



_____ *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*

“PAZANDACHILIK”

TO'GARAK

HUJJATLARI

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

№	Familiya ismi va sharifi	Tug'ilgan sanasi	Sinfi	Manzili (to'liq)	Ota-onasi (Ismi sharifi)	Telefon (uy yoki mobil)	Izoh
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 yili uchun tuzilgan “Pazandachilik” nomli to‘garagining
ISH REJASI**

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Kirish	1		
2.	Taomning inson organizmi uchun ahamiyati	1		
3.	Vitaminlarning inson hayotidagi ahamiyati	1		
4.	Yog‘, oqsil, uglevodlarni inson hayotidagi ahamiyati	1		
5.	Dasturxon bezash	1		
6.	Nonushta dasturxonini tuzash tartibi.	1		
7.	Oshxona	1		
8.	Oshxona jihozlaridan foydalanishda sanitariya-gigiyena qoidalari.	1		
9.	Oshxona jihozlaridan foydalanishda texnika xavfsizligi qoidalari	1		
10.	Sabzavotlarga ishlov berish texnologiyasi	1		
11.	Salat tayyorlash	1		
12.	“Lazzat” salati	1		
13.	“Cherri” salati	1		
14.	Tuxum.	1		
15.	Tuxumning yangiligini tekshirish va tuxumni saqlash qoidalari	1		
16.	Tuxumni qaynatish usullari	1		
17.	Tuxumni pishirish	1		
18.	Qovurilgan tuxumning oqini sarig‘iga aralastirmasdan tayyorlash texnologiyasi	1		
19.	Quymoq tayyorlash texnologiyasi	1		
20.	Buterbrod. Buterbrod tayyorlash texnologiyasi.	1		
21.	Non daraxti	1		
22.	Buterbrod tayyorlash	1		
23.	Issiq va yaxna ichimliklar	1		
24.	Choy damlash texnologiyasi	1		
25.	Issiq va yaxna ichimliklar tayyorlash	1		
26.	Kakao va uni tayyorlash tartibi	1		
27.	Yaxna ichimliklar	1		
28.	Milliy taom tayyorlash texnologiyasi	1		
29.	Qaynatma sho‘rva tayyorlash texnologiyasi	1		
30.	Qovurma mastava tayyorlash texnologiyasi	1		
31.	Ovqatlanish ratsioni.	1		
32.	O‘smirning bir kunlik ovqatlanish	1		
33.	Taom tayyorlashning xavfsizlik texnikasi va sanitariya-gigiyena qoidalari	1		
34.	Oshxona jihozlaridan (chinni, shisha, sopol, metall kabi) to‘g‘ri foydalanish tartibi	1		
35.	Tushlik dasturxonini tayyorlash qoidalari	1		
36.	Tushlik uchun dasturxon tuzash	1		
37.	Sut va sut mahsulotlari turlari, sifatiga bo‘lgan talablar, saqlanishi va muddati	1		

38.	Sut mahsulotlari.	1		
39.	Shirguruch pishirish va dasturxonga tortish	1		
40.	Un va don mahsulotlari.	1		
41.	Donlar tarkibi	1		
42.	Hamir mahsulotlari	1		
43.	Qatlama tayyorlash	1		
44.	Milliy taomlar tayyorlash.	1		
45.	Makaron mahsulotlaridan taom tayyorlash	1		
46.	Parhez	1		
47.	Makaron mahsulotlaridan taom tayyorlash	1		
48.	Parhez taom tayyorlash	1		
49.	Parhez taomlar tayyorlash texnologiyasini o'rganish	1		
50.	Dasturxon, salfetka-sochiqlarning turlari	1		
51.	Dasturxon, salfetka-sochiqlardan foydalanish, saqlash va yuvish	1		
52.	Salfetkalarini taxlash usullari (yelpig'ich shakli)	1		
53.	Oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi	1		
54.	Ovqatlanish	1		
55.	Taom tayyorlashning xavfsizlik texnikasi va sanitariya-gigiyena qoidalari	1		
56.	Kechki dasturxonni tuzash	1		
57.	Kechki dasturxonni tuzash	1		
58.	Sabzavot va mevalarni konservalash.	1		
59.	Kompot tayyorlash	1		
60.	Ziravorlar	1		
61.	Ziravorlarning sifatini aniqlash	1		
62.	Go'sht va baliq mahsulotlari	1		
63.	Baliq go'shti	1		
64.	Go'shtdan tayyorlanadigan yarimfabrikatlar	1		
65.	Frikadelka tayyorlash texnologiyasi	1		
66.	Baliq va dengiz mahsulotlaridan taom tayyorlash	1		
67.	"Mimoza" salatini tayyorlash	1		
68.	To'yimli salatlar tayyorlash texnologiyasi	1		

