

Darsning texnologik xaritasi

Fan		IJTIMOIIY KO'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH
O'quv dasturidagi joyi (tartib raqami)		1.5.1-mavzu. Maktabgacha ta'lim tashkilotida sog'lom ovqatlantirishning ahamiyati. (2 soat amaliy mashg'ulot).
Dars mavzusi		Maktabgacha ta'lim tashkilotida sog'lom ovqatlantirishning ahamiyati. Sog'lom ovqatlanish tushunchasi va uning bola salomatligi, jismoniy va aqliy rivojlanishidagi o'rni. Bolalar ovqatlanishining asosiy tamoyillari: muvozanatlilik, rejim, xilma-xillik, xavfsizlik. Ovqatlanish jarayonini tashkil etish va madaniy-gigiyenik ko'nikmalarni shakllantirish. Ota-onalar bilan hamkorlik. Mavzuni o'rganishda innovatsion pedagogik yondashuvlar: metodik yondashuvlar va amaliy tavsiyalar.
Davomiyligi		2 soat
Darsning maqsadi		Maktabgacha ta'lim tashkilotida sog'lom ovqatlantirishning ahamiyati bo'yicha amaliy mashg'ulotda tinglovchilarga sog'lom ovqatlanish tamoyillarini, ovqatlanish jarayonini tashkil etish usullarini va bolalarda sog'lom ovqatlanish ko'nikmalarini shakllantirish yo'llarini o'rgatish. Shuningdek, ushbu faoliyatni innovatsion pedagogik metodlar orqali amaliyotga tatbiq etish bo'yicha zarur bilim va ko'nikmalarni shakllantirish.
Kutilayotgan natija:	Bilim	<ul style="list-style-type: none"> Sog'lom ovqatlanish tushunchasi va uning bola rivojlanishidagi ahamiyati. Bolalar ovqatlanishining asosiy tamoyillari va ovqatlanish rejimi. Ovqatlanishni tashkil etishdagi sanitariya-gigiena va xavfsizlik talablari. Ota-onalar bilan hamkorlik shakllari.
	Ko'nikma	<ul style="list-style-type: none"> Menu va ovqatlanish rejimining sog'lom ovqatlanish tamoyillariga muvofiqligini tahlil qilish. Ovqatlanish jarayonini yoqimli va tartibli tashkil etish. Bolalarga sog'lom ovqatlanish haqida yosh xususiyatiga mos tushuntirish berish. Muammo sabablarini aniqlash va ularni bartaraf etish choralarini rejalashtirish.
	Malaka	<ul style="list-style-type: none"> Ovqatlanish jarayonini bolalarning ijtimoiy va madaniy-gigiyenik ko'nikmalarini rivojlantirish vositasi sifatida qo'llash. Sog'lom ovqatlanish madaniyatini bolalar va ota-onalar o'rtasida targ'ib qilish. Innovatsion pedagogik yondashuvlarni amaliyotda muvaffaqiyatli qo'llash. Pedagogik faoliyatni individuallashtirish va kasbiy o'z-o'zini rivojlantirish.
Darsning jihozi	Didaktik materiallar	Taqdimot slaydlar; Kutilmalar varaqasi; Tayanch atamalar tarqatmasi; Savollar yoki vazifalar yozilgan kartochkalar; Oziq-ovqat mahsulotlari tasvirlangan kartochkalar; sog'lom ovqatlanish plakatlari; O'z-o'zini baholash varaqalari.
	Ta'limning texnik vositalari	Mavzuga oid slaydlarni namoyish qilish uchun texnik vositalar (AKT), flipchart, A-4, marker, stikerlar, qog'ozlar, taymer.

Dars mazmuni

T.r.	Bosqichlar	Vaqt	Metod va faoliyatning tavsifi
1	Kirish. Tashkiliy qism:	10 minut	<p>Guruhli muhokama</p> <p>“Sog‘lom ovqatlanish bolaning rivojlanishiga qanday ta’sir qiladi?” Tinglovchilar kichik guruhlariga bo‘linadi, kutilmalar varaqasini to‘ldiradi va o‘z tajribasidan kelib chiqib tashkilotdagi ovqatlanish bilan bog‘liq holatlarni nomlaydi. Trener dars maqsadi, natijalari va baholash mezonlarini e’lon qiladi.</p>
2	Sog‘lom ovqatlanishning mohiyati, ahamiyati va asosiy tamoyillari.	15 minut	<p>Mini ma’ruza, suhbat, savol-javob.</p> <p>Diqqat bilan tinglash va asosiy tushunchalarni (sog‘lom ovqatlanish, muvozanatli ratsion, oqsil, yog‘, uglevod, vitamin va minerallar, ovqatlanish rejimi, ovqat xavfsizligi) qayd etish. Ma’ruzada keltirilgan ta’riflar va misollarni eslab qolishga harakat qilish. Tinglovchining bilimni boyitishga yo‘naltirilgan savollarni tayyorlash.</p> <p>Faol qatnashib, mavzu yuzasidan o‘z fikrlarini ifodalash. Kasbiy faoliyatdan bolalar ovqatlanishiga oid real misollar keltirish. Guruh ichida fikr almashish va o‘z tajribasini bo‘lishish. O‘rgatilgan tushunchalar bo‘yicha berilgan savollarga javob berish.</p> <p>O‘zi tushunmagan yoki aniqlashtirish kerak bo‘lgan joylar bo‘yicha savol berish. Boshqa ishtirokchilarning javoblarini tahlil qilish va qo‘shimchalar kiritish.</p>
3	Oilada va maktabgacha ta’lim tashkilotida ovqatlantirish: o‘xshashlik va farqlar.	15 minut	<p>Venn diagrammasi metodi.</p> <p>Metodni o‘rganish uchun darsga tayyorlanish. Metodning asosiy maqsadini, diagrammani qanday to‘ldirishni va uning taqqoslashdagi ahamiyatini tushunish. Diagramma ikki yoki undan ortiq element o‘rtasidagi farq va o‘xshashliklarni ko‘rsatishini anglash.</p> <p>Amaliy topshiriq: “oilada ovqatlantirish” va “maktabgacha ta’lim tashkilotida ovqatlantirish”ni menyu, rejim, ovqatlanish muhiti va tarbiyaviy imkoniyatlar jihatidan diagrammada solishtirish; umumiy jihatlarini o‘rtadagi qismga yozish. Har bir qismni to‘g‘ri va aniq to‘ldirishda diqqat bilan ishlash.</p> <p>Boshqa tinglovchilar bilan fikr almashish, farq va o‘xshashliklarni topishda o‘z bilimlarini baham ko‘rish. Diagrammadagi ma’lumotlarning to‘g‘riligini tekshirish. Dars oxirida metodni o‘z pedagogik faoliyatida qanday qo‘llashni rejalashtirish.</p>
4	Sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirishda innovatsion pedagogik yondashuvlar.	15 minut	<p>“Klaster” (Clustering) metodi.</p> <p>Metodning mohiyatini, ya’ni tushunchalarni guruhlash va ularning o‘zaro bog‘lanishlarini aniqlashni tushunish. Markazga “Sog‘lom ovqatlantirish” tushunchasi yoziladi; tinglovchilar yo‘nalishlarni klasterlarga ajratadi: muvozanatli va xilma-xil menyu; ovqatlanish rejimi; mahsulot sifati va sanitariya-gigiena; madaniy-gigiyenik ko‘nikmalar (qo‘l yuvish, stol odobi); individual xususiyatlar (allergiya, ovqat tanlash); tarbiyaviy usullar (o‘yin, ertak, birgalikdagi faoliyat); ota-onalar bilan hamkorlik.</p> <p>Guruhlar bilan birgalikda ishlab, har bir klaster bo‘yicha amaliy faoliyat g‘oyasini taqdim etish. Klasterlar orasidagi bog‘lanishlarni aniqlash.</p> <p>Guruhlashtirgan tushunchalarini baholash va to‘g‘riligini tekshirish. Dars oxirida o‘rganish jarayonini tahlil qilish, metodni o‘z pedagogik faoliyatida qanday ishlatish mumkinligini ko‘rib chiqish.</p>

T.r.	Bosqichlar	Vaqt	Metod va faoliyatning tavsifi
5	Ovqatlantirish jarayonini kuzatish va baholash: metodik yondashuvlar va amaliy tavsiyalar.	15 minut	<p>“Fishbone Diagram” (Baliq skeleti) metodi.</p> <p>Metodning asoslarini o‘rganish: diagramma yordamida muammo va uning sabablarini aniqlash. Diagrammaning qismlari (asosiy muammo, sabablar kategoriyalari, natija) bilan tanishish.</p> <p>Amaliy topshiriq: “Maktabgacha ta’lim tashkilotida sog‘lom ovqatlantirish talablariga to‘liq rioya etilmasligi” muammosini aniqlash va sabablarini kategoriyalar (inson omili, jarayonlar va nazorat, mahsulot va jihozlar, oila va atrof-muhit) bo‘yicha guruhlash. Sabablar va natijalarni aniq ajratib, bartaraf etish takliflarini ishlab chiqish.</p> <p>Guruh bo‘lib ishlash, fikr va tahlillarni boshqalar bilan muhokama qilish. Sabablar o‘rtasidagi bog‘liqliklarni va ularning natijaga ta’sirini aniqlash. Dars oxirida metodni baholash, tahlilni qayta tekshirish va olingan bilimlarni pedagogik faoliyatda qo‘llashni rejalashtirish.</p>
6	Introspeksiya	10 minut	<p>Mavzuning dolzarbligi, sog‘lom ovqatlantirishning bola salomatligi va rivojlanishidagi ahamiyati, ovqatlanishni tashkil etish, ota-onalar bilan hamkorlik, innovatsion pedagogik yondashuvlar, tarbiyachilarning o‘z-o‘zini rivojlantirishi bo‘yicha mavzuni chuqur tahlil qilish. O‘z-o‘zini baholash varaqalarini to‘ldirish.</p>

Sog‘lom ovqatlantirish yo‘nalishlari va amaliy tavsiyalar (tayanch)

T.r.	Yo‘nalish	Amaliy tavsiya
1	Muvozanatli menyu	Tasdiqlangan namunaviy menyuga rioya qilish; kunlik ratsionda don, sabzavot, meva, sut mahsulotlari, go’sht yoki baliq, non va yog‘larning me’yoriy uyg‘unligini ta’minlash; shakar va tuzni me’yorida ishlatish.
2	Ovqatlanish rejimi	Ovqatlanish vaqtlarini bir me’yorda saqlash, ovqat oralig‘ida shirinlik va shirin ichimliklarni cheklash, bolalarni ovqatga majburlamaslik va ovqatni mukofot yoki jazo vositasi qilmaslik.
3	Sanitariya va xavfsizlik	Mahsulotlarning sifati, yaroqlilik muddati va saqlash shartlariga rioya qilish; oshxona va idish-tovoqlar tozaligini ta’minlash; ovqat tayyorlovchi xodimlarning tibbiy ko‘rikdan o‘tishi; issiq ovqatning xavfsiz uzatilishi.
4	Individual xususiyatlar	Ovqat allergiyasi va maxsus parhez zarur bo‘lgan bolalar haqida ota-onalar va shifokordan ma’lumot olish, ularni tashkilotda belgilangan tartibda hisobga olish va ehtiyotkorlik choralarini ko‘rish.
5	Madaniy-gigiyenik ko‘nikmalar	Ovqatdan oldin qo‘l yuvish, stol atrofida o‘zini tutish, navbat kutish, “rahmat” deyish, ovqatni isrof qilmaslik va navbatchilik (stol yozish) orqali ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish.
6	Tarbiyaviy usullar	O‘yin, ertak va rolli faoliyat orqali sabzavot va mevalarning foydasi haqida suhbatlar; bolalarni ovqat tayyorlash jarayoniga yosh imkoniyatiga mos tarzda jalb etish; tarbiyachining shaxsiy namunasi.
7	Ota-onalar bilan hamkorlik	Menu haqida ota-onalarni xabardor qilish, ularga bolaning ovqatlanishi bo‘yicha maslahatlar berish, oilada sog‘lom ovqatlanish madaniyatini qo‘llab-quvvatlash va fikr-mulohazalarni inobatga olish.

Izoh: tavsiyalar umumiy xarakterda berilgan; bolalar ovqatlanishining aniq me’yorlari, menyu va sanitariya talablarini dars oldidan amaldagi me’yoriy hujjatlar va tibbiyot xodimlari bilan kelishilgan holda tekshirib, tashkilot sharoitiga moslab qo‘llash tavsiya etiladi.