



_____ hokimligi
*maktabgacha va maktab ta'limi
boshqarmasi*

_____ maktabgacha va
*maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi
__-umumiy o'rta ta'lim maktabi
texnologiya fani o'qituvchisi*

_____ning
*20__-20__-o'quv yili uchun
"MOHIR QO'LLAR" NOMLI*

**TO'GARAK
HUJJATLARI**

To'g'arak a'zolari haqida ma'lumot

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

15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

O'tkazilgan xona _____

MMIBDO‘ _____
20__-20__-o‘quv yili uchun tuzilgan “Mohir qo‘llar” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Pazandachilik o‘quv xonasida xavfsizlik texnikasi qoidalari va sanitariya gigiyena talablari. Oziq – ovqat mahsulotlarining ozuqaviy qiymatini inson organizmi uchun ahamiyati			
2.	Sanitariya va gigiyena haqida tushuncha. Sabzavotlariga birlamchi ishlov berish, to‘g‘rash usullaridan foydalanib , salatlar tayyorlash va dasturxonga tortish			
3.	Oshxona buyum va jihozlari haqida tushuncha. Plita haqida umumiy ma’lumot, plita turlari, tuzilishi va foydalanish qoidalari. Sabzavotlarni pishirish usullari			
4.	Kartoshka bo‘tqasini tayyorlash texnologiyasi			
5.	Tuxum va uning ozuqaviy qiymati. Pishirish usullari			
6.	Ochiq, yopiq va gazak uchun buterbrodlarni tayyorlash va dasturxonga tortish			
7.	Issiq ichimlik va shifobaxsh damlamalarni tayyorlash texnologiyasi. Kundalik ovqatlanish uchun dasturxon bezash			
8.	Sabzavotlardan yaxna taomlar tayyorlash			
9.	O‘zbek milliy oshxonasining rivojlanish tarixi, uning taomlari, tasnifi hamda taomlarning tayyorlanishdagi o‘ziga xos xususiyatlari. “Tvorogli”, ”muraboli” blinchiklar tayyorlash tartibi va dasturxonga tortish			
10.	Tikuvchilik o‘quv xonasida xavfsizlik texnikasi qoidalari va sanitariya gigiyena talablari.Tabiiy tolali gazlamalardan paxta va zig‘ir tolalardan to‘qilgan gazlamalar, ularning xususiyatlari. Sarja (polotno) to‘qish			
11.	Gazlamani o‘ng va teskari tomonlarini, bo‘ylama va ko‘ndalang iplarini aniqlash			
12.	Qo‘l ishlari haqida umumiy ma’lumot. Qo‘l choklaridan foydalanib, qo‘lqopli ushlagichni bichish, tikish va bezash			
13.	Dazmol bilan ishlash qoidalari. Dazmollash usullari			
14.	Qo‘l yuritmal tikuv mashinasining asosiy tuzilishi va ishlash tartibi. Tikuv mashinasini tozalash va moylash			
15.	Tikuv mashinada ishlash qoidalari. Mashinada ipsiz tikish.Mashinaga ip o‘tkazish.Biriktiruvchi,ziy choklarini tikish			
16.	Bichish va tikish haqida umumiy ma’lumot.Gavdadan o‘lchov olish.			
17.	Fartuk va bog‘ichli qalpoqcha (ro‘mol) chizmasini chizish. Modellashtirish			
18.	Fartuk va bog‘ichli qalpoqchani (ro‘mol) andoza tayyorlash			
19.	Fartuk va bog‘ichli qalpoqchani bichish va tikish			
20.	Fartukni tikish			
21.	Fartukni tikish			
22.	Bog‘ich, belbog‘ va qoplama cho‘ntakni tikish			
23.	Fartuk qismlarini birlashtirish va oxirgi ishlov berish			

