

*Chirchiq shahar XTMFMT va TEB
tasarrufidagi 6-sonli umumiy o'rta
ta'lim maktabining mehnat ta'limi fan
o'qituvchisi*

Adilova Dilsora Hamidullayevnaning

*“Gavdadan o'lchov olish”
mavzusida yozgan bir soatlik dars
ishlanmasi*

7-(sinf)



Mavzu: “Gavdadan oʻlchov olish”

Maqsad:

- a) **Taʼlimiy-** oʻquvchilarni kiyim uchun gavdadan oʻlchov olishga oʻrgatish
- b) **Tarbiyaviy-** oʻquvchilarni nozik did farosat, odob-axloq ruhida tarbiyalash
- c) **Rivojlantiruvchi-** oʻquvchilarni tikuvchilik kasbiga boʻlgan qiziqishlarini yanada rivojlantirish

Darsning turi: Yangi tushuncha, bilimlarini shakllantiruvchi

Dars usuli: Mozayka, aqliy hujum, koʻrsatmali, guruhlarda ishlash, bahs-munozara, konferensiya

Fanlararo bogʻlanish: matematika, tasviriy sanʼat, adabiyot

Darsning jihozi: Boshqotirma, multimedia, A3 format qogʻozi, testlar, markerlar, sm lentasi, tasma

Darsning borishi:

1	Tashkiliy qism	3
2	Dars qoidasi	1
3	Guruhlarga boʻlinish	1
4	Mozayka oʻyini	3
5	Oʻtilgan mavzuni takrorlash	8
6	Yangi mavzu bayoni	10
7	Amaliy ish	10
8	Mustahkamlash	6
9	Oʻquvchilarni baholash	2
10	Uyga vazifa	1
	Jami:	45 daqiqa

I. Tashkiliy qism

a) **Salomlashish.** “Hamma soʻzlar ichida

“Salom” sevgan soʻzimiz,

Tilimizni shu soʻzga oʻrgatgan ham oʻzingiz,

Shuning uchun deymizki Assalomu alaykum”

b) **Davomatni aniqlash:** Darsda hamma bormi?

v) Haftada bor yetti kun

Yetti kun-u, yetti tun

Qani aytingchi qizlar

Bugun qanday, qaysi kun?

Yurtboshimiz ushbu yilimizni qanday yil deb nomlanishni taklif qildi?

Buning boisi nimada?

g) Oʻquvchilarni darsga jalb qilish, darsga tayyorgarligini tekshirish

Oʻqituvchi dars qoidasini doskaga ilib eslatib oʻtadi:

1. Intizom 2. Vaqt- bu oltin, oliy hakam 3. Doimo oʻqi, vijdonli boʻl

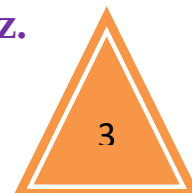
4. Oʻzgalar fikrini hurmat qil 5. Faol boʻl

6. Bir fikr yaxshi ikki fikr yanada yaxshi

7. Oʻng qoʻl qoidasi- oltin qoida. Unga amal qil!

8. Oʻzingni aqlli, kamtar tut!

Bugungi darsimizda baholash jarayonida doira, toʻrtburchak, uchburchak, shakllaridan foydalanamiz.



Guruhlarga bo'linish

Aziz o'quvchilar bugungi darsimiz o'zgacharoq bo'ladi. Buning uchun sizlarni ikki guruhga bo'lib olamiz. Doskadagi doirachalardan olib, o'quvchilar ikki guruhga bo'linadi. (doirachalar orqasida 1-2 sonlari yashiringan)

1-guruh- "Bichuvchilar"



2-guruh "Tikuvchilar"



Har bir guruh o'z joylarini egallaganlaridan so'ng, guruh sardorlarini aniqlashadi.

Diqqat! Birinchi o'yinni boshlaymiz. Bu bellashuvning nomi Mozayka o'yini.

Oldingizdagi shakllarni birlashtirib, biror buyum shaklini hosil qiling.

