

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA‘LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
HUZURIDAGI KASBIY TA‘LIM AGENTLIGI
KASBIY TA‘LIMNI RIVOJLANTIRISH INSTITUTI**

**O‘RTA MAXSUS VA KASBIY TA‘LIM TASHKILOTLARI PEDAGOG
KADRLARINI ATTESTATSIYADAN O‘TKAZISH UCHUN
VALEOLOGIYA FANIDAN MALAKA TEST SINIVI TOPSHIRIQLARI
SPETSIFIKATSIYASI**

Toshkent – 2026

O‘RTA MAXSUS VA KASBIY TA‘LIM TASHKILOTLARI PEDAGOG KADRLARINI ATTESTATSIYADAN O‘TKAZISH UCHUN VALEOLOGIYA FANIDAN MALAKA TEST SINIVI TOPSHIRIQLARI SPETSIFIKATSIYASI

I. Maqsad

Mazkur test varianti tafsilotining maqsadi kasbiy ta‘lim fanlarini bilish darajasini baholashning malaka toifalarini berish test tizimi doirasida Valeologiya talabgorlarining bilim darajasini aniqlash va sertifikatlash uchun qo‘llaniladigan test varianti formati (topshiriqlar soni, turi, vaqt me‘yori), fan mazmuni tarkibi, kognitiv ko‘nikma darajalari, baholash mezonlari va talabgorlarning tayyorgarlik darajasiga qo‘yiladigan talablarni belgilashdan iborat.

II. Me‘yoriy asoslar

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 17 sentabrdagi **“Maktabgacha, umumiy o‘rta, o‘rta maxsus, professional va maktabdan tashqari ta‘lim tashkilotlari pedagog kadrlarini attestatsiyadan o‘tkazish tartibini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”**gi 572-sonli Qarori.

III. Baholash qamrovi: mazmun sohalari

Valeologiya

1. Valeologiya asoslari, rivojlanish tarixi. Valeologiya modulining boshqa ilmiy sohalarda tutgan o‘rni. Sog‘lom turmush tarzi va uning salomatlikni shakllantirishdagi ahamiyati. Ontogenez.

2. Ritorika (nutqning ahamiyati). Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha o‘tkaziladigan tadbirlarda tibbiyot xodimlari etika va deontologiyasi;

3. Ratsional ovqatlanishning valeologik tamoyillari sog‘lom va tartibli ovqatlanish madaniyatini shakllantirish;

4. Inson salomatligi va zararli odatlar. Giyohvandlik va toksikomaniya, ichkilikbozlik, tamaki chekish;

5. OIV va OITS muammolarini oldini olishda valeologik yondashuvlar.

IV. Baholanadigan mazmun sohalar va konstruktlar

T/r	Mazmun sohalar	Konstruktlar	Testlar soni
1	Valeologiya asoslari, rivojlanish tarixi. Valeologiya modulining boshqa ilmiy sohalar ichida tutgan o‘rni. Sog‘lom hayot tarzi va uning salomatlikni shakllantirishdagi ahamiyati. Salomatlik ko‘rsatkichlari.	Valeologiya tibbiyotda tutgan o‘rnini, valeologiya modulida qo‘llaniladigan usullarni, salomatlik va sog‘lom turmush tarzi tushunchasi va ahamiyatini biladi. Valeologiya tasnifi, turmush tarzi, hayot tarzi tushunchalarini biladi. Hayot darajasi ko‘rsatkichlari, demografik ko‘rsatkichlar, hayot tuzilishi, hayot uslubi, hayot sifati tushunchalarini tushunish. Ontogenez. Temperament. Hayot tarzi va salomatlikka ta’sir etuvchi omillar haqida bilishi, Abu Ali ibn Sinoning tibbiyotda tutgan o‘rni. Salomatlik darajalari, ko‘rsatkichlari. Birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi profilaktika. Aholining umumiy, guruhiy va populyatsion salomatligini bilish.	10 ta
2	Ritorika (nutqning ahamiyati). Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha o‘tkaziladigan tadbirlarda tibbiyot xodimlari etika va deontologiyasi	Ritorika haqida tushuncha, uning turlari va xususiyatlarini bilishi. Muloqot haqida tushuncha. Muloqot turlari, darajasi va vositasi. Tibbiyotda etika va deontologiya. Tibbiyotda vrach-o‘rta tibbiy xodim munosabatlaridagi yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan muammolar va ularni bartaraf etish yo‘llarini, tibbiyotda o‘rta tibbiy xodimbemor munosabatlaridagi yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan muammolar va ularni bartaraf etish yo‘llarini bilish. Sanitariya maorifi tushunchasi haqida bilish.	8 ta
3	Ratsional ovqatlanishning valeologik tamoyillari Sog‘lom va tartibli ovqatlanish madaniyatini shakllantirish	Ratsional ovqatlanish — kasallikning oldini olish omilini tushunish. Ratsional ovqatlanishning sog‘liqqa ta’sirini bilish. Ratsional ovqatlanishga bo‘lgan asosiy talablar, muvozanatlashgan va sog‘lom ovqatning asosiy negizlari, ovqatlanish rejimi buzilganda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan muammolar, bolalarni va homilador ayollarni ovqatlantirish, o‘rta yoshdagilarni va qariyalarni ovqatlantirish. Aqliy va jismoniy mehnat bilan shug‘ullanuvchi kishilarning ovqatlanish. Ratsional ovqatlanishda milliy taomlar o‘rni haqida bilish.	16 ta

4	Inson salomatligi va zararli odatlar. Giyohvandlik va toksikomaniya, ichkilikbozlik, tamaki chekish	<p>Ichkilikbozlik – inson xulq-atvori muammosi sifatida. Aholining salomatligiga ichkilikbozlikning ta'sirini tushunish. Ichkilikbozlikni oldini olishning zamonaviy yo'nalishlari. Ichkilikbozlikni rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillarni bilish. Ichkilikbozlikni rivojlanishida ijtimoiy omillarning ahamiyati tushunish.</p> <p>Aholining turli guruhlari orasida tamaki mahsulotlarini chekishning oldini olish chora- tadbirlarini, tamaki mahsulotlarini chekishni rivojlanishida turli omillarning ahamiyati tushunish.</p> <p>Tamaki mahsulotlarini chekish aholining salomatligiga ta'siri bilish. Tamaki mahsulotlarini chekishni oldini olishning zamonaviy yo'nalishlari va dasturlari bilish. Aholi salomatligiga giyohvandlikning ta'sirini tushunish. Giyohvandlikning rivojlanishiga ta'sir etuvchi biologik, psixologik va ijtimoiy omillarni bilish. Giyohvand moddalarni iste'mol qilishning asosiy belgilarini aniqlay olish. Giyohvandlikning rivojlanishida ijtimoiy omillarning o'rnini tahlil qila olish. Giyohvandlikka qarshi kurashda mavjud muammolarni baholay olish. Giyohvandlikning oldini olish bo'yicha profilaktika choralari asoslay olish. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha takliflar berib bera olish.</p>	2 ta
5	OIV/OITS muammolarini oldini olishda valeologik yondashuvlar	<p>OIV/OITSni inson xulq-atvori bilan bog'liq muammo sifatida tushunish. OIV/OITSning aholi salomatligiga ta'sirini bilish. OIV/OITSning rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillarni tushunish. Kasallik rivojida ijtimoiy omillarning ahamiyatini bilish. OIV/OITSning kengayishiga olib keluvchi omillarni tahlil qila olish. OIV/OITSning oldini olishning zamonaviy yo'nalishlari va dasturlarini tushuntira olish. Profilaktika bo'yicha samarali yondashuvlar va chora-tadbirlar bo'yicha takliflar bera olish.</p>	4 ta

V. Baholanadigan kognitiv ko'nikmalar va taqsimoti

T/r	Kognitiv daraja	Izohi	Ulushi (%)
1.	Bilish	Fanga doir nazariy ma'lumotni, atama va qoidalarni eslab qolish, tushunish, nazariy jihatdan tahlil qila olish	20 %
2.	Qo'llash	O'zlashtirgan nazariy bilim va tushunchalarni yangi kontekstlarda (ta'limiy, muammoli vaziyat va pedagogik-psixologik holatlarda) ishlata olish	60 %

3.	Mulohaza qilish	Muayyan faktlar, dalillar va normalarni mantiqiy bog‘liq tarzda tahlil qilib, jarayonlarning ketmakteligini farqlab, vaziyatni analiz qilib, xulosalar chiqara olish	20 %
----	------------------------	--	------

VI. Test turlari va taqsimoti

T/r	Test turi	Izohi
1.	Y1	To‘rtta variantdan bittasi to‘g‘ri bo‘lgan muqobil javobli yopiq test
2.	Y2	Tartiblangan bir nechta javoblardan to‘g‘rilarini topishni talab qiladigan muqobil javobli yopiq test
3.	Y3	Moslashtirishni talab qiladigan yopiq test
4.	Y4	Gap yoki jarayonlarni to‘g‘ri ketma-ketlikda joylashtirish talab etiladigan yopiq test

VII. Baholash mezonlari va ajratilgan vaqt

Test topshiriqlari umumiy 80 ball bilan baholanadi.

Har bir to‘g‘ri javob 2 ball, noto‘g‘ri javob esa 0 ball bilan baholanadi.

Test topshirig‘ini bajarish uchun 80 daqiqa vaqt me‘yori belgilanadi.

VIII. Imtihon tartibi

Taqiqlangan vositalar: imtihon vaqtida mobil telefon, aqlli soat, planshet yoki elektron eslatmalardan foydalanish qat‘iyan man etiladi.

Axloq va intizom: nusxa ko‘chirish, yordam so‘rash yoki yordam berish, imtihon davomida gaplashish, ruxsatsiz chiqish kabi holatlar taqiqlanadi.

Nazoratchi qoidabuzarlikni aniqlaganda, uni rasmiylashtirib, tinglovchini testdan chetlashtiradi va natijasi bekor qilinadi.

IX. Tavsiya etilgan adabiyotlar

1. T.S.Nodirov, M.T Saidova, Sh.A.Boybekov, Sh.X.Kultayev Toshkent - 2024 yil “Valeologiya”

2. D.D.Sharipova, N.M.Adilova, Z.SH.Kavilova “Valeologiya” Toshkent “Iqtisodmoliya” 2010

**Eslatma:* test topshiriqlari mazmuni tavsiya etilgan adabiyotlarda aks etgan mazmun, tamoyil va yondashuvlar bilan moslashtiriladi, ammo test topshiriqlari to‘g‘ridan - to‘g‘ri manbalardan olinmaydi. Malaka sinoviga tayyorgarlik ko‘rish jarayonida tavsiya etilgan adabiyotlar eslab qolish manbai sifatida xizmat qilishdan ko‘ra, umumiy kasbiy tayyorgarlikni mustahkamlashga qaratilgan.