24.	Kashtachilikda ishlatiladigan naqshlar,naqsh elementlari. Naqshlar chizish. Kashtachilik ranglari va tikiladigan kashta uchun rang tanlash			
25.	Yostiq jildini bichish va bezak nusxasini tushirish			
26.	Yostiq jildiga naqshlarini zanjir chokida tikish			
27.	Yostiq jildi qismlarini birlashtirish va oxirgi ishlov berish			
28.	Milliy kiyimlardan qiyiqchani bichish va nusxa tushirish.Qiyiqcha gullarni (naqshlarni) tikish. Dazmollash			
29.	Milliy o‘yinchoq (qo‘g‘irchoq) turlari, ishlatiladigan asbob , moslamalar, gazlama va ularning turlari,andozasini tayyorlash va bichish			
30.	Tana bo‘laklarini birlashtirish. Qo‘g‘iroqni sochini tikish, yuziga ishlov berish			
31.	Qo‘g‘rchoq ko‘ylak va lozimini tikish			
32.	Qo‘g‘rchoq ko‘ylak va lozimini tikish			
33.	To‘qishning murakkab usullari. Ko‘zoynak g‘ilofini to‘qish			
34.	Uyni yig‘ishtirish va tartibga solish qoidalari. Kiyimlarni tozalash va saqlash qoidalari			

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

Mavzu : Pazandachilik o‘quv xonasida xavfsizlik texnikasi qoidalari va sanitariya gigiyena talablari. Oziq – ovqat mahsulotlarining ozuqaviy qiymatini inson organizmi uchun ahamiyati.

a) *Ta'limiy maqsad*– x.t.q va san. gigiyena talablarini tushuntirish, oziq – ovqat mahsulotlarini ozuqaviy qiymati, ahamiyati haqida tushuntirish

b) *Tarbiyaviy maqsad*– o‘quvchilarni milliy an‘analarimiz, urf-odatlarimizni qadrlaydigan insonlar qilib, estetik ruhda tarbiyalash.

v) *Rivojlantiruvchi maqsad*– o‘zbek milliy pazandachiligini rivojlantirishga o‘rgatish.

Mashg‘ulot turi: Yangi bilim beruvchi. Bilimlarni mustahkamlovchi. Kompetentlikni shakllantiruvchi

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”, “Krossvord”, “Labirint”, “Tushunchalar tahlili” “Kubik” “Charxpalak”, “T-jadval”, “BLITS savol” va shu kabi metodlar (*belgilangan metodlardan Mashg‘ulotda qo‘llanilishi lozim bo‘lganining tagiga chizing*).

Mashg‘ulotda jihozi: pazandachilik o‘quv xonasi, rasm va tarqatma materiallar, o‘quv qurollari, elektron materiallar, test materiallari, shablonlar, mehnat qurollari.

Mashg‘ulotning borishi:

