



\_\_\_\_\_ *hokimligi*  
*maktabgacha va maktab ta'limi*  
*boshqarmasi*

\_\_\_\_\_ *maktabgacha va*  
*maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi*  
*\_\_\_-umumiy o'rta ta'lim maktabi*  
*texnologiya fani o'qutuvchisi*

\_\_\_\_\_ *ning*  
*20\_\_-20\_\_-o'quv yiliga 6-sinf*  
*qiz bolalar uchun I chorak*

**DARS**  
**ISHLANMALARARI**

**“TASDIQLAYMAN”**

**O‘IBDO‘ \_\_\_\_\_**

**20\_\_-20\_\_-o‘quv yili uchun tuzilgan 6-sinf texnologiya fanidan qiz bolalar uchun  
I chorak taqvimiy mavzu rejasi**

№	Mavzu nomi	Soat	Sana	Izoh
1.	Ovqatlanish ratsioni. Oziq-ovqat mahsulotlarining ozuqaviy qiymati. Ovqatlanish me‘yori. Yosh bolalarga oshpaz mutaxassisi haqida ma‘lumot berish.	1		
2.	<b>Amaliy mashg‘ulot.</b> O‘smirning bir kunlik ovqatlanish ratsionini aniqlash	1		
3.	Taom tayyorlashning xavfsizlik texnikasi va sanitariya-gigiyena qoidalari. Oshxona jihozlaridan (chinni, shisha, sopol, metall kabi) to‘g‘ri foydalanish tartibi.	1		
4.	<b>Amaliy mashg‘ulot.</b> Dasturxon tuzash. Tushlik dasturxonini tuzash	1		
5.	Sut va sut mahsulotlari turlari, sifatiga bo‘lgan talablar, saqlanishi va muddati.	1		
6.	<b>Amaliy mashg‘ulot.</b> Shirguruch pishirish va dasturxonga tortish	1		
7.	Un va don mahsulotlari. Un va don mahsulotlarining ozuqaviy qiymati. Makaron mahsulotlarining turlari. Un va makaron mahsulotlari sifatini aniqlash va saqlash tartibi. 4-amaliy mashg‘ulot. Qatlama tayyorlash.	1		
8.	<b>1-nazorat ishi</b>	1		
9.	Milliy taom tayyorlash. Tushlik dasturxonini uchun suyuq va quyuq taomlar tayyorlash texnologiyasi.	1		
10.	<b>Amaliy mashg‘ulot.</b> Makaron mahsulotlaridan taom tayyorlash	1		
11.	<b>Amaliy mashg‘ulot.</b> Parhez taom tayyorlash va dasturxonga tortish.	1		
12.	<b>Amaliy mashg‘ulot.</b> Parhez taom tayyorlash va dasturxonga tortish.	1		
13.	Dasturxon, salfetka-sochiqlarning turlari, ulardan foydalanish, saqlash va yuvish.	1		
14.	<b>Amaliy mashg‘ulot.</b> Salfetkalarini taxlash usullari (yelpig‘ich shakli)	1		
15.	Jun va ipak tolali gazlamalar, ularning olinishi. Jun va ipak tolalarning xossalari. <b>Amaliy mashg‘ulot.</b> Jun va ipak gazlamalarning xossalarini aniqlash.	1		
16.	<b>2-nazorat bishi</b>	1		
17.	Gazlamalarning to‘qilishi. Atlas va satin to‘qish.	1		
18.	<b>Amaliy mashg‘ulot.</b> Atlas va satin to‘qish.	1		

<b>Sana:</b>			
<b>Sinf:</b>			

**Mavzu: Ovqatlanish ratsioni. Oziq-ovqat mahsulotlarining ozuqaviy qiymati. Ovqatlanish me'yori. Yosh bolalarga oshpaz mutaxassisi haqida ma'lumot berish.**

**Darsning maqsadi:**

**Ta'limiy maqsad:** olgan bilim, ko'nikma va malakalarini yanada mustahkamlash, turli mexanizmlar asosida harakatlanuvchi sodda jihozlar, robototexnika elementlari yordamida aqlli texnika va texnologiyalarni yasashni o'rgatish. Buyuk kelajakni yaratuvchi, yangi texnologiyalarni hayotga tatbiq etuvchi, buning natijasida mamlakatimiz rivojiga ulkan hissa qo'shuvchi shaxs qilib yetkazish.

