



\_\_\_\_\_ *hokimligi*  
*maktabgacha va maktab ta'limi*  
*boshqarmasi*

\_\_\_\_\_ *maktabgacha va*  
*maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi*  
\_\_\_\_ *-umumiy o'rta ta'lim maktabi*  
*to'garak rahbari*

\_\_\_\_\_ *ning*  
*texnologiya fanidan qiz bolalarga*  
*6-sinflar iqtidorli o'quvchilar uchun*  
*“Mohir qo'llar” nomli*

**TO'GARAK**  
**HUJJATLARI**

**To'garak a'zolari haqida ma'lumot**

<b>№</b>	<b>Familiya ismi va sharifi</b>	<b>Tug'ilgan sanasi</b>	<b>Sinfi</b>	<b>Manzili (to'liq)</b>	<b>Ota-onasi (Ismi sharifi)</b>	<b>Telefon (uy yoki mobil)</b>	<b>Izoh</b>
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

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

O'tkazilgan xona \_\_\_\_\_





**“TASDIQLAYMAN”**  
MMIBDO‘ \_\_\_\_\_

**20\_\_-20\_\_-o‘quv yilida iqtidorli o‘quvchilar uchun tuzilgan**  
**“Mohir qo‘llar” nomli to‘garagining**  
**ISH REJASI**

<b>№</b>	<b>Yillik ish reja mavzulari</b>	<b>Soat</b>	<b>Sana</b>	<b>Izoh</b>
1.	Ovqatlanish ratsioni oziq-ovqat mahsulotlarining ozuqaviy qiymati	1		
2.	Oshpazlik mutaxassisligi haqida ma'lumot	1		
3.	Oshxona jihozlaridan (chinni, shisha, sopol, metall kabi) to'g'ri foydalanish tartibi	1		
4.	Dasturxon tuzash	1		
5.	Sut va sut mahsulotlari turlari	1		
6.	Sut mahsulotlari sifatiga bo'lgan talablar	1		
7.	Donlar tarkibidagi oziq moddalar miqdori	1		
8.	Makaron mahsulotlarining turlari	1		
9.	Parhez	1		
10.	Dasturxon, salfetka-sochiqlarning turlari	1		
11.	Jun gazlamalari	1		
12.	Ipak gazlamalari	1		
13.	Atlas va satin to'qish	1		
14.	Takrorlash	1		
15.	Tugma haqida.	1		
16.	Tikuv mashinasining ignasi	1		
17.	Tikuv mashinasida ishlatiladigan kichik mexanik vositalar	1		
18.	Tikuv mashinasidagi mayda nosozliklarni tuzatish	1		
19.	Tikuv buyumlarini tikishda mashinada bajariladigan ishlar	1		
20.	Tikuv mashinalari vazifasiga kora turlari	1		
21.	Ikki chokli to'g'ri bichimli yubkalarni modellashtirish	1		
22.	Gazlama ustiga andazani joylashtirish. Yubkani bichish	1		
23.	Zardo'zlik san'ati	1		
24.	Zardo'zlikda ishlatiladigan asbob-uskunalar	1		
25.	Nozmunchoq to'qish uchun zarur xomashyo va moslamalar	1		
26.	Nozmunchoqdan gul, geometrik va boshqa shakllar to'qish	1		
27.	Gazlamadan bezak tayyorlash turlari	1		
28.	Applikatsiyani ko'chirish	1		
29.	Oilaviy xarajatlarni hisoblash	1		
30.	Oziq-ovqat xarajatlari va ularni iqtisod qilish yo'llari	1		
31.	Xavfli maishiy moddalar bilan bog'liq hodisalarning oldini olishda qo'llaniladigan xavfsizlik choralari	1		
32.	Taomlar tayyorlash texnologiyasi	1		
33.	Oziq-ovqatlarning ozuqaviy qiymati	1		
34.	Oziq-ovqat maxsulotlarida oqsillar	1		

Sana: “ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_-yil. Sinflar: \_\_\_\_\_ To‘garak rahbari: \_\_\_\_\_