I. Tashkiliy qism:

a)Salomlashish b)Davomatni aniqlash

II. Uygva vazifani so‘rash:

a)Savol – javob o‘tkazish b)Topshiriqlarni tekshirish

III. Yangi mavzu bayoni:

O‘quvchi yoshlarga pazandachilik tarixi, uning rivojlanish davrlarini, taraqqiyot bosqichlarini tushuntirish. Shu bilan birga texnika xavfsizlik qoidalari va sanitariya gigiyena qoidalari talablarini o‘rgatish va ularga amal qilishni tushuntirish va o‘rgatish. Xalqimiz bejizga tozalik bor joyda qut baraka doim bo‘ladi deb ta’kidlamaydi. Sanitariya gigiyena qoidalari shulardan iboratki oshxonaning o‘z tartib qoidalari, tozaligiga amal qilinishi, mahsulotlar sifati ni doimo nazoratda tutishi, idish tovoqlar va ovqat tayyorlash uchun ishlatiladigan anjomlarni ozoda tutilishini nazoratda bo‘lishidir. Bulardan tashqari oshxonaga kirgan insonning kiyinishi, sochlarini yig‘ishtirilganini, tirnoqlari o‘smagan bo‘lishi, maxsus qo‘lpoqlari kiyilgan bo‘lishi ham sanitariya- gigiyena qoidalari ichiga kiradi. Oshxonaning kundalik va mukammal tozalovlari, chiqindilarni vaqtida yo‘qotilishi, gaz plitalarini tozaligi ham kiradi. Texnika xavfsizlik qoidalari esa pichoqlarni va tig‘li anjomlarni to‘g‘ri joylash, bo‘lalar qo‘li yetmaydigan joyga qo‘yish. Shunga o‘xshash qurollarni ehtiyotlash, gugurt va maxsus olov yoqqichlarni ham yosh bolalar ko‘zi tushmaydigan yoki qo‘li yetmaydigan joylarga qo‘yish. Har bir sohani o‘zini rivojlanish bosqichi, davrlari va eng gullagan paytlari bo‘ladi. Pazandachilik ham qadimdan rivojlangan sohalar sirasiga kiradi. Insoniyat paydo bo‘libdiki bu soha ham teng rivojlanib kelmoqda. Buni birgina tarix zarvaralaridagi sur‘atlar da toshlarga o‘yilgan bitiklardan bilsak bo‘ladi. O‘zbek milliy pazandachiligi ham faoliyatining boshqa turlari kabi doimo o‘zgarib va takomillashib borgan. XIX asrga kelib O‘zbekistonda ham pomidor, karam, kartosh, kavlagi kabi sabzavotlar: malina, qulpunoy kabi rezavorlar yetishtirila boshladi. Kishi organizmi normal rivojlanishi uchun turli xil oziq moddalar- oqsillar, yog‘, uglevodlar (shirin moddalar), mineral tuzlar, vitaminlar- suv va boshqa moddalar ta‘minlanib turishi kerak. Oqsillar hayot uchun eng muhim modda hisoblanadi. Oqsil moddalar asosan go‘sh, baliq, tuxum, don va sut mahsulotlarida ko‘p bo‘ladi. Kishi organizmi uchun zarur bo‘lgan oziq moddalar har kuni iste‘mol qiladigan taom va oziq – ovqat mahsulotlari orqali qabul qiladi. Sut tarkibi bida organizm uchun zarur bo‘lgan barcha moddalar mavjud. Bundan tashqari kasallikni oldini oluvchi va yo‘qotuvchi moddalar bor. O‘zbekistonda asosan qo‘y va mol go‘sh, ot, echki, parranda, baliq go‘shlari iste‘mol qilinadi.

IV. Mashg‘ulotni mustahkamlash

1. XTQoidalari va san. gig. talablari deganda nimani tushunasiz?

2. Go‘sh va sabzavot mahsulotlarini qanday saqlash kerak?

Baholash: Mashg‘ulotga faol qatnashgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish.

V. Uygva vazifa: mavzuni o‘rganib kelish.



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

Mavzu: Sanitariya va gigiena haqida tushuncha. Sabzavotlariga birlamchi ishlov berish, to‘g‘rash usullaridan foydalanib , salatlar tayyorlash va dasturxonga tortish.

a) *Ta’limiy maqsad* – O‘quvchilarga milliy oshxonani xususiyatlari va shaxsiy gigiyena haqida tushuntirish.

b) *Tarbiyaviy maqsad* – o‘quvchilarni yurtga sadoqat ruhida tarbiyalash.

v) *Rivojlantiruvchi maqsad* – o‘zbek milliy pazandachiligini rivojlantirishga turli salatlar tayyorlashga o‘rgatish.

Mashg‘ulot turi: Yangi bilim beruvchi. Bilimlarni mustahkamlovchi. Kompetentlikni shakllantiruvchi

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”, “Krossvord”, “Labirint”, “Tushunchalar tahlili” “Kubik” “Charxpalak”, “T-jadval”, “BLITS savol” va shu kabi metodlar (*belgilangan metodlardan Mashg‘ulotda qo‘llanilishi lozim bo‘lganining tagiga chizing*).

Mashg‘ulotda jihozi: pazandachilik o‘quv xonasi, rasm va tarqatma materiallar, o‘quv qurollari, elektron materiallar, test materiallari, shablonlar, mehnat qurollari.

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:

Oshxonada ishlatilgan bir qancha sanitariya gigiyena qoidalariga , xavfsizlik texnik qoidalariga rioya qilish kerak. Sabzavotlariga birlamchi ishlov berishda uni loy, tuproqlardan tozalanadi. Archilgan kartoshkani esa albatta, suvga solib qoyish kerak, aks holda qorayib qoladi. Sabzavotlarga birlamchi ishlov berish da:

saralash → yuvish → archish → qayta yuvish → to‘g‘rash.

