordamga murojaat qilish

10. O‘tkir qon ketish, jarohat, suyak sinishi, Krash sindromi va kuyishlarda birinchi yordamning umumiy maqsadi nima?

- A) Jabrlanuvchini tinchlantirish
- B) Hayotni saqlash va shikastni kamaytirish
- C) Jarohatni ko‘rsatish
- D) Faqat qon ketishini to‘xtatish

1-vaziyatli masala

Mashina halokatida bir o‘quvchi qo‘lini kesib olgan va kuchli qon ketmoqda. Atrofida yordam beradigan hech kim yo‘q.

Savollar:

Bu holat qaysi turdagi favqulodda vaziyatga kiradi?

Birinchi yordam sifatida qanday choralar ko‘rish kerak?

Qon ketishini kamaytirish uchun qanday vositalardan foydalanish mumkin?

1-Interfaol oyin: “Qanday yordam ko‘rsatish kerak?” o‘yini

Maqsad: O‘quvchilarga favqulodda holatlarda to‘g‘ri birinchi yordam ko‘rsatishni o‘rgatish.

Qoidalar:

1. O‘qituvchi turli vaziyatlarni aytadi yoki kartochkalarga yozadi (masalan, kuchli qon ketish, ochiq suyak sinishi, kuyish).
2. O‘quvchilar 2–3 guruhga bo‘linadi.
3. Har bir guruh vaziyatga qanday birinchi yordam ko‘rsatishni tez va aniq aytadi yoki namoyish qiladi.
4. Eng tez va to‘g‘ri javob bergan guruh ball oladi.

Misollar:

Qo‘l kesilgan va qon oqmoqda — bosimli bog‘lam qo‘yish, a’zoni yuqoriga ko‘tarmoq

Kuyish — sovuq suv bilan yuvish va steril bog‘lam qo‘yish

2-vaziyatli masala

Bino qurilishida ishchi oyoq suyaklarini sinib, oyoq ostidagi og‘ir buyum ostida qolib ketgan. Shu bilan birga oyoqdan qon oqmoqda va teri shishgan.

Savollar:

Ushbu holat qanday favqulodda vaziyat hisoblanadi?

Suyak sinishi va qon ketishida birinchi yordam qanday ko‘rsatiladi?

Jabrlanuvchini xavfsiz joyga olib chiqish va tibbiy yordamga yetkazishda qanday choralar qo‘llanadi?

2-Interfaol oyin: “Favqulodda vaziyat blitz” o‘yini

Maqsad: O‘quvchilarning tezkor qaror qabul qilish va amaliy ko‘nikmalarini rivojlantirish.

Qoidalar:

1. O‘qituvchi turli “favqulodda vaziyat kartochkalari” tayyorlaydi (aralash: qon ketish, jarohat, suyak sinishi, Krash sindromi, kuyish).
2. Har bir o‘quvchi kartochkani oladi va vaziyatni o‘qib chiqadi.
3. 1 daqiqa ichida o‘quvchi vaziyatga to‘g‘ri birinchi yordamni qisqacha aytadi yoki namoyish qiladi.
4. To‘g‘ri javoblar uchun ball beriladi; eng ko‘p ball to‘plagan o‘quvchi yoki guruh g‘olib bo‘ladi.

Misollar:

Krash sindromi — ezilgan a‘zoni harakatsiz saqlash, sovuq kompress qo‘yish

Ochiq qon ketish — bosimli bog‘lam qo‘yish, jabrlanuvchini tinchlantirish

2.7.O‘quv moduliga ajratilgan soat 2	Yot jism aniqlanganda Geymlix usulidan foydalanish.Shokning oldini olish
---	--

Ma‘ruza mashg‘ulotini o‘qitish texnologik modeli

Vaqt 80 daqiqa	Tinglovchilar soni:10-15ta
-----------------------	-----------------------------------