**Tarbiyaviy maqsad:** zamonaviy fan-texnika taraqqiyoti yangi materiallar, ularning xossa va xususiyatlari, texnik obyekt va texnologik jarayonlarga oid ma'lumotlarni o'rgatish, intellektual qobiliyatga ega shaxs sifatida shakillantirish, texnik obyekt, texnologik jarayon, maxsus va umummehnat operatsiyalarini bilishi hamda mahsulot tayyorlash ketma-ketligi, tayyor mahsulot sifatini tahlil qila olishga o'rgatish.

**Rivojlantiruvchi 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 bilimlar berish, olgan bilimlarini kelajak hayotida muhim o'rin egallaydigan amaliy mehnat faoliyatiga tayyorgarlik ko'rishida hamda o'zi qiziqqan kasb-hunar turlaridan birini to'g'ri tanlashiga yo'naltirish.

## **II. FK-fanga oid kompetensiyalar**

1. FK1-Buyum va mahsulot turlarini, ularni tayyorlash va ishlov berish usullarini bilish, texnologik loyihalash hamda amalga oshirish kompetensiyasi.
2. FK2-Psixomotor, funksional hamda amaliy faoliyat turlarini bajarishdagi operatsion kompetensiya.
3. FK3-To'g'ri va ongli kasb tanlash, ijtimoiy munosabatlarga kirisha olish kompetensiyasi.

**Dars turi:** yangi bilim beruvchi, bilimlarni mustahkamlovchi, amaliy, nazariy, aralash, noan'aviy, ananaviy.

**Dars uslubi:** tushuntirish, suxbat, tezkor savol – javob, amaliy mustaqil ishlar bajarish, munozara, muammoli topshiriq, ko'rgazmali va boshqalar.

**Dars metodi:** guruhlarda ishlash, “kim epchil-u, kim chaqqon”, “ko'rsam tezroq o'rganaman”, “muammo va yechim” shu kabi metodlar.

**Dars jihozi:** mavzuga oid rasm, ko'rgazmalar va tarqatma materiallar, o'quv qurollari, elektron materiallar.

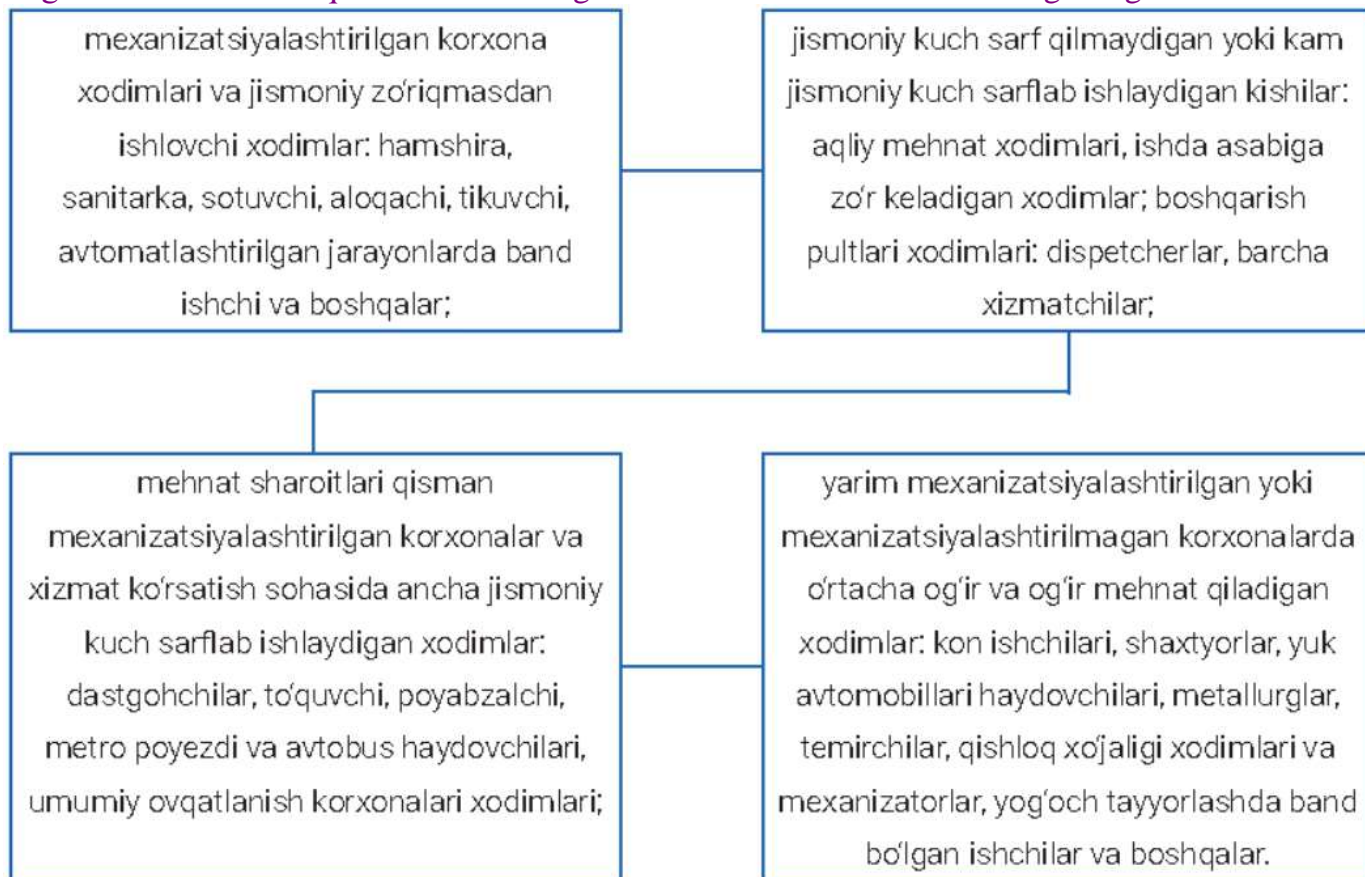
<b>№</b>	<b>Bo'limlar</b>	<b>Vaqt</b>
1	Tashkiliy qism	3 daqiqa
2	O'tgan mavzuni mustahkamlash	5 daqiqa
3	Yangi mavzu bayoni	15 daqiqa
4	Yangi mavzuni mustahkamlash	10 daqiqa
5	O'quvchilarni rag'batlantirish. Darsni yakunlash.	10 daqiqa
6	Uyga vazifa	2 daqiqa
<b>Jami</b>		45 daqiqa

**I.Tashkiliy qism:** salomlashish yo'qlama qilish, o'quvchilarni darsga tayyorgarliklarini tekshirish, dars uchun yetarli miqdorda zarur ashyolarni hozirlash.

**II. O'tilgan mavzuni mustahkamlash.** o'tilgan mavzu yuzasidan suhbat, savol-javob o'tkaziladi. Uy vazifasini bajarilishini tahlili o'tkazilib no'to'g'ri bajarilgan topshiriqlar yuzasidan ko'rsatma beriladi.

### III. Darsning borishi:

*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 ovqatlanisa, kasalliklarga kamroq chalilib, 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:



#### O'simliklar

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.

#### Uglevodlar

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 holida, qandolat mahsulotlari, shirin mevalarda esa qand holida ko'p uchraydi. Asab tizimi, muskullar, yurak, jigar va boshqa a'zolar faoliyatida uglevodlar muhim rol o'ynaydi. Yormalar, makaron yoki dukkaklilardan tayyorlangan, kartoshka yoki sabzavotlardan pishirilgan taom va garnirdan kuniga ikki mahal yeb turish 400—500 g non va 90—100 g atrofida qand hamda shirinlik iste'mol qilish odamning uglevodlarga bo'lgan sutkalik ehtiyojini bimalol qondiradi.

#### Yog'lar

Yog'lar organizmni energiya bilan ta'minlab turuvchi tayyor yonilg'Ich materialidir. Ular organizm tomonidan oqsillar, ba'zi mineral tuzlar, shuningdek, yog'da eriydigan vitaminlarning normal o'zlashtirilib borishi uchun ham zarur. Ovqat ratsionida yog'lar bo'lishi taomning mazasini yaxshilaydi va ishtahani ochadi. Yog'larga bo'lgan ehtiyojning qondirilishi yog'ning turi va sifatiga bog'liq. Hayvon va o'simlik yog'lari bir-birining o'rnini bosa oladi. Ovqat ratsionidagi

yogʻlar meʼyori odamlarning yoshi, mehnat faoliyati va iqlimiy xususiyatlarga qarab belgilanadi. Oʻzbekiston aholisi uchun taklif etilgan ovqat meʼyorlarida kaloriyalarning 30 % ini yogʻlar hisobiga qondirish koʻzda tutilgan.

### Suv

Oziq moddalarning organizmda sarflanishida energiya hosil qilmasa ham, suvsiz hayot boʻlmaydi. Ovqat ratsionida zarur miqdorda suyuqlik boʻlsa, ovqatning hajmi (ogʻirligi) kerakli darajaga yetadi va toʻyganlik hissi vujudga keladi. Suvga boʻlgan kunlik ehtiyoj gavda ogʻirligining har 1 kg vazniga 35—40 ml ni, yaʼni taxminan 2,5 l ni tashkil etadi.

### Oqsillar

Ovqat ratsionini toʻgʻri tuzish uchun, albatta, oziq-ovqat mahsulotlarining kimyoviy tarkibini bilish lozim. Oqsillar ovqatning eng muhim tarkibiy qismidir. Ovqatda oqsillar yetishmasa, organizm yuqumli kasalliklarga koʻproq moyil boʻlib qoladi, qon yaratilishi susayadi, oʻsib kelayotgan organizmning rivojlanishi sekinlashadi, asab tizimi, jigar va boshqa aʼzolar faoliyati buziladi, ogʻir kasalliklardan keyin hujayralarning tiklanishi qiyinlashadi, ammo ratsionda oqsillarning ortiqcha boʻlishi ham organizm uchun zarar.

**IV.Mustahkamlash:** oʻtilgan mavzu yuzasidan suhbat, savol-javob oʻtkazish orqali bilimlarini mustahkamlash.

**V.Baholash:** oʻquvchilarni yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, darsda faol qatnashgan oʻquvchilar ragʻbatlantirish.

**VI.Uyga vazifa:** yangi mavzuni toʻliq takrorlash va yangi mavzu yuzasidan bilimlarini mustahkamlab kelish.

**OʻIBDOʻ:** \_\_\_\_\_ (imzo) \_\_\_\_\_ (sana)

<b>Sana:</b>				
<b>Sinf:</b>				

**Mavzu: Amaliy mashg'ulot. O'smirning bir kunlik ovqatlanish ratsionini aniqlash**

**Darsning maqsadi:**

**Ta'limiy maqsad:** olgan bilim, ko'nikma va malakalarini yanada mustahkamlash, turli mexanizmlar asosida harakatlanuvchi sodda jihozlar, robototexnika elementlari yordamida aqlli texnika va texnologiyalarni yasashni o'rgatish. Buyuk kelajakni yaratuvchi, yangi texnologiyalarni hayotga tatbiq etuvchi, buning natijasida mamlakatimiz rivojiga ulkan hissa qo'shuvchi shaxs qilib yetkazish.

**Tarbiyaviy maqsad:** zamonaviy fan-texnika taraqqiyoti yangi materiallar, ularning xossa va xususiyatlari, texnik obyekt va texnologik jarayonlarga oid ma'lumotlarni o'rgatish, intellektual qobiliyatga ega shaxs sifatida shakillantirish, texnik obyekt, texnologik jarayon, maxsus va umummehnat operatsiyalarini bilishi hamda mahsulot tayyorlash ketma-ketligi, tayyor mahsulot sifatini tahlil qila olishga o'rgatish.

**Rivojlantiruvchi 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 bilimlar berish, olgan bilimlarini kelajak hayotida muhim o'rin egallaydigan amaliy mehnat faoliyatiga tayyorgarlik ko'rishida hamda o'zi qiziqqan kasb-hunar turlaridan birini to'g'ri tanlashiga yo'naltirish.

**II. FK-fanga oid kompetensiyalar**

1. FK1-Buyum va mahsulot turlarini, ularni tayyorlash va ishlov berish usullarini bilish, texnologik loyihalash hamda amalga oshirish kompetensiyasi.

2. FK2-Psixomotor, funksional hamda amaliy faoliyat turlarini bajarishdagi operatsion kompetensiya.

3. FK3-To'g'ri va ongli kasb tanlash, ijtimoiy munosabatlarga kirisha olish kompetensiyasi.

**Dars turi:** yangi bilim beruvchi, bilimlarni mustahkamlovchi, amaliy, nazariy, aralash, noan'aviy, ananaviy.

**Dars uslubi:** tushuntirish, suxbat, tezkor savol – javob, amaliy mustaqil ishlar bajarish, munozara, muammoli topshiriq, ko'rgazmali va boshqalar.

**Dars metodi:** guruhlarda ishlash, “kim epchil-u, kim chaqqon”, “ko'rsam tezroq o'rganaman”, “muammo va yechim” shu kabi metodlar.

**Dars jihozi:** mavzuga oid rasm, ko'rgazmalar va tarqatma materiallar, o'quv qurollari, elektron materiallar.

<b>№</b>	<b>Bo'limlar</b>	<b>Vaqt</b>
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
<b>Jami</b>		45 daqiqa

**I. Tashkiliy qism:** salomlashish yo'qlama qilish, o'quvchilarni darsga tayyorgarliklarini tekshirish, dars uchun yetarli miqdorda zarur ashyolarni hozirlash.

**II. O'tilgan mavzuni mustahkamlash.** o'tilgan mavzu yuzasidan suhbat, savol-javob o'tkaziladi. Uy vazifasini bajarilishini tahlili o'tkazilib no'to'g'ri bajarilgan topshiriqlar yuzasidan ko'rsatma beriladi.

**III. Darsning borishi:**



Ovqat organizmning uyg'un ravishda rivojlanishi hamda bir me'yorda ishlab turishini ta'minlay oladigan bo'lishi kerak. Buning uchun ovqat ratsionining miqdori va sifati kishining kasb-kori, yoshi, jinsiga tegishli ehtiyojlarga monand kelishi lozim. Betartib ovqatlanish quyidagi muammolarga olib kelishi mumkin: bosh aylanishi, charchoqning ko'payishi, immunitetning kamayishi, bo'g'imlar kasalliklari, suyakning mo'rtligi, qizlarda hayz siklining buzilishi, ozish yoki semirish va h. k.

Ovqatlanish kuniga to'rt marta bo'lishi kerak:

- 1) nonushta – 25 %;
- 2) tushlik – 35–40 %;
- 3) peshindan keyin – 15 %;
- 4) kechki ovqat – kunlik ozuqaviy moddalarga ehtiyoj 20–25 %.

**Mustaqil amaliy ish:**

Jadvalda ovqatlanishda odam salomatligi uchun foydali va zararli bo'lgan mahsulotlar keltirilgan.

Foydali mahsulotlarga  belgisini, zararli mahsulotlarga esa  belgisini qo'ying. O'qituvchingiz bilan topshiriqni to'g'ri bajarganligingizni tekshirib oling.

**IV. Mustahkamlash:**

1. Ovqatlanish nima?
2. Uglevodlar odam organizmi uchun qanchalik zarur?
3. Shifobaxsh profilaktik ovqatlarga nimalar kiradi?
4. O'smirning bir kunlik ovqatlanish ratsioni qanday bo'lishi kerak?

**V. Baholash:** o'quvchilarni yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, darsda faol qatnashgan o'quvchilar rag'batlantirish.

**VI. Uyga vazifa:** yangi mavzuni to'liq takrorlash va yangi mavzu yuzasidan bilimlarini mustahkamlab kelish.

**O'IBDO':** \_\_\_\_\_ (imzo) \_\_\_\_\_ (sana)

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

*Zokirjon.com. vab-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*

**42 listdan iborat texnologiya fanidan 6-sinf qiz bolalar uchun 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 vab-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 (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. Ommalashtirish uchun dars ishlanmalar va ochiq dars ishlanmalar, taqdimotlar, slaydlar**