Sana: “ ” _____ 20__-yil. Sinflar: _____ To‘garak rahbari: _____

Mavzu: Kirish

Mashg‘ulotning maqsadi:

Ta’limiy maqsad: o‘quvchilarga pazandachilik texnologiyasi bo‘yicha dastlabki zarur bilimlar berish, pazandachilik texnologiyasi asoslarini o‘rgatish va ularda kerakli ko‘nikma va malakalarni shakllantirish, sinfdoshlar va kattalar bilan o‘zaro muloqot qilishni va bir-biriga yordam berish, kelishib ishlashni o‘rgatish, shu orqali texnologiya va uning rivojlanishi haqida tasavvurini shakllantirish.

Tarbiyaviy maqsad: o‘quvchilarni mehnatsevarlikka o‘rgatish, turmushdagi ehtiyojlar va ulardan foydalanish, pazandachilik mutaxassislardan yuqori bilimli bo‘lishni, mahorat va malaka orttirishni, ish o‘rnini tashkil qilish qonun qoidalari, mahsulot tayyorlash ketma-ketligi, tayyor mahsulot sifatini tahlil qila olishini tushuntirish.

Rivojlantiruvchi maqsad: O‘zbekiston Respublikasida olib borilayotgan islohatlar, mamlakatni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning ustivor yo‘nalishlariga muvofiq to‘garak a‘zolarini sifatli o‘qitish va tarbiyalash, 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, muloqotda o‘zidan kattalarga hurmat, kichiklarga izzat ko‘rsata olish.

Axborotlar bilan ishlash kompetensiyasi:

axborot manbalaridan (ommaviy axborot vositalari: jurnal, gazeta, televizor, radio audio-video yozuv, kompyuter) foydalana olish, media vositalardan zarur bo‘lgan axborotlarni izlab topa olish.

Mashg‘ulot turi: yangi bilim beruvchi, bilimlarni mustahkamlovchi.

Mashg‘ulot uslubi: tushuntirish, suxbat, 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:

Pazandachilik – amaliy san‘at sohasida ham, fan sohalari rivojlanishida ham o‘ziga xos o‘rin va ahamiyatga ega. Pazandachilik nafaqat texnologiya, balki tarix, kimyo, biologiya, fizika fanlari bilan ham chambarchas bog‘liq. Dasturxonga tortiladigan taom ilmiy asosda tayyorlanishi, nafosat bilan bezatilishi lozim. Masalliqni lazzatli va foydali taomga aylantirish pazandaning mahoratiga bog‘liq. Taom tayyorlashda pazandachilik san‘ati

ro‘yobga chiqadi. Uni tayyorlash ilmining o‘ziga xos texnologiyasi mavjud. Pazandachilik san‘ati insoniyatning eng qadimgi faoliyatlaridan biri bo‘lib, uning rivojlanishi har doim jamiyatning iqtisodiy ravnaqiga aloqador bo‘lgan.

Ovqatlanish inson hayot kechirishining muhim vositasi, sihat-salomatligi va uzoq umr ko‘rishining garovidir.



