



5-SINF PAZANDALIK MASHG‘ULOTLARIDA O‘QITUVCHILARGA TURLI XIL SALATLAR TAYYORLASHNI O‘RGATISH USULLARI

*Yuldasheva Muxtasarxon Ikromjon qizi Qo‘qon Davlat
Universiteti pedagogika fakulteti talabasi*

Annotatsiya Ushbu maqolada 5-sinf texnologiya fanining pazandalik mashg‘ulotlari doirasida salat tayyorlash bo‘yicha o‘quvchilarga beriladigan bilim, ko‘nikma va kompetensiyalarni shakllantirishga oid yondashuvlar yoritilgan. Darslik asosida yangi uzilgan va qaynatilgan sabzavotlardan tayyorlanadigan salatlar, sabzavotlarni turli shaklda to‘g‘rash usullari, mashhur salatlar – Lazzat va Cherri salatlari, shuningdek, dars jarayonida zamonaviy metod va videodan foydalanish yo‘llari keng yoritilgan. Maqola interfaol metodlar, baholash mezonlari va loyihaviy yondashuv asosida ta’lim sifati va o‘quvchi faolligini oshirishga xizmat qiladi. Mazkur yondashuvlar o‘quvchilarning oshpazlik ko‘nikmalarini rivojlantirishga va sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqishini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, pazandalik ko‘nikmalari ayniqsa qizlar uchun uy-ro‘zg‘or yuritishda va kelajakda mustaqil hayot kechirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi ta’kidlandi.

Kalit so‘zlar 5-sinf, pazandalik mashg‘uloti, salat tayyorlash, o‘qitish usullari, amaliy mashg‘ulotlar, interaktiv metodlar, sog‘lom ovqatlanish, gigiyena, jamoaviy ish, uy-ro‘zg‘or, kelajak texnologiya, pazandalik, sabzavot to‘g‘rash, yangi uzilgan salat, qaynatilgan salat, Lazzat salati, Cherri salati, zamonaviy metod, video dars..

Kirish Texnologiya fani o‘quvchilarning kundalik hayotga oid ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan muhim fanlardan biridir. Zamonaviy texnologiya fanining asosiy vazifalaridan biri – o‘quvchilarda hayotiy amaliy



ko'nikmalarni shakllantirish, gigiyena, sog'lom ovqatlanish, ijodkorlik va mehnat madaniyatini rivojlantirishdir. Ayniqsa, pazandalik mashg'ulotlari orqali o'quvchilar salomatlikka foydali bo'lgan ovqat turlarini mustaqil tayyorlashni o'rganadilar. Pazandalik bo'limi ayniqsa amaliy bilim va ko'nikmalarni rivojlantirishda samarali hisoblanadi. 5-sinf texnologiya darsida salat tayyorlash mavzusi o'quvchilarning ijodkorlik, gigiyena va pazandalik ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Maktab yoshidagi bolalar uchun pazandalik ko'nikmalarini shakllantirish nafaqat ularning kundalik hayotida mustaqil bo'lishiga yordam beradi, balki sog'lom ovqatlanishga qiziqishni oshiradi. Ayniqsa, sabzavotlar va mevalardan tayyorlangan salatlar sog'lom ovqatlanishning muhim qismi hisoblanadi. Shu bois, 5-sinf pazandalik mashg'ulotlarida salatlar tayyorlashni o'rgatish jarayonini samarali tashkil etish zarur.

Asosiy qism O'qituvchilarga avvalo salatning asosiy tarkibi va uning foydalari haqida to'liq va tushunarli ma'lumotlar berish muhimdir. Bu bosqichda sabzavot va mevalarning vitaminlar, minerallar va tola tarkibini, ularning inson organizmiga foydasini tushuntirish lozim. Shuningdek, gigiyena qoidalari, ingredientlarni to'g'ri tanlash, ularni tozalash va saqlash haqida batafsil ma'lumot berish zarur. Nazariy qism o'quvchilarni keyingi amaliy mashg'ulotlarga tayyorlashda asosiy rol o'ynaydi. Salat tayyorlash jarayonini o'qituvchi tomonidan namoyish qilish o'quvchilarga vizual ko'rinishda taqdim etiladi. Bu jarayonda sabzavotlarni qanday to'g'rash, ularni aralashtirish, ziravorlar va souslarni qo'shish texnikalari bosqichma-bosqich tushuntiriladi. Demonstratsiya orqali o'quvchilar nazariy bilimlarni amalda ko'rishadi va keyingi bosqichlarda mustaqil ish olib borish uchun zarur ko'nikmalarni egallashadi. Salat tayyorlash jarayoni o'quvchilarga quyidagi ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi:



- Gigiyena qoidalariga rioya qilish;
- Mehnat qurollaridan to'g'ri foydalanish;
- Sabzavot mahsulotlarini tanlash va tozalash;
- Estetik taqdimot qilish;
- Sog'lom ovqatlanish haqida tushunchaga ega bo'lish.

