

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI**  
**OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**  
**NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**



**GIGIYENA. TIBBIY EKOLOGIYA**  
**O'QUV DASTURI**

**Bilim sohasi:** 900000-Sog'liqni saqlash va ijtimoiy ta'minot  
**Ta'lim sohasi:** 910000-Sog'liqni saqlash  
**Ta'lim yo'nalishi:** 60910200-Davolash ishi

**Navoiy - 2023**

<b>Fan/ modul kodi</b> GTec23	<b>O'quv yili</b> 2023/2024	<b>Semestrlar</b> 5-6	<b>Kreditlar</b> 3,5	<b>Ta'lim shakli</b> Kunduzgi
<b>Fan/ modul turi</b> Klinika oldi moduli	<b>Ta'lim tili</b> O'zbek	<b>Haftadagi dars soatlari</b> 4soat		
<b>Fanning nomi</b> Gigiyena. Tibbiy ekologiya	<b>Auditoriya mashg'ulotlari (soat)</b> 18/72	<b>Mustaqil ta'lim (soat)</b> 18/18	<b>Jami yuklama (soat)</b> 126	

### **I. Fanning mazmuni**

Talabalarda gigiyenik fikrlash qobiliyatini shakllantirish, kasalliklarni yuzaga kelishida atrof muhitda bor bo'lgan ijtimoiy-gigiyenik omillar va mahalliy tabiiy iqlim sharoitlarini inobatga olish, hamda insonni o'rab turgan tashqi muhitning eng muvofiq sharoitlaridan davolash va sog'lomlashtirish maqsadida foydalanish hisoblanadi.

**Fanning vazifasi** - Atrof muhit bilan odam organizmi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni, atrof muhit omillarining organizmga ta'sir etish xususiyatlarini, ijtimoiy- gigiyenik omillari haqida tasavvurga ega bo'lishi kerak.

Ekologiyaning tibbiyotga doir zamonaviy tomonlarini, muammolarini yechimini topish, odam organizmiga turli xildagi ijtimoiy-gigiyenik omillarning masalan ovqatlanish, mehnat, turmush, o'qish va tarbiyalash miyorlarini, davolash-profilaktika muassasalariga bo'lgan gigiyenik talablarni bilishi, sog'lomlashtirish tadbirlari o'tkaza bilishi, kasalxona xonalarining mikroiklimni o'rganadi va kunikmalarini kasbiy faoliyatida qullay olishiga erishish

## **II. Asosiy nazariy qism (Ma'ruza mashg'ulotlar)**

### **II.I.Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:**

#### **5-Semestr**

#### **1-mavzu:Zamonaviy gigiyena va tibbiy ekologiya, ularning tibbiyotdagi o'rni**

Gigiyena fani mustaqil fan bo'lib, odam organizmiga atrof muhitdagi omillarning ta'sirini o'rganib, olingan natijalar asosida aholi uchun eng muvofiq yashash, mehnat qilish sharoitlarini, ovqatlanish tartiblarini, suv ta'minoti, turar joylar bilan ta'minlash masalalarini ishlab chiqadi. Olingan natijalarga asoslanib odam organizmi uchun befarq bo'lgan va o'zoq muddat davomida ta'sir etganda ham zararli ta'sir ko'rsatmaydigan gigiyenik me'yorlar va reglamentlarni ishlab chiqish:

#### **2- mavzu: Ovqatlanish va salomattik**

Ovqatlanishdagi eng muhim oziq modda bo'lib oqsillar hisoblanadi, chunki ular organizmda bir qator muhim biologik vazifalarni bajaradi (xujayralarning tiklanishida plastik funksiy energetik gormonal katalitik, vositachilik va maxsus vazifalar). Bunda oqsillarning energetik vazifasi organizmdagi kunlik energiya sarfining faqat 13% gina qoplaydi (1 gr oqsil yonganda 4,1 kkal energiya hosil qiladi)



### **3- mavzu: Davolash-profilaktika muassasalari gigiyenasi**

Zamonaviy kasalxona haqiqatdan ham loyihatashirishning eng murakkab ob'yektlariga kiritiladi, chunki u ko'p komponentli injenerlik majmuasi bo'lib, u turli davolash va davolash-tashhis bo'limlari, shuningdek ma'muriy va xo'jlalik ahamiyatga molik bo'lgan binolardan tarkib topgan. Davolash profilaktika muassasalari oldida turgam vazifalar deyrli o'zgarmagan. Bemorga o'z vaqtida yuqori malakali tibbiy yordam ko'rsatish va eng muvofiq davolovchi himoyalovchi tartibni yaratish faqatgina bu muassasalarni rejalashtirish va jihozlashga bo'lgan sanitar-gigiyenik talablarga qat'iy rioya qilish orqaligina erishish mumkin

### **4- mavzu: Atrof muhit gigiyenasi. Havo muhitiga gigieynik ta'rif.**

Havo muhiti odam organizmining salomatlik va funksional holatlarini belgilab beradigan muhim omillar qatoriga kiradi. Havo muhitining odam organizmiga ta'siri homiladorlik davridan boshlanib va keyinchalik butun umri mobaynida davom etadi. Shuning uchun har qanday vaziyatda ham havo muhitining odam organizmiga eng muvofiq sharoitini ta'minlash uchun shu muhitning eng optimal yoki odam organizmi uchun o'zoq muddat davomida ta'sir ettirilganda ham salbiy oqibatlariga olib kelmaydigan holatlarda bo'lishiga erishish kerak.

### **5- mavzu: Suv salomatlik omili**

Suv inson hayotida muhim ahamiyatga egadir. Uning ahamiyati faqatgina inson va hayvon hayoti bilan bog'liq bo'lmay, balki o'simlik dunyosi uchun ham juda muhimdir. Suv xalq xojaligida keng ko'lamda qo'llaniladi, jumladan sanoat korxonalari, texnik ehtiyojlar hamda qishloq xojaligidagi sug'oriladigan mahsulotlarini etishtirishda ko'plab sarflanadi. Suv havzalaridagi suvlardan foydalanishning asosiy turlaridan biri bu aholi yashash joylarini suv bilan ta'minlashdir. Aholini sifatli ichimlik suvi bilan ta'minlash va shu yerdagi aholining salomatlik ko'rsatkichlari, ko'pgina epidemik kasalliklarni bartaraf qilinishi, aholi yashash joylarini obodonlashtirilishi va turar-joy binolarining sanitar komfortini ta'minlash masalalari chambarchas bog'liqdir.

## **6-Semestr**

### **1- mavzu: Tuproq gigiyenasi**

Tuproqning atrof muhit omili ekanligining gigiyenik ta'rifi. Tuproqning ifloslanishi va o'z-o'zidan tozalanishi tuproqning bakterial va gelmintlar bilan ifloslanishining ahamiyati. Tuproqning biokimyoviy ahamiyati, biogeokimyoviy hudud va viloyatlar haqida tushuncha O'zR hududi biogeokimyoviy foni va asosiy endemik kasalliklar (endemik bo'qoq va yodga doir tanqislikning umumiy muammolari, karies, flyuoroz), bu kasalliklarni oldini olish tadbirlari. Tuproq hosil qiluvchi omillar, tuproq turlari, tuproqning fizik-mexanik xossalari ahamiyati.

### **2-mavzu: Bolalar va o'smirlar gigiyenasi**

Gigiyena fanining bu bo'limi o'suvchi organizmga atrof muhitda bor bo'lgan turli omillarning ta'sirini o'rganish va olingan ma'lumotlar asosida bolalar o'smirlar organizmiga moslashtirilgan holda ilmiy asoslangan gigiyenik



normativlarni, tavsiyalarni ishlab chiqish va shunga muvofiq sog'lomlashtirish tadbirlarini ishlab chiqib hayotga tadbir qilish vazifasini bajarishi lozim