IV. Mashg‘ulotni yakunlash: to‘garak a‘zolarini yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish

V. 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: Taomning inson organizmi uchun ahamiyati

Mashg‘ulotning maqsadi:

Ta‘limiy maqsad: o‘quvchilarga pazandachilik texnologiyasi bo‘yicha dastlabki zarur bilimlar berish, pazandachilik texnologiyasi asoslarini o‘rgatish va ularda kerakli ko‘nikma va malakalarni shakllantirish, sinfdoshlar va kattalar bilan o‘zaro muloqot qilishni va bir-biriga yordam berish, kelishib ishlashni o‘rgatish, shu orqali texnologiya va uning rivojlanishi haqida tasavvurini shakllantirish.

Tarbiyaviy maqsad: o‘quvchilarni mehnatsevarlikka o‘rgatish, turmushdagi ehtiyojlar va ulardan foydalanish, pazandachilik mutaxassislardan yuqori bilimli bo‘lishni, mahorat va malaka orttirishni, ish o‘rnini tashkil qilish qonun qoidalari, mahsulot tayyorlash ketma-ketligi, tayyor mahsulot sifatini tahlil qila olishini tushuntirish.

Rivojlantiruvchi maqsad: O‘zbekiston Respublikasida olib borilayotgan islohatlar, mamlakatni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning ustivor yo‘nalishlariga muvofiq to‘garak a‘zolarini sifatli o‘qitish va tarbiyalash, 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, muloqotda o‘zidan kattalarga hurmat, kichiklarga izzat ko‘rsata olish.

O‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi:

o‘zining qiziqishlariga ko‘ra qobiliyatlarini namoyon qila olish, shaxsiy gigiyena va texnika havfsizligi qoidalariga rioya qilish.

Mashg‘ulot turi: yangi bilim beruvchi, bilimlarni mustahkamlovchi.

Mashg‘ulot uslubi: tushuntirish, suxbat, 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 inson organizmi uchun juda katta ahamiyatga ega. Odam ovqatlanishga muntazam ehtiyoj sezadi. Kam ovqat yeyish ham, ko‘p ovqat yeyish ham organizmda turli kasalliklar kelib chiqishiga sabab bo‘lishi mumkin. To‘g‘ri ovqatlanish tartibiga rioya qilish esa salomatlik uchun juda muhim. Ovqat tarkibida inson organizmiga foydali turli moddalar bor. Yog‘, oqsil, uglevod va vitaminlar shular jumlasiga kiradi. Inson doimiy harakat natijasida kerakli miqdorda energiya sarflaydi. Sarflangan energiya o‘rnini esa oziq-ovqat mahsulotlari egallaydi. Oziq-ovqat mahsulotlarini to‘g‘ri iste‘mol qilish orqali organizm oziqlanadi hamda sog‘lom rivojlanadi. Bir maromda bir xil ovqatlanish organizm uchun zarardir. Kunlik ovqatlanish ratsionini turli foydali vitaminlar bilan boyitib borish hamda bir kunda besh marta: ertalabki nonushta, ikkinchi nonushta, tushlik, tushdan keyingi yengil ovqatlanish, kechki taom bilan belgilash tavsiya etiladi.



IV. Mashg‘ulotni yakunlash: to‘garak a‘zolarini yutuq va kamchilliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish

V. Uyga vazifani e‘lon qilish: yangi mavzuni to‘liq takrorlash va yangi mavzu yuzasidan bilimlarini mustaxkamlab kelish.

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__ yil

Mavzu: Vitaminlarning inson hayotidagi ahamiyati

Mashg‘ulotning maqsadi:

Ta‘limiy maqsad: o‘quvchilarga pazandachilik texnologiyasi bo‘yicha dastlabki zarur bilimlar berish, pazandachilik texnologiyasi asoslarini o‘rgatish va ularda kerakli ko‘nikma va malakalarni shakllantirish, sinfdoshlar va kattalar bilan o‘zaro muloqot qilishni va bir-biriga yordam berish, kelishib ishlashni o‘rgatish, shu orqali texnologiya va uning rivojlanishi haqida tasavvurini shakllantirish.

