

“VITAMINLAR” MAVZUSI BO’YICHA TUZILGAN VEB-KVEST.

1. KIRISH.

Vitaminlar (lotincha vita-hayot) deb organizmning normal o’ishi va rivojlanishi uchun zarur bo’lgan va nisbatan oz miqdorda uchraydigan kimyoviy organik birikmalarga aytiladi. Bu moddalar ko’pincha odam va hayvonlar organizmiga ovqat bilan kiradi. Odam organizmiga vitaminlar o’simlik yoki hayvon mahsulotlari orqali kirib keladi.



Vitaminlarning 40 dan ortiq turi bo’lib, ularning har biri odam organizmida muhim fiziologik vazifani bajaradi. Agar bir necha hafta, oy davomida kundalik ovqat tarkibida biror vitamin muntazam etishmasa, uning organizmida bajaradigan fiziologik vazifasi buziladi. Natijada ma’lum kasallik yuzaga keladi.

Agar odam organizmida biror vitamin mutlaqo yuqolsa, **avitaminoz**, uning miqdori kamaysa **gipovitaminoz**, me’yoridan ortib ketsa **gipervitaminoz** deb ataladi. Bu holatning har qaysida uziga hos kasallik belgilari paydo bo’ladi. Har xil vitaminlar turli vazifa bajaradi.

Vitaminlar ikkita katta guruhga bo’linadi:

- 1) suvda eriydigan vitaminlar:
- 2) yog’da eriydigan vitaminlar .

Suvda eriydigan vitaminlarga vitamin B₁ ,vitamin B₂, vitamin B₆, vitamin B₁₂, vitamin PP, vitamin C vitamin P va boshqa ba’zi moddalar kiradi.

Yog’da eriydigan vitaminlarga vitamin A, , vitamin D, vitamin E, vitamin K kabi vitaminlar kiradi.

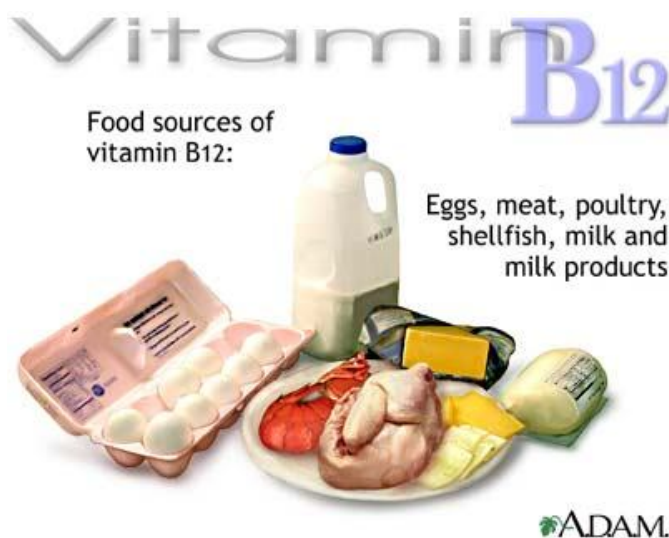
Vitamin A odam va hayvon organizmining o'sishi va rivojlanishida, hujayralarning bo'linib ko'payishida, epiteliy to'qimasining (terining ustki qavati, nafas yo'llari, ovqat hazm qilish organlarining ichki shilliq qavatining) funksional holatini normal saqlashda, ko'z o'tkirligining yahshi bo'lishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega .



Vitamin B₁₂ qon hosil bo'lishini me'yoriga keltiradigan omil hisoblanib, qizil qon tanachalar, (eritrotsitlar) hosil bo'lishini faollashtiradi.

Vitamin B₁₂ avitaminozida suyak ko'migida qon shaklli elementlarining hosil bo'lishi buziladi va davolanmaydigan darajaga keladi. Bunda Addison Bermer deb nomlanadigan va o'lim bilan yakunlanadigan kasalga aylanadi.

Vitamin C moddalar almashinuvida ayniqsa oqsillar va uglevodlar almashinuvida muhim rol o'ynaydi. Uni etishmasligi tufayli singa kasalligi yuzaga keladi. Bu kasallik odamda umumiy holsizlik, tez charchash, milklar shishib, qizarib bushashib qolishi, tishlar qimirlab tushib ketishi, tishlarni tish cho'tka bilan tozalaganda milk qonashi bilan harakterlanadi.



Vitamin D organizmida kaltsiy va fosfor almashinuvi normal o'tishida ishtirok etadi. U ayniqsa ikki-uch yoshgacha bo'lgan bolalar suyagining normal shakllanishi, o'sishi va rivojlanishida katta ahamiyatga ega.

Bu vitamin yetishmasligi natijasida yosh bolalarda **rahit** kasalligi yuzaga keladi. Bu kasallik bolaning 3-4 oyligidan boshlanishi mumkin.



2. TOPSHIRIQLAR.

Veb-kvestni tayyorlayotgan talabar biolog, ximik yoki muxbir sifatida ma'lumotlar tayyorlaganda quyidagi maqsad va vazifalarga erishish lozim:

Vitaminlarning turlari va organizmdagi rolini aniqlash.

1. Vitaminlarning turlari bilan tarnishing;
2. Vitaminlarning organizmdagi ahamiyatini aniqlang;
3. Internet ma'lumotlari asosida o'quv axborotlarni qabul qilish ko'nikmasini shakllantirish.

3. ISHNI BORISHI.

1. Uzingizga rol tanlang. (O'qituvchi yordamida amalga oshiriladi)
2. Bir nechta o'quvchi bitta rol tanlagan bo'lsa, kichik guruxlarga bo'linib, yoki individual (yakka tartibda) ishlab, muammoli savolga bitta aniq javob shakllangunicha ishlash tavsiya etiladi.
3. Axborotlarni internet ma'lumotlari asosida shakllantiring. Internet manzillar xar bir rollarda mavjud.
4. Ishning yakunida siz olingan natijalarni kichik guruxda muxokama qilishingiz lozim xamda umumiy xulosalar xisobot kurinishida shakllantiriladi..
5. Kichik guruxda muxokama natijasida turli xil fikrlar bulishi mumkin, xattoki sizning fikringizga qarama qarshi xam, shunday xolatda vazminlik bilan umumiy xulosa qiling.

6. Vazifalarni kichik guruxda xar bir a'zolarga teng taqsimlang, xar bir vazifa o'z vaqtida bajarilishini nazorat qiling.

7. Bajarilgan ishning natijasi sizning loyihangiz bo'lib u prezentatsiya ko'rinishida bo'lib, sizning kichik guruxingiz barcha savollarga batafsil javob berishi lozim. Prezentatsiyada jadvallar va rasmlar bo'lishi lozim. Prezentatsiya ximoyasi butun kichik guurux ishtirokchilari yoki birgini vakil tomonidan amalga oshirilib, o'qituvchini ko'shimcha savollariga javob bera olishingiz kerak. Bajaradigan ishingizni baxolash mezoni bilan oldindan tanishib oling. Siz quyidagilarni qo'llashingiz mumkin

- Multimediya prezentatsiyalari
- Umumlashtiruvchi jadvallar
- Turli xil sxema va diagrammalar
- Internet manzillari

4. ROLLAR TARIFI.

Anatomologlar – Vitaminlarning odam organizmiga ta'siri va yetishmaganda keltirib chiqaradigan kasalliklarni o'rganishadi.

Tarixchilar – Vitaminlarni kashf etilishi bilan bo'g'liq bilimlarni o'rganishadi.

Fiziologlar – Organizmda vitaminlar yetishmaganda keltirib chiqaradigan kasalliklarda odam tanasining tashqi belgilarini o'rganishadi.

ANATOMOLOGLAR

Topshiriq:

- o'tgan mavzuni qaytarish maqsadida (Internet manzillari pastda ko'rsatilgan) jadvaldan – vitaminlarning odam organizmiga ta'siri va nomlari haqidagi ma'lumotlarni topib , olingan javoblarni prezentatsiyaga joylashtiring. Yangi materiallardan foydalanib ishlang.

Jadvalni to'ldirib, prezentatsiya xolatida namoish eting.

No	Vitaminlarning turlari	Nomi	Organizmga ta'siri
----	------------------------	------	--------------------

1	Vitamin A		
2	Vitamin B ₁		
3	Vitamin B ₂		
4	Vitamin B ₆		
5	Vitamin C		
6	Vitamin D		
7	Vitamin PP		

Savollarga javob bering.

1. Odam organizmida biror vitamin mutlaqo yuqolsa, nima deyiladi?
2. Odam organizmida biror vitamin miqdori kamaysa nima deyiladi?
3. Odam organizmida biror vitamin miqdori me'yoridan ortib ketsa nima deyiladi?
4. Suvda eriydigan vitaminlarga qaysi vitaminlar kiradi?
5. Yog' eriydigan vitaminlarga qaysi vitaminlar kiradi?

Internet manzillari:

1. http://aqua.izmuroma.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=278&Itemid=109#1
2. <http://www.fdiary.fgids.com/manual/112/692/>
3. <http://www.ebio.ru/images/06030201.gif>

TARIXCHILAR

Topshiriq:

- o'tgan mavzuni qaytarish maqsadida (Internet manzillari pastda ko'rsatilgan) savollarga javob topib, olingan javoblarni prezentatsiyaga joylashtiring.

Yangi mavzu bo'yicha ishleng.

1. Vitaminlar haqida tarixiy ma'lumotlar (qachon, qayerda va kim tomonidan kashf etilgan, soni, nimalarda uchraydi);
2. Vitaminlarning qanday turlari mavjud va ularni qaysi xususiyatlari bilan ajratish mumkin?
3. Ushbu fikrni davom ettiring “ Vitaminlar organizm uchun eng zarur organik birikmalar,.... ”
4. Vitaminlar odam organizmida yetarli bo'lishi uchun hozirgi kungacha qilingan ishlar.
5. Hozirgi kunda vitaminlarning nechta turi aniqlangan?

Internet manzillari:

1. <http://guppi-i-drugie.ru/kogda-poyavilis-ryby-otkuda-poyavilis-ryby/>
2. <http://zoologia.poznajvse.com/mnogokletochnye-zhivotnye/ryby/hozyaystvennoe-znachenie-ryb-i-ohrana-rybnyh-hozyaystv>

FIZIOLOGLAR

Topshiriq:

- o'tgan mavzuni qaytarish maqsadida (Internet manzillari pastda ko'rsatilgan) jadvaldan – vitaminlar yetishmaganda vujudga keladigan kasalliklar va ularning tashqi belgilari haqidagi ma'lumotlarni topib, olingan javoblarni prezentatsiyaga joylashtiring.

Yangi materiallardan foydalanib ishlang.

Jadvalni to'ldirib, prezentatsiya xolatida namoish eting.

№	Vitaminlarning turlari.	Organizmga yetishmaganda vujudga keladigan kasalliklar nomi.	Kasallik davrida odamning tashqi ko'rinishida sodir bo'ladigan tashqi belgilar.

1	Vitamin A		
2	Vitamin B ₁		
3	Vitamin B ₂		
4	Vitamin B ₆		
5	Vitamin C		
6	Vitamin D		
7	Vitamin PP		

Internet manzillari:

1. <http://www.ecosystema.ru/08nature/fish/m01.htm>
2. http://aqua.izmuroma.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=277&Itemid=109

5. BAXOLASH MEZONLARI

BAXOLASH MEZONLARI

Mezonlar	Baholash mezoni taqsimoti	Ballar
Topshiriq moxiyatini tushunish.	• Bajarilagan ish topshiriq moxiyatini to'liq tushunishni ifoda etadi.	10
	• Mavzuga oid bo'lgan xamda mavzuga oid bo'lmagan ma'lumotlar mavjud.	5
	• Bevosita mavzuga oid bo'lmagan ma'lumotlar mavjud. Yig'ilgan ma'lumotlar analiz bo'lmagan va baholanmaydi.	0
Mavzuni yoritish.	• To'liq.	10
	• Qisman.	5
	• Yoritilmagan.	0

Mavzuning asosiy qismi bayoni.	<ul style="list-style-type: none"> • To'liq. • Qisman. • Yoritilmagan. 	10 5 0
Muammoni yechimi yo'llari ko'rsatilishi.	<ul style="list-style-type: none"> • Muammoni yechimi yo'llari ko'rsatilgan • Muammoni yechimi yo'llari to'liq qo'rsatilmagan. • Muammoni yechimi yo'llari aniq emas yoki noto'g'ri. 	10 5 0
Ma'lumotni taqdim etish mantiqiyliqi.	<ul style="list-style-type: none"> • Ma'lumot mantiq asosida taqdim etilgan. • Mantiqiy ketma ketlik yo'q • Mantiq mavjud emas. 	10 5 0

Guruhning mustaqil bajaradigan ishi

Guruhda ishning rejalashtirilishi	<ul style="list-style-type: none"> • Guruhda ish aniq rejalashtirilgan. • Guruhda ish qisman rejalashtirilgan. • Guruhda ish umuman rejalashtirilmagan. 	5 3 0
Guruhda rollarni taqsimlash	<ul style="list-style-type: none"> • Jamoa azolari orasida barcha ish bir xil taqsimlangan. • Jamoa qatnashchilarining ko'pchilikgi orasida ish bir xil taqsimlangan. • Guruhda jamoa azolarining bir nechtasi ish uchun javob berdi. 	5 3 0
Muallifning o'ziga hosligi (Originalligi)	<ul style="list-style-type: none"> • Ishning noyoblighi. O'zida juda ko'p original, ijodkorlik misollarini tutishi. • Ishda muallifning topqirligi mavjud. • Standart ishda mualliflikning o'ziga xosligi yo'q. 	5 3 0

