



_____ hokimligi
maktabgacha va maktab ta'limi
boshqarmasi

_____ maktabgacha va
maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi
_____ umumiy o'rta ta'lim maktabi
biologiya fani o'qituvchisi

_____ning
20__-20__-o'quv yilida 8-sinf iqtidorli
o'quvchilar uchun odam va uning
salomatligi fanidan

**TO'GARAK
HUJJATLARI**

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

<i>Nº</i>	Familiya ismi va sharifi	Tug'ilgan sanasi	Sinfi	Manzili (to'liq)	Ota-onasi (Ismi sharifi)	Telefon (uy yoki mobil)	Izoh
<i>1.</i>							
<i>2.</i>							
<i>3.</i>							
<i>4.</i>							
<i>5.</i>							
<i>6.</i>							
<i>7.</i>							
<i>8.</i>							
<i>9.</i>							
<i>10.</i>							
<i>11.</i>							
<i>12.</i>							
<i>13.</i>							
<i>14.</i>							

15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

O'tkazilgan xona _____

**20__-20__-o‘quv yilida iqtidorli o‘quvchilar uchun tuzilgan
“Odam salomatligi” to‘garagining
ISH REJASI**

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Odam organizmining hujayraviy tuzilishi.	1		
2.	Hujayra va organizmniug hayotiy xossalari.	1		
3.	Sekretsiya bezlari, qalqonsimon bez.	1		
4.	Qalqonoldi, gipofiz, ayrisimon bez, buyrakusti bezlari, ularning tuzilishi va funksiyasi.	1		
5.	Suyaklarniug tuzilishi va o‘shisi.	1		
6.	Suyaklar shikastlanganida birinchi yordam ko‘rsatish.	1		
7.	Muskullarning rivojlanishi, odam qad-qomatining shakllanishi.	1		
8.	Qon va uning vazifasi.	1		
9.	Leykotsitlar.	1		
10.	Qon aylanishining ahamiyati, yurakning tuzilishi,	1		
11.	Qon aylanish organlari ishining boshqarilishi.	1		
12.	Tomirlardan qon ketganida birinchi yordam ko‘rsatish.	1		
13.	Takrorlash.	1		
14.	Nafas olishning boshqarilishi, nafas olish organlari kasalliklari.	1		
15.	Ovqat hazm qilish sistemasi organlarining tuzilishi va funksiyasi.	1		
16.	Ovqat hazm qilishning boshqarilishi.	1		
17.	Oqsillar karbonsuvlar va yog‘lar almashinuvi.	1		
18.	Takrorlash.	1		
19.	Terining tuzilishi va funksiyasi.	1		
20.	Ter bezlari va teri hosilalari.	1		
21.	Siydik ajratish organlarining funksiyasi.	1		
22.	Nerv sistemasining tuzilishi.	1		
23.	Bosh miyaning tuzilishi va funksiyasi.	1		
24.	Takrorlash.	1		
25.	Oliy nerv faoliyati, shartli va shartsiz reflekslar.	1		
26.	Shartli reflekslarning hosil ho‘lishi va tormozlanishi	1		
27.	Takrorlash.	1		
28.	Xotira.	1		
29.	Nerv faoliyati tiplari, nerv sistemasi gigiyenasi.	1		
30.	Sezgi organlarining ahamiyati.	1		
31.	Ko‘rish organlarining funksiyasi.	1		
32.	Eshitish organlarining tuzilishi, eshitish gigiyenasi.	1		
33.	Ko‘payish organlari.	1		
34.	Urug‘lanish va homilaning rivojlanishi.	1		

Sana: “__” _____ 20__yil. Sinflar: _____. To‘garak rahbari: _____

Mavzu: Odam organizmining hujayraviy tuzilishi.