II. O'tilgan mavzuni aniqlash.

O'tilgan mavzu yuzasidan o'quvchilar bilimini tezkor savollari bilan aniqlanadi.

“Bichuvchilar” guruhiga

1. Tikuv mashinalarini qanday tozalash kerak?
2. Nima uchun mashinani moylab turish kerak?
3. Agar mashina detallari orasida chirkbo'lsa, mashinaga qarash bosqichini izohlang.

4. “Tikuvchilar” guruhiga

1. Tikuv mashinasini moylashda nimalarga e'tibor qaratiladi?
2. Mashinani moylash uchun qanday yog' ishlatiladi?
3. Tikuv mashinasida qanday nuqsonlar uchrashi mumkin va ular qanday bartaraf qilinadi?

III. Yangi mavzuning bayoni

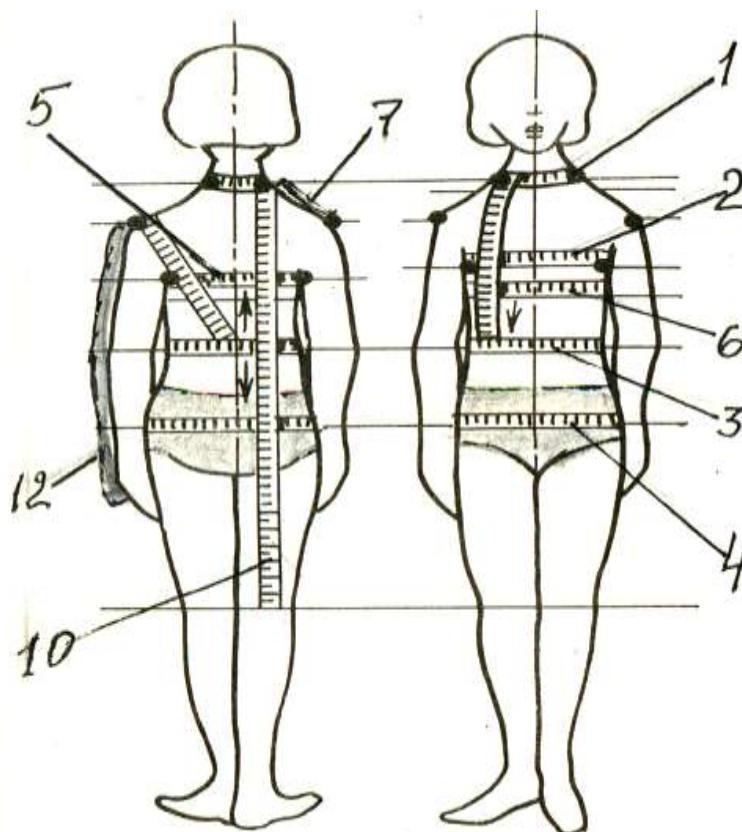
Bugungi darsimizda o'tiladigan yangi mavzuimiz **“Gavdadan o'lchov olish”**

Kiyimni to'g'ri tikish uchun o'lchovlar gavdadan to'g'ri olinishi kerak. O'lchovi olinayotgan kishi o'zini erkin tutib tik turishi lozim. O'lchov olishda xato qilinsa, andozaning chizmasi to'g'ri chiqmaydi, gazlama

noto'g'ri bichilib, kiyim xunuk bo'lib qoladi. O'lchovi olinayotgan kishining gavda tuzilishiga ahamiyat berish zarur.



Chunki, hammaning bo'y-basti baravar emas. O'lchov olish uchun santimetrli lenta, qalam va qog'oz kerak. Uzunlikni, ya'ni bo'yni ko'rsatuvchi o'lchovlarning hammasi to'la yoziladi. Aylanalarni ko'rsatuvchi o'lchovlar va kenglik o'lchovlarining yarmi yoziladi. O'lchovlar quyidagicha olinadi



Bo'yin aylanasi-B_nA. Santimetrni bo'yinning ettinchi umurtqa pog'ona nuqtasi orqali bo'yin asosidan o'rab olib o'lchanadi.

