

**«Balalar dene tarbiyasi gigienasi ham sporttom medicinaliq-
biologiyaliq tiykarlari» páninen juwmaqlawshı qadaǵalaw
variantları
3-kurs**

1. Dene tárbiyası gigienası pániniń maqseti hám wazıypaları
2. Tiýkargı mikroelementlerdiń fiziologiyalıq hám gigienalıq áhmiyeti
3. Fizikalıq aktivliktiń organizmge hám turmıs sapasına tásiiri
4. Salamatlıq dárejeleri haqqında túsinik berin
5. Tepping test ótkeriw
6. Tiýkargı mikroelementlerge bolǵan talaplar, organimge tusiw jolları hám awqat racionındaǵı sutkalıq muǵdarı
7. Dene tárbiyası hám sport shınıǵıwları dáwirinde energiyaniń sarıplanıwı
8. Salamatlıq –bul...
9. Tiýkargı azıqlıq zatlardıń gigenalıq bahası
10. Sırtqı ortalıqtıń insan organizmine tásir etiwshi faktorları
11. Hawa temperaturası – bul...
12. Racional awqatlanıwǵa qoyılatuǵın gigenalıq talaplar
13. Vitaminler haqqında túsinik
14. Hawanıń ıǵallıǵı – bul...
15. Organizmdi suw menen shınıqtırıw
16. Organizmdi Quyash nurında shınıqtırıw
17. Sport inventarları hám úskenelerine qoyılatuǵın gigienalıq talaplar
18. Suwdı zıyansızlandırıw
19. Sport ayaq kiyimlerine qoyılatuǵın gigienalıq talaplar
20. Gimnastika shınıǵıwların gigienalıq jaqtan támiyinlew
21. Cikllik júklemelerdi gigienalıq jaqtan normallastırıw
22. Oqıw xanaları hám inventarlarına qoyılatuǵın gigienalıq talaplar
23. Ishimlik suwına qoyılatuǵın gigienalıq talaplar
24. Labaratoriyalıq tekseriw usılı
25. Fizikalıq júklemelerdi gigienalıq jaqtan tártipke salıw

Bekmurzaev Abdikarim