Maqsadlar:

a) odam organizmining tuzilishi, undagi organlar sistemasi, to‘qimalar va organlarning faoliyati, o‘shish va rivojlanish qonuniyatlari haqida tushuncha berish, o‘quvchilarda mavzuga nisbatan qiziqish uyg‘otish, mavzu asosida kerakli bilim va ko‘nikmalar hosil qilish, mavzuga oid tarqatilgan topshiriqlarni yakka va guruh holatida o‘rganib, o‘zlashtirishga erishish.

b) odamning sog‘lom bo‘lishi hamda uzoq umr ko‘rishida jismoniy tarbiya hamda sportning ahamiyati, sog‘lom turmush tarziga rioya qilishni tushuntirish, biologiya va tibbiyotga oid bilimlarini kengaytirish.

v) salomatlik odam organizmining biologik, aqliy, ruhiy, jismoniy holatlari va mehnat faoliyatining muvozanatlashgan birligi haqida tushuncha berish, O‘zbekiston Respublikasida sog‘lom, jismonan baquvvat, bilimli, ma‘naviy-axloqiy yetuk, har tomonlama kamol topgan shaxsni shakllantirish.

O‘quvchilarda shakllantiriladigan tayanch kompetensiyalar elementlari:

Kommunikativ kompetensiya:

ijtimoiy vaziyatlarda ona tili hamda birorta xorijiy tilda o‘zaro samarali muloqotga kirisha olish, muloqotda muomala madaniyatiga amal qilish.

Axborotlar bilan ishlash kompetensiyasi:

mediamanbalardan zarur ma‘lumotlarni izlab topa olish, saralash, qayta ishlash, saqlash, ulardan foydalana olish.

O‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi:

doimiy ravishda o‘zini o‘zi jismoniy, ma‘naviy, ruhiy va intellectual rivojlantirish, kamolotga intilish, hayot davomida mustaqil o‘qib-o‘rganish.

Mashg‘ulot turi: mavzuga oid yangi ma‘lumotlarni o‘quvchilarga yetkazishda yangi texnologiyalardan foydalanish, yozma, og‘zaki, ko‘rgazmali aralash mashg‘ulot, suhbat, munozara, noananaviy, hamkorlikda ishlash, yangi tushuncha va bilimlarni shakllantirish.

Mashg‘ulot jihozi: mavzuga oid ko‘rgazmali qurollar, tarqatma materiallar, mavzuga oid jadvallar, mavzuga oid video roliklar, slaydlar, guruhlar uchun rag‘bat kartochkalari.

I.Tashkiliy qism: salomlashish, yo‘qlama qilish, o‘quvchilarni mashg‘ulotga tayyorgarliklarini tekshirish.

II. Yangi mavzu bayoni:

Odam organizmi hujayralarining xilma-xilligi. Odam organizmi ham o‘simlik va hayvonlar singari hujayralardan tashkil topgan. Organizmdagi hujayralar shakli va funksiyasiga ko‘ra bir-biridan farq qiladi (1-rasm). Hujayraning ichki qismi quyuc modda - sitoplazmabilan to‘lgan. Sitoplazmam sirdan hujayra membranasi chegaralab turadi. Uning markaziy qismida yadro, sitoplazmasida hujayra organoidlari joylashgan (2-rasm). Barcha organoidlar birgalikda hujayraning hayot faoliyatini ta‘minlaydi. Quyida hujayralarni tashkil etuvchi qismlar to‘g‘risida ma‘lumot beriladi. • hujayra membranasi — sitoplazma va organoidlarni o‘rab turadigan ikki qavatli juda yupqa parda, undagi maxsus naychalar moddalarni hujayra ichiga va hujayradan tashqariga tardab o‘tkazadi,

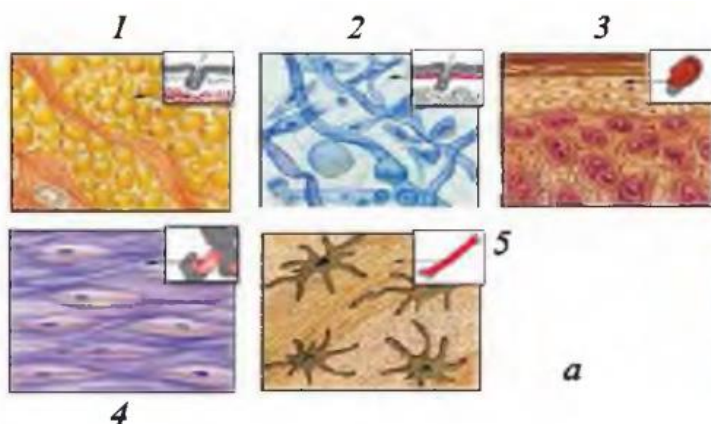
III. Mustahkamlash:

Hujayra qismlari va ular funksiyasini juftlab yozing: A hujayra membranasi, B lizosomalar, D endoplazmatik to‘r, E - xromosomalar, F — ribosomalar, G — sitoplazma, H - yadro;

1 - oziqni parchalab hazm qiladi,
2 - moddalarni tashiydi, 3 - oqsil sintezlash,
4 - moddalarni hujayraga va hujayradan tashqariga o‘tkazish, 5 - hujayra faoliyatini boshqarish, 6 - irsiy axborot saqlaydi, 7 - unda organoidlar joylashadi.

IV. Uyga vazifa:

1. Organizmda hujayralar to‘qimalarni, to‘qimalar organlarni, organlar organizmni hosil qiladi. Bitta hujayra ham to‘qima, organ yoki organizmni hosil qilishi mumkinmi?



Sana: “__” _____ 20__yil. Sinflar: _____. To‘garak rahbari: _____

Mavzu: Hujayra va organizmniug hayotiy xossalari.

Maqsadlar:

a) odam organizmining tuzilishi, undagi organlar sistemasi, to‘qimalar va organlarning faoliyati, o‘shish va rivojlanish qonuniyatlari haqida tushuncha berish, o‘quvchilarda mavzuga nisbatan qiziqish uyg‘otish, mavzu asosida kerakli bilim va ko‘nikmalar hosil qilish, mavzuga oid tarqatilgan topshiriqlarni yakka va guruh holatida o‘rganib, o‘zlashtirishga erishish.

b) odamning sog‘lom bo‘lishi hamda uzoq umr ko‘rishida jismoniy tarbiya hamda sportning ahamiyati, sog‘lom turmush tarziga rioya qilishni tushuntirish, biologiya va tibbiyotga oid bilimlarini kengaytirish.

v) salomatlik odam organizmining biologik, aqliy, ruhiy, jismoniy holatlari va mehnat faoliyatining muvozanatlashgan birligi haqida tushuncha berish, O‘zbekiston Respublikasida sog‘lom, jismonan baquvvat, bilimli, ma‘naviy-axloqiy yetuk, har tomonlama kamol topgan shaxsni shakllantirish.

O‘quvchilarda shakllantiriladigan tayanch kompetensiyalar elementlari:

O‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi:

doimiy ravishda o‘zini o‘zi jismoniy, ma‘naviy, ruhiy va intellectual rivojlantirish, kamolotga intilish, hayot davomida mustaqil o‘qib-o‘rganish.

Milliy va umummadaniy kompetensiya:

vatanga sadoqatli, insonlarga mehr-oqibatli hamda umuminsoniy va milliy qadriyatlarga e‘tiqodli bo‘lishni, badiiy va san‘at asarlarini tushunish.

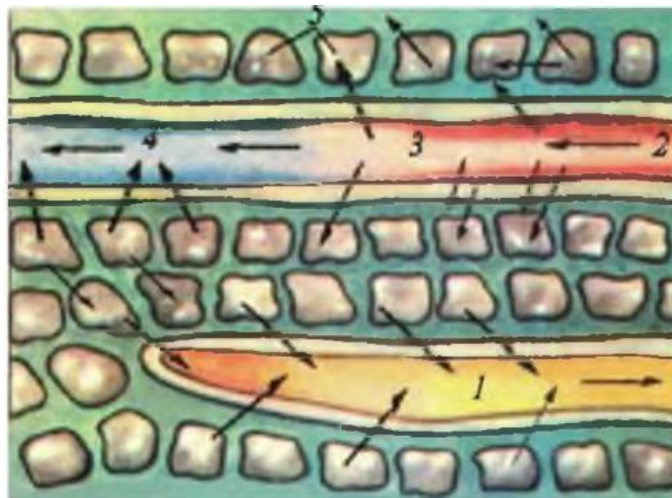
Mashg‘ulot turi: mavzuga oid yangi ma‘lumotlarni o‘quvchilarga yetkazishda yangi texnologiyalardan foydalanish, yozma, og‘zaki, ko‘rgazmali aralash mashg‘ulot, suhbat, munozara, noananaviy, hamkorlikda ishlash, yangi tushuncha va bilimlarni shakllantirish.

