



_____ *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*
iqtidorli o'quvchilar uchun

“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 yiliga iqtidorli o‘quvchilar uchun tuzilgan “Pazandachilik” nomli
to‘garagining
ISH REJASI**

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Taomning inson organizmi uchun ahamiyati	1		
2.	Yog‘, oqsil, uglevodlarni inson hayotidagi ahamiyati	1		
3.	Nonushta dasturxonini tuzash tartibi.	1		
4.	Oshxona jihozlaridan foydalanishda sanitariya-gigiyena qoidalari.	1		
5.	Sabzavotlarga ishlov berish texnologiyasi	1		
6.	“Lazzat” salati	1		
7.	Tuxum.	1		
8.	Tuxumni qaynatish usullari	1		
9.	Qovurilgan tuxumning oqini sarig‘iga aralashmasdan tayyorlash texnologiyasi	1		
10.	Buterbrod. Buterbrod tayyorlash texnologiyasi.	1		
11.	Buterbrod tayyorlash	1		
12.	Choy damlash texnologiyasi	1		
13.	Kakao va uni tayyorlash tartibi	1		
14.	Milliy taom tayyorlash texnologiyasi	1		
15.	Qovurma mastava tayyorlash texnologiyasi	1		
16.	O‘smirning bir kunlik ovqatlanish	1		
17.	Oshxona jihozlaridan (chinni, shisha, sopol, metall kabi) to‘g‘ri foydalanish tartibi	1		
18.	Tushlik uchun dasturxon tuzash	1		
19.	Sut mahsulotlari.	1		
20.	Un va don mahsulotlari.	1		
21.	Hamir mahsulotlari	1		
22.	Milliy taomlar tayyorlash.	1		
23.	Parhez	1		
24.	Parhez taom tayyorlash	1		
25.	Dasturxon, salfetka-sochiqlarning turlari.	1		
26.	Salfetkalarini taxlash usullari (yelpig‘ich shakli)	1		
27.	Ovqatlanish	1		
28.	Kechki dasturxonni tuzash	1		
29.	Sabzavot va mevalarni konservalash	1		
30.	Ziravorlar	1		
31.	Go‘sh va baliq mahsulotlari	1		
32.	Go‘shdan tayyorlanadigan yarimfabrikatlar	1		
33.	Baliq va dengiz mahsulotlaridan taom tayyorlash	1		
34.	To‘yimli salatlar tayyorlash texnologiyasi	1		

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: Yog‘, oqsil, uglevodlarni 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:

O‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi:

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

Ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi:

o‘zining fuqarolik burch va huquqlarini bilish.

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:

Oqsillar – organizm hujayralari va to‘qimasining asosini tashkil qiladi. Oqsillar tuxum, sut va sut mahsulotlari, go‘sht, baliq, shuningdek, o‘simlik mahsulotlari – loviya, bug‘doyning undirilgan doni, dengiz o‘tlari, oq loviya, non, xamirli makaron mahsulotlari, jigarrang guruch, yong‘oqda mavjud bo‘ladi. O‘simlik oqsillari kerakli oziqlar bilan organizmni to‘liq ta‘minlay olmaydi, shuning uchun inson albatta go‘sht iste‘mol qilishi kerak. Organizmda oqsilning yetishmasligi insonni og‘ir kasalliklarga olib keladi. Oqsil moddalarini saqlashning qaysi usuli bo‘lmasin (muzlatish va eritish, uzoq muddat issiqlikda qayta ishlash, konservalash), ularning oziqlik qiymatini pasaytiradi. Oqsillarga ega bo‘lgan foydali tabiiy mahsulotlar – qaynatilgan go‘sht, yangi baliq, tuxum, parranda go‘shti, donli, dukkakli o‘simliklar, mevalar, sabzavotlar.

Uglevodlar – organizmni kuch-quvvat bilan ta‘minlovchi manba hisoblanadi va mushaklarimizning (muskul) ishlashiga yordam beradi.