Tarbiyaviy maqsad: o‘quvchilarni mehnatsevarlikka o‘rgatish, turmushdagi ehtiyojlar va ulardan foydalanish, pazandachilik mutaxassislardan yuqori bilimli bo‘lishni, mahorat va malaka o‘rttirishni, ish o‘rnini tashkil qilish qonun qoidalari, mahsulot tayyorlash ketma-ketligi, tayyor mahsulot sifatini tahlil qila olishini tushuntirish.

Rivojlantiruvchi maqsad: O‘zbekiston Respublikasida olib borilayotgan islohatlar, mamlakatni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning ustivor yo‘nalishlariga muvofiq to‘garak a‘zolarini sifatli o‘qitish va tarbiyalash, 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:

axborot manbalaridan (ommaviy axborot vositalari: jurnal, gazeta, televizor, radio audio-video yozuv, kompyuter) foydalana olish, media vositalardan zarur bo‘lgan axborotlarni izlab topa olish.

O‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi:

o‘zining qiziqishlariga ko‘ra qobiliyatlarini namoyon qila olish, shaxsiy gigiyena va texnika havfsizligi qoidalariga rioya qilish.

Mashg‘ulot turi: yangi bilim beruvchi, bilimlarni mustahkamlovchi.

Mashg‘ulot uslubi: tushuntirish, suxbat, 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:

Inson kundalik hayotida turli xil narsalarni iste‘mol qilishi mumkin. Uning tarkibida esa turli xil moddalar va vitaminlar mavjud. Inson organizmi uchun A, B, B1, B2, B6, B12, C, D, PP, K vitaminlari nihoyatda zarurdir. Ularning ta‘siri inson organizmi faoliyatida juda muhim rol o‘ynaydi. Agar mazkur vitaminlardan birortasi yetishmasa, inson organizmida turli xastaliklarning kelib chiqishiga sharoit tug‘iladi. Quyida biz ushbu vitaminlarning qanday mahsulotlar va shifobaxsh o‘simliklarda bo‘lishi haqida fikr yuritamiz.

A vitamini. Agar inson organizmida bu vitamin kamayib ketsa, uning ko‘rish qobiliyati pasayadi, jumladan, qorong‘i bo‘lganda ko‘ra olmay qoladi. Shabko‘rlik ham organizmida ana shu vitamin yetishmasligi natijasida paydo bo‘lishi aniqlangan. Bundan tashqari, A vitamini yetishmasligi oqibatida kishi tanasi sho‘rlyadi, sochlar tagi qurib ketadi, tirnoq esa yumshab qoladi. Bu vitamin ko‘proq sabzi, pomidor, ko‘k no‘xat, qovun, apelsin hamda sut mahsulotlarida bo‘ladi.

B1 vitamini va uning guruhi kamayib ketsa, kishida parisonxotirlik ro‘y beradi, xotira pasayadi, asablari tez shamollaydigan bo‘lib qoladi va ishtahasi bo‘g‘iladi. Bu darmondori go‘ja osh, sulii, arpa non, qo‘y go‘shiti va yana boshqa bir qator mahsulotlarda bo‘ladi.

B2 vitamini inson organizmida kamayib ketsa, ko‘z yoshlanaveradi, kamqonlik kelib chiqadi, kishi darmonsizlanadi, lablari bichilib ketadigan bo‘lib qoladi, lablar ustida ajinlar ham paydo bo‘ladi. U tuxum, qo‘y go‘shiti, xamirturush va pishloqda bo‘ladi.

B6 vitamini organizmida kamayib ketishi natijasida kishi yuragi o‘ynaydigan bo‘lib qoladi. U arpa non, karam, sabzi, qovoq, suzma, pishloq va baliqda bo‘ladi.