Mashg‘ulot jihozi: mavzuga oid ko‘rgazmali qurollar, tarqatma materiallar, mavzuga oid jadvallar, mavzuga oid video roliklar, slaydlar, guruhlar uchun rag‘bat kartochkalari.

I. Tashkiliy qism: salomlashish, yo‘qlama qilish, o‘quvchilarni mashg‘ulotga tayyorgarliklarini tekshirish.

II. Yangi mavzu bayoni:

Moddalar almashinuvi. Barcha tirik organizmlar uchun xos bo‘lgan umumiy xususiyatlar moddalar almashinuvi, qo‘zg‘aluvchanlik, ko‘payish, rivojlanish, o‘shish, nafas olish, oziqlanish va ayirishdan iborat Moddalar almashinuvida tashqi muhitdan hujayraga moddalar kiradi. Bu moddalardan hujayraning o‘shishi va ko‘payishi uchun zarur bo‘lgan moddalar sintezlanadi. Hujayradagi bunday biosintez reaksiyalar majmui assimilatsiya deyiladi. Hujayrada moddalar smtezlanishi bilan bir vaqtning o‘zida organik moddalar parchalanadi. Bu jarayonda suv, karbonat angidrid kabi oddiy birikmalar hosil bo‘ladi va energiya ajralib chiqadi. Suv va karbonat angidrid ayirish va nafas olish organlari orqali tashqi muhitga chiqariladi, energiya esa hujayrada boradigan hayotiy jarayonlarga sarf bo‘ladi (4- rasm). Bu jarayon energiya almashinuvi, ya‘ni dissimilatsiya deyiladi. Biosintez va parchalamsh hujayralarda boradigan moddalar almashinuvi jarayonlarining ikki tomoni bo‘lib, aynan bir vaqtning o‘zida sodir bo‘lib turadi.



III. Mustahkamlash:

1. Quyidagi tushunchalarni ularning ma‘nosi bilan birga juftlab yozing; A - assimi-latsiya, B - dissimilatsiya, D - moddalar almashinuvi, E - qo‘zg‘aluvchanlik; 1 - assimilatsiya va dissimilatsiya reaksiyalari majmui, 2 - biosintez reaksiyalari majmui, 3 - organizmlarning atrof-muhit o‘zgarishlaridan ta‘sirlanishi, 4 - energiya almashinuvi reaksiyalari yig‘indisi.

IV. Uyga vazifa:

1. Bolalar tanasi massasining 70 % dan ko‘prog‘ini, keksalarda 60 % ga yaqinini suv tashkil etadi. Nima uchun bolalar organizmida keksalarga nisbatan suv ko‘p boladi?

Sana: “ ” _____ 20__yil. Sinflar: _____. To‘garak rahbari: _____

Mavzu: Sekreksiya bezlari, qalqonsimon bez.

Maqsadlar:

a) odam organizmining tuzilishi, undagi organlar sistemasi, to‘qimalar va organlarning faoliyati, o‘shish va rivojlanish qonuniyatlari haqida tushuncha berish, o‘quvchilarda mavzuga nisbatan qiziqish uyg‘otish, mavzu asosida kerakli bilim va ko‘nikmalar hosil qilish, mavzuga oid tarqatilgan topshiriqlarni yakka va guruh holatida o‘rganib, o‘zlashtirishga erishish.

b) odamning sog‘lom bo‘lishi hamda uzoq umr ko‘rishida jismoniy tarbiya hamda sportning ahamiyati, sog‘lom turmush tarziga rioya qilishni tushuntirish, biologiya va tibbiyotga oid bilimlarini kengaytirish.

v) salomatlik odam organizmining biologik, aqliy, ruhiy, jismoniy holatlari va mehnat faoliyatining muvozanatlashgan birligi haqida tushuncha berish, O‘zbekiston Respublikasida sog‘lom, jismonan baquvvat, bilimli, ma‘naviy-axloqiy yetuk, har tomonlama kamol topgan shaxsni shakllantirish.