**Mavzu:** Ovqatlanish ratsioni. oziq-ovqat mahsulotlarining ozuqaviy qiymati.

**Mashg‘ulotning maqsadi:**

**Ta‘limiy maqsad:** texnologik jarayonlar bajarilishi bo‘yicha tegishli xulosa chiqarish, mehnat operatsiyalari hamda mahsulot sifatini baholay olish, mashg‘ulotlar davomida zamonaviy texnika va texnologiyalardan foydalana olish, ishni raqamli texnika va texnologiyalar asosida tashkil etish hamda boshqarish bo‘yicha dastlabki bilim va tushunchalarni shakllantirish.

**Tarbiyaviy maqsad:** zamonaviy texnika va texnologiyalar, oziq-ovqat mahsulotlariga, materiallarga ishlov berish texnologiyasi, energiya ishlab chiqarish va undan foydalanish, mexatronika hamda ijtimoiy-iqtisodiy texnologiya asoslarini o‘rgatish, xalqimizning boy ma‘naviy qadriyatlarini asosida ta‘lim-tarbiya berish, axloqiy tushunchalarni shakllantirish.

**Rivojlantiruvchi maqsad:** buyuk kelajakni yaratuvchi, yangi texnologiyalarni hayotga tatbiq etuvchi, buning natijasida mamlakatimiz rivojiga ulkan hissa qo‘shuvchi shaxs hisoblanishi, olgan bilimlarini kelajak hayotida muhim o‘rin egallaydigan amaliy mehnat faoliyatiga tayyorgarlik ko‘rishiga hamda o‘zini qiziqqan kasb-hunar turlaridan birini to‘g‘ri tanlashi hamda mustaqil fikrlashga qodir bo‘lgan, hozirgi zamon bozor sharoitlarida ishni izchil tashkil eta oladigan, yuqori malakali raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash.

**O‘quvchilarda shakllantiriladigan tayanch kompetensiyalar elementlari:**

**Axborotlar bilan ishlash kompetensiyasi:**

yog‘ochning fizikaviy xossalari, yog‘och turlarining xususiyatlari, duradgorlikda ishlatiladigan yelimlar va bo‘yoqlar turlari, xususiyatlariga oid manbalaridan foydalana olish.

**O‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi:**

duradgorlikda ishlatiladigan yelimlar va bo‘yoqlarni ishlatilish sohalarini axborot manbalaridan qidirib topish.

**Mashg‘ulot turi:** yangi bilim beruvchi, bilimlarni mustahkamlovchi, amaliy, nazariy, aralash, noan‘aviy, ananaviy.

**Mashg‘ulot uslubi:** tushuntirish, suhbat, tezkor savol – javob, amaliy mustaqil ishlar bajarish, munozara, muammoli topshiriq, ko‘rgazmali va boshqalar.

**Mashg‘ulot metodi:** guruhlarda ishlash, “kim epchil-u, kim chaqqon”, “ko‘rsam tezroq o‘rganaman”, “muammo va yechim” shu kabi metodlar.

**Mashg‘ulot jihozi:** mavzuga oid rasm, ko‘rgazmalar va tarqatma materiallar, o‘quv qurollari, elektron materiallar.

**Mashg‘ulotning borishi:**

**I. Tashkiliy qism:** a) Salomlashish. b) Davomatni aniqlash.

**II. Uyga vazifani so‘rash:** a) Savol – javob o‘tkazish. b) Topshiriqlarni tekshirish.

**III. Yangi mavzu bayoni:**

Ovqatlanish— organizm ish faoliyatini ta‘minlash, salomatligi va ish qobiliyatini saqlab turish uchun zarur oziq moddalarni o‘zlashtirish jarayoni. Kishi rejim bilan to‘g‘ri ovqatlansa, kasalliklarga kamroq chalilib, ularni oson yengadi. Ovqatlanish jarayonida organizm hayot faoliyati uchun muhim oziq moddalar (oqsil, yog‘, uglevod, vitaminlar, mineral tuzlar)ni olib turadi. Ularni o‘zlashtirish jarayonida organizmning energiyaga bo‘lgan ehtiyoji qondirib boriladi. Oziq-ovqat mahsuloti organizmda o‘zlashtirilganida ajralib chiqadigan energiya miqdori shu mahsulotning kaloriyasidir. Mehnat faoliyati xarakterini hisobga olgan holda ovqat ratsionini to‘g‘ri tuzish uchun ovqatlanish sohasidagi mutaxassis olimlar kishilarni 4 guruhga bo‘lishadi.

