

## 2. Одежда и обувь.

<i>Младшее звено 1 - 4 классы.</i>	<i>Среднее звено 5 - 7 классы.</i>	<i>Старшее звено 8 - 11 классы.</i>
<p><b>Цель:</b> формирование правил техники безопасности при работе с колющими, режущими инструментами; правила пользования утюгом и бытовыми химическими средствами; учить различать школьную одежду от повседневной; воспитывать бережное отношение к вещам.</p>	<p><b>Цель:</b> формирование правил техники безопасности при работе с колющими, режущими инструментами; правила пользования утюгом, стиральной машиной и бытовыми химическими средствами; научить штопке, утюжке, последовательности стирки.</p>	<p><b>Цель:</b> учить стирать и утюжить изделия из шерстяных и синтетических тканей; учить уходу за обувью; формирование умения определять стиль одежды, уметь заменить мелкие детали для обновления одежды.</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виды одежды и головных уборов, их назначение.</li> <li>2. Повседневный уход за одеждой и подготовка ее к хранению.</li> <li>3. Виды обуви, их назначение.</li> <li>4. Повседневный уход за кожаной обувью. (замш)</li> <li>5. Уход за мокрой обувью из кожи. (замша)</li> <li>6. Подготовка обуви к сезонному хранению.</li> <li>7. Мелкий ремонт одежды. (подготовительная работа)</li> <li>8. Пришивание пуговиц.</li> <li>9. Пришивание пуговиц и крючков.</li> <li>10. Правила ручной стирки и сушки изделий.</li> <li>11. Стирка изделий из цветных х/б и шелковых тканей.</li> <li>12. Утюг. Правила техники безопасности при работе с утюгом.</li> <li>13. Утюжка изделий.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ремонт одежды - наложение заплат.</li> <li>2. Ремонт одежды - штопка разорванного места.</li> <li>3. Ручная стирка белой х/б ткани.</li> <li>4. Стирка белья с помощью стиральной машины.</li> <li>5. Утюжка прямого белья.</li> <li>6. Утюжка брюк, рубашек.</li> <li>7. Виды услуг химчистки. Правила обращения в химчистку.</li> <li>8. Ручная стирка и сушка изделий из шерстяных и синтетических тканей.</li> <li>9. Прачечная. Правила пользования. Виды услуг. Прачечная самообслуживания.</li> <li>10. Стиль в одежде.</li> <li>11. Выбор одежды и обуви при покупке.</li> <li>12. Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стиль, мода и коррекция фигуры с помощью одежды.</li> <li>2. Одежда из меха и кожи. Повседневный уход.</li> <li>3. Чистка и подготовка к сезонному хранению одежды из меха и кожи.</li> <li>4. Уход за замшевой обувью.</li> <li>5. Мелкий ремонт кожаной одежды.</li> <li>6. Значение ухода за одеждой и обувью.</li> <li>7. Особенности глажения фасонной одежды с учетом свойства ткани.</li> <li>8. Одежда и принадлежности для пеленания младенца.</li> <li>9. Стирка, кипячение и утюжка пеленок.</li> <li>10. Твой гардероб одежды, обуви и головных уборов.</li> <li>11. Отличие домашней одежды и обуви от других видов.</li> <li>12. Мелкий ремонт одежды и обуви (приклеить стельку, набойку) своими руками.</li> <li>13. Стирка и сушка фасонной одежды.</li> <li>14. Экскурсия в ателье по ремонту одежды или обуви.</li> </ol>



**Результативность:**

- должен знать о способах различения одежды и обуви по сезону;
- правила ухода за одеждой, бельем, обувью;
- правила сушки одежды и обуви;
- должны уметь шнуровать, мыть и чистить обувь;
- должны уметь делать двойную нить, завязывать узелок на конце, обладать сведениями о приемах пришивания пуговиц, крючков, кнопок;
- уметь пришивать три вида пуговиц;
- производить мелкий ремонт одежды и белья;
- владеть навыками ручной стирки мелких вещей.

**Результативность:**

- должны знать о способах различения одежды и уметь правильно определить свои размеры;
- уметь чистить одежду щеткой, знать о применении чистящих и пятновыводящих средств;
- уметь самостоятельно выстирать небольшую вещь и обладать сведениями о применении СМС для стирки и обработки белья;
- уметь самостоятельно выгладить небольшую вещь;
- обладать сведениями о выборе обуви и средств по уходу за ней;
- уметь сметать небольшое изделие, производить мелкий ремонт одежды.

**Результативность:**

- уметь завязывать галстук или шейный платок;
- соблюдать принципы хранения одежды, белья и обуви;
- пользоваться стиральной машинкой, обладать сведениями о применении СМС для стирки, о выборе температурного режима и его установке;
- обладать сведениями о выборе обуви и средств по уходу за ней, пользоваться приспособлениями против скольжения обуви;
- должен знать и различать принадлежности для шитья и ремонта одежды;
- производить операции по ремонту одежды: вдевание резинок и шнурков выполнение петель прорезных и воздушных, подгиб края изделия и его обметка, наложение заплат и штопка, моделирование одежды.

### 3. Питание.

<i>Младшее звено 1 - 4 классы.</i>	<i>Среднее звено 5 - 7 классы.</i>	<i>Старшее звено 8 - 11 классы.</i>
<p><b>Цель:</b> особое внимание уделить изучению правил техники безопасности с ножом, кипятком, с электроплитой; учить сервировке стола, приготовлению простых блюд (чай, яичница, бутерброды).</p>	<p><b>Цель:</b> уделить внимание гигиене приготовления пищи; формирование выполнений гигиенических правил и требований; развивать навыки приготовления полного обеда.</p>	<p><b>Цель:</b> усвоение способов заготовки овощей и фруктов, последовательности приготовления изделия из различных видов теста; формирование умения сервировать праздничный стол, готовить диетические блюда, блюда для детей ясельного возраста.</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение продуктов питания для здоровья человека.</li> <li>2. Кухонная посуда, приборы и приспособления - назначение.</li> <li>3. Столовая посуда, приборы - назначение.</li> <li>4. Правила мытья и чистки посуды.</li> <li>5. Сервировка стола к завтраку.</li> <li>6. Чайная посуда. Правила заваривания чая. Т/Б в обращении с кипятком.</li> <li>7. Приготовление бутербродов. Т/Б в обращении с ножом.</li> <li>8. Приготовление салата.</li> <li>9. Приготовление блюд из яиц. (отварные, яичница)</li> <li>10. Правила пользования и Т/Б при работе с плитой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сервировка стола к ужину.</li> <li>2. Приготовление блюд из круп - каши на воде и на молоке.</li> <li>3. Приготовление отварных макарон.</li> <li>4. Приготовление блюд из картофеля. (отварной, пюре).</li> <li>5. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне при приготовлении пищи.</li> <li>6. Приготовление закуски.</li> <li>7. Приготовление первых блюд.</li> <li>8. Приготовление вторых блюд.</li> <li>9. Кухонные механические приспособления и электрооборудование (мясорубка, овощерезка, миксер) и правила безопасной работы с ними.</li> <li>10. Составление меню на день и на неделю.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила безопасной работы на кухне.</li> <li>2. Способ приготовления жареных котлет с гарниром.</li> <li>3. Рецепт и способ приготовления блюд из жареной рыбы.</li> <li>4. Рецепт и способ засолки грибов.</li> <li>5. Консервирование.</li> <li>6. Виды праздничного стола: традиционный, фуршет.</li> <li>7. Виды продуктов и их взаимозаменяемость.</li> <li>8. Продукты длительного и непродолжительного сроков хранения.</li> <li>9. Рецепт и способ приготовления быстрого обеда из полуфабрикатов.</li> </ol>



#### **Результативность:**

- должен знать назначение кухонной утвари, посуды, правил ухода за ними;
- санитарно –гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи; должны уметь приготовить овощные и фруктовые салаты, отварить яйца и макаронные изделия, приготовить бутерброды, чай, кофе;
- уметь сервировать столы для завтрака и обеда.

#### **Результативность:**

- должен знать о режиме и гигиене питания, о способах обработки основных продуктов питания;
- должен знать технику безопасности при работе с кухонными инструментами, электроплитой, газовой плитой;
- правила ухода за холодильником;
- уметь составить меню на день, на неделю;
- уметь сервировать стол ужину;
- уметь самостоятельно приготовить завтрак, обед, ужин.

#### **Результативность:**

- должен знать об оборудовании и санитарно-гигиенических требованиях об организации питания семьи и приготовлении пищи;
- должен знать о правилах составления меню;
- уметь сервировать праздничный стол: традиционный, фуршет;
- должен знать правила пользования электрооборудованием (мясорубкой, овощерезкой, миксером, микроволновкой);
- знать правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него;
- знать правила ухода за алюминиевой, эмалированной, фаянсовой посудой.

#### 4. Жилище.

<i>Младшее звено 1 - 4 классы.</i>	<i>Среднее звено 5 - 7 классы.</i>	<i>Старшее звено 8 - 11 классы.</i>
<p><b>Цель:</b> учить последовательности уборки жилого помещения; формировать гигиенические требования к жилому помещению, к постельному белью.</p>	<p><b>Цель:</b> формирование умения мыть кафельные стены и раковины кухни, ванной, санузла, соблюдая при этом санитарно-гигиенические требования и правила безопасности при пользовании моющими и средствами.</p>	<p><b>Цель:</b> усвоение правил расстановки мебели в квартире, подбор деталей интерьера; учить сохранности своей квартиры, дома для жизни; формировать умение выполнять косметический ремонт жилого помещения.</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила вытирания пыли.</li> <li>2. Правила подметания пола.</li> <li>3. Гигиенические требования к жилому помещению.</li> <li>4. Инвентарь и приспособления для уборки.</li> <li>5. Последовательность уборки детской комнаты.</li> <li>6. Основные правила организации рабочего места школьников.</li> <li>7. Значение уборки жилых помещений. Периодичность уборки.(ежедневная, недельная, сезонная)</li> <li>8. Требования к организации спального места. Гигиенические требования к постельному белью.</li> <li>9. Виды половых покрытий: деревянные, паркет, линолеум.</li> <li>10. Инвентарь, приспособления и средства по уходу за полами.</li> <li>11. Ковры и ковровые покрытия, их виды. Способы ухода за ними.(влажный веник, пылесос)</li> <li>12. Пылесос. Правила и техника</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение жилища для человека. Регулярная уборка жилого помещения.</li> <li>2. Сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме и лету.</li> <li>3. Способы и периодичность ухода за окнами. Виды моющих средств.</li> <li>4. Виды мебели: мягкая, корпусная, столы, стулья.</li> <li>5. Покрытия: мягкая - ткань, кожа; корпусная, столы, стулья - полировка, шпон, пластик.</li> <li>6. Способы ухода за мебелью, средства и приспособления по уходу.</li> <li>7. Способы ухода за зеркалами, средства и приспособления по уходу.</li> <li>8. Правила и периодичность уборки кухни. Моющие средства и приспособления для уборки кухни.</li> <li>9. Правила и периодичность уборки санузла: ванна, унитаз, раковина. Моющие средства и приспособления. Техника безопасности при работе с моющими и чистящими средствами.</li> <li>10. Правила мытья кафельных стен. Моющие средства и приспособления.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.</li> <li>2. Виды уборки квартиры: еженедельная, сезонная.</li> <li>3. Сохранение жилищного фонда. (косметический ремонт: оклейка стен обоями, покраска).</li> <li>4. Мебель и оборудование. Интерьер кухни.</li> <li>5. Санитарно-гигиенические требования к уборке кухни. Правила уборки.</li> <li>6. Кухонные электроприборы, использование и уход за ними. Правила безопасности при работе с ними.</li> <li>7. Вредные насекомые (тараканы, муравьи, мухи). Борьба с ними и меры безопасности.</li> <li>8. Мебель и оборудование детской комнаты или детской зоны.</li> <li>9. Санитарно-гигиенические требования к уборке детской комнаты.</li> <li>10. Еженедельная уборка всей квартиры. Последовательность уборки.</li> <li>11. Бытовые электроприборы используемые для уборки квартиры. Моющие и чистящие средства.</li> <li>12. Косметический ремонт квартиры - периодичность ремонта. Виды работ при косметическом ремонте. Последовательность выполнения ремонта.</li> <li>13. Подсчет необходимых материалов. Правила</li> </ol>

**Результативность:**

- должен знать о необходимости ежедневной влажной уборки, правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки;
- уметь чистить ковры, книжные полки, батареи;
- уметь вытирать пыль и убирать пол влажным способом.

**Результативность:**

- должен знать о необходимости ежедневной влажной уборки, производить сухую и влажную уборку,
- уметь ухаживать за полом в зависимости от видов покрытия, используя безопасные чистящие (моющие) средства;
- знать приемы и средства ухода за мягкой мебелью и ковровыми изделиями;
- знать санитарно-гигиенические требования и правила безопасности при работе с бытовыми электроприборами, правила пользования пылесосом;
- уметь утеплять окна к зиме, пользоваться химическими препаратами для очистки изделий из стекла.

**Результативность:**

- знать назначения жилых комнат, правила планирования, размещения вещей, мебели;
- знать правила повседневной уборки, ухода за стенами, полом, потолком;
- знать правила обращения со стеклянными и зеркальными предметами, различные химические препараты для чистки изделий из стекла;
- уметь пользоваться пылесосом;
- уметь производить косметический ремонт квартиры.

## Ожидаемый результат.

- **Санитарно – гигиенические навыки:** По изучении раздела воспитанник должен уметь выполнять гигиенические требования, пользоваться отдельным чистым платком, изучить и ежедневно выполнять утреннюю зарядку; знать о разнообразии средств личной гигиены, способах их различения и уметь без посторонней помощи осуществлять гигиенические операции; различать основные лекарственные средства, применяемые им и выработать систему их опознавания. Воспитанник должен уметь пользоваться электробритвой (мужчина), феном для сушки и укладки волос.
- **Одежда и обувь:**

По изучении темы воспитанник должен знать о способах различения одежды и уметь правильно определить свои размеры; уметь завязать галстук и/или шейный платок; чистить одежду щеткой, знать о применении чистящих и пятно выводящих средств; соблюдать принципы хранения и одежды и белья; самостоятельно выстирать небольшую вещь и обладать сведениями о применении СМС для стирки и обработки белья; о выборе температурного режима и его установке, самостоятельно выгладить небольшую вещь; должен знать и различать принадлежности для шитья и ремонта одежды, делать двойную нить, завязывать узелок на конце, обладать сведениями о приемах пришивания пуговиц, крючков, кнопок, уметь пришить три вида пуговиц; уметь сметать небольшое изделие; знать о назначении различных швов и уметь их выполнять на ткани; производить операции по ремонту одежды - вдевание резинок и шнурков, пришивание вешалок, выполнение петель прорезных и воздушных, подгибка края изделия и его обметка, наложение заплат и штопка.

По изучении темы «обувь» воспитанник должен уметь шнуровать, мыть и чистить обувь, обладать сведениями о выборе обуви и средств по уходу за ней; пользоваться приспособлениями против скольжения обуви.
- **Питание:** По изучении темы воспитанник должен иметь представление о программе по приготовлению пищи, уметь ориентироваться на кухне, пользоваться плитой, дозировать жидкие и сыпучие продукты и блюда; первично обрабатывать продукты, освоить основные приемы приготовления пищи, знать рецепты базовых блюд.  
Уметь накрыть и убрать со стола, ухаживать за посудой и инвентарем, иметь представление о застольном этикете.
- **Жилище:**

По прохождении темы воспитанник должен знать о необходимости ежедневной влажной уборки, моющих средствах и уметь вытирать пыль и убирать пол влажным способом; знать приемы и средства ухода за мягкой мебелью и ковровыми изделиями, уметь пользоваться пылесосом; ознакомиться с основными принципами создания рационального интерьера, его освещенности, уметь производить измерения с помощью рулетки; уметь вбить гвоздь, пользоваться отверткой.
- **Список используемой литературы:**
  1. Сборник статей <Труд. Быт. Оборудование. Культура.>, Москва, ВОС, 1978.
  2. 1988. Статья Петуниной Г.В. <Обучение домоводству и самообслуживанию в условиях реабилитационного центра>.

«Личность формируется только в  
процессе деятельности»  
А.П.Леонтьев.