O‘quvchilarda shakllantiriladigan tayanch kompetensiyalar elementlari:

Axborotlar bilan ishlash kompetensiyasi:

mediamanbalardan zarur ma‘lumotlarni izlab topa olish, saralash, qayta ishlash, saqlash, ulardan foydalana olish.

O‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi:

doimiy ravishda o‘zini o‘zi jismoniy, ma‘naviy, ruhiy va intellectual rivojlantirish, kamolotga intilish, hayot davomida mustaqil o‘qib-o‘rganish.

Milliy va umummadaniy kompetensiyasi:

vatanga sadoqatli, insonlarga mehr-oqibatli hamda umuminsoniy va milliy qadriyatlarga e‘tiqodli bo‘lishni, badiiy va san‘at asarlarini tushunish.

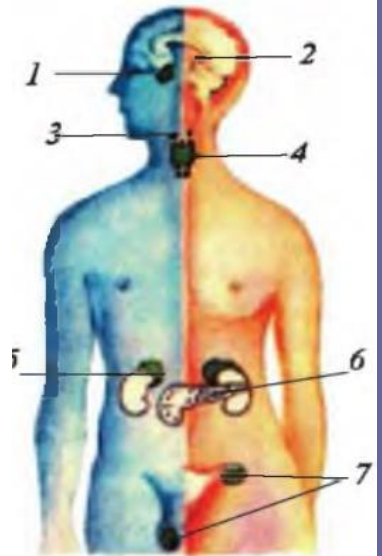
Mashg‘ulot turi: mavzuga oid yangi ma‘lumotlarni o‘quvchilarga yetkazishda yangi texnologiyalardan foydalanish, yozma, og‘zaki, ko‘rgazmali aralash mashg‘ulot, suhbat, munozara, noananaviy, hamkorlikda ishlash, yangi tushuncha va bilimlarni shakllantirish.

Mashg‘ulot jihozi: mavzuga oid ko‘rgazmali qurollar, tarqatma materiallar, mavzuga oid jadvallar, mavzuga oid video roliklar, slaydlar, guruhlar uchun rag‘bat kartochkalari.

I.Tashkiliy qism: salomlashish, yo‘qlama qilish, o‘quvchilarni mashg‘ulotga tayyorgarliklarini tekshirish.

II. Yangi mavzu bayoni:

Sekreksiya bezlari to‘g‘risida tushuncha. Tuzilishi va funksiyasiga ko‘ra sekreksiya bezlari tashqi, ichki va aralash bezlarga ajratiladi. Tashqi sekreksiya bezlarigaso‘lak, ichak devori, oshqozon devori, sut, yog4, ko‘z yoshi bezlari kiradi. Ularning sekreti maxsus yo‘l orqali ichki organlar bo‘shlig‘i yoki tashqi muhit (teri sirti)ga chiqadi. So‘lak, oshqozon va ichak shilliq qavatidagi bezlardan ishlab chiqaradigan fermentlar ta‘sirida oziq moddalar hazm boladi. Ichki sekreksiya bezlarining sekret chiqarish yo‘li bo‘lmaydi. Ular ajratgan gormonlar qonga chiqariladi. Qalqonsimon bez, qalqonoldi bezlari, gipofiz, epifiz, buyrakusti, ayrisimon bezlar ichki sekreksiya bezlarisoblanadi. Organizmdagi ayrim bezlar bir vaqtning o‘zida ichki va tashqi sekretorlik funksiyasini bajaradi. Oshqozonosti bezi, jinsiy bezlar va jigar xuddi shimday ishlaydi. Ular aralash sekreksiya bezlarideyiladi. Oshqozonosti bezi ichki sekreksiya bezi sifatida qonga gormonlar (masalan, insulin), tashqi sekreksiya bezi sifatida ichak bo‘shlig‘iga fermentlar ishlab chiqaradi. Jinsiy bezlar esa qonga jinsiy gormonlar, jinsiy yollarga tuxum va urug‘ hujayralari ishlab chiqaradi.



