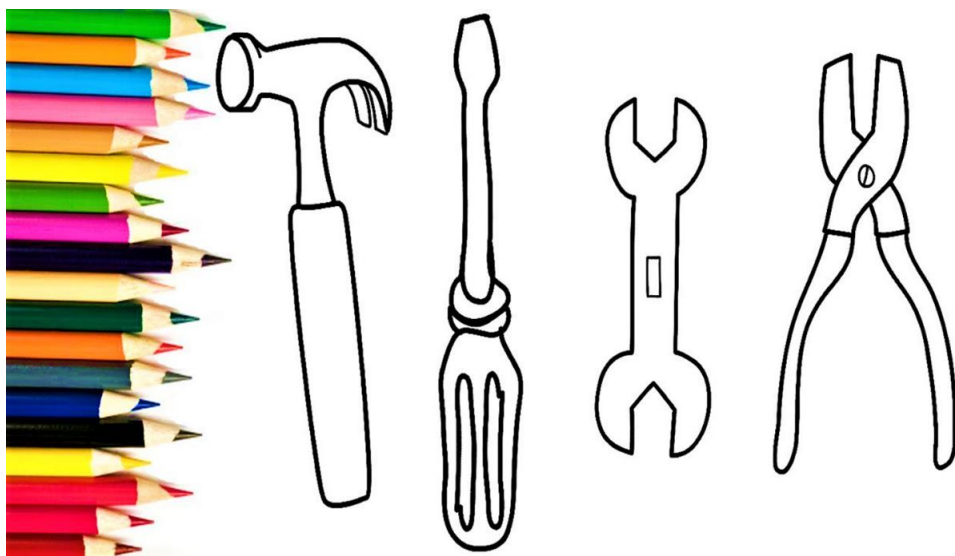

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Курс по домоводству

ДомаХозяин



Областное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания «Парус надежды» в р.п. Кузоватово»

Методическое пособие
Курс по домоводству «ДомаХозяин»

Учебно-методическое пособие

Кузоватово, 2023 г.

Савинова А.А. Курс по домоводству «ДомаХозяин»: учебно-методическое пособие / А.А. Савинова. – ОГБУСО КЦСО «Парус надежды». – 2023. – 18 с.

Тема низкого уровня самостоятельности у детей из опекунских семей, а также с ОВЗ и инвалидностью в настоящее время очень актуальна. Вышеобозначенная целевая группа остро нуждается в постоянной помощи и сопровождении, особенно в организации быта. Как правило, без помощи данная категория детей не может выполнять элементарные житейские задачи. Опекуны ограничены необходимостью постоянного сопровождения опекаемого: не имеют возможности устроиться на работу, решить какие-то личные задачи, даже выполнение простых домашних дел часто проблематично.

В учебно-методическом пособии представлены материалы, направленные на формирование базовых знаний в области бытовой техники, технологии, экологии, гигиены, санитарии (подготовка дома к приему гостей, уход за декоративными растениями, правила хранения овощей, фруктов, гигиена тела и другие) у детей из опекунских семей.

Программа мероприятий, позволяющая использовать приобретенные навыки в повседневной жизни в любое время года, разработана специалистом отделения социального обслуживания на дому по Вешкаймскому району ОГБУСО КЦСО «Парус надежды» достаточно гибко, что позволяет сотрудникам включиться в процесс на любом этапе реализации программы.

© ОГБУСО КЦСО «Парус надежды», 2023.

© Савинова А.А., 2023.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| I. Пояснительная записка | 4 |
| - характеристика курса домоводство | |
| -цели и задачи программы | |
| - срок реализации программы и затраты времени | |
| -сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа | |
| -личностные результаты освоения «Домоводства» | |
| -предметные результаты освоения «Домоводства» | |
| -планируемые результаты | |
| II. Основное содержание программы | 8 |
| - тематическое планирование | 9 |
| III. Методическое обеспечение | 16 |
| IV. Список литературы средств обучения | 19 |

Пояснительная записка

Умение вести хозяйство должно складываться из знакомых, привычных детям, обязанностей и дел, которые, на первый взгляд, простые, но, когда ребенок сталкивается с ними самостоятельно, они вызывают значительные затруднения. Когда ты живешь в полной семье, тебя обучают заправлять кровать, убираться, готовить себе еду, забивать гвоздь в стену... Оставшись один, ребенок может сам о себе позаботиться до прихода взрослых. Однако, когда дети находятся в неполных семьях, опекунские или многодетные семьи, обучение этому может быть затруднено. Но знание домоводства очень важно, особенно в старшем возрасте, когда ребята начинают жить отдельно.

Цель: формирование у детей знаний о самостоятельной жизни, их практическое обучение жизненно необходимым бытовым умениям и навыкам. Занятия домашним хозяйством позволяют применять на практике практические навыки по уборке помещений, уход за вещами, уход за растениями и животными, правила гигиены, нормы общения и многое другое.

Задача: научить детей не только элементарным правилам ведения семейного хозяйства и практическим умениям, связанными с самообслуживанием и с обслуживанием членов семьи, но и заложить основы нравственного поведения, норм этики в ближайшем (семейном) окружении.

Срок реализации программы и затраты времени:

- программа содержит 4 раздела, учитывая времена года: лето, осень, зима, весна. На каждый раздел отведено 36 часов.

Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа:

- обучение детей ведению домашнего хозяйства является важным направлением подготовки к самостоятельной жизни. Благодаря занятиям по домоводству реализуется возможность активного участия ребенка в работе по дому, воспитывается потребность устраивать свой быт в соответствии с общепринятыми нормами и правилами. Овладение простейшими хозяйственно – бытовыми навыками не только снижает зависимость ребёнка от окружающих, но и укрепляет его уверенность в своих силах. Занятия по домоводству направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, сюжетно-ролевые игры, прогулки, беседы; широко используются наглядные средства обучения. Для повышения эффективности используются цифровые образовательные ресурсы (ЦОР): демонстрация видеосюжетов, фотографий, слайдов.

Личностные результаты освоения «Домоводства»:

- формирование у детей представления о значении труда в жизни человека;
- воспитание трудолюбия, ответственности за качество своей деятельности, навыков культурного поведения, готовности к рациональному ведению домашнего хозяйства;
- воспитать вкус и пробуждать фантазию;
- развитие внимания, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности.

Предметные результаты освоения «Домоводства»:

- умение принимать посильное участие в повседневных делах дома:

- умение выполнять доступные бытовые виды работ: приготовление пищи, уборка, стирка, сервировка стола и другое;

- умение соблюдать технологические процессы в хозяйственно – бытовой деятельности: уборка, работа на кухне и другое;

- соблюдение гигиенических и санитарных правил хранения вещей, продуктов, химических средств бытового назначения;

- умение использовать в хозяйстве бытовую технику, химические средства, инструменты, соблюдая правила безопасности.

Планируемые результаты:

- одним из главных результатов является сформированная потребность ухода за собственным домом. Полученные знания, сельскохозяйственные умения и навыки помогут детям из опекунской семьи грамотно подходить к ведению домашнего хозяйства. Понимание ценности труда в современном мире.

Реализуя разделы занятий домоводства в домашнем обучении, решаем следующие задачи воспитания личностных качеств детей: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементы трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда.

Программа обеспечивает возможность формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки

самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, пользования услугами связи, что создает предпосылки социальной и бытовой адаптации ребенка в окружающей среде.

Основное содержание программы

Лето (36 часов):

- умение вести домашнее хозяйство, сельскохозяйственные работы (прополка огорода, рыхление цветов т.д.), подготовка дома к приёму гостей. Гигиенический режим по уходу за телом, здоровый образ жизни, Растения в доме, их назначение: оздоровление, эстетика быта. Виды комнатных растений. Экзотические растения. Цветущие растения, их особенности. Уход за декоративными растениями: подкормка, температурный, световой режим. Посуда, ее виды для комнатных растений. Интерьер комнаты с растениями. Обращение с кухонным инвентарем. Медицинская помощь.

Осень (36 часов):

- растения сада и огорода. Витаминная и пищевая ценность овощей, фруктов, ягод. Выращивание овощей, пряной зелени. Правила хранения овощей, фруктов, ягод. Подготовка к сбору урожая, введение домашнего хозяйства, кулинария, навыки самообслуживания. Соления на зиму.

Зима (36 часов):

- зимняя одежда, использование, хранение шерстяных, меховых, кожаных вещей. Уход за зимней одеждой. Починка одежды. Штопка шерстяных вещей. Правила использования зимней обуви. Норма общения. выращиваем огород на подоконнике, правила проведение при уборке снега, приготовление пищи, здоровый образ жизни в зимний период, подготовка рассады к весне

Весна (36 часов):

- чистота-залог здоровья. Правила уборки на кухне. покупки, Уборка помещения, труд в природе. Уборка придомовой территории. Высадка растений. Полив растений. Нормы гигиены. Уход за одеждой. Семья. Транспорт. Правила поведения в общественных местах. Средства связи. Вредные привычки.

Тематическое планирование:

| № | Содержание темы | Кол-во часов |
|----------|---|--------------|
| 1 | Лето | 36 |
| 1.1 | Что изучает домоводство (вводная беседа). Экономика. Формы ведения хозяйства. | 4 |
| 1.2 | Сельскохозяйственные работы (прополка огорода). Правила работы с инвентарем. Работы на приусадебном участке | 4 |
| 1.3 | Сельскохозяйственные работы (рыхление цветов). Тренировочные упражнения по работе с почвой на открытом воздухе. | 2 |

| | | |
|------|--|----|
| 1.4 | Подготовка дома к приёму гостей. Этикетные правила приема гостей. Правила общения в семье, в коллективе, с друзьями. Праздничная и ежедневная сервировка, способы складывания салфеток. Составление меню, развлекательной программы. Культура общения хозяев и гостей. Выбор подарка и умение его преподнести. Уборка и гигиена помещения. | 3 |
| 1.5 | Гигиенический режим по уходу за телом. Основные гигиенические правила. Гигиенический режим по уходу за телом (ванная, душ, баня). Ежедневные гигиенические процедуры. Режим смены белья, носков, чулок. Хранение вещей индивидуального пользования. | 4 |
| 1.6 | Здоровый образ жизни. Семь правил ЗОЖ. Знакомство с видами закаливания. Правила безопасности во время похода. Одежда и обувь, сбор рюкзака, развлечения, сборка палатки. Применение на практике полученных знаний. | 4 |
| 1.7 | Растения в доме, их назначение: оздоровление. Их назначение: оздоровление. Виды комнатных растений. Экзотические растения. Цветущие растения, их особенности. Уход за декоративными растениями: подкормка, температурный, световой режим. Посуда, ее виды для комнатных растений. Интерьер комнаты с растениями | 11 |
| 1.11 | Обращение с кухонным инвентарем. Оборудование кухни, оформление кухни. Правила пользования газовой, электрической | 2 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| | плитой, уход за ними Техника безопасности при пользовании нагревательными приборами. Холодильник, морозильник. Правила пользования электроприборами на кухне. Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Посуда на кухне. Правила ухода и хранения. Предметы для сервировки стола. Чашки, ложки, вилки, ножи. Посуда для круп и сыпучих продуктов, уход за ними. | |
| 1.12 | Медицинская помощь. Правила оказания первой медицинской помощи. Состав аптечки. Правила безопасности при обращении с лекарствами. Какую помощь мы можем оказать до приезда скорой помощи (как обработать рану, место укуса насекомого, удалить соринку из глаза, обезболить место ушиба, наложить элементарную повязку, правила использования йода, зелёнки). | 3 |
| 2 | Осень | 36 |
| 2.1 | Растения сада и огорода. Дикорастущие растения. Культурные растения. | 4 |
| 2.2 | Витаминная и пищевая ценность овощей, фруктов, ягод. Витамины «А, В, С». Выбор и хранение. Витамины «Е, Н, РР». Лечебные свойства овощей, фруктов, ягод. | 4 |
| 2.3 | Подготовка к сбору урожая. Признаки спелости и способ уборки. Сроки сбора урожая. | 6 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 2.4 | Ведение домашнего хозяйства. Умение вести домашнее хозяйство. Экология жилища, расположение элементов интерьера в помещении. Последовательность и правила уборки квартиры (определение порядка действий, распределение обязанностей и инструментов). Осенние работы на приусадебном участке: уборка листьев, уборка и перекапывание клумбы. | 6 |
| 2.5 | Кулинария. Состав пищи. Обработка продуктов. Опасные продукты (уксус, специи, грибы). Определение срока годности, сочетаемости продуктов. Чем питались наши предки. Виды блюд. Блюда русской кухни. Вегетарианство. Шведский стол. Приготовление бутербродов, нарезок из фруктов, колбасы, сыра. Приготовление десертов (желе, украшение пирожных, изготовление конфет). | 6 |
| 2.6 | Навыки самообслуживания. Прием пищи. Владение навыками раздевания и одевания. Навыки опрятности. Освоение способов самоконтроля. Режим дня. | 6 |
| 2.7 | Соления на зиму. Квашение. Маринование. Замораживание. Сушка. Консервирование сахаром. Подготовка к консервированию. Пастеризация, стерилизация, укупорка и хранение консервов. | 4 |
| 3 | Зима | 36 |

| | | |
|-----|---|---|
| 3.1 | Зимняя одежда, использование, хранение шерстяных, меховых, кожаных вещей. | 4 |
| 3.2 | Уход за зимней одеждой. Режим стирки. Определение места для каждой вещи. Защита одежды от моли. Обработка зимней одежды. | 4 |
| 3.3 | Починка одежды. Штопка шерстяных вещей | 4 |
| 3.5 | Правила использования зимней обуви. Мытьё, сушка, чистка, хранение. | 2 |
| 3.6 | Норма общения. Приемы общения. Законы общения. Коммуникативные барьеры. | 2 |
| 3.7 | Выращиваем огород на подоконнике. Что можно выращивать. Что необходимо для выращивания. Как растить зелень и пряности. Как растить огурцы, перец, томаты, морковь, клубнику. | 4 |
| 3.8 | Правила поведения при уборке снега. Меры безопасности при уборке снега во дворах. Меры безопасности при уборке снега с крыш. Меры безопасности при уборке снега с балконов. Определение места для складирования снега. Определение оптимального времени уборки. | 4 |
| 3.9 | Приготовление пищи (выпечка ватрушек). Знание (соблюдение) правил гигиены при приготовлении пищи. Выбор продуктов, необходимых для приготовления блюда. Выбор инвентаря, необходимого для приготовления блюда. Этапы приготовления. Техника | 4 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| | безопасности при использовании духового шкафа. | |
| 3.10 | Здоровый образ жизни в зимний период. Рациональное питание. Двигательная активность. Соблюдение гигиены. Здоровый сон. | 4 |
| 3.11 | Подготовка рассады к весне. Когда начинать подготовку к весенней посадке. Определение готовности почвы. Подготовка почвы. Перекопка и рыхление почвы. Как улучшить состояние почвы на грядках. Подкормка почвы. Виды и формы грядок. Тепличные грядки. | 4 |
| 4 | Весна | 36 |
| 4.1 | Чистота – залог здоровья. Личная гигиена. Руки – источник опасности. Уход за ногтями. Здоровые зубы – красивая улыбка. | 2 |
| 4.2 | Правила уборки на кухне. Влажная уборка. Правила ухода за кухонной плитой. Правила ухода за посудой. Хранение кухонных губок. Чистота в холодильнике. Чистота раковины. Проветривание помещения. | 4 |
| 4.3 | Покупки. Виды магазинов. Планирование покупок. Виды продуктов | 4 |
| 4.4 | Уборка помещения (вытирание поверхности мебели, протирание подоконников, мытье полов). Периодичность. График генеральной уборки. Инвентарь для уборки. | 4 |

| | | |
|-----|---|---|
| 4.5 | Труд в природе. Уборка придомовой территории | 4 |
| 4.6 | Высадка растений. Полив растений. Полив рассады в грунте. Подкормка рассады в грунте. Обработка почвы. Формирование растений. | 4 |
| 4.7 | Нормы гигиены. Гигиена кожи. Гигиена полости рта. Гигиена органов слуха. Гигиена половых органов. Правила гигиены умственного труда. Гигиена нательного белья и одежды. Гигиена сна и спального места. Гигиенические правила рационального питания. Гигиена жилища. Личная гигиена в период инфекционных заболеваний. | 2 |
| 4.8 | Уход за одеждой. Стирка и глажка белья. Складывание различных вещей. Сухая чистка. Техника безопасности и правила обращения с утюгом. Моющие средства и правила обращения с ними (умение пользоваться инструкцией по использованию). Чтение ярлыков на одежде. Удаление пятен. | 3 |
| 4.9 | Семья. Транспорт. Средства связи. Название транспортных средств. Правила безопасного поведения в общественном транспорте. Правила передвижения по улице, при переходе проезжей части. Названия основных средств связи. Назначение основных средств связи. Фамилия, имя, отчество членов семьи. Степень родства членов семьи. Возраст, дни рождения, профессия, место работы членов семьи. | 4 |

| | | |
|------|---|------------|
| 4.10 | Правила поведения в общественных местах. Правила безопасности при общении с незнакомцами. Правила культурного поведения в театре, кинотеатре, на концерте, в цирке. Правила поведения в общественном транспорте. Правила поведения в музее, храме. Закрепление на практике изученных правил культурного поведения. | 2 |
| 4.11 | Вредные привычки. Разновидности вредных привычек. Влияние на здоровье человека. Способы борьбы с вредными привычками. Профилактические меры. | 3 |
| | Всего | 144 |

Учебно-методическое обеспечение изучения курса «домоводство»

Основными формами и методами обучения являются практические работы, сюжетно – ролевые игры, беседы.

В программе значительное место отводится ведению домашнего хозяйства Мероприятия организуются в привычной для ребят обстановке, в их доме.

Для создания полноценной модели традиционного жизнеустройства дополнен процесс учебно-тренировочного обучения работами на земельном участке.

Специальный учебный и дидактический материал:

Материально-техническое обеспечение:

-методическое обеспечение образовательной программы;

-печатные пособия;
-игры и игрушки;
- информационно – коммуникативных средств обучения;

-обучающие игры;

-предметные, сюжетные картинки;

-дидактические игры;

-аудио и видеоматериалы, презентации,

- натуральные объекты;

-дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) предметов посуды, кухонной мебели, продуктов питания, уборочного инвентаря, бытовой техники; альбомы с демонстрационным материалом, составленным в соответствии с изучаемыми темами учебной программы; изображения алгоритмов рецептуры и приготовления блюд, стирки белья, глажения белья и др.

-оборудование: кухонная мебель, кухонная посуда (кастрюли, сковороды, чайники, тарелки, ложки, ножи, вилки, кружки и др.), таймер, предметы для украшения интерьера (ваза, подсвечник, скатерть и др.), стиральная машина, тазики, настенные и индивидуальные зеркала, гладильная доска, бытовая техника (чайник электрический, блендер, комбайн, утюг, фен, пылесос, электрическая плита, электрическая духовка, миксер, микроволновая печь, электровафельница), ковровиновая, грифельная и магнитная доски, уборочный инвентарь (тjапки, лопаты, грабли), тачки, лейки и др.

Перечень ключевых слов.

-Одежда верхняя, спортивная, домашняя, праздничная, рабочая.

-Обувь зимняя, летняя, демисезонная, домашняя.

-Продукты питания: молочные, мясные, рыбные, мучные, овощные, фруктовые.

-Завтрак, обед, полдник, ужин. Кухня, посуда, столовые приборы.

-Опасности.

-Дом, квартира, коридор, прихожая, спальня, кухня, зал, гостиная.

-Пожар, спички.

-Хозяйственный инвентарь: тряпка, ведро, таз, веник, щётка, савок.

-Электроприборы: электрочайник, электроплита, утюг, пылесос, холодильник.

-Мебель: диван, кресло, стол, стул, шкаф, кровать, тумбочка.

-Бельё кухонное: салфетки, полотенце, фартук, передник.

-Магазин, отдел.

Список литературы и средств обучения

1. Книга для настоящих девочек/ под ред. Е.М.Иванова – Аванта, 2003. – 128 с.

2. Комнатные растения в интерьере : Более 500 растений / Мэтью Биггз; [Пер. Логачева Т.]. - Москва : Внешсигма : АСТ, 2000. - 176 с.

3. Лапардина Т.П. Вкусные рецепты (Детская кулинарная книга) / Т.П. Лапардина. – Академия развития, 2004. - 128 с.

4. Мальчики! Книга для вас [Текст] : [для среднего школьного возраста] / Виолета Бабич ; ил. Аны Григорьев ; [пер. с серб. Вячеслава Чарского]. - Москва : Астрель, печ. 2012. – 62 с.

5. Настольная книга современных мальчишек [Текст] : спорт, чувства, дружба, хобби : 12+ / [отв. ред. Т. Суворова]. - Москва : Эксмо, 2013. – 316 с.

Разумихина Г.Н. Мир семьи. / Г.Н. Разумихина – М., Просвещение, 2003. – 205 с.

6. Технология приготовления пищи [Текст] : [Учебник для техникумов обществ. питания] / В. М. Ануфриев, Ф. П. Никашин, Г. М. Скрипкин ; Под ред. проф. Д. И. Лобанова. - [3-е изд.]. - Москва : Госторгиздат, 1951. - 352 с.

7. Формирование здорового образа жизни у младших школьников / Т. Н. Захарова [и др.]. - Волгоград : Учитель, 2007 (Саратов : Саратовский полиграфкомбинат). - 174 с.

8. Чрезвычайные ситуации : энцикл. школьника : учеб. пособие при изучении курса «Основы безопасности жизнедеятельности» / М-во Рос. Федерации по делам гражд. обороны, чрезвычайн. ситуациям и ликвидации последствий стихийн. бедствий [и др.] ; под. общ. ред. С. К. Шойгу. - Москва, 2006 (Тверь : Тверской полиграфкомбинат детской литературы). – 397 с.



Организация

ОГБУСО КЦСО «Парус надежды»

Телефон: 8 (84 237) 2 31 10

Эл. почта: kuzsimbiryan@mail.ru

Сайт: <https://паруснадежды73.рф/>