Sabzavotlardan harxil salatlar tayyorlash mumkun. Salatlarini bir qancha turlari mavjud bo‘lib, ulardan sabzavotlardan qaynatib, qovurib , dimlab pishirilgan holdagi yoki sabzavotlarni homligicha holatida salat tayyorlash mumkin. Salatlar mavsumlarga mos holda qilinadi. Ularni tayyorlayotganda , albatta shakliga ham katta e‘tibor berish kerak. Chunki, ko‘rinishi ham katta ahamiyat kasb etadi. Salatlarini harxil ya‘ni salat yog‘i qo‘shib , mayonez qo‘shib tayyorlash mumkin. Salatlar xo‘randalar uchun albatta mos kelishi kerak. Chunki ayrim insonlar da qandli diabet, gipertoniya kabi xavfli kassaliklari bo‘lganlari tufayli ular ayrim maxsulotlarni tanavvur qila olmaydilar. Bunday insonlarga yengilhazm bo‘la digan maxsulotlar tavsiya etiladi. Salatlar aksariyat ovqatdan oldin tanovul qilinadi va u juda oz miqdorda bo‘lishi, to‘yimli emasligi bilan boshqa taom lardan farq qiladi. Shuning bilan u doimomahsulot tarkibi bilan ajralib turishi kerak. Salatlarini dasturxonga tortayotganda uni did bilan bezagan holatda odob bilan ya‘ni avval uyning kattasiga so‘ng yosh lar ketma-ketligiga e‘tibor qaratgan holda tortiladi. Sabzavotlarga birlamchi ishlov berish ketma – ketli gini amalda o‘quvchilar bilan birgalikda bajariladi. Sabzavotlar asosan asosiy va murakkab usullarda to‘g‘raladi. Asosiy usullarda taomlar va salatlar tayyor lashda qo‘llaniladi. Murakkab usullarda esa turli xil bezaklar tayyorlash uchun ishlatiladi. Oddiygina salat tayyorlaymiz. Buning uchun avval kerakli mahsulot lar tanlab olinib birinchi ishlov beriladi. Hamma to‘g‘ralgan masalliqlarni idish ga solib tuz, ko‘katlar solib aralstiriladi. Salatni mahsus idishga solib sabzavot lar va ko‘katlar bilan bezatiladi va dasturxonga tortiladi. Albatta dasturxonga tortishda o‘zining tartib qoidalarini tushuntirib ketiladi. O‘quvchilarni milliy odoblarimiz va dasturxon odobi haqidagi tushunchalarini yanada mustax kamlab keitladi.

IV. Mashg‘ulotni mustahkamlash

1) Sabzavotlarga birlamchi ishlov berishni tushuntirib bering va amalda bajarib ko‘rsating?

V. Baholash: Mashg‘ulotga faol qatnashgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish.

VI. Uyga vazifa : Salat tayyorlashni o‘rganib kelish.

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__ yil

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

Mavzu: Oshxona buyum va jihozlari haqida tushuncha. Plita haqida umumiy ma‘lumot, plita turlari, tuzilishi va foydalanish qoidalari. Sabzavotlarni pishirish usullari

- a) *Ta‘limiy maqsad* – O‘quvchilarga pazandachilikda ishlatiladigan jihozlarni haqida tushunchalar berish.
b) *Tarbiyaviy maqsad* – o‘quvchilarni mustaqil fikrlashga o‘rgatish va este tik ruhda tarbiyalash.
v) *Rivojlantiruvchi maqsad* – pazandachilik jihozlaridan oqilona foydalanishga o‘rgatish.

Mashg‘ulot turi: Yangi bilim beruvchi. Bilimlarni mustahkamlovchi. Kompetentlikni shakllantiruvchi

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”, “Krossvord”, “Labirint”, “Tushunchalar tahlili” “Kubik” “Charxpalak”, “T-jadval”, “BLITS savol” va shu kabi metodlar (*belgilangan metodlardan Mashg‘ulotda qo‘llanilishi lozim bo‘lganining tagiga chizing*).

Mashg‘ulotda jihozi: pazandachilik o‘quv xonasi, rasm va tarqatma materiallar, o‘quv qurollari, elektron materiallar, test materiallari, shablonlar, mehnat qurollari.

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:

Oshxona jihozlaridan bo‘lmish muzlatgich haqida nimalarni bilasiz deb ikki guruhga savol tashlanadi. Ikki guruhga bo‘lish esa turli usullar yordamida amalga oshiriladi. Masalan ikki guruhga bo‘lish uchun ikki xil rangli qog‘ozdan foydalanadi. Bo‘lib bo‘lgandan so‘ng ularni nomlab muloxazalarni yuritishadi. Ikkita oq qog‘ozga tushiriladi. Ular bir – biriga aytib fikr yuritishadi. Oshxona buyumlari ichida plita eng ko‘p foydalaniladigan plitadir. U siz hech qanday taom pishirib bo‘lmaydi. Plitalar turli xil o‘lchamda va turli xil qulayliklarga ega ekanligi bilan bir-biridan ajralib turadi. Plitalarni doimo ozoqda tutish lozim. Uning har kuni bir marta maxsus yuvuvchi vositalar yordami da artib turish kerak. Muzlatgichlarni ham nihoyatda ehtiyot qilib ishlatish lozim. Shunda gina u uzoq muddatlarga xizmat qila oladi. Muzlatgichni ishlatishdagi muhim qoidalar shundan iboratki muzlatgichni ko‘p ochib yopaver maslik, issiq narsalar qo‘ymaslik, o‘gir buyumlarni uning ustiga qo‘ymaslik, narsalarni ochiq holatda qo‘ymaslik. Bular eng muhim qoidalardan hisolandi. Muzlatgichni sirkali suvda hech bo‘lmaganda bir haftada bir marta yuvib turish kerak. Shunda turli xil noxush xidrlarni bartaraf qilinadi. Shkaflar maxsus idish qo‘yish uchun yoki kiyim uchun maxsus shkaflar bo‘ladi. Idish qo‘ya dikan shkaflarda maxsus joylar ko‘pligi va ko‘p qavatli bo‘lishi bilan ajralib turadi. Ularni ham toza saqlash maqsadiga muvofiq bo‘ladi. Shkaflarni ham kun da bir martadan artib turish kerak. Gaz plitalari ham huddi shunday bo‘lishi kerak va albatta deraza oynalarining fortochkasi bo‘lishi kerak. Har bir jihozni ishlatgan albatta o‘zining qoidalarga amal qilingan holda ishlatishi kerak.

1. Oshxonada ishlatiladigan qanday jihozlarni bilasiz?
2. Qanday xav.tex. qoidalari va san.gig. talablarini bilasiz?
3. Oshxonada ishlatiladigan qanday idish - tovoq turlarini bilasiz?
4. Oshxona kombayni qanday vazifani bajradi?

IV. Mashg‘ulotni mustahkamlash

- 1) Oshxonadagi shaxsiy gigiyena talablari nimalardan iborat?
- 2) O‘zingiz yoqtirgan salatni tayyorlanishini aytib bering?
- 3) Salatlar dasrturxonga qanday tortiladi?

V. Baholash: Mashg‘ulotga faol qatnashgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish.

VI. Uyga vazifa: Oshxona jihozlarini tozalashni o‘rganib kelish.

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

Texnologiya fanidan 34 soatli "Mohir qo'llar" to'garakni to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.



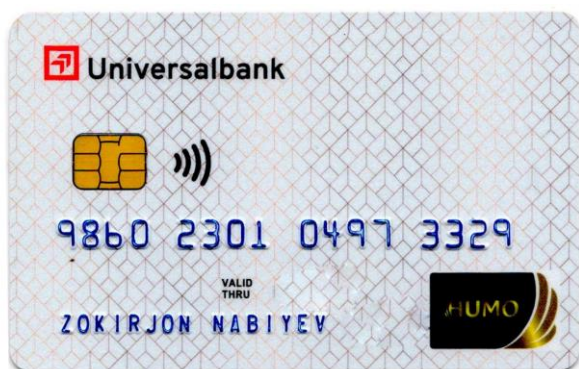
Narxi: 20 ming so'm

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.