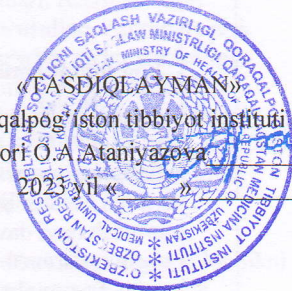


**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIIY TA'LIM FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH
VAZIRLIGI
QORAQALPOG'ISTON TIBBIYOT INSTITUTI**

Ro'yxatga olindi: 23/13-7/1
2023 yil "31" 08

«TASDIQLAYMAN»
Qoraqalpog'iston tibbiyot instituti
rektori O.A. Ataniyazova
2023 yil « »



**SOG'LOM TURMUSH TARZI
MODUL DASTURI**

Bilim sohasi:	900000	-Sog'liqni saqlash va ijtimoiy ta'minot
Ta'lim sohasi:	910000	- Sog'liqni saqlash
Ta'lim yo'nalishi:	60911100	- Xalq tabbobati

Fan/modul kodi		O'quv yili 2023-2024	Semestr 4-5	ECTS - Kreditlar 3	
	Fan/modul turi Majburiy	Ta'lim tili Qoraqalpoq /Rus		Xaftadagi dars soatlari 2	
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)		Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Sog'lom turmush ta'rzi	60		60	120
2.	I. Fanning mazmuni Fanning maqsadi - talabalarga sog'lom turmush tarzi yo'nalishlari, Abu Ali ibn Sino ta'limoti bo'yicha uning davolash samaradorligi, sog'lom turmush tarzi davolashning dori vositalarisiz samarali usuli ekanligini, sog'lom turmush tarzi ta'sir mexanizmi xaqida zamonaviy tasavvurni, o'tkir va surunkali kasalliklarning kelib chiqishi va tarqalishini o'rganish muammolari haqida bilim, ko'nikma va malakani shakllantirishdir. Fanning vazifalari – – talabalarni tibbiyot sohasida dolzarb bo'lgan kasalliklar xaqida to'g'ri muloxaza yuritishga o'rgatish; – sog'lom turmush tarzi yo'nalishlari usulida davolash tamoyillarini talabalar ongiga singdirish; – kasalxona bo'limlariga yotadigan va yotgan bemorlarga sog'lom turmush tarzi yo'nalishlari usullari bilan davolash qoidalarini o'rgatish; – kasallik turi va og'irlik darajasida bemorning yoshiga qarab sog'lom turmush tarzi yo'nalishlari usullarini o'rgatish; – bemorlarni muolajalarlarga tayyorlashni o'rgatish; – talabalarni sog'lom turmush tarzi yo'nalishlari usullari bilan davolashning zamonaviy usullari to'g'risidagi ilmiy adabiyotlardan foydalanishni o'rgatish. II. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari) II.I. Fan tarkibiga quyidagi ma'ruzalar kiradi: 4-semestr 1-mavzu. Valeologiyaga kirish. Valeologiya fani va usullari. Azaldan bizga ma'lum bo'lgan sog'lom turmush tarzi tamoyillari,bemorlar uchun jismoniy faollikni axamiyatini targ'ibot qilish,kasalliklarni davolashda sog'lom turmush tarzi va tabiiy biologik usullardan foydalanib davolashni umumiy asoslarini o'rganishadi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish. Sog'lom turmush tarzidagi mavjud bo'lgan yo'nalishlarini aniqlash va inson tanasi uchun uning axamiyatini bilish.Axoli bilan kelgusida ishlashda				

sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishni o'zlashtirish.

2-mavzu. Sog'liqni saqlashni asosiy omillari. Jismoniy faollik, xarakatli turmush, sog'lom turmush tarzini shakillantirishda jismoniy tarbiyaning o'rni, to'g'ri va balansli ovqatlanish, yomon odatlarning oldini olish usullari, gigienaning sog'liqni saqlash va mustaxkamlashdagi o'rni xaqida nazariy tushunchalarni o'rganish.

3-mavzu. Sog'liqni saqlashni diagnostika usullari. Antropometrik yondashuvlar. Sog'liqni saqlashni diagnostika usullari. Antropometrik yondashuvlar Axoli o'rtasida ularning tana og'irligi va bo'y uzunligini o'lchash, olingan ma'lumotlarga asoslanish, somatoskopiya tekshiruv usullari orqali diagnostika usullarini o'tkazishni o'rganishadi. Jismoniy sog'lomlikning asosiy shakllari. Inson umrini uzaytirish yo'llari. Jismoniy sog'lomlikning asosiy shakllari. Inson umrini uzaytirish yo'llari unda jismoniy faollikning tutgan o'rmini o'zlashtirishadi.