Guruxni mustaqil ishlash uchun rejasi	• Ishni bajarishda to‘liq mustaqil ishlagan.	5
	• Guruxning qisman mustaqil ishlashi.	3
	• Guruxning mustaqil ishlamaganligi.	0
Ishni rasmiylashtirish		
Guruxni mustaqil ishlash darajasi	• Ishni bajarishda to‘liq mustaqil ishlagan.	5
	• Guruxni qisman mustaqil ishlashi.	3
	• Guruxni mustaqil ishlamaganligi.	0
Grammatika, mos keluvchi lug‘at, yozilishini xatosizligi, savodxonligi	• Grammatik, stilistik, orfografik nuqtai nazardan ishning xatosiz yozilganligi	5
	• Ishni grammatik, stalistik, orfografik nuqtai – nazardan qo‘pol bo‘lmagan xatolarga yo‘l qo‘yib yozilganligi.	3
	• Ishda grammatik, stilistik orfografik nuqtai nazardan qo‘pol xatoliklarga yo‘l qo‘yilgan.	0

ISHNI HIMOYA QILISH

Ma’ruzani sifati	• Ma’ruzaning asosiy xolatlari, dalillari ishonchliligi, kompozitsiyasining mantiqiyliqi, olingan natijalarning to‘liq taqdimot qilinishi.	10
	• Ma’ruzani mantiqiy ketma – ketligini yo‘qligi, olingan natijalarni to‘liq taqdim etilmaganligi, dalillarni ishonchli emasligi.	5
	• Asosiy xolatlarni dalillari ishonchli emasligi, mantiqning yo‘qligi, tadqiqot natijalarini keltirilmaganligi.	0
Ma’ruzaga oid bilimning ko‘lami va chuqurligi	• Ma’ruzachilar eruditsiyasini (ilmini), fanlararo aloqalarni ko‘rsatib namoyish qilishi.	10

	<ul style="list-style-type: none"> • Ma'ruzachilar materialni savodxonlik bilan bayon qilishi, lekin etarli darajada chuqur bilimni ko'rsata olmasligi. • Ma'ruzachining materialni umuman bilmasligini ko'rsatib qo'yishi. 	5 0
Nutq madaniyati, auditoriya oldida o'zini tutishi	<ul style="list-style-type: none"> • Ma'ruzachilar auditoriya oldida o'zlarini ishonchli tutishi, saviyali nutqga egaligi, reglamentga rioya qilishi, auditoriya diqqatini o'zida jamlab turishi. • Ma'ruzachilar o'z chiqishida uncha ahamiyatga ega bo'lmagan xatolarga yo'l qo'yishi, reglamentini ozroq buzishi, auditoriya diqqatini qisman jalb qilishi. • Ma'ruzachilar auditoriya oldida o'zlarini yo'qotib qo'yishi, nutqini yo'qligini sezib qolishi, reglamentga rioya qilmasligi, auditoriya diqqatini jamlay olmasligi. 	10 5 0
Savollarga javob berish	<ul style="list-style-type: none"> • Ma'ruzachilar savollarga to'liq va ishonchli javob berishi, o'zini do'stona tutishi, javob berganda mavzuni muvaffaqiyatli ochib berishga harakat qilish. • Ma'ruzachini barcha savollarga ishonchli javob bera olmasligi. • Ma'ruzachi savollarga javob bera olmasligi yoki o'zini agressiv, qo'pol tutishishi. 	10 5 0
Ma'ruzachini ishbilarmonlik va irodalilik sifatleri	<ul style="list-style-type: none"> • Ma'ruzachini yuqori natijalarga erishishga harakat qilishi, xushmuomalaligi, muloqot o'rnatishga harakat qilishi. • Ma'ruzachi diskussiya qilishga tayyorligi, doim ham xushmuomalali bo'lmasligi. • Ma'ruzachi diskussiyaga tayyor emasligi, agresivligi, muomala qilishdan o'zini tortishi. 	10 5 0

“5” baho – 140-110

“4” baho – 109-80

“3” baho – 79-60

“2” baho – 59-0

6. XISOBOT.

Sizning ishingizning natijasi prezentatsiya ko‘rinishidagi loyixa bo‘ladi. Unda guruxingiz javob berishi kerak bo‘lgan barcha savollarga javob aks etgan bo‘ladi.

Savollarga barcha javoblar prezentatsiyadan joy topgan bo‘ladi. Prezentatsiyada jadval va illyustratsiyalar keltirilishi mumkin. Tayyorlangan prezentatsiyani yo butun gurux, yoki ma‘ruzachi o‘qituvchining barcha savollariga javob berib himoya qilishi zarur. Oldindan sizning ishingiz yuzasidan baxolanish mezonlari bilan tanishib chiqqan bo‘lishingiz kerak.