O'quv mashg'ulotining shakli va turi	Nazariy mashg'ulot
<p style="text-align: center;">Ma'ruza mashg'ulotining rejasi</p>	<p>1. Yot jism tushunchasi va u qanday holatlarda yuzaga keladi</p> <p>2. Geymlix usuli nima va uning qo'llanish mezonlari</p> <p>3. Yot jismni aniqlashda birinchi tibbiy yordam qoidalari</p>
<p>O'quv mashg'uloti maqsadi:</p> <p>1.Ta'limiy : Tinglovchilarga nazariy bilimlarni olish va ularni mustahkamlash Amaliy ko'nikmalarni egallash Egallangan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash Deontologik tarbiyaning shakllanishi Amaliyotda axloqiy javobgarlik hissi va aloqalarni tarbiyalash</p> <p>2.Tarbiyaviy maqsadi Mutaxassislikka javobgarlik hissini shakllantirish Insonparvarlik va rahmdillilik hissini shakllantirish O'z bilimlarni kengaytirishga qiziqishni tarbiyalash Amaliyotda extiyotkorlik va e'tiborlilik xissini shakllantirish</p>	
<p style="text-align: center;">Pedagogik vazifalar</p> <p>Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun turli xil o'lchamlarda bolalar stollari, stul-o'tirg'ichlari, krovatlar. MBMlarda va uy sharoitida foydalanishga tavsiya etiladigan turlari ishlab chiqarilishi. Davlat Standartiga asosan maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jihozlarning guruhleri, stollar stullar bilan birgalikda jamlangan bo'lishi, ular guruhi va rang ko'rsatkichi bir-biriga mos kelishi kerakligi va ularning turli yosh guruhlariga tavsiya etiladigan son ko'rsatkichlari. Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida jihozlarni joylashtirishga bo'lgan gigiyenik talablar.</p>	<p>O'quv faoliyatini natijalari: Bolalar kiyimlariga va bolalar o'yinchoqlariga bo'lgan gigenik talablar. Maktabgacha ta'lim va ta'lim muassasalarida bolalar kiyimlariga bo'lgan gigiyenik talablar, bolalar kiyimlariga baho berishda sanitar—gigiyenik ekspertizaga, kiyim tayyorlashga qo'yilgan material, uning ustki qoplama qismidan o'lchamdagi matolar jamlamasining paketi, issiqlik saqlash qatlami va uning ichki qoplama, shuningdek, tayyor kiyim tavsiya qilish, Bolalar kiyimlariga bo'lgan gigenik talablar.</p>
<p>O'qitish metodlari</p>	<p>“Qaysi yordam kerak?” o'yini “Favqulodda vaziyat blitz” o'yini usullari bilan ishlash</p>
<p>O'quv faoliyatini tashkil etish</p>	<p>Jamoaviy va guruxlarda ishlash</p>

	,yakka tartibli
O'qitish vositalari	Doska ,videofilmlar, chizma,nazorat varoqlari,matnlar
Qayta aloqaning usul va vazifalari	Og'zaki so'rov, tezkor so'rovyozma so'rov test, misol,va mashqlar bajarilgan o'quv topshiriqlarini baxolash

Mashg'ulot uchun talab etiladigan vaqti 80 minut

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
<p style="text-align: center;">1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish 10 daqiqa</p>	<p style="text-align: center;">Tashkiliy qism</p> <p>1 O'qituvchi sinfga kirib tinglovchilarning o'quv bo'limi tomonidan berilgan ro'yxat asosida tinglovchilar davomatini darsga tayyorligini tekshiradi, ichki tartib qoidalariga rioya qilishni tasdiqlovchi tilxat oladi yangiliklar eshitiladi va aytiladi.</p> <p>2.O'quv mashg'ulotining mavzusi, maksadi, rejalashtirilgan natijasi va uni o'tkazish rejasini aytadi</p> <p>3.Dars davomida tinglovchilarni faollashtirish uchun qo'llaniladigan usullarni aytib o'yin qoidalirini tushintiradi.</p>	<p>Javob beradilar, tinglaydilar,yozib oladilar</p>
<p>2-boskich. Amaliy qism 65 daqiqa</p> <p>1.O'tgan mavzu bo'yicha tinglovchilar bilimini tekshirish va baxolash 20-25 daq</p> <p>2.Yangi mavzuni to'liq bayon etish 30-40.</p> <p>3.O'qitishning noan'anaviy usullarini qo'llagan xolda tinglovchilar bilimini mustaxkamlash</p>	<p>1.Tinglovchilarning bazaviy bilimlarini tekshirish maqsadida ulardan kirish testini olish.</p> <p>2.Yangi mavzu mazmunini o'qituvchi tomonidan "Ma'ruza o'qish" usulida tushuntiriladi. Tinglovchilarga</p> <p>"Favqulodda vaziyat blitz" o'yini tarzida mavzu mustahkamlanadi.</p>	<p>Tinglovchilar bilimlarini eslab, test savollarigi javob beradilar. Savollarga aktiv javob beradilar. Yangi mavzu bayonini yozib oladilar. Tushinmagan joylarini savol tariqasida yo'llab javob oladilar."Qaysi yordam kerak?" o'yini</p>

		sxemasi bo'yicha tinglovchilar tomonidan to'ldiriladi
3-bosqich Yakuniy 5 daqiqa	Dars xulosalanib, aktiv qatnashgan tinglovchilar rag'batlantirilib, baxolar e'lon qilinadi . Uyga vazifa: Tavsiya etiladigan adabiyotlar: 58. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. G.I.Shayxova tomonidan taxrir qilingan. Toshkent, 2011 59. "Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish" . 2021 yil 60. E.A.Shomansurova, Ch.D.Bo'tayev, "Oila tibbiyotida xamshiralik ishi". "Yangi asr avlodi". Toshkent – 2008.	Tinglaydilar, uyga vazifani belgilab oladilar

2.7.3.Mavzusi: Yot jism aniqlanganda Geymlix usulidan foydalanish.Shokning oldini olish

Reja:

1. Yot jism tushunchasi va u qanday holatlarda yuzaga keladi
2. Geymlix usuli nima va uning qo'llanish mezonlari
3. Yot jismni aniqlashda birinchi tibbiy yordam qoidalari

Yot jism tushunchasi va u qanday holatlarda yuzaga keladi

Yot jism — bu inson tanasiga tashqaridan kirib qolgan, normal ichki organ yoki to'qimaga tegmagan, ammo organizm faoliyatiga zarar yetkazishi mumkin bo'lgan chet obyekt hisoblanadi. Bunday holatlar odatda jarohatlar, shikastlanishlar yoki tasodifiy hodisalar natijasida yuzaga keladi.

Yot jism turli shakl va o'lchamlarda bo'lishi mumkin: igna, teshik ichidagi metall, o'tkir va silliq jismlar, shuningdek, oddiy qattiq narsalar ham yot jism sifatida qaraladi. Ular teri yoki ichki organlarni shikastlashi, qon ketish, og'riq va infeksiya xavfini keltirib chiqarishi mumkin.

Yot jism aniqlanganda bemorga tez va xavfsiz birinchi yordam ko'rsatish, uni harakatsiz saqlash va shikastlangan hududga qo'shimcha zarar yetkazmaslik juda

muhimdir. Shu sababli, tibbiy xodimlar yoki tajribali shaxslar tomonidan Geymlix usuli qo‘llaniladi, bu usul yot jismni aniqlash va chiqarishda xavfsizlikni ta’minlashga yordam beradi.

Geymlix usuli nima va uning qo‘llanish mezonlari

Geymlix usuli — bu yot jismni tanadan xavfsiz va samarali chiqarish uchun qo‘llaniladigan birinchi yordam usulidir. Ushbu usul bemorning jarohatlangan a’zolariga qo‘shimcha zarar yetkazmaslik va qon ketishini kamaytirish maqsadida ishlab chiqilgan.

Geymlix usuli odatda quyidagi holatlarda qo‘llanadi:

Yot jism teri yoki yumshoq to‘qimalarga chuqur kirib qolgan bo‘lsa;

Yot jism igna, mix yoki o‘tkir jismlar bo‘lsa;

Jarohat joyida kuchli qon ketish xavfi mavjud bo‘lsa;

Bemorning shok holatiga tushish ehtimoli bo‘lsa.

Ushbu usul yordamida yot jismni chiqarish jarayoni qat’iy bosqichlarga bo‘linadi: jarohat joyini aniqlash, shikastlangan hududni harakatsiz saqlash, steril vositalardan foydalanish va ehtiyotkorlik bilan yot jismni chiqarish. Shu tarzda jarohatning yanada og‘irlashishining oldi olinadi.

Yot jismni aniqlashda birinchi tibbiy yordam qoidalari

Yot jism aniqlanganda birinchi yordam ko‘rsatishda avvalo bemorning holatini baholash va tinchlantirish muhimdir. Jabrlanuvchini harakatsiz saqlash, shikastlangan hududni qo‘shimcha zarar yetkazmaslik uchun ehtiyotkorlik bilan ushlab turish zarur.

Agar yot jism teri ustida bo‘lsa, uni toza steril vosita bilan yopish va bemorni harakatlantirmaslik tavsiya etiladi. Yot jism chuqur joylashgan bo‘lsa, uni chiqarishga urinish faqat malakali tibbiy xodim tomonidan amalga oshirilishi kerak. Shu bilan birga, jarohat joyi iflos bo‘lsa, atrofni toza qilish va infektsiya xavfini kamaytirish muhimdir.

Bemorni imkon qadar tez tibbiy muassasaga yetkazish va shokning oldini olish choralari ko‘rish birinchi yordamning asosiy qoidalariga kiradi.

Geymlix usuli yordamida yot jismni chiqarish bir necha bosqichda amalga oshiriladi:

1. **Bemorni tinchlantirish va xavfsiz holatga keltirish** – jabrlanuvchi harakatsiz va tinch holatda yotqiziladi, shikastlangan hududni qo‘shimcha shikast yetkazmaslik uchun mahkam ushlab turiladi.
2. **Jarohat joyini aniqlash** – yot jismning joylashuvi va turi aniqlanadi, agar qon ketish bo‘lsa, uni bosimli bog‘lam bilan to‘xtatish.
3. **Steril vositalarni tayyorlash** – pinset, qaychi yoki maxsus tibbiy asboblarni tayyorlanadi.
4. **Yot jismni chiqarish** – Geymlix usulida yot jism ehtiyotkorlik bilan va to‘g‘ri burchakda chiqariladi, qo‘shimcha shikast yetkazilmaydi.
5. **Jarohatni bog‘lash** – chiqarilgandan so‘ng jarohat ustiga steril bint yoki mato qo‘yib, infeksiya xavfi kamaytiriladi.
6. **Bemorni kuzatish va tibbiy yordamga yetkazish** – jarohat nazorat ostida ushlab turiladi va imkon qadar tezroq shifoxonaga yuboriladi.

Shu tarzda Geymlix usuli yot jismni xavfsiz chiqarish va shokning oldini olishga yordam beradi.

Shok tushunchasi, sabablari va belgilari

Shok — bu organizmning hayotiy tizimlarida qon aylanishi va kislorod yetishmasligi natijasida yuzaga keladigan og‘ir patologik holatdir. Shokning kelib chiqishi tezkor va to‘g‘ri birinchi yordamni talab qiladi, aks holda bemor hayotiga xavf tug‘ilishi mumkin.

Shok turli sabablarga ko‘ra yuzaga kelishi mumkin: kuchli qon ketish, og‘ir jarohatlar, kuyish, og‘ir infeksiyalar, allergik reaksiyalar yoki yot jism tufayli qon aylanishining buzilishi.

Shokning asosiy belgilariga tez-tez nafas olish, tez va zaif yurak urishi, terining oqarib ketishi yoki sovuq bo‘lishi, bosh aylanishi, ko‘ngil aynishi, holsizlik va hushdan ketish xavfi kiradi. Shokning vaqtida aniqlanishi va oldini olish bemorning hayotini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Shokning oldini olish va birinchi yordam ko‘rsatish choralari

Shokning oldini olish va birinchi yordam ko‘rsatishda asosiy maqsad — bemorning hayotiy tizimlarini barqaror saqlash va tanadagi kislorod yetishmovchiligini kamaytirishdir.

Birinchi navbatda jabrlanuvchini tinchlantirish, harakatsiz holatda yotqizish va shikastlangan a‘zolari qo‘shimcha zarar yetkazmaslik muhimdir. Agar qon ketish bo‘lsa, uni to‘xtatish va zarur bo‘lsa bosimli bog‘lam qo‘yish kerak.

Shokni kamaytirish uchun bemorning oyoqlari biroz ko‘tarilgan holatda yotqizilishi tavsiya etiladi. Bemorni iliq qoplama bilan yopish, havo yetarli bo‘lishini ta’minlash va doimiy kuzatuv ostida bo‘lishini ta’minlash kerak. Shu

bilan birga, imkon qadar tez tibbiy muassasaga yetkazish shart, chunki malakali yordam shokning oldini olish va bemorni hayotga qaytarishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Nazorat savollar:

1. Yot jism tushunchasi nima va u qanday holatlarda yuzaga keladi?
2. Geymlix usuli nima va qachon qo'llanadi?
3. Yot jism aniqlanganda birinchi yordam ko'rsatishda qanday qoidalarga rioya qilish kerak?
4. Geymlix usulida yot jismni chiqarish bosqichlari qanday?
5. Jarohat joyini aniqlash va tayyorlashda nimalarga e'tibor berish kerak?
6. Shok tushunchasi nima va qanday sabablarga ko'ra yuzaga keladi?
7. Shokning asosiy belgilarini sanab bering.
8. Shokning oldini olishda birinchi yordam qanday ko'rsatiladi?
9. Bemorni harakatsiz saqlash va oyoqlarini ko'tarish nima uchun muhim?
10. Yot jism aniqlanganda, Geymlix usulini qo'llash va shokning oldini olish bir-birini qanday to'ldiradi?

Test savollar:

1. Yot jism tushunchasi nima va u qanday holatlarda yuzaga keladi?
2. Geymlix usuli nima va qachon qo'llanadi?
3. Yot jism aniqlanganda birinchi yordam ko'rsatishda qanday qoidalarga rioya qilish kerak?
4. Geymlix usulida yot jismni chiqarish bosqichlari qanday?
5. Jarohat joyini aniqlash va tayyorlashda nimalarga e'tibor berish kerak?
6. Shok tushunchasi nima va qanday sabablarga ko'ra yuzaga keladi?
7. Shokning asosiy belgilarini sanab bering.
8. Shokning oldini olishda birinchi yordam qanday ko'rsatiladi?
9. Bemorni harakatsiz saqlash va oyoqlarini ko'tarish nima uchun muhim?

10. Yot jism aniqlanganda, Geymlix usulini qo'llash va shokning oldini olish bir-birini qanday to'ldiradi?

1-vaziyatli masala

Bolani o'ynayotganida igna oyoq tagiga kirib qolgan. Jabrlanuvchi og'riq sezmoqda, oyoqda kichik qon ketish mavjud, ammo u harakatlanmoqda.

Savollar:

- Bu holat qanday favqulodda vaziyatga kiradi?
- Birinchi yordam sifatida nima qilish kerak?
- Geymlix usuli yordamida yot jismni qanday xavfsiz chiqarish mumkin?
- Shokning oldini olish uchun qanday choralar ko'riladi?

1-Interfaol o'yin: "Qaysi yordam kerak?" o'yini

Maqsad: O'quvchilarga yot jism va shok holatlarida to'g'ri birinchi yordam ko'rsatishni o'rgatish.

Qoidalar:

1. O'qituvchi turli vaziyatlarni kartochkalarga yozadi (masalan, oyoqqa igna kirib qolgan, metall parcha teri ostiga kirib qolgan).
2. O'quvchilar 2–3 guruhga bo'linadi.
3. Har bir guruh vaziyatga qanday birinchi yordam ko'rsatishni tez va aniq aytadi yoki namoyish qiladi.
4. To'g'ri va tez javob bergan guruh ball oladi.

Misol vaziyatlar:

Oyoqqa igna kirib qolgan — harakatsiz saqlash, steril vosita bilan chiqarish, qon ketishini to'xtatish

Metall parcha teri ostiga kirib qolgan — Geymlix usulini qo'llash, shokning oldini olish choralari ko'rish

2-vaziyatli masala

Ish joyida ishchi metall parchasini qo'liga olgan va teri ostiga kirib qolgan. Jabrlanuvchi holsizlik, teri oqarishi va tez-tez nafas olishi kuzatilmoqda.

Savollar:

Ushbu holat qanday favqulodda vaziyat hisoblanadi?

Yot jism aniqlanganda birinchi yordam qanday ko'rsatiladi?

Shokning belgilari qanday va ularning oldini olish uchun nimalar qilish kerak?

Jabrlanuvchini tibbiy muassasaga yetkazishda qanday ehtiyot choralar qo'llanadi?

2-Interfaol oyin:

“Favqulodda vaziyat blitz” o'yini

Maqsad: O'quvchilarning tezkor qaror qabul qilish va amaliy ko'nikmalarini rivojlantirish.

Qoidalar:

1. O'qituvchi vaziyat kartochkalarini tayyorlaydi (yot jism, shok belgilarini o'z ichiga olgan holatlar).
2. Har bir o'quvchi kartochkani oladi va vaziyatni o'qiydi.
3. 1 daqiqa ichida vaziyatga qanday birinchi yordam ko'rsatishni qisqacha aytadi yoki amalda namoyish qiladi.
4. To'g'ri va tez javob bergan o'quvchi yoki guruh ball oladi; eng ko'p ball to'plagan o'quvchi g'olib bo'ladi.

Misol vaziyatlar:

Jabrlanuvchi oyoq ostida yot jism bilan qolgan va teri oqarib ketgan — shokning oldini olish, Geymlix usulini qo'llash

Bemor oyoqqa igna kirib, qon ketmoqda — harakatsiz saqlash, steril vosita bilan chiqarish