III. Mustahkamlash:

1. Sekreksiya bezlari va ularning xossalarini juftlab ko‘rsating:

A - ichki, B - tashqi, D - aralash: 1 - sekreti organlar bo‘shlig‘i va qonga ajraladi, 2 - sekreti qonga ajraladi, 3 - sekreti organlar bo‘shlig‘i yoki teri yuzasiga ajraladi.

IV. Uygavazifa:

1. Endemik buqoq kasalligi da bo‘yin sohasida shish paydo boladi. Endemik buqoqni jarrohlik yo‘li bilan olib tashlash mumkinmi?

Sana: “__” _____ 20__yil. Sinflar: _____. To‘g‘arak rahbari: _____

Mavzu: Qalqonoldi, gipofiz, ayrisimon bez, buyrakusti bezlari, ularning tuzilishi va funksiyasi.

Maqsadlar:

a) odam organizmining tuzilishi, undagi organlar sistemasi, to‘qimalar va organlarning faoliyati, o‘shish va rivojlanish qonuniyatlari haqida tushuncha berish, o‘quvchilarda mavzuga nisbatan qiziqish uyg‘otish, mavzu asosida kerakli bilim va ko‘nikmalar hosil qilish, mavzuga oid tarqatilgan topshiriqlarni yakka va guruh holatida o‘rganib, o‘zlashtirishga erishish.

b) odamning sog‘lom bo‘lishi hamda uzoq umr ko‘rishida jismoniy tarbiya hamda sportning ahamiyati, sog‘lom turmush tarziga rioya qilishni tushuntirish, biologiya va tibbiyotga oid bilimlarini kengaytirish.

v) salomatlik odam organizmining biologik, aqliy, ruhiy, jismoniy holatlari va mehnat faoliyatining muvozanatlashgan birligi haqida tushuncha berish, O‘zbekiston Respublikasida sog‘lom, jismonan baquvvat, bilimli, ma‘naviy-axloqiy yetuk, har tomonlama kamol topgan shaxsni shakllantirish.

O‘quvchilarda shakllantiriladigan tayanch kompetensiyalar elementlari:

O‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi:

doimiy ravishda o‘zini o‘zi jismoniy, ma‘naviy, ruhiy va intellectual rivojlantirish, kamolotga intilish, hayot davomida mustaqil o‘qib-o‘rganish.

Ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi:

jamiyatda bo‘layotgan voqea, hodisa va jarayonlarga daxldorlikni his etish va ularda faol ishtirok etish, o‘zining fuqarolik burch va huquqlarini bilishi, unga rioya qilish.

Milliy va umummadaniy kompetensiya:

vatanga sadoqatli, insonlarga mehr-oqibatli hamda umuminsoniy va milliy qadriyatlarga e‘tiqodli bo‘lishni, badiiy va san‘at asarlarini tushunish.

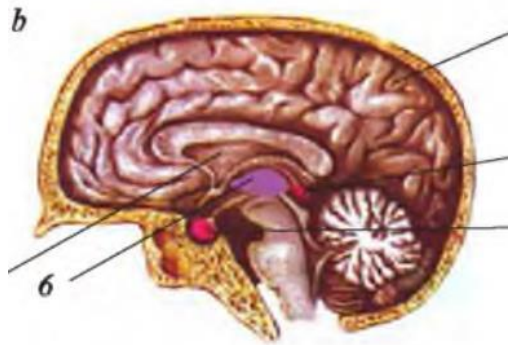
Mashg‘ulot turi: mavzuga oid yangi ma‘lumotlarni o‘quvchilarga yetkazishda yangi texnologiyalardan foydalanish, yozma, og‘zaki, ko‘rgazmali aralash mashg‘ulot, suhbat, munozara, noanaviy, hamkorlikda ishlash, yangi tushuncha va bilimlarni shakllantirish.

Mashg‘ulot jihozi: mavzuga oid ko‘rgazmali qurollar, tarqatma materiallar, mavzuga oid jadvallar, mavzuga oid video roliklar, slaydlar, guruhlar uchun rag‘bat kartochkalari.

