

ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК

КОРЕКЦІЙНО - РОЗВИТКОВИХ ЗАНЯТЬ

З СОЦІАЛЬНО - ПОБУТОВОГО ОРІЄНТУВАННЯ

ДЛЯ ДИТИНИ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

(розумова відсталість)

6 КЛАС

І СЕМЕСТР

УДК 159.93

Схвалено педагогічною радою Заліського навчально - виховного комплексу «ЗНЗ І–ІІІступенів – ДНЗ»

Протокол № 3 від 30.11.2021

Автор упорядник: Крапивницька Анастасія Олегівна, вчитель соціально – побутового орієнтування, асистент вчителя Заліського навчально - виховного комплексу «Загальноосвітній навчальний заклад І – ІІІ ступенів – дошкільний навчальний заклад»

Рецензент: Сергієнко О. О. завуч Заліського навчально – виховного комплексу «Загальноосвітній навчальний заклад І – ІІІ ступенів – дошкільний навчальний заклад»

Крапивницька А. О.

Крапивницька А. О. Практичний посібник корекційно - розвиткових занять з соціально – побутового орієнтування для дитини з інтелектуальними порушеннями / Анастасія Олегівна Крапивницька. – Залісся, 2021. – 107 с.

Анотація.

Практичний посібник містить програму корекційно – розвиткових занять з соціально – побутового орієнтування, розподіл годин по темах, календарне планування на І семестр, конспект із занять для дитини 6 класу з інтелектуальними порушеннями.

Посібник призначено для: вчителів соціально – побутового орієнтування, асистентів вчителя, психологів, соціальних педагогів.

ЗМІСТ

ВСТУП **5**

Розділ 1. Програма вивчення соціально-побутового орієнтування у 6 класі ……...……**6**

1.1 Програма соціально- побутового орієнтування у І семестрі **6**

1.2 Орієнтувальний розподіл годин за розділами програми **9**

1.3 Календарно - тематичне планування з соціально – побутового орієнтування на І семестр **10**

Розділ 2. Конспект навчального матеріалу з СПО у 6 класі **12**

2.1 Розділ «Особиста гігієна» **12**

2.1.1 Вступне заняття. Загартування організму (зарядка, обтирання, сезонний одяг, фізичні заняття) **12**

2.1.2 Догляд за руками (догляд за нігтями і шкірою рук). Косметичні засоби для догляду за руками (креми, лосьйони) **15**

2.1.3 Добір косметичних засобів (спосіб застосування, термін виготовлення). Догляд за ногами (догляд за нігтями і шкірою ніг) **21**

2.1.4 Косметичні засоби для догляду за ногами. Добір косметичних засобів (спосіб застосування, термін виготовлення) **24**

2.2 Розділ «Догляд за одягом» **26**

2.2.1 Дрібний ремонт одягу (пришивання гудзиків, вішалок, петель і гачків, зашивання розпоротого шва) **26**

2.2.2 Ручні швейні голки, розміри голок. Нитки для шиття. Підбір голок, ниток залежно від виду ремонту одягу **32**

2.2.3 Правила безпечної праці з голкою, ножницями (повторення). Прання виробів з кольорових бавовняних і шовкових тканин. Миючі засоби. Підбір миючих засобів **35**

2.2.4 Електрична праска. Правила безпечної праці з електропраскою **48**

2.2.5 Прасування виробів (фартухів, косинок, серветок та ін.) з бавовняних і шовкових тканин **51**

2.3 Розділ «Культура харчування та технологія приготування страв» **54**

2.3.1 Режим харчування **54**

2.3.2 Гігієна приготування їжі **63**

2.3.3 Зберігання продуктів харчування і готової їжі **66**

2.3.4 Приготування страв із крупи, макаронних виробів, картоплі та інших овочів, молока й молочних продуктів **69**

2.3.5 Сервірування столу до вечері **87**

2.4 Розділ «Родина» **92**

2.4.1 Склад сім'ї учениці: імена, по-батькові, вік, місце роботи членів сім'ї **92**

2.4.2 Родина: мати, батько, сестра, бабуся. Особисті стосунки в родині. Походження та значення своїх імен **94**

2.5 Розділ «Культура поведінки» **97**

2.5.1 Поведінка в кіно, театрі, клубі, залах та інших установах **97**

2.5.2 Поведінка за столом. Користування столовими приборами, серветкою, уміння сидіти за столом та красиво вживати їжу **102**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ **105**

НОТАТКИ **107**

ВСТУП

Соціальне – побутове орієнтування (СПО) це – корекційно - розвитковий предмет (заняття), метою якого є : підготовка дитини з порушенням інтелектуального розвитку до самостійного життя (вирішення життєво - необхідних побутових завдань, виконання норм і правил культурної поведінки в суспільстві), шляхом надання відповідних знань, вмінь та правил, задля вироблення самостійних умінь та навичок життєвої і соціальної компетентності. Формувати уявлення про робоче приміщення для уроків соціально-побутового орієнтування; правильну поведінку у кабінеті тощо.

Під час занять дитина з особливими освітніми потребами отримає знання про: загартування свого організму через виконання зарядки (фізичних вправ), засоби особистої гігієни, та їх призначення; догляд за шкірою рук, нігтями, ногами, які потрібно використовувати косметичні засоби за їх доглядом; бережливе ставлення до особистого одягу (прання, прасування), його ремонт; режим харчування, гігієну приготування їжі, зберігання продуктів та готової їжі, готування страв із круп, макаронів, картоплі, молочних продуктів; про вміння користуватися основними столовим посудом, сервірування стола; називати склад сім'ї, імена, по-батькові, близьких родичів; місце праці й посаду батьків; дотримуватися правил поведінки у громадських місцях;

На заняттях з СПО розвивається увага, пам'ять, мислення, уява, сприймання, сила волі, витривалість тощо. За допомогою вчителя дитина відкриватиметься, розвиватиметься, вдосконалюватиме нові вміння та навички, які були набуті раніше.

Розроблена програма складена з урахуванням вікових та психофізичних особливостей розвитку здобувача освіти і базується на принципах систематичності, послідовності, логічного викладення матеріалу з прогнозованим результатом.

У практичному посібнику представлено конспект занять на І семестр корекційно – розвиткового предмета: «Соціально – побутове орієнтування» з таких тем: «Особиста гігієна», «Догляд за одягом», «Культура харчування та технологія приготування кулінарних страв», «Родина», «Культура поведінки».

Розділ 1. Програма вивчення соціально - побутового орієнтування

1.1 Програма соціально- побутового орієнтування у І семестрі

Для проведення корекційно - розвиткових занять з «Соціально – побутового орієнтування», мною було обрано програму, яку розробили: Гіренко Н. А., Мерсіянова Г. М. для 5 -10 класів спеціальних загальноосвітніх закладів для розумово відсталих дітей [16]. У роботі використала розділ для 6 класу (на І семестр), її представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Програма з соціально – побутового орієнтування для 6 класу (на І семестр)

№	К-ть	Тема	Має знати та уміти	Формувати та розвивати
1	4	**Особиста гігієна** Загартування організму (зарядка, обтирання, сезонний одяг, фізичні заняття). Догляд за руками (догляд за нігтями і шкірою рук). Косметичні засоби для догляду за руками (креми, ласьйони). Добір косметичних засобів (спосіб застосування, термін виготовлння). Догляд за ногами (догляд за нігтями і шкірою ніг). Косметичні засоби для догляду за ногами. Добір косметичних засобів (спосіб застосування, термін виготовлення).	**Має знати:** - правила загартовування організму; - засоби особистої гігієни та їх призначення; - правила догляду за руками, шкірою, ногами; - використання косметичних засобів за доглядом. **Уміти:** - добирати косметичні засоби для догляду за шкірою, руками і ногами; - використовувати косметичні засоби; - визначати термін придатності косметичних засобів; - мити руки, ноги, стригти нігті.	- Засвоювати правила загартовування власного організму; - формувати причинно-наслідкові зв’язки в процесі підбору косметичних засобів за доглядом шкіри рук, ніг та способу їх використання; - розвивати знання щодо правил особистої гігієни; -формувати вміння орієнтування в письмових характеристиках до косметичних засобів.

2	8	**Догляд за одягом** Дрібний ремонт одягу (пришивання гудзиків, вішалок, петель і гачків, зашивання розпоротого шва). Ручні швейні голки, Розміри голок. Нитки для шиття. Підбір	**Має знати:** - правила прання виробів з різних тканин; - санітарно-гігієнічн і вимоги і правила безпеки при роботі з колючими і ріжучими інструментами, електронагрівальними	- Формувати та коригувати діяльність на основі виконання завдання за інструкцією та технологічною картою (аналізу, планування, здіснення самоконтролю);

		голок, ниток залежно від виду ремонту. Правила безпечної праці з голкою, ножицями (повторення) Прання виробів з кольорових бавовняних і шовкових тканин. Миючі засоби. Підбір миючх засобів з урахуванням якості тканини. Електрична праска. Правила безпечної праці з електропраскою. Прасування виробів (фартухів, косинок,серветок та ін.) з бавовняних і шовкових тканин.	приладами і побутовими хімічними засобами. **Уміти:** - добирати гудзики і гачки, нитки для одягу за кольором, призначенням; - пришивати гудзики, гачки, кнопки, зашивати одяг по розпоротому шву; - добирати миючі засоби для прання різних тканин; - прати вироби з кольорових бавовняних і шовкових тканин та прасувати їх; - знаходити інструкцію на упаковках миючих засобів. - дотримувати тися безпечної праці з ріжучими предметами (голкою, ножицями).	- розвиток аналітичного сприймання в процесі обстеження та визначення виду ремонту одягу; - розвиток орієнтування в способі виконання практичного завдання; - виховання охайності, естетичного смаку.

3	16	**Культура харчування та технологія приготування кулінарних страв** Режим харчування. Гігієна приготування їжі. Зберігання продуктів харчування і готової їжі. Приготування страв із крупи, макаронних виробів, картоплі та інших овочів, молока й молочних продуктів. Сервірування столу до вечері.	**Має знати:** - про режими харчування; - гігієну приготування їжі; - зберігання продуктів та готової їжі в холодильнику та без; - способи приготування круп, макаронних виробів, картоплі, овочів, молока і молочних продуктів, вечері. **Уміти**: - за інструкційною картою: варити каші; варити макаронні вироби, картоплю і	- Форму вати виховання бережливого ставлення до продуктів харчування; - формувати вміння правильного зберігання продуктів і готової їжі; - розвивати увагу та пам’ять на основі запам’ятовування послідовності приготування страв за рецептом та інструкцією вчителя; - розвивати відчуття та сприймання на

			готувати пюре; оформляти готові страви; - сервірувати стіл до вечері.	визначення приготовленості страв.
4	2	**Родина** Склад сім'ї учениці: імена, по-батькові, вік, місце роботи членів сім'ї. Родина: мати, батько, сестра, бабуся. Особисті стосунки в родині. Походження та значення імен.	**Має знати й уміти розрізняти:** - про поняття « сім'я», «родина»; - імена, по-батькові, вік; - місце роботи й посаду батьків; - обов'язки членів сім'ї, обов'язки дітей у сім'ї.	- Формувати уяву про взаємодопомогу, повагу в родині та сім'ї; - розвивати пізнавальний інтерес на основі актуалізації знань про себе, свою сім'ю, походження та значення своїх імен; - формувати відповідальне ставлення до виконання своїх обов'язків у родині.
5	4	**Культура поведінки** Поведінка в кіно, театрі, клубі, залах музею, бібліотеці та інших установах. Поведінка за столом. Користування столовими приборами серветкою, уміння сидіти за столом та красиво вживати їжу.	**Має знати:** - правила поведінки у громадських місцях; - правила поведінки за столом. **Уміти:** - дотримуватися правил поведінки у громадських місцях; - правильно сидіти за столом, користуватися столовими приборами, серветками.	- Розвивати сприймання культурно-освітніх установ; - збагачення та розширення активного словника словами привітання, звернення під час спілкування в місцях громадського користування; - формування та відпрацювання

				навичок користування столовими приборами.

1.2 Орієнтувальний розподіл годин за розділами програми

Розробники, укладачі, кандидати педагогічних наук: Гіренко Н.А. та Мерсіянова Г.М. у своїй програмі з соціально - побутового орієнтування, для 5-10 класів загальноосвітніх навчальних закладів, розділили теми вивчення з соціально – побутового орієнтування на розділи, та визначили необхідну кількість годин на вивчення кожної теми (розділу) [16]. Для шостого класу розділи та кількість годин з СПО представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Вивчення соціально – побутового орієнтування у 6 класі

Назва розділів	**Кількість годин**
Вступне заняття	1
Особиста гігієна	4
Догляд за одягом і взуттям	8
Культура харчування	16
Родина	2
Культура поведінки	4
Всього	35

1.3 Календарно - тематичне планування з соціально – побутового орієнтування на І семестр

Календарне планування

з соціально – побутового орієнтування

І семестр

(2 години на тиждень, 70 годин)

№	Тема та її зміст	Годин	Дата	Примітка
Особиста гігієна (4 год.)				
1	Загартування організму (зарядка, обтирання, сезонний одяг, фізичні заняття).	**1**		
2	Догляд за руками (догляд за нігтями і шкірою рук). Косметичні засоби для догляду за руками (креми, лосьйони).	**1**		
3	Добір косметичних засобів (спосіб застосування, термін виготовлення) Догляд за ногами (догляд за нігтями і шкірою ніг).	**1**		
4	Косметичні засоби для догляду за ногами. Добір косметичних засобів (спосіб застосування, термін виготовлення)	**1**		
Догляд за одягом (8)				
6	Дрібний ремонт одягу(пришивання гудзиків, вішалок, петель і гачків, зашивання розпоротого шва). Ручні швейні голки.	**2**		
7	Розміри голок. Нитки для шиття. Підбір голок, ниток залежно від виду ремонту.	**2**		
8	Правила безпечної праці з голкою, ножицями (повторення). Прання виробів з кольорових бавовняних і шовкових тканин. Миючі засоби. Підбір миючих засобів з урахуванням якості тканини.	**2**		
9	Електрична праска. Правила безпечної праці з електропраскою.	**1**		

10	Прасування виробів (фартухів, косинок, серветок та ін.) з бавовняних і шовкових тканин.	**1**		

Культура харчування та технологія приготування кулінарних страв (16)				
11	Режим харчування. Складання свого режиму дня.	**2**		
12	Гігієна приготування їжі.	**2**		
13	Зберігання продуктів харчування і готової їжі.	**2**		
14	Приготування страв із крупи, макаронних виробів, картоплі та інших овочів, молока й молочних продуктів.	**6**		
Родина (2)				
15	Склад сім'ї учениці: імена, по-батькові, вік, місце роботи членів сім'ї.	**1**		
16	Родина: мати, батько, сестра, бабуся. Особисті стосунки в родині. Походження та значення своїх імен	**1**		
Культура поведінки (4)				
17	Поведінка в кіно, театрі, клубі, залах музею, бібліотеці та інших установах.	**2**		
18	Поведінка за столом. Користування столовими приборами серветкою, уміння сидіти за столом та красиво вживати їжу.	**2**		

Розділ 2. Конспект навчального матеріалу з СПО у 6 класі

2.1 Розділ «Особиста гігієна»

2.1.1 Вступне заняття №1 «Загартування організму (зарядка, обтирання, сезонний одяг, фізичні заняття)»

Мета до теми: формувати навички та розширити уявлення про збереження та зміцнення здоров`я шляхом засвоєння правил особистої гігієни.

Мета до заняття:

- *навчальна*: за допомогою фізичних навантажень загартовувати організм;
- *виховна*: сприяти вихованню дбайливого ставлення до свого здоров'я;
- *розвиваюча*: розвивати фізичні якості (спритність, витривалість, силу, координованість).

Обладнання: демонстраційний матеріал за темою, кольорові олівці, індивідуальні картки.

Хід заняття:

I. Організація до уроку

День, як пісенька весела,
Облетів міста і села.
Для кожного учня та учениці,
Розпочався Шкільний день веселий.

II. Повідомлення теми уроку. *Слухання та обговорення вірша*

Коли день ще на початку,
Довго в ліжку не лежи,
Не лінуйсь, зроби зарядку
І до школи ти біжи,
здоров`я це багатство,
яке Господь нам дав,
і треба щоб з дитинства,
його ти берегла.

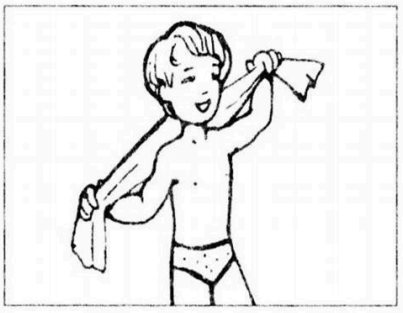
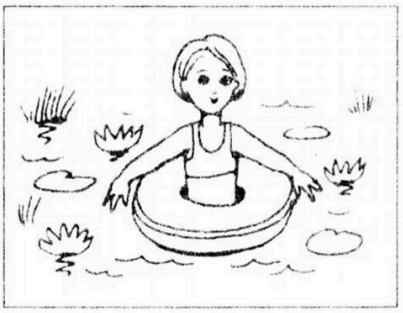
Здоров`я не
придбаєш за
гроші,
пам`ятай.
Його в
дарунок
маєш, про це
не забувай.
Бережи здоров`я
змалку, Бо
господиня тіла
ти.
Щоб життя
прожити довге,
Себе треба берегти.

III. Вивчення нового матеріалу

Загартування – це 1) система заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища.
1) профілактика та зниження захворювань; 2) підвищення фізичної витривалості, працездатності; 3) зміцнення здоров’я.
Завдяки загартуванню можна без шкоди для здоров'я переносити холод, спеку, різні зміни атмосферного тиску та вологості повітря. Загартування здійснюється повітрям, водою, сонячним промінням. Фізична й теплова дія води та повітря,

тепловий та біологічний вплив сонячного проміння, якщо правильно їх використовувати, спричиняють позитивні зміни в організмі: прискорюється обмін речовин, покращується робота серця, органів дихання, зміцнюється нервова система.

Назви способи загартування

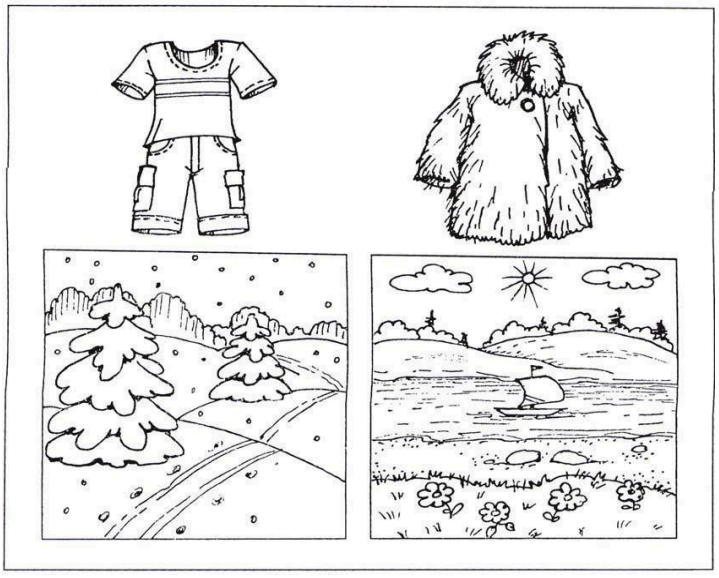
2. Гра «Буду здоровою»

Словами «**буду**», «**не буду**» розділи ці правила.

Щоб бути здоровою, треба…

- Гуляти на свіжому повітрі *(буду),*
- Вживати фрукти *(буду),*
- Їсти багато солодощів *(не буду)*
- Робити зарядку *(буду),*
- Вмиватись *(буду),*
- Ледарювати (*не буду)*
- Мити руки (*буду),*
- Сміятися і дружити *(буду),*
- Їсти сніг *(не буду)*
- Займатися спортом *(буду),*
- Вчасно лягати спати *(буду).*

3. Назви пори року, що зображені на малюнку. Який одяг потрібен влітку, а який взимку? Розфарбуй.



IV. Закріплення матеріалу

1.Розглянь малюнки. Чи треба мити руки, коли…?






2. Фізкультхвилинка

(імітація рухів за текстом вірша)
Буратіно потягнувся,
Раз-нагнувся, два-нагнувся.
Руки в боки розвів,
І тихенько сів.

3. Назви (з допомогою, за потреби) що таке загартування та його види (зарядка, одяг, фізичні вправи) які ми розглянули на занятті.

V. Підсумок заняття.

- Чому потрібно дбати про своє здоров`я ?

- Що нового на уроці ти сьогодні дізналася?

2.1.2 Заняття № 2 **«Догляд за руками (догляд за нігтями і шкірою рук). Косметичні засоби для догляду за руками (креми, лосьйони)»**

Мета:

- *навчальна*: навчити правильно підбирати косметичні засоби по догляду за шкірою рук;
- *виховна*: сприяти дбайливому ставленню та доглядом рук;
- *розвиваюча*: здатність оцінювати тип шкіри та необхідність використання косметичних засобів.

Обладнання: демонстраційний матеріал за темою.
Хід заняття:

І. Організація до уроку

День, як пісенька весела,
Облетів міста і села.
Для кожного учня та учениці,
Розпочався Шкільний день веселий.

ІІ. Повідомлення теми уроку



У двох матерів по п'ять синів, і всім одне ім'я.

---

1. Шкіра наших рук потребує постійного і дбайливого догляду не менше, ніж шкіра обличчя. На жаль, ми рідко замислюємося про те, яке навантаження витримує шкіра рук при використанні миючих і чистячих засобів, при домашньому прибиранні, пранні, та зміні погодніх умов. А скільки разів на день ми просто миємо руки?

Не можна допускати появи тріщин на шкірі, надмірної сухості і лущення- це може призвести до різних захворювань, при яких спостерігається свербіж (руки сверблять), печіння, і навіть злазить шкіра. Хвороби шкіри рук необхідно своєчасно лікувати. Коли шкіра рук почервоніла, сохне і лущиться - необхідний інтенсивний крем, який пом'якшує і живить шкіру. Дуже суха потріскана шкіра рук потребує не тільки особливого догляду, але часто й лікування.

Косметичні засоби по догляду за шкірою рук і нігтів - це широкий асортимент гігієнічних і лікувально-профілактичних засобів по догляду за шкірою рук та лікування нігтів [4].

2. Давай назвемо основні функції шкіри.

Функції шкіри:

1. Захисна.
2.Терморегулююча.
3. Продукуюча.
4.Дихальна.
5.Видільна.
6. Провідна.
7.Орган чуття.
В наш час індустрія краси пропонує безліч засобів по догляду за шкірою.

До цієї товарної групи включені креми для рук і нігтів; засоби догляду за руками; лаки для нігтів декоративні, лікувальні та захисні; різноманітні засоби догляду за нігтями і кутикулою; косметичні засоби для манікюру.

Класифікація засобів по догляду за шкірою рук.

