



\_\_\_\_\_ *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 7-sinf*  
*qiz bolalar uchun I chorak*

**DARS**  
**ISHLANMALARI**

**“TASDIQLAYMAN”**

**O‘IBDO‘** \_\_\_\_\_

**20\_\_-20\_\_-o‘quv yili uchun tuzilgan 7-sinf texnologiya fanidan qiz bolalar uchun  
I chorak taqvimiy mavzu rejasi**

<b>№</b>	<b>Mavzu nomi</b>	<b>Soat</b>	<b>Sana</b>	<b>Izoh</b>
1.	Oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi. Oziq-ovqat mahsulotlari tarkibida nitrat va radiaktiv moddalarning kamayishi omillari.	1		
2.	Oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi. Oziq-ovqat mahsulotlari tarkibida nitrat va radiaktiv moddalarning kamayishi omillari.	1		
3.	Taom tayyorlashning xavfsizlik texnikasi va sanitariya-gigiyena qoidalari.	1		
4.	Amaliy mashg‘ulot. Kechki dasturxonni tuzash.	1		
5.	Sabzavot va mevalarni konservalash. Kompot tayyorlash.	1		
6.	Amaliy mashg‘ulot. Kompot tayyorlash.	1		
7.	Ziravorlar. Ziravorlarning inson organizmi uchun foydali xususiyatlari. Amaliy mashg‘ulot. Ziravorlarning sifatini aniqlash.	1		
8.	1-nazorat ishi	1		
9.	Go‘sh va baliq mahsulotlari. Go‘sh va baliq mahsulotlarining ozuqaviy qiymati. Go‘sh va baliq mahsulotlariga ishlov berishda foydalaniladigan oshxona jihozlari.	1		
10.	Go‘sh va baliq mahsulotlari. Go‘sh va baliq mahsulotlarining ozuqaviy qiymati. Go‘sh va baliq mahsulotlariga ishlov berishda foydalaniladigan oshxona jihozlari.	1		
11.	Go‘shdan tayyorlanadigan yarimfabrikatlar. Yarimfabrikatlarni saqlanishiga qo‘yiladigan sanitariya-gigiyena talablari. Tiftel yoki kotlet tayyorlash texnologiyasi.	1		
12.	Amaliy mashg‘ulot. Frikadelka tayyorlash texnologiyasi.	1		
13.	Baliq va dengiz mahsulotlaridan taom tayyorlash	1		
14.	Amaliy mashg‘ulot. Mimoza salatini tayyorlash	1		
15.	Kimyoviy tolalar. Kimyoviy tolalarning olinishi va xossalari. Amaliy mashg‘ulot. Kimyoviy tolalarning olinishi va xossalari	1		
16.	2-nazorat ishi	1		
17.	Kimyoviy tolali gazlamalar va ularning xususiyatlari.	1		
18.	Amaliy mashg‘ulot. Kimyoviy tolali gazlamalardan “Kuz ne‘matlari” kompozitsiyasini tayyorlash.	1		

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

**Mavzu: Oziq-ovqat mahsulotlari tarkibida nitrat va radiaktiv moddalarning kamayishi omillari.**

**Darsning maqsadi:**

**Ta'limiy maqsad:** egallagan bilim, ko'nikma va malakalarini yanada mustahkamlash, qo'l choklari haqida tushuncha berish, oddiy qo'l choklari turlarini o'rgatish, amaliy mashg'ulot orqali tikish ko'nikmasini shakllantirish, robototexnika elementlari yordamida esa aqlli texnika va texnologiyalarni o'z qo'llari bilan yasashni o'rgatish.

**Tarbiyaviy maqsad:** o'z oldiga aniq maqsad qo'yishi, unga erishish uchun nimalarga e'tibor berish kerakligini tushuntirish, ishlarni zamonaviy texnika va texnologiyalar asosida tashkil etish hamda boshqarishga o'rgatish. Xalqimizning boy ma'naviy qadriyatlarini asosida ta'lim-tarbiya berish, axloqiy tushunchalarni shakllantirish.

**Rivojlantiruvchi maqsad:** astoydil harakat, mashaqqatlarni yengishga bo'lgan qattiq ishonch, mustahkam iroda, tirishqoqlik, g'ayrat-shijoat, o'z qobiliyatlarini namoyon eta olish, buyuk kelajakni yaratuvchi, yangi texnologiyalarni hayot amaliyotiga tatbiq etuvchi va mamlakatimiz rivojiga ulkan hissa qo'shuvchi shax sifatida yuqori malakali raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash.

## 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.

№	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
<b>Jami</b>		<b>45 daqiqa</b>

**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:

Oziq-ovqat mahsulotlari har bir kishining kundalik hayotidagi ajralmas qismidir. Odam hayoti, ishi va boshqa ijtimoiy faoliyati uchun deyarli barcha kerakli moddalarni oziq-ovqat mahsulotlaridan

oladi. Oziq-ovqat mahsulotlari tarkibiga sut va sut mahsulotlari, go'sht va go'sht mahsulotlari, don va don mahsulotlari, sabzavot va mevalar, yog'lar, tuxum, makaron, qand va shirinliklar kiradi. Oziq-ovqat mahsulotlari tarkibida odam organizmi uchun foydali vitaminlar hamda mineral moddalar mavjud.

Vitaminlar – tirik organizmning hayot faoliyati va normal moddalar almashinuvi uchun zarur bo'lgan organik birikma bo'lib, organizmda moddalar almashinuvini ta'minlaydi.

Mineral moddalar – odam tana massasining 3–4 % ini tashkil qiladi. Ular Ca, P, Mg kabi makroelementlarga hamda yod, rux, mis, ftor kabi mikroelementlarga bo'linadi. Insonning mineral moddalarga bo'lgan ehtiyoji turlicha bo'ladi. Ba'zi mineral moddalar ayrim ovqat mahsulotlari tarkibida organizmga elektromusbat (kationlar), boshqalari elektromanfiy (anionlar) yo'nalishda ta'sir ko'rsatadi. Bunday elementlarga boy oziq-ovqat mahsulotlariga sut, sut mahsulotlari, meva-sabzavotlar kiradi. Makroelementlar – organizmdagi xilma-xil biologik faol birikmalar bo'lib, ferment, vitamin va gormonlarga ta'sir qiladi. Bu ta'sir, asosan, organizmda moddalar almashinuvi jarayonlarida namoyon bo'ladi. Insonlarda bo'y o'smasligi, tez ozish, suyaklarning rivojlanmasligi makroelementlarning yetishmasligi sababli kuzatilishi mumkin. Mikroelementlar – organizmda bir xil tarqalmaydi. Odam organizmida ko'pchilik mikroelementlar miqdori yoshga qarab ortib boradi. O'sish, rivojlanish davrida mikroelementning miqdori tez ortib, 15–20 yoshga yetganda kamayadi yoki to'xtaydi. Insonlarda mikroelementlar yetishmasligi natijasida kamqonlik, bo'qoq kasalliklari kuzatiladi. Ovqatlanish – organizmning hayot faoliyatini ta'minlash, salomatlik va ish qobiliyatini saqlab turish uchun zarur oziq moddalarni o'zlashtirish jarayoni. Kishi tartib bilan to'g'ri ovqatlansa, kasalliklarga kamroq chalinadi, chalinsa ham ularni oson yengadi.



Toksigen mikroorganizmlar ta'sirida oziq-ovqat sababchi bo'lgan kasalliklar oziq-ovqat kasalliklari deyiladi. Bu mikroorganizmlar mahsulotlarga turli xil yo'llar bilan tushadi. Ular xizmat qiluvchi va qayta ishlovchi xodimlarning qo'li orqali yoki realizatsiyaga chiqarilayotgan mahsulotlarga havodagi chang orqali, iflos suv yoki muz orqali, hamda iflos idishlar bilan ishlaganda yuqadi.

