



\_\_\_\_\_ *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*  
*6-7-sinf bo'sh o'zlashtiruvchi*  
*o'quvchilar uchun*

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







**“TASDIQLAYMAN”**

MMIBDO‘ \_\_\_\_\_

**20\_\_-20\_\_-o‘quv yili bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar uchun tuzilgan  
“ \_\_\_\_\_ ” 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.	Oshxona jihozlaridan (chinni, shisha, sopol, metall kabi) to‘g‘ri foydalanish tartibi	1		
3.	Sut va sut mahsulotlari turlari.	1		
4.	Donlar tarkibidagi oziq moddalar miqdori	1		
5.	Parhez	1		
6.	Jun gazlamalari	1		
7.	Atlas va satin to‘qish	1		
8.	Tugma haqida	1		
9.	Tikuv mashinasida ishlatiladigan kichik mexanik vositalar	1		
10.	Tikuv buyumlarini tikishda mashinada bajariladigan ishlar	1		
11.	Ikki chokli to‘g‘ri bichimli yubkalarni modellashtirish	1		
12.	Zardo‘zlik san’ati	1		
13.	Nozmunchoq to‘qish uchun zarur xomashyo va moslamalar	1		
14.	Gazlamadan bezak tayyorlash turlari	1		
15.	Oilaviy xarajatlarni hisoblash	1		
16.	Xavfli maishiy moddalar bilan bog‘liq hodisalarning oldini olishda qo‘llaniladigan xavfsizlik choralari	1		
17.	Oziq-ovqatlarning ozuqaviy qiymati	1		
18.	Oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi	1		
19.	Sabzavot va mevalarni konservalash	1		
20.	Go‘sh mahsulotlari	1		
21.	Baliq va dengiz mahsulotlari	1		
22.	Kimyoviy tolalarning olinishi va xossalari	1		
23.	Sintetikadan tayyorlangan gazlamalar	1		
24.	Kiyim haqida umumiy ma’lumot	1		
25.	Yuz tuzilishiga ko‘ra bo‘yin o‘mizining shakllari	1		
26.	Qo‘l choklarining tikilishi	1		
27.	Ixtisoslashtirilgan tikuv mashinalari, tuzilishi va ishlash prinsipi	1		
28.	Mashinada izma (petlya) tikish	1		
29.	Hisoblash formulasi	1		
30.	Takrorlash	1		
31.	Interyerda tekstil mahsulotlari	1		
32.	Interyerda o‘simliklar dunyosi	1		
33.	Kurka	1		
34.	Fotorezistor	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 sohasini 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.

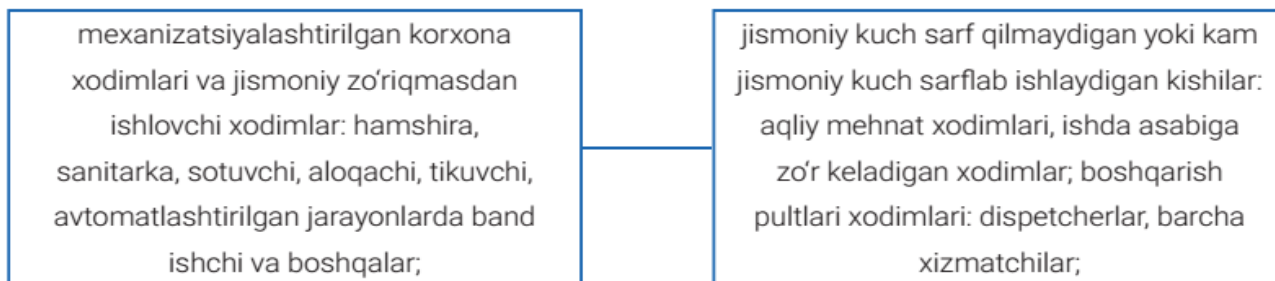
**Mashg‘ulotning borishi:**

**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 chalib, 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.



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 holda, qandolat mahsulotlari, shirin mevalarda esa qand holda 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:** 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. Uyga 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, quyuq 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 quyuq 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. 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:** Sut va sut mahsulotlari turlari.

**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.

**Milliy va umummadaniy kompetensiya:**

turli materiallarga ishlov berishda moslamalarda xavfsizlik texnikasi qoidalari va sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilgan holda ishlash.

**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 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:**

Sut – asosiy oziq-ovqat mahsulotlaridan biri. Unda kishi organizmi uchun g‘oyat muhim va zarur barcha oziq moddalar mavjud. Sut tarkibida 3—4 % oqsil, 3—5 % yog‘, 4,5—5 % sut shakari, 0,6—0,8 % mineral moddalar, 87—89 % suv, A, B, B 12, C, D, E, PP vitaminlari bor. Yog‘i olinmagan sutda kishi organizmiga zararli bo‘lgan bakteriyalarni yo‘qotishga qodir bo‘lgan immun deb ataluvchi modda mavjud. Sutdagi mineral moddalar kalsiy, kaliy, natriy, magniy, fosfor, temir kabilarning tuzlaridan iborat bo‘ladi. Sut mahsulotlari. Sutni achitib hosil qilingan mahsulotlar sut-qatiq mahsulotlarideb ataladi. Ularga smetana, tvorog va tvorog mahsulotlari, qatiq, kefir kiradi.