mexanizatsiyalashtirilgan korxonada  
xodimlari va jismoniy zo‘riqmasdan  
ishlovchi xodimlar: hamshira,  
sanitarka, sotuvchi, aloqachi, tikuvchi,  
avtomatlashtirilgan jarayonlarda band  
ishchi va boshqalar;

jismoniy kuch sarf qilmaydigan yoki kam  
jismoniy kuch sarflab ishlaydigan kishilar:  
aqliy mehnat xodimlari, ishda asabiga  
zo‘r keladigan xodimlar; boshqarish  
pultlari xodimlari: dispetcherlar, barcha  
xizmatchilar;

Don, dukkaklilar, kartoshka va boshqalar organizmni oqsillar bilan ta‘minlovchi qimmatli va muhim manbadir. Go‘sht va baliqda bo‘ladigan azotli ekstraktiv moddalar ovqatlanishda juda muhim ahamiyatga ega.

Normal hayot faoliyati uchun zarur energiyaning yarmidan ko‘prog‘ini odam organizmi uglevodlardan oladi. Ular, asosan, o‘simliklardan oldinadigan mahsulotlarda bo‘ladi. Uglevodlar non, yormalar, kartoshkada kraxmal va qand holida, qandolat mahsulotlari, shirin mevalarda esa qand holida ko‘p uchraydi.

**IV. Yangi mavzuni mustahkamlash:**

1. Ovqatlanish nima?

2. Uglevodlar odam organizmi uchun qanchalik zarur?

**V. Mashg‘ulotni yakunlash:** to‘garak a‘zolarini yutuq va kamchilliklarini muhokama qilish, rag‘batlantirish

**VI. Uyga vazifani e‘lon qilish:** yangi mavzuni to‘liq takrorlash va yangi mavzu yuzasidan bilimlarini mustahkamlab kelish.

Maktab MMIBDO‘ \_\_\_\_\_ sana \_\_\_\_\_ 20\_\_ yil

Sana: “ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_-yil. Sinflar: \_\_\_\_\_ To‘garak rahbari: \_\_\_\_\_

**Mavzu:** Oshpazlik mutaxassisligi haqida ma'lumot.

**Mashg'ulotning maqsadi:**

**Ta'limiy maqsad:** texnologik jarayonlar bajarilishi bo'yicha tegishli xulosa chiqarish, mehnat operatsiyalari hamda mahsulot sifatini baholay olish, mashg'ulotlar davomida zamonaviy texnika va texnologiyalardan foydalana olish, ishni raqamli texnika va texnologiyalar asosida tashkil etish hamda boshqarish bo'yicha dastlabki bilim va tushunchalarni shakllantirish.

**Tarbiyaviy maqsad:** zamonaviy texnika va texnologiyalar, oziq-ovqat mahsulotlariga, materiallarga ishlov berish texnologiyasi, energiya ishlab chiqarish va undan foydalanish, mexatronika hamda ijtimoiy-iqtisodiy texnologiya asoslarini o'rgatish, xalqimizning boy ma'naviy qadriyatlarini asosida ta'lim-tarbiya berish, axloqiy tushunchalarni shakllantirish.

**Rivojlantiruvchi maqsad:** buyuk kelajakni yaratuvchi, yangi texnologiyalarni hayotga tatbiq etuvchi, buning natijasida mamlakatimiz rivojiga ulkan hissa qo'shuvchi shaxs hisoblanishi, olgan bilimlarini kelajak hayotida muhim o'rin egallaydigan amaliy mehnat faoliyatiga tayyorgarlik ko'rishiga hamda o'zini qiziqqan kasb-hunar turlaridan birini to'g'ri tanlashi hamda mustaqil fikrlashga qodir bo'lgan, hozirgi zamon bozor sharoitlarida ishni izchil tashkil eta oladigan, yuqori malakali raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash.

**O'quvchilarda shakllantiriladigan tayanch kompetensiyalar elementlari:**

**Kommunikativ kompetensiya:**

hamkorlikda ishlash jarayonida jamoa va guruh a'zolari fikrini tinglay bilish, hurmat qilish, to'g'ri qabul qilish.

**Ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi:**

o'zining fuqarolik burch va huquqlarini bilish.

**Mashg'ulot turi:** yangi bilim beruvchi, bilimlarni mustahkamlovchi, amaliy, nazariy, aralash, noan'aviy, ananaviy.

**Mashg'ulot uslubi:** tushuntirish, suhbat, tezkor savol – javob, amaliy mustaqil ishlar bajarish, munozara, muammoli topshiriq, ko'rgazmali va boshqalar.

**Mashg'ulot metodi:** guruhlarda ishlash, “kim epchil-u, kim chaqqon”, “ko'rsam tezroq o'rganaman”, “muammo va yechim” shu kabi metodlar.

**Mashg'ulot jihozi:** mavzuga oid rasm, ko'rgazmalar va tarqatma materiallar, o'quv qurollari, elektron materiallar.

**Mashg'ulotning borishi:**

**I. Tashkiliy qism:** a) Salomlashish. b) Davomatni aniqlash.

**II. Uyga vazifani so'rash:** a) Savol – javob o'tkazish. b) Topshiriqlarni tekshirish.

**III. Yangi mavzu bayoni:**

Yog'lar organizmni energiya bilan ta'minlab turuvchi tayyor yonilg'ich materialidir. Ular organizm tomonidan oqsillar, ba'zi mineral tuzlar, shuningdek, yog'da eriydigan vitaminlarning normal o'zlashtirilib borishi uchun ham zarur. Ovqat ratsionida yog'lar bo'lishi taomning mazasini yaxshilaydi va ishtahani ochadi. Yog'larga bo'lgan ehtiyojning qondirilishi yog'ning turi va sifatiga bog'liq. Hayvon va o'simlik yog'lari bir-birining o'rnini bosa oladi. Ovqat ratsionidagi yog'lar me'yori odamlarning yoshi, mehnat faoliyati va iqlimiy xususiyatlarga qarab belgilanadi. O'zbekiston aholisi uchun taklif etilgan ovqat me'yorlarida kaloriyalarning 30 % ini yog'lar hisobiga qondirish ko'zda tutilgan. Oziq moddalarning organizmda sarflanishida energiya hosil qilmasa ham, suvsiz hayot bo'lmaydi. Ovqat ratsionida zarur miqdorda suyuqlik bo'lsa, ovqatning hajmi (og'irligi) kerakli darajaga yetadi va to'yanlik hissi vujudga keladi. Suvga bo'lgan kunlik ehtiyoj gavda og'irligining har 1 kg vazniga 35—40 ml ni, ya'ni taxminan 2,5 lni tashkil etadi.

mehnat sharoitlari qisman mexanizatsiyalashtirilgan korxonalar va xizmat ko'rsatish sohasida ancha jismoniy kuch sarflab ishlaydigan xodimlar: dastgohchilar, to'quvchi, poyabzalchi, metro poyezdi va avtobus haydovchilari, umumiy ovqatlanish korxonalari xodimlari;

yarim mexanizatsiyalashtirilgan yoki mexanizatsiyalashtirilmagan korxonalarda o'rtacha og'ir va og'ir mehnat qiladigan xodimlar: kon ishchilari, shaxtyorlar, yuk avtomobillari haydovchilari, metallurklar, temirchilar, qishloq xo'jaligi xodimlari va mexanizatorlar, yog'och tayyorlashda band bo'lgan ishchilar va boshqalar.