#### IV. Yangi mavzuni mustahkamlash:

1. Oziq-ovqat mahsulotlariga nimalar kiradi?
2. Ovqatlanish deb nimaga aytiladi?

**V. Baholash:** o'quvchilarni yutuq va kamchilliklarini 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)

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

**Mavzu: Oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi. Oziq-ovqat mahsulotlari tarkibida nitrat va radiaktiv moddalarning kamayishi omillari.**

**Darsning maqsadi:**

**Ta'limiy maqsad:** egallagan bilim, ko'nikma va malakalarini yanada mustahkamlash, qo'l choklari haqida tushuncha berish, oddiy qo'l choklari turlarini o'rgatish, amaliy mashg'ulot orqali tikish ko'nikmasini shakllantirish, robototexnika elementlari yordamida esa aqlli texnika va texnologiyalarni o'z qo'llari bilan yasashni o'rgatish.

**Tarbiyaviy maqsad:** o'z oldiga aniq maqsad qo'yishi, unga erishish uchun nimalarga e'tibor berish kerakligini tushuntirish, ishlarni zamonaviy texnika va texnologiyalar asosida tashkil etish hamda boshqarishga o'rgatish. Xalqimizning boy ma'naviy qadriyatlarini asosida ta'lim-tarbiya berish, axloqiy tushunchalarni shakllantirish.

**Rivojlantiruvchi maqsad:** astoydil harakat, mashaqqatlarni yengishga bo'lgan qattiq ishonch, mustahkam iroda, tirishqoqlik, g'ayrat-shijoat, o'z qobiliyatlarini namoyon eta olish, buyuk kelajakni yaratuvchi, yangi texnologiyalarni hayot amaliyotiga tatbiq etuvchi va mamlakatimiz rivojiga ulkan hissa qo'shuvchi shax sifatida yuqori malakali raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash.

## 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.

№	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
<b>Jami</b>		<b>45 daqiqa</b>

**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:



To'g'ri ovqatlanish barvaqt qarishning oldini olishda ham muhim ahamiyatga ega.

Odam iste'mol qiladigan meva va sabzavotlar tarkibida oziq-ovqat nitratlari va radiaktiv moddalar mavjud. Meva-sabzavot, poliz ekinlarini yetishtirish, serhosil mahsulot olish uchun ularga kimyoviy ishlov beriladi. Buning natijasida mahsulotlar tarkibida nitratlar va radiaktiv moddalar hosil bo'ladi.

Meva va sabzavotlar pishib yetilish davrida nitratlar miqdori pasayadi. Lekin saqlash qoidalarining buzilishi bunga aksincha ta'sir etishi mumkin. Nitratlar odamlar uchun eng zaharli moddalar hisoblanadi. Ular 10–35 °C haroratda hosil bo'ladi. Bunday haroratda sabzavot va mevalar chiriydi. Buning oldini olish uchun ularni muzlatish choralari ko'riladi.

Oziq-ovqat mahsulotlari tarkibidagi radiaktiv moddalar mikroorganizmlar, zararli hasharotlar, bakteriyalar, zamburug'lar rivojlanishini sekinlashtiradi hamda mahsulotni transportda tashish, uzoq muddat saqlash imkonini beradi. Ular oziqovqat orqali yuqadigan kasalliklarga qarshi himoya sifatida xizmat qiladi. Oziq-ovqat mahsulotlaridagi radiaktiv moddalarning ortishi inson salomatligi uchun jiddiy xavf solishi mumkin. Shuning uchun ham barcha narsada me'yor tushunchasi ishlatiladi

### Oziq-ovqat mahsulotlari tarkibidagi nitrat va radiaktiv moddalarning afzalliklari hamda zararli ta'siri

 Avzalliklari	 Zarari
Yuqumli kasalliklarning oldini oladi.	Organizmni zaharlaydi.
Bakteriyalar rivojlanishini sekinlashtiradi.	Oshqozon va ichak yo'llari kasalliklarini keltirib chiqaradi.
Mahsulotlarni uzoq muddat saqlash imkonini beradi.	Oziq-ovqat tarkibidagi vitaminlar ozuqaviy qiymatini kamaytiradi.

#### IV. Yangi mavzuni mustahkamlash:

1. Oziq-ovqat mahsulotlari tarkibidagi vitamin va mineral moddalar haqida nimalarni bilasiz?
2. Meva va sabzavotlar tarkibidagi nitrat va radiaktiv moddalar qanday vazifani bajaradi?

**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)

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

**38 listdan iborat texnologiya fanidan 7-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 veb-saytlarga joylamang.  
Kanal va gruppalarga 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**