1) За призначенням:

a) очищувальні засоби

b) зволожуючі засоби

c) живильні засоби

d) захисні засоби

e) сонцезахисні засоби

2) За типом використання:

a) Креми b) Лосьйони c) Емульсії d) Молочко e) Маски f) Гелі g) Желе h) Тоніки

3) За консистенцією:

a) Рідкі b) Емульсії

c) Гелевидні d) Порошкоподібні

4) За статево-віковими ознаками

a) Для дітей b) Для молодої шкіри c) Для зрілої шкіри d) Для чоловіків

2.Таблиця «Типи шкіри рук. Догляд за руками»

№	Тип шкіри	Опис	Догляд	Засіб по догляду
1	**Нормальна шкіра**	Характеризується нормальним водно-жировим і вітамінно-мінеральним балансом, що проявляється в доглянутому зовнішньому вигляді і привабливості епідермісу. У більшості випадків така шкіра є ознакою молодої і здорової людини, так як практично не має зморшок,(розширених пор)і запалень, здасться оксамитовою. Даний тип шкіри відрізняється ніжністю, еластичністю, пружністю і оптимальної зволоженістю.	Достатньо щоденного очищення, регулярного пілінгу і використання кремів з УФ-фільтрами, коли на вулиці активне сонце, особливо, в зимовий час. Косметологи радять в якості додаткових підтримуючих процедур використовувати вакуумну очистку і метод д'Арсонваля, а також маски і масування обличчя по масажних лініях. Особливу увагу в догляді за нормальною шкірою варто звернути на тонизирование. Зелений чай або тоніки з екстрактами ромашки, чайного дерева і м'яти чудово підійдуть для даної процедури.	Крем Лосьйон Віск Молочко Масло
2	**Суха шкіра**	Характеризується різким зниженням вироблення шкірного сала і активності потових залоз, що призводить до зовнішнього прояву сухості, лущення, утворення зморшок і тьмяності епідермісу. Він практично не має блиску і рум'янцю, але в молодому віці дівчина може і не звернути увагу на таку	Щоб виключити пошкодження епідермісу, запустити процеси регенерації та захисту, необхідно використовувати крему з вмістом речовин, ідентичних за своїм складом зі складом верхнього шару шкірного покриву. До таких	Бальзам для рук SOS-відновлення моментально допомагає дуже сухій шкірі рук, що тріскається, відновлюючи нормальний рівень зволоження. Ефективна формула миттєво дарує полегшення, завдяки гліцерину, що входить до складу, ліпідам, що

		особливість, так як шкіра буде виглядати досить привабливо, без зайвих запалень, розширених пор і сального блиску. *З віком же все активніше стають алергічні реакції, почервоніння і формування глибоких складочок.*	*речовин відносяться ненасичені жирні кислоти.* *Зокрема, лінолева, ліноленова, гамма-ліноленова, арахідонова, холестерин, його похідні, цераміди і багато інших.*	*піклуються про шкіру, декспантенолу та олії календули:* • *Інтенсивно відновлює дуже сухі руки* •*Швидко вбирається в шкіру й зберігає її нормальний рівень зволоження надовго*
3	***Жирна шкіра***	*Характеризується підвищеною секрецією шкірного сала, що відразу ж проявляється у вигляді жирного блиску, запалень, розширених пор і припухлостей на обличчі. Нерідко така особливість близька підліткам в період статевого дозрівання, а також жінкам в моменти гормональних сплесків і при порушенні роботи ендокринної системи.* *Надмірна активність сальних залоз в більшості випадків переростає в себорею - захворювання, при якому шкіра характеризується підвищеною жирністю, часто сполученої із зовнішніми деформаціями шкіри, сильно розширеними порами. Така особливість призводить до формування проблем шкіри, пов'язаних із забитими порами.* *Буває й так, що жирна шкіра залишається сухою і починає лущитися, стаючи при цьому дуже чутливою.*	*Для даного типу важлива попереднє глибоке очищення, яке повинно проводитися 2-5 разів на місяць, залежно від особливостей кожної конкретної людини. Не менш важливо проведення і щоденного поверхневого пілінгу м'якої дії.*	*Крем з тальком* *Не жирні креми*
4	***Комбінована шкіра***	*Характеризується жирним блиском але по суті, комбінований тип шкіри є нормальним, але з нерівномірним розподілом ділянок сальної активності.*	*Догляд до такої шкірі слід підбирати, спираючись на особливості догляду всіх інших типів, у тому числі із застосуванням профілактичних заходів проти запалень, сухості і передчасного старіння.*	*Крем* *Ванночки з маслом*

III. Вивчення нового матеріалу

1. Протягом дня наші руки багато разів торкаються різних предметів. Так на них потрапляють мікроби, які можуть спричинити різні хвороби.
2. Ознайомлення з правилами миття

рук. 1.Відкрий кран.
2.Змочи руки водою.

3.Ретельно намилюй руки й добре потри їх.

4. Добре змий мильний розчин, щоб він не залишався на руках. Закрий кран. 5.Витри руки насухо рушничком для рук.

Найбільше мікробів накопичується під нігтями. Тому щотижня зрізуй нігті на руках і раз на два тижні на ногах сама, або проси старших про допомогу. На ногах нігті слід зрізувати прямо не скошуючи кутів.

Під нігтями багато хвороботворних мікробів. Якщо не обрізувати нігті та не стежити за їх чистотою, можна захворіти. Дуже шкідливо гризти нігті. Це і гидко, і здоров`ю шкодить, бо мікроби з-під нігтів часто спричиняють кишкові хвороби.

3.Фізкультхвилинка

Зупинимо навчання час *(встає із-за парти)*

Фізкультхвилинка у нас .

Руки наче крила в птаха, *(імітує помахи крил)*

Що летить не знає страху. *(біг на місці)*

Вгору –вниз їх піднімаю *(імітує помахи крил)*
І до неба підлітаю *(стрибає на місці)*
А тепер метелик я, *(руки на пояс повертається праворуч-ліворуч)*

Рух дає мені життя.

До плечей згорну я руки, *(руки до плечей виконує колові рухи)*

Колові зроблю я рухи.

Головою поверну, працювати розпочну.*(сідає за парту)*

IV. Закріплення матеріалу

1. Обери засоби догляду за руками, підкресли їх:









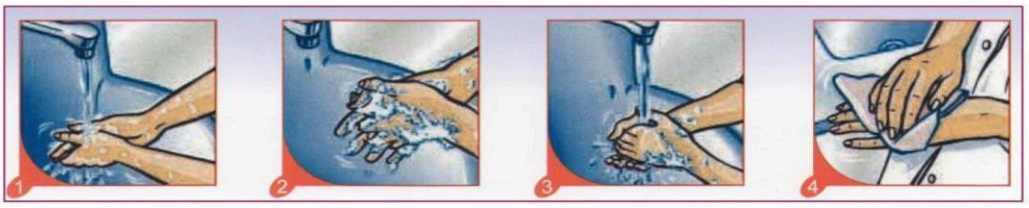

Пам`ятай!

Миття рук

Мета – видалення з поверхні шкіри бруду, пилу, поту, відмерлих клітин.

Правила миття рук.

- Мити руки теплою водою. Холодна вода призводе до лущення шкіри , а гаряча до дряблості та в'ялості шкіри.
- Користуватися краще м'якими засобами для миття рук, до складу яких вводять зволожуючі і пом'якшуючі компоненти. Дитяче мило виготовлене з розрахунком потреб чутливої шкіри.
- Не захоплюйтесь бактерицидним милом , тому що воно одночасно з патогенними мікробами знищує і потрібні мікроорганізми.
- Після миття , руки потрібно добре витерти рушником, особливо між пальцями.
- Нігті рекомендується ,час від часу, чистити спеціальною щіточкою.



V. Підсумок заняття

- Що нового на уроці ми сьогодні дізнались?

- Що найбільше зацікавило ?

2.1.3 Заняття № 3 **«Добір косметичних засобів (спосіб застосування, термін виготовлення). Догляд за ногами (догляд за нігтями і шкірою ніг)»**

Мета:

- *навчальна*: догляд за ногами, нігтями, шкірою ніг, визначення косметичних засобів, їх застосування, термін;
- *виховна*: сприяти дбайливому ставленню та доглядом за ногами;
- *розвиваюча*: здатність оцінювати тип шкіри та необхідність використання косметичних засобів.

Обладнання: демонстраційний матеріал за темою.

Хід заняття:

І. Організація до уроку

День, як пісенька весела,
Облетів міста і села.
Для кожного учня та учениці,
Розпочався Шкільний день веселий.

ІІ. Повідомлення теми уроку

Шкіра ніг та ступень потребує турботи найбільше, так як вона регулярно відчуває колосальне навантаження.

ІІІ. Вивчення нового матеріалу

1.Відгадай загадки

1. Вдень — завзяті та проворні: можем бігати, стрибати, а вночі ми безпорадні, бо лягають ноги спати.
2. З черевиками дружу, з босою ногою, якщо йдуть вони кудись, то беруть з собою.
3. У домівці їх взувають, Біля ліжечка знімають.
4. В них забив я перший гол, В них я граю у футбол, Бо вони не для домівки, Називаються…
5. Влітку тепло, влітку гарно, Не сиджу я в дома марно, Вже взуваю я на ніжки Дві веселі …



2. Фізкультхвилинка

Рано вранці крокодили
На зарядку всі ходили,
А за ними вирушали,
Тигри, леви і шакали. *(промовлять, крокуючи на місці)*

Поспішали кенгуру,

Несли в сумках дітвору, *(підстрибує)*

Антилопи і горили

теж зарядку там робили. *(нахиляється у бік з піднятими руками)*
Слон поволі наче робот,
Підіймав могутній хобот.
Лиш ледачі бегемоти
Не вилазили з болота. *(сідає за парту)*

3. Основні правила підкажуть, як можна доглядати за стопами ніг:

1. Зручне взуття.

Носіння правильно підібраних туфель дуже важливо для гарного кровообігу в нижніх кінцівках. Чоботи і черевики з натуральних матеріалів сприяють шкірному диханню і знижують розвиток наслідків, які виникають після довгих годин, проведених на ногах в період робочого часу.
Підбір взуття здійснюється по сезону. Випадки неправильного вибору можуть призвести до розростання кісточок на стопі або вростання нігтя.

2. Щоденний гігієнічний догляд.

Після трудового дня необхідно подбати про шкіру ніг. Добре знімає втому контрастний душ, тепла ванна з морською сіллю. Після водних процедур варто зробити самомасаж стоп і гомілки.

3. Догляд за нігтями.

Для попередження вростання нігтьових фаланг фахівці рекомендують регулярно робити педикюр (відрізання нігтів).

4. Відпочинок для ніг.

Влітку необхідно ходити босоніж по дрібній гальці, піску або землі. При такій прогулянці відбувається масаж життєво важливих точок на стопі, що відповідають за здоров'я і молодість.

5. Регулярні вправи.

Не варто забувати про щоденну зарядку для ніг. Елементи занять можуть бути найпростішими - ходіння на «носочках» і на п'ятах, захоплення предметів

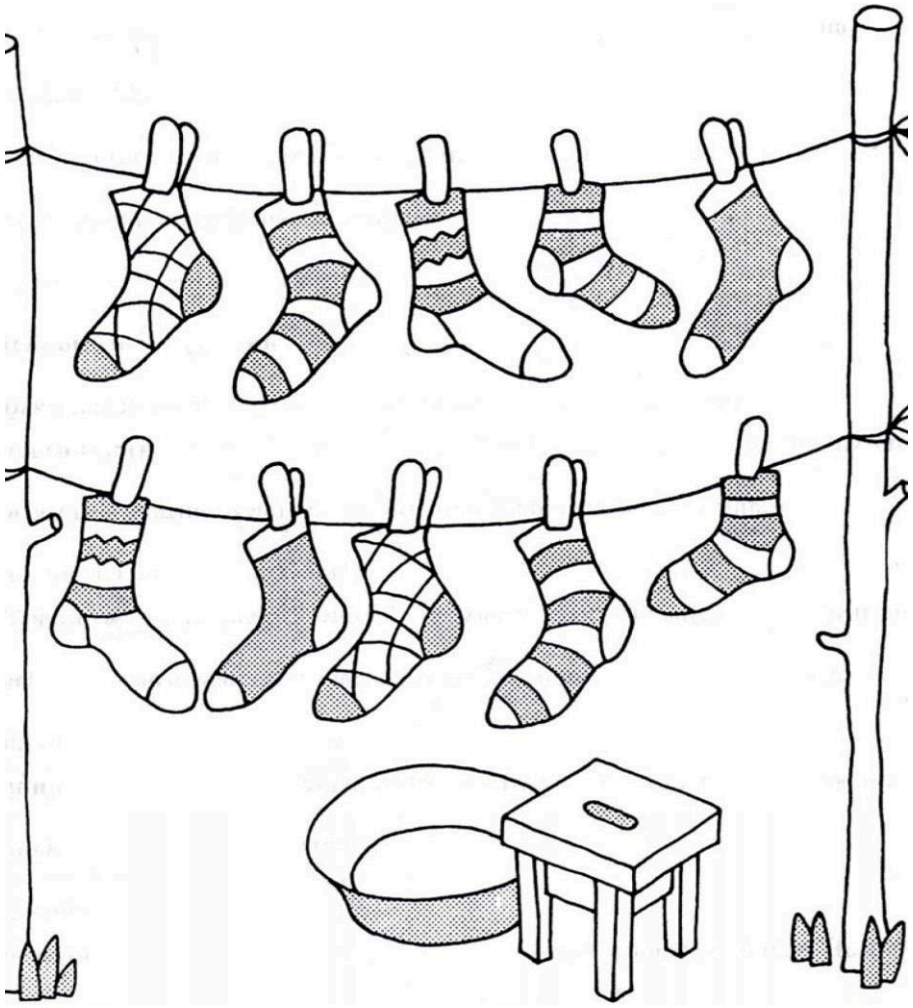
пальцями.

6. Своєчасне лікування захворювань.

При появі запалень, ранок, прищів на шкірі ніг не варто займатися самолікуванням. Необхідно відвідати фахівця для визначення недуги і схеми лікування, щоб уникнути переходу хвороби в хронічну форму [14].

IV. Закріплення матеріалу

Знайди пару до кожної шкарпетки та з'єднайте їх лініями. Розмалюй.



V. Підсумок заняття.

- Чому потрібно. Дбати про своє здоров`я?
- Що найбільше сподобалось на занятті?

2.1.4 Заняття № 4 **«Косметичні засоби для догляду за ногами. Добір косметичних засобів (спосіб застосування, термін виготовлення)»**

Мета:

- *навчальна*: визначення косметичних засобів за доглядом ніг, їх застосування, термін виготовлення;
- *виховна*: догляд за ногами;
- *розвиваюча*: здатність оцінювати необхідність використання косметичних засобів для догляду за ногами.

Обладнання: демонстраційний матеріал за темою.

Хід заняття:

І. Організація до уроку

День, як пісенька весела,
Облетів міста і села.
Для кожного учня та учениці,
Розпочався Шкільний день веселий.

ІІ. Повідомлення теми уроку

Основні правила підкажуть, як можна доглядати за ногами:

1. Зручне взуття.

2. Щоденний гігієнічний догляд.

3. Догляд за нігтями.

4. Відпочинок для ніг.

5. Регулярні вправи.

6. Своєчасне лікування захворювань.

ІІІ. Вивчення нового матеріалу

1. Крім щоденного миття необхідно влаштовувати своїм ніжкам один або два рази на тиждень «банний день». Розпарювання шкіри ступнів з подальшим її очищенням і рясним зволоженням дозволить їм завжди залишатися гарними і здоровими.
2. Ванночки для ніг із заспокійливим ефектом. Регулярне проведення водних процедур в домашніх умовах з використанням трав'яних сумішей, солей з добавками дозволяє зняти набряклість, втому і додає сил. Температура води повинна бути не менше 40 градусів. Щоб пом'якшити шкіру ніг і розпарити загрубілі ділянки потрібно додати у воду соду (1 ч. ложку) і натерти мило (2 ст. ложки).
3. Очищення стоп і чистка нігтів. Після розпарювання ніг необхідно

обробити пемзою або пилкою, таким чином, видаляються огрубілі клітини шкіри, зокрема,

на п'ятах, що запобігає появі мозолів і натоптишів. Для очищення верхньої частини ступні нерідко використовують скраби (готові або домашні).

4. Зволоження. Шкіра ніг теж потребує постійного зволоження. Адже суха шкіра

- призводить до лущення, виникнення тріщин і мозолів. Для зволоження використовують різні креми, а також маски, приготовані в домашніх умовах на основі натуральних компонентів або куплені в аптеках [14].

IV. Закріплення матеріалу

1. Що із зазначеного можна використати для догляду за ногами?



2. Фізкультхвилинка

(імітація рухів за текстом вірша)

Буратіно потягнувся,

Раз-нагнувся, два-нагнувся.

Руки в боки розвів,

І тихенько сів.

V. Підсумок заняття

- Чому потрібно дбати про своє здоров`я ?

- Як потрібно доглядати за ногами?

2.2 Розділ «Догляд за одягом»

2.2.1 Заняття № 1 **«Дрібний ремонт одягу (пришивання гудзиків, вішалок, петель і гачків, зашивання розпоротого шва)»**

Мета до теми: формування практичної діяльності на основі виконання завдань за інструкцією та технологічною картою (аналізу, планування, здійснення самоконтролю).

Мета до заняття:

- *навчальна*: показати правильність пришивання гудзики, вішалки, петелі і гачки, зашивання розпоротого шва;
- *виховна*: розвивати мислення, наполегливість, самостійність;
- *розвиваюча*: розвиток навичок аналізу, мислення, сприймання у визначенні дрібного ремонту одягу.

Обладнання: демонстраційний матеріал за темою, гудзики, голки, вішалки, гачки тощо.

Хід заняття:

I. Організація до уроку

1.Відгадай загадки:

І м’якенький, і тепленький, І красивий, і зручненький. Наше тіло прикриває,
Від холоду захищає.

Я маленький і кругленький, На одежі я завжди.
Мене в петлю продівають Сто разів туди-сюди.

Як називається цей предмет? Для чого він потрібен?



II. Повідомлення теми уроку

1. Вправа «Не помились» - обери правильну відповідь:

Одяг шиють із … (трави, дерева, тканини).

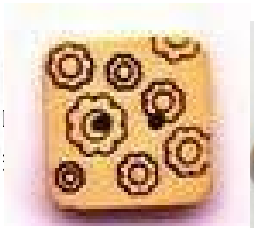
Одяг зі шкіри … (дерев’яний, вовняний, шкіряний).

Доглядати за одягом означає … (мнути, кидати, бруднити, прати, прасувати, чистити).

Гарний одяг … (прикрашає людину, псує людину).

III. Вивчення нового матеріалу

1. Визнач якої форми кожен з ґудзиків.



_____ _____

пришити _____

_____

. Ґудзики виконують роль_____.

За формою ґудзики бувають_____.

За матеріалом ґудзики бувають_____

_____.

За призначенням ґудзики бувають для_____

_____.

2. Вчитель розповідає послідовність пришивання вішалки до рушника. Практична вправа – виготовити та пришити вішалку до рушника.



Інструктаж учителя

1. Інструктаж із техніки безпеки.

• Голку обов’язково зберігай із ниткою тільки в гольнику.

• Голку тримай великим і вказівним пальцями. Підштовхуй її під час роботи середнім пальцем, захищеним наперстком.

2. Виготовлення вішалки.

• Для виготовлення вішалки добери смужку міцної тканини (1—3).

• Розділи смужку на чотири частини (4).

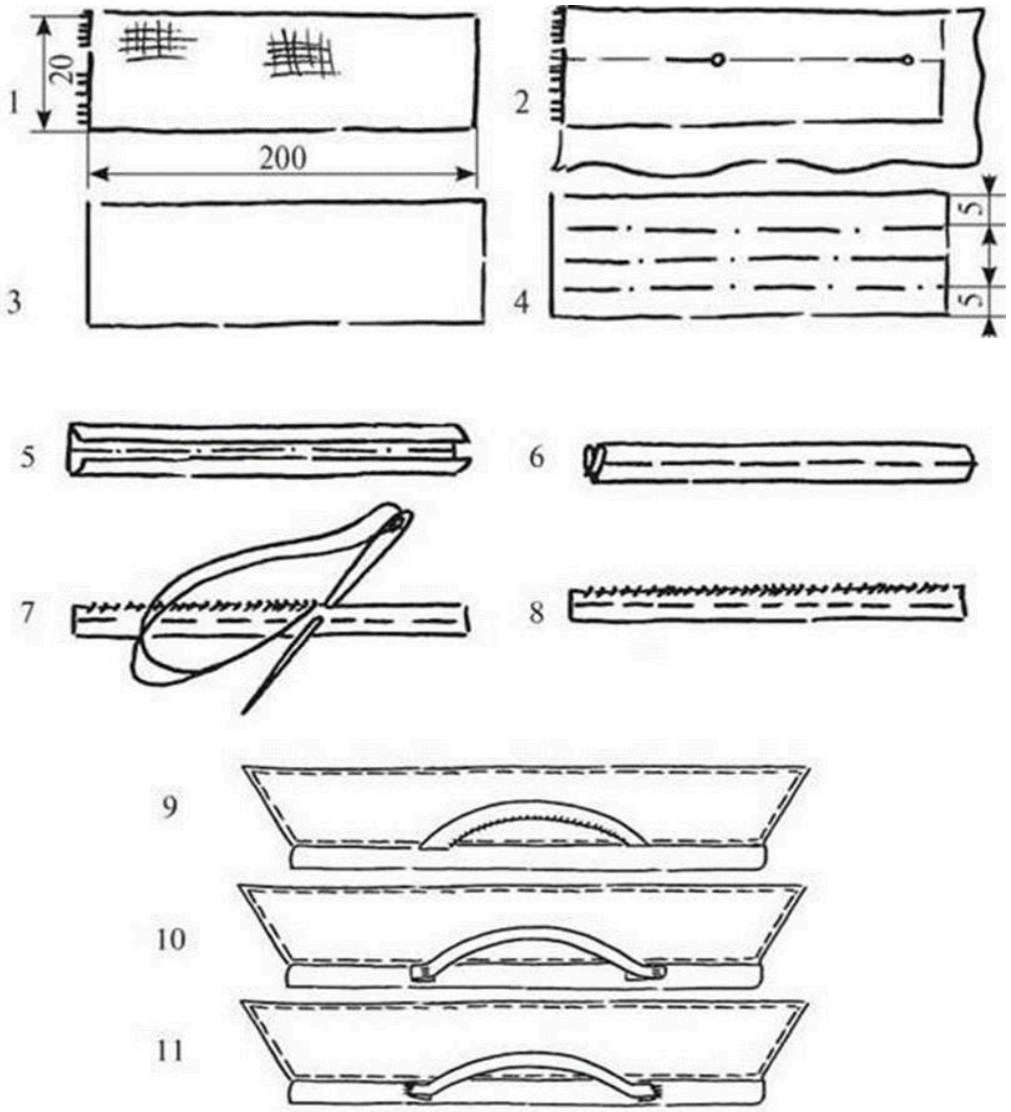
• Зігни верхній та нижній краї. Проший їх швом «уперед голку» (5).

• Склади тканину навпіл і проший швом «уперед голку» (6).

• Зший швом «через край» (7, 8).

• Приший готову вішалку до одягу (9—11).

Пришивання вішалки



2. Накладання латки.

— Для чого накладають латки?

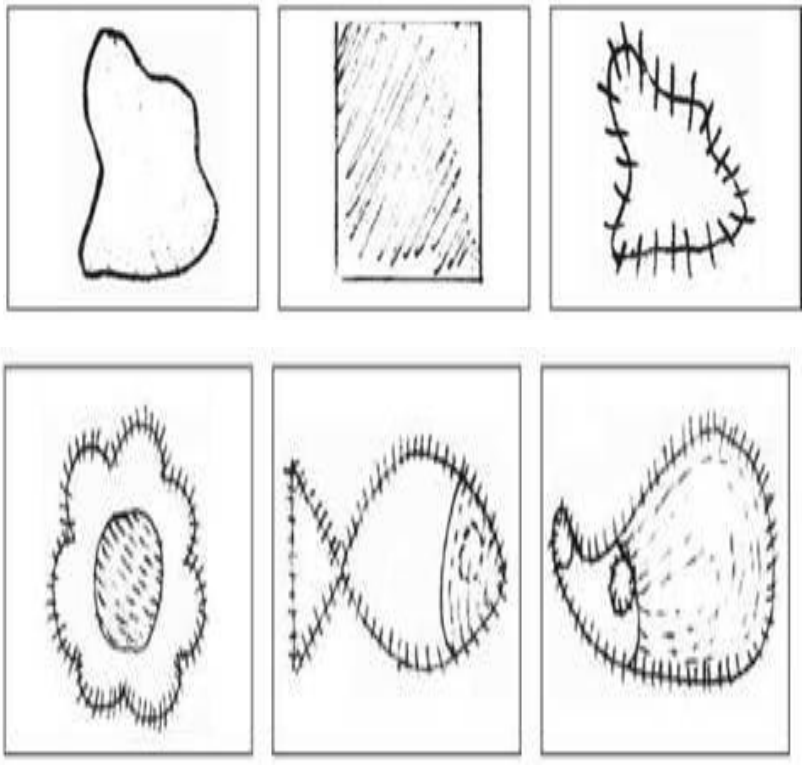
— У вигляді чого вони бувають? (Прямокутник, квадрат, овал, а також у вигляді квітки, рибки, сонечка тощо)

• Для накладання латки виріж з клаптика тканини прямокутник, квадрат або круг (трошечки більший від місця, де порвано).

• Приший латку зі зворотного боку швом «уперед голку».

• Із лицьового боку обріж краї порваної тканини, підігни їх усередину та обметай.

Варіанти:



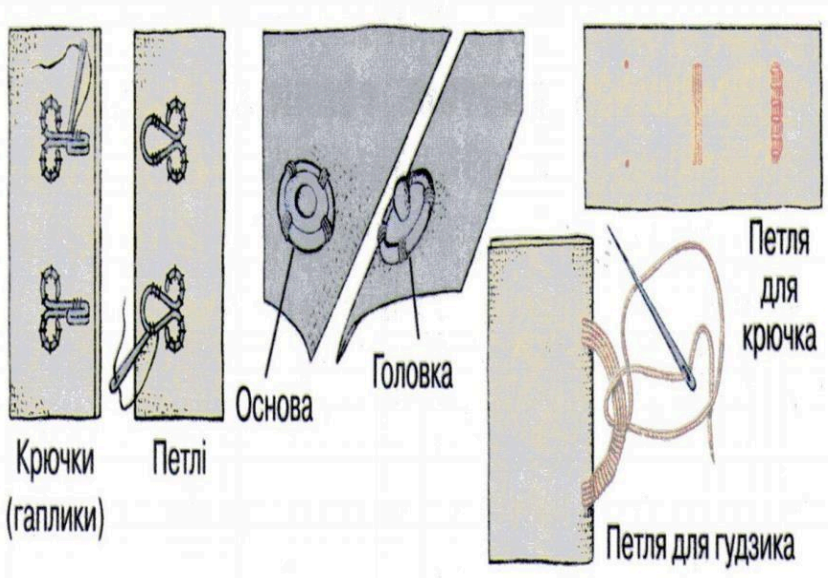
- Якщо на одязі протерлася тканина, то її можна заштопати. Для цього добирай нитки відповідного кольору і штопай з лицьового боку.

3. Фізкультхвили

нка Ширше, треба
стати,
Будем дрова ми рубати.
Раз — підняли руки вгору,
Два — змахнули додолу.
І рубаємо завзято,

Хай тепло приходить в хату

3. За малюнком поясни послідовність пришивання крючків (гапликів), петель, кнопок і виконання нитяних петель. За допомогою вчителя.

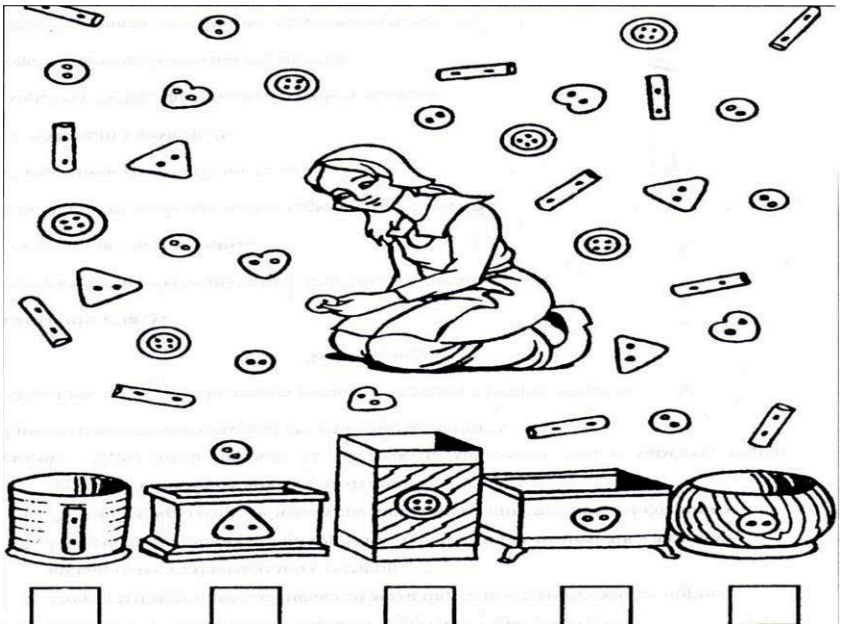


IV. Закріплення матеріалу

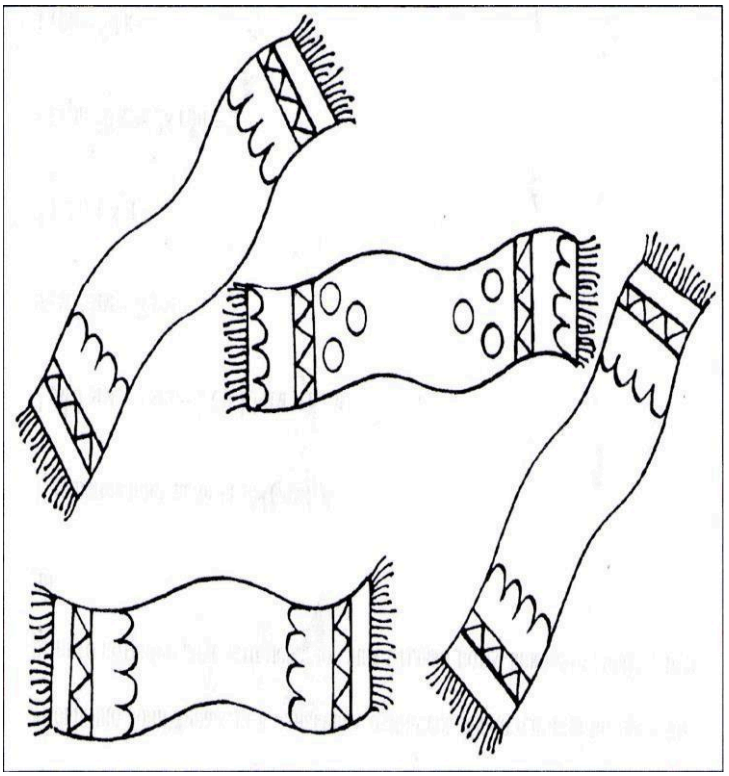
1.Обери яке обладнання потрібно для пришивання ґудзиків? (Назви необхідне)

Ножиці, нитки, клей, голка, олівець, ґудзик, праска.

2. Допоможи дівчинці розкласти по шухлядках ґудзики і запиши або назви, скільки ґудзиків у кожній шухлядці.



4. Знайди рушник, який відрізняється від інших. Домалюйте йому вішалку.



5. Обери зображення одягу, на якому можуть бути крючки, петлі, кнопки.













2.2.2 Заняття № 2 **«Ручні швейні голки, розміри голок. Нитки для шиття. Підбір голок, ниток залежно від виду ремонту»**

Мета до заняття:

- *навчальна*: розвивати навички роботи з тканиною, нитками;
- *виховна*: виховувати дбайливість, охайність, працьовитість;
- *розвиваюча*: розвиток мислення в процесі ремонту одягу, шиття.

Обладнання: демонстраційний матеріал за темою, швейні голки, нитки для шиття.

Хід заняття:

І. Організація до уроку

Він — прикраса кожній блузці,

Цей маленький круглий_____? **(ґудзик).**

— Сьогодні ми будемо навчатися пришивати ґудзики.

ІІ. Повідомлення теми уроку

(*Прислів'я записані на дошці*.)

• Довга нитка — ледача швачка.

• Сім разів відмір — один раз відріж.

• Як зіш'єш — так і зносиш.

— Як ти розумієш ці прислів'я?
— Сьогодні голка з ниткою буде нам помічницею на уроці.

ІІІ. Вивчення нового матеріалу

З ІСТОРІЇ ГОЛКИ

На території нашої країни голка з вушком з'явилася у господарстві людини 19 тисяч років тому.
Революція і виготовлення голок відбулася в XIV столітті, коли було винайдено дріт. Тривалий час основним постачальником голок у Європі була Німеччина, але у 1650 році англійці створили спеціальні верстати для випуску голок.
Історія промислової голки на наших землях почалася з часів Петра І. За його наказом у 1717 році купці брати Рюміни і Сидір Томілін побудували дві голкові фабрики.
Голка міцно увійшла в кожну хату бідняка, ставши справжнім символом працьовитості [7].

ІV. Закріплення матеріалу

Демонстрація та аналіз зразка
Інструктаж із техніки безпеки.
— Як правильно зберігати голки?

— Як передавати їх сусідові, якщо потрібно?
— Чим необхідно користуватися, коли шиєте?
— Як слід сидіти за партою?

2. Підготовка до роботи. Демонстрація вчителем.

Пришивання ґудзиків до тонкої тканини (до сукні, блузки, сорочки)

- Закріпи нитку та просунь голку через отвір ґудзика.
- Зроби прокол голкою через другий отвір на зворотній бік тканини.
- Зі зворотного боку зроби прокол на лицьовий бік та просунь ґудзик через отвір.
- Повтори дії 5—7 разів.
- Закріпи нитку, зроби прокол голкою на зворотному боці під швом. обмотай нитку 2—3 рази навколо кінця голки.
- Затягни вузол.
- Ще раз підколи голку під стежки. Просунь нитку та відріж її.

3. Фізкультхвилинка

Раз, два, три, чотири, п’ять,

Стали ми з тобою в колі кружлять.

Покружляли, розійшлись.

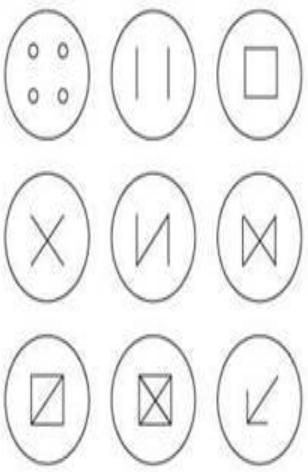
Ні на кого не

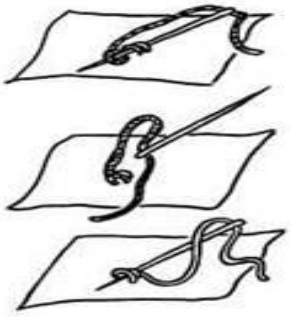
дивившись, За парту

сіли,

І роботою зайнялись.

4.Варіанти пришивання ґудзиків із чотирма отворами







1. Пришивання ґудзика
2.Закріплення нитки

5. Підбери нитки для зашивання розірваного шва для кожної речі (з’єднайте одяг та нитки відповідного кольору):



V. Підсумок заняття

- В якому столітті голки почали виготовляти на фабриках?
- В якій країні це відбувалося?
- До чого пришиваємо гудзики?
- Чого ми навчилися сьогодні на уроці?

2.2.3 Заняття № 3 **«Правила безпечної праці з голкою, ножницями** (повторення). **Прання виробів з кольорових бавовняних і шовкових тканин. Миючі засоби. Підбір миючих засобів з урахуванням якості тканини»**

Мета до заняття:

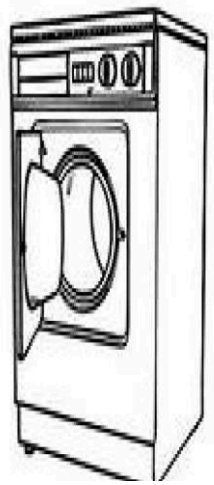
- *навчальна*: поглиблювати знання про догляд за одягом, а саме про прання кольорових речей, вчити виконувати правила обережного поводження з
миючими засобами;
- *виховна*: сприяти виконання практичних завдань;
- *розвиваюча*: розвивати самостійність

Обладнання: ілюстрації до теми, картки із завданнями, пам'ятка «Правила безпечного використання миючих засобів», роздруковані пральні машини і кольоровий одяг.

Хід заняття:

І. Організація до уроку

Відгадай загадку:



Всю білизну позбирає
І старанно покупає.
Буде знову вся чистенька,
Незабруднена, гарненька.

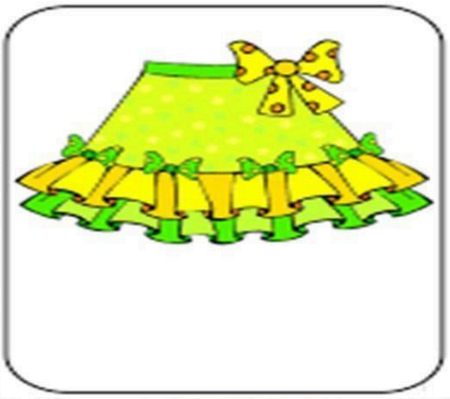
ІІ. Повідомлення теми уроку

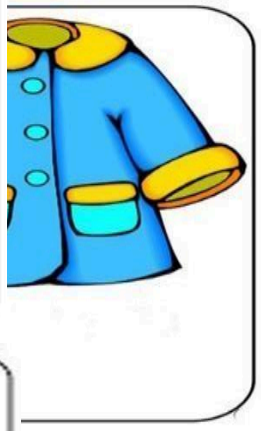
Бесіда із використанням малюнків

- Який одяг на тобі сьогодні? (*називає*)
- Які види одягу ти пам'ятаєш? (*повсякденний, спортивний, святковий*)
- До якого із цих видів ти можеш віднести свій?
- Як називається вид одягу, який ми одягаємо під низ? (*білизна*)

- Як називається одяг який ми одягаємо поверх іншого здебільшого коли холодно? (*верхній одяг*)
- Для занять спортом який одяг є найбільш зручним? (*спортивний*)

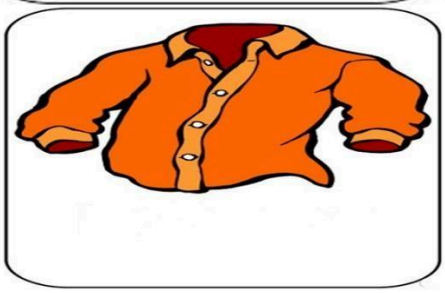


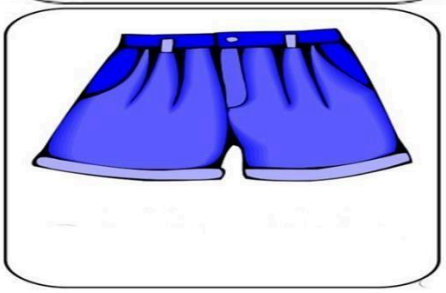












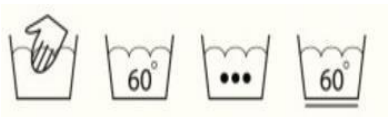


би які ми використовуємо під час прання. Обведи та назви

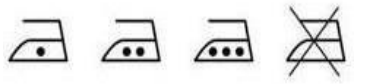


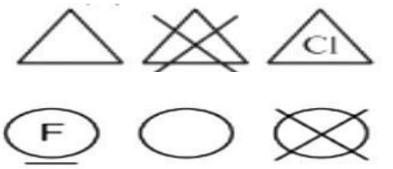
З’єднай

1. Відбілювання
2. Прання
3. Хімчистка
4. Сушіння
5. Прасування



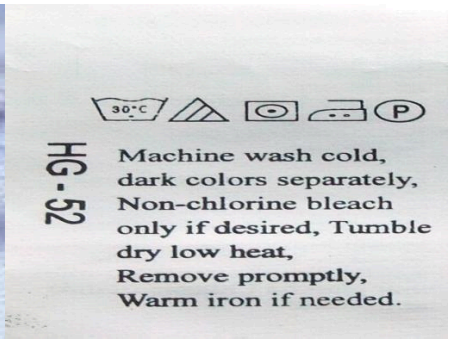






Картка 3





- Скажи, а як ми можемо прати наші речі? (*руками та за допомогою пральної машини)* Сьогодні ми поговоримо про прання кольорових речей.

III. Вивчення нового матеріалу

1. Бесіда

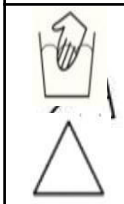
- Скажи будь ласка, чи бачила ти на своєму одязі пришиті папірці із виворітної сторони?
- Чи знаєш ти як вони називаються?
- А чи розумієш що на них написано?
- Зазначені позначки підказують нам як правильно прати речі щоб їх не пошкодити, або ж не зіпсувати зовсім. Тому зараз розглянемо та спробуємо зрозуміти що ж вони означають!

2. Ознайомлення із умовними позначками при пранні.

Ось наприклад ці позначки є головними. Для того щоб правильно доглядати за одягом їх потрібно вміти розрізняти.



Такі ж самі позначки але перекреслені означають що ці дії заборонені

Дозволено	Заборонено!
	

- Про прання стільки поговорили та не сказали ж головного – за допомогою яких миючих засобів ми можемо випрати одяг?

Давай їх разом розглянемо!



- А чи знаєш ти як правильно та безпечно використовувати миючі засоби?

3. Зараз я назву декілька правил, а ти спробуй запам’ятати!

1) Остерігатися потрапляння в очі.

2) Старатися не торкатися руками до речовини, використовувати мірний стаканчик.

3) Ні в якому разі не споживати як їжу!

4) При потраплянні на шкіру швидко змити водою [11].

4. Фізкультхвилинка

(імітація рухів за текстом вірша)

Буратіно потягнувся,
Раз-нагнувся, два-нагнувся.
Руки в боки розвів,
І тихенько сів.

5. Гра «Прання»

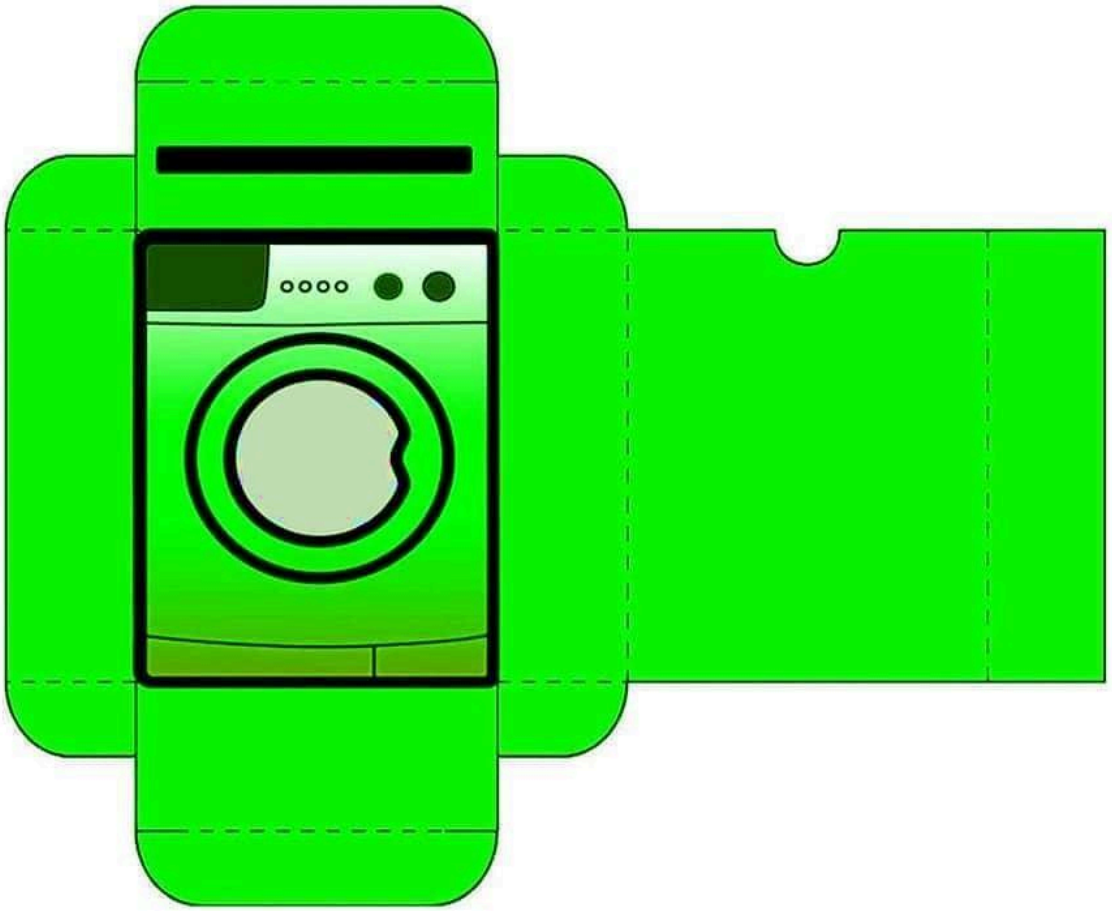
Перед тобою лежить різнокольоровий одяг, тобі потрібно покласти його у пральну машину того самого кольору. Це буде приблизно 2-3 прання по черзі. Вчитель допомагає правильно погрупувати одяг за кольорами. Дає підказки при необхідності. Контролює процес виконання.

