



_____ *hokimligi*
maktabgacha va maktab ta'limi
boshqarmasi

_____ *maktabgacha va*
maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi
___-umumiy o'rta ta'lim maktabi
tabiiy fanlar o'qituvchisi

_____ *ning*
20__-20__-o'quv yili 6-sinflar uchun
I chorak

DARS
ISHLANMALARI

O‘IBDO‘ _____

20__-20__-o‘quv yili 6-sinflar uchun tabiiy fanlardan I chorak taqvim mavzu rejasi

№	O‘tiladigan mavzular rejasi	Soati	Dars o‘tkazish muddati	Dars o‘tkazilgan sana
1.	Ratsional ovqatlanish	1		
2.	Ratsional ovqatlanish	1		
3.	Ratsional ovqatlanish	1		
4.	Ratsional ovqatlanish	1		
5.	Ovqat hazm qilish sistemasi	1		
6.	Ovqat hazm qilish sistemasi	1		
7.	Ovqat hazm qilish sistemasi	1		
8.	Ovqat hazm qilish sistemasi	1		
9.	1-nazorat ishi	1		
10.	Nafas sistemasi	1		
11.	Nafas sistemasi	1		
12.	Nafas sistemasi	1		
13.	Nafas sistemasi	1		
14.	Qon aylanish sistemasi	1		
15.	Qon aylanish sistemasi	1		
16.	Qon aylanish sistemasi	1		
17.	Qon aylanish sistemasi	1		
18.	Qon aylanish sistemasi	1		
19.	2-nazorat ishi	1		
20.	Yuqumli kasalliklar	1		
21.	Yuqumli kasalliklar	1		
22.	Yuqumli kasalliklar	1		
23.	Kasallik tarqalishining oldini olish	1		
24.	Kasallik tarqalishining oldini olish	1		
25.	Kasallik tarqalishining oldini olish	1		
26.	3-nazorat ishi	1		
27.	Umumlashtiruvchi dars	1		

Sana:				
Sinf:				

Mavzu: Ratsional ovqatlanish

Darsning maqsadi:

a) ta'limiy maqsad- o'quvchilarga yangi mavzu bo'yicha bilimlar berish, atrof olamda sodir bo'layotgan hodisa va jarayonlar mohiyatini tushunish uchun zarur bilim va ko'nikmalarni shakllantirish, ilmiy fikrlash va tadqiqot olib borishni o'rgatish, mavzuga bog'liq savol orqali egallagan bilimlarini mustaxkamlash.

b) tarbiyaviy maqsad- vatanparvarlik va tabiatni asrash tuyg'usini tarbiyalash, jamoada ishlash madaniyatini rivojlantirish, tabiatni asrash va ekologik madaniyatni shakllantirish, ilm-fanning muayyan sohalarida faoliyat yurituvchi kasb egalari va ularning faoliyati bilan tashishtirish, axborot texnologiyalaridan foydalanish va tadqiqotchilik ko'nikmalarini rivojlantirish.

d) rivojlantiruvchi maqsad- o'quvchilarning mustaqil fikrlash, kuzatish va tahlil qilish, savol berish va xulosa chiqarish, nutq va fikrni erkin bayon qilish, zamonaviy texnologiyalar va ularning hayotga tatbiqi bilan tanishtirib, fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish.

Dars turi: yangi bilim beruvchi, aralash, mustahkamlovchi dars.

Dars o'tish metodi: og'zaki (suhbat, savol-javob) aqliy hujum, aralash, interfaol.

Dars jihozi: tabiiy fanlar darsligi, mavzuga oid rasm, ko'rgazmalar va tarqatma materiallar, o'quv qurollari, elektron materiallar, tajriba uchun jihozlar.

Nazorat: o'quvchilarning darsda faolligi kuzatilib, hisobga olib boriladi.

Darsning borishi:

№	Bo'limlar	Vaqti
1	Tashkiliy qism	3 daqiqa
2	O'tgan mavzuni mustahkamlash	5 daqiqa
3	Yangi mavzu bayoni	15 daqiqa
4	Yangi mavzuni mustahkamlash	10 daqiqa
5	O'quvchilarni rag'batlantirish. Darsni yakunlash.	10 daqiqa
6	Uyga vazifa	2 daqiqa
Jami		45 daqiqa

I. Tashkiliy qism: salomlashish, navbatchi axboroti, sinf va o'quvchilarning darsga tayyorgarligi tekshiriladi, o'quvchilar ehtiyojlari aniqlanadi.

II. O'tilgan mavzuni mustahkamlash. o'tilgan mavzu yuzasidan savol-javob o'tkazish, uy vazifasini bajarilishini ko'zdan kechirish.

III. Yangi mavzu bayoni:

Sog'lom bo'lish uchun albatta nonushta qilish zarur. Tasavvur qiling, nonushtada o'zingiz yoqtirgan taomni ishtaha bilan yedingiz. Nonushtadan keyin maktabga borasiz va matematikaning sonlar olamiga yoki tarixning sirli voqealariga sho'ng'iysiz, iste'mol qilgan ovqatingiz esa yodingizdan ham ko'tariladi. Ayting-chi, iste'mol qilingan ovqat organizmda qanday o'zgarishlarga uchraydi?

Sevimli nonushtangiz haqida qisqa jumla tuzing.



O'ylab ko'ring

Sog'lom bo'lish uchun ovqat ratsionida qanday mahsulotlar bo'lishi kerak?



IV. Yangi mavzuni mustahkamlash: o'tilgan mavzu yuzasidan suhbat, savol-javob o'tkaziladi. O'tilgan mavzuga oid savol va topshiriqlar yozilgan kartochkalar tarqatiladi. O'quvchilar topshiriqlarni bajarib, o'tilgan mavzuni qismlarga bo'lib gapirishadi, xulosa chiqarishadi, o'qituvchi tomonidan umumlashtiriladi.

V. Darsni yakunlash: o'quvchini yutuq va kamchiliklarini muhokama qilish, rag'batlantirish.

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

O'IBDO': _____

(imzo)

(sana)

Sana:				
Sinf:				

Mavzu: Ratsional ovqatlanish

Darsning maqsadi:

a) ta'limiy maqsad- o'quvchilarga yangi mavzu bo'yicha bilimlar berish, atrof olamda sodir bo'layotgan hodisa va jarayonlar mohiyatini tushunish uchun zarur bilim va ko'nikmalarni shakllantirish, ilmiy fikrlash va tadqiqot olib borishni o'rgatish, mavzuga bog'liq savol orqali egallagan bilimlarini mustaxkamlash.

b) tarbiyaviy maqsad- vatanparvarlik va tabiatni asrash tuyg'usini tarbiyalash, jamoada ishlash madaniyatini rivojlantirish, tabiatni asrash va ekologik madaniyatni shakllantirish, ilm-fanning muayyan sohalarida faoliyat yurituvchi kasb egalari va ularning faoliyati bilan tashishtirish, axborot texnologiyalaridan foydalanish va tadqiqotchilik ko'nikmalarini rivojlantirish.

d) rivojlantiruvchi maqsad- o'quvchilarning mustaqil fikrlash, kuzatish va tahlil qilish, savol berish va xulosa chiqarish, nutq va fikrni erkin bayon qilish, zamonaviy texnologiyalar va ularning hayotga tatbiqi bilan tanishtirib, fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish.

Dars turi: yangi bilim beruvchi, aralash, mustahkamlovchi dars.

Dars o'tish metodi: og'zaki (suhbat, savol-javob) aqliy hujum, aralash, interfaol.

Dars jihozi: tabiiy fanlar darsligi, mavzuga oid rasm, ko'rgazmalar va tarqatma materiallar, o'quv qurollari, elektron materiallar, tajriba uchun jihozlar.

Nazorat: o'quvchilarning darsda faolligi kuzatilib, hisobga olib boriladi.

Darsning borishi:

№	Bo'limlar	Vaqt
1	Tashkiliy qism	3 daqiqa
2	O'tgan mavzuni mustahkamlash	5 daqiqa
3	Yangi mavzu bayoni	15 daqiqa
4	Yangi mavzuni mustahkamlash	10 daqiqa
5	O'quvchilarni rag'batlantirish. Darsni yakunlash.	10 daqiqa
6	Uyga vazifa	2 daqiqa
Jami		45 daqiqa

I. Tashkiliy qism: salomlashish, navbatchi axboroti, sinf va o'quvchilarning darsga tayyorgarligi tekshiriladi, o'quvchilar ehtiyojlari aniqlanadi.

II. O'tilgan mavzuni mustahkamlash. o'tilgan mavzu yuzasidan savol-javob o'tkazish, uy vazifasini bajarilishini ko'zdan kechirish.

III. Yangi mavzu bayoni:

Qancha shakar iste'mol qilamiz?

Guruhda ishlang.

1. **a)** Qaysi oziq-ovqat mahsuloti tarkibida ko'p miqdorda shakar mavjud? Ushbu savolga javob topish uchun oziq-ovqat mahsulotlari qadog'idagi yorliqlarni o'rganing. Qadoqlangan mahsulotlardan birini tanlang.

b) Shakarni me'yoridan ortiq iste'mol qilish sog'lig'imizga qanday ta'sir etadi? Ushbu savolga javob berish uchun turli manbalardan ma'lumot izlang.

1. Sinfdozlaringiz kun davomida tarkibida shakar bor oziq-ovqat mahsulotlarini qancha miqdorda iste'mol qilishini aniqlash uchun so'rovnomani tayyorlang. So'rovnomaga uchun beshta savol tuzing.
2. Sinfdozlaringiz o'rtasida so'rovnomani o'tkazing.
3. So'rovnomani natijalarini tahlil qiling. Natijalarni jadval yoki ustunli diagramma ko'rinishida taqdim eting.
4. Tadqiqot natijalari asosida ko'p miqdorda shakar iste'mol qilish nima uchun sog'lig'imizga zarar ekani haqida muhokama o'tkazing.
5. Iste'mol qilinadigan shakar miqdorini kamaytirish yo'llari haqida taklif bering.

Muvozanatlashgan ratsion nima?

Ma'lumki, sog'lom bo'lish uchun yetarlicha ovqatlanish, dam olish va jismoniy mashqlar bajarish zarur. Biz iste'mol qiladigan oziq-ovqat mahsulotlari **ratsionimizni** tashkil etadi. Sog'lom bo'lish uchun muvozanatlashgan ratsionga rioya qilishimiz kerak. **Muvozanatlashgan ratsion** organizm uchun zarur miqdorda oziq moddalarni saqlaydigan oziq-ovqat mahsulotlarini o'z ichiga oladi. Shuningdek, yetarlicha suv iste'mol qilish ham muvozanatlashgan ratsionning bir qismi hisoblanadi.

Turli mahsulotlar tarkibidagi **oziq moddalar** organizmning o'sishi va rivojlanishi, sog'lom bolishiga yordam beradi. Bunday oziq moddalarga uglevod, oqsil, yog', vitamin va minerallar misol bo'ladi.

IV. Yangi mavzuni mustahkamlash: o'tilgan mavzu yuzasidan suhbat, savol-javob o'tkaziladi. O'tilgan mavzuga oid savol va topshiriqlar yozilgan kartochkalar tarqatiladi.

O'quvchilar topshiriqlarni bajarib, o'tilgan mavzuni qismlarga bo'lib gapirishadi, xulosa chiqarishadi, o'qituvchi tomonidan umumlashtiriladi.

V. Darsni yakunlash: o'quvchini yutuq va kamchiliklarini muhokama qilish, rag'batlantirish.

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

So'rovnomaga "Ushbu qadoqdagi mahsulotni kun davomida necha mahal iste'mol qilasiz?" tarzidagi savolni kiritishingiz mumkin. Quyidagi javob variantlarini taklif eting:

- bir mahal;
 - ikki mahal;
 - uch mahal yoki undan ko'p.
- Yana qanday savollar berish haqida o'ylab ko'ring.



АКТ
Чтоб

O'IBDO': _____

(imzo)

(sana)

veb-saytimiz: Zokirjon.com

Zokirjon.com. veb-sayiti orqali o'zingiz uchun kerakli hujjatlarni yuklab olishingiz mumkin.

Zokirjon Admin bilan

90-530-68-66, 91-397-77-37 nomerga murojaat qilishingiz, shu nomerdagi telegram orqali bog'lanishingiz nza456 yoki nza445 izlab telegramdan yozishingiz so'raladi.

Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi

58 listdan iborat tabiiy fanlardan 6-sinf I chorak konspektini to'loq holda olish uchun telegramdan yozing.

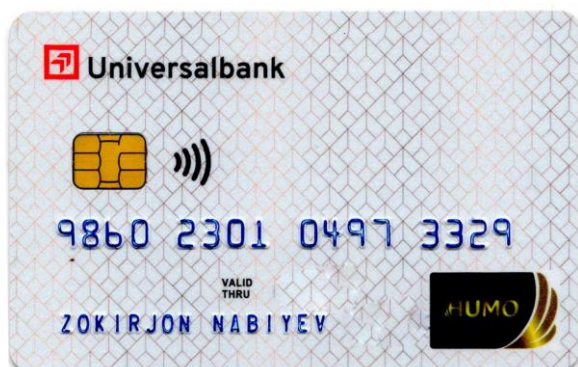


Telegram kanalimiz:

@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 gruppalariga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.

Bizni hizmatdan foydalanib qulay imkoniyatga ega bo'ling!

Bizda maktablar uchun quydagi hujjatlar mavjud.

- 1. 1-11-Sinflar uchun kelajak 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 va tezislar**
- 7. 1-11-Sinflar uchun Ish rejalar (Taqqim 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. Ommalashtirish uchun dars ishlanmalar va ochiq dars ishlanmalar, taqdimotlar, slaydlar**