### **3- mavzu: Mehnat gigiyenasining umumiy asoslari**

Texnik taraqqiyotning mehnat sharoitlari o'zgarishidagi gigiyenik ahamiyati. Mehnat gigiyenasi tushunchasi, mehnat gigiyenasi sohasidagi zamonaviy muammolar. Ishlab chiqarishga oid zararlar haqida tushuncha ularning tasniflari. Kasb kasalliklari. O'z uchun bu muamolarning dolzarbligi. Sanoat korxonalarida ishchi va xizmatchilariga tibbiy xizmat ko'rsatishni tashkil etishning asoslari. Ruhiy fiziologik omillarga gigiyenik ta'rif, ularning ishchilar organizmiga zararli ta'sirini oldini olish tadbirlari. Ishlab chiqarish muhitidagi fizikaviy omillarga umumiy ta'rif: nomuvofiq mikroiklim, shovqin, tebranish (fizikaviy ta'rif, ishchilar organizmiga zararli ta'siri. Zararli ta'sirini oldini olish tadbirlari). Sanoat changlari, changlarning tasniflari changga doir patologiyalar haqida tushuncha va ularni oldini olish tadbirlari. Ishlab chiqarish muhitidagi biologik omillarning gigiyenik ahamiyati, kasbga oid infeksiyalar haqida tushuncha, ularni oldini olish tadbirlari. Ayrim mutaxassislikdagi tibbiyot xodimlarining mehnat gigiyenasiga umumiy ta'rif. Shifokorlar mehnat gigiyenasi sohasidagi zamonaviy muammolar.

### **4- mavzu: Ishlab chiqarish muhitidagi fizik va kimyoviy omillarga gigiyenik ta'rif**

Ishlab chiqarish muhitidagi kimyoviy omillar haqida tushuncha ularning gigiyenik ahamiyati: organizmga kirish yo'llari, mumkin bo'lgan ta'sir etish tabiati, ularning zaharligi bo'yicha tasnifi. O'tkir va surunkali kasbiy zaharlanishlar haqida tushuncha ularni oldini olish tadbirlari. Ishlab chiqarishga doir zararli omillarning spetsifik ta'siri: allergenli, kantserogenli, mutagenli, teratogenli, imbratotoksik; oldini olish tadbirlari. Zaharli kasblarda ishlovchi ishchilarga davolovchi-profilaktik ovqatlar berish va ularga gigiyenik ta'rif

### **III. Amaliy mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar** **Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi** **5-Semestr**

1. Oqilona ovqatlanish haqida tushuncha, ovqatlanishlarning fiziologik miyorlari
2. Shaxsiy ovqatlanishning adekvatligini tekshirish va baholash.
3. Ovqatlanishning vitaminlar bo'yicha mosligini baholash. (S) vitamin yetarliligini aniqlash
4. Parhez ovqatlantirishning gigiyenik asoslari bemorlarning ovqatlanishini tashkil qilish va uning sifatini gigiyenik nazorati
5. Alimantar kasalliklar haqida tushuncha, ovqatdan zaharlanishlar va ularning profilaktikasi
6. Havo muhiti gigiyenasi xonalar mikroiklim ko'rsatkichlarini tekshirish va gigiyenik baholash.
7. Xonalar yoritilishi va insolyasiyasini gigiyenik baholash.
8. Xonalar havosini tozaligini tezkor usulda tekshirib baholash asoslari.
9. Suv salomatlik omili. Suvning fiziologik, gigiyenik va epidemiologik ahamiyati
10. Suvni organik ifloslanish ko'rsatkichlari (oqsil uchligi, oksidlanish, xloridlar)



11. Ichimlik suvining sifatini yaxshilashning zamonaviy usullari haqida tushuncha.
12. Tuproqning fizik mexanik va kimyoviy xususiyatlari.
13. Yashil iqtisodiyotni muhim komponentlari.
14. Yashil iqtisodiyot va ekologik muammolari 02.12.2022-yildagi 2030-yilgacha "O'zbekiston Respublikasining (Yashil) iqtisodiyotga o'tishiga qaratilgan islohotlar samaradorligini oshirish bo'yicha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ 436 son qarori
15. Davolash profilaktika muassasalarining gigiyenasi. Umumiy va maxsus davolash-profilaktika muassasalariga qo'yiladigan gigiyenik talablar
16. DPMlarda ionlantiruvchi nurlar nurlanish manbalaridan foydalanilganda dozometrik va radiometrik nazorat o'tkazishning asoslari
17. Odam organizmiga ta'sir ko'rsatadigan umumiy radiatsion fanning gigiyenik ahamiyati
18. Bolalar va o'smirlar jismoniy rivojlanishini ko'rsatkichlarini o'rganish
19. Bolalar va o'smirlarni salomatlik holati Bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini tekshirish va baholash
20. Aksileratsiyaning gigiyenik muammolari
21. Maktab muassasalari loyihalarini gigiyenik baholash
22. O'quv tarbiya jarayoning gigiyenik asoslari

#### **6-Semestr**

1. Korxonalarda shovqin vaziyatlarni tekshirish va baholash.
2. Korxonalarda tebranishli vaziyatlarni tekshirish va baholash.
3. Changga oid patologiyalar haqida tushuncha
4. Changga oid patologiyalar haqida tushuncha
5. Kimyoviy omillarni umumzaxarli ta'siri haqida tushuncha
6. Kimyoviy omillarni maxsus ta'siri haqida tushuncha
7. Korxonalarda sog'lomlashtirish tadbirlari
8. Korxonalarda sog'lomlashtirish tadbirlari.
9. Tabiiy va texnogen halokatlar, oqibatlar haqida tushuncha.
10. Ularni atrof muhit va inson salomatligiga ta'sir etish mumkinligi.
11. Tabiiy va texnogen halokatlarni bartaraf etishda UASHning o'rni
12. DPMda sanitar va epidemiyaga qarshi tartibni ta'minlashning gigiyenik jihatlari
13. DPMda sanitar va epidemiyaga qarshi tartibni ta'minlashning gigiyenik jihatlari
14. DPMda sanitar va epidemiyaga qarshi tartibni ta'minlashning gigiyenik jihatlari

#### **V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar**

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan topshiriqlar

##### **5-Semestr:**

1. Gigiyenaning rivojlanish tarixi. O'zRda gigiyena fanining shakllanishi va rivojlanishi.
2. Shaxsiy ovqatlanishning adekvatligini o'rganish va baholash.
3. Bemorlarning ovqatlanishini tashkil qilish va sifatini nazorat qilish.
4. Ovqatdan zaharlanishlar va ularning profilaktikasi.
5. Loyiha materiallari bo'yicha davolash-profilaktika muassasalarini baholash.
6. Kasalxona ichi infeksiyalarini kelib chiqishi uchun havoning bakterial ifloslanganligini ahamiyati.
7. Ichimlik suvi sifatini yaxshilashning asosiy usullari.
8. Sanitar-dozimetrik nazorat haqida tushuncha.

##### **6-Semestr:**



1. O'quvchilarni gigiyenik tarbiyalash.
2. Ruhiy-fiziologik omillarga gigiyenik ta'rif, organizmga ularning zararli ta'sirini oldini olish tadbirlari.
3. Bolalar muassasalarini loyihalashtirish qurish va jihozlashga bo'lgan gigiyenik talablar.
4. Kiyimboshlar va oyoq kiyimlari gigiyenasi.
5. Kundalik turmushda foydalaniladigan sintetik polimer materiallardan tayyorlangan uy-ro'zg'or buyumlari, bog'lov materiallari, idishlarni qo'llash gigiyenasi
6. Tuproq hosil qiluvchi omillar.
7. Shahar muhitiga gigiyenik ta'rif.