5-semestr

1-mavzu. Jismoniy sog'lomlikni baholash usullari. Jismoniy sog'lomlikni baholash maqsadida axoli orasida antropometrik va somatoskopik ko'rsatkichlar usullarini o'rganishadi.

2-mavzu. To'g'ri va balansli ovqatlanish bo'yicha ko'rsatmalar tuzish. To'g'ri va balansli ovqatlanish bo'yicha ko'rsatmalar tuzishni, turli axoli guruxlarining sog'lom ovqatlanish tamoyillari xakida nazariy bilimlarga ega bo'lishadi. Oilani rejalashtirish usullari. Oilani rejalashtirish usullari, uning sog'lom turmush tarzida tutgan o'rmini o'rganishadi.

3-mavzu. Yomon odatlarning oldini olish usullari. Giyoxvandlikning oqibatlari, alkogolizmning salbiy oqibatlari, tamakining salbiy oqibatlari va boshqa yomon odatlarning inson tanasi uchun xavfliligi xaqida nazariy bilimlarga ega bo'lishadi.

III. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

4-semestr

1-mavzu. Valeologiyaga kirish. Valeologiya fani va usullari.

2-mavzu. Sog'lom turmush tarzini shakillantirish.

3-mavzu. Sog'liqni saqlashni asosiy omillari.

4-mavzu. Inson turmush tarzi, atrof muxit, irsiyat, sog'liqni saqlash ishlarining axvoli.

5-mavzu. Abu Ali ibn Sino ta'limoti bo'yicha sog'lom turmush tarzi yo'nalishlari.

6-mavzu. To'g'ri va ratsional ovqatlanish piramidasi.

7-mavzu. Turli axoli guruxlarining sog'lom ovqatlanish tamoyillari.

8-mavzu. Kexsa yoshda unumli ovqatlanish.

9-mavzu. Turli kasalliklarni davolashda parxez ovqatlardan foydalanish.

10-mavzu. Jismoniy faollik. Xarakatli turmush. Sog'lom turmush tarzini shakillantirishda jismoniy tarbiyaning o'rni.

11-mavzu. To'g'ri dam olish.

12-mavzu. Zararli odatlardan saqlanish va oldini olish usullari.

5-semestr

1-mavzu. Tana vaznini me'yorida saqlash.

2-mavzu. Xar xil zo'riqish, stresslardan saqlanish.

3-mavzu. Ruxiy osoyishtalikni ta'minlash.

4-mavzu. Jinsiy tarbiya.

5-mavzu. Sog'lom oila. Oilani rejalashtirish usullari.

6-mavzu. Shaxsiy gigienaga rioya qilish.

7-mavzu. Jamoat gigienasiga rioya qilish.

8-mavzu. Jismoniy faollikni va sog'lomlikni baholash usullari.

9-mavzu. To'g'ri va balansli ovqatlanish bo'yicha ko'rsatmalar tuzish.

10-mavzu. Reproktiv salomatlik.

11-mavzu. Gigienaning sog'liqni saqlash va mustaxkamlashdagi o'rni.

12-mavzu. Turli kasalliklarni davolashda sog'lom turmush tarzi. Turli kasalliklarni profilaktikasida sog'lom turmush tarzi.

IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan topshiriqlar:

4-semestr

1. Valeologiyaning qisqacha tarixi.

2. Valeologiya - sog'liqni saqlash to'g'risidagi fan.

3. Xayot va sog'liq ritmlari.

4. Mexnat uzoq umr ko'rishning asosi.

5. Salomatlik psixologiyasi.

6. Gipodinamiya va uning oqibatlari.

7. Ratsional ovqatlanishning ilmiy asoslari.

8. Tanani chiniqtirishning ilmiy asoslari.

9. Oilaviy xayot va unga yoshlarni tayyorlash.

10. Tibbiy pedagogik ta'lim.

11. Giyoxvandlikning oqibatlari.

12. Kasallik va stressga qarshi jismoniy tarbiya.

13. Shaxsiy gigiena.

14. Alkogolizmning salbiy oqibatlari.

15. Tamakining salbiy oqibatlari.

5-semestr:

1. Sog'lom turmush tarzining falsafiy nazariyalari.

2. Sog'lom turmush tarzini boshqa davolash usullari bilan birgalikda qo'llanilishi.

3. Qadimgi sharq mamlakatlarida sog'lom turmush tarzi davolash usullari.

4. Sog'lom turmush tarzining kelib chiqishi va hozirda qo'llanilishi.

5. Jamoat sog'liqni saqlash tashkilotining yoshga nisbatan jismoniy faoliyat bo'yicha tavsiyalari.

	<p>6. Turli kasalliklarni davolashda sog'lom turmush tarzi.</p> <p>7. Turli kasalliklar profilaktikasida sog'lom turmush tarzi.</p> <p>8. Sog'lom ovqatlanish-salomatlik mezon.</p> <p>9. Ratsional ovqatlanish piramidasi.</p> <p>10. Kasalliklarni davolashda parhez taomlar.</p>
3.	<p>V. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)</p> <p>Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kasallikni oldini olish va davolashda sog'lom turmush tarzining roli va ahamiyati, sog'lom turmush tarzining tamoyillari, uning etakchi g'oyalari, ilmiy ma'naviy merosi, xaqida <i>tasavvurga ega bo'lish</i>. - sog'lom turmush tarzi yo'nalishlari usullarini qo'llash to'g'risida zamonaviy tushunchalar, sog'lom turmush tarzi yo'nalishlari rivojlanishining qisqacha tarixini - sog'lom turmush tarzi yo'nalishlari bilan kasalliklarni davolashdagi asoratlarni va ularning oldini olish to'g'risida malumotlarni - davolash amaliyotida sog'lom turmush tarzi yo'nalishlari usullarini qo'llash, ularni tibbiyotda tutgan o'rnini, ularga ko'rsatma va qarshi ko'rsatmalarni <i>bilishi va ulardan foydalana olishi</i>; - sog'lom turmush tarzidagi davolash usullarida qo'llash; - sog'lom turmush tarzida qo'llaniladigan davolash vositalari va usullarni ilmiy manbalardan foydalangan holda tanlay olish; - sog'lom turmush tarzidagi mavjud bo'lgan yo'nalishlarini aniqlash va inson tanasi uchun uning ahamiyatini bilish; - axoli bilan kelgusida ishlashda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishni; - sog'lom turmush tarzining ilmiy asoslari to'g'risida tizimli bilimlarni shakllantirishni bilish.
4.	<p>VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ma'ruzalar; • amaliy ishlarni bajarish va xulosalash; • interfaol keys-stadilar; • blits-savol; • guruhlarda ishlash; • taqdimotlarni qilish;
5.	<p>VII. Kreditlarni olish uchun talablar:</p> <p>Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va nazorat uchun berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazoratni topshirish.</p>

6.	Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbalari <i>Asosiy adabiyotlar</i> 1. Otaboev SH.T., Mo'minov X., Sattorov E.N., Xoliqova SH.T. Salomatlik asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2008y. 2. Irgashev SH.B. Meditsinskaya valeologiya: uchebnik. Tashkent, PRINTXPRESS, 2012y. <i>Qo'shimcha adabiyotlar:</i> 1. Sayfiddin Faxriddin o'g'li. Valeologiya asoslari: darslik. Toshkent, 2007y. 2. F.SH.Inog'omjonova. Valeologiya asoslari: o'quv qo'llanma. Toshkent, 2009y. 3. SH.I.Karimov. Sog'lom ovqatlanish - salomatlik mezoni, ilmiy ommabop kitob. Toshkent, "O'zbekiston" NMIU, 2015y. 4. SH.B.Irgashev. Sog'lom turmush tarzini axoli orasida shakllantirishning zamonaviy yo'nalishlari. Valeologiya asoslari: o'quv - uslubiy qo'llanma. Toshkent, 2008y. <i>Internet saytlari:</i> 1. www.minzdrav.uz ; 2. www.tma.uz 3. www.Ziyonet ; 4. www.doktor.ru , 5. www.medinfo. home.ml.org 6. www.medeffect.ru 7. www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity	
7.	Fan dasturi Oliy ta'lim yo'nalishlari va mutaxassisliklari bo'yicha o'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvifiqlashtiruvchi Kengashning 2023 yil __-avgustdagi __-sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.	
8.	Fan dasturi bo'yicha ma'sullar: Abdrashitova G.S Kadirbergenova S.J. «Xalq tabobati va ichki kasalliklari propedevtikasi» kafedrası mudiri «Xalq tabobati va ichki kasalliklari propedevtikasi» kafedrası assistenti	
9.	Taqrizchilar: Ermekbaeva A.U . Almagambetova U.Q. "Ichki kasalliklar va oilaviy tibbiyot" kafedrası mudiri, t.f.n. t.f.n.RKTTM Gemotologiya bo'limi mudiri	