O‘zining yoqimli ta‘mi va xushbo‘yligi, shifobaxsh va parhez bop xususiyatlari, shuningdek, muhim oziqlik qiymati tufayli bu mahsulotlarga aholining talabi juda katta. Smetana pasterizatsiya qilingan va sut kislotasi hosil qiluvchi toza bakteriyalar bilan ivitilgan qaymoqdan tayyorlanadi. Ivish jarayoni 18—22 °C haroratda 12—18 soat davom etadi, so‘ngra 3—6 °C haroratli xonaga o‘tkaziladi, u yerda sovib, ikki sutkada yetiladi. Parhez smetanasi B va C vitaminlari qo‘shilgan holda 10 % yog‘li qilib tayyorlanadi. Smetana 8 °C dan oshmagan haroratda ko‘pi bilan 36 soat saqlanadi. Qatiq qaymog‘i olinmagan, yog‘sizlantirilgan, pasterizatsiya va sterilizatsiya qilingan sutlarni sut achituvchi streptokokklar qo‘shib yoki qo‘shmasdan achitish yo‘li bilan tayyorlanadi. Sutni achitish 30—35 °C haroratda 6 soat davom etadi, keyin hosil bo‘lgan qatiq 3—5 °C haroratli sovutkich kameralarga joylanadi va u yerda yetilguncha (4—6 soat) saqlanadi.



**IV. Yangi mavzuni mustahkamlash:**

1. Kefirning qanday turlarini bilasiz, ularning sifat ko‘rsatkichlarini tavsiflab bering.

2. Pishloqning ozuqaviylik qiymati, assortimenti va sifatiga qo‘yiladigan talablar haqida ma‘lumot bering

**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



**veb-saytimiz: [Zokirjon.com](http://Zokirjon.com)**

*Zokirjon.com veb-sayti orqali o'zingiz uchun kerakli ma'lumotlarni yuklab oling.*

**+99890-530-00-68 nomerga telegramdan yozishingiz yoki telegramdan nza4567 izlab telegramga murojaat qilishingiz so'raladi.**

*Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi.*

*Hujjat word variant doc formatda beriladi.*

**40 listdan iborat texnologiya fanidan 6-7-sinf bo'sh o'zlashtiruvchi o'quvchilarga 34 soatli to'garakni to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.**



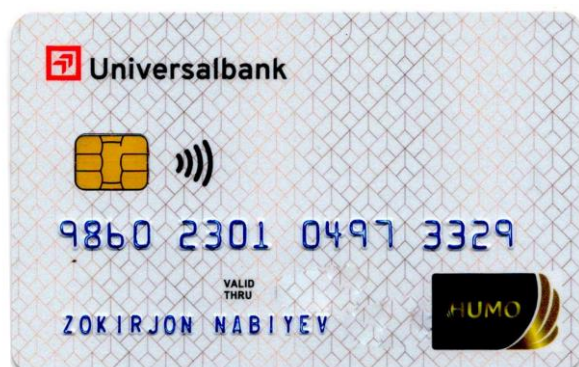
**Telegram kanalimiz:**

**@Maktablar\_uchun\_hujjatlar**

**To'lov uchun: HUMO**

**9860230104973329**

**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 gruppalariga tarqatmang.

**OMONATGA**

**HIYONAT QILMANG.**

***Bizni hizmatdan foydalanib qulay imkoniyatga ega bo'ling!***  
***Bizda maktablar uchun quydagi hujjatlar mavjud***

- 1. 1-11-Sinflar uchun sinf soati ish reja va konspektlari**
- 2. 1-11-Sinflar uchun barcha fanlardan to'garak hujjatlari**
- 3. Sinf rahbar hujjatlari**
- 4. Metodbirlashma hujjatlari**
- 5. Ustama hujjatlari**
- 6. 1-11-Sinflar uchun barcha fanlardan konspektlar**
- 7. 1-11-Sinflar uchun Ish rejalar (Taqvim mavzu rejalar)**
- 8. Maktab ish hujjatlari**
- 9. Direktor ish hujjatlari**
- 10. MMIBDO' ish hujjatlari**
- 11. O'IBDO' ish hujjatlari**
- 12. Psixolog hujjatlari**
- 13. Xotin-qizlar qo'mitasi ish hujjatlari**
- 14. Kutubxona mudirasi ish hujjatlari**
- 15. Besh tashabbus hujjatlari**
- 16. Ochiq dars ishlanmalar, taqdimotlar, slaydlar**