I. Tashkiliy qism: salomlashish, yo‘qlama qilish, o‘quvchilarni mashg‘ulotga tayyorgarliklarini tekshirish.

II. Yangi mavzu bayoni:

Qalqonoldi bezlari to‘rtta bo‘lakdan iborat. Qalqonsimon bez orqa yuzasida joylashgan bo‘lib, uning to‘qimasiga botib kirgan. Bezlar ishlab chiqargan paratgormon qonda kalsiy va fosfor miqdorini boshqaradi. Nerv va muskul qo‘zg‘aluvchanligiga ta‘sir qiladi. Bu gormon organizm o‘shishida muhim ahamiyatga ega. Bezlar funksiyasi ortib, paratgormon ko‘p ishlab chiqarila boshlasa, qonda kalsiy miqdori o‘rtadi, suyaklar yumshab, deformatsiyaga uchraydi. Nervmuskul sistemasi qo‘zg‘aluvchanligi pasayib, tana muskullari bo‘shashadi, odam holsizlanib, tez charchaydigan bo‘lib qoladi. Paratgormon qonda D vitamini bo‘lgamda smtezlanadi. Qalqonoldi bezi funksiyasi pasayganida qonda kalsiy miqdori kamayib, nerv-muskul qo‘zg‘aluvchanligi ortadi, qovoq va lablar pիրpirab, qo‘llar qaltiraydi, ya‘ni tutqanoq (tetaniya) sodir bo‘ladi. Gipofiz bezi. No‘xat shaklida, bosh miya ostki yuzasida joylashgan. Og‘irligi katta yoshli odamlarda 0,5-0,6g bo‘ladi.



III. Mustahkamlash:

Gormonlarni ularga mos keladigan xususiyadar bilan birga juftlab yozing: A - tiroksin, B - adrenalin, D - androgen, E - paratgormon, F - estrogen; 1 - qonda kalsiy va fosfor miqdorini boshqaradi, 2 jinsiy bezlar faoliyatini boshqaradi, 3 ayollar jinsiy gormoni, 4 - moddalar almashinuvi, nerv sistemasi qo‘zg‘aluvchanligini oshiradi, 5 - nerv qo‘zg‘alishini kuchaytirib, muskullar toliqishini kamaytiradi.

IV. Uyga vazifa:

1. Nima sababdan qalqonsimon bez oldi bezlari funksiyasi kuchayganida suyaklar yumshab, deformatsiyaga uchraydi va qiyshtayib qoladi?

vab-saytimiz: Zokirjon.com
Hujjat Word variantda beriladi.

Zokirjon Admin bilan

90-530-00-68 nomerga murojaat qilishingiz, shu nomerdagi telegram orqali bog'lanishingiz yoki nza4567 izlab telegramdan yozishingiz so'raladi.

Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi

40 listdan iborat odam va uning salomatligi fanidan 8-sinf iqtidorli o'quvchilarga 34 soatli to'garakni to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



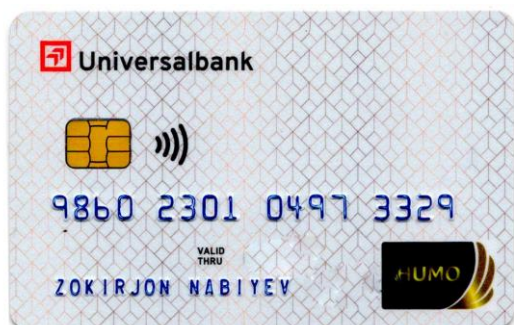
Narxi: 20 ming so'm

Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar

To'lov uchun: UZCARD *880*9860230104973329*summa#

Plastik egasi Nabiyev Zokirjon



DIQQAT!!!

Sizga bu **OMONAT** qilib beriladi.
To'liq holda olganingizdan so'ng:
Faqat o'zingiz uchun foydalaning.
Hech kimga bermang hattoki eng yaqin insoningizga ham.
Internet orqali vab-saytlarga joylamang.
Kanal va gruppalariga tarqatmang.

**OMONATGA
HIYONAT QILMANG.**