Yog‘lar – uglevodlar singari quvvatning manbasi sanaladi. Yog‘lar hayvonlar (mol, qo‘y, to‘ng‘iz, parrandalar va hokazo) va o‘simliklar (kungaboqar, zaytun, makkajo‘xori, paxta, yong‘oq kabilar)dan olinadi. Yog‘lar taom ta‘mini yaxshilaydi va insonni to‘q saqlaydi. Biroq ular organizmdan tez chiqib ketmaydi, unda to‘planadi. Yog‘ni ortiqcha iste‘mol qilish semirishga olib keladi.

Mineral moddalar – oziq-ovqatlarning barcha turlariga oz bo‘lsa-da kiradi. Hammasi bo‘lib 30 dan ortiq minerallar va mikroelementlar mavjud, ularsiz organizmning to‘laqonli faoliyati bo‘lishi mumkin.

Suv – tiriklikning dastlabki manbasi. U ham yuqorida tilga olinganlar qatori oziq-ovqatning muhim

komponentlaridan biri hisoblanadi. Suv oziq-ovqatlarning singishi, qoldiqlarning (zararli moddalarning)

chiqishi va tanada mo‘tadil haroratni ushlab turish uchun hayotiy zaruratdir. Inson organizmiga faqat toza suvning kirishi juda muhim.



O‘spirin organizmning oqsil, uglevod, yog‘ va energiyaga bir kunlik ehtiyoji				
Yoshi	Oqsil (g)	Yog‘ (g)	Uglevod (g)	Energiya qiymati (kkal)
7 yoshdan 10 yoshgacha	79	79	315	2300
11 yoshdan 13 yoshgacha (qizlar)	85	85	340	2450
11 yoshdan 13 yoshgacha (o‘g‘il bolalar)	93	93	370	2700

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.

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

Mavzu: Nonushta dasturxonini tuzash tartibi.

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:

O‘zini o‘zi rivojlantirish kompetensiyasi:

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

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

inson mehnatini yengillash tiradigan, fan va texnika yangiliklaridan xabardor bo‘lish.

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:

Dasturxonga o‘tirishda quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak:

1. Dasturxonga o‘tirishdan oldin qo‘lni yaxshilab yuvish.
2. Dasturxon atrofida kattalarga hurmatda, kichiklarga izzatda bo‘lish.
3. Dasturxon ustida suhbat me‘yordan oshib ketmasligi.
4. Suhbatlashish vaqtida ovozni balandlatmaslik, qattiq kulmaslik.
5. Taomni me‘yorida iste‘mol qilish.
6. Suyuq va quyuq taomni iste‘mol qilishda qoshiq, sanchqi, pichoqdan to‘g‘ri foydalanish.
7. Og‘iz va qo‘lni artganda faqat salftkadan foydalanish.

Qiziqarlilma‘lumot

Pazandachilik ming yillik tarixga ega. VIII asrda Rimda mashhur pazanda Apitsiy tomonidan pazandachilik san‘ati maktabiga asos solingan. Taom tayyorlash mas‘uliyatli va sharaflil vazifa hisoblangan.

Aksariyat oshpaz va pazandalar o‘zlarining kasbiy mahoratlari bilan mag‘rurlangan.

Ilmiy pazandachilik asoslari XIX asr oxirlarida ishlab chiqilgan.



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

*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 iqtidorli o‘quvchilarga 34 soatli “Pazandachilik” to‘garagini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.



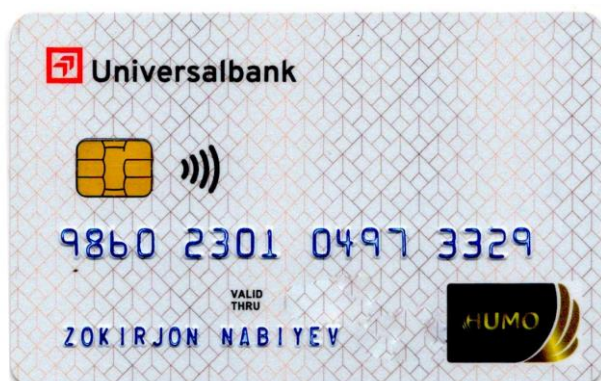
Narxi: 20 ming so‘m

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.