1.Ko'krak aylanasi-KA. Bukiyimning razmerini belgilaydigan asosiy o'lchovdir. Santimetr lentasi orqada kurakning turtib chiqib turgan joyidan o'tib, ikkala qo'ltiq tagidan o'tkazilib va ko'krak ustidan gorizontal ravishda aylantirib o'lchanadi.

2.Bel aylanasi-B_lA. Belning eng xipcha joyidan aylantirib o'lchanadi.

3.Bo'ksa aylanasi-B_kA. Ikkala sonning eng ko'p chiqib turgan joyi - beldan 18-20 sm pastdan gorizontal ravishda aylantiribo'lchanadi.

4.Orqa kurak kengligi - O_rK.Uni o'ng qo'lni tana bilan birikkan joyidan chap qo'lning gavdaga birikkan joyini topib santimetr lentani kurak ustidan o'tkazib o'lchanadi. Bu o'lchov kenglik bo'lgani uchun yarmi yoziladi.

5.Old kenglik – O_lK.Santimetr lentasi ko'kraklar usti bilan qo'lgacha bo'lgan oraliqdan gorizontal ravishda o'tadi.

6.Elka kengligi – E_lK. Uni elka uzunligi desa ham bo'ladi, chunki elka kengligi to'liq yoziladi.

7.Ko'krak oralig'i - KO. Ikki ko'krak orasi o'lchanib, yarmi yoziladi va KO deb belgilanadi.

8.Orqa bo'lak belgacha uzunligi - O_rBU. Ettinchi umurtqa pog'onasidan belgacha vertikal ravishda o'lchanadi.

9.Kiyimning uzunligi – KU. Ettinchi umurtqa pog'onasidan zarur uzunlikkacha o'lchanadi.

10.Ko'krak balandligi – KB.Bo'yinning elka bilan birikkan joyidan ko'krakkacha o'lchanadi.

11.Yengning uzunligi – EU. Santimetrlenta yordamida elka bo'g'imidan sal bukilgan tirsak orqali q o'l panjasigacha o'lchanadi.

12.Yelka qiyaligi uzunligi –E₁Q. Belning umurtqa pog'onasi nuqtasi holatidan elka bo'g'imigacha qiya o'lchanadi.

13.Yelka aylanasi – E₁A. Qo'lning eng yo'g'on joyidan aylantirib o'lchanadi.

O'lchovlarni gavdaga mos qilib olish kerak. Kiyimning to'kisligi uchun qo'shiladigan haq kiyimning fasoniga bog'liq bo'lib u qo'shimcha deyiladi va "Q" bilan belgilanadi. Qo'shimcha haqni 2 smdan 6 smgacha olish mumkin, u hisoblash jadvalini to'ldirishda qo'shiladi (4-jadval). Bichish vaqtida andozaning chetidan chok haqi qoldiriladi.

4-jadval

№	O'lchovning belgisi	O'lchovning nomi	Standart o'lchov	Meningo'lchovim
1	B _n AYA	Bo'yin aylanasing yarmi	16,5	
2	KAYA	Ko'krak aylanasing yarmi	44	
3	B ₁ AYA	Bel aylanasing yarmi	34	
4	B _k AYA	Bo'ksa aylanasing yarmi	48	
5	O _r K	Orqa kurak kengligi	17	
6	O ₁ K	Old kenglik	18	
7	E ₁ K	Elka kengligi	12,5	
8	KO	Ko'kraklar oralig'ining yarmi	9	
9	O ₁ BU	Orqa bo'lakning belgacha uzunligi	36	
10	KU	Kiyimning uzunligi	96	
11	KB	Ko'krak balandligi	20	
12	YEU	Yengning uzunligi	56 (18)	kalta
13	YE ₁ Q	Yelka qiyaligi uzunligi	37	
14	YE ₁ A	Yelka aylanasi	26	

AMALIY ISH:



Kerakli asbob va moslamalar:

Ish qutichasi, santimetr lentasi, 70-90 sm uzunlikdagi rezinka belbog', qalam, daftar.

Har bir o'quvchi o'z o'lchovini aniqlaydi. Bu ishni bajarayotganda o'quvchi tovonlarini juftlab ,ikkala oyog'ida ,gavdani tabiiy holatda bo'sh qo'yib, qo'llarini tushirib tinch turishi kerak. O'lchayotganda tor futbolka ustidan emas, balki gavdaga yopishib turmaydigan ichkiyim, masalan, mayka ustidan o'lchanadi. O'lchashni boshlashdan oldin gavdaning asosiy nuqtalari – bel chizig'i belgilab olinadi. Buning uchun belga 70-90 sm uzunlikdagi rezinka gorizontall qilib ilgak yordamida biriktiriladi. O'lchayotganda santimetrli lentani tortmay va bushashtirmay, old tomondan tutashtiriladi. Elka, qo'l uzunligi va boshqa o'lchamlarni gavdaning o'ng tomonidan olish kerak va asosiy o'lchovlar jadvalidagi "Mening o'lchovim" bo'limiga har bir o'quvchi yozib chiqadi. Keyin o'qituvchiga tekshirtiradi.

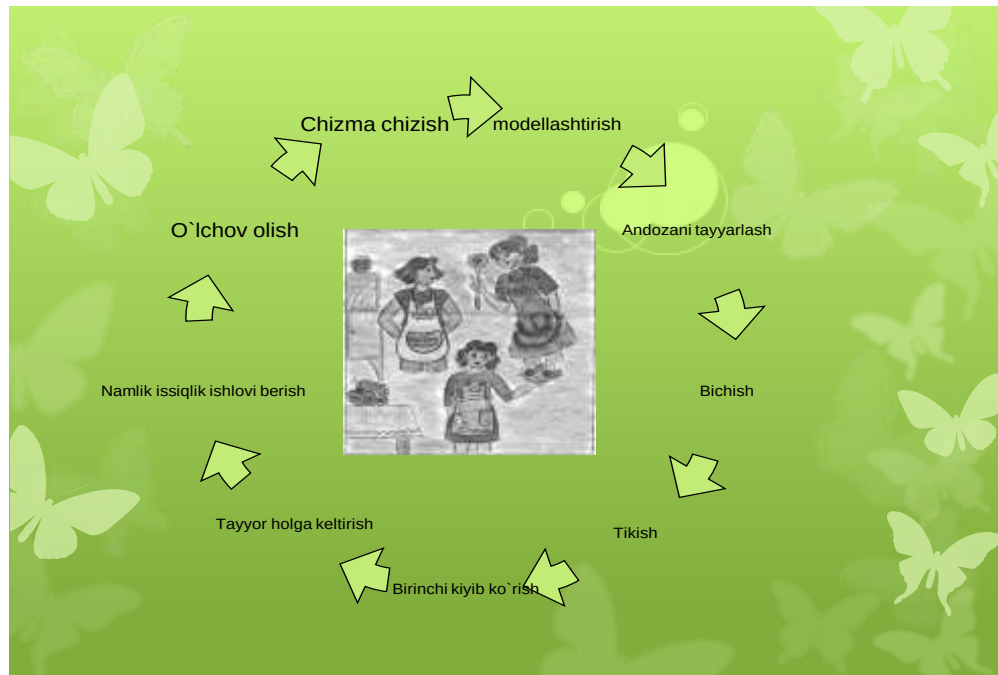
Tikiladigan buyumlarga qo'yiladigan asosiy talablar: Tikilgan buyum qulay, kishining nafas olishiga, organizmida qon aylanishiga va gavdaning harakatiga halal bermaydigan, shaklini yaxshi saqlaydigan, muayyan darajada havo o'tkazuvchi, hush bichim, chiroyli va yaxshi bezatilgan bo'lishi kerak.

Qishki kiyimlar kishining tanasini sovuqdan saqlashi, yozgi kiyimlar havoni yaxshi o'tkazishi, ichki kiyimlar terni yaxshi shimib oladigan va oson yuviladigan bo'lishi lozim. Tikilgan kiyimlarning talablariga mosligi birnecha amallarga, chunonchi: materialni to'g'ri tanlanishiga, sifatiga va kiyim modelining maqsadga muvofiqligiga, kiyimlarning tikilishi va bezatilishiga bog'liqdir.

IV. Mustahkamlash

Guruhlarga ekran orqali savollar beriladi:

- 1.Asosiy o'lchovlarning nomlarini ayting.
- 2.Qo'shimcha deb nimaga aytiladi?
- 3.O'lchovlarning nomini yozib bering.
- 4.Kiyimning uzunligi qanday o'lchab olinadi?
- 5.Nima uchun aylana va kenglik o'lchovlarining yarmi yoziladi?
- 6.Buyum tayyorlash ketma-ketligini ayting.



Sardorlar bellashuvi

Har ikkala guruh sardoridan maqolni davom ettirish so'raladi:

Mehnatdan kelsa boylik,

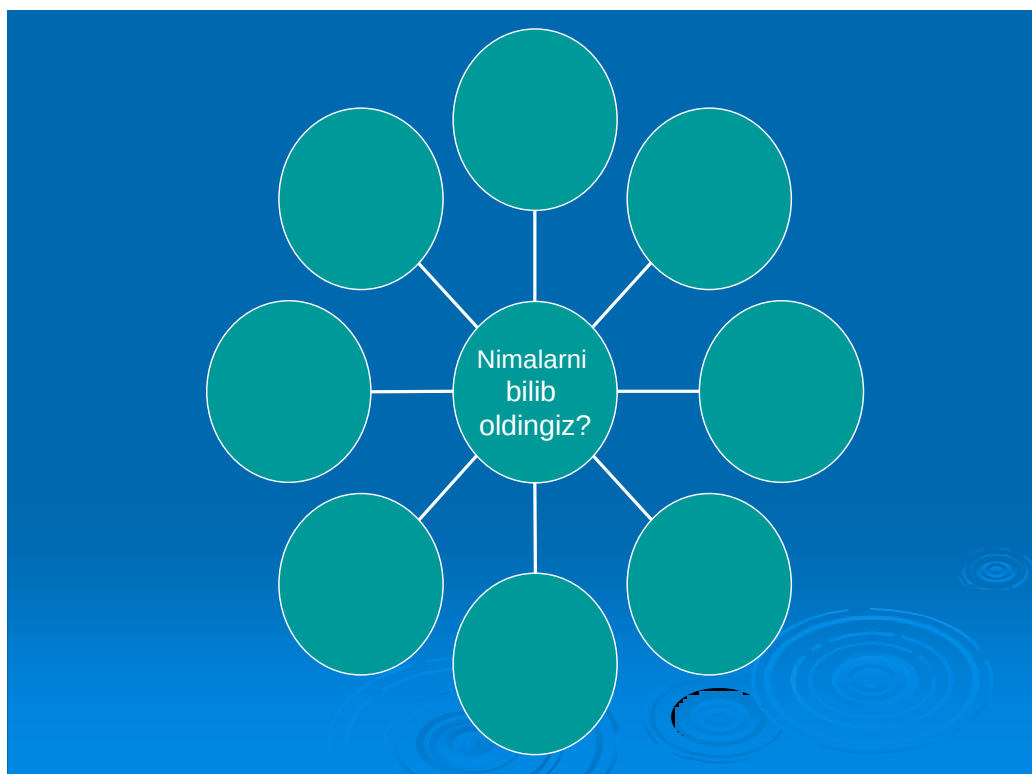
O'rganish oson,

So'rab o'rgangan olim,....

Mehnat - mehnatni....

V.O'quvchilarni baholash:

Darsda faol ishtirok etganlar rag'batlantiriladi, ya'ni rag'bat kartochkalari beriladi, baholanadi. O'quvchilar olgan baholari izohlab beriladi.



VI. Uyga vazifa:

O'quvchi mustaqil ravishda dugonasidan yoki singlisidan o'lchov olib kelish uyga vazifa qilib beriladi