#### **VI. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)**

Fanning o'zlashtirish natijasida talaba

. Atrof muhit bilan odam organizmi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni, atrof muhit omillarining organizmga ta'sir etish xususiyatlarini, ijtimoiy-gigiyenik omillari haqida tasavvurga ega bo'lishi:

. Ekologiyaning tibbiyotga doir zamonaviy tomonlarini, muammolarini yechimini topishi, odam organizmiga turli xildagi ijtimoiy-gigiyenik omillarning masalan ovqatlanish, mehnat, turmush, o'qish va tarbiyalash meyorlarini kuchli bilishi, davolash-profilaktika muassasalariga bo'lgan gigiyenik talablarni bilishi, sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkaza bilishi kerak

. Kasalxona xonalarining mikroiklimini o'rganadi va baholashni, kasalxona xonalari havosining antropogen kimyoviy ifloslanganligini karbonat angidrid gazi miqdoini tekshirish va baholashni bilishi; kasalxona xonalarining tabiiy va sun'iy yoritilganlik holatini va gigiyenik baho bera oladi;

Ichimlik suvini zararsizlantirish sifatini tekshirish va baholashni biladi

#### **VII. Ta'lim texnologiyalar va metodlari**

- Ma'ruzalar;
- amaliy ishlarni bajarish va xulosalash;
- interfaol keys-stadilar;
- blist so'rov;
- Guruhlarda ishlash
- Taqdimotlar qilish
- jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar

#### **VIII. Kreditlarni olish uchun talablar:**

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, joriy, yakuniy nazorat ishni topshirish.

#### **Fanga oid asosiy darsliklar, o'quv uslubiy ma'lumotlar va internet jahon axborot tarmog'i resurslari** **Asosiy adabiyotlar**

1. Salomova F.I., Iskandarova Sh.T., Abdukadirova L.K., Sadullayeva X.A., Sharipova S.A, Axmadaliyeva N.O., Xasanova M.I. "Gigiyena. Tibbiy ekologiya". Darslik. 2018
2. Искандарова Ш.Т., Хасанова М.И., Икрамова М.И. и др. Руководство к практическим занятиям по общей гигиене. Учебное пособия Ташкент. Фан ва таълим. 2013 г

### Qo'shimcha adabiyotlar

1. Мельниченко П.И., Архангельский В.И., Козлова Т.А. и др. "Гигиена с основами экологии человека", Учебник. М., 2009. -752стр.
2. Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. и др. "Гигиена" Учебник для вузов, М., 2009.- 608стр.
3. Большакова А.М. "Общая гигиена" Учебник. М. 2009, -736 стр
4. Кича Д. И., Дрожжина Н. А., Фомина А. В. "Общая гигиена руководство к лабораторным занятиям". 2009.-288 стр.
5. Пономарева Л.А., Иногамова В.В., Саломова Ф.И. "Радиационная гигиена" Учебное пособия. Т. 2014. – 158с.
6. Aholining santariya-epidemiologik osoyishtaligi to'g'risida Qonuni, 2015. - 18b.
7. Демиденко Н.М. "Гигиена" Учебник Т.2004. -615с.
8. Kamilova R.T. Bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishini baholash uchun regressiya shkalasi. T., 1998, -75b.
9. Kamilova R.T. Bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishini baholash uchun sentil shkalasi. T., 1998, -50b.

### Axborot manbaalari

1. [www.minzdrav.uz](http://www.minzdrav.uz)
2. [www.tma.uz](http://www.tma.uz)
3. [www.gigiena.uz](http://www.gigiena.uz)
4. [www.Ziyonet.uz](http://www.Ziyonet.uz)

Fanning o'quv dasturi Navoiy davlat pedagogika institut Kengashining 2023-yil 30-avgustdagi №1-sonli yig'ilishida ko'rib chiqilib tasdiqlangan

Ushbu o'quv dasturi "Umumiy tibbiy fanlar" kafedrasining 2023-yil 28-avgustdagi №1-sonli bayonnomasi bilan maqullangan va institut Kengashiga tasdiqlash uchun tavsiya etilgan.

### Fan/modul uchun mas'ul:

D.E. Kuvandikova - NavDPI, "Umumiy tibbiy fanlar" kafedrasida tibbiyot fanlari nomzodi, dotsent

### Taqrizchilar:

B.T.Tuxtarov –Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti, Tibbiyot fanlari doktori ( DSc) dots.

B.E Jumaboyev- NavDPI Biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dotsent

Kafedra mudiri  PhD.Turakulov V.N.

Ro'yxatga olindi: № 26-8104-12 .  
2023-yil "30" avgust