

FOYDALI SABZAVOTLAR

Surxondaryo viloyat Sherobod tumani Xalq ta'limi bo'limiga qarashli

8-umumiy o'rtata'lim maktabi boshlang'ich sinf o'qituvchisi

Dushayeva Go'zal Karimberdiyevna

Darsning maqsadi:

a) Ta'limiy: o'quvchilarning tabiat bilan bog'liq tushunchalarini kengaytirish, matn ustida ishlash, o'qib tushunish ko'nikmalarini rivojlantirish. Hafta davomida o'rganilgan mavzularni takrorlash, mavzu doirasida lug'at boyligi hamda o'qish savodxonligini oshirish;

b) tarbiyaviy: O'quvchilarni mehnatsevarlikka, insoniylikka o'rgatish. Ularni Vatanga mehr-muhabbat ruhida tarbiyalash. Ularga odob, axloq tushunchalarini sindirish. O'quvchilarning o'z fikrini ifodalashda xabar, so'roq va buyruq ohangidan foydalana olishi bilan bog'liq mashq va topshiriqlar ustida ishlash.

v) rivojlantiruvchi: O'quvchilarning bilim samaradorliklarini oshirish. Har bir fanga alohida qiziqish uyg'otish, bilish qobiliyatlarini rivojlantirish. Kreativ fikrlash ko'nikmasini rivojlantirish

Ko'nikma: Mashq va topshiriqlar asosi da bilimlarni tanish vaziyatlarda qo'llash malakasi shakllantiriladi.

Malaka: Egallagan ko'nikmalarni notanish vaziyatlarda qo'llayoladi.

Kompetensiya: Tushuna oladi, matnni orfoepiya qoidalariga amal qilib o'qiydi, imlo qoidalariga ama qila oladi, tanish va notanish vaziyatlarda qo'llay oladi va farqini ajrata oladi.

Ijtimoiy faol fuqarolik kompetensiyasi: o'zining o'quvchilik burch va huquqlarini bilish, unga rioya qilish.

Milliy va umummadaniy kompetensiyasi: orasta kiyinish, maktab ichki tartib

qoidalariga va gigiena talablariga doimo rioya qilish.

Dars turi: aralash

Dars uslubi: kichik guruhlarda ishlash, yakka holda ishlash

Darsda foydalaniladigan jihozlar: rasmlar, ko'rgazma, bukletlar

Vosita: mavzu bilan bog'liq matn va iunga oid topshiriqlarni bajarish, matnning asosiy g'oyasi haqida suhbat qurish.

Darsning borishi

1. Tashkiliy qism:

a) Salomlashish, b) tozalikni aniqlash, d) davomatni aniqlash

c) darsga tayyorgarlik ko'rish va dars rejasi

Darsning texnik chizmasi:

| <i>Dars bosqichlari</i> | <i>Vaqt</i> |
|-----------------------------------|-------------|
| Tashkiliy qism. | 2 daqiqa |
| Yangi mavzuni boshlashga hozirlik | 1 daqiqa |
| Ma'naviyat daqiqasi | 5 daqiqa |
| Guruhlarda ishlash | 5 daqiqa |
| Topshiriq asosida gap tuzish | 7 daqiqa |
| Yangi mavzu bayoni | 5 daqiqa |
| Inter faol metodlar bilan ishlah | 13 daqiqa |
| Mustahkamlash | 3 daqiqa |
| Uyga beriladigan topshiriqlar | 2 daqiqa |
| Baholartahlili | 2 daqiqa |

Dars shiori: Sog' tanda , sog'lom aql.

I. Tashkiliy qism: a) salomlashish; b) o'quvchilarni davomatini aniqlash; c) navbatchi axboroti; d) darsga tayyorgarlik. O'qituvchi: - *Darsga tayyormisiz ?*

O'quvchilar: - *Puxta bilim olmoqqa ,*

Biz tayyormiz saboqqa.

Darsning oltin qoidalarini eslab olamiz.

O'qituvchi: *Bir haftadayettikun*

Yetti kun-u yeti kun

To'g'ri ayting bolalar

Hozir qanday qaysi kun?

Darsning tashkiliy qismidan so‘ng bolalarga quyidagi savol bilan murojaat qiling:

1. Ayting-chi, irmoq nima?

2. Irmog qanday paydo bo‘lgan deb o‘ylaysiz? Bu savolga bolalardan javob olgach, “Suvning vatani” matnini ovoz chiqarmay, ichlarida o‘qishlarini aytish lozim. Har bir o‘quvchi matnni mustaqil ravishda o‘qishini nazorat qilish maqsadga muvofiq.

Ma’naviyatdaqiqasi. Kitob haqida qanday maqollarni bilasiz?

O‘quvchilar kitob haqida maqollardan aytadilar

- *Kitob – aql chirog‘i*
- *Kitob ko‘rmagan kalla – giyoh unmagan dala.*
- *Kitobsiz aql – qanotsiz qush.*
- *Kitob bilim bulog‘i – o‘quvchining o‘rtog‘i.*
- *Kitob xazina – bilim boylik.*
- *Kitobdan yaxshi do‘st yo‘q.*
- *Kitob – beminnat do‘st.*

O‘tilgan mavzuni so‘rash va baholash:

1. Oila a‘zolaringiz bilan qanday vaqt oralig‘ida yengil tamaddi qilasizlar?

1. Sog‘lig‘imiznimaga bog‘liq ekan?
2. Tushlik qaysi vaqt oralig‘ida bo‘lar ekan?
3. Yengil tamaddi deganda nima nazarda tutilgan?

Yangi mavzu bayoni: *Yangi mavzuni boshlashdan avval o‘quvchilar bilan quyidagicha savol-javob o‘tkaziladi.*

NIMA DEB O‘YLAYSIZ, MUOMALA ODOBINING SALOMATLIKKA TA’SIRI BORMI?

1. Qanday turmush tarzi sog'likka salbiy ta'sir qiladi? 2. Siz doimo sog'lom bo'lish uchun nimalarga amal qilasiz? 3. Siz bilan yaxshi va yomon munosabatda bo'lishlari sizga qanday ta'sir ko'rsatadi? 4. Sizning-chi, atrofingizdagilarga munosabatingiz qanday?

BIZLAR - MEHNATKASH BOLALAR. *Tomorqa - hovli-joy yonida joylashgan yer bo'lagi. U yerga turli ekinlar, gullar, daraxtlar ekib, parvarish qilinadi. Shudgor - traktorda haydalgan yerlar. Dala yoki tomorqa ekin ekish uchun shudgorlanadi. Shudgor qilingan yerlarda ekin ekish uchun tortilgan uzun ariq "egat" deyiladi.*

Sabzavot urug'lari shudgor qilingan tomorqa egatlariga ekiladi, parvarish qilinadi. Yerga ekilgan urug'ning unib chiqishi Egatlarga ekilgan ekinlarga suv berish "sug'orish" deyiladi. 1. Berilgan so'zlarning ma'nosini rasmga qarab tushuntiring. Shu so'zlar qatnashgan 6 ta gap tuzing. Shu so'zlarni bilasizmi?

darmondori 2) xushta'm 3) darkor

1) darmondori – kuch-quvvat beruvchi dori, vitamin. 2) darkor – kerak, zarur

3) xushta'm – mazali, ta'mi yaxshi, yaxshi ko'rib yeyiladigan

O'quvchilarga yangi so'zlar ishtirokida gap tuzishini ayting.

Masalan, Qo'shnimiz Manzura buvi uyimizga xushta'm ovqat olib chiqdi.

Mana, endi ayting-chi... O'quvchilar A, B, D, C, E vitaminlari yozilgan karonalarni boshlariga kiyib olib ushbu she'rlarni aytadilar hamda o'quvchilarga savol beradilar.

“A”

*Bo ‘yingiz o ‘smay qolsa,
Qurib qolsa teringiz.
Ko ‘zlar og ‘rib qolganda,
Men yetmayman, bilingiz!
Baliq, tuxum, pishloqda,
Sariyog ‘da men to ‘laman.
Qizil sabzi, ko ‘k piyoz,
Pomidorda bo ‘laman.
Charchoq sezsang tanangda,
Shamollasang sen bir dam.
Darmondori “C” senga,
Berar birinchi yordam.
Kartoshka-yu karamda,
Mevalarda bo ‘laman.
Apelsin-u limonda,
Mandarinda to ‘laman.*

“D”

*Darmondori “D” o ‘zim,
Tinglang siz har bir so ‘zim.
Suyak – mushakka darkor,
“D” dan ortiq nima bor?
Sut, suzma va tuxumning
Sarig ‘idan topasiz.
Baliq go ‘shti yesangiz,
Menga juda yoqasiz!
Sahna ko ‘rinishi*

“B”

*Boldan shirin har so ‘zim,
Bir sirni ochay o ‘zim.
Darsda uxlab qolsangiz,
Tinmay charchab – tolsangiz.
Demak, sizga men darkor,
Yordamga shay turaman.
Bug ‘doy non, no ‘xat, yana
Loviyada bo ‘laman.*

O'quvchilar sabzavot aks etgan kiyimlar kiyib chiqadilar. **Sabzi** - ko'plab vitamin, mineral va mikroelementlarga ega eng foydali sabzavotlardan biri. Shuningdek u teri va organizmning shilliq qavatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va ularning holatini yaxshilaydi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, bulg'or qalampiridan muntazam iste'mol qilish yurak-qon tomir kasalliklarini bartaraf etadi, ovqat hazm qilish tizimlarini yaxshilaydi, saraton, anemiya va ko'rish kasalliklarining oldini oladi. Baqlajon ozuqalar ombori hisoblanadi. Unda C va K vitaminlari, kletchatka, marganets, kaliy, magniy, mis va hatto oz miqdorda o'simlik oqsili bor. Bunday boy kompozitsiyaga ega bo'lgan baqlajon past kaloriyali mahsulot hisoblanadi. Antioksidantlarga boy bo'lgan ushbu sabzavot nafaqat shamollashning oldini oladi, balki yurak va ichaklar faoliyatini me'yorda bo'lishiga ham hissa qo'shadi. Sarimsoq tarkibida oqsillar, uglevodlar va 400 dan ortiq biologik faol elementlar, shu jumladan vitaminlar, minerallar va organik kislotalar mavjud bo'lib, ular butun organizmning to'liq va yaxshi muvofiqlashtirilgan ishini ta'minlaydi.

- Mustahkamlash.** 1. Vitaminlarning qanday turlarini bilib oldingiz?
2. Shamollashda qaysi vitamin davo bo'lar ekan?
 3. Nima uchun tabiatni "yashil dorixona" deymiz?
 4. Nima deb o'ylaysiz, yana qaysi o'simliklar dorivor hisoblanadi?
 5. Siz bu vitamin haqida bilarmidingiz?
 6. Bu vitamin qaysi mahsulotlar tarkibida bor ekan

Dam olish daqiqasi .Kim topqir?**Dars yakuni:** Darsda faol qatnashgan o'quvchilar rag'batlantiriladi.

Uyga vazifa: