

**ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՆԱԽԱՍԵՍՏԱՑԻՈՆ
ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ**

**Լեոյի անվան հ.65 ավագ դպրոց
Տեխնոլոգիա**

**Թեմա - «Խոհարարության դասավանդման մեթոդիկան
VI դասարանում»**

Վերապատրաստվող

Զիրավարդ Կարապետյան

Վերապատրաստող

Սահակ Հովսեփյան

Երևան 2022 թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Գլուխ 1. « ՀԱՄՈՎ-ՀՈՏՈՎ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԽՈՀԱՆՈՑ »

- 1.1 «Հայկական խոհանոցի դերն ու նշանակությունը»
- 1.2 «Հայկական խոհանոցը և իր ավանդույթները»
- 1.3 «Խոհարարը» և «Երկու տնտեսուհիները»

Գլուխ 2. «ՄՆՆԴԱՄԹԵՐՔԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ ԵՎ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ»

- 2.1 «Ընդհանուր տեղեկություններ բանջարեղենի մասին»
- 2.2 «Բանջարեղենի օգտակար հատկությունները»
- 2.3 «Բանջարեղենի նախնական և ջերմային մշակման եղանակները»
- 2.4 «Բանջարեղենի խմբերը»
- 2.5 «Բանջարեղենի մանրատման ձևերը և մշակման գործիքները, հարմարանքները, սարքերը»
- 2.6 «Ձավարեղենի, մակարոնեղենի և ընդեղենի նշանակությունը մարդու սննդում»
- 2.7 «Ձավարեղենով, մակարոնեղենով, ընդեղենով կերակրատեսակների պատրաստում »

Գլուխ 3. « ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԿԱՐՈՆՆԵՐԸ ԵՎ ՍԱՆԻՏԱՐԱՀԻԳԻԵՆԻԿ ՊԱՀԱՆՁՆԵՐԸ ԽՈՀԱՐԱՐՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ»

- 3.1 «Խոհանոցի անվտանգության կանոնները խոհանոցում»
- 3.2 «Խոհանոցին ներկայացվող սանիտարահիգիենիկ պահանջները»

Գլուխ 4 . «Թեմայի դասավանդումը»

- 4.1 «Դասի պլան»

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

Ներածություն

«Տեխնոլոգիա» կրթական ոլորտը հանդիսանում է ընդհանուր միջնակարգ կրթության բաղկացուցիչ մասը, որը սովորողներին զինում է անհրաժեշտ տեխնիկատեխնոլոգիական գիտելիքներով, հասկացություններով, առանց որոնց անհնար է երկրի լիարժեք սոցիալ-տնտեսական առաջընթացը, անձի ձևավորումը, ազգային լավագույն ավանդույթների պահպանումը :

Տեխնոլոգիայի ուսուցումը արմատներով գնում է դեպի հին աշխարհի խորքերը: Տարեց նախամարդը ժեստերի միջոցով և պարզունակ խոսքերով սովորեցնում էր իր տոհմի երիտասարդ անդամներին պատրաստել և օգտագործել պարզագույն աշխատանքային գործիքներ:

Կրթել աշակերտին տեխնոլոգիապես նշանակում է ձևավորել հասարակության և պետության շահերին նպաստող, անհրաժեշտ գիտելիքներով, ունակություններով և հմտություններով աշխատասեր, ժամանակակից տեխնիկատեխնոլոգիական առաջընթացին ծանոթ, մասնագիտորեն ինքնակողմորոշված անձ:

«Տեխնոլոգիա» առարկայի առաքելությունն է սովորողներին նախապատրաստել ժամանակակից տեղեկատվական արդյունաբերական հասարակարգում ինքնուրույն աշխատանքային կյանքին և դաստիարակել կիրթ, ստեղծագործ, նախաձեռնող և ակտիվ անձնավորություն:

«Տեխնոլոգիա» ուսուցողական ոլորտի բովանդակության մեջ հատուկ տեղ է հատկացվել ձեռքի աշխատանքի կարևորությանը: Ավաղ կան մարդիկ ովքեր նախընտրում են ձեռքի աշխատանքը փոխարինել ժամանակակից տեխնիկական սարքերով, չգիտակցելով, որ ձեռքի աշխատանքը ակտիվորեն զարգացնում է ձեռքերի մանր շարժունակությունը, որը խիստ անհրաժեշտ է երեխայի մտածողության ձևավորմանը: Վերջապես կարելի է ասել, որ ձեռքի աշխատանքի ունակությունները դեռ երկար ժամանակ անհրաժեշտ կլինեն առօրյա կյանքում՝ հատկապես արտակարգ իրավիճակներում: Ժամանակակից դպրոցին արդարացիորեն մեղադրում են այն բանում, որ այն թողարկում է «անձեռք սերունդ» :

1.«ՀԱՄՈՎ-ՀՈՏՈՎ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԽՈՀԱՆՈՑ»

1.1 «Հայկական խոհանոցի դերն ու նշանակությունը»



«Մարդն ուտում է ապրելու համար»:Սա աշխարհի ամենահին ճշմարտություններից է , ըստ երևոյթին մարդկության տարիքն ունի:

Բայց ապրելու համար ուտում են նաև կենդանիները,թռչուններն ու ձկները: Ուրեմն ինչո՞վ է տարբերվում մարդը նրանցից:Առաջին հերթին թերևս ուտելիքը ստեղծելու ունակությամբ,ինչպես և անմիջաբար բնությունից վերցրածը վերամշակելու և իր կարիքների հարմարեցնելու կարողությամբ:

Տարբերվում է նրանով,որ ունի խոհանոց:Եվ ուշագրավն այն է,որ ազգերն էլ , ի լրումն լեզվի,մշակույթի,ավանդույթների ունեն իրենց ազգային խոհանոցները: Կա չինական խոհանոց,կա իտալական,ռուսական:Կա նաև հայկական խոհանոց, որն ամփոփում է մեր ժողովրդին սիրելի,դարերի տևողությամբ ստուգված և մեր օրերը հասած ճաշատեսակներ:

Խոհարարությունը առողջ սնունդ պատրաստելու և համեղ սնվելու արվեստ է: Խոհարարությունը արվեստ է և գիտություն, այն առաջին հերթին կիրառական արվեստ է:

Հայ ժողովրդին ունի դարավոր մշակույթ, որի մեջ հատկապես առանձնանում է հայկական խոհանոցը: Խոհարարության շնորհիվ մենք կարողանում ենք ստեղծագործել, պատրաստել տարբեր տեսակի օգտակար և սննդարար ուտեստներ: Պահպանելով դարավոր ավանդույթները՝ հայկական խոհանոցը հարուստ է ճաշատեսակների բազմազանությամբ և համարվում է աշխարհի հնագույն խոհանոցներից մեկը:

Ազգային խոհանոցի միջոցով կարելի է ծանոթանալ ցանկացած ժողովրդի մշակույթին, պատմությանը, ավանդույթներին:

1.2 «Հայկական խոհանոցը և իր ավանդույթները»



Հայկական խոհանոցի առանձնահատուկ համի գաղտնիքը պայմանավորված է նրանով, թե ինչպես և որտեղ է այն պատրաստվում: Օրինակ թոնրի մեջ թխվում է հայկական հացը, կավե ամաններում մսային կերակրատեսակներն ու ապուրները:

Խոհարարությունը մի գիտություն է, որը սովորեցնում է տարբեր սննդամթերքներից պատրաստել համեղ, սննդարար և գեղեցիկ ձևավորված ուտելիքների ռացիոնալ ձևերը:

Խոհարարությունն սովորեցնում է պատրաստել հինգ խմբի կերակրատեսակներ:

Առաջին կերակրատեսակ՝ ապուրներ





Երկրորդ կերակրատեսակ՝ տաք և պինդ կերակուրներ

Երրորդ կերակրատեսակ՝ սառը կերակուրներ կամ խորտիկներ



Չորրորդ կերակրատեսակ՝ քաղցր կերակուրներ կամ դեսերտ



Հինգերորդ կերակրատեսակ՝ զանազան խմորեղեններ



Ազգային խոհանոցը սերունդները միմյանց կապող ամենահզոր օղակն է և շարունակաբար այդ շղթայի ամեն մի նոր օղակի ստեղծում-ավելացումը, և սերունդներին փոխանցումը ամեն մի հայի սուրբ պարտքն է առ արմատներ, առ պարտականություններ, առ հող հայրենի: Ազգային խոհանոցը ազգային մշակույթի բաղադրատարրն է, որն իր մեջ պահում է ոչ միայն ժողովրդի պատմությունը, այլ նրա հոգեկերտվածքը, ոգին ու բնավորությունը:

Հայաստանի խոհարարական ավանդույթները սկիզբ են առել պատմության խորքից: Հայտնի է, որ հայերը խմորման և հացթխման մասին պատկերացում էն ունեցել 2500 տարի առաջ: Հայկական հացը՝ **լավաշը** ներառվել է Յունեսկոյի համաշխարհային ժառանգության ցանկում: Հայկական խոհանոցը նույնքան բազմազան է, որքան Հայաստանն ինքը: Հայկական շատ կերակրատեսակների ավանդույթները մնում են անփոփոխ: Ավանդականությունը դրսևորվում է նաև կերակրատեսակների պատրաստման տեխնոլոգիայում և հնաոճ խոհանոցային սպասքի օգտագործման և սննդամթերքի տեսականու մեջ: Կերակրատեսակներ պատրաստելիս օգտագործել են կավե ամաններ, ինչպես նաև հատուկ օջախ՝ **թոնիք**, որը պատրաստել են հրակայուն կավից: Թոնիքի մեջ ոչ միայն լավաշ են թխում, այլ պատրաստում են տարբեր ապուրներ, ձուկ, թռչուն, գառ և այլն:

Հայկական խոհանոցը հարուստ է տարբեր բաղադրիչներ և բարդ համահոտային գամմա ունեցող կերակրատեսակներով: Դա պայմանավորված է նրանով, որ հայկական խոհանում օգտագործվող մթերքներն աճում են հենց հայկական լեռնաշխարհում՝ **Արարատյան դաշտավայրում**:

1.3 «Խոհարարը» և «Երկու տնտեսուհիները»

Հայկական խոհանոցում ապուրների պատրաստման բազմաթիվ բաղադրամասեր կան: Ապուրները կամ ինչպես դրանք այլ կերպ անվանում են առաջին կերակրատեսակները յուրաքանչյուր խոհանոցի անբաժանելի մասն է: Դրանք պատրաստում են մսի, ձկան արգանակով, բանջարեղենի խաշուկով, մածուկով, կաթնով:

Հայկական խոհանոցի առավելություններից են էկոլոգիականությունն ու բնական մթերքները: Դժվար է գտնել մեկին, ով համեղ ուտել չի սիրում:

Հայկական խոհանոցը հարուստ է ճաշատեսակների բազմազանությամբ, որը պատրաստում է **խոհարարը**: Նա տարբեր կերակրատեսակներ պատրաստող մասնագետն է: Հաճախ լավ խոհարարներին անվանում են իսկական հրաշագործներ, քանի որ նրանք կարող են սովորական մթերքներից պատրաստել շատ համեղ գլուխգործոցներ: Ցանկացած մարդ կարող է պատրաստել զանազան կերակրատեսակներ, սակայն լավ խոհարարը պետք է օժտված լինի տաղանդով, համի, հոտի զգացողությամբ և երևակայությամբ: Խոհարարը պետք է իմանա և պահպանի սանիտարահիգիենիկ և անվտանգ աշխատանքի կանոնները, կատարի հումքի առաջնային մշակում, տարբերի թարմ և որակյալ մթերքները, իմանա դրանց պահպանման և պատրաստման ձևերը և կարողանա գեղեցիկ ձևավորել:

Խոհարարությունը սիրում է **ճշտապահություն, ճշտակատարություն և մաքրություն**:





Մանրապատում «Երկու տնտեսուհի»

Մի անգամ երկու տնտեսուհի հանդիպեցին իրար:Նրանցից մեկն ասաց:



- Ա՛խ այնպես եմ հոգնել...
- Ինչպե՞ս կարող ես չհոգնել,երբ կերակուր ես պատրաստել:
- Բորշին տոմատ զցե՛լ ես,բալի կոմպոտ էլ ե՞ս պատրաստել,խմորեղեն է՛լ :
- Ախր այդ որտեղի՞ց ես կռահում:
- Ինչպե՞ս չկռահեմ ,երբ ինչ-որ պատրաստել ես գոգնոցիդ վրա երևում է:
- Գիտեմ քո նման մաքրասերներին և կոկիկներին, քեզ էլ կտեսնեմ,երբ կերակուր պատրաստես:
- Ես արդեն եփել,վերջացրել եմ,միայն թե իմ եփութափի հետքերը մնացել են գոգնոցիս վրա: Ես առանց գոգնոցի ոչինչ չեմ պատրաստում:

2 . « ՄՆՆԴԱՄԹԵՐՔԻ ՏԵՄԱԿՆԵՐԸ ԵՎ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ»

2.1 «Ընդհանուր տեղեկություններ բանջարեղենի մասին»



Հայկական ազգային խոհանոցում կարևոր դեր ունի բանջարեղենը՝ որն անպակաս է հայկական սեղանից: Այն օգտագործում են ինչպես թարմ,այնպես էլ չորացրած,թթվեցած,կիսաթթվեցրած վիճակում,այն պարտադիր բաղադրիչ է ապուրների և երկրորդ կերակրատեսակների պատրաստման ժամանակ:

Բանջարեղենը անփոխարինելի սննդամթերք է, որոնք հարուստ են մարդու օրգանիզմի համար անհրաժեշտ վիտամիններով, հանքային աղերով, սպիտակուցներով, եթերայուղերով և այլն: Երկրագնդի վրա հայտնի են ավելի քան հարյուր տեսակի բանջարաբույսեր: Միանգամից չէ, որ նրանք զբաղեցրել են իրենց տեղը դաշտում և բանջարանոցում:

Հին հույները վայրի մաղադանոսից պսակներ էին հյուսում օլիմպիական խաղերում հաղթողների համար:

Հնդկացիների լուիկը Եվրոպայում սկզբում տնկում էին ծաղկաթմբերին՝ գեղեցկության համար:

Ամերիկայից բերված առաջին լուիկի պտուղները դեղին էին և իտալացիներն այն անվանեցին «**պումո դորո**»՝ ոսկե խնձոր: Այստեղից էլ առաջացել է լուիկի մեր առօրյա անվանումը՝ **պումփոր** :



2.2 «Բանջարեղենի օգտակար հատկությունները»

Կարտոֆիլը հարուստ է օսլայով, ճակնդեղը՝ շաքարով, կաղամբը՝ C վիտամինով, կանաչ ոլորը, լոբին՝ սպիտակուցներով, կանաչեղենը բուրավետ նյութերով : Այդ պատճառով էլ սննդի մեջ անհրաժեշտ է որքան հնարավոր է շատ բանջարեղեն օգտագործել ինչպես թարմ, այնպես էլ եփած:

Մսեղեն, ձկնեղեն և այլ մթերքներից պատրաստված կերակրատեսակներին բանջարեղեն ավելացնելը նպաստում է մարսելիությանը, այն մարսողության լավագույն կարգավորիչն է: Բանջարեղենը պարունակում է կալցիումի, նատրիումի, երկաթի, մանգանի, ֆոսֆորի և հատկապես կալիումի հանքային աղեր, որոնք խիստ անհրաժեշտ են մարդուն:

Երբ մարդը միս է ուտում ուժերն ավելանում են, որովհետև միսը հարուստ է սպիտակուցներով: Լոբին, ոլորը և ընդավորները համարվում են բուսական միս, նրանք նույնպես հարուստ են սպիտակուցներով: Բանջարեղենը ոչ միայն պահպանում է մարդու առողջությունը այլև օգնում է ապաքինվելու հիվանդներին:

Հին ժամանակներում շատ մեծ տեղ էին տալիս սոխին, սխտորին համարելով հազար ու մի հիվանդության դեղ: Ինչու՞ են սոխ մաքրող մարդու աչքերն արցունքոտվում : Կտրված սոխից արտադրվում են ցնդող նյութեր՝ եթերայուղեր, որոնցով բույսը պաշտպանվում է:

Սովետական գիտնական Տոսկինն ապացուցել է, որ սոխի, սխտորի ցնդող գոյացումները ոչնչացնում են վնասակար բակտերիաներին, որոնք պաշտպանում են ինչպես բույսին, այնպես էլ մարդկությանը:

2.3 «Բանջարեղենի նախնական և ջերմային մշակման եղանակները»

Բանջարեղենի սննդարար արժեքը պահպանելու համար անհրաժեշտ է այն ճիշտ մշակել և եփել, նրա մակերեսը կարող է ախտահարված լինել աղիքային վարակիչ հիվանդության հարուցիչներով, որդերի ձվերով, ուստի օգտագործելուց առաջ հարկավոր է լվանալ հոսող սառը ջրով: Մաքրած բանջարեղենը անհրաժեշտ է մեկ անգամ էլ լվանալ և միայն դրանից հետո մանրատել: Որքան խոշոր է մանրատված բանջարեղենը այնքան քիչ է վիտամինների կորուստը: Խորհուրդ չի տրվում մաքրած բանջարեղենը թողնել ջրի մեջ, որովհետև կորչում են սննդանյութերը, նվազում սննդարարությունը: Մաքրած բանջարեղենը պետք է պահել երեք ժամից ոչ ավելի: Մատղաշ վարունգը, բոխկը, գազարը խորհուրդ է տրվում սննդի մեջ օգտագործել կեղևով: Աղցաններ, վիներետ պատրաստելիս խորհուրդ է տրվում կարտոֆիլը, գազարը, ճակնդեղը եփել կեղևով: Կեղևով եփած կարտոֆիլը կորցնում է վիտամինների 20% -ը, իսկ կեղևազերծը կրկնակի անգամ ավելի: Ը վիտամինը պահպանելու համար անհրաժեշտ է բանջարեղենը եփել կափարիչով լավ փակվող կաթսայում, երկար չեռացնել, շատ չեփել ուժեղ կրակի վրա: Ջուրը, որի մեջ եփվել է բանջարեղենը կարելի է օգտագործել այլ կերակրատեսակներ պատրաստելու համար: Բանջարեղենից կերակրատեսակները պետք է պատրաստել այն հաշվարկով, որ դրանք օգտագործվեն կարճ ժամանակում, երկար պահելիս կամ տաքացնելիս արժեքավոր սննդանյութերը քայքայվում են:

Պատրաստելու ժամանակից սկսած աղցանները, վիներետը (այն էլ առանց համեմունքների) կարելի է պահել 6 ժամ, իսկ սառնարանում 12 ժամից ոչ ավելի:

Բանջարեղենի զգալի մասը կարելի է օգտագործել միայն խոհարարական մշակման ենթարկելուց հետո, ինչով բարելավվում է սննդի համը, այն դառնում է ավելի դյուրամարս: Ջերմային մշակման դեպքում ոչնչանում են նաև վնասակար բակտերիաները: Սակայն չափից ավելի ջերմային մշակումը նույնպես վնասակար է, որովհետև հանգեցնում է սննդարար ու կենսաբանորեն ակտիվ նյութերի ու վիտամինների կորստի: Հայկական խոհանոցն առանձնանում է նրանով, որ օգտագործում են բանջարեղենի ջերմային մշակման բոլոր հնարավոր եղանակները: Դրանք են՝ խաշելը ջրի մեջ, շոգեխաշելը գոլորշու մեջ, տապակելը:

Բանջարեղենը կարևոր բաղադրիչ է տարբեր թխվածքների, շոգեխաշվող կերակրատեսակների համար, մատուցվում է նաև որպես խավարտ՝ ձկան, մսից և թռչնամսից պատրաստված ճաշատեսակների հետ: Այն լավ գուգակցվում է ընկույզի, ձավարեղենի և ընդեղենի հետ: Բանջարեղենի զգալի մասն օգտագործվում է խոհարարական մշակման ենթարկվելուց հետո:

2.4 «Բանջարեղենի խմբերը»

Տարբերում են բանջարեղենի հետևյալ հիմնական խմբերը:

1. **Արմատապտղավորներ`** որոնց պտուղները գտնվում են հողի մեջ (գազարի արմատը` ստեպոլինը , ամսաբողկը, բողկը, ճակնդեղը, արմատային նեխուրը և մաղադանոսը, շաղգամը):



2. **Տերևաբանջարներն են`** կաղամբը, հազարը, սպանախը, սամիթը, տերևային և տերևակոթունային նեխուրը, մաղադանոսը, թրթնջուկը և այլն:



3. **Պտղաբանջարներն են`** որոնց պտուղները գտնվում են հողից վերև : Դրանք են` լոլիկը, վարունգը, սմբուկը, տաքդեղը , ձմերուկը, սեխը, դդումը, դդմիկը , ծաղկակաղամբը, ոլոռը, լոբին, բակլան, շաքարային եգիպտացորենը, բամիան և այլն:





4. Մոխուկավորներն են՝ սոխը, սխտորը



5. Պալարապտղավորներն են՝ կարտոֆիլը և գետնատանձր



6. Համեմունքային բանջարեղեն են՝ անիսոնը, գինձը, կոտեմը, ուրցը, դաղձը, թարխունը, ռեհանը և այլն:

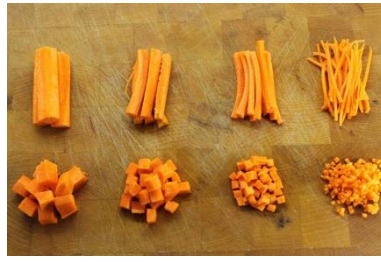




2.5 «Բանջարեղենի մանրատման ձևերը և մշակման գործիքները, հարմարանքները, սարքերը»

Օրեցօր կատարելագործվում են խոհանոցային սարքավորումները, որոնք խոհարարի անբաժան օգնականներն են :Տնտեսական պարագաների շուկան առաջարկում է բանջարեղեն մշակելու զանազան գործիքներ: Դրանք խոհանոցային աշխատանքները դարձնում են հաճելի, իսկ արդյունքը՝ գեղեցիկ: Այս գործիքները կրճատել են աղցաններ պատրաստելու ժամանակաընթացքը: Բանջարեղենի կտրտումը կատարվում է երկու եղանակով՝ մեխանիկական (հատուկ կտրող հարմարանքներով կամ քերիչներով) և խոհանոցային կամ բանջարեղեն կտրտելու համար նախատեսված դանակներով: Բանջարեղենը հրաշալի նյութ է «**փորագրության**» համար: Այս արվեստն ունի չինական ծագում, այն մեզ է հասել իններորդ դարից և կոչվում է «**կարվինգ**»: Նրբաճաշակ զարդարանքի այս արվեստը ճաշատեսակները դարձնում է ոչ միայն համեղ, այլ նաև աչքի համար հաճելի: Կարվինգի աշխատանքները սկսվում են պարզագույն տարբերակներից և հասնում մինչև արվեստի գլուխգործոցների:

Տարբեր կերակրատեսակների մեջ բանջարեղենը մանրատում են տարբեր ձևերով :**ձողիկաձև, ծղոտիկաձև ,պատատիկաձև, բլթակաձև, խորանարդաձև** և այլ:



2.6 «Չավարեղենի, մակարոնեղենի և ընդեղենի նշանակությունը մարդու սննդում»

Չավարեղենը հացահատիկային բույսերի՝ ցորենի, հաճարի, գարու, վարսակի, կորեկի, բրնձի, եգիպտացորենի, հնդկացորենի հատիկներից պատրաստված սննդամթերք է՝ կիսապատրաստուկ:

Հայաստանում ձավար պատրաստում են հիմնականում ցորենից և հաճարից, երբեմն նաև գարուց՝ սննդում հատիկների վրայի թեփը ծեծելու միջոցով հանելու եղանակով: Ցորենի ձավարի տեսակներն են՝ հում ձավարը (կորկոտ), աղացած հում ձավարը, խաշած և աղացած ձավարը (բլդուր):

Հնագիտական պեղումները ցույց են տվել, որ Հայկական լեռնաշխարհը ցորենի մշակման քաղաքակրթության օրրանն է, ուր հայ մարդը ցորեն է մշակել, մոտավորապես մ.թ.ա. XIII-XII հազարամյակներում: Ցորենի վայրի տեսակները հայտնաբերվել են Հայաստանում Շոքոբուլաղի ցորենի դաշտում:

Հացահատիկային բույսերը որպես հիմնական սննդամթերքներ են ծառայում մարդու համար, որպես կեր՝ գյուղատնտեսական կենդանիների և որպես հումք՝ արդյունաբերության տարբեր ճյուղերի համար:



Ցորենը կարևորագույն պարենային բույս է: Օգտագործվում է հացի, ձավարի, մակարոնի, հրուշակեղենի արտադրությունում: Դրանից ստանում են նաև բարձրորակ սպիրտ, օսլա, սոսինձ: Ծղոտն օգտագործում են որպես անասնակեր, ինչպես նաև թղթի արտադրությունում:



Գարին պարենային և տեխնիկական բույս է: Օգտագործվում է սննդի արդյունաբերությունում (ձավար, այլուր), գարու ածիկի հյութը՝ դեղագործության, հացաթխման, սպիրտի, հրուշակեղենի, գարեջրի արտադրություններում:



Եգիպտացորենից ստանում են այլուր, ձավար, ձեթ, պահածոներ և այլն: Այն օգտագործվում է օսլայի, գարեջրի, սպիրտի արտադրությունում: Հատիկը, կանաչ զանգվածը և սիլոսը սննդարար անասնակեր են: Ցողունի վերամշակումից ստանում են ՝ թուղթ, մեկուսիչ նյութեր, արհեստական խցան կինոթապավեն և այլն:



Բրինձը հիմնականում աճում է Չինաստանում:

Հայաստանում բրինձ մշակվել է Արարատյան դաշտում (մինչև 1958՝ Արաքս գետի ափին): Բրնձի ձավարը համեղ է, սննդարար, դյուրամարս օգտագործվում է

որպես բուժական սնունդ, հատիկը՝ սպիրտի, գարեջրի, օսլայի պատրաստման համար:

Շոտից ստանում են բարձրորակ թուղթ և ստվարաթուղթ, պատրաստում են զամբյուղներ, խսիրներ, թեթև կոշիկներ: Բրնձի թեփն արժեքավոր անասնակեր է:

Ձավարը հացահատիկային մշակաբույսերի ամբողջական կամ աղացած հատիկներից պատրաստված սննդամթերք է: Ձավարն արժեքավոր սննդանյութ է, ունի բարձր կալորիականություն: Ձավարից պատրաստում են շիլաներ, ապուրներ, փլավ, պասուց տոլմա, հարիսա, աղանձ և այլն: Ձավարն ածխաջրերի (հիմնականում՝ օսլայի) և բուսական սպիտակուցների աղբյուր է, պարունակում է քիչ քանակությամբ վիտամիններ և հանքային աղեր: Հայաստանում հացահատիկային հիմնական բույսը ցորենն է՝ հացահատիկների մարգարիտը, որից պատրաստում են հաց, մակարոնի և ձավարի բազմաթիվ տեսակներ, հրուշակեղեն:

Հայերը հին ժամանակներից ի վեր ստեղծել և օգտագործել են հացահատիկի մշակման գործիքներ՝ երկանք, սանդ, դրանց միջոցով ստացել են բլղուր, ձավարեղեն:

Մակարոնը ցորենի ալյուրից պատրաստված սննդամթերք է: Լինում է խողովակաձև (մակարոն, եղջյուրիկներ, փետուրիկներ և այլն), վերմիշել (սովորական, բարակ, ձևավոր և այլն), արիշտա:

Մակարոնի հիմնական առավելություններն են երկարատև պահելու հնարավորությունը (առանց սննդային և համային հատկությունների կորստի), բարձր սննդարարությունը, պատրաստման արագությունն ու դյուրիմությունը: Դեռևս հնում հայ կանանց ծանոթ է եղել գյուղական մակարոն (արիշտա, ոշտա) պատրաստելու եղանակը:

Ժամանակակից սարքավորումների շնորհիվ մակարոնեղեն կարելի է պատրաստել նաև տնային պայմաններում :



2.7 «Չավարեղենով, մակարողենով, ընդեղենով կերակրատեսակների պատրաստում»

Հայկական խոհանոցը ձևավորվել է մոտ երկուհազար տարի առաջ: Հայկական խոհանոցի ճաշատեսակների անվանումները կապված են այն ամանների հետ, որոնցում ճաշատեսակները պատրաստվում են : Այդպիսի ճաշատեսակների օրինակներ են պուտուկը, կճուճը, տապակը և այլն:

Չավարեղենի եփման տևողությունը կախված է դրա տեսակից, մանրացման աստիճանից և նախնական մշակումից: Մինչև ջերմային մշակումը ձավարեղենը պետք է մաքրել, հեռացնել օտար խառնուրդները և լվանալ զոլ ջրով: Եփելու ժամանակ անհրաժեշտ է ձավարը լցնել նախապես աղով համեմված եռացող ջրի մեջ և պարբերաբար խառնել:

Չավարեղենից փլավներ եփում են երկու եղանակով՝ քաշովի և քամովի: Քաշովի եփելու դեպքում, երբ ձավարը կլանում է ամբողջ ջուրը, կաթսայի կափարիչը փակում են, կրակը թուլացնում և վերջնական եփում մարմանդ կրակի վրա: Քամովի փլավները եփում են մեծ քանակությամբ ջրի մեջ:

Եփման ավարտից առաջ ջուրը քամում են և վերջնական եփումը կատարում մարմանդ կրակի վրա: Մակարողենը եփում են եռացող ջրում՝ նախապես աղ ավելացնելով: Եփման վերջում քամում են ավելորդ ջուրը, ավելացնում յուղ, փակում կաթսայի կափարիչը և թույլ կրակի վրա թողնում մինչև եփելը:

Հատիկավոր բույսերը բակլազգիների ընտանիքի մշակաբույսեր են, որոնցից ստանում են հատիկային սննդամթերք և գյուղատնտեսական կենդանիների կեր: Հատիկավոր բույսեր են ոլոռը, լոբին, սոյան, բակլան, ոսպը, սիսեռը, կորնգանը և այլն: Որոշ տեսակների (ոլոռ, լոբի, սոյա, բակլա, ոսպ, սիսեռ և այլն) սերմերը հարուստ են անփոխարինելի սպիտակուցներով, ածխաջրերով, ճարպերով և վիտամիններով:

- **Լոբին** միամյա կամ բազմամյա պարենային բույս է սննդի մեջ օգտագործում են սերմերը և կանաչ ունդերը:
- **Ոլոռը** միամյա և բազմամյա պարենային, կերային, տեխնիկական մշակաբույս է: Մնդդի մեջ օգտագործում են սերմերը (հատիկները):
- **Սոյան** միամյա պարենային, տեխնիկական և կերային բույս է: Հատիկը և ոչ հասուն ունդերն օտագործում են սննդի մեջ: Սոյայի ալյուրից ստանում են կաթ, կաթնաշոռ: Չեթն օգտագործում են մարգարիների և խթացրած ճարպի արտադրությունում:
Սոյայի հատիկը հումք է մի շարք արդյունաբերական ապրանքների՝ սոսիսնձ, արհեստական մանրաթել, օճառ, ներկեր, պլասմասսա ստանալու համար: Կանաչ զանգվածը, խոտը, խոտալյուրը և քուսպն օգտագործում են որպես անասնակեր:
- **Ոսպը** միամյա խոտաբույս է: Հատիկն օգտագործում են սննդի մեջ, իսկ մանրասերմը՝ որպես անասնակեր :
- **Միսեռը** միամյա հնագույն պարենային մշակաբույս է: Օգտագործում են սննդի հրուշակեղենի, պահածոների արդադրությունում :
- **Բակլան** միամյա կերային և պարենային հնագույն խոտաբույս է: Պարենային բակլան օգտագործում են ապուրների և աղցանների մեջ:



Լոբի



Ոլոռ



Մոյա



Ոսպ



Միսեռ



Բակլա

Գլուխ 3. « ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԿԱՐՈՆՆԵՐԸ ԵՎ ՍԱՆԻՏԱՐԱՀԻԳԻՆԻԿ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ ԽՈՀԱՐԱՐՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ »

3.1 «Խոհանոցի անվտանգության կանոնները խոհանոցում »

Սպասարկման աշխատանքներ կատարելիս հնարավոր է, որ երեխաները ենթարկվեն ջերմային, էլեկտրական և մեխանիկական վնասվածքների: Հետևաբար՝ խոհանոցի տեսանելի տեղում պետք է փակցնել ցուցապաստառներ և հիշեցնել անվտանգության և սանիտարահիգիենիկ կանոնների պահպանման մասին:

- Խոհանոցի, սենյակի օդանցքները պարտադիր պետք է բաց լինեն:
- Չօգտվել անսարք գազօջախից:
- Գազօջախը միացնելուց առաջ ստուգել բռնակները:
- Վառվող լուցկին մոտեցնել գազօջախին, ապա՝ բացել բռնակը:
- Թույլ չտալ եռացող ջուրը թափվի գազօջախի վրա:
- Եթե զգացվում է գազի հոտ անմիջապես ստուգել, թե որ կողմից է հանգչել: Անջատել գազօջախը և օդափոխել խոհանոցը:
- Էլեկտրաջեռուցիչ սարքը միացնել և անջատել չոր և մաքուր ձեռքերով:
- Մսամթերքը կտրել լավ սրված դանակով և օգտագործել տակդիր:

- Մասդացի մեջ միսը հրել հատուկ փայտիկի օգնությամբ:
- Հացը, բանջարեղենը և այլ մթերքներ պետք է մանրատել հատուկ տակդիրի վրա:
- Մրգերը և բանջարեղենը քերիչով անցկացնելու համար անհրաժեշտ է ամուր սեղմել քերիչին ,մինչև վերջ քերելն արգելվում է՝ կվնասի մատները:
- Տաք կափարիչը վերցնել բռնիչով և կաթսան բացել ձեր հակառակ կողմից:
- Չի կարելի օգտագործել վնասված էմալապատ կաթսաններ:
- Մանրատելիս ձախ ձեռքի մատները պետք է պահել դանակի կտրող մասից որոշ հեռավորության վրա:

3.2 «Խոհանոցին ներկայացվող սանիտարահիգիենիկ պահանջները»

- Խոհանոցում հազնել աշխատանքային հագուստ՝ գոգնոց և գլխաշոր:
- Աշխատանքից առաջ և հետո լվանալ ձեռքերը :
- Աշխատասեղից հավաքել բոլոր ավելորդ պարագաները:
- Հատակին թափված հեղուկը կամ ճարպը անմիջապես մաքրել:
- Խոհարարական մնացորդները հավաքել դույլի մեջ և ժամանակին դատարկել:
- Մաքուր սպասքը և այլ պարագաները պետք է պահել փակ պահարաններում:
- Խոհանոցում պահպանել կարգ ու կանոն:
- Աշխատանքից հետո խնամքով լվանալ սեղանը, սպասքը և խոհարարական սարքերը:

Դասի պլան

Դասի թեմա՝ «Բանջարեղենից աղցանների պատրաստման տեխնոլոգիան»

Դասի նպատակը՝ Տեղեկություններ տալ սառը կերակրատեսակների և բանջարեղենից աղցաններ պատրաստելու մասին:

Խնդիրները՝ Սովորեցնել, թե ինչ հերթականությամբ սկսել աշխատանքը, ինչ գործիքներ, ինչ մթերքներ են անհրաժեշտ աղցաններ պատրաստելու համար: Ինչպե՞ս ենթարկել ջերմային մշակման, ինչպե՞ս ձևավորել աղցանները, ինչպե՞ս աշխատանքի ընդացքում պահպանել անվտանգության տեխնիկայի կանոնները , ջերմային մշակման և մանրատման ժամանակ : Ձարգացնել համագործակցության կարողությունները , կոկիկ և անվտանգ աշխատելու կանոնները:

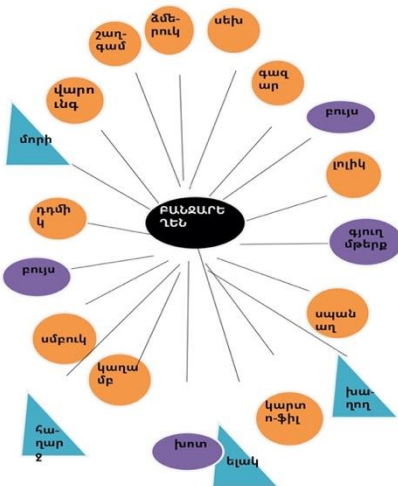
Դասի տևողությունը՝ 45 րոպե

Աղցան 1՝ «Վինեգրետ» : Անհրաժեշտ մթերքներ՝ գազար, ճակնդեղ, կարտոֆիլ, թթու կաղամբ և վարունգ, գլուխ սոխ, մաղախանուս, լոբի, բուսական յուղ, քացախ, աղ, պղպեղ և այլն:

Աղցան 2՝ «Նորություն» : Աղցանի բաղադրիչներն են՝ վարունգ- 2 հատ , խաշած ձու- 3 հատ, կիսաչոր երշիկ -300 գ ,խեցգետնի ձողիկներ - 200 գ ,եզիպտացորեն-1 բանկա, կանաչ սոխ և մայրնեգ:

Դասի տեսակը՝ Համակցված
Դասի ընթացքը՝ Խթանում 5-7 րոպե

«Մտագրոհ» մեթոդական հնարի միջոցով պարզել, թե աշակերտներն ինչ գիտեն բանջարեղենի մասին :



- Իմանան բանջարեղենի խմբերը :
- Իմանան մանրատման ձևերը:
- Իմանան ջերմային մշակման տեխնալոգիան :
- Իմանան աղցաններ պատրաստելու տեխնոլոգիան :
- Իմանան ինչպես ձևավորել և մատուցել:

Իմաստի ընկալում՝ 25 րոպե : Աշակերտներին բաժանել երկու խմբերի ,նշանակել խմբերում ավագներ ,որոնք կղեկավարեն աշխատանքի ընթացքը: Խմբերին տալ կոնկրետ հանձնարարական :

1-ին խումբը կպատրաստի և կձևավորի շերտավոր աղցան՝ «Նորություն»:

2-րդ խումբը կպատրաստի և կձևավորի աղցան՝ «Վինեգրետ»: Խմբերին սովորեցնել իրար հետ փոխօգնության և բազմաբնույթ մտածողությամբ աշխատելու ձևերը:

Խմբերի անդամները իրար օգնելով, ամեն մեկը մի գործողություն կատարելով պատրաստում են աղցանները, համեմավորում, մատուցման ափսեներում ձևավորում և մատուցում:

Աշտադատում՝ 8 րոպե :Խմբերը պատրաստած աղցանները ներկայացնելուց հետո, անդամները քննարկում են կատարված աշխատանքի արդյունքները , համեմատում աղցաններն իրար հետ :

- Ի՞նչ մթերքներ են պարունակում :
- Ո՞ր աղցանն է ավելի սննդարար և առողջարար և ինչու:

Շերտավոր աղցան «Նորություն»



«Նորություն» շերտավոր աղցանը շատ համեղ է, հագեցնող և հեշտ է պատրաստվում: Աղցանի բաղադրիչները շատ լավ համադրվում են իրար հետ: Այս աղցանը կարելի է պատրաստել ինչպես ամեն օր, այնպես էլ տոնական օրերին:

Աղցան «Վինեգրետ»



Հետաքրքիր պատմություն ունի «Վինեգրետ» աղցանը: Ասում են, որ Ալեքսանդր I-ի ժամանակ, թագավորական խոհարարների հետ աշխատում էր նաև ֆրանսիացի խոհարար Անտուան Կարեմը: Մի անգամ, տեսնելով որ ռուս խոհարարները բազուկի, կարտոֆիլի, գազարի և թթու վարունգի խառնուրդին ավելացնում են քացախ, զարմացած հարցրեց «Vinaigre»? (որը թարգմանաբար նշանակում է քացախ): Ռուս խոհարարները մտածեցին, թե ֆրանսիացին առաջարկում է աղցանի անվանումը և գլխով հավանություն տվեցին, որից հետո աղցանը սկսեցին անվանել վինեգրետ:

Թեմայի ամփոփման ժամանակ կարելի է կիրառել քառաբաժան մեթոդը, հետևյալ հարցադրումներով:

- Ի՞նչ գիտեի:
- Ի՞նչ նոր բան սովորեցի:
- Որտե՞ղ կարող եմ այն օգտագործել:
- Ի՞նչ զգացողություն ունեցանք խմբային աշխատանքների ընթացքում:

Ի՞նչ գիտեի	Ի՞նչ նոր բան սովորեցի
Որտե՞ղ կարող եմ այն օգտագործել	Ի՞նչ զգացողություն ունեցանք խմբային աշխատանքների ընթացքում

Բանջարեղենի տեսակներ թեման կարելի է ամփոփել կշռադատման փուլի համար նախատեսված հետևյալ պատկերավոր առաջադրանքով:








Բանջարեղենի տեսակները (նկարներ)



Բանջարեղենի նկարը ըստ տեսակի տեղադրիր համապատասխան սյունակում

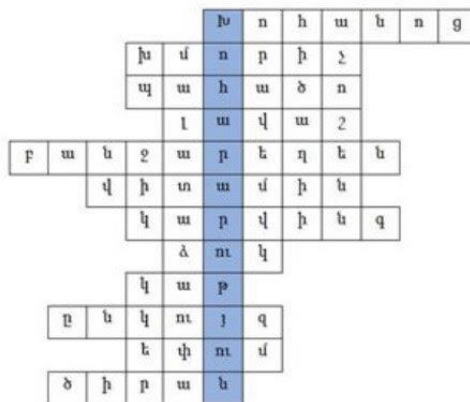
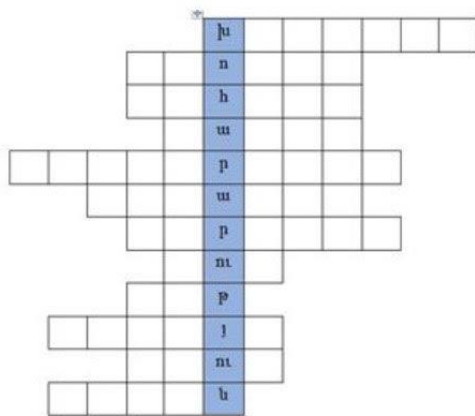
ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ					
ՊԱՆԱՐԱ-ՊՏՂԱՎՈՐՆԵՐ	ԱՐՄԱՏԱ-ՊՏՂԱՎՈՐՆԵՐ	ՏԵՐԵՎԱ-ԲԱՆՋԱՐՆԵՐ	ՊՏՂԱ-ԲԱՆՋԱՐՆԵՐ	ՍՈՆՈՒՎԱՎՈՐՆԵՐ	ՀԱՄԵՍՈՒՔԱ-ԲԱՆՋԱՐՆԵՐ

ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆ

ՊԱԼԱՐԱ-ՊՏՂԱՎՈՐՆԵՐ	ԱՐՄՍԱՍ-ՊՏՂԱՎՈՐՆԵՐ	ՏԵՐԵՎԱ-ԲԱՆՋԱՐՆԵՐ	ՊՏՂԱ-ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆ	ՍՈՒՈՒՎԱ-ՎՈՐՆԵՐ	ՀԱՄԵՍՈՒՆՔԱ-ԲԱՆՋԱՐՆԵՐ
<p><u>Կարտոֆիլ</u></p> 	<p><u>Գազար</u></p> 	<p><u>Կաղամբ</u></p> <p><u>Հազար</u></p> <p><u>Սպանախ</u></p> <p><u>Սամիթ</u></p> <p><u>Նեխուր</u></p> <p><u>Թրթնջուկ</u></p>	<p><u>Տարդեղ</u></p>  <p><u>Սմբուկ</u></p>  <p><u>Լոլիկ</u></p>  <p><u>Վարունգ</u></p> <p><u>Ծաղկակաղամբ</u></p> <p><u>Դդում</u></p> <p><u>Զմեռուկ, Սեխ</u></p> <p><u>Լոթի, Բոսմա</u></p>	<p><u>Սոխ</u></p>  <p><u>Սխտոր</u></p> 	<p><u>Կոտեմ</u></p> <p><u>Գինձ</u></p> <p><u>Ուրց</u></p> <p><u>Դարձ</u></p> <p><u>Թարխուն</u></p>

«Խոհարարություն» բաժնի ամփոփման համար կազմել եմ խաչքառ
և այն լրացնելու համար կազմակերպել խմբային աշխատանք:

Աշակերտներին բաժանել եմ խմբերի: Յուրաքանչյուր խումբ ստացել է խաչքառի օրինակ: Հանձնարարությունը կատարելու համար տրվեց ժամանակ: Աշխատանքն ավարտելուց հետո յուրաքանչյուր խումբ ներկայացրեց իր լրացրած տարբերակը:



1. Վայր, որտեղ պատրաստվում է սնունդը:
2. Խմորի տեսակ:
3. Մթերքի փչանալը կանխելու և այն երկարատև պահպանելու նպատակով հատուկ մշակման ենթարկումը կոչվում է... :
4. Ամենաերկարաժամկետ պահվող հացի տեսակ:
5. Լոլիկ, սմբուկ, վարունգ, կաղամբ. ինչե՞ր են սրանք:
6. Ի՞նչն է կարգավորում օրգանիզմում նյութափոխանակությունը:
7. Փորագրություն բանջարեղենի վրա:
8. Թև ու ոտք նա չունի,
Կենդանի է ջրերի:
9. Ի՞նչն էին հին փիլիսոփաները անվանում սպիտակ արյուն:
10. Մեծ ծառի վրա՝
Մի փոքրիկ կճուճ՝
Կանաչ գլխարկով ,Ը է խուճուճ:
11. Ջերմային մշակման եղանակ:
12. Միրգ, որի հայրենիքը Հայաստանն է

Եզրակացություն

Ուսումնասիրելով <<Խոհարարություն>> բաժնի դասավանդումը 6-րդ դասարանում՝ հանգեցի այն եզրակացության, որ դասավանդումը բավականին բարդ գործընթաց է, որի կատարելագործման համար անհրաժեշտ է, որ՝

- Ուսուցիչը բավարարի իրեն ներկայացվող մանկավարժական պահանջները, մշտապես կատարելագործի մասնագիտական կարողությունները, զբաղվի ինքնակրթությամբ:

Ուսուցիչն այնքան ժամանակ է ընդունակ նպաստելու ուրիշների կրթությանը, քանի դեռ շարունակում է ինքնակրթությամբ զբաղվել:

- Դասավանդման գործընթացում լայնորեն կիրառվեն ուսուցման ժամանակակից ակտիվացնող մեթոդներ:

<<Տեխնոլոգիա>> առարկայի դասաժամին իրականացրած փորձերը ցույց տվեցին, որ ժամանակակից մեթոդների կիրառումը զգալիորեն բարձրացնում է նյութի յուրացման աստիճանը: Այդ մեթոդները բոլորի համար ստեղծում են բարենպաստ միջավայր, կատարելագործում են ուսուցիչ - աշակերտ, աշակերտ- աշակերտ փոխհարաբերությունները, նպատաստում են համագործակցային, հաղորդակցական կարողությունների ձևավորմանը և այլն: Սակայն կիրառվող մեթոդի արդյունավետության համար այն պետք է լինի ճիշտ ընտրված:

Մեթոդի ընտրության ժամանակ պետք է հաշվի առնել մի շարք գործոններ:

- Ուսուցման խնդիրները և նպատակները, բովանդակությունը, ուսումնական նյութի քանակը և բովանդակությունը, սովորողների պատրաստվածության մակարդակը և այլն :

- Ուսուցիչների կողմից օգտագործվեն գնահատման նոր մեթոդներ, քանի որ չենք կարող գնահատել ուսուցման ժամանակակից մեթոդների արդյունքները՝ օգտագործելով գնահատման հին սխեմաներ:

- Դասավանդման գործընթացում կիրառվեն ՏՀՏ-ներ, որոնք զգալի նվազեցնում են ուսուցչի ղեկավարությամբ կատարվող առաջադրանքների տոկոսը, նպաստում են, որպեսզի ուսուցիչն ավելի շատ ժամանակ հատկացնի աշակերտների օժանդակմանը, քան նրանց վարքը վերահսկելուն, ուսուցչի ն թույլ են տալիս աշխատել տարբեր կարողություններ և հմտություններ ունեցող աշակերտների հետ և այլն:

- Դասավանդման գործընթացն իրականացվի գիտականորեն կազմակերպված, զանազան սարքավորումներով, գործիքներով, ժամանակակից տեխնիկայով հագեցած ուսումնական արհեստանոցներում:

Գրականության ցանկ

- 1) Մահակ Հովսեփյան, Մայիս Աղաջանյան, Մարինե Բարսեղյան, «Տեխնոլոգիա» առարկայի հանրակրթական դպրոցի չափորոշիչ և ծրագիր Երևան 2012թ :
- 2) Ս. Հովսեփյան, Ա. Հարությունյան , Մ. Աղաջանյան, Լ. Վերդյան «Տեխնոլոգիա» հանրակրթական դպրոցի 6-րդ տասարանի տասագիրք:
- 3) Ինչ է, ով է հայկական սովետական հանրագիտարանի գլխավոր խմբագրություն , Երևան 1984թ :
- 4) Տնային տնտեսության հանրագիտարան, հայկական հանրագիտարանի գլխավոր խմբագրություն Երևան 1997թ :
- 5) Ս. Հովսեփյան, Ա. Հարությունյան , Ժ.Ավետիսյան «Տեխնոլոգիա» գործնական աշխատանքներ 5-7րդ դասարաններ (տղաների և աղջիկների տարբերակ) Ուսուցիչի ձեռնարկ , Երևան 2011թ :
- 6) Ս. Հովսեփյան, Ա. Հարությունյան , Մ. Աղաջանյան, Լ. Վերդյան «Տեխնոլոգիա» 5-7րդ ուսուցչի ձեռնարկ , Երևան 2014թ :
- 7) «Այս գիրքը ձեզ համար է աղջիկներ» Ս. Մոգիլևսկայա 1970թ , թարգմանել է Բ.Հ.Քացախյան և Բ.Կիշտիմով :