Sabzavotlarni to'g'rash – bu salat tayyorlashdagi muhim bosqichlardan biridir. Har bir mahsulotning tuzilishi va salat turi hisobga olinib, quyidagi usullardan foydalaniladi:

1. Somoncha (julienne) – ingichka va uzun shaklida to'g'raladi. Ko'pincha sabzi va rediska uchun ishlatiladi.
 2. Kubik (dice) – barobar kvadrat shaklida. Bodring, kartoshka, sabzi uchun mos.
 3. Halqa (rings) – dumaloq shaklda to'g'raladi, asosan piyoz uchun.
 4. Yoy shaklida (semi-circles) – pomidor, bodring uchun qulay.
 5. Bo'laklab (chunks) – kattaroq bo'laklarga, ayniqsa mevalar uchun ishlatiladi
- Salatlarning bir necha xil turlari mavjud. O'quvchilarga quyidagi asosiy turlarini tanishtirish maqsadga muvofiq:

- Sabzavotli salatlar (pomidor-bodringli, karamli, sabzili);
- Mevali salatlar (olma, uzum, banan va asal bilan);
- Oqsilli salatlar (go'shtli, tuxumli, pishloqli);
- Milliy salatlar (masalan, 'Achchiq-chuchuk' yoki 'Shakarob');
- Xalqaro salatlar (Gretsiya salatasi, Olivier, Cezar).

Texnologiya fani o'quvchilarning amaliy ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, pazandalik mashg'ulotlari orqali o'quvchilar nafaqat ovqat tayyorlash sir-asrorlarini o'rganadilar, balki mustaqil ishlash, gigiyena qoidalariga rioya qilish, ish qurollaridan xavfsiz foydalanish kabi ko'nikmalarga ham ega bo'ladilar. 5-sinf texnologiya darsligida salat tayyorlashga alohida e'tibor qaratilgan bo'lib, bu mavzu o'quvchilar uchun qulay, qiziqarli va foydali hisoblanadi.



Salat tayyorlash bo'yicha mashg'ulotlar davomida o'quvchilar quyidagi salat turlari bilan tanishadilar:

Yangi uzilgan sabzavotli salat – Bu salatni tayyorlash uchun yangi uzilgan bodring, pomidor va ko'katlardan foydalaniladi. Sabzavotlar tozalanadi, sovuq suvda yaxshilab yuviladi va mos shaklda to'g'raladi. Bu turdagi salatlar inson salomatligi uchun foydali bo'lib, ularning tarkibida ko'plab vitamin va minerallar mavjud. Yozgi mavsumda bu salat sog'lom ovqatlanishning ajralmas qismidir.

Qaynatib tayyorlangan sabzavotli salat – Bu salat uchun kartoshka, sabzi, lavlagi kabi sabzavotlar avval qaynatiladi, so'ng sovutilib tozalanadi va kichik bo'laklarga bo'linadi. Ushbu salat to'yimli bo'lib, ayniqsa qishki mavsumda organizmga foydali hisoblanadi. Bunday salatlarni tayyorlashda sabzavotlar bir hil kattalikda bo'lishi, tuz va ziravorlar bilan ta'mi to'g'rilanishi kerak.

Lazzat salati – Rang-barang sabzavotlar aralashmasidan tashkil topgan bo'lib, u mayonez yoki boshqa souslar bilan aralashtiriladi. Bu salatning o'ziga xosligi uning ko'rinishidagi jozibadorlik va mazali ta'midadir. Uni tayyorlashda sabzavotlarning estetik jihatdan chiroyli kesilishi muhim o'rin tutadi. Lazzat salati asosan bayramona dasturxonlar uchun mo'ljallangan.

Cherri salati – Cherri pomidor, zaytun, sir (pishloq), ko'katlar va turli yog'li souslar aralashmasidan tayyorlanadi. Ushbu salat chiroyli ko'rinishi bilan ajralib turadi, shuningdek, ta'mi yengil va foydalidir. O'quvchilar bu salat orqali dizayn hissini rivojlantiradilar, ya'ni mahsulotlarni moslashtirish, rang-baranglikni saqlash kabi jihatlarni o'rganadilar. Salat tayyorlashda sabzavotlarni to'g'ri shaklda to'g'rash muhim hisoblanadi. Darslikda quyidagi to'g'rash usullari o'rgatiladi: Halqa shaklida to'g'rash – bu usulda sabzavotlar (masalan, bodring yoki piyoz) doira shaklida kesiladi.



Uzunchoq shaklda to‘g‘rash – sabzavotlar tayoqcha yoki somoncha shaklda kesiladi. Bu usul ko‘pincha sabzi, rediska kabi mahsulotlarga nisbatan qo‘llaniladi.