C vitamini inson organizmida kamayib ketsa, milklarda og‘riq paydo bo‘ladi, bo‘g‘imlar og‘riy boshlaydi, yaralar tez bitmaydi va kishi tez charchaydigan bo‘lib qoladi. U kartoshka, karam, bulg‘or qalampiri, turli xil oshko‘klar, qulupnay, limon va apelsinda ko‘p miqdorda uchraydi.

D vitamini inson organizmida yetishmasligi oqibatida uni oftob tez uradigan bo‘lib qoladi, sochlari to‘kila boshlaydi. Bu vitamin sut mahsulotlarida ko‘proq bo‘ladi.

K vitamini yetishmasligi oqibatida inson ichak, jigar va buyrak xastaliklariga ko‘proq chalinadi, qon yaxshi ivimaydi. Bu vitamin piyoz, karam, qovoq, ko‘k no‘xat, loviya, ko‘katlar, jigar va tuxumda mavjuddir.

E vitamini yetishmasa, organizmida yog‘ bezlarining faoliyati buziladi. Bunday holda sochlar tez oqaradi va to‘kiladi. Bu darmondori buxanka non, guruchli ovqatlar, jo‘xori go‘ja va jigarda ko‘p miqdorda bo‘ladi.

Yuqorida nomlari qayd etilgan vitaminlar inson organizmida yetishmasa, turli salbiy o‘zgarishlar sodir bo‘lishi mumkin. Tirnoqlar tushib ketishi, bo‘yin qismiga tez-tez chipqon chiqishi, yuzga yara toshishi shular jumlasidandir. Bu xastaliklarda ko‘proq yong‘oq, kungaboqar, kanop yog‘idan foydalanish tavsiya etiladi.

IV. Mashg‘ulotni yakunlash: to‘garak a‘zolarini yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish

V. Uyga vazifani e‘lon qilish: yangi mavzuni to‘liq takrorlash va yangi mavzu yuzasidan bilimlarini mustaxkamlab kelish.

VITAMIN A	Tuxum, Sariyog‘, Papeya, Sabzi, Sut, Jigar, Karam
VITAMIN B1	Loviya, Gurilt, Kartoshka, Soya, Sut, Dukkaklar
VITAMIN B2	Yashil sabzavotlar, Non, Gurilt, Pishloq, Soya, Sut
VITAMIN B	Pomidor, Kartoshka, Yenging‘och, Banan, Sabzavotlar
VITAMIN B6	Quruq mevalar, Loviya, Dukkaklar, Baliq, Gurilt, Sut
VITAMIN B12	Tuxum, Gurilt, Jigar, Pishloq, Sut
VITAMIN C	Guava, Pomidor, Apelsin, Limon, Uzum, Kivi
VITAMIN D	Tuxum, Salsiyog‘, Sut, Baliq, Quyosh nuri
VITAMIN E	Banan, Yashil sabzavotlar, Soya, Tuxum, Bodom, Sabzi
VITAMIN K	Pomidor, Soya, Ixtaloq, Gurilt, Rediska, Karam

vab-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

75 listdan iborat 68 soatli "Pazandachilik" to'garagini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.

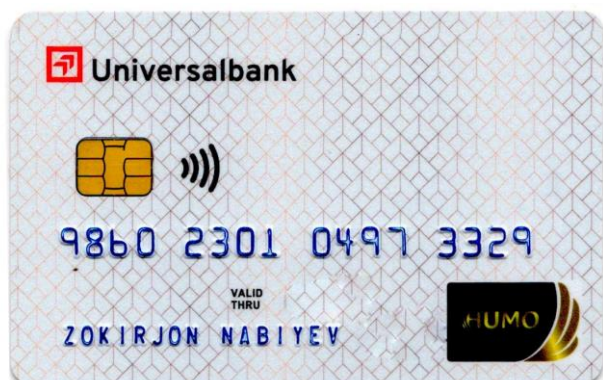
Narxi: 30 ming so'm

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 vab-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalariga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.