**IV. Yangi mavzuni mustahkamlash:**

1. Shifobaxsh profilaktik ovqatlarga nimalar kiradi?

2. O'smirning bir kunlik ovqatlanish ratsioni qanday bo'lishi kerak?

**V. Mashg'ulotni yakunlash:** to'garak a'zolarini yutuq va kamchilliklarini muhokama qilish, rag'batlantirish

**VI. Uyga vazifani e'lon qilish:** yangi mavzuni to'liq takrorlash va yangi mavzu yuzasidan bilimlarini mustahkamlab kelish.

Maktab MMIBDO' \_\_\_\_\_ sana \_\_\_\_\_ 20\_\_ yil



Sana: “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_-yil. Sinflar: \_\_\_\_\_ To‘garak rahbari: \_\_\_\_\_

**Mavzu:** Oshxona jihozlaridan (chinni, shisha, sopol, metall kabi) to‘g‘ri foydalanish tartibi.

**Mashg‘ulotning maqsadi:**

**Ta‘limiy maqsad:** texnologik jarayonlar bajarilishi bo‘yicha tegishli xulosa chiqarish, mehnat operatsiyalari hamda mahsulot sifatini baholay olish, mashg‘ulotlar davomida zamonaviy texnika va texnologiyalardan foydalana olish, ishni raqamli texnika va texnologiyalar asosida tashkil etish hamda boshqarish bo‘yicha dastlabki bilim va tushunchalarni shakllantirish.

**Tarbiyaviy maqsad:** zamonaviy texnika va texnologiyalar, oziq-ovqat mahsulotlariga, materiallarga ishlov berish texnologiyasi, energiya ishlab chiqarish va undan foydalanish, mexatronika hamda ijtimoiy-iqtisodiy texnologiya asoslarini o‘rgatish, xalqimizning boy ma‘naviy qadriyatlarini asosida ta‘lim-tarbiya berish, axloqiy tushunchalarni shakllantirish.

**Rivojlantiruvchi maqsad:** buyuk kelajakni yaratuvchi, yangi texnologiyalarni hayotga tatbiq etuvchi, buning natijasida mamlakatimiz rivojiga ulkan hissa qo‘shuvchi shaxs hisoblanishi, olgan bilimlarini kelajak hayotida muhim o‘rin egallaydigan amaliy mehnat faoliyatiga tayyorgarlik ko‘rishiga hamda o‘zini qiziqqan kasb-hunar turlaridan birini to‘g‘ri tanlashi hamda mustaqil fikrlashga qodir bo‘lgan, hozirgi zamon bozor sharoitlarida ishni izchil tashkil eta oladigan, yuqori malakali raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash.

**O‘quvchilarda shakllantiriladigan tayanch kompetensiyalar elementlari:**

**Kommunikativ kompetensiya:**

hamkorlikda ishlash jarayonida jamoa va guruh a‘zolari fikrini tinglay bilish, hurmat qilish, to‘g‘ri qabul qilish.

**O‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi:**

duradgorlikda ishlatiladigan yelimlar va bo‘yoqlarni ishlatilish sohasini axborot manbalaridan qidirib topish.

**Matematik savodxonlik, fan va texnika yangiliklaridan xabardor bo‘lish hamda foydalanish kompetensiyasi:**

hisob-kitoblarga asoslanib shaxsiy, rejasini tuza olish va hisob-kitob bilan ish yuritish.

**Mashg‘ulot turi:** yangi bilim beruvchi, bilimlarni mustahkamlovchi, amaliy, nazariy, aralash, noan‘aviy, ananaviy.

**Mashg‘ulot uslubi:** tushuntirish, suhbat, tezkor savol – javob, amaliy mustaqil ishlar bajarish, munozara, muammoli topshiriq, ko‘rgazmali va boshqalar.