Kubik shaklda to‘g‘rash – sabzavotlar mayda kublarga bo‘linadi. Ayniqsa, qaynatilgan kartoshka yoki lavlagi uchun qo‘llaniladi.

Yoyma shaklda to‘g‘rash – sabzavotlar yupqa va keng shaklda kesiladi, bu esa salat ko‘rinishiga nafislik baxsh etadi.

Mazkur to‘g‘rash usullari orqali o‘quvchilarda: mayda qo‘l harakatlari (motorika) rivojlanadi, aniqlik va e‘tibor shakllanadi, estetik did va dizayn hissi ortadi, oziq-ovqat mahsulotlari bilan ehtiyotkorlik bilan ishlash odati paydo bo‘ladi.

Shuningdek, salat tayyorlash mashg‘ulotlari davomida o‘quvchilarga gigiyena va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish, oshxona anjomlaridan to‘g‘ri foydalanish, mustaqil va jamoaviy ishlash ko‘nikmalari ham singdiriladi. Salat tayyorlash mavzusini o‘rgatishda zamonaviy pedagogik metodlardan foydalanish dars samaradorligini oshiradi. Dars jarayonida aqliy hujum usuli orqali o‘quvchilar bilan birgalikda salat turlari aniqlanadi, bu ularning faolligini oshiradi va mavzuga qiziqishini kuchaytiradi. Topshiriqli guruh ishi esa o‘quvchilarga jamoaviy faoliyat orqali har bir guruhga o‘z salatini tayyorlash vazifasini beradi. Ushbu yondashuv o‘quvchilarning hamkorlikda ishlash, muvofiqlashtirish va mas’uliyat hisini rivojlantiradi. Shuningdek, rol o‘ynash metodidan foydalanish orqali o‘quvchilar oshpaz, ofitsiant yoki mehmon rolda chiqish qilib, hayotiy vaziyatlarda muloqot qilish ko‘nikmalarini mustahkamlaydilar. Loyihaviy yondashuvda esa o‘quvchilarga uy sharoitida salat tayyorlab, uni sinfdan taqdim etish topshirig‘i beriladi. Bu usul ijodkorlik, mustaqil fikrlash va taqdimot ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, sabzavot to‘g‘rash texnikasi va



salat dizayni bo'yicha videodarslarni tomosha qilish orqali o'quvchilarga amaliy ko'nikmalarni to'g'ri shakllantirish imkoniyati yaratiladi.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etishda o'qituvchi avvalo o'quvchilarni kichik guruhlariga bo'ladi (3-4 kishidan iborat). Har bir guruhga salat tayyorlash uchun zarur bo'lgan ingredientlar va retseptlar taqdim etiladi. Guruhlar o'zaro hamkorlikda ish olib borishlari, vazifalarni taqsimlashlari zarur. Mashg'ulot jarayoni O'quvchilar sabzavot va mevalarni gigiyena qoidalariga muvofiq yuvish va tozalashni o'rganadilar. Sabzavotlarni va mevalarni xavfsiz va to'g'ri shaklda kesish, mayda yoki katta bo'laklarga bo'lish texnikasi o'rgatiladi. Maxsulotlarni qanday qilib teng va yaxlit aralashtirish, ziravorlarni qo'shish usullari amaliyotda namoyish qilinadi. Salat uchun turli xil souslar tayyorlash usullari, masalan yogurt asosidagi, limon sharbati yoki o'simlik moyi qo'shilgan souslar o'rgatiladi. Tayyorlangan salatlarni chiroyli qilib taqdim etish, bezash usullari ko'rsatib beriladi.

Amaliy mashg'ulot yakunida har bir guruh o'z salatini taqdim qiladi. Guruh a'zolari o'z ishlarini baholab, yaxshi tomonlari va yaxshilash mumkin bo'lgan jihatlari haqida fikr almashishadi. O'qituvchi esa baholash mezonlari asosida o'quvchilarning ishlarini tahlil qiladi va tavsiyalar beradi. Pazandalik ko'nikmalari ayniqsa qizlar uchun juda muhimdir. Uy-ro'zg'or ishlarini o'z vaqtida va sifatli bajarish, sog'lom va mazali taomlar tayyorlash qizlarning oila hayotida mas'uliyatini oshiradi. Shuningdek, pazandalik sohasida o'rgangan bilimlar kelajakda mustaqil hayot kechirayotgan shaxs uchun ham juda foydali bo'ladi. Oilaviy hayotda mas'uliyat sifatida qizlar pazandalik ko'nikmalarini egallash orqali o'z oilalariga sog'lom va to'yimli taomlar tayyorlashni ta'minlashadi. Bu oila sog'lig'i va farovonligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mustaqil hayotga tayyorgarlik nuqtai nazaridan pazandalik bilimlari mustaqil yashayotgan va ishlayotgan qizlarga kundalik ovqat tayyorlashda yordam beradi, xarajatlarni tejashga imkon yaratadi.



