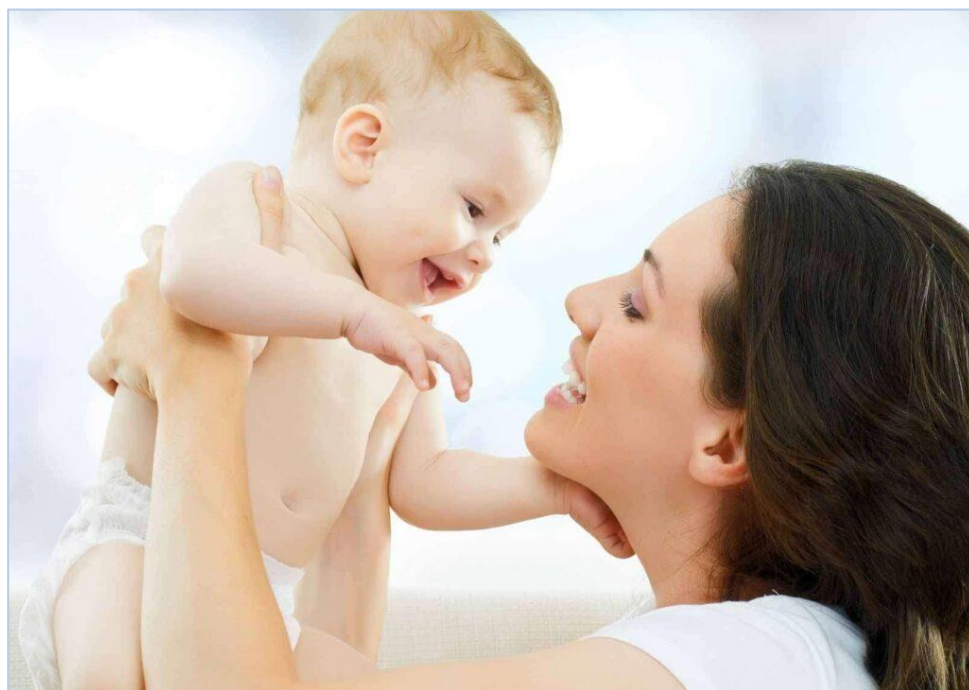


**ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ СЕМЕЙ С НОВОРОЖДЕННЫМИ
ДЕТЬМИ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ
ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ,
«МАМИНА ШКОЛА»**



**Тамбов
2023**

**ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАЗАЧЬЯ КАДЕТСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ
ИМЕНИ ГРАФА И. И. ВОРОНЦОВА-ДАШКОВА»**

**ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ СЕМЕЙ С НОВОРОЖДЕННЫМИ
ДЕТЬМИ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ
ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ,
«МАМИНА ШКОЛА»**

**Тамбов
◆ Издательство ТОИПКРО ◆
2023**

УДК 371.125.93 + 372.365

ББК 74.900.6 + 74.905

П83

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии
ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации
работников образования»

Е. Л. Чичканова

П83 **Программа** социально-педагогического сопровождения семей с новорожденными детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации, «Мамина школа» / авт.-сост. : В. П. Субчева, Т. Б. Прохорова – Тамбов : Изд-во ТОИПКРО, 2023. – 46 с.

Реализация программы позволит привить социально-бытовые навыки молодым родителям, сохранить семью и обеспечить благополучие детей.

Программа предназначена для специалистов органов опеки и попечительства, служб профилактики социального сиротства, социальных педагогов, работающих с неблагополучными семьями с новорожденными детьми.

УДК 371.125.93 + 372.365
ББК 74.900.6 + 74.905

Пояснительная записка

Проблема раннего выявления семейного неблагополучия является актуальной и значимой в системе профилактической работы с семьей по защите прав и интересов несовершеннолетних.

Среди причин, по которым дети остаются без попечения родителей, преобладают лишение родительских прав, отказ родителей от выполнения обязанностей по содержанию и воспитанию своих детей. То есть это ситуации, которых, при надлежащей организации профилактической и реабилитационной работы, во многих случаях можно было бы избежать.

Чем раньше начинается профилактика и социальная поддержка конкретной семьи, тем больше шансов у ребенка остаться с родителями.

Особое внимание должно быть направлено на молодых женщин, иногда несовершеннолетних, с новорожденными детьми, часто не состоящих в браке. Иногда эти матери не знают даже, от кого родили ребенка. Если удастся выяснить, кто отец, то работу следует проводить и с ним.

Родители, как правило, не представляют, как ухаживать за новорожденным, как воспитывать, что нужно приобрести для малыша и в каком количестве. Во многих случаях дети таких горе-родителей становятся воспитанниками домов ребенка, приютов.

Для того чтобы разорвать круг социального сиротства вводятся новые механизмы профилактики этого социального явления. В настоящий момент объектом профилактической работы по предупреждению социального сиротства становится не только ребенок, а его родители. Обучение навыкам ухода за новорожденным, приготовления пищи, ухода за жилищем, одеждой и обувью, личной гигиены, распределению бюджета позволяет сохранить ребенка в кровной семье и решить проблемы социального сиротства. В результате выход семьи из кризиса происходит успешно и с меньшими ресурсными затратами

Программа социально-педагогического сопровождения семей с новорожденными детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации, «Мамина школа» направлена на формирование и развитие социально-бытовых компетенций молодых родителей. Она включает привитие практических навыков по уходу за новорожденными детьми и в бытовой сфере.

Курс программы «Мамина школа» является практико-ориентированным. Основу его составляют активные формы обучения: практические занятия, проводящиеся на выезде специалистов в семью. Групповые занятия были бы эффективны, но молодые матери не имеют возможности оставить своих детей на достаточно длительное время.

Результатом обучения является формирование у родителей навыков в социально-бытовой сфере и в воспитании детей раннего возраста.

Целевая группа:

молодые, одинокие, несовершеннолетние матери, отцы, признавшие своих детей, состоящие на сопровождении Службы профилактики социального сиротства.

Цель курса:

социально-бытовая адаптация одиноких молодых матерей с новорожденными детьми.

Задачи курса:

реализация психолого-педагогической программы сопровождения по овладению социальными и бытовыми навыками, необходимыми для самостоятельной жизни, для правильного воспитания детей раннего возраста;

повышение уровня родительских компетенций членов семей с детьми раннего возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Предлагаемая программа включает в себя модули:

«Уход за грудным ребенком»;

«Личная гигиена»;

«Питание»;

«Уход за жилым помещением»;

«Уход за одеждой и обувью».

Образовательная деятельность предусматривает практические занятия, которые дают возможность молодым людям использовать теоретические знания в практической деятельности. Индивидуальная работа ведет к систематизации и углублению знаний, к выработке социально-бытовых умений и навыков. Реализация программы индивидуальна для каждой семьи. Если специалисты уверены в том, что те или иные навыки уже освоены, то концентрируют внимание лишь на тех, которые вызывают затруднения в жизни участников.

Занятия проводятся в доме, где проживает семья. Специалисты вместе с мамой в режиме настоящего времени проводят уборку, готовят пищу, гуляют с ребенком, подсказывают, как правильно кормить и одевать малыша, какие продукты подходят для ежедневного меню, разучивают с мамой колыбельные песни и т.д.

Результативность освоения программы обсуждается на консилиумах специалистов, в процессе супервизии.

Тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы
1	2
I. Уход за грудным ребенком	
1.	Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек, одежды ребенка
2.	Практическая работа «Знакомство с предметами ухода за новорожденным ребенком. Аптечка матери и ребенка»
3.	Практическая работа «Измерение температуры грудного ребенка»
4.	Практическая работа «Купание ребенка»
5.	Практическая работа «Одевание и пеленание грудного ребенка»
6.	Практическая работа «Укачивание ребенка (разучивание колыбельных песен)»
7.	Практическая работа «Прогулка на свежем воздухе»
8.	Практическая работа «Стирка детского белья»
9.	Вскармливание новорожденного ребенка
10.	Практическая работа «Содержание посуды для ребенка, мытье и кипячение»
11.	Практическая работа «Приготовление молочной смеси для грудного ребенка»
12.	Практическая работа «Кормление грудного ребенка из бутылочки»
13.	Практическая работа «Приготовление яблочного пюре для ребенка»
14.	Практическая работа «Приготовление жидкой каши для ребенка»
15.	Практическая работа «Приготовление картофельного пюре для кормления ребенка»
16.	Практическая работа «Приготовление морковного сока для кормления ребенка»
17.	Практическая работа «Наш ребенок заболел (вызов врача, выполнение предписаний)»
II. Личная гигиена	
1.	Уход за кожей лица
2.	Как избавиться от угрей
3.	Уход за волосами
4.	Уход за руками
III. Питание	
1.	Режим питания
2.	Правила пользования электрической и газовой плитой
3.	Правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него
4.	Практическая работа «Мытье кухонной посуды»
5.	Практическая работа «Заваривание чая»
6.	Практическая работа «Приготовление овощного винегрета»
7.	Практическая работа «Приготовление отварного картофеля»
8.	Практическая работа «Приготовление картофельного пюре»
9.	Практическая работа «Приготовление отварных макарон»
10.	Практическая работа «Приготовление гречневой каши»
11.	Практическая работа «Приготовление щей из свежей капусты с картофелем»
12.	Практическая работа «Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом»
13.	Практическая работа «Приготовление рыбы жареной с гарниром»
14.	Практическая работа «Приготовление киселя клюквенного»

1	2
IV. Уход за жилым помещением	
1.	Санитарная обработка квартиры в случае необходимости
2.	Практическая работа «Ежедневная уборка квартиры»
3.	Практическая работа «Чистка ковров, мебели, одежды с помощью пылесоса»
4.	Правила и периодичность уборки кухни, санузла (ванна, унитаз, раковина). Моющие средства и приспособления
5.	Практическая работа «Уборка кухни и ванны»
6.	Бытовая химия в вашем доме. Правила безопасности
V. Уход за одеждой и обувью	
1.	Практическая работа «Повседневный уход за одеждой и подготовка ее к хранению»
2.	Практическая работа «Повседневный уход за обувью и подготовка ее к сезонному хранению»
VI. Финансовая грамотность	
1.	Семейный бюджет

Содержание программы

I. Уход за грудным ребенком

Особенности развития новорожденного.

Правила ухода за грудным ребенком.

Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек, одежды.

Купание ребенка. Прогулки с ребенком.

Практическая работа.

Знакомство с предметами ухода за новорожденным ребенком. Аптечка матери и ребенка.

Практическая работа.

Измерение температуры грудного ребенка.

Практическая работа.

Купание ребенка.

Практическая работа.

Одевание и пеленание грудного ребенка.

Практическая работа.

Укачивание ребенка (разучивание колыбельных песен).

Практическая работа.

Прогулка на свежем воздухе.

Практическая работа.

Стирка детского белья.

Вскармливание новорожденного ребенка.

Практическая работа.

Приготовление молочной смеси для грудного ребенка.

Практическая работа.

Кормление грудного ребенка из бутылочки.

Практическая работа.

Приготовление яблочного пюре для ребенка.

Практическая работа.

Приготовление жидкой каши для ребенка.

Практическая работа.

Приготовление картофельного пюре для кормления ребенка.

Практическая работа.

Приготовление морковного сока для кормления ребенка.

Практическая работа.

Содержание посуды ребенка, мытье и кипячение.

Практическая работа.

Наш ребенок заболел (вызов врача, выполнение предписаний).

Практическая работа.

Прогулка на свежем воздухе с ребенком (одевание согласно сезону и погоде, правила поведения родителей во время прогулки на свежем воздухе, продолжительность прогулки).

II. Личная гигиена

Уход за кожей лица.

Как избавиться от угрей?

Уход за волосами.

Уход за руками.

III. Питание

Режим питания.

Правила пользования электрической и газовой плитой.

Правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него.

Практическая работа.

Мытье кухонной посуды.

Практическая работа.

Заваривание чая.

Практическая работа.

Приготовление овощного винегрета.

Практическая работа.

Приготовление отварного картофеля.

Практическая работа.

Приготовление картофельного пюре.

Практическая работа.

Приготовление отварных макарон.

Практическая работа.

Приготовление гречневой каши.

Практическая работа.