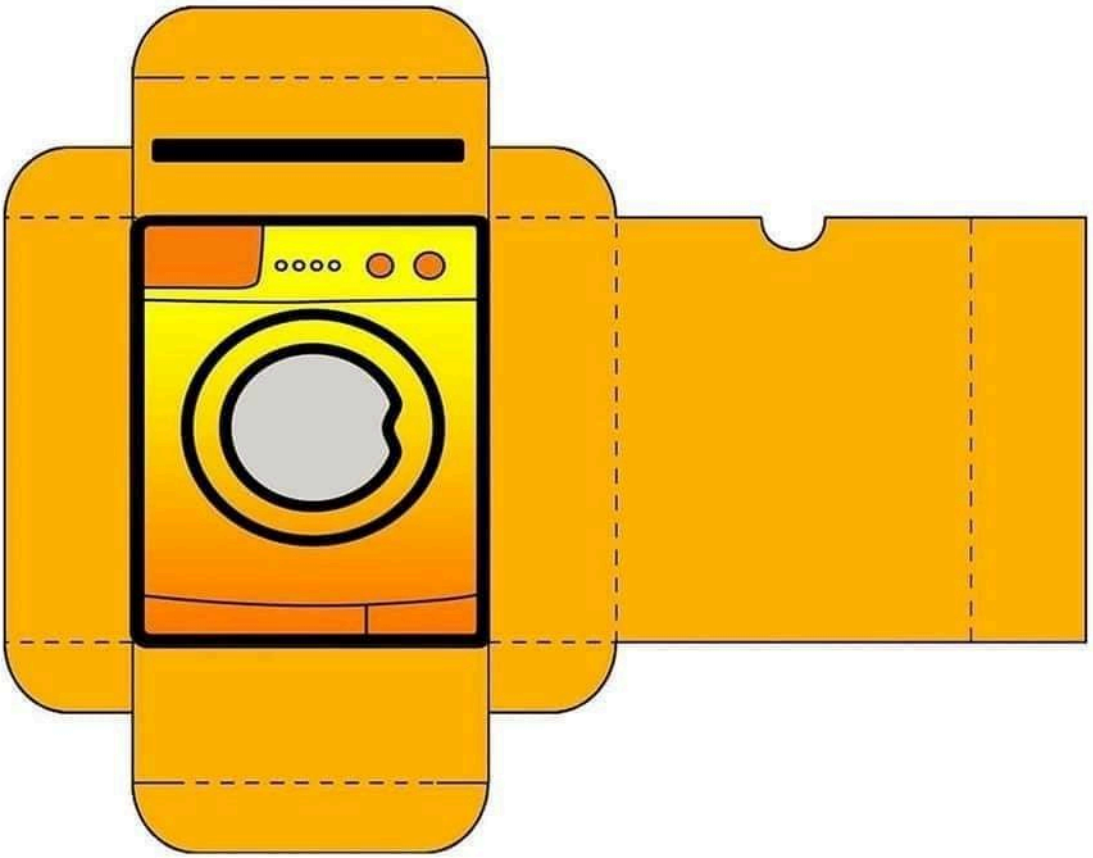


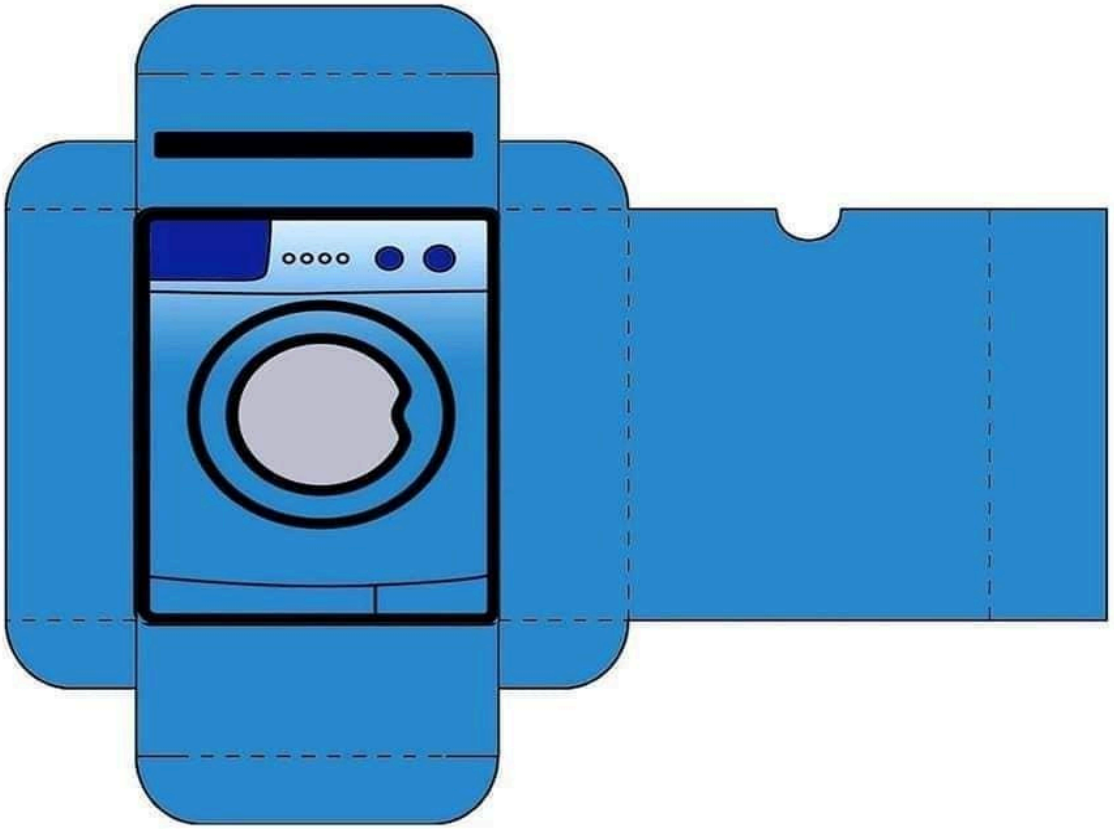


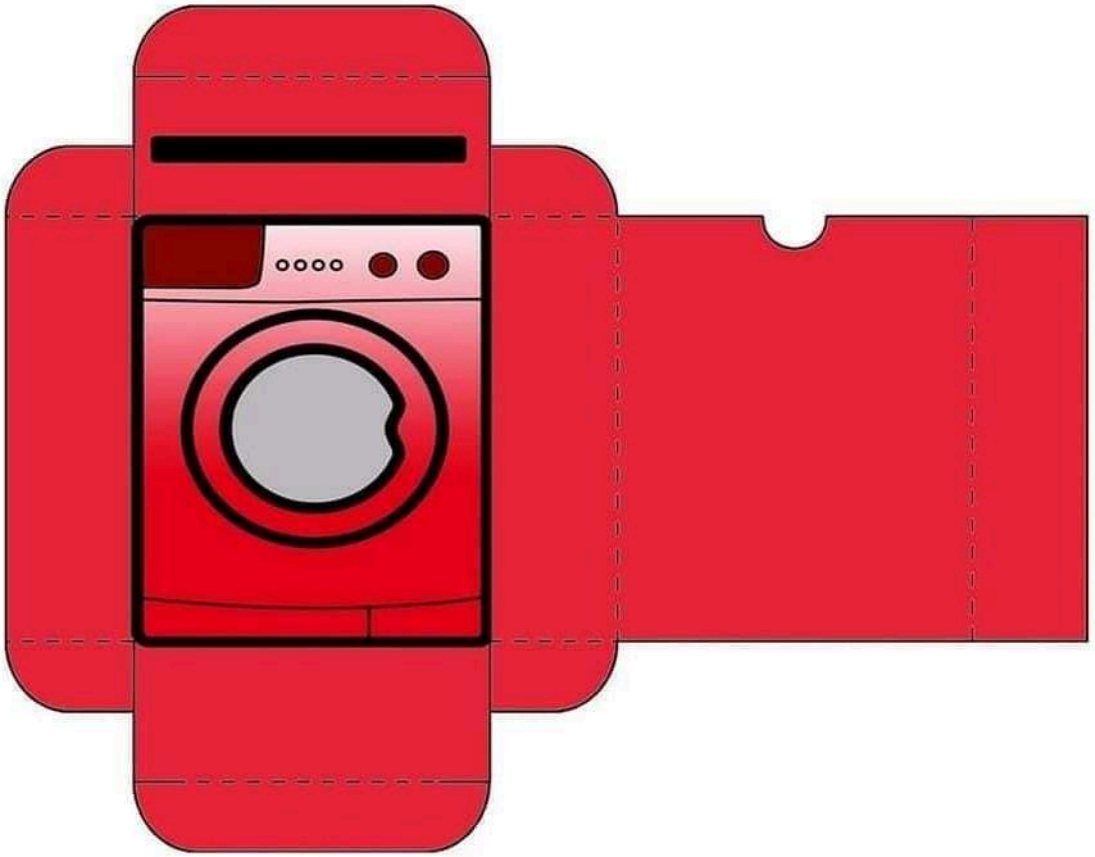












IV. Закріплення матеріалу

1. Яку дію виконує дівчинка на малюнку? Розмалюй.



2. Розфарбуй малюнок. Назви та запиши, які на твою думку речі збирається прати господиня



V. Підсумок заняття

- Про що ми сьогодні говорили на занятті?
- Які умовні позначення щодо прання речей ти запам’ятала?
- Від чого залежить підбір миючих засобів?
- Зобрази умовну позначку прання/чистки/прасування.

2.2.4 Заняття № 4 **«Електрична праска. Правила безпечної праці з електропраскою»**

Мета до заняття:

- *навчальна*: ознайомити з вимогами користування праскою;
- *виховна*: формувати навички безпечного користування праскою;
- *розвиваюча*: розвивати логічне мислення, спостережливість, пам'ять, мовлення;

Обладнання: демонстраційний матеріал за темою.
Хід заняття:

І. Організація до уроку

Гра «прибери зайвий предмет»
М’яч, скакалка**, плаття**, лялька
Штани, груша, яблуко, виноград
Літак, **кофта**, поїзд, машина
Тарілка, чашка, чайник, **шапка**
Ліжко, стілець**, носки**, шафа
Правильні відповіді на дошку. – *Як можна одним словом назвати ці всі речі?*

(Одяг)

А що потрібно робити з одягом, щоб він гарно виглядав? **(доглядати, прати, прасувати)**

ІІ. Повідомлення теми уроку

Відгадай загадку:
Ось загадка так загадка: Де поїду – стане гладко.
Тільки пальцем не торкай, обпечешся, так і знай.
А щоб взять мене тобі – маю ручку на горбі.

ІІІ. Вивчення нового матеріалу

1. Дай назву кожному засобу для прасування:







2. Правила безпечної праці з праскою

Вимоги безпеки перед початком роботи

2.1. Надягти спеціальний одяг, волосся забрати під косинку.

2.2. Підготувати робоче місце до виконання роботи, прибрати все зайве.

2.3. Перевірити справність вузлів електричної праски та заземлення.

2.4. Перевірити справність вилки та проводу електропраски на цілісність ізоляції.

2.5. Перевірити підошву електропраски на предмет чистоти.

2.6. Переконатися в наявності термостійкої підставки для праски та діелектричного килимка на підлозі біля місця, призначеного для прасування.

2.7. Включити витяжну вентиляцію та провітрити приміщення для прасування.

2.8. При виявленні будь-якої несправності електричної праски, необхідно її негайно знеструмити, здати в ремонт або замінити на справну.

Вимоги безпеки під час роботи

3.1. Під час виконання роботи з електропраскою, дотримуватися правил носіння спеціального одягу, користування засобами індивідуального захисту, дотримуватися правил особистої гігієни, утримувати в чистоті своє робоче місце.

3.2. Перед включенням електричної праски, необхідно встати на діелектричний килимок.

3.3. Вмикати електричну праску до електромережі та вимикати з неї слід тільки сухими руками.

3.4. При короткочасних перервах у роботі, ставити електричну праску тільки на термоізоляційну підставку.

3.5. При роботі стежити за тим, щоб гаряча підошва праски ні в якому разі не торкалася електричного шнура.

3.6. Щоб уникнути опіку рук, не торкатися гарячих металевих частин праски та рясно не змочувати матеріал водою.

3.7. При припиненні подачі електроструму під час прасування та перерви,

електропраска повинна бути від'єднана від електричної мережі та встановлена на вогнетривку підставку.

3.8. Під час роботи суворо забороняється:

- порушувати вимоги безпеки, визначені цією інструкцією та правилами електробезпеки;
- розбирати електропраску та виконувати будь-який ремонт самостійно (як самої праски, так і дротів, штепсельних з'єднань тощо);
- триматися за провід електричної праски;
- допускати сторонніх осіб до свого робочого місця.

3.9. Для запобігання пожежі, не залишати включену електричну праску без нагляду.

3.10. При виявленні будь-яких несправностей електропраски, робота

повинна бути відразу припинена. Про наявні несправності доповісти адміністрації
установи.

Вимоги безпеки після закінчення роботи

4.1. Відключити електропраску та встановити її на вогнетривку підставку.
4.2. Виконати провітрювання приміщення.
4.3. Привести в порядок своє робоче місце.

4.4. Вимкнути витяжну вентиляцію, закрити вікна.

4.5. Зняти спеціальний одяг та ретельно вимити руки з милом.

5. Вимоги безпеки при аваріях та нещасних випадках

5.1. У разі появи несправності в роботі електричної праски, іскріння, загоряння проводів, порушення ізоляції тощо, необхідно негайно відключити прилад від електромережі.
5.2. При виникненні пожежі, негайно вимкнути праску від електромережі та приступити до гасіння осередку пожежі за допомогою наявних первинних засобів пожежогасіння.
5.3. При отриманні травми, надати першу необхідну допомогу потерпілому, звернутися до медичного пункту, за необхідності, викликати швидку допомогу за телефоном 103, повідомити про подію адміністрації закладу.
5.4. Зберегти обстановку на місці події без зміни до прибуття комісії з розслідування, якщо це не створює загрози для оточуючих [10].

3. Фізкультхвилинка

(імітація рухів за текстом вірша)
Буратіно потягнувся,
Раз-нагнувся, два-нагнувся.
Руки в боки розвів,
І тихенько сів.

IV. Закріплення матеріалу

1. Встав НЕ де потрібно:

… можна торкатися праскою ґудзиків, змійки (якщо вони пластмасові)
…можна брати вилку шнура праски мокрими руками

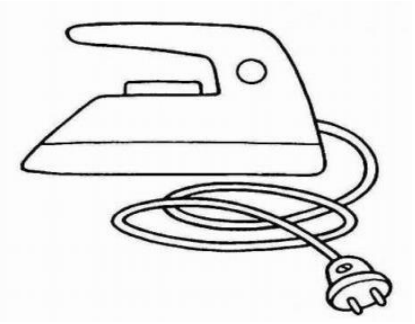
… перегрівати праску

… тримати праску лише за ручку

… залишати без нагляду ввімкнену в електромережу праску

… ставити гарячу праску на тканину чи дерев’яні предмети

2. Пригадай правила безпечного користування праскою. Розмалюй.



V. Підсумок заняття

- Що ми робимо праскою?
- Що не можна робити праскою?

2.2.5 Заняття № 5 **«Прасування виробів (фартухів, косинок, серветок та ін.) з бавовняних і шовкових тканин»**

Мета до заняття:

- *навчальна*: продовжити знайомство з правилами догляду за одягом; ознайомити з історією виникнення праски, з будовою праски;
- *виховна*: виховання охайності, безпечної поведінки, естетичного смаку;
- *розвиваюча*: роозвивати логічне мислення, спостережливість, пам'ять, мовлення.

Обладнання: демонстраційний матеріал за темою, фартух, косинка, серветка та інше.

Хід заняття:

І. Організація до уроку

Сьогодні на занятті ми здійснимо невеличку подорож в минулі часи і побачимо чим раніше люди прасували одяг.

ІІ. Повідомлення теми уроку

1. Тема уроку сьогодні «Прасування фартухів, косинок, серветок»

Ми звикли до сучасної праски - легкої, швидкої, із пластику, але раніше праски були зовсім іншими.

Першим пристроєм для прасування білизни, був плоский важкий камінь. одяг розстеляли на рівній поверхні, притискували зверху каменем і залишали на деякий час під цим пресом.

Також існував спосіб прасування за допомогою **рубеля і валька.**

На рівно обструганну палицю намотували просушену білизну і прокатували її по стільниці за допомогою рифленої дошки. Такий принцип досі застосовується в деяких гладильних машинах.

Самим близьким попередником сучасної праски була **жаровня з вугіллям.**

Виглядала вона практично так само, як звичайна сковорідка: всередину чавунної жаровні з ручкою закладалося гаряче вугілля і такої своєрідної «сковородою» починали водити по одягу. Працювати з її допомогою було незручно, іскри і дрібні вуглинки щоразу вилітали з жаровні, залишаючи на одязі дірки.

Найпростіші праски - **нагрівальні.** Перед вживанням чавунні моноліти розігрівали в печі.

Їх було два чи більше, поки один нагрівався на печі іншим прасували.

На зміну цим праскам прийшла **парова праска**. Вугілля в неї містилося усередині корпуса і закривалося кришкою.

Великі чавунні праски важили до 10 кг і призначалися для прасування грубих

тканин. Для прасування тонких тканин і дрібних деталей одягу - манжет, комірців, мережив - користувалися маленькими прасочками , розміром всього лише з пів-долоні.

Замість вугілля всередину праски ще вкладали розігріту чавунну болванку.

Ну і звичайно ж для прасок тих часів використовували всілякі **підставки.**

Але в кінці 19 століття на зміну паровим праскам прийшли **електричні.** Днем народження електричної праски можна вважати 6 червня 1882 року. Саме в цей день американець Генрі Сілі запатентував винайдену ним електричну праску.

З часом конструкція праски удосконалювалась. І зараз ми користуємось дуже зручними **сучасними прасками**.

2. В сучасних прасках з'явився такий елемент, як терморегулятор (відключає праску коли досягається потрібна температура)

Розглянемо його детальніше:



На всіх терморегуляторах існують такі позначки : **. .. …**

Що означає ступінь нагріву праски, одна крапка не сильний нагрів для таких тканин, як синтетика, шовк
Дві крапки: середній ступінь нагріву для таких тканин, як вовна, тонка бавовна.
Три крапки: сильний ступінь нагріву для таких тканин, як товста бавовна і льон. При сильному нагріві також вмикається така функція праски, як – **пара.** Для відпарювання сильних складок. ***На прасці існує спеціальна кнопка (пара)***

3.Фізкультхвилинка

(імітація рухів за текстом вірша)

Буратіно потягнувся,
Раз-нагнувся, два-нагнувся.
Руки в боки розвів,
І тихенько сів.

Також у сучасних прасках **є пульверизатор** (пристрій для розбризкування води***)***
Існує спеціальна кнопка.
Для підказки виробники одягу на бирках пишуть при якому ступеню нагріву можна прасувати ту чи іншу річ. (розгляд бирок)
ІІІ. Вивчення нового матеріалу

Що окрім праски потрібно для прасування?

Для прасування необхідні спеціальне місце, прасувальна дошка, підставка для праски, пульверизатор для зволоження виробів. Відводиться місце і для складання випрасуваних речей

Потрібно також знати правила прасування:

Починати прасування треба з виворотного боку, а потім з лицьового.
Спочатку прасують шви, складки, підшивку низу виробу.
Комірці, манжети, косинки, серветки прасують від країв до середини.

Відпрасовані речі не можна відразу надягати, складати в шафу, вони можуть пом’ятися.

Перед роботою нам залишилось тільки вивчити
правила безпечної роботи електричною праскою:

При ввімкненні і вимкненні праски брати вилку тільки сухими руками.
Стежити, щоб шнур не торкався праски.
Тримати праску тільки за ручку.

Ставити праску лише на підставку.

Не залишати без догляду ввімкнену праску, не ставити гарячу праску на тканину чи дерев'яні предмети. Це може спричинити пожежу.
Після закінчення роботи праску прибирати у певне місце лише після її охолодження.

IV. Закріплення матеріалу

1. Практична робота: прасування серветок, косинок, фартухів дотримуючись правил ТБ.
- Складання випрасуваних речей.

2. Гра «Розташуй тканину відповідно до ступеню нагріву праски»

V. Підсумок заняття

- Які вироби можна прасувати?

- Як розрізнити бавовняні і шовкові тканини?

2. 3 Розділ «Культура харчування та технологія приготування страв»

2.3.1 Заняття № 1 **«Режим харчування»**

Мета до теми: ознайомити із поняттями «режим», «гігієна приготування», розвиток уваги та пам'яті на основі запам'ятовування послідовності приготування страв за рецептом та інструкцією вчителя.
Мета до заняття:

- *навчальна*: : вчити основних правил харчування, режиму харчування;
- *виховна* : виховувати бережливе ставлення до власного здоров'я;
- *розвиваюча*: розвивати навички роботи за аналогією та вміння дотримуватись режиму харчування.

Обладнання: демонстраційний матеріал за темою, пам'ятка «Режим харчування»

Хід заняття:

І. Організація до уроку

Той, хто по режиму їсть, Він нормальний має зріст,
Хто зі столу все змітає, Той здоров'ячка не має.

ІІ. Повідомлення теми уроку

1. - Чи знаєш ти для чого ми взагалі споживаємо їжу?

Так, але для того щоб їжа приносила нам користь, необхідно дотримуватись **РЕЖИМУ** харчування – тобто приймати їжу кожного дня у той же самий час. Тоді наш шлунок звикне переробляти її швидше. Безладне (неорганізоване) споживання їжі може призвести до переїдань і після до захворювань шлунка.

2. Бесіда

- Скажи будь ласка, яка твоя улюблена страва?
- Скільки разів на добу ти харчуєшся?
- Чи снідаєш ти?
- О котрій годині ти вечеряєш?
- Що ти робиш перед тим як сідаєш їсти?
- Давай разом з'ясуємо які правила входять до правильного режиму харчування

Лікарі радять!



До першого сніданку віднести : молочні каші, рибні або м'ясні страви,круп'яні вироби із овочами, чай, молоко, какао.
Другий сніданок: фрукти, чай із бутербродом, кефір або молоко з булочкою.
Обід – 1, 2 та 3 страви. Сюди відносять супи, риба, м'ясо, соки, фрукти
Підвечірок – молочний напій, булочка, фрукти. Вечеря – каші, сир, молоко, яєчні страви

РЕЖИМ ХАРЧУВАННЯ	
1. НЕОББХІДНО їсти 5 разів у день	
2. Споживати їжу у призначеному для цього місці – на кухні за столом	
3. Після активних ігор не варто одразу споживати їжу, а почекати 15 хв	
4. НЕ розмовляйте і НЕ грайтесь під час прийому їжі	
5. НЕ ставте перед собою солодкий десерт	
6. Повністю з'їдайте порцію, а не годуйте домашніх улюбленців	
7. Вечеряти потрібно не менше ніж за 2 години до сну	

III. Вивчення нового матеріалу

1. Режим харчування:

- Протягом дня варто їсти 3 рази (сніданок, обід, вечеря).
- Споживати їжу – на кухні за столом.
- Після активних занять, ігор не варто одразу їсти, почекай 15 хв.
- НЕ розмовляй і НЕ грайся під час прийому їжі.
- НЕ став перед собою і НЕ починай найперше їсти солодкий десерт.
- Повністю з'їдай порцію, а не годуй домашніх улюбленців.
- Вечеряти потрібно не менше ніж за 2 години до сну [12].

2. Розглянь будь ласка малюнки і скажи, які помилки роблять діти?



Відповіді: *годує собаку своєю порцією, переїдає, спочатку їсть десерт.*

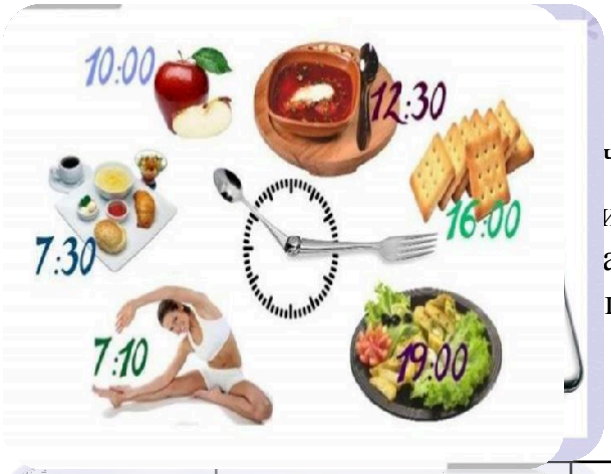
3. За малюнком скажи, хто з хлопчиків харчується правильно, а хто ні? Розфарбуй.