Kasbiy imkoniyatlar jihatidan kelajakda oshpazlik yoki oziq-ovqat sanoatida ishlash imkoniyatlarini kengaytiradi, shu bilan birga o'z biznesini tashkil etish uchun zarur ko'nikmalarni beradi. Shaxsiy rivojlanish nuqtai nazaridan pazandalik ko'nikmalari o'z-o'zini boshqarish, mas'uliyat va ijodkorlikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

O'qituvchilar tomonidan savol-javob, muhokama, yangi retseptlar tanlash va kichik musobaqalar tashkil etish orqali o'quvchilarni faol jalb qilish mumkin. Bu usullar o'quvchilarda o'z fikrini bildirish, kreativ yondashuv va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Shuningdek, interaktiv usullar o'quvchilarning qiziqishini oshiradi va ta'lim jarayonini yanada samarali qiladi.

Texnologiyalarni qo'llash Video darsliklar, rasmlar, ko'rsatmalar, interaktiv slaydlar va mobil ilovalar yordamida ta'lim jarayoni yanada qiziqarli va tushunarli bo'ladi. Texnologiyalar o'quvchilarga o'z vaqtida va kerakli joyda bilim olish imkonini yaratadi. Shu bilan birga, digital vositalar yordamida o'quvchilarning o'z ishlarini baholash va tahlil qilish osonlashadi. Pazandalik mashg'ulotlarida gigiyena va xavfsizlik qoidalarini o'rgatish alohida e'tiborni talab qiladi. Ingredientlarni to'g'ri yuvish, ishlov berish asboblari toza tutish va oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash 5-sinf o'quvchilariga mustaqil salat tayyorlashda muhim shartdir. O'quvchilarning salat tayyorlash bo'yicha bilim va ko'nikmalari bir necha asosiy jihatlar bo'yicha baholanadi. Avvalo, sabzavotlarni to'g'ri to'g'rash – ya'ni halqa, kubik, uzunchoq yoki boshqa shakllarda aniq va toza uslubda to'g'rashi muhim hisoblanadi. Shuningdek, ish jarayonida gigiyena qoidalariga to'liq rioya qilish, ya'ni qo'lni yuvish, toza idishlar va asboblardan foydalanish, ish joyining saranjomligi e'tiborga olinadi. Tayyorlangan salatning estetik bezalgan bo'lishi, taqdimotga tayyorligi ham muhim baholash mezonidir. Bundan tashqari, guruhda ishlash jarayonida o'quvchining o'z vazifasini mas'uliyat bilan bajara olishi va boshqa a'zolar bilan hamkorlik qilish qobiliyati ham baholanadi.



Xulosa 5-sinf pazandalik mashg'ulotlarida turli xil salatlar tayyorlashni o'rgatishda nazariy bilimlar, ko'rgazmali namoyishlar, amaliy mashg'ulotlar va interaktiv usullarni uyg'un qo'llash zarur. Ushbu yondashuv o'quvchilarda oshpazlik ko'nikmalarini shakllantirish bilan birga, sog'lom ovqatlanishga bo'lgan qiziqishni ham oshiradi. Ayniqsa, qizlar uchun pazandalik bilimlari uy-ro'zg'or yuritishda va kelajakda mustaqil hayot kechirishda katta foyda keltiradi. Shuningdek, jamoaviy ish, kreativ fikrlash va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu esa bolalarning kelajakda mustaqil va sog'lom hayot kechirishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. .O'. O .Tohirov , D.S.Mirahmedova va boshqalar Texnologiya. Umumiy o'rta ta'lim maktablarining 5-sinf uchun darslik. Toshkent. 2020.
2. N.Anfimova, T.Zaxarova, L. Tatarskaya. "Pazandachilik". — T.: «O'qituvchi», 1993.
3. N.Anfimova, Tatarskaya. "Pazandachilik (kulinariya)". — T.: «Fan», 2003.
4. N.Kovalayev, I.Grishin. "Ovqat tayyorlash texnologiyasi".— T.: «O'qituvchi», 1969.
5. K.Махмудов. "Узбекские блюда". —Т.: «Узбекистан», 1976.
6. S.Elmurodova, Z.Amonova, A.Bozorov "Pazandachilik texnologiyasi asoslari" Toshkent-2005.
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. —М.: «Экономика», 1983.
8. M.M.Muminova «Pazandachilik sirlari». —Т; «O'qituvchi», 1995.
9. N.A.Anifimova «Pazandachilik». —Т; O'qituvchi», 1993
10. T.Xudoyshukorov «Ovqatlanish va salomatlik». - T.; «Medetsina», 1990.