**Mashg‘ulot metodi:** guruhlarda ishlash, “kim ephil-u, kim chaqqon”, “ko‘rsam tezroq o‘rganaman”, “muammo va yechim” shu kabi metodlar.

**Mashg‘ulot jihozi:** mavzuga oid rasm, ko‘rgazmalar va tarqatma materiallar, o‘quv qurollari, elektron materiallar.

**Mashg‘ulotning borishi:**

**I. Tashkiliy qism:** a) Salomlashish. b) Davomatni aniqlash.

**II. Uyg‘a vazifani so‘rash:** a) Savol – javob o‘tkazish. b) Topshiriqlarni tekshirish.

**III. Yangi mavzu bayoni:**

Aluminiy idishlar shtampovkalab, quyib tayyorlanadi. Qalin qilib quyilgan aluminiy idish (tova, kastrul, qozon kabi)lar, asosan, yog‘ dog‘lab, masalliqni qovurishga, quyuyq taomlarni pishirishga mo‘ljallangan. Aluminiy idishlar kumushsimon rangda xira sirlab, silliqlab, jilolab, xromlab, bo‘yamay yoki har xil rangga bo‘yab sirlab ishlanadi.

IV. Yangi mavzuni mustahkamlash: Po‘lat idishlaremallab, ruxlab, qalay bilan oqartirib ishlanadi.

Emallangan po‘lat idishlarga organik kislotalar, tuz, sovun, ishqor ta‘sir etmaydi, ular tez yuviladi, ovqat tayyorlashdan tashqari oziq-ovqat mahsulotlarini uzoq vaqt saqlashga ham yaraydi. Lekin quyuyq taomlarni, ayniqsa, bo‘tqa, palov kabi taomlar bunday idishlarda tayyorlanmaydi. Zanglamaydigan po‘latdan tayyorlangan idishlarda suyuq taomlar tayyorlash va saqlash mumkin. Chinni idishlar nafis chinni limon va sirka kislotalariga chidamli, yupqa sirlangan, qattiq (qirilmaydi) bo‘ladi, jaranglaydi, asosan, oq, ba‘zan esa rangli sirlanadi. Dag‘al chinni qalin, sirlangan, nafis chinniga nisbatan ancha chidamsiz (tez sinuvchan), nisbatan yengil, yirik idishlar sifatida (masalan, katta kosa, guldon, sut va yog‘ solinadigan idishlar, qanddon) juda qulay.



**IV. Yangi mavzuni mustahkamlash:**

O‘tilgan mavzu yuzasidan mavzuni o‘qib kelish.

**V. Mashg‘ulotni yakunlash:** to‘garak a‘zolarini yutuq va kamchilliklarini muhokama qilish, rag‘batlantirish

**VI. Uyg‘a vazifani e‘lon qilish:** yangi mavzuni to‘liq takrorlash va yangi mavzu yuzasidan bilimlarini mustahkamlab kelish.

Maktab MMIBDO‘ \_\_\_\_\_ sana \_\_\_\_\_ 20\_\_ yil

*v**eb-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 texnologiya fanidan 6-sinf iqtidorli o‘quvchilarga 34 soatli to‘garakni to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.***



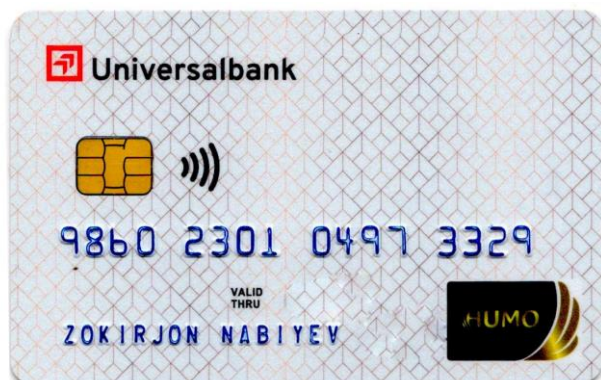
**Narxi: 20 ming so‘m**

**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 veb-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalarga tarqatmang.

**OMONATGA**

**HIYONAT QILMANG.**