Приготовление щей из свежей капусты с картофелем.

Практическая работа.

Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом.

Практическая работа.

Приготовление рыбы жареной с гарниром.

Практическая работа.

Приготовление киселя клюквенного.

IV. Уход за жилым помещением

Санитарная обработка квартиры в случае необходимости

Практическая работа.

Ежедневная уборка квартиры.

Правила и периодичность уборки кухни, санузла (ванна, унитаз, раковина). Моющие средства и приспособления.

Практическая работа.

Уборка кухни и ванной.

Бытовая химия в вашем доме. Правила безопасности.

V. Уход за одеждой и обувью

Практическая работа.

Повседневный уход за одеждой и подготовка ее к хранению.

Практическая работа.

Повседневный уход за обувью и подготовка ее к хранению.

VI. Финансовая грамотность

Семейный бюджет

I. Уход за грудным ребенком

Здоровье ребенка, прежде всего, зависит от внимательного и правильного ухода за ним в семье.

Наиболее трудная и ответственная задача – обеспечить правильный уход за ребенком, правильно его воспитать и предохранить от заболеваний на первом году жизни, особенно в первые дни и недели после рождения. Чтобы обеспечить правильный уход, вскармливание и воспитание новорожденного и грудного ребенка, мать (патронатный воспитатель) должна знать, как устроен, как работает организм ребенка, как он развивается.

Особенности развития новорожденного.

С момента рождения и до конца первого месяца жизни ребенок считается новорожденным и нуждается в особом внимании и уходе.

После рождения ребенок сразу попадает в обстановку, где температура окружающего его воздуха почти в два раза ниже той температуры, при которой он развивался в утробе матери. Организм новорожденного еще не способен удерживать постоянную нормальную температуру тела в 36,5 – 37 °С.

При охлаждении температура новорожденного падает ниже нормы, что может вызвать заболевание и даже привести к смерти ребенка. В условиях высокой температуры (например, вблизи горячей печи, на ярком солнце, при чрезмерном укутывании) ребенок перегревается, у него повышается температура, он беспокоен, на теле появляется сыпь (потница), расстраивается пищеварительный тракт. Поэтому родители должны уметь ухаживать за новорожденным так, чтобы он всегда был согрет должным образом, но не перегревался.

Мать должна так пеленать или одевать ребенка, чтобы ничем не стеснять его дыхание. Кроме того, необходимо регулярно проветривать помещение, где находится малыш.

Кожа новорожденного обычно ярко-розового цвета. Надо ухаживать за кожей так, чтобы не допустить ни малейшей опрелости, ссадины или царапины, через которые могут проникнуть в организм ребенка опасные для его здоровья микробы.

Сразу же после рождения мозг ребенка начинает развиваться. Ребенок видит, и зрачки его глаз суживаются при ярком свете. Он слышит и вздрагивает при резких звуках. Но он еще не понимает увиденное и услышанное. Большую часть суток новорожденный спит, просыпаясь только для еды или, если его что-нибудь беспокоит. Он производит массу движений руками и ногами. Движения эти беспорядочны, нецелесообразны, однако они необходимы для развития организма, движения руками помогают дыханию; движения ногами укрепляют мышцы. Поэтому нельзя заворачивать ребенка с руками, туго пеленать ноги.

Если новорожденного взять на руки, голова у него беспомощно свисает, спина сгибается, так как мышцы его еще слабы. Поэтому ребенка нельзя сажать, нужно держать его так, чтобы голова и спина всегда опирались на руку матери.

Однако некоторые действия ребенок умеет производить сразу после рождения. Это так называемые врожденные умения (умение сосать, глотать, дышать, кричать, мигать).

Если ребенок голоден или его беспокоит боль, или ему неудобно лежать, он начинает кричать. Родители должны уметь разобраться, отчего кричит ребенок. Если настал час кормления, нужно покормить его, или же нужно перепеленать его в сухие пеленки, освободить руки, повернуть на бок, проветрить комнату, и ребенок успокоится.

У новорожденного легко создать полезные для здоровья привычки. Например, приучить есть только в определенные часы дня с шестичасовым перерывом ночью, что дает возможность и ребенку и матери крепко спать и хорошо отдохнуть за ночь. Ребенок может также привыкнуть засыпать в своей постели без укачивания и ношения на руках, спать свободно спеленатым и с не завернутыми ручками. Эти привычки, приобретенные с первых дней жизни, в дальнейшем облегчат воспитание грудного ребенка и уход за ним.

При уходе за ребенком, прежде всего, необходимо соблюдать чистоту. Чистым должен быть ребенок, его белье, постель, посуда, игрушки. Нужно тщательно убирать помещение, в котором находится ребенок.

Это необходимо потому, что вокруг нас – в воздухе, которым мы дышим, на пылинках, поднимающихся с земли, в воде, на всех предметах, которыми мы пользуемся, находится огромное количество микробов. Маленькие же дети особенно восприимчивы к заболеваниям.

Поэтому, нужно не допускать пыли, не разрешать посторонним близко наклоняться над ребенком, дышать на него, целовать его.

Причиной заражения часто могут быть грязные руки. Надо всегда помнить об этом и не допускать, чтобы кто-либо из членов семьи брал ребенка на руки, забавлялся с ним, кормил его, не вымыв рук, подходил к нему в пыльной, загрязненной одежде.

Большую роль в распространении микробов играют мухи. Ребенок, беря в рот грязный предмет, может заболеть различными кишечными заболеваниями. Поэтому необходимо всячески бороться с мухами, не давать им залетать в жилище, делать сетки на окна или завешивать их марлей.

Предметы ухода за ребенком

Для ухода за ребенком необходимо всегда иметь следующие предметы: вату, стерильный бинт, раствор марганцовки, детскую присыпку или специальное масло для смазывания складок кожи (можно прокипяченное растительное масло в чистой прокипяченной бутылочке), стакан, чайную ложку, детское мыло, частый гребешок, ножницы, водяной градусник, градусник для измерения температуры тела, резиновую грушу, резиновую грелку.

Конечно, необходимо иметь аптечку матери и ребенка. В ней вы найдете, все, что вам потребуется для ухода за малышом. Аптечки продаются в аптеках. Это красивые пластиковые контейнеры в виде чемоданчика, на котором имеется надпись «Аптечка матери и ребенка». К ней прилагается инструкция, из которой вы узнаете, для чего нужен тот или иной предмет или медикаменты.

Предметы ухода должны быть накрыты чистой пеленкой и храниться на особой полке в шкафу или в специально отведенном месте, например, в самой аптечке.

Практическая работа «Знакомство с предметами ухода за новорожденным ребенком. Аптечка матери и ребенка».

Оборудование: аптечка матери и ребенка.

Ход работы:

1. Изучение состава аптечки матери и ребенка.
2. Чтение инструкции и ознакомление с использованием предметов и медикаментов, содержащихся в аптечке.

Рекомендуемый состав аптечки: спринцовка, соски, пустышки, глазные пипетки, губки, детское мыло, крем, присыпка, термометры для измерения температуры тела и воды, полиэтиленовая пленка, перевязочные материалы, бактерицидный лейкопластырь, вазелиновое масло, йода спиртовой раствор 5%, борная кислота, перманганат калия.

3. Запись в тетрадь названий и зарисовка предметов из аптечки.
4. Подведение итогов работы.

Измерение температуры грудного ребенка

Нормальная температура тела грудничка:

В подмышечных впадинах 36–37 °С

Ректальная (в прямой кишке) 36,9–37,4 °С

Оральная (во рту) 36,6–37,2 °С

Кроме того, встречаются и индивидуальные колебания нормальной температуры тела от 35 до 38,3 °С.

Для измерения температуры тела у грудных детей используют ртутный медицинский термометр, электронный термометр и температурный индикатор. В наше время появляются и новые удобные средства, такие, например, как соски-термометры.

Ртутным термометром температуру измеряют *только в подмышечной впадине*. Для этого ребенка берут на руки, помещают термометр ему под мышку и фиксируют ручку ребенка своей рукой, придерживая термометр, чтобы он не выскользнул. Лучше измерять температуру сидя на диване (а не на стуле), чтобы в случае падения термометр не разбился. Для получения результатов достаточно подержать термометр 3–5 минут. Закончив измерение температуры, термометр следует встряхнуть или подержать под струей холодной воды.

Электронный термометр более безопасен и прост в обращении. Он дает быстрые и точные показания, которые высвечиваются в окошечке-дисплее. Его не применяют для точного измерения температуры в подмышечной впадине, так как для снятия показаний этому типу термометра необходим более плотный контакт с телом, зато он незаменим при измерении оральной и ректальной температуры.

Хотя в последнее время появились электронные термометры, способные достаточно точно измерять температуру и в подмышечной впадине или в ухе, причем всего за несколько секунд. Особенность их состоит в том, что наконечником термометра служит круглая резиновая присоска, а не узкий металлический стержень. Для измерения оральной температуры электронный термометр помещают в рот под язык на 1 минуту (большинство электронных термометров подают звуковой сигнал об окончании измерения температуры).

Температурный индикатор представляет собой полоску с теплочувствительными квадратиками или делениями с цифровыми отметками. При измерении температуры квадратики последовательно меняют цвет. Последний изменившийся цвет квадратик и соответствующее ему цифровое значение и обозначают температуру тела. Полоску-индикатор прикладывают ко лбу ребенка на 15 секунд. Полоска-индикатор не дает точных результатов, поэтому о повышении температуры достоверно можно судить лишь тогда, когда индикатор показывает 37,5 градусов и выше.

Для того чтобы правильно оценить результаты измерения температуры, необходимо знать, какая температура для вашего ребенка является нормальной. А чтобы это определить, нужно измерить ее в спокойной обстановке утром и вечером у здорового ребенка и запомнить показатели. После того как вы зафиксировали «свою» норму, никогда не измеряйте температуру здоровому ребенку без повода, «на всякий случай». И даже когда ребенок болеет, не стоит делать этого чаще, чем предписано. Каждая процедура измерения температуры тревожит ребенка, способствует формированию у него отрицательной реакции на термометр.

Как заподозрить у ребёнка повышенную температуру и примерно её оценить?

Маленькие дети могут по-разному реагировать на повышение температуры тела. Их реакция будет зависеть, прежде всего, от причины, обусловившей повышение температуры. Признаками повышенной температуры могут быть:

вялость или беспокойство;

жажда;

сухость слизистых оболочек (губ, языка);

учащение пульса; учащение дыхания;

яркий румянец на лице, «пылающие» щеки (а иногда, наоборот, бледность);

красные, воспаленные или слишком блестящие глаза; озноб;

потливость.

Учащение пульса и дыхания являются важными признаками повышения температуры, поэтому нужно уметь оценить показатели частоты пульса и дыхания.

Нормальный пульс ребенка составляет 100–130 ударов в минуту во сне и 140–160 во время бодрствования. При плаче пульс составляет 160–200 ударов в минуту.

По мере взросления ребенка пульс замедляется и к двухлетнему возрасту обычно равен 100–140 ударам. Что касается частоты дыхания, то новорожденные обычно делают от 40 до 60 вдохов в минуту, годовалые дети – всего лишь 25–30. Необходимо знать, что некоторые дети вообще никак не реагируют на повышение температуры.

При подозрении на повышение температуры необходимо, прежде всего, прикоснуться своей щекой ко лбу ребенка (не стоит оценивать температуру губами или ладонью). Если вы чувствуете, что лоб более горячий, чем обычно, следует измерить температуру одним из описанных выше термометров.

Лихорадка (повышение температуры), не являющаяся признаком болезни, может достигать 38,3 °С. Ее причиной могут быть:

перегревание ребенка при чрезмерном укутывании или пребывании под прямыми солнечными лучами; нарушение питьевого режима (особенно у детей младше 3 месяцев);

запоры;

высокая двигательная активность;

физическое напряжение (длительный крик);

прорезывание зубов.

Практическая работа «Укачивание ребенка (разучивание колыбельных песен)

Данная практическая работа может проходить в различных формах. Можно раздать тексты колыбельных маме, можно устроить прослушивание и разучивание некоторых колыбельных. Если присутствуют и мама, и папа, то один из родителей пеленает ребенка, а второй укачивает, напевая колыбельную песенку.

Текст колыбельной песни «Спят усталые игрушки» (слова З. Петровой, муз. А. Островского)

Спят усталые игрушки, книжки спят,
Одеяла и подушки ждут ребят.
Даже сказка спать ложится,
Чтобы ночью нам присниться.
Ты ей пожелай: «Баю-бай!»
В сказке можно покататься на Луне,
И по радуге промчаться на коне,
Со слонёнком подружиться,
И поймать перо Жар-птицы,
Ты ей пожелай: «Баю-бай!»
Баю-бай, должны все люди ночью спать.
Баю-баю, завтра будет день опять.
За день мы устали очень,
Скажем всем: «Спокойной ночи!»
Глазки закрывай! Баю-бай!

Текст колыбельной песни «Спи, моя радость, усни!» (слова С. Свириденко, музыка В. А. Моцарта)

Спи, моя радость, усни!
В доме погасли огни;
Пчелки затихли в саду,
Рыбки уснули в пруду.
Месяц на небе блестит,
Месяц в окошко глядит...
Глазки скорее сомкни,

спи, моя радость, усни!
Усни! Усни!
В доме все стихло давно,
В погребе, в кухне темно,
Дверь ни одна не скрипит,
Мышка за печкою спит.
Кто-то вздохнул за стеной...
Что нам за дело, родной?
Глазки скорее сомкни,
Спи, моя радость, усни!
Усни! Усни!
Сладко мой птенчик живет:
Нет ни тревог, ни забот,
Вдоволь игрушек, сластей,
Вдоволь веселых затей.
Все-то добыть поспешишь,
Только б не плакал малыш!
Пусть бы так было все дни!
Спи, моя радость, усни! Усни! Усни!

«Колыбельная медведицы» (из мультфильма «Умка»)

Ложкой снег мешая,
Ночь идет большая.
Что же ты, глупышка,
Не спишь?
Спят твои соседи
Белые медведи,
Спи скорей и ты,
Малыш.
Мы плывем на льдине,
Как на бригантине
По седым, суровым
Морям.
И всю ночь соседи,
Звездные медведи,
Светят дальним Кораблям.

**Текст колыбельной песни «За печкою поет сверчок»
(из фильма «Долгая дорога в дюнах»)**

За печкою поет сверчок.
Угомонись, не плачь, сынок,
– Глянь, за окном морозная,
Светлая ночка звездная.
Что ж, коли нету хлебushка,

Глянь-ка на чисто небушко.
Видишь, сияют звездочки,
Месяц плвет на лодочке.
Ты спи, а я спою тебе,
Как хорошо там на небе,
Как нас с тобою серый кот
В санках на месяц увезет.
Будут орехи, сладости,
Будут забавы, радости,
Будут сапожки новые
И пряники медовые.
Ну, отдохни хоть капельку,
Дам золотую сабельку,
Только усни скорей, сынок,
Неугомонный мой сверчок.

**Текст колыбельной песни «Носики-курносики»
(А. Булычева)**

Наконец-то, полземли излазав,
Крепким сном мои мальчишки спят.
Сон свалил страну синеглазую,
Спят мои сокровища чумазые,
Носики-курносики сопят.
Спят такие смирные, хорошие,
В целом мире лучше нет ребят.
Одеяла на сторону сброшены
И зеленки яркие горошины
На коленках содранных горят.
Ну, а завтра... Если б знать заранее,
Сколь исповедимы их пути...
Что им стоит так, без расписания,
Улизнуть с урока рисования,
В космос просто пешими уйти.
Бьют часы усталыми ударами.
На Земле спокойно. Дети спят.
Спят мои отчаянные парни,
Спят мои Титовы и Гагарины,
Носики-курносики сопят.

Текст колыбельной песни «Сон приходит на порог»

(В. Лебедев-Кумач)

Сон приходит на порог,
Крепко-крепко спи ты,
Сто путей, Сто дорог
Для тебя открыты!
Все на свете отдыхает:
Ветер затихает,
Небо спит, Солнце спит,
И луна зевает.
Спи, сокровище мое,
Ты такой богатый:
Все твое,
Все твое –
Звезды и закаты!
Завтра солнышко проснется,
Снова к нам вернется.
Молодой, золотой
Новый день начнется.
Чтобы завтра рано встать
Солнышку навстречу,
Надо спать,
Крепко спать,
Милый человечек!
Спит зайчонок и мартышка,
Спит в берлоге мишка,
Дяди спят, тети спят,
Спи и ты, малышка!

Текст колыбельной песни «Баиньки-баиньки»

(из русской народной поэзии)

Баиньки, баиньки,
Спи, покуда маленький.
Будет время – подрастешь,
На работу пойдешь,
Станешь лес рубить,
Рыбку в озере ловить,
Дрова возить матушке,
Избу чинить батюшке.
Станешь всем помогать,
Будет некогда поспать!
Баю-баю, спи, дружок,
Повернись на правый бок.
Только ты один не спишь,
Закрывай глаза, малыш!

Купание

Первый раз новорожденного купают через сутки после заживления пупочной ранки с разрешения врача или акушерки.

До 6 месяцев нужно купать ребенка ежедневно, а после 6 месяцев можно купать через день. В комнате, где купают ребенка, должно быть достаточно тепло, но не слишком жарко (20–22 °С).

Для купания ребенка нужно иметь ванночку или корыто. Этой ванночкой нельзя пользоваться для стирки белья или для купания старших детей. Перед купанием ванночку надо вымыть горячей водой с мылом с помощью щетки или мочалки, а затем обдать кипятком. Для измерения температуры воды нужно купить в аптеке водяной градусник.

Вода для купания новорожденного обязательно должна быть хорошего качества и иметь температуру 37 °С. С двухмесячного возраста ребенка моют водой температуры 36 °С. Иногда, если у ребенка на теле появляется сыпь или нет возможности прокипятить воду для купания, врач рекомендует сделать ребенку марганцовую ванночку. Для этого сначала готовят в бутылочке или в стакане крепкий раствор марганцовокислого калия и затем добавляют его в воду, приготовленную для купания, до получения розовой окраски. Нужно следить, чтобы в воду не попали нерастворенные кристаллы.

Воды в ванну наливают столько, чтобы она покрывала все тело ребенка. Кроме того, заранее готовят кувшин воды той же температуры для обливания. Перед купанием ребенка нужно приготовить байковое одеяло, клеенку, пеленки, распашонку и затем большую пеленку или простынку для обсушивания его тела после купания.

Приготовив все для купания, мать тщательно моет руки с мылом, а затем, раздев ребенка, осторожно опускает его в воду, поддерживая левой рукой под затылок и под спинку.

Один-два раза в неделю нужно мыть ребенка с мылом (лучше всего детским). Сначала ребенку обмывают грудь, живот, руки, ноги, потом голову, отклонив ее немного назад, чтобы вода и мыло не стекали на лицо. После этого его перекадывают на живот и моют спину, ягодицы и в паху. До 6 месяцев ребенка моют рукой. После шести месяцев можно мыть чистой, прокипяченной мягкой тряпочкой. Вынув ребенка из ванны, его обливают из кувшина приготовленной водой, и быстро набрасывают на него согретую большую пеленку для осушения тела и одеяло, чтобы не охладить его. Лицо ребенка во время купания не моют, а умывают его отдельно чистой водой. Обсушив ребенка, его кладут на приготовленные чистые пеленки. Осмотрев складки кожи и смазав их, ребенка одевают. Нужно обязательно протереть его уши, чтобы в них не осталась вода.

Ребенка, умеющего сидеть, можно купать сидя и давать ему в ванну резиновые или пластмассовые игрушки, которыми он охотно играет.

Одевание ребенка

В первые два месяца жизни одежда ребенка состоит из распашонок, кофточек и пеленок.

Необходимо также иметь три куса подкладной клеенки. Одним куском покрывают матрац; два куса поменьше – 30х30 сантиметров – попеременно подкладывают при пеленании между пеленкой и байковым одеялом (или байковой пеленкой). Но можно обойтись без клеенок, если вы пользуетесь подгузниками или памперсами.

Кроме тонких пеленок, необходимо иметь несколько теплых байковых. Размер пеленок 80–90 сантиметров. Нужны также подгузники (или памперсы). Размеры памперсов подбираются в зависимости от веса и возраста ребенка.

Если вы решили пользоваться пеленками, сколько же их нужно ребенку? Для того чтобы завернуть его, нужно две тонкие пеленки, а в холодное время года еще и теплая байковая пеленка. Менять тонкие пеленки приходится в первый месяц очень часто. Поэтому, если даже стирать их два раза в день, нужно иметь не менее десяти пеленок и столько же подгузников. Теплых пеленок нужно три-четыре.

Распашонок и кофточек достаточно иметь три-четыре из тонкой материи и столько же из байки или трикотажа. Много не следует запасать, потому что ребенок в этом возрасте растет быстро, и таким образом, в скором времени эта одежда становится для него мала. Распашонки шьют без завязок и застежек, с плоскими швами, чтобы они не давили и не натирали нежную кожу ребенка.

Сейчас принято не пеленать ребенка.

После 10 дней ребенка одевают так: сначала ребенку надевают распашонку, имеющую разрез сзади, а затем кофточку, застегивающуюся спереди; и ту, и другую тщательно расправляют на спине, чтобы не было складок.

Все необходимое для завертывания раскладывают заранее. Сначала кладут байковое одеяло или теплую пеленку, на нее – клеенку, затем тонкую пеленку, а на нее подгузник или вторую пеленку, сложенную углом. Верхний край пеленки должен доходить ребенку до подмышек, а подгузник – до пояса.

Руки ребенка нужно оставлять свободными. Чтобы руки не зябли, кофточку нужно купить с длинными рукавами, которые покрывали бы пальцы. Укладывая ребенка спать, следует накрыть его сверху одеялом. В комнате голова ребенка должна быть открытой, так как под косынкой или чепчиком она потеет, на ней появляется сыпь. Излишнее укутывание вредно еще и потому, что оно делает ребенка слишком чувствительным к малейшему охлаждению, а тем самым понижает сопротивляемость его организма к простудным заболеваниям.

Прогулка

Грудной ребенок должен ежедневно гулять на свежем воздухе на руках родителей, в санках или в коляске. Пока ребенок еще не может ходить, лучше всего укладывать его днем спать на свежем воздухе. Свежий воздух и солнечный свет укрепляют детский организм и предохраняют его от заболеваний, особенно от *рахита*. Ребенок, привыкший ежедневно гулять зимой и летом, простуживается гораздо реже. Ежедневные прогулки улучшают аппетит и укрепляют нервную систему ребенка; он меньше капризничает, лучше спит. Зимой, если нет сильного холодного ветра, можно гулять с ребенком и при морозе 10–15 °С.

Кроме того, можно укладывать ребенка днем спать на свежем воздухе; одевать детей надо в соответствии со временем года.

Зимой ребенок может спать в комнате при открытой форточке, и это будет для него очень полезно. При этом надо одеть его, как на прогулку. За 15–20 минут до пробуждения ребенка форточку нужно закрыть. Когда комната согреется, с ребенка нужно снять теплое одеяло, теплую шапочку, иначе он перегреется, вспотеет и может простудиться.

Прогулки можно начинать с двухнедельного возраста. Вначале ребенка выносят на 15–20 минут, а затем постепенно удлиняют время прогулок до 1,5–3 часов. Зимой ребенок должен гулять два раза в день, в общей сложности не меньше 3–4 часов. В теплое время года желательно, чтобы он находился на воздухе весь день.

В зимнее время, в морозные дни перед выходом на прогулку рекомендуется смазывать ему лицо каким-нибудь жиром.

Если у ребенка после прогулки ручки и ножки теплые, губы и щеки розовые, ребенок не вспотел, – значит, мать правильно одела его.

Весной и осенью, выходя с ребенком на прогулку, достаточно завернуть его в байковое одеяло. Летом, в жаркие дни, можно выносить его в распашонке, легкой кофточке, завернув только в пеленку или без нее, надев белую полотняную шапочку, предохраняющую голову от перегревания солнечными лучами.

Игрушки

Когда ребенок бодрствует и не занят едой или прогулкой, ему необходимо давать игрушки. В зависимости от возраста игрушки подвешивают над кроваткой, дают в руки ребенку, кладут их в кроватку или на стол перед его креслицем.

Если ребенок играет на полу, игрушки кладут на чистое одеяло, на котором он сидит.

Игрушки имеют большое значение для правильного развития ребенка. Грудному ребенку нужны такие игрушки, которые легко моются, не содержат в себе токсичных веществ и безопасны по своей форме. Игрушки должны быть яркими, привлекать внимание ребенка и достаточно крупными, чтобы он не мог их засунуть в рот и проглотить. Лучше всего покупать резиновые, пластмассовые или деревянные игрушки. Игрушками для ребенка могут служить и разные мелкие предметы хозяйственного обихода: крышки, металлические кружки, деревянные ложки и др.

Дети очень любят забавляться этими предметами. Детские игрушки нужно ежедневно мыть горячей водой с мылом и держать их в чистом мешочке.

Не следует разрешать трогать игрушки старшим детям и посторонним, так как на их руках всегда могут быть микробы; беря игрушки в рот, грудной ребенок может занести этих микробов в свой организм и таким путем заразиться какой-либо болезнью.

Практическая работа «Приготовление молочной смеси для грудного ребенка»

Оборудование: молочная смесь, вода, мерная ложечка, бутылочка для кормления ребенка.

Ход работы:

1. Повторение теоретических знаний и правил безопасной работы.

Каждую порцию смеси готовить непосредственно перед кормлением. Если же необходимо приготовить смесь для двух кормлений, вторую бутылочку плотно закрыть, остудить и поставить в холодильник. Непосредственно перед кормлением подогреть смесь, поставив бутылочку на водяную баню или в электроподогреватель.

Остаток порции молочной смеси нельзя оставлять для следующего кормления!

Бутылочки, соски и все необходимое для приготовления смеси необходимо мыть сразу после кормления.

Вскрытую упаковку или банку с сухой смесью можно хранить в течение трех недель (если на упаковке не написано иначе) в сухом и прохладном месте (холодильник не подходит!).

2. Взять отфильтрованную кипяченую воду или специальную бутилированную для детского питания, нагреть ее до температуры 50–60 градусов (губами можно оценить как «горячо»).

3. Отмерив нужно количество порошка мерной ложкой, всыпать его в воду и быстро размешать до однородного состояния (Смесь нельзя насыпать с «горкой» или уплотнять в мерной ложке – это приведет к приготовлению более густой пищи. Избыток смеси с мерной ложки можно удалить ножом).

4. Получившуюся смесь надо остудить до температуры тела (капните себе на запястье, температура не должна ощущаться). Способ восстановления смеси также должен быть указан на упаковке.

5. Проверка качества приготовленной смеси.

Практическая работа «Приготовление жидкой каши для ребенка»

Оборудование: сито, кастрюли, ложки, стакан.

Продукты для 5-процентной манной каши: манная крупа – 2 ч. ложки, молоко – 1/2 стакана, сахар – 1 чайная ложка, вода – 1/2 стакана.

Продукты для 10-процентной манной каши: манная крупа – 1 столовая ложка, молоко – 1 стакан, сахар – 1 чайная ложка, сливочное масло – 4 г (в одной чайной ложке 5–6 г), вода – 1/2 стакана.

Ход работы:

1. Актуализация знаний по теме (манная каша 5-процентная для детей в возрасте от 5 до 6 месяцев; 10-процентная – для детей старше 6 месяцев)
2. Повторение правил безопасной работы при приготовлении пищи.
3. Для приготовления 5-процентной каши манную крупу просеять.
4. Вылить в маленькую кастрюльку полстакана воды, посолить, довести до кипения.
5. Всыпать в кипящую воду 2 чайной ложки манной крупы.
6. Непрерывно помешивая, варить манную крупу 10–12 мин.
7. Влить 1/2 стакана сырого молока, добавить неполную чайную ложку сахара, довести до кипения (только 1 раз) и снять с огня (манная каша должна быть жидкой).
8. Для приготовления 10-процентной каши взять половину стакана молока и половину стакана подсоленной воды, довести до кипения и всыпать, помешивая, 1 столовую ложку манной крупы.
9. Варить 16–20 минут, непрерывно помешивая до тех пор, пока крупа не разбухнет.
10. Добавить 1/2 стакана предварительно разогретого (но не кипяченого) молока, добавить 1 чайную ложку сахара, дать закипеть 1 раз.
11. В готовую кашу положить неполную чайную ложку сливочного масла и все хорошо перемешать.
12. Проверка качества.
13. Подведение итогов.

Практическая работа «Приготовление картофельного пюре для кормления ребенка»

Оборудование: кастрюля, стакан, сито, ложка, венчик.

Продукты: 80 г отварного картофеля, 25 мл молока, 5 г сливочного масла, 2 мл раствора соли.

Ход работы:

1. Повторение теоретических знаний.
2. Картофель тщательно вымыть щеткой, очистить, промыть холодной водой.
3. Сварить картофель до готовности.
4. В горячем виде протереть через сито.
5. В протертый картофель добавить горячее кипяченое молоко, сливочное масло, раствор соли и хорошо взбить венчиком.
6. Проверка качества приготовленного блюда.
7. Подведение итогов.

Практическая работа «Приготовление морковного сока для кормления ребенка»

Оборудование: терка, миска, марля, бутылочка.

Продукты: несколько корнеплодов молодой моркови.

Ход работы:

1. Повторение теоретического материала.
2. Морковь хорошо помыть с помощью щетки (не очищать от кожуры).
3. Натереть морковь на мелкой терке.
4. Натертую морковь положить в марлю, сложенную в несколько слоев, и отжать сок.
5. Сок перелить в бутылочку для кормления ребенка, подогреть до температуры 38 °С.
6. Проверка качества приготовленного сока.
7. Подведение итогов.

II. Личная гигиена

Уход за кожей лица.

Прежде чем начать разговор об уходе за кожей лица, надо научиться определять какая у вас кожа: нормальная, сухая, жирная или смешанная. Если нет возможности посоветоваться с косметологом, можно составить свой косметологический портрет и самостоятельно. При хорошем освещении посмотрите на себя в зеркало.

Нормальная кожа чаще всего бывает у юных. У нее чистый матовый тон, умеренная жировая смазка, она свежая, упругая, без черных точек, на ней мало заметны поры.

Сухая кожа в молодости очень красива – нежная, тонкая, поры незаметны. Однако такая кожа, как правило, имеет повышенную чувствительность. Она как бы не защищена от воздействия солнца, ветра, смены температур.

Жирная кожа всегда блестит и нередко покрыта черными точками. Она толста, груба, шершава, на ней четко видны поры.

Встречается и смешанная кожа. На лбу, на носу, на подбородке она лоснится, а на щеках сухая. За такой кожей требуется особый уход: там, где она лоснится, обезжиривать, сухую – смягчать.

Повседневный уход за любой кожей призван решить три задачи: ее очищение, смягчение и защиту от вредного действия ветра, мороза, солнца. Очищение необходимо любой коже во всяком возрасте. Самый распространенный способ очищения – умывание водой. Но врачи-косметологи рекомендуют умываться холодной водой только по утрам. Вечером советуют очищать кожу лосьонами, жидкими кремами, соками овощей и фруктов. Кроме того, не следует часто пользоваться мылом, так как оно сушит кожу, хотя, для подростков с жирной кожей и склонной к угревой сыпи, умывание с мылом («Косметическое», «Абсолют») может стать частью лечебного ухода и способом избавиться от угрей.

Смягчение кожи осуществляется с помощью смягчающих кремов, лосьонов, растительного масла и тому подобное.

В защите нуждается абсолютно любая кожа. Никому из нас не удастся уберечься от ветра, солнечных лучей, холодного воздуха. От атмосферных явлений

защитят любые смягчающие кремы, особенно жиросодержащие. Парфюмерной промышленностью выпускаются и специально защитные кремы. А в последнее время многие косметические фирмы добавляют солнцезащитные фильтры в дневные кремы и губные помады, что значительно облегчает задачу защиты кожи.

В заключение следует заметить, что средства ухода за кожей должны подбираться каждому человеку индивидуально. То, что подходит одному, может навредить другому. Поэтому, подбирая крем или лосьон, посоветуйтесь с родителями, воспитателем или продавцом косметики.

Как избавиться от угрей

В период взросления усиливается работа сальных желез, что ведет к появлению на коже угрей, которые могут воспаляться и нагнаиваться. Очень часто появляется желание трогать руками и выдавливать прыщики, что делать строго запрещается, так как от этого бактерии распространяются на ближайшие участки кожи и на пальцы, которыми вы трогаете лицо и вносите бактерии в новые угри, вызывая новые прыщи. Выдавливание прыщей часто делает их только больше и глубже, так что после могут остаться шрамы.

Эффективны при черных угрях протирания кожи 3%-ным раствором перекиси водорода. При резко выраженном салоотделении и наличии угревой сыпи проводят курс из 20 дрожжевых масок. Для этого дрожжи разводят кипяченой водой до консистенции густой сметаны. После умывания лица горячей водой с мылом дрожжевую массу наносят толстым слоем на кожу на 30 минут. Затем ее смывают теплой водой без мыла. Процедуру проводят через день.

Для уменьшения салоотделения кожи применяют белковую маску: к взбитому белку добавляют 1 чайную ложку лимонного сока. Полученную массу наносят на лицо, через 25–30 минут смывают теплой водой (маску делают 1–2 раза в неделю).

Летом для удаления угрей можно использовать маску из дыни: измельченный мякиш дыни наносят на умытое теплой водой лицо, смывают через 10–15 минут.

Важным условием борьбы с угрями является чистая кожа. При повышенном салоотделении, кроме ухода за кожей, необходимо ограничивать потребление жиров, кофе, какао, шоколада, мясных бульонов, пряностей и т.п., а также следить за правильной работой кишечника.

Уход за волосами.

Быть может, мы повторимся, говоря, что красивые волосы – это, прежде всего, здоровые волосы, поэтому правильный уход за волосами начинается с правильного питания и режима дня. У тех, кто занимается спортом, регулярно делает зарядку, много бывает на свежем воздухе, волосы лучше растут и выглядят более красивыми. А еще волосам полезен свежий воздух, поэтому не забывай больше гулять и чаще проветривать комнату.

Волосы обязательно нужно мыть, но как часто это следует делать? У одних подростков голова остается чистой всю неделю, у других волосы загрязняются уже на следующий день после мытья. Если необходимо, можно мыть волосы каждый день. Однако надо учесть, что частое использование большого количества шампуня вредно для волос и кожи головы. Поэтому для ежедневного мытья следует использовать небольшое количество специального шампуня.

Совершенно не важно, когда мыть волосы – до мытья тела или после. Однако есть такое правило: если вы собираетесь пользоваться бальзамами для волос или кондиционерами, которые наносят на чистые волосы, сначала вымойте голову, нанесите на волосы кондиционер, затем вымойтесь сами. Пока вы будете мыться, кондиционер хорошо впитается в волосы. Если же вы хотите нанести на волосы бальзам или маску перед мытьем, сделайте это, а потом, пока маска будет впитываться, вымойте тело. После этого смойте маску и вымойте голову шампунем. Вода должна быть не очень горячей, так как горячая вода усиливает работу жировых желез. Вначале как следует намочите волосы, затем налейте на ладонь немного шампуня и тщательно разотрите его на голове до появления пены. Не старайтесь сильно скрести и тереть кожу! Пальцы должны двигаться мягко, нежно массируя кожу головы. После первого мытья прополощите волосы и нанесите шампунь еще раз. Это нужно для того, чтобы как следует промыть волосы, ведь в первый раз вы только смывали с них грязь и пыль.

Волосы надо ополаскивать под струей теплой проточной воды. Если вода в вашем городе или селе жесткая, то лучше ополоснуть волосы водой с уксусом (1 ложка столового уксуса на 1 литр воды) или с лимонной кислотой. Очень полезны ополаскивания отваром трав. Перед ополаскиванием можно нанести на волосы на несколько минут небольшое количество кондиционера. Кондиционер делает волосы более блестящими и мягкими, облегчает их расчесывание. Многие детские шампуни уже содержат кондиционер. Однако можно купить его и отдельно. Всегда следуйте указаниям на упаковке.

Несколько слов о шампунях. Шампуни бывают разных типов. Вы можете пользоваться и шампунями для взрослых, они не причинят волосам вреда. Если ваши волосы вполне здоровы, выбирайте шампунь для нормальных волос. Однако для детей существуют специальные детские шампуни, они не содержат сильнодействующих веществ и не раздражают глаза. В любом случае всегда следуйте указаниям на упаковке вашего шампуня.

Сушить волосы можно просто на воздухе, а можно воспользоваться феном. На воздухе волосы меньше повреждаются, зато дольше сохнут. Феном волосы сушатся очень быстро, но есть опасность пересушить их, а это вредно. Поэтому, если вы пользуетесь феном, оставляйте волосы чуть-чуть влажными. Можно высушить волосы полотенцем: наклонитесь вниз, оберните голову полотенцем и закрутите его. Минут через пятнадцать ваши волосы станут почти сухими.

Мокрые волосы не стоит расчесывать, их можно легко повредить. Подождите, пока они немного подсохнут. Не тяните и не дергайте их, это вредно, волосы будут рваться.

Очень полезен массаж головы массажной щеткой. Частое расчесывание такой щеткой способствует приливу крови, волосы получают больше питательных веществ, лучше растут, выглядят более здоровыми и красивыми.

Вы должны всегда помнить, что волосы не очень любят прямые, жаркие солнечные лучи. Солнце сушит волосы, под его яркими лучами они становятся ломкими, слабыми, тусклыми. Поэтому в жаркий летний день позаботьтесь том, чтобы защитить волосы. Не забывайте надевать шляпку, косынку, кепку или панамку.

Теперь поговорим о проблемах, которые чаще всего беспокоят подростков. Одна из первых – это жирные волосы. Сальные прядки выглядят неопрятно, кроме того, может появиться перхоть. Такие волосы приходится часто мыть – иногда каждый день. Что делать? Попробуйте изменить свой рацион: ешьте больше овощей и фруктов, избегайте жирной пищи, консервов. Используйте шампуни для жирных волос. Вода для мытья должна быть не очень горячей, нельзя сильно тереть кожу, намывать волосы надо только один раз. Затем следует прополоскать волосы в прохладной воде, смягченной столовым уксусом или лимонной кислотой.

Если у вас жирные волосы, вам надо избегать стрижки с ровными концами, например, каре, так как этой прическе трудно придать пышность. Лучше подобрать короткую стрижку, которая не требует особенного ухода. Сушить жирные волосы лучше естественным путем, периодически встряхивая и взъерошивая их, тогда они будут пышными и мягкими. Если нужно высушить волосы феном, включите его на половинную мощность, ведь горячий воздух пересушит кожу головы и выделение жира увеличится. Расчесывать жирные волосы желательно расческой с большими редкими зубьями. Не следует пользоваться щеткой.

Если же, напротив, волосы сухие, то мыть их также можно каждый день, только особым легким типом шампуня. Вода должна быть теплая, мягкая. Хлорированная вода усиливает сухость волос, поэтому воду перед мытьем лучше кипятить. После мытья головы неплохо втереть в кожу немного репейного масла. Очень полезно мыть сырым яйцом. Для этого взбейте белок и желток в небольшом количестве воды, вылейте смесь на намоченные волосы, промойте голову без мыла. После этого тщательно прополосните волосы подкисленной водой.

Использование фена для сушки сухих волос вредно: они становятся еще более сухими и ломкими. Вообще сухие волосы требуют постоянного внимания. Для них полезно частое, энергичное расчесывание массажной щеткой в разных направлениях, желательно перед открытым окном, чтобы обеспечить голове доступ воздуха.

Еще одна проблема – это перхоть. В этом случае надо пользоваться шампунями против перхоти, но к сожалению, они не всегда помогают. Советуем после мытья полоскать волосы отварами трав. Приводим некоторые рецепты.

Положите в кастрюлю 1 столовую ложку мать-и-мачехи, залейте 1 стаканом кипятка. Накройте крышкой, дайте настояться полчаса. Процедите, используйте для смачивания волос и полоскания их после мытья.

Горсть луковой шелухи залейте 1 стаканом воды, прокипятите на маленьком огне. Остудите, смочите этим отваром волосы. На 20–30 минут покройте голову клеенкой, сверху наденьте теплый платок или шапочку. Но учтите, что после такой процедуры светлые волосы могут стать соломенно-желтыми!

1 столовую ложку пижмы залейте 2 стаканами кипятка, оставьте на 2 часа, процедите. В течение месяца мойте голову этим отваром.

В заключение несколько слов о том, как часто надо стричь волосы. Если у вас короткая стрижка, не забывайте посещать парикмахера раз в полтора месяца (через каждые 6–7 недель) для того, чтобы поддерживать форму прически. Концы длинных волос нужно ровнять раз в три месяца. Челка нуждается в стрижке тогда, когда она отрастет ниже бровей и лезет в глаза.

Уход за руками

«Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей», – убеждал своих современников Александр Сергеевич Пушкин. Современный человек не нуждается в таком убеждении. Всем нам абсолютно ясно, что уход за руками – это уважение к себе и окружающим людям, он свидетельствует об аккуратности и опрятности человека. Не у всех руки имеют совершенную форму, но эластичность кожи, вид ногтей целиком зависит от вас. При вытирании рук смещайте кожу около ногтевых лож назад, к корню ногтя. После каждого мытья руки следует смазывать кремом, при этом одновременно массируйте их путем поглаживающих движений от кончиков пальцев к кистям. Вечером, после мытья рук, хорошо протереть кончики пальцев и ногти лимоном. Через 5 минут хорошо ополоснуть руки.

Специальные исследования показали, что если после стирки только сполоснуть руки теплой водой, на коже останутся вредные химические вещества. Поэтому после стирки необходимо тщательно вымыть руки с мылом. Насколько возможно чаще мойте руки летом огуречным соком, а зимой – свежим молоком. Надо регулярно стричь ногти, придавая им овальную форму. Ногти стригут не очень коротко, чтобы не лишить пальцы защиты. После стрижки ногтей, их подравнивают и шлифуют пилочкой. Как бороться с таким недостатком, как потливость рук? Если потливость рук довольно интенсивна, рекомендуется дважды в день делать для рук ванну из холодной уксусной воды. Иногда помогает раствор из 1/2 части глицерина, 1/4 части лимонного сока и 1/4 части спирта.

Уход за ногтями

Уход за ногтями должен быть регулярным. Под свободным краем их скапливается грязь, содержащая микробы, поэтому при мытье рук нужно тщательно, используя специальные щетки, мыть ногти. Помните, что руки необходимо мыть не только перед едой, но и по мере их загрязнения. Ногти необходимо регулярно, по мере их отрастания, подстригать так, чтобы свободный край был округлым (на руках) и прямым (на ногах). Нужно также сдвигать кожные

валики у корня ногтей (кутикулу). Это избавит вас от проблемы заусенцев. Использование кремов для рук также необходимо, особенно зимой. Чтобы отбелить ногти после приготовления пищи, можно протереть их долькой лимона. Взрослым женщинам рекомендуется делать маникюр в салоне, но если вы научитесь ухаживать за ногтями сами, вы сможете сэкономить много времени и денег.

III. Питание

Режим питания

Правильное или рациональное питание заключается в том, чтобы учитывать возраст, физическую нагрузку, мужчина это или женщина. Питание маленького ребенка сильно отличается от питания взрослого мужчины. Рациональное питание помогает сохранить здоровье, повышает сопротивляемость разным болезням. Рациональное питание включает в себя такие понятия, как пищевой рацион, режим питания и условия приема пищи.

Что же это такое «пищевой рацион»? Это значит, что нам должно хватать энергии, которую мы получаем из пищи, для учебы, работы, занятий спортом. Наша еда должна быть разнообразной и содержать мясо, рыбу, овощи, фрукты, молочные продукты. Пищи не должно быть слишком много, ведь тогда мы будем полнеть, но и слишком мало, чтобы мы не похудели. Пища – это строительный материал, из которого строятся все органы человека. А если человек пожилой, то и пищи ему надо поменьше, ведь он уже не растет. Еще все любят, когда из кухни вкусно пахнет, а блюда имеют красивый внешний вид. Такая пища лучше усваивается и приносит больше пользы.

Режим питания – это сколько раз в день мы едим, и какой перерыв между завтраком и обедом, обедом и ужином. Между приемами пищи должны соблюдаться определенные интервалы времени.

Если мы едим в одно и то же время, то наш организм привыкает и прекрасно переваривает пищу. Лучше всего, если люди едят три или четыре раза в день. Самым питательным должен быть обед, а вот ужин – легким. Спать мы будем хорошо, если только наш желудок не переполнен.

При четырехразовом питании мы дополнительно едим завтрак или полдник. Тогда общая калорийность завтрака делится на две части или снижается калорийность обеда и ужина. Желательно на каждый прием пищи наметить определенные блюда, бутерброд, яйцо, чай или какао. На обед обязательно включение холодной закуски, первого и второго блюд, киселя, компота, сока. К обеду должны быть поданы два овощных блюда и одно из круп или макаронных изделий. Как мы уже говорили, ужин должен быть легким. Подают блюда из рыбы, творога, кисломолочные напитки. Одно и то же блюдо не должно подаваться более 2 раз в неделю. Очень важно, в каких условиях мы принимаем пищу. Вот почему так важны обстановка, сервировка стола, психологическая атмосфера.

Правила пользования электрической и газовой плитой

Тепловую обработку продуктов выполняют на нагревательных приборах. Это электрические и газовые плиты. Существуют специальные правила работы с применением *нагревательных приборов*:

1. Перед включением электроприбора проверьте исправность электрошнура, на нем не должно быть оголенных мест.

2. Включайте и выключайте приборы сухими руками. Нельзя тянуть за шнур, надо брать за корпус вилки. При включении штепсельная вилка должна плотно, до отказа входить в гнезда штепсельной розетки.

3. Не оставляйте включенный электроприбор без присмотра. По окончании работы его следует выключить.

4. Электроплитку устанавливайте на огнеупорную подставку.

Определенные правила следует соблюдать и при пользовании *газовыми плитами*.

1. Перед работой проветрите помещение.

2. Зажигая газовую горелку, сначала поднесите к ней горящую спичку, а затем откройте кран.

3. Пламя горелки должно быть равномерным, синеватого цвета. Если пламя желтое или отрывается от горелки, горелку надо отрегулировать. Это выполняет учитель.

4. При установке на плиту посуды с широким дном пользуйтесь конфорочным кольцом с высокими ребрами. При закипании жидкости убавьте пламя горелки.

5. Не оставляйте на плите прихватки, спички и другие предметы из легко воспламеняющегося материала.

Не оставляйте зажженную плиту без присмотра!

Правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него

Все вещества, входящие в состав пищи, являются хорошей средой для развития микроорганизмов. Попавшие в пищу микробы, питаются белками, жирами и углеводами и разлагают их до составных частей. В результате продукты портятся. Благоприятными условиями для развития микроорганизмов является тепло и низкая кислотность. Пищевые продукты, зараженные болезнетворными микробами, могут вызвать тяжелые заболевания. К неблагоприятным условиям развития микробов относятся низкие температуры и влажность.

Это условие выполняется и при хранении продуктов в холодильнике. Повышенного внимания требуют к себе особо скоропортящиеся продукты. К ним относятся мясные, рыбные, овощные и творожные полуфабрикаты, кулинарные изделия, изделия из субпродуктов, кисломолочные продукты, которые хранят при температуре 4–8 °С строго определенное время. Сырые продукты, полуфабрикаты и готовые изделия хранят отдельно.

Мясо хранят в морозильной камере при отрицательной температуре, рыбу тоже хранят при температуре –2 °С. Молочные продукты хранят в холодильнике при температуре +2 °С, также, как и сыр.

Фрукты, ягоды, напитки хранят в холодильнике в специальном контейнере в самой нижней части холодильника, где температура немного выше, приблизительно +4 °С. Это же относится и к овощам.

Сыпучие продукты – крупы, муку – хранят в помещениях с естественным охлаждением при температуре +12 °С. Как правило, такими помещениями являются кладовки, чуланы, подвалы.

Готовые изделия следует хранить не долго, иначе вместо пользы они могут принести только вред. Например, вареное мясо и паштет можно хранить в холодильнике не более 24 часов, жареное мясо может храниться 48 часов.

Салаты и винегреты, если они не заправлены, сохраняются не более 12 часов, а заправленные не более 6, кашу, блинчики с мясом или творогом не держите в холодильнике свыше. Если же холодильник не исправен, вам поможет погреб, где запасливые хозяева держат лед.

Уложив скоропортящиеся продукты на лед, вы можете быть уверены в том, что они не испортятся, но это только в том случае, если вы живете в деревне. Как известно, у городских жителей нет погребов. Но и им можно кое-что посоветовать. Например, чтобы сохранить в жару сливочное масло и молоко, надо банку поставить так, чтобы ее края были погружены в воду. Влага будет впитываться в салфетку и испаряться. На испарение уходит много тепла – оно и будет отбираться от молока, масла в банке. А если поставить на сквозняк, испарение ускорится и температура будет еще ниже. Молоко не скиснет даже в самый жаркий день, а масло останется достаточно твердым.

Практическая работа «Мытье кухонной посуды»

Оборудование: кухонная посуда: сковороды, кастрюли, ножи, чашки, блюда, ложки; средства и губки для мытья посуды, пищевая сода.

Ход работы:

1. Чтение инструкций на упаковке средства для мытья посуды (обратить внимание на то, что использовать стиральные порошки и другие химические вещества, не предназначенные специально для мытья посуды, нельзя, так как это может стать причиной заболевания взрослых и детей).

2. Мытье и чистка чайной посуды с помощью питьевой соды.

3. Мытье остальной посуды с помощью специальных средств.

4. Расстановка посуды в шкафах.

5. Подведение итогов.

Практическая работа «Заваривание чая»

Оборудование: Чайник для кипячения воды, заварочный чайник, заварка, сушеные травы, чайные чашки, чайные ложки, сахар, продукты для бутербродов.

Ход работы:

1. Повторение правил безопасной работы с кипятком, режущими инструментами.

2. Заваривание чая (вначале педагог показывает, затем мама).

3. Приготовление бутербродов.

4. Сервировка стола к чаю.
5. Дегустация чая и бутербродов (если присутствует отец ребенка, привлекают его для совместной работы по приготовлению к семейному чаепитию).

Практическая работа «Приготовление овощного винегрета»

Оборудование: кастрюля, разделочные доски, две миски, нож, ложка, салатник.

Норма продуктов на одного человека: картофеля – 80 г, огурцы соленые – 25 г, капуста квашенная – 25 г, лук зеленый или репчатый – 20 г, зелень – 2 г, сметана или соус майонез или салатная заправка – 30 г.

Ход работы:

1. Повторение правил безопасной работы режущими и колющими инструментами.
2. Сваренные картофель, свеклу, морковь очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками, промытые и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, квашеную капусту перебрать и отжать, лук нашинковать.
3. Свеклу отдельно заправить подсолнечным маслом (это делается для того, чтобы свекла не окрасила остальные овощи).
4. Соединить подготовленные овощи, затем осторожно подмешать к ним свеклу, посолить, заправить салатной или горчичной заправкой и перемешать.
5. Винегрет уложить горкой в салатник, посыпать зеленым луком или другой зеленью, украсить овощами.
6. Дегустация винегрета.

Практическая работа «Приготовление отварного картофеля»

Инвентарь: кухонный нож для чистки картофеля, миска, кастрюля с крышкой, вилка.

Норма продуктов на одного человека:

картофель – 4 штуки, масло сливочное – 10 г (1 чайная ложка), соль – на кончике ножа.

Ход работы:

1. Повторение правил работы с колющими и режущими инструментами и кипятком.
2. Картофель перебрать и отбросить испорченный, хорошо помыть.
3. Чистка картофеля. Кожицу с картофеля срезать тонким слоем. Зеленые участки срезать. Все черные пятна вырезать. Картофель сложить в миску с чистой водой.
4. Очищенный картофель опустить в кипящую подсоленную воду. Варить 25–30 минут. Кастрюля закрыта крышкой.
5. Готовность картофеля проверить вилкой (если картофель мягкий, он готов).
6. Слить воду. Выложить картофель на тарелку, полить маслом, посыпать мелко нарезанным луком или укропом.

Практическая работа «Приготовление картофельного пюре»

Инвентарь: кастрюля с крышкой, две миски, маленькая кастрюлька и ковш, нож, толкушка, вилка, столовая ложка.

Норма продуктов на одного человека:

картофель – 4 штуки, молоко – 100 г (полстакана), масло сливочное – 10 г (1 чайная ложка), соль – половина чайной ложки.

Ход работы:

1. Повторение правил работы с колющими и режущими инструментами и кипятком.
2. Отварить картофель.
3. Слить воду.
4. Поставить молоко на плиту в маленькой кастрюльке.
5. Размять картофель толкушкой.
6. Влить в картофель теплое молоко, положить размягченное сливочное масло. Все размешать (при наличии миксера – взбить все в воздушную массу).
7. Выложить картофельное пюре на тарелку, сделать узор столовой ложкой, посыпать зеленым луком или положить рядом в розетке зеленый горошек.
8. Проверка качества приготовленного блюда. Дегустация.

Практическая работа «Приготовление отварных макарон»

Инвентарь: кастрюля, дуршлаг, столовая ложка.

Норма продуктов на одного человека: макароны – 80 г, масло сливочное – 20 г (1 столовая ложка), сыр голландский или сахар – 10 г (1 чайная ложка).

Ход работы:

1. Повторение правил работы с кипятком.
2. Поставить на огонь кастрюлю с подсоленной водой и довести воду до кипения.
3. Макароны опустить в кипящую воду и варить 15–20 минут.
4. Откинуть макароны в дуршлаг и промыть горячей водой при необходимости.
5. Заправить сливочным маслом. При подаче на стол посыпать тертым сыром или сахаром.

Гречневая каша

Испортить гречневую кашу трудно, но сплошь и рядом ее готовят невкусно. Чтобы ее не испортить, нужно на единицу объема крупы брать вдвое больше по объему воды. Это соотношение нужно соблюдать до грамма. Нужны для приготовления каши плотная крышка, сильный огонь в течение первых 3–5 минут до закипания воды, а затем спокойное, умеренное кипение, в самом конце слабое, до полного выкипания воды. Казанок должен быть металлическим (не эмалированным) с утолщенным, выпуклым, а не горизонтальным, плоским дном. И еще одно важное правило для большинства каш: засыпав крупу и залив ее водой, не трогать, не мешать, не вторгаться в процесс, не поднимать и не открывать крышку.

Рисовая каша

Рис можно сварить в воде, не вываривая его, так как его варят на Востоке.

Точное соотношение: 200 г риса, 300 мл воды. Вода – кипяток. Очень плотная крышка и груз на крышку, чтобы крышка не поднялась и не выпустила пар. Время варки абсолютно точное – 12 минут. Огонь: 3 минуты сильный, 7 минут умеренный, 2 минуты слабый. Каша готова, но не спешите открывать крышку. Оставьте кашу закрытой ровно настолько, сколько она варилась – 12 минут. Можете открыть. Перед вами – рассыпчатая каша, чуть плотноватая. Положите поверх ее кусочек сливочного масла граммов в 25–30, чуть-чуть посолите и размешайте ложкой. Только так вы узнаете настоящий вкус риса.

Пшенная каша

Пшено моется раз шесть-семь, под конец в горячей воде. Варят пшено в большой воде, в любом количестве, до полуготовности. Эту воду сливают. Затем добавляют молока и варят до его выпаривания и полной готовности каши. Каша готова. Можно есть. Но можно в готовую кашу долить простокваши и либо есть сразу, либо дать постоять ночь.

Овсяная каша

Для взрослых она должна готовиться совсем не так, как для детей. Для взрослых варится из целого, недробленного и немытого овсяного зерна. Обращаться с этим зерном надо так же, как с рисом. Его можно даже смешивать с рисом и варить вместе. Такую кашу можно заправлять маслом или (и) жареным луком.

Для детей дошкольного возраста – из дробленного, нецельного, или молотого зерна. Но как ее варить?

Первое: разваривать геркулес или толокно в воде.

Второе: пропустить кашу через частое металлическое сито.

Третье: долить молока, варить, чтобы получилась не клейкая слизистая масса, а жиденькая, почти текущая кашица, которую можно даже пить.

Четвертое: теперь надо довести кашицу до вкуса. Очень осторожно подсластить, но так, чтобы сахар не чувствовался, а лишь отбивал сыроватый вкус отваренного зерна. Затем слегка ароматизировать (цедрой лимона или апельсина). Можно применить любые фрукты.

Перловая каша

Любимая каша Петра Первого.

Перловка – кладовая белка. С ней нужно обращаться так же деликатно, как с бобовыми. Надо разварить ее, не давая завариться каждому зерну в несъедобную твердую "пулю".

Когда крупа хорошо разварится, протрите ее через дуршлаг, чтобы отсеять ость, добавьте в полученную массу немного молока, смешанного с творогом, хорошенько взбейте, чтобы каша оправдала название – "пуховая". Можно сделать и другую добавку. Разварить ее сечку и добавить к ней немного (четверть или

половину стакана) распаренного мака. Эта смесь с добавлением мака или варенья (1–2 ложки) называется "коливо" и считается национальным русским блюдом.

Манная каша

Зная манную кашу с детства, мы не знаем ее истинного вкуса, потому что варим ее не по правилам. А правило это простое: варить в молоке, соблюдая пропорции: пол-литра молока на 100-120-150 (0,75 стакана) манной крупы. Молоко довести до кипения и в этот самый момент всыпать ситом манную крупу. После этого можно сдабривать ее маслом и чем угодно.

Вкус формируется, когда каша не кипит, не "преет" под крышкой, а когда она настаивается, "томится".

Можно приготовить кашу другим способом и еще вкуснее. Манную крупу разогревают в эмалированной сковородке вместе с маслом до легкого пожелтения, но не дают ей пригореть. Затем заливают в сковородке смесью воды с молоком. После заливки быстро размешивают и дают прокипеть 2–3 минуты, а затем плотно закрывают крышкой и так же выдерживают до полного разбухания.

Практическая работа «Приготовление гречневой каши»

Инвентарь: сковорода, кастрюля с крышкой, ложка столовая, тарелка мелкая.

Норма продуктов на одного человека: крупа гречневая – полстакана, вода – 1 стакан, соль – на кончике ножа, сливочное масло – половина чайной ложки, молоко – 1 стакан.

Ход работы:

1. Повторение правил работы с кипятком.
2. Влить в кастрюлю воду и поставить на плиту.
3. Крупу высыпать на мелкую тарелку и перебрать.
4. Пересыпать крупу на сковороду и поставить ее поджаривать. Крупу все время следует помешивать, чтобы не подгорела.
5. Всыпать поджаренную крупу в кипящую подсоленную воду, положить туда же сливочное масло, уменьшить огонь.
6. Готовую кашу разложить по тарелкам, подать к столу с молоком.
7. Проверка качества приготовленного блюда.

Практическая работа «Приготовление щей из свежей капусты с картофелем»

Оборудование: сковорода, кастрюля, тарелки, ножи, кухонные доски, ложка.

Продукты: 1/2 кочана капусты, 6 картофелин средних размеров, 2–3 ломтя белого хлеба, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень сельдерея, перец болгарский, перец душистый, хмели-сунели, лавровый лист, соль по вкусу, зелень петрушки, укропа, эстрагона, сельдерея.

Ход работы:

1. Повторение правил безопасной работы.

2. Лук нарезать и спассировать, зелень мелко нарубить.
3. Мелко нарезать коренья моркови, сельдерея, болгарский перец. Картофель нарезать кубиками.
4. Капусту нашинковать, облить горячей водой.
5. Капусту положить в кипящую воду и варить 7–10 минут.
6. Хлеб замочить в бульоне на 5–7 минут.
7. Положить в кастрюлю коренья, болгарский перец, картофель. Варить 5–7 минут.
8. Добавить в кипящий бульон спассированный лук.
9. Хлеб отжать и положить в кастрюлю.
10. Добавить специи и соль.
11. Перед подачей на стол заправить зеленью.

Практическая работа «Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом»

Оборудование: кастрюля, сковорода, ножи, разделочные доски, ложка.

Продукты на 1 порцию: мясные консервы – 50 г, картофель – 100 г, сметана – 50 г, мука – 5 г, соль – 10 г на 1 кг картофеля.

Ход работы:

1. Повторение правил безопасной работы.
2. Мясные консервы нагреть на сковороде, слить бульон и жир (бульон использовать для приготовления сметанного соуса, жир – для пассирования муки).
3. Картофель промыть, очистить от кожицы, удалить глазки, промыть еще раз.
4. Отварить картофель.
5. Приготовить сметанный соус:
 - спассировать муку с жиром;
 - добавить сметану, нагретую до кипения, размешать, положить соль.
6. Мясные консервы прогреть и подать с отварным картофелем, политым сметанным соусом.
7. Проверка качества (дегустация блюда).

Практическая работа «Приготовление рыбы жареной с гарниром»

Оборудование: сковороды, разделочные доски, ножи, тарелки, кулинарные лопатки.

Продукты на 1 порцию: рыба – 100 г, картофель – 100 г, огурцы – 50 г, масло растительное – 30 г, мука – 10 г.

Ход работы:

1. Повторение правил безопасной работы.
2. Рыбу промыть, выбрать внутренности, еще раз промыть, разрезать на порции, обвалить в муке (предварительно в муку добавить соль).
3. На разогретую сковороду налить масло, и когда оно разогреется, положить куски рыбы и поджарить ее с двух сторон.
4. Картофель вымыть, очистить, удалить глазки, вымыть и нарезать ломтиками.

5. На разогретую сковороду налить масло и, когда оно подогреется, положить картофель. Слегка поджаренный картофель перевернуть, посолить и жарить до готовности.

6. Огурцы вымыть, обрезать с двух концов, разрезать вдоль на четыре части.

7. Кусок жареной рыбы положить кулинарной лопаткой на тарелку, жареный картофель рядом с нею, с другой стороны кусочки огурца.

8. Дегустация блюда.

Практическая работа «Приготовление киселя клюквенного»

Оборудование: стакан, кастрюля, ложка, частое сито.

Продукты: клюква – 1 стакан, сахарный песок – 3/4 стакана, картофельный крахмал – 2 столовых ложки, вода – 6 стаканов.

Ход работы:

1. Повторение правил безопасной работы.

2. Клюкву перебрать, хорошо промыть, обдать кипятком, размять.

3. Залить холодной кипяченой водой (1 стакан), размешать и дать настояться в течение 20 минут.

4. Сок слить через частое сито и поставить в холодное место.

5. Выжимки (мезга) от ягод залить кипятком (5 стаканов), кипятить 5–7 минут.

6. Отвар процедить, часть отвара слить, охладить и развести в нем крахмал.

7. В остальной отвар прибавить сахар, довести до кипения, влить в него тонкой струйкой разведенный крахмал, быстро размешивая.

8. Помешивая, прогреть кисель до первых признаков кипения, но не кипятить.

9. Снять с огня, влить охлажденный ягодный сок и размешать.

10. Сваренный кисель разлить в чашки, посыпать песком, чтобы не образовалась пенка, охладить.

11. Проверка качества (дегустация блюда).

IV. Уход за жилым помещением

Уборка квартиры

Различают два вида уборки: повседневную и генеральную. Ежедневную рекомендуется проводить так: утром надо открыть форточку или, если позволит погода, распахнуть окно. На подоконник или на стулья перед открытой форточкой положить постельные принадлежности. Влажной тряпкой обтереть неполированную и нелакированную мебель, двери, оконные стекла, подоконники и оконные рамы, отопительные приборы. Полированную мебель можно вытереть мягкой тряпкой из ворсистого материала (не шерстяного). Затем надо отряхнуть салфетки, скатерти, постлать постели. После этого влажной тряпкой, надетой на щетку, вытереть пол. Подметать пол сухим веником нерационально: пыль поднимается в воздух и оседает на различных предметах.

Примерно раз в месяц надо делать общую генеральную уборку. Тогда протирают стекла, моют окна и двери, обтирают стены и потолки и т.д. Специальными моющими средствами чистят фаянсовые умывальники, унитазы, эмалированные раковины и ванны.

Санитарная обработка помещения в случае необходимости

Если у вас в семье кто-то заболел инфекционной болезнью, то вам не избежать санитарной обработки квартиры или целого дома. На языке медиков это называется дезинфекцией или обеззараживанием.

Если в вашем доме завелись насекомые и клещи, то такая санитарная обработка будет называться дезинсекцией. А уж если придется избавляться от грызунов, которые являются переносчиками многих опасных заболеваний, то такую санитарную обработку медики назовут дератизацией.

Различают дезинфекцию профилактическую, текущую и заключительную.

Профилактическую обработку проводят с целью предупредить возможность заражения от предметов и вещей, которыми пользуются и больные, и здоровые члены семьи.

Текущую дезинфекцию осуществляют у постели больного, чтобы не допустить распространение инфекции.

Заключительную обработку проводят в том месте, где находился больной человек.

В зависимости от заболевания для санитарной обработки применяют биологические, механические, физические и химические средства и методы обеззараживания. Биологический метод используют при очистке сточных вод на полях орошения. К механическим методам относится влажная уборка помещений и обстановки, выколачивание одежды и постельных принадлежностей, освобождение помещений от пыли с помощью пылесосов, побелка и окраска помещений, мытье рук.

Физические средства и методы являются наиболее простыми и доступными способами дезинфекции. К их числу относятся солнечные лучи и облучение ультрафиолетовыми излучателями, проглаживание горячим утюгом, сжигание мусора и предметов, не имеющих ценности, обработка кипятком или нагревание до кипения. Надежную дезинфекцию зараженной одежды, постельных принадлежностей можно провести в специальных дезинфекционных камерах. Они могут быть стационарными (при банях и санпропускниках), так и подвижными (на автомобилях).

Среди химических веществ, губительных для микробов, широко распространены хлорная известь и ее растворы, растворы хлорамина, лизола, перекиси водорода.

Этими растворами обрабатывается каждая комната или часть комнат и те предметы, которые находились в пользовании у больного. Если заболевание серьезное, то обработкой вашей квартиры займутся медицинские работники, в остальных случаях вам придется обрабатывать ваше жилище самим.

Истребление насекомых или дезинсекцию проводят с помощью ядов. Для уничтожения грызунов применяют и яды, и механические методы (различные капканы, ловушки, мышеловки).

Практическая работа «Уход за полом в зависимости от покрытия»

Оборудование: ветошь для мытья полов, тазики с водой, моющие средства.

Ход работы:

1. Мытье окрашенных полов, используя раствор моющего средства.
2. Мытье линолеума с использованием мыльного раствора.
3. Мытье пола, покрытого кафельной плиткой, используя специальное чистящее средство.
6. Оценка качества.

Практическая работа «Чистка ковров, мебели, одежды с помощью пылесоса»

Оборудование: пылесос, различные насадки, позволяющие производить различные виды уборки.

Ход работы:

1. Изучение на практике частей пылесоса. Разборка и сборка пылесоса.
2. Повторение правил безопасности при работе с бытовыми электрическими приборами.
3. Чистка ковров, одежды, мебели с помощью различных приспособлений к пылесосу.
4. Подведение итогов работы.

Кухня, ванная и санузел

Кухня, ванная и санузел в наших домах нуждаются в постоянном и особенно тщательном гигиеническом уходе. При уборке советуем применять средства и технические приемы, которые обеспечат наилучший результат при наименьших затратах времени и сил.

Во-первых, необходимо держать стиральные порошки, моющие и чистящие средства разного предназначения отдельно друг от друга (то же самое касается уборочного инвентаря и материалов), даже если речь идет об однотипных предметах.

В самом деле, тряпки и губки для уборки кухни нельзя использовать в ванной, где гигиенические требования иные. Держать их следует на разных полках или в разных ящиках. Чтобы нечаянно не перепутать однотипные предметы, предназначенные для разных помещений, можно использовать контрастные цвета или каким-то иным способом метить тряпки и другой инвентарь.

После уборки все предметы нужно тщательно вымыть и продезинфицировать в случае необходимости специальными средствами и тщательно высушить. Тряпки можно стирать и отбеливать в стиральной машине, не смешивая их с остальным бельем. Но после грязной работы тряпки лучше выбросить.

Теперь о периодичности уборки. Кухня и ванная нуждаются в ежедневной уборке; раз в неделю вам придется заниматься также кафелем, окнами и внешними частями мебели. Столь частая уборка позволяет быстрее справляться с работой и тратить на нее меньше сил, поскольку у жира, известковых отложений и конденсата не будет времени накопиться в значительном количестве.

Кухня

Это помещение, где должна царить абсолютная чистота, поскольку именно там хранятся, готовятся и потребляются продукты питания. Чтобы запахи не застаивались, кухню необходимо убирать и проветривать после каждого приготовления пищи.

Стол, раковину и конфорки плиты следует протирать после каждого использования, а пол – по крайней мере раз в день, но лучше после каждого приема пищи, особенно если в семье есть маленькие дети или животные.

Раз в неделю мойте мусорное ведро, кафель, лампы, мебель, окно и дверь. Примерно раз в два месяца мойте верх подвесных шкафов: на них скапливается жир и пыль. Раз в полгода мойте всю кухонную мебель изнутри. В отделениях для пищевых продуктов не применяйте моющие средства с ароматической отдушкой, а также ядовитые вещества. Ставьте на место вынутое из шкафчиков только после того, как полки полностью просохнут. Чтобы сохранять в шкафах чистоту и порядок, ставьте на полки только чистую сухую посуду и контейнеры. Упаковки с пищевыми продуктами должны быть плотно закрыты.

В продаже имеется огромное количество химических средств, предназначенных для чистки и уборки любых загрязненных мест. Мы остановимся на уборке предметов кухни, используя для чистки подручные средства: уксус, нашатырь, соль, сода, мыло и др.

Если раковина из нержавеющей стали, мойте ее чистящим средством с добавлением лимона, споласкивайте теплой водой и вытирайте мягкой тряпкой или губкой.

Чтобы удалить пятна ржавчины и известковые отложения, протрите пораженное место половинкой лимона. Таким же образом чистят краны; для самых труднодоступных мест используйте мягкую щеточку, смоченную лимонным соком. Пожелтевшие места на эмалированной раковине тоже можно удалить с помощью лимонного сока. Чтобы как следует отбелить раковину, протирайте ее губкой, смоченной водой с отбеливателем, но сразу же промывайте.

Защищайте слив ситечком, не бросайте в раковину остатки жирной пищи, сворачиваясь и затвердевая, засоряют сток. Время от времени промывайте слив горячим уксусом, предварительно растворив в нем горсть крупной соли. Чтобы уксус подействовал, не открывайте воду в течение часа.

Ванны, раковины, унитазы

Особого ухода требуют ванны, раковины и унитазы. Существуют элементарные правила гигиены, которые необходимо соблюдать и взрослым, и детям. И, согласитесь, в чистой ванной делать это намного приятнее.

В состав большинства синтетических средств, предназначенных для чистки раковин, унитазов и ванн, входят абразивные компоненты – молотый кварц, пемза или сильные кислоты, например соляная, щавелевая, лимонная и

др. В принципе, все эти средства взаимозаменяемы, но все-таки в каждом конкретном случае лучше выбрать наиболее подходящее. Тем более, что выбор таких средств в магазинах огромный.

Чтобы ванна была всегда чистой, приучите всех, кто живет в вашей квартире, ополаскивать ее сразу после купания.

Лучше всего мыть ванну горячей водой с содой или каким-нибудь моющим раствором капроновой или волосяной щеткой.

Щеток для чистки лучше иметь две: с длинной и короткой ручками.

Не чистите ванну металлической щеткой и не используйте сильнодействующие кислоты, потому что они разъедают и разрушают эмаль.

Набирая в ванну воду, не пускайте сразу очень горячую или, наоборот, холодную воду, старайтесь набирать теплую воду, постепенно добавляя горячую или холодную. Тогда ванна послужит дольше.

Для удаления ржавчины с поверхности ванн, унитазов, раковин и керамической плитки следует использовать средства, в состав которых входят соляная, щавелевая, сульфаминовая и другие кислоты. Эмалированные ванны лучше всего чистятся влажной тряпкой с солью. Если ванна не сильно загрязнена, можно почистить ее влажной тряпкой с уксусом и стиральным порошком.

Желтые пятна ржавчины на ванне от капающей из крана воды очищаются, если протирать их горячим уксусом, в который добавить немного соли. Застарелый мыльный налет и желтизну с эмали ванны можно удалить скипидаром или разбавителем для масляных красок.

Бытовая химия в вашем доме

В каждом доме есть запас химических средств различного назначения: от клеев до стиральных порошков. При неправильном хранении они могут представлять серьезную опасность, особенно для маленьких детей.

Перед использованием любого средства необходимо внимательно изучить инструкцию по его применению и рекомендации по правилам безопасности, которые необходимо соблюдать.

Место хранения всех ядовитых препаратов должно быть абсолютно недоступно детям. Не следует хранить в доме неизвестные вещества, а также любые банки или упаковки, надписи на которых не соответствуют содержимому.

Даже если химикат дорого стоит, и его осталось на доньшке, не переливайте его в меньшую тару от другого препарата. Ваша уверенность, что вы точно помните, какое именно средство хранится в той или иной банке, может оказаться ошибочной и дорого стоить вам и вашим близким. Все химикаты надо хранить отдельно от пищевых продуктов, чтобы полностью исключить возможность отравления.

Каждая хозяйка знает, что стиральный порошок, если его засыпать в машину неаккуратно, вызывает першение в горле или кашель. Однако открытая пачка "пылит", даже если вы просто переставили ее с места на место. Вот вам и причина "странной" аллергии, внезапно поразившей домочадцев. Если пачка со

стиральным порошком распечатана, то для хранения ее следует упаковать в полиэтиленовый мешок, а лучше пересыпать порошок в герметично закрывающуюся емкость.

Хотя средства бытовой химии не являются очень ядовитыми продуктами, при работе с ними обязательно следует соблюдать правила безопасности. Например, средства для борьбы с различными насекомыми – тараканами, клопами, мухами – в аэрозольных баллончиках требуют точного соблюдения инструкции. Обработывайте помещение в респираторе, затем плотно закройте окна и двери и в течение 20–30 минут не заходите в комнату, не впускайте туда детей и домашних животных.

Опасно держать в квартире легковоспламеняющиеся вещества, такие, как ацетон или бензин, в больших количествах. Для выведения пятен достаточно флакона объемом в 10–20 мл. Некоторые бытовые клеи также огнеопасны.

Дети не должны работать с универсальными клеями из-за их быстрой отверждаемости. Нередки случаи, когда малыши склеивали пальцы или приклеивались к поверхности мебели. Бытовых растворителей для таких клеев не существует, поэтому, чтобы помочь ребенку, придется прибегать почти к хирургическим приемам.

Отравление у маленьких детей могут вызвать даже акварельные краски, если пигменты, входящие в их состав, токсичны. Когда ребенок рисует, присматривайте за ним, чтобы он ни в коем случае не облизывал кисточку языком, а промывал ее в банке с водой.

Вот несколько мер безопасности:

Чтобы защитить кожу рук от воздействия агрессивных химических средств, делайте домашнюю работу только в перчатках.

Уксусную эссенцию сразу разбавляйте водой в пропорции 1:10, чтобы получался столовый уксус. Эта мера исключит вероятность тяжелых ожогов пищевода.

Вместо ртутного термометра приобретите электронный. Он совершенно безопасен, даже если разобьется.

Бытовая химия требует осторожного обращения. Выполнение простых правил хранения химических препаратов позволит сохранить здоровье и избежать опасных ситуаций.

V. Уход за одеждой и обувью

Уход за одеждой.

Все мы хорошо понимаем, что за одеждой надо ухаживать, чтобы у нее был красивый и опрятный вид, чтобы она долго носилась. Как же следует ухаживать за одеждой? Каждый раз, придя с улицы, почистите щеткой свое пальто, ведь оно могло запылиться, когда вы гуляли. А теперь чистое пальто надо повесить на вешалку так, чтобы оно не потеряло своей формы, не помялось. Застегните на

нем все пуговицы – вот и все. Просто? Да, и не требует много времени. Но эта простая процедура поможет вам сохранить внешний вид вашей верхней одежды. А если вы попали под дождь, как лучше просушить пальто, плащ или куртку? Куртку или плащ надо повесить на вешалку, застегнуть на все пуговицы или молнии и так оставить до полного высыхания. Если промокло драповое пальто, то сушить его надо не на вешалке, а в расправленном виде на ровной поверхности, предварительно подстелив под него старую простынь или полотенце.

Если кончилась зима, пора зимние вещи готовить к длительному хранению. Пальто и куртки очищаем от пыли. Если есть пылесос, задача облегчается. Насадив специальную одежную щетку, чистим пальто, а затем вешаем на плечики, застегиваем на все пуговицы – и в шкаф, до следующей зимы! меховые шапки, пуховые платки, вязаные шапки и варежки завернем в газеты (моль боится типографской краски), положим в полиэтиленовые пакеты и тоже в шкаф на верхнюю полку.

И легкое платье требует ухода. Пиджаки и брюки, юбки и жакеты надо чистить щеткой каждый раз после носки. Летние вещи – платья, блузки, мужские сорочки, джинсы и легкие брюки следует при загрязнении стирать руками или в стиральной машине, сушить и гладить. Хранятся эти вещи на плечиках в шкафу, готовые к тому, чтобы их надели.

Практическая работа «Подготовка к сезонному хранению одежды»

Оборудование: Зимняя одежда членов семьи, средства от моли, пылесос, газеты, целлофановые пакеты.

Ход работы:

1. Чистка зимней одежды пылесосом.
2. Чтение инструкций по применению средств от моли.
3. Добавление в шкаф средства от моли.
4. Развешивание зимних пальто и шуб на плечиках в шкафу.
5. Набивание зимних шапок газетами, укладка их в целлофановые пакеты, размещение на верхних полках шкафа.
6. Проверка качества выполненной работы.

Уход за обувью

Уход за обувью совсем не сложен, но, чтобы ваша обувь имела всегда хороший вид, ухаживать за ней надо регулярно. Каждый раз, вернувшись с прогулки, удалите с обуви пыль влажной тряпкой, а через некоторое время, когда обувь подсохнет, нанесите подходящий по цвету крем и наведите бархоткой глянец. Ваша обувь готова служить вам снова!

Сейчас выпускается много видов кремов для обуви как отечественного, так и зарубежного производства. Кремы выпускаются различных цветов. Они могут быть черными, коричневыми, красными, серыми, синими и бесцветными. Если

вы носите обувь какого-либо необычного цвета и не можете подобрать крем подобного оттенка, то вы должны использовать бесцветный крем. Конечно, такой крем не замаскирует царапины и ссадины на ваших туфлях, но использовать его все равно необходимо, иначе ваша обувь потрескается и придет в негодность.

Все вышесказанное относится к кожаной обуви.

Резиновая обувь не нуждается в кремах. Сапожки и другую резиновую обувь следует хорошенько помыть и просушить. Для лучшей сушки можно отогнуть голенища сапог.

Обувь из замши часто лоснится и приобретает некрасивый вид. Для подновления следует залоснившиеся участки обуви сначала протереть мелкой наждачной бумагой, сухой столовой солью или чернильной резинкой, а затем очистить щеткой. Можно также сначала протереть тряпочкой, смоченной водой с нашатырным спиртом, а потом мелкой наждачной бумагой.

Обувь с текстильным верхом не рекомендуется мыть, так как от этого она теряет форму, ее нужно чистить. Предварительно высушив обувь, жесткой щеткой удаляют с нее пыль и другие загрязнения, а пятна зачищают бензином или пятновыводителем.

Сейчас мало кто носит валенки, особенно в городе, где даже зимой тротуары и дороги влажные от посыпаемой соли. Но в деревне еще можно встретить человека в валенках. Валенная обувь очень теплая и не требует усилий по уходу. Валенки надо регулярно сушить и чистить жесткой щеткой. Валенки изготавливаются из шерсти овец и поэтому боятся моли. Убирая их на лето, положите внутрь газеты, заверните в полиэтилен. Можно положить таблетку нафталина.

Если сапожки или ботинки надо убрать до следующего сезона, подготовьте их к длительному хранению. Прежде всего, вымойте и просушите свою обувь, нанесите крем. Затем набейте в носы газетную бумагу, чтобы обувь не потеряла форму. Разложите обувь в коробки, положите туда «Нафталин», если меховая подкладка сапог или ботинок натуральная. Теперь можете быть уверены, что достанете из коробки свою обувь в наилучшем виде.

Практическая работа «Повседневный уход за обувью»

Оборудование: Сапожные щетки, крем для обуви, крем-краска, бархотка, губка для обуви, пропитанная специальным составом.

Ход работы:

1. Пояснения по назначению и свойствам средств ухода за различными видами обуви.
2. Удаление пыли и грязи с обуви.
3. Нанесение крема.
4. Чистка обуви щеткой.
5. Наведение глянца бархоткой.
6. Проверка качества выполненной работы.

VI. Финансовая грамотность

Что такое семейный бюджет?

Это не обязательно общий котёл, куда идут все финансы. Бюджет бывает разным, но в целом – это учёт заработанных членами семьи денег и планирование расходов.

Он поможет вам:

рассчитывать средства на месяц, полгода, год;

быть готовыми к непредвиденным трудностям (сломался холодильник или затопили соседи);

планировать крупные покупки;

не ругаться с домашними из-за денег.

Из чего он состоит?

Доходы

Это зарплата всех работающих членов семьи. Сюда же относятся проценты от вкладов, случайные подработки и фриланс, подарки на праздники, пенсия, социальные пособия и любые другие дополнительные вливания.

Расходы

Траты всех членов семьи. Эта часть бюджета состоит из нескольких категорий.

1. Общие расходы. Питание, счета за квартиру, услуги связи, проезд на общественном транспорте, обслуживание автомобиля (если им пользуются все), семейный отдых, кредиты.

2. Непредвиденные расходы. Поломка сантехники или гаджетов, получение медицинской помощи или другие траты, которые не спланировать заранее.

3. Личные расходы. Прописываются для каждого отдельно. Сюда входят покупка одежды и обуви, развлечения с друзьями, плановые походы к врачу, получение образования, покупка подарков, оплата секций и кружков для ребёнка, траты на домашних питомцев.

Перед началом месяца пропишите примерные лимиты в каждой из категорий, чтобы случайно не потратить больше, чем получили.

Накопления

Средства, которые остаются после распределения денег на расходы. В накопления могут входить:

1. Подушка безопасности. Она нужна всем! Это средства, которые спасут в любых финансовых трудностях: помогут покрыть дорогое лечение, пережить увольнение, отремонтировать заглохшую машину. Размер подушки безопасности должен быть не меньше трёх окладов: чтобы безболезненно накопить её, можно откладывать по 10% от доходов ежемесячно.

2. Деньги на крупные покупки. Например, отпуск, машину или новое жильё.

3. Активы и ценное имущество. Инвестиции, автомобиль, недвижимость – любые варианты ценностей. У таких накоплений есть бонусы – например, инвестиции могут расти за счёт процентов и становиться источниками пассивного дохода.

Собственное жильё даёт ощущение стабильности и сокращает ежемесячные расходы – платить арендодателю не нужно.

Каким бывает семейный бюджет?

Раздельный

Каждый распоряжается своей зарплатой как хочет, а общие расходы оплачиваются по очереди. Такой вид бюджета даёт финансовую независимость и ограждает от ненужных согласований. Но не всегда.

Важно учитывать уровень доходов. Если оба партнёра имеют хорошую зарплату – раздельный семейный бюджет им прекрасно подойдёт. Если же доход неравноценный, особенно когда у одного партнёра он ниже уровня финансовой стабильности, – такой вид бюджета может привести к конфликтам.

Также во избежание ссор при раздельном бюджете важно заранее оговаривать очерёдность оплаты общих