IV. Закріплення матеріалу

1. Перегляд картинок режиму харчування

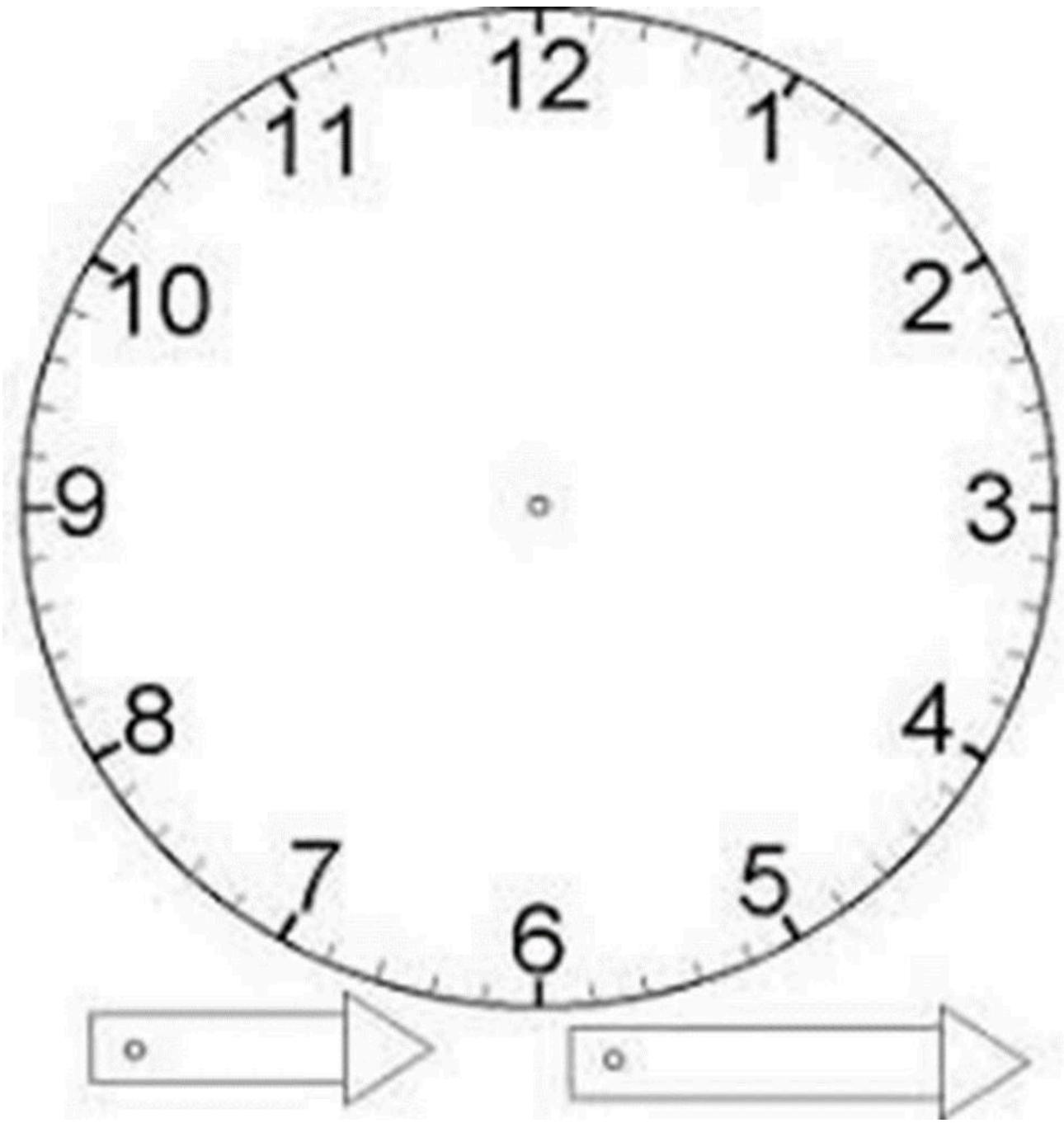




чування

ий час відбувається: сніданок, обід, вечеря.
азначити у таблицю.
цю чим харчується в певні режими дня

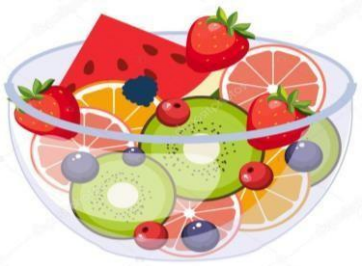
Сніданок	***Обід***	***Вечеря***
Час	*Час*	*Час*


12
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

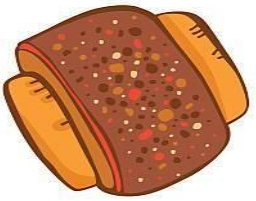












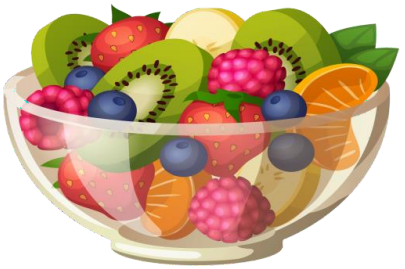














3. Фізкультхвилинка

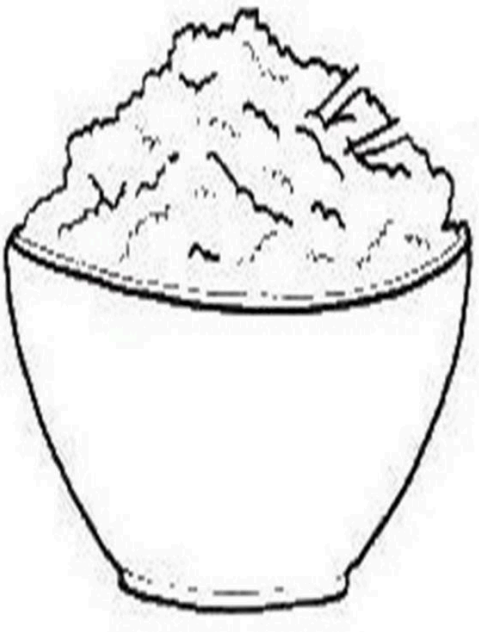
Колоски пшениці тягнуться до сонця (*нахил руками від підлоги вгору*).
Вітерець гойдає – ніби обіймає (*погойдування, обіймання себе*).
Дощик поливає – мов пісню співає (*руками рухати згори донизу*).

Золота пшениця в полі підростає і сили набирає (*показати свої м'язи, силу*).
Щоб було узимку хліба нам багато (*руки в боки, нахили).*
Тому варто нам добре працювати (*сідає за парту*).

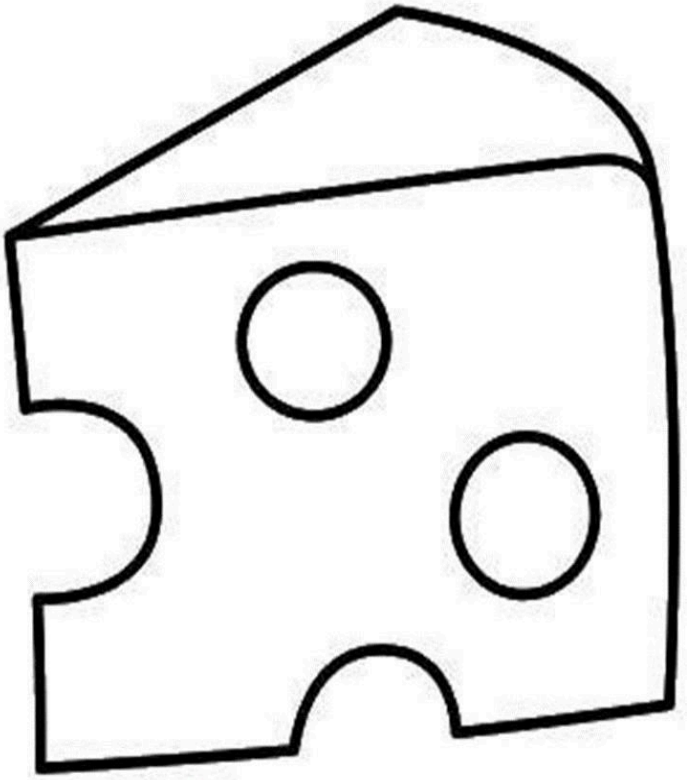
4. Розфарбуй картинки і зазнач прийом їжі, о котрій годині.



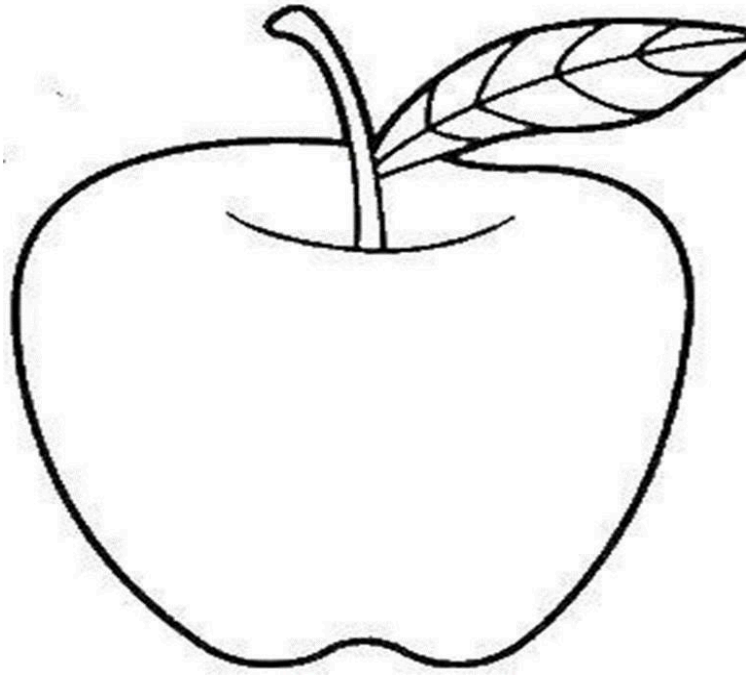
Це_____. Зазвичай я їм в_____



Це_____. Зазвичай я їм в _____



Це_____. Зазвичай я їм в_____.



Це_____. Зазвичай я їм в_____

V. Підсумок заняття

- Що таке режим харчування?
- О котрій годині ми снідаємо, обідаємо, вечеряємо?

2.3.2 Заняття № 2 **«Гігієна приготування**

їжі» Мета до заняття:

- *навчальна*: ознайомити та навчити правильно готувати їжу;
- *виховна*: розширити знання про культуру харчування;
- *розвиваюча*: розвивати навички правильного приготування їжі.

Обладнання: демонстраційний матеріал за темою.

Хід заняття:

І. Організація до уроку

Ти вже неодноразово чула слово «ГІГІЄНА».

З чим ми можемо його пов'язати? (гігієна: рук, волосся, зубів, одягу).
Чи можеш ти самостійно пояснити це слово?*(пояснює)*

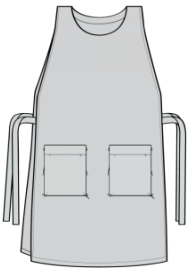
Зрозумілими для нас словами гігієна – це правила чистоти.

ІІ. Повідомлення теми уроку

Отож, як існують правила чистоти тіла, речей так само існують правила чистоти харчування. Тому давай спробуємо разом скласти пам'ятку.Тут є вже готові малюнки тобі потрібно вписати або назвати (вчитель вписує) відповідні правила.

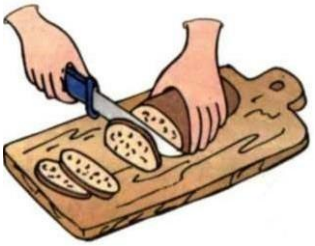
Гігієнка харчування













_____

Гігієна харчування

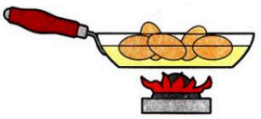
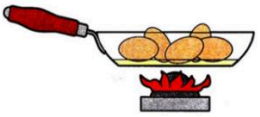
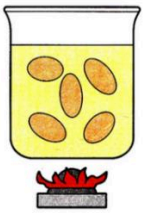
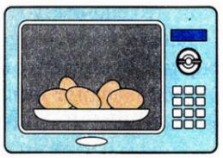
1. Беручись до приготування їжі потрібно добре вимити руки (нігті також мають бути охайними).
2. Одягнути фартух, волосся сховати під хустинку.
3. Ретельно промити овочі, фрукти, рибу, м’ясо тощо.
4. Нарізати продукти лише на спеціальній дошці.
5. Не використовувати посуд із пошкодженнями [12].

До кожного нового правила вчитель ставить запитання «А для чого це потрібно?» учениця намагається пояснити. Вчитель дає точне і правильне пояснення (Наприклад вимити руки, щоб мікроби не потрапили до рота).

ІІІ. Вивчення нового матеріалу

1. Вивчимо способи обробки їжі

№ п/п	Спосіб теплової обробки	Малюнок
1	Основний спосіб варіння — нагрівання в рідині	
2	Варіння на парі	
3	Припускання — нагрівання в невеликій кількості рідини у закритому посуді до напівготовності	

№ п/п	Спосіб теплової обробки	Малюнок
4	Основний спосіб смаження — нагрівання з жиром у посудині на відкритому вогні без додавання рідини до повної готовності	
5	Пасерування — легке обсмажування з невеликою кількістю жиру	
6	Смаження у фритюрі — нагрівання продукту, повністю зануреного у жир	
7	Смаження в жаровій шафі — нагрівання без жиру і без рідини	

2. Назви та підпиши малюнки







3. Фізкультхвилинка

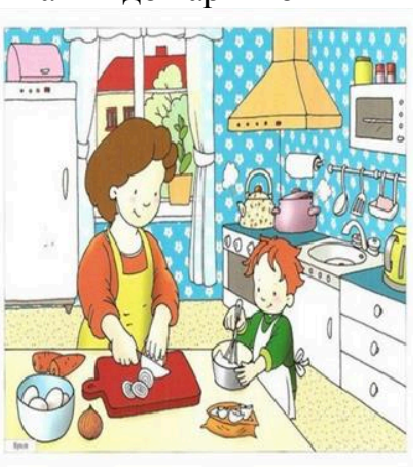
Колоски пшениці тягнуться до сонця (*нахил руками від підлоги вгору*).
Вітерець гойдає – ніби обіймає (*погойдування, обіймання себе*).
Дощик поливає – мов пісню співає (*руками рухати згори донизу*).

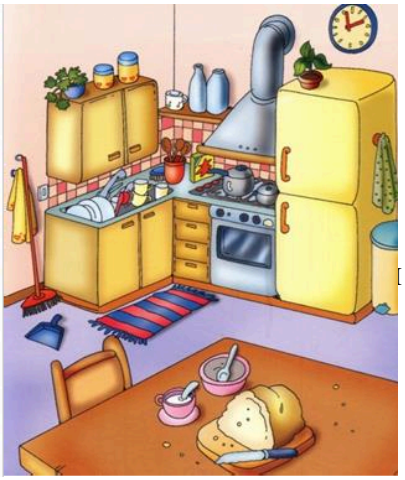
Золота пшениця в полі підростає і сили набирає (*показати свої м'язи, силу*).
Щоб було узимку хліба нам багато (*руки в боки, нахили).*
Тому варто нам добре працювати (*сідає за парту*).

IV. Закріплення матеріалу

1. Дай відповідь на запитання до картинок







- Чи можна розмахув
- Чи правил одягн
- назив

V. Підсумок заняття

- Що таке гігієна харчування?

- Які ти запам'ятала способи обробки їжі?

2.3.3 Заняття № 3 **«Зберігання продуктів харчування і готової їжі» Мета до заняття:**

- *навчальна*: вчити основних правил зберігання їжі, розширити знання про культуру харчування;
- *виховна*: виховувати навички бережливого ставлення до їжі;
- *розвиваюча*: розвивати навички правильного зберігання продуктів харчування і готової їжі.

Обладнання: демонстраційний матеріал за темою.

Хід заняття:

І. Організація до уроку

Відгадай загадку:

Холодно завжди у нім
І продуктів повен дім



ІІ. Повідомлення теми уроку

Що ж означає зберігати продукти? Тобто зупиняти процес їхнього псування. Скажи будь ласка де ми зберігаємо наші вже готові страви? У холодильнику, погребі. Але є продукти, які зберігаються в інших посудинах.

ІІІ. Вивчення нового матеріалу

1. Давай розглянемо всі інші продукти де і в чому їх зберігають. Назвемо.



хлібниця



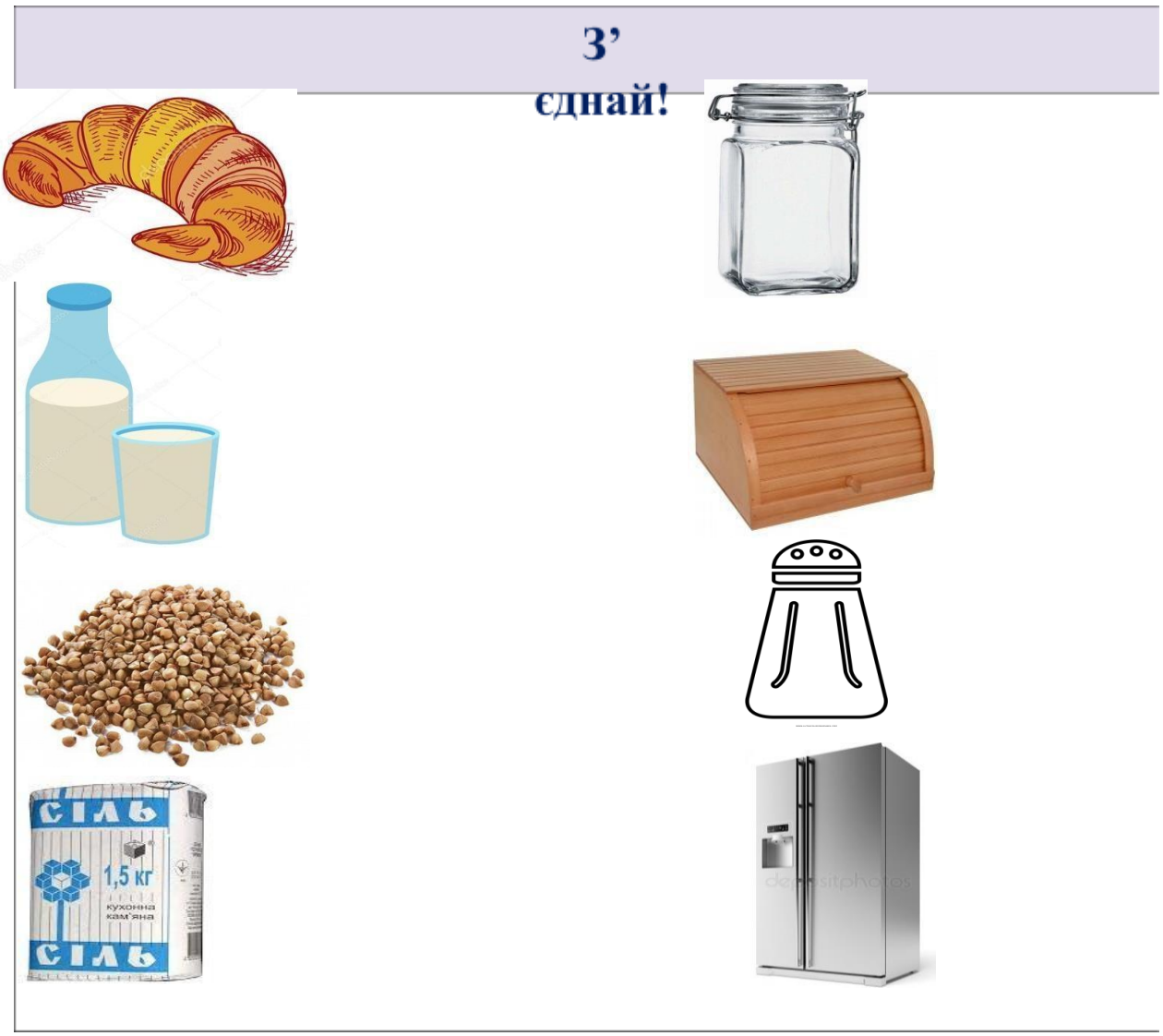
маслянка



перець/сіль 

баночки для круп

2.З’єднай де зберігається кожен продукт



3. Фізкультхвилинк
а Піднялися ми
тихенько.
Ручки в ліво, ручки в право,
Нахилилися вперед,
Ніжками потупотіли.
І тихенько сіли.

IV. Закріплення матеріалу

кти на поличках холодильника























2.3.4 Заняття № 4 **«Приготування страв із крупи, макаронних виробів, картоплі та інших овочів, молока й молочних продуктів»**

Заняття 4.1 «Приготування страв із круп»

Мета до заняття:

- *навчальна*: ознайомити з видами крупів, їхнім значенням у харчуванні людини, навчити визначати вид і якість крупів за зовнішніми ознаками, готувати страву із крупів;
- *виховна*: виховувати свідоме виконання правил безпечної роботи під час роботи з гарячими рідинами;
- *розвиваюча*: розвивати смак під час оформлення готових страв.

Обладнання: : таблиця «Правила безпечної роботи під час роботи з гарячими рідинами», схема «Види крупів». Інструменти й пристрої: кухонний, столовий посуд і прибори.
Хід заняття:

І. Організація до уроку

Давай привітаємось,
Давай
посміхнемося,
Давай в очі глянемо,
І руки простягнемо.
Посміхнулись, привітались
Й до роботи дружно взялись.

ІІ. Повідомлення теми уроку

1. Вправа «Мікрофон»

Які крупи найчастіше використовують у раціоні твоєї сім'ї?
Як часто готуєте страви із крупів?
Які страви із крупів полюбляєш?

Підбиваючи підсумки учитель зазначає, що крупи є незамінним продуктом

харчування. Із них можна готувати каші, запіканки, котлети, використовувати для приготування супів, фаршів, пудингів.

2. Гра «Попелюшка»

Дитині пропонується визначити на дотик в зав'язаними очима різні види крупів та пояснити свій вибір.

3. Прочитай вірш. Дай відповіді на запитання

Каша, аби не наша

«Я люблю гречану кашу, Рисову, пшоняну,
Ще якусь – аби не нашу. Їсти цю не стану».
І сказала гарбузова,
Солоденька наша:

«Ну, тоді бувай здорова, Вередо
Наташо».

Покрутилась по
світлиці, Стала
на віконце –
Гарбузова каша
в мисці, Золота
як сонце.
Вслід кричить Наташа:

«Почекай-но, з'їм відразу,
Ти ж уже не наша»

1). Яку кашу любить Наташа?
2). Чому гарбузова каша «золота як сонце»?

3). Яку кашу ти любиш? _____

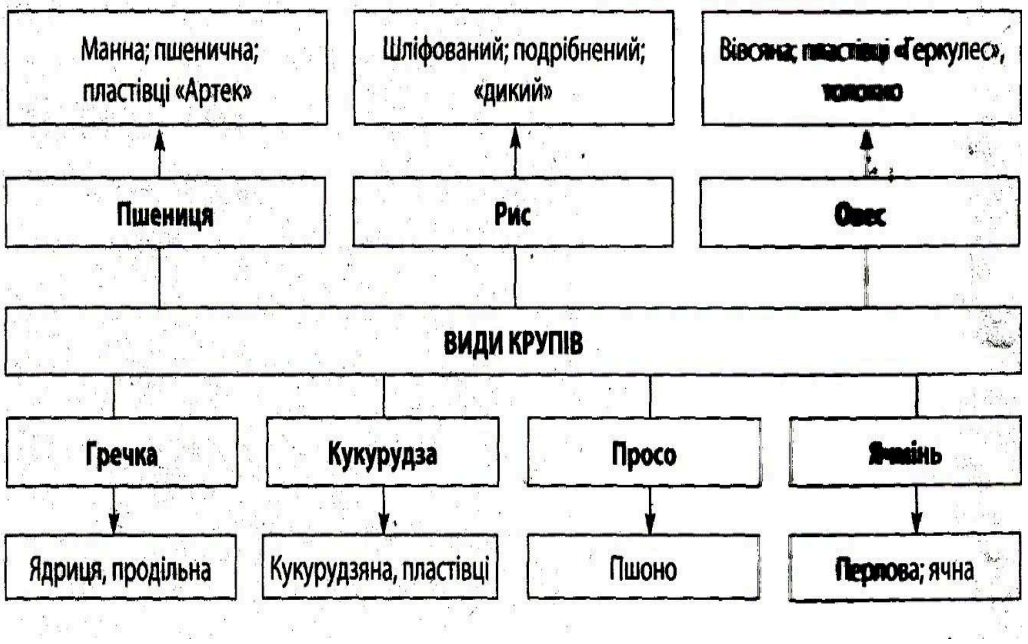
III. Вивчення нового матеріалу

1. Види крупів.

Розповідь учителя.

Сьогодні ми з тобою ознайомимося з незамінними у харчовому раціоні людини продуктами — крупами, дізнаємось, яку користь приносять вони здоров'ю людини. Основною поживною цінністю круп є білок, який легко засвоюється. Крупи також містять різні мікроелементи, вітаміни групи В. Крупи виготовляють із зерна злакових, гречаних і бобових культур. Супроводжується демонстрацією «Видів крупів».

Під час розповіді вчитель на дошці складає схему:



2. Первинна обробка крупів.

Розповідь учителя.

Перед використанням крупи проходять первинну обробку, яка містить кілька операцій. Але деякі операції здійснюють тільки з окремими видами крупів. Подальша розповідь учителя відбувається з використанням таблиці. Первинна обробка крупів

Назва операції	Види крупів						
	Гречана	Рис	Вівсяна	Перлова	Ячна	Манна	Кукурудзяна
Промивання	+	+		+	+		
Просівання						+	+
Перебирання	+	+		+	+		
Підсушування			+				
Ііідсмажування	+						
Замочування		+		+			

3. Види каш із крупів, вимоги до готових каш. Розповідь учителя.

За консистенцією (густотою) каші можуть бути рідкими, в'язкими або розсипчастими. Це залежить від співвідношення крупи й рідини, що були узяті для приготування каші.

- Рідка каша — кількість рідини в 4—5,7 разу перевищує кількість крупи.
- В'язка каша — кількість рідини в 2,7—3,7 разу перевищує кількість крупи".
- Розсипчаста каша — кількість рідини в 1,5—2,5 разу перевищує кількість крупи.

Каші зазвичай готують на воді або молоці, їх варять основним способом: повністю занурюючи в киплячу підсолену рідину.

Основні вимоги до готових каш.

- В'язка й рідка каші повинні бути однорідної консистенції без грудочок.
- Розсипчаста каша має бути м'якою, крупинки не повинні злипатися.
- Колір, запах і смак каші мають відповідати виду крупи, із якої готували кашу [20].

IV. Закріплення матеріалу



1. Дай назву кожній каші.

1)_____2)_____3)_____
4)_____5)_____6)_____

2. Фізкультхвилинк

а Піднялися ми
тихенько.
Ручки в ліво, ручки в право,
Нахилилися вперед,
Ніжками потупотіли.
І тихенько сіли.

3. Приготування в'язкої каші з вівсяних пластівців «Геркулес»

Посуд та інвентар: мірна склянка, каструля алюмінієва (або з товстим дном), ложка.
Продукти (у грамах на одну порцію): крупа — 45, вода — 65, молоко — 100, масло вершкове — 15, сіль — 3, цукор — 10.
Послідовність приготування.

1)Відміряти необхідну кількість крупи, рідини, солі, цукру.
2)Закип'ятити воду.
3)У киплячу воду засипати сіль, цукор, крупу, добре розмішати.
4)Коли вода закипить, вогонь зменшити й варити 5-10 хв, помішуючи.
5)Влити молоко, розмішати, збільшити вогонь.
6) Після закипання вогонь знову зменшити й варити до готовності, помішуючи.

7) Додати масло, вимішати і подати до столу.

Заключне слово вчителя.

Каші з різних видів крупів — це смачний і поживний сніданок або вечеря.

Корисність цих страв значно зросте, якщо до них додати свіжі фрукти, горіхи, кунжут тощо [20].

V. Підсумок заняття

- Які види круп ти запам’ятала?
- Яку кашу ми сьогодні готовили?

Заняття 4.2 «Приготування страв із макаронних виробів»

Мета до заняття:

- *навчальна*: ознайомитиз процесом виготовлення та видами макаронних виробів, ознайомити з алгоритмом відварювання макаронів;
- *виховна*: виховувати бажання самостійно готувати їжу;
- *розвиваюча*: коригувати зорові і тактильні відчуття, мислення, пам'ять, збагачувати активний словник.

Обладнання: колекція макаронних виробів, тактильні тренажери, картки.

Хід заняття:

І. Організація до уроку

1.Актуалізація знань.

- Дівай пригадаємо, яку страву ми вчилися готувати на минулому занятті?

- Назви основний продукт, з якого готують каші?

2.Вибери предмети і продукти, які необхідні для приготування каші.

3.Робота з картками. Розклади у вірній послідовності етапи приготування каші.

ІІ. Повідомлення теми уроку

Відгадай загадку.
Трубочки варені
Смачні та поживні.
Трубочкам із тіста,
На тарілці нашій місце.

- Як ти думаєш, про що сьогодні буде наше заняття?

- А що ми будемо вчитися робити?

- Так, сьогодні ми будемо вчитися готувати макаронні вироби.

ІІІ. Вивчення нового матеріалу

1. Історія виникнення макаронів.

Макаронні вироби не знають ні точного місця, ні точної дати свого народження, але легенд з цього приводу існує чимало. Вважається, що мореплавець-мандрівник Марко Поло 900 р. тому повернувся з Китаю до рідної Італії і привіз з собою китайську вермішель. З того часу й почався хід макаронних виробів по Італії і всій Європі.

Макаронні вироби виробляють з борошна вищих сортів з великим змістом білка. Основні переваги макаронних виробів: можливість тривалого зберігання, швидкість і легкість приготування. Макаронні вироби йдуть на приготування супів, а також других страв [20].

2. Послідовність відварювання макаронів.

Загальні правила варіння макаронних виробів:

Вид виробу	Час, хв
Макарони	30-40
Локшина	20-25
Вермішель	10-12
Вушка, ріжки	25-30
Засипки	7-10

Макаронні вироби варять двома способами

І спосіб (зливний). Макаронні вироби кладуть у киплячу підсолену воду (на 1 кг макаронних виробів 5–6 л води і 50 г солі), варять, періодично помішуючи, до готовності. Чим більшим є співвідношення води і макаронних виробів, тим швидше закипає вода після засипання макаронів, тим вищою буде якість готового виробу. Відварені макаронні вироби відкидають на сито або на друшляк і промивають гарячою водою, перекладають у посуд, заправляють розтопленим жиром.

Під час варіння макаронні вироби збільшуються в об'ємі в 2–3 рази внаслідок поглинання води. Таке збільшення називається приварком і становить 150%. Відвари з макаронних виробів використовують для приготування перших страв і соусів.

ІІ спосіб (незливний). У киплячу підсолену воду (на 1 кг – 2,2–3 л води і 30 г солі) засипають макаронні вироби і варять до загусання, помішуючи. Наприкінці варіння додають жир, закривають кришкою, доварюють на слабкому вогні так само, як каші. Приварок становить 200–300%. Таким способом варять макаронні вироби, які потім використовують для приготування запечених страв. Макарони відварені подають як самостійну страву з жиром, овочами, кисло-молочним сиром, квасолею і підсмаженою з томатним пюре цибулею, грибами. Їх використовують як гарнір до страв із м'яса та риби [20].

3. Фізкультхвилинк

а Піднялися ми
тихенько.
Ручки в ліво, ручки в право,
Нахилилися вперед,
Ніжками потупотіли.
І тихенько сіли.

4. Ознайомлення з колекцією макаронних виробів, видами їх розфасовки.







IV. Закріплення матеріалу

1. Парна робота з тактильним тренажером «Макаронні вироби».

Стоять тарілочки з різними видами макаронів. Потрібно вибрати і розкласти макарони відповідно до підпису. Назвати їх розмір, форму, поверхню.

Потім з закритими очима на дотик визначити вид макаронів, інший спосіб описати запропоновані макарони з відкритими очима.

2. Зафарбуйте зеленим кольором кружечки біля назв посуду, який знадобиться нам для приготування макаронів, і червоним – біля назв посуду, що для цього зайвий.

Каструля

Чайник

Чашка

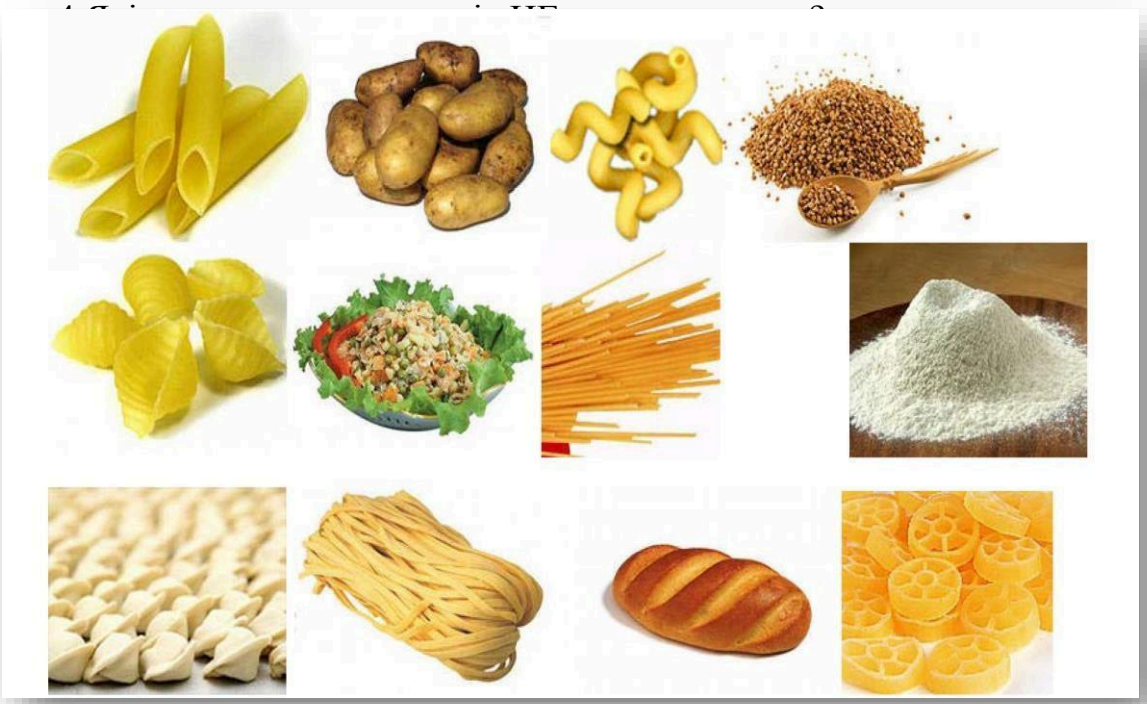
Друшляк

Ложка

Тертка.

3.Вибери посуд необхідний для приготування макаронних виробів





Заняття 4.3 «Приготування страв із картоплі та інших овочів»

Мета до заняття:

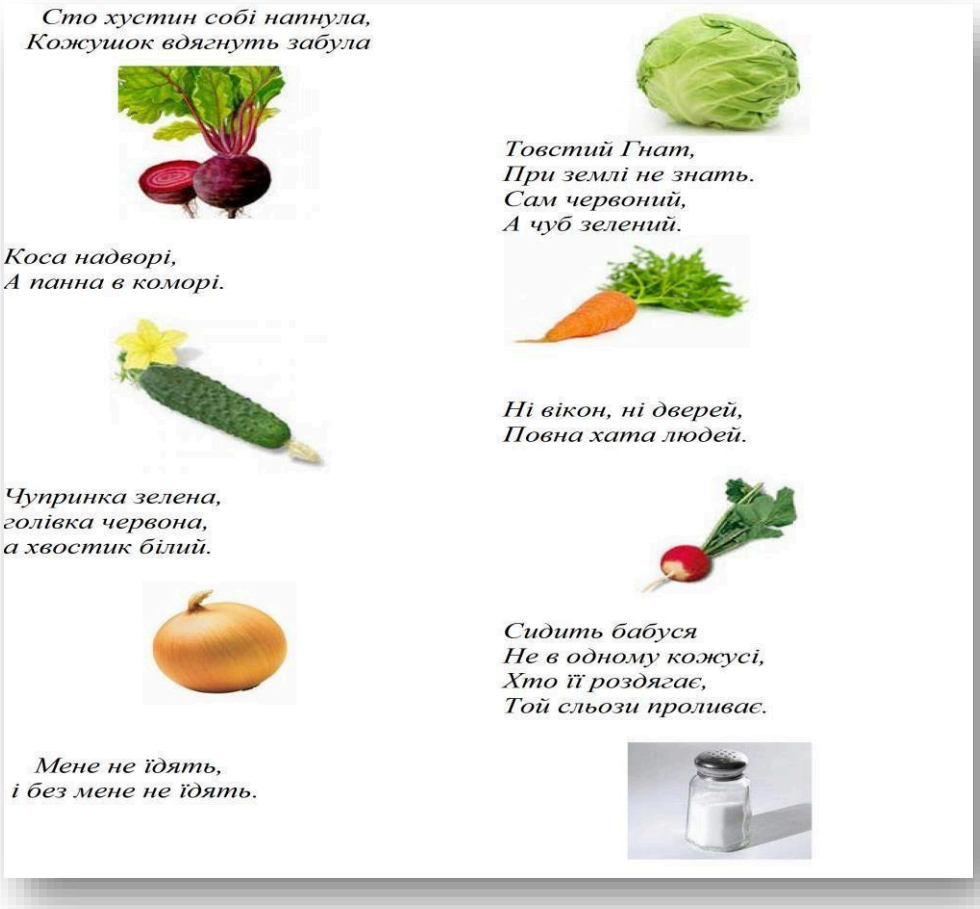
- *навчальна*: ознайомити з різними способами готування картоплі та овочів;
- *виховна*: виховувати самостійне бажання готувати їжу;
- *розвиваюча*: розвивати мислення, пам'ять, збагачувати активний словник.

Обладнання: демонстраційний матеріал за темою.

Хід заняття:

І. Організація до уроку

1. Відгадай загадки.



Що то за курочка, що під землею несеться?



І печуть мене, і варять,
і їдять мене, і хвалять,
бо я добра.



Неприваблива, шишкувата,
А як прийде на стіл вона,
Скажуть весело хлоп'ята:
- Ну й розсипчаста, смачна.

_____

_____

ю називають в народі другим

ь важливі поживні речовини. –
має схожу на хліб форму.

Давні часи, далека Америка, де сьогодні розташована країна Перу, повсюди снували індіанські племена інків. Вони і виявили випадково десь 4500 років тому зарості невідомої дивної рослини. Порившись у землі, випорпали бульби, які припали їм до смаку. Так і вирощували впродовж століть картоплю і навіть вивели холодостійкий сорт.

Є багато легенд та історій про те, який тернистий шлях проклала картопля до Європи.

Після відкриття Колумбом Америки у далекі заморські краї потягнулись піратські парусники в пошуках скарбів і наживи. На одному з них був іспанець Педро Сієза де Леон, в майбутньому автор «Хроніки Пепу, де вперше описано картоплю. «Земляний горіх, або мовою інків «папа», коли його зварити у воді, ставав м’який, як печений каштан, але на ньому залишалася шкірка, не товща від тієї, що на трюфелях» таку першу інформацію про картоплю доніс славний іспанський мандрівник де Леон. Було це 1538 року.

Картопля здалася іспанським конкістадорам трюфелем і вони завезли її в Європу. А через століття вона розійшлася по всіх країнах Старого Світу і стала основним харчовим продуктом.

Французам, наприклад, майже півтора століття з острахом довелось придивлятись до заморської бульби. А допоміг не так випадок, як традиційно французьке поклоніння моді.

Своєрідним поштовхом у цьому став голод 1769 року через неврожай хліба. В королівстві було оголошено: хто віднайде заміну хлібу — одержить велику винагороду. Паризький аптекар Антуан Огюсту Пармантьє, який винайшов спосіб одержання крохмалю із невідомих досі для цього рослин, виявився переможцем конкурсу. З крохмалю варили кашу, і так рятувались від голоду. Але гостра проблема не була повністю закрита.

Підприємливий аптекар згадав про картоплю, але люди були рішуче налаштовані проти цієї «отруйної заморської ягоди». Та в нагоді стало заступництво короля Людовіка VI, який надав ділянку землі і дозволив йому висадити там картоплю. Коли з'явився цвіт, аптекар підніс скромний букет королю, а той, щоб не образити Антуана, надів його в петлицю. А потім і королева з'явилась на балу з картопляними квітами у волоссі. Звичайно, заздрощам у королівської свити не було меж. Кінцевим актом за виживання картоплі для французів став званий обід у Людовіка. Всі страви на столах були з картоплі, навіть вино. Першим дві тарілки вареної картоплі з'їв аптекар, за ним пригостився і король.

Перелом у ставленні до нової рослини стався аж в середині XIX століття, коли уряд в 1841 році видав розпорядження «Про заходи до поширення розведення картоплі». Тоді на місця було направлено 30 тисяч примірників методичних рекомендацій з вирощування картоплі. Одночасно під посадку виділялося 1,5 мільйона гектарів землі. Картопля із «диявольського яблука» стала

«благодійницею» та «другим хлібом».

У жовтні 1995 року картоплю першою серед овочів виростили в космосі [15].

2. Фізкультхвилинка

(імітація рухів за текстом вірша)
Буратіно потягнувся,
Раз-нагнувся, два-нагнувся.
Руки в боки розвів,
І тихенько сів.

3. Практичний показ приготування страв: картоплі відварної та карпопляного пюре. Вчитель показує, весь технологічний процес :

- Приготування картоплі відвареної і картопляного пюре:
- Первинну обробку картоплі.
- Теплову кулінарну обробку картоплі.
- Способи подавання та оформлення страв.
- Приготування овочів припущених в молочному соусі:

- Первинна обробка овочів.
- Нарізка овочів.
- Теплова кулінарна обробка овочів.
- Способи подавання та оформлення страви.

При демонстрації практичних прийомів зверніть увагу на форму нарізки овочів; на кипіння води для збереження вітамінів; на відповідність ваги.

ІНСТРУКТИВНА КАРТКА

Приготування страви «Картопляне пюре».

Вправи: 1. Обробка картоплі
2. Варка картоплі
3. Приготування картопляного пюре
4. Правила подавання

Обладнання: електроплита.
Посуд: каструля, сковороди, тарілки, ножі столові, виделки столові;

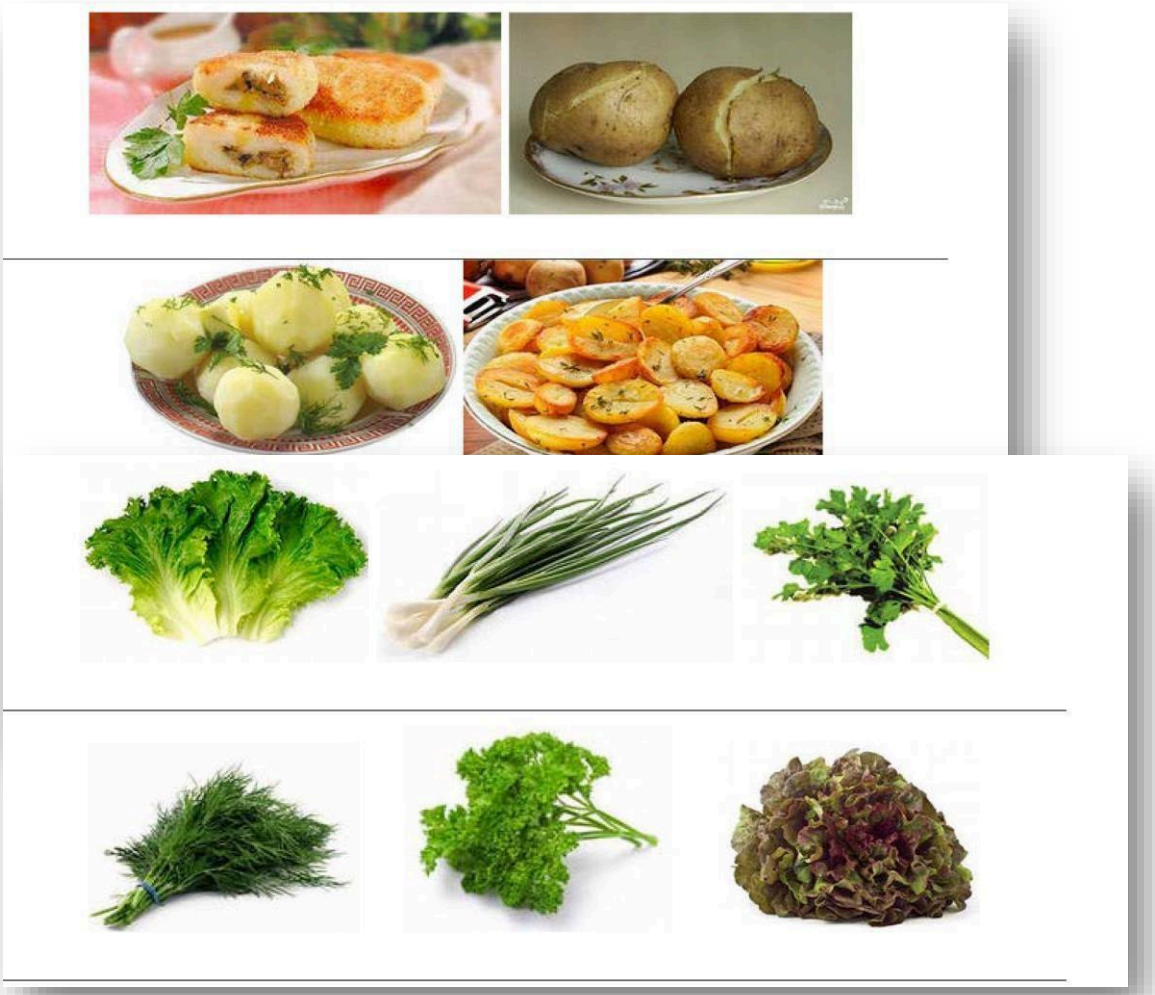
Інструменти і пристосування: обробні дошки, лопатка, кухонні ножі, товкачки, прихватка, калькулятор; *Сировина:* продукти відповідно до збірника рецептур.

Порядок виконування дій	**Інструкція**
Обробка картоплі	1. Картоплю сортують. 2.Миють. 3.Очищають від шкірки. 4.Прибирають вічка. 5.Миють. 6. Промиту картоплю заливають водою. 7.Варити до готовності. 8.Солити в кінці варіння.
Варка картоплі	1. Потім відвар зливають. 2.Підсушують. 3.Протирають до однорідної маси.
Приготування картопляного пюре	1. Молоко закип’ятити, масло вершкове розтопити. 2.У протерту картоплю додають гаряче, кип’ячене молоко, розтоплене вершкове масло. 3. Збивають до пишної маси.
Правила подавання	1.Берутся тарілку або порційне блюдо 2.Картопляне пюре укладають на мілку столову тарілку. 3. Ложкою роблять на поверхні візерунок. 4.Зверху розтопленим маслом.

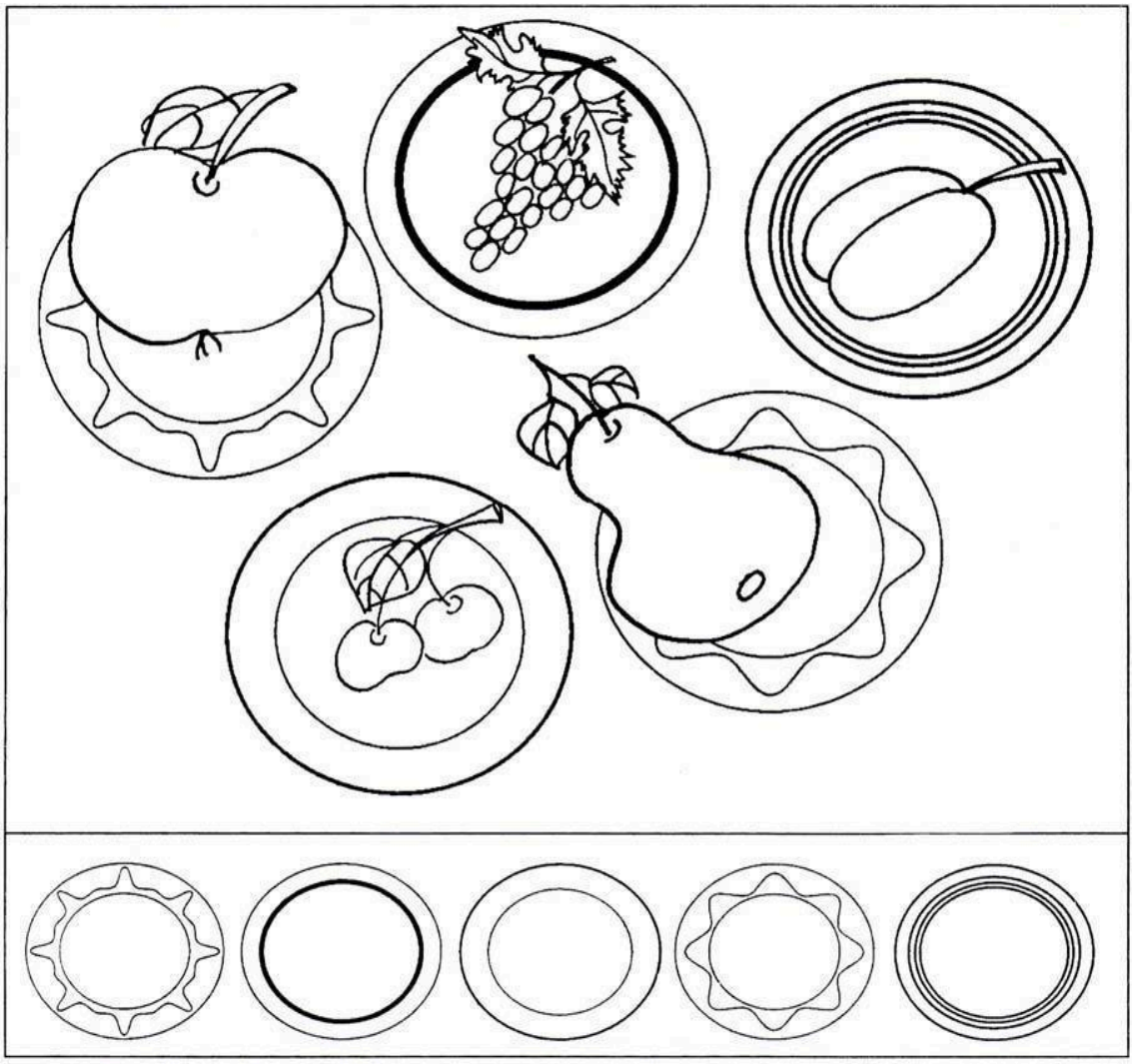
	5.t подачі 60-65ºC.

IV. Закріплення матеріалу

1. Дай назву кожній страві з картоплі



3. Розфарбуй



V. Підсумок заняття

- Які страви готуємо з картоплі?

- Які страви готуємо з овочів?

Заняття 4.4 «Приготування страв із молока й молочних продуктів»

Мета до заняття:

- *навчальна*: ознайомити з різноманітними молочними продуктами;
- *виховна*: розвивати любов до молочних продуктів;
- *розвиваюча*: розвивати пам’ять, мислення.

Обладнання: демонстраційний матеріал за темою.

Хід заняття:

І. Організація до уроку

Молоко - виключно цінний продукт у харчуванні людини, оскільки містить всі необхідні поживні речовини в збалансованому стані.

ІІ. Повідомлення теми уроку

1. Відгадай загадки:

Довго з тіста їх ліпили,
У окропі поварили.
Потім дружно ласували,
Ще й сметанки додавали



Солодкий, як мед,
Білий, як сніг
У пошані у всіх;
До рота попав, там і пропав



На сметану, масло, сир
Нам воно згодиться.
І корисне, і смачне,
Тече, як водиця.
Колір в нього, наче сніг,
Пригощу їм вас усіх!



2. Підпиши або назви молочні продукти



а Піднялися ми
тихенько.
Ручки в ліво, ручки в право,
Нахилилися вперед,
Ніжками потупотіли.
І тихенько сіли.

IV. Закріплення матеріалу

1. Приготування «Сирників»

- Змішати сир, яйце, цукор, додати борошно і добре розмішати.



- Змоченою у воді столовою ложкою набрати сирну масу, обваляти з усіх боків у борошні і сформувати круглий або овальний биток.





- Смажити сирники на розігрітій з рослинним маслом сковороді з двох сторін до готовності. Подавати сирники зі сметаною або варенням



V. Підсумок заняття

- Яку страву сьогодні готували?
- Як можна використовувати молочні продукти?

2.3.5 Заняття № 5 **«Сервірування столу до**

вечері» Мета до заняття:

● *навчальна*: формувати навички сервірування стола та поводження з предметами сервірування;
● *виховна*: виховувати загальну культуру, естетичний смак;

● *розвиваюча*: удосконалювати вміння сервірувати стіл.

Обладнання: демонстраційний матеріал за темою.

Хід заняття:

І. Організація до уроку

Сервірування – це підготовка й оформлення стола для прийому їжі. Сервірування залежить від заходу (сніданок, обід, вечеря, банкет) і від меню (від страв, які подаються).

ІІ. Повідомлення теми уроку

Які страви на твою думку рекомендують до вживання на вечерю? (Підкресли необхідне)

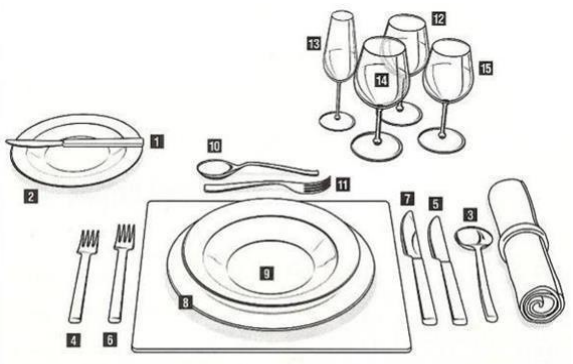
Салати, засмажені фруктові запіканки, пироги з яблуками чи сиром, борщ, котлети м'ясні, ряжанка, кава, фруктовий чай, яєчня, молоко, овочеві котлети, смажена картопля, пиріжки, макарони, фруктові соки, омлет, смажене м'ясо, фрукти.

ІІІ. Вивчення нового матеріалу

1. Розповідь вчителя

Для сервірування використовують столову білизну, посуд, столові прилади, елементи декору.
Існує послідовність сервірування столу:

1. Накрити стіл скатертиною;
2. Розставити тарілки;
3. Розкласти столові прилади;
4. Розставити скляний посуд;
5. Розкласти серветки;
6. Розставити спеції, елементи декору.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

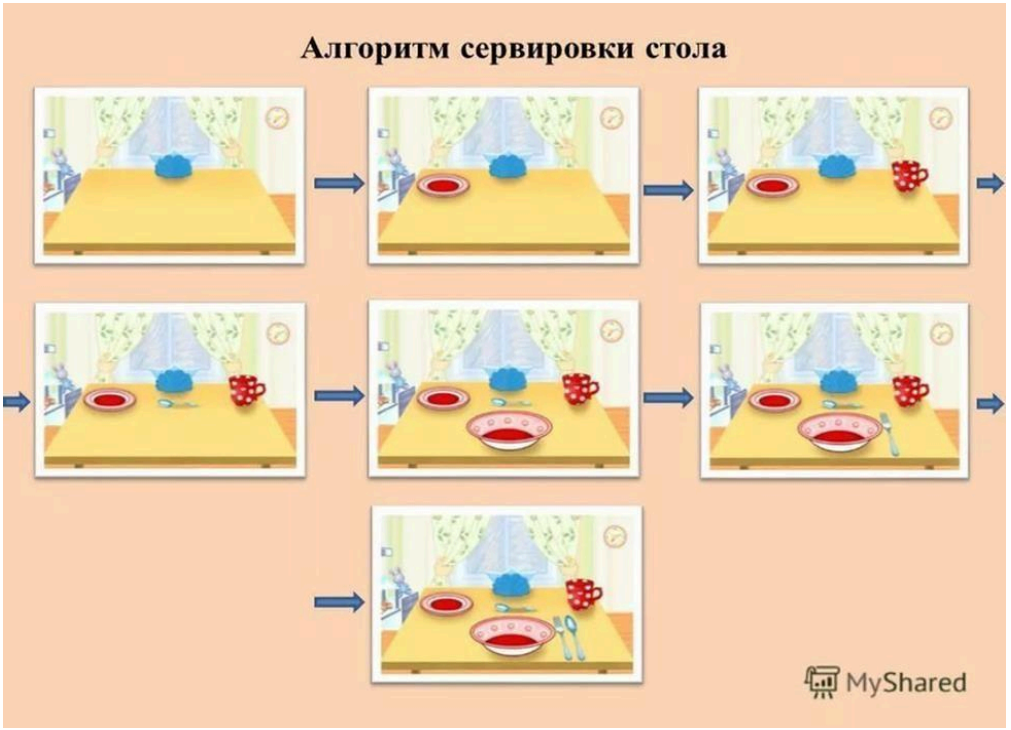
2. Дай відповідь.

- Назви, що відноситься до столової білизни. (*Скатертина, полотняні серветки*).
- Пригадайте, який є столовий посуд? Столові прилади?
- Що можна віднести до елементів декору? (*Ваза з квітами, свічки*).

3. Робота з роздатковим матеріалом

Залежно від меню обирається відповідний посуд. Пропонується розглянути алгоритм сервірування столу.





4. Практичне застосування знань
Сервірування столу за алгоритмом.
Пропонується за алгоритмом сервірувати стіл спочатку для сніданку.

Стіл для сніданку сервірують мілкою столовою та пиріжковою тарілками, чашкою для гарячого напою, ножем та виделкою.
Столова мілка тарілка - для споживання основної страви.

Ніж – праворуч від тарілки(лезом до тарілки).
Виделка – ліворуч від тарілки (зубчиками вгору).

Пиріжкова тарілка (для булки, хліба, бутерброда) – ліворуч вище від столової тарілки.
Чашка на блюдці – праворуч від столової тарілки.

Чайна ложка – праворуч від чашки.

Якщо на сніданок передбачений суп або молочна каша, то ставлять **глибоку столову тарілку та ложку** [8].
5. Фізкультхвилинка

(імітація рухів за текстом вірша)

Буратіно потягнувся,

Раз-нагнувся, два-нагнувся.
Руки в боки розвів,
І тихенько сів.

6. Дидактична гра «Що змінилося?»

Дитина по черзі запам’ятовує що, де і як розташоване на столі. За командою вчителя дитина заплющує очі. Предмети на столі міняються місцями або прибираються зовсім. Дитині потрібно відновити або виправити розстановку предметів, приладів.
7.Складання серветок.

При сервіруванні столу використовуються полотняні й паперові серветки. Паперові серветки можна поставити у серветниці або розкласти.
Існують різні способи складання серветок. Наприклад.

Серветка «Вітрильник»

1. Серветку складаємо навпіл, щоб згин був праворуч.

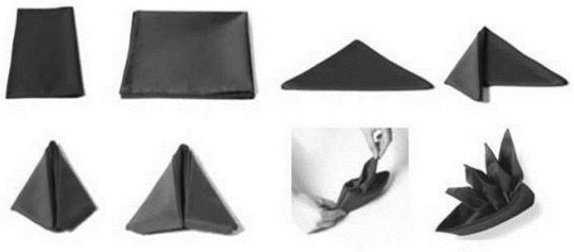
2. Прямокутник складаємо ще раз навпіл.

3. Нижню половину згинаємо по діагоналі вгору.
4. Лівий кут загинаємо вперед. Правий кут так само загинаємо вперед.

5. Обидва випнуті кути підгинаємо назад.
6. Складаємо серветку по поздовжній осі назад.

7. Притримуючи рукою відігнуті кути, висмикуємо по черзі краї серветки-

«вітрила» [8].



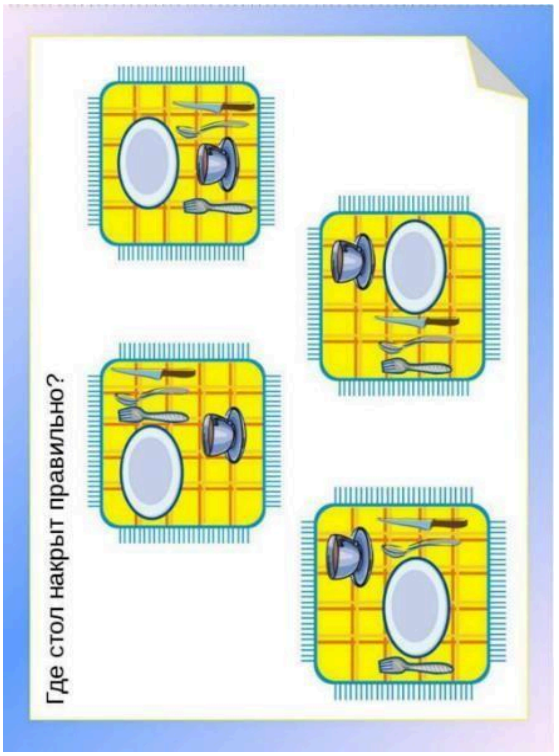
Серветка «Віяло»

1. Розклади серветку на столі.
2. Склади гармошкою.
3. Перегни посередині.
4. Надягни серветкове кільце. Складену в такий спосіб серветку можна покласти на тарілку аб опомістити в келих [8].



IV. Закріплення матеріалу

1. Пропонується розглянути зображення і обрати правильний варіант сервірування столу.



2. Назви прибори для сервірування стола на вечерю





3. Склади серветку на вибір «Вільтрильник» чи «Віяло».

V. Підсумок заняття

- Що має бути на столі під час сервірування?
- Назви алгоритм/послідовність сервірування?

2.4 Розділ «Родина»

2.4.1 Заняття № 1 «Склад сім’ї учениці: імена, по-батькові, вік, місце роботи членів сім’ї»

Мета до теми: формування уяви про склад, стосунки в сім’ї , місце роботи членів сім’ї.

Мета до заняття:

- *навчальна*: : формування правильного уявлення про сім'ю: ролі матері, батька, бабусі, сестри, доньки; формування уявлення про трудові обов'язки членів сім'ї;
- *виховна*: виховувати позитивні взаємини в сім'ї, взаємовиручку; виховувати співчуття, любов до всіх членів сім'ї;
- *розвиваюча*: розвивати уявлення про сім'ю як про людей, які живуть разом, кохають одне одного, піклуються один про одного.

Обладнання: демонстраційний матеріал за темою: фотографії і малюнки «Моя сім'я», м'яч, атрибути до гри «Сімейні речі»: губна помада, рибальські сітки, окуляри, молоток, газета, туалетна вода, туфелька, спідниця, сорочка, капелюх, м'ячик, гребінець, сумка, в'язальні спиці, клубок ниток тощо.
Хід заняття:

I. Організація до уроку

Розглядання та обговорення з дитиною сімейних фотографій і малюнків; бесіда про сім'ю; розучування пальчикової гімнастики «Моя сім'я», «Бабуся»; спостереження і запам'ятовування: «Хто як працювати в нашій родині?»;

II. Повідомлення теми уроку

«Виготовлення листівки для сім'ї»; малювання малюнків на тему: «Моя сім'я».

III. Вивчення нового матеріалу

1.Бесіда про поняття «Сім'я»

-Правильно, мама і тато, їх діти (син або дочка), бабусі і дідусі - це члени сім'ї, всі разом вони - це сім'я. В сім'ї можуть жити люди різного віку, як від маленької дитини до літньої людини. Це найбільш дорогі і близькі люди. Всі члени сім'ї люблять, поважають, піклуються один про одного.

2. А зараз пограємо пальчиками в гру, яка називається «Моя сім'я».

<u>«Моя родина»:</u>

«Цей пальчик -бабуся,
Цей пальчик - тато,
Цей пальчик - мама
Цей пальчик - сестра,
Цей пальчик - я.

Ось і вся моя сім'я».

3. Вгадай:
Вчитель за допомогою пальців зображує окуляри.

- Що я таке зобразила? (*окуляри*).

- А хто носять окуляри? (*бабусі*).

«Бабуся»:
«Бабуся одягла окуляри,

Біля столу на стілець присіла,
Тільки заглянула в книжку,
Посміхнулася і заснула».
4. Фізкультхвилинка: «Сімейна зарядка»: Восени, взимку, весною і влітку,
Ми виходимо у двір дружною сім'єю.
Станемо в коло і по черзі
Кожен робить зарядку:

Мама піднімає руки, опускає (руки вгору і вниз),
Батько присідає (присідання),
Повороти вправо - вліво (повороти всім корпусом),
Робить мій братик Слава
Ну а я біжу на місці.

- Молодець, сідаємо на свої стільчики [1].

IV. Закріплення матеріалу

Назви хто на малюнку. Розфарбуй картинки.







V. Підсумок заняття

- Назви членів своєї сім’ї ? - Де вони проживають?

2.4.2 Заняття № 2 **«Родина: мати, батько, сестра, бабуся. Особисті стосунки в родині. Походження та значення своїх імен»**

Мета до заняття:

- *навчальна*: формувати уяву про походження та значення імен у родині;
- *виховна*: виховувати співчуття, любов до всіх членів сім'ї;
- *розвиваюча*: розвиток діалогічного мовлення: вміння брати участь у бесіді, розширити словниковий запас.

Обладнання: демонстраційний матеріал за темою, кольорові олівці, лепбук «Родина».

Хід заняття:

І. Організація до уроку

Гра «Сімейні речі»
Треба розібрати сімейні речі у валізі - по одній речі я буду виймати з чемодана а ти казатимеш кому з членів сім'ї вона належить *(губна помада, краватка, окуляри, молоток, газета, туалетна вода, рибальська сітка, туфелька, спідниця, сорочка, капелюх, м'яч, в'язальні спиці, клубок ниток, гребінець тощо).*

ІІ. Повідомлення теми уроку

1. Дидактична гра «Скажи лагідно»
- Скажи мені, будь ласка, як один до одного звертаються в твоїй сім'ї?

А зараз і ми пограємо в гру, яка називається «Скажи лагідно», і назвемо всіх своїх членів сім'ї ласкаво, ніжно, люблячи. Послухайте мене уважно, я буду називати слово, а ти повинна назвати це ж слово, але тільки лагідно.
Наприклад: «Мама - матуся...(мамуля)»;
Тато - татко, татусь;
Донька-донечка, доня;
Син, синок, синочок;
Сестра - сестричка;
Брат - братик;
Бабушка - бабуся;
Дід - дідусю, діду».

2. Дидактична гра з м'ячем «Хто як працювати в нашій родині?»

- А зараз я хочу дізнаюся, хто і як працює у твоїй родині? Станьмо біля стільчиків. Я буду кидати м'яч, а ти повинна зловити і сказати, хто ж виконує той чи інший обов'язок у Вас в будинку: тато, мама, бабуся, сестра, або ти.
Наприклад:

- ходить на роботу? Хто?
-готує їжу?
- ходить у магазин за продуктами?
- вчить уроки з тобою?
- в'яже шкарпетки, рукавиці?

- наводить в будинку порядок: пилососить, витирає пил, миє підлоги?
- грає з тобою?
- загрібає - листя, сніг на вулиці?

III. Вивчення нового матеріалу

1. Значення імен твоїх батьків**,** бабусі та сестрички та твоє

[9]. Людмила – це слов'янське ім'я, що означає "мила людям".

Людмила з раннього дитинства освоює навички ведення домашнього господарства. Свої обов'язки по будинку виконує старанно, любить створювати затишну обстановку. Люда старанно доглядає за ляльками, може сама зшити для них одяг. Приділяє багато часу й сил, щоб завжди бути на висоті. Людмила може домогтися гарних результатів у мистецтві й у діяльності, що вимагає вміння знаходити контакт із людьми Людмила повною мірою проявляє свої здатності у веденні домашнього господарства. Люда чудово готує, проявляючи в процесі готування страв винахідливість і своєрідний підхід у самих звичайних випадках. Уміння рукоділити допомагає заощаджувати засоби в сімейному бюджеті. Діти завжди виглядають ошатно.

Михайло – ім'я походить від давньоєврейського імені Мікаель, що означає "рівний, подібний до Бога".

Михайлові властивий логічний склад розуму. У незнайомій обстановці орієнтується швидко. Михайло легкий у спілкуванні, незлопам'ятний. Любить возитися з кішками й собаками. Із задоволенням проведе час на садовій ділянці. Добрий у відносинах з дітьми, не може ні в чому їм відмовити, балує дорогими іграшками, приділяє весь свій вільний час. З увагою ставиться до батьків, доглядає за ними, капризи старих його не дратують. За столом поводиться вільно, багато жартує, любить співати пісні.

Марія (бабуся, сестричка) – ім'я має давньоєврейське походження. Існує кілька значень імені - гірка, улюблена, уперта.

Маша - добра, ніжна, спокійна дівчинка. У неї улюблене заняття - побути нянькою для маленьких дітей. Дуже вразлива, важко переживає навіть невелике зауваження на свою адресу. У той же час у її характері присутні твердість, достоїнство, здатність постояти за себе. Відповідально ставиться до навчання в школі й завжди старанно виконує домашні обов'язки. Однолітки цінують її за працьовитість, здатність виявити співчуття. Доросла Марія випромінює навколо себе тепло, пещення, увагу. Вона завжди готова допомогти людині, що потрапила в лихо. Марія - дуже віддана мати, віддає всю себе дітям. Діти відповідають їй взаємністю, завжди виступають на її боці.

Танюша (сама учениця) - ім'я Тетяна має давньоримське походження. Це жіноча похідна форма від імені Татій (лат. Tatius) - за іменем царя Тита Татія .

Жінок в його роді називали Татьянос («пані з роду Татія»).

За іншою версією, це ім'я походить від грецького слова Тату «наказувати, встановлювати, призначати»
Тетяна - емоційна дитина, уміє постояти за себе, практична й принципова. Але принципи її багато в чому залежать від настрою. Серед ровесників намагається бути лідером. Важко переносить одноманітність і тому прагне відвідувати спортивні секції, хореографічний гурток, курси рукоділля. З віком Тетяна стає впертою й владною, вона ясно розуміє, що їй потрібно в житті, і не виносить заперечень.
Здатна виконати будь-яку роботу, надмірна увага до неї особливо стимулює її сили. Подобається товариство.
2. Фізкультхвилинк
а Піднялися ми
тихенько.
Ручки в ліво, ручки в право,
Нахилилися вперед,
Ніжками потупотіли.
І тихенько сіли.

IV. Закріплення матеріалу

Використанння лепбука «Родина» [13].

V. Підсумок заняття

- Що дізналась нового по темі?

- Що сподобалось найбільше?

2.5 Розділ «Культура поведінки»

2.5.1 Заняття №1 **«Поведінка і кіно, театрі, клубі, залах та інших установах»**

Мета до теми: вчити дитину дотримуватись правил поведінки в громадських місцях.

Мета до заняття: створити передумови для усвідомленого сприймання і засвоєння соціальних та морально-правових норм, історичних, національно-культурних традицій українського народу.

- *навчальна*: навчити дитину дотримуватися правил поведінки в кіно, театрі, клубі, музеї, бібліотеці;
- *виховна*: виховувати бажання приязних і ввічливих стосунків між людьми, ціннісне ставлення до мистецтва.
- *розвиваюча*: розвивати вміння коригувати свої дії відповідно до ситуації, розвивати спостережливість.

Обладнання: демонстраційний матеріал за темою, мікрофон, відеоролик «Як не слід поводитись в кінотеатрі», картки .

Хід заняття:

І. Організація до уроку

Задзвенів для нас дзвінок –
Час почати нам урок.

ІІ. Повідомлення теми уроку

1. Вправа «Мікрофон»

- А що таке громадські місця?(Відповідь учениці). Це місця, якими користується громада, або люди.
- Які правила поведінки у громадських місцях ти знаєш?

Для кращого запам’ятовування , переглянемо слайд. (Читає вчитель, дитина повторює).

2. Етикет – це правила поведінки. Мало знати **правила поведінки** – їх необхідно обов’язково виконувати. І не тільки у товаристві, але і в дома. Чим раніше ти опануєш правила поведінки, тим краще буде тобі жити, тим більше буде у тебе гарних друзів, тим впевненіше ти почуватимешся серед людей.

Тема нашого уроку: «Правила поведінки в громадських місцях».

Так от, сьогодні на занятті ти розшириш свої знання про те, як правильно і поводитись в громадських місцях.

ІІІ. Вивчення нового матеріалу

1. Бесіда.

У громадських місцях є свої правила поведінки, кожна вихована людина повинна їх дотримуватись. Ці правила прийшли до нас із давніх часів і за традицією продовжують існувати і служити людям.

1. Поведінка в громадському транспорті.

Загадки

Маленькі будиночки По місту біжать.
Хлопчики й дівчатка У будиночках сидять.
(Трамвай)

Полотно, а не доріжка Кінь біжить − стоніжка.
(Поїзд)

Будинок по вулиці йде
На роботу всіх везе
Не на курячих він ніжках. Він в гумових чобітках.
(Автобус)

Це − загадки про громадський транспорт. А як називають людей, які користуються ним, їздять в ньому? **(Пасажири).**

Цікавинка: слово «транспорт» увійшло у нашу мову в 1720 році. Тоді транспортами називали кораблі для перевезення вантажу. Тепер транспортом ми називаємо не лише вантажні кораблі, а й іншу техніку для перевезення вантажів і пасажирів. Транспорт буває водний, повітряний, залізничний та автомобільний.

Правила поведінки в транспорті

1. Заходь в транспорт не поспішаючи , не штовхайся, намагайся не наступати людям на ноги.
2. Поступайся місцем старшим, вживаючи «чарівні» слова.
4. У салоні не розмовляй голосно, не висовуйся з вікна, не заважай пасажирам.
5. При вході в автобус хлопчик пропускає дівчинку, але виходить він першим і зупиняється справа, готовий допомогти їй зійти. Мамі, вчительці, старшій сестрі і іншим дорослим подає при цьому руку.
6. Стояти слід в проході з правого боку, щоб не заважати тим, хто виходить.
7. У транспорті не їж морозиво, тістечка, тощо.
8. Виходячи, пропускай старших, допомагай літнім людям. Питання:

- Назви види громадського транспорту.

- Як правильно заходити в транспорт?
- Кому потрібно поступатись місцем?
- Як правильно поводити себе в салоні?

2. Поведінка в бібліотеці.

Загадка:

Поле письменник-агроном
Засіяв буквами - зерном.
Отож, читачу, поспішай
Зібрати мудрий урожай!

- Де можна зібрати мудрий урожай?**(В бібліотеці).**

Цікавинка: бібліотека — колекція книг або приміщення, де зберігаються книги. Першою відомою бібліотекою у Київський державі була бібліотека Софійського собору в Києві, заснована князем Ярославом Мудрим у 1037. Найбільшою в Україні є Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського, її відвідують 500 тис. читачів. У кожному районі міста є свої районні бібліотеки. У нас в школі теж є шкільна бібліотека .

Правила поведінки в бібліотеці.

1. Заходячи в бібліотеку, треба привітатись з бібліотекарем.
2. Коли просиш у бібліотекаря якусь книжку або допомогу в пошуку книжки, не забувай про "будь ласка" та "дякую".
3. До бібліотекаря звертайся на ім'я по-батькові. Як правило, у бібліотекаря є бейдж, на якому написана ця інформація.
4. Якщо книжку тобі видали в читальному залі - тихо сядь за вільний стіл. Читай книжку мовчки. Не висловлюй своє захоплення або незадоволення вголос. Пам'ятай, що поруч є й інші читачі - їм твої репліки будуть заважати.
5. Коли ти вже йдеш з бібліотеки, не забудь сказати "дякую" та "до побачення".
6. Бережи книгу, вона – твій друг! Питання:

- Що треба зробити, коли прийшла в бібліотеку?
- Як звертатися до бібліотекаря?
- Як читати книгу в читальному залі?

2. Фізкультхвилинка

(імітація рухів за текстом вірша)

Буратіно потягнувся,
Раз-нагнувся, два-нагнувся.
Руки в боки розвів,
І тихенько сів.

3. Поведінка в музеї.

Цікавинка: музей — це культурно-освітній та науковий заклад, що збирає, вивчає, зберігає та експонує пам’ятки матеріальної і духовної культури, природничо-наукові колекції. До музею ми приходимо подивитися на картини, скульптури, старовинні речі або інші цікаві для людей предмети. Ці предмети у музеї називають експонатами. Про експонати нам розповідають люди, яких називають екскурсоводами.

Правила поведінки в музеї.

1. Відвідувач має зняти верхній одяг.

2. Ходи тихо, не човгай ногами. У музеї люблять тишу.
3. Не можна чіпати експонати руками.
4. Краще скористатися послугами екскурсовода.

5. Коли про щось запитуєш, не забувай сказати «будь ласка».
6. Не розмовляй, не штовхай товаришів, не грайся, не їж цукерок.
7. Подякуй за цікаву
екскурсію. Питання:
- Хто такий екскурсовод?

- Як треба ходити в музеї?

- Чи можна ходити у верхньому одязі?

4. Поведінка в театрі та кінотеатрі.

- Театр є одним з видів мистецтва.

Правила поведінки в театрі, кінотеатрі.

1. Не можна голосно розмовляти.

2. Не можна їсти чи голосно шарудіти обгортками.
3. Не ламай меблі, сиди у кріслі спокійно.

4. Не кричи й голосно не смійся.

5. Не займай чужі місця.

6. Між рядами проходь, повернувшись обличчям до тих, хто сидить
[5]. Питання:
- Які правила поведінки у театрі ти запам’ятала?

- Як треба поводити себе, якщо запізнилася?

IV. Закріплення матеріалу

1. Підкресли назви громадських місць

Квартира, театр, бібліотека, школа, спортзал, музей, кінотеатр, парк, кімната, громадський транспорт, клуб

2. Перегляд відеоролика «Як не слід поводитись в кінотеатрі» - Які правила було порушено?
3. Прочитай вірш. Які правила поведінки у громадських місцях порушили діти?

У кіно пішов наш клас. І
розкидали лушпиння.
«Тут були маленькі свині!»

- Кажуть, мабуть, не про нас. У
театр пішов наш клас. Увірвались
ми до зали,
Де довелось посідали.

«Побували тут вандали!»
- Кажуть, певно, не про нас.
На концерт пішов наш клас.
Там лузали ми
насіння Почали
шуміти відразу,
В оркестрову яму залазить.

«Це не діти – дикобрази!»

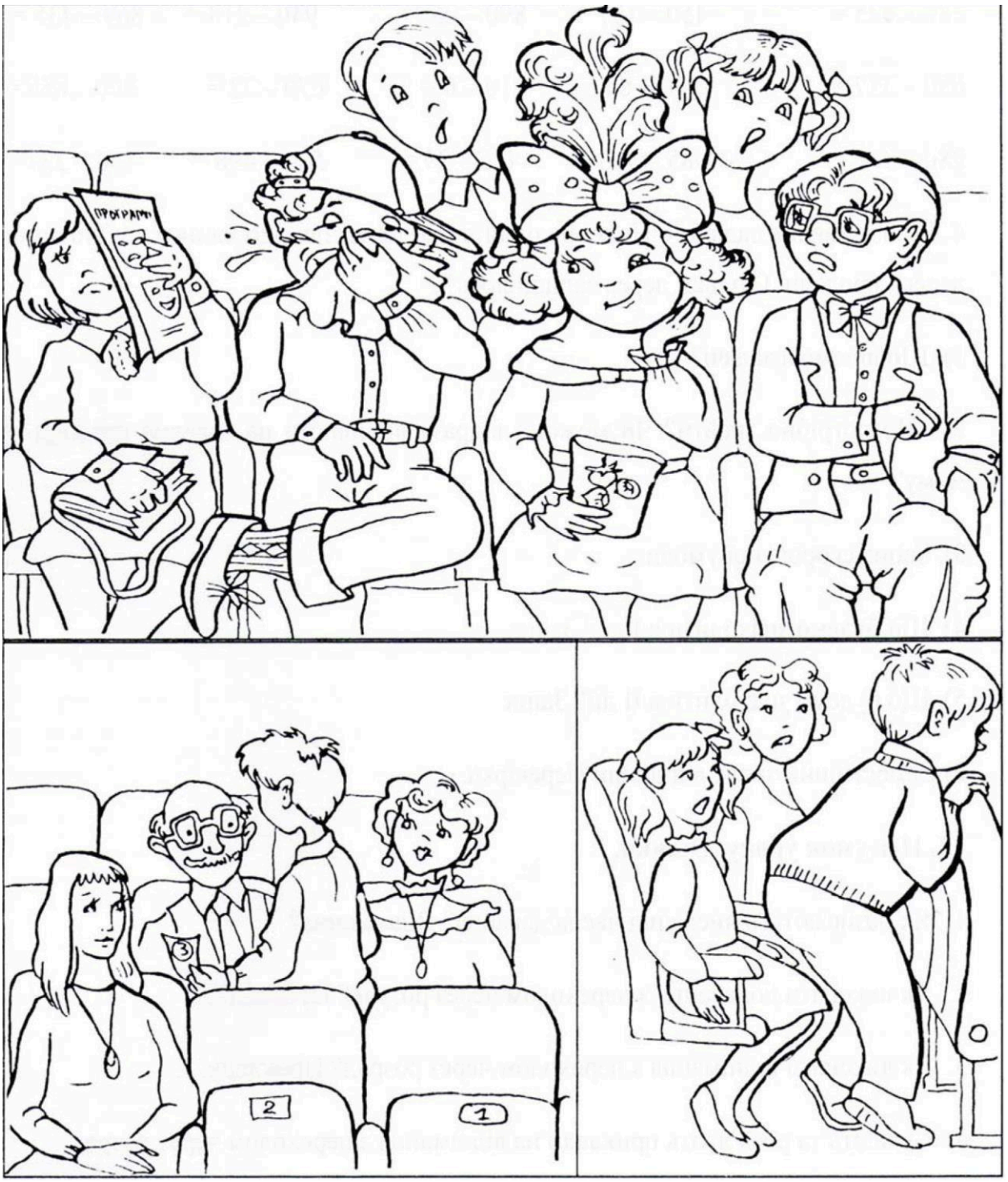
- Кажуть, звісно,
не про нас. Не ведуть
нікуди нас.
В школі сидимо
давно, Мовчки
дивимось в вікно.
Не нахваляться на

нас: «От так діти! От так клас!»

4. Роздивися малюнки. Назви основні правила поводження у громадських місцях. Можна використовувати словосполучення (роздруковані окремо):

сидіти спокійно;, одягатися охайно; зняти головний убір; проходити, повернувшись обличчям; закидати ногу за ногу; жувати; шарудіти обгортками; зачекати закінчення вистави, кіно тощо.

Розмалюй.



V. Підсумок заняття

- Які правила поведінки ти запам’ятала?
- Що потрібно робити в громадських місцях: бібліотеці, музеї, театрі

2.5.2 Заняття № 2 **«Поведінка за столом. Користування столовими приборами серветкою, уміння сидіти за столом та красиво вживати їжу»**

Мета до заняття:

- *навчальна*: дати знання про правила користування столовими приборами, а також культуру споживання страв;
- *виховна*: виховувати потребу дотримання етикету, ввічливість під час споживання їжі;
- *розвиваюча* : розвивати логічне мислення, навички культури споживання їжі, уміння концентрувати увагу, пам'ять.

Обладнання: демонстраційний матеріал за темою.
Хід заняття:

І. Організація до уроку

Як за стіл сідаєш,
Правила згадай.
А як все згадаєш —
Їсти починай.
В нас серветки на столі,
Які ми з тобою зробили.
Ми вже не малі
І вчимось нового знов

ІІ. Повідомлення теми уроку

Самостійне сервірування столу на вибір.

ІІІ. Вивчення нового матеріалу

1. Розповідь вчителя з демонстрацією.

Хліб їдять маленькими шматочками, для цього від цілого шматка відламують маленькі кусочки над своєю тарілкою. Бутерброди беруться руками. Якщо такі приготовлені для закуски, то їдяться вони за допомогою ножа і вилки.
Суп їдять ложкою спокійно і неквапливо. Якщо суп виявився гарячим, варто почекати, поки він охолоне до комфортної для трапези температури. Якщо супу залишилося небагато, і ти хочеш його з'їсти, підніми тарілку лівою рукою від себе. Після закінчення страви ложка залишається в тарілці.
М'ясо. Правила хорошого тону - м'ясні блюда не розрізають відразу, а від них поступово відрізуються маленькі шматочки. Не слід відрізувати і класти в рот великі шматки.
Риба як в холодному, так і в гарячому вигляді не допускає використання ножа. Користуємося ножем тільки для маринованного оселедця.
Птаха їдять за допомогою ножа і вилки. При цьому варто змиритися з тим, що на кісточці залишиться трохи м'яса. У домашніх умовах можна дозволити собі

узяти курячу ніжку в руки.

Фрукти беруть ті, які знаходяться ближче. Абсолютно неприпустимо перебирати фрукти пальцями, обмацувати їх.

2. Фізкультхвилинк
а Піднялися ми
тихенько.
Ручки в ліво, ручки в право,
Нахилилися вперед,
Ніжками потупотіли.
І тихенько сіли.

IV. Закріплення матеріалу

1. Дидактична гра «Користування столовими приладами»

Розповідь вчителя

- Приступати до прийому їжі потрібно дочекавшись всіх, хто сидить за столом;
- їсти мовчки, не розмовляти з набитим ротом;
- не балуватися за столом, не грати з їжею;
- не висловлювати своє невдоволення приготованою їжею;
- не можна класти лікті на стіл;
- попросити того, хто сидить поруч, подати необхідний прилад, а не тягнутися через весь стіл.

2. Прослуховування та обговорення казки

…Жила-була дівчинка Даша. Пішла вона в ліс, заблукала і дуже зголодніла. Раптом бачить-стоїть хатинка, а з її відкритих вікон так смачно пахне! Дівчинка постукала в двері і запитує: «Хто тут живе? Можна увійти?»

- Заходь! - відповіла старенька, выглянувшая у вікно. - Я тут живу з моїми онуками.

Дівчинка увійшла і не встигла зробити двох кроків, як впала, послизнувшись на макаронах, що були розкидані по підлозі. Коли вона встала, то побачила хлопців, що сиділи за столом: один дув на гарячий суп так сильно, що бризки летіли на всі боки, інший влаштував справжнє полювання за котлетою і, голосно стукаючи виделкою, намагався пробитии її наскрізь. Нарешті, наколов на виделку котлету і став її відкушувати, забруднивши при цьому ніс і щоки, а потім витер їх рукавом.

- Фу, як гидко! - Подумала Даша. - Краще сяду з дівчинкою, яка п'є компот.

І тут же скрикнула, бо дівчинка стала випльовувати вишневі кісточки так далеко, що потрапила їй прямо в лоб...

- Як вам не соромно, так негарно! - в сльозах крикнула Даша.

Усі разом стали щось відповідати їй, але зрозуміти нічого не можна було, бо

говорили вони з набитими ротами.

- Вибачте, - зітхнула Даша, - але за столом з вами сидіти дуже неприємно. Вже краще я залишуся голодною. - І пішла.

3. Пропонується розглянути малюнки і визначити, що неправильно роблять діти.









СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ :

1. Адіна М. В. Моя сім'я [Електронний ресурс].– Майя Віталіївна Адіна // Все для дитячого садка. - 2019. - Режим доступу до ресурсу: http://ditsad.com.ua/zanatia/info-d0/zanayia4400.html
2. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: // зб. наук. праць / гол. ред. Таланчук П. М. та ін. - № 6 (8). - К. : Університет «Україна», 2009. - 484 с.
3. Бондар В. Освіта дітей з особливими потребами : пошуки та перспективи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http:// surdopedagogika.com/ s8.htm.
4. Бочарова О. В. Косметичні засоби по догляду за шкірою рук. Санкт-Петербург, Університет «Торговельно – економічний», 2009.
5. Бородавка Н. Правила поведінки в громадських місцях [Електронний ресурс] / Наталія Бородавка // На Урок. – 2019. - Режим доступу до ресурсу: https://naurok.com.ua/urok-pravila-povedinki-v-gromadskih-miscyah-95774.html
6. Войтко В. В. Особливості навчання та виховання дітей з особливими потребами [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: http://oaji.net/ articles/ 2017/797-1487785960.pdf
7. Дрібний ремонт одягу, користування голкою, пришивання гудзиків [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: https:// subject. com.ua/ lesson/ work/ 3klas/15.html
8. Заплатинська М. В. Сервірування столу. Вибір посуду і приладів [Електронний ресурс] / М. В. Заплатинська // Classroom. – 2020. – Режим доступу : http://klassroom.org/uploads /s/8/g/u/8gkgw /file /cg ErE S2x.pdf
9. Значення імен [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: https://today.org.ua/name/
10. Інструкція з охорони праці при роботі з електричною праскою [Електронний ресурс]. - Режим доступу до ресурсу: https://osvita-docs.com/node/38
11. Куцай А. Р. Догляд за одягом. Прання кольорових речей Підбір миючих засобів [Електронний ресурс] /Алла Романівна Куцай// На Урок. - 2019 – Режим доступу до ресурсу:https://naurok.com.ua/korekciyne-zanyattya-doglyad-za-odyagom-prannya-kolorovih-rechey-129015.html
12. Куцай А. Р. Режим харчування. Гігієна приготування їжі. Зберігання продуктів харчування і готової їжі [Електронний ресурс].–Режим доступу до ресурса:https://naurok.com.ua/korekciyne-zanyattya-rezhim-harchuvannya-gigiena-prigotuvannya-zhi-zberigannya-produktiv-harchuvannya-i-gotovo-zhi-130794.html
13. Полеся Н. І. Лепбук Родина [Електронний ресурс] / Надія Іванівна Полеся // Всеосвіта - 2020.– 18 с.
14. Правильний догляд за ступнями ніг. Догляд за ногами в домашніх умовах. Як зробити наші ніжки гарними і здоровими? [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: https://dedale.ru/uk/pravilnyi-uhod-za-stupnyami-nog-uhod-za-nogami-v-domashnih/

15. Свояченко М. Картопля: історія, події, факти [Електронний ресурс] / Михайло Свояченко. // Голос України. – 2020. - Режим доступу до ресурсу: http://www.golos.com.ua/article/187036
16. Соціально – побутове орієнтування // Укл. Гіренко Н. А., Мерсіянова Г. М. Програма для 5 -10 класів спеціальних загальноосвітніх закладів для розумово відсталих дітей. - К. : МОН, -2009.- С. 13-19 (6 клас, І семестр).
17. Соціально – побутове орієнтування учнів допоміжної школи Дробот Л. С., Мерсіянова Г. М. Посібник для вчителя. - К. : Освіта, 1992. 160 с.
18. Соціально – побутове орієнтування // Укл. Крейда К. В., Гаврилова Н. М., Навчальний посібник з соціально-побутового орієнтування. – Дніпропетровськ. : Шанс, - 104 с.
19. Субчєва В. П. Соціально – побутове орієнтування. Уч. посібник для спеціальних (корекційних шкіл) - 6 клас. М. : Владос. – 2013
20. Хомицька Ю. Б. Технологія приготування страв. Приготування страв з крупів [Електронний ресурс] / Юлія Борисівна Хомицька // На Урок. - 2020. – Режим доступу до ресурсу: https://naurok.com.ua/urok-tehnologiya-prigotuvannya-strav-prigotuvannya-strav-z-krupiv-174534.html

НОТАТКИ


Це вдосконалення освітніх структур,
систем і методик для
забезпечення потреб всіх дітей.
ІНКЛЮЗИВНА
ОСВІТА
Це частина великої
стратегії по
створенню інклюзивного
суспільства.
Це динамічний
процес, який
знаходиться постійно
в розвитку.
Це робота зі всіма дітьми,
незалежно від їх віку,
національності, мови, походження,
особливостей розвитку.
Це визнання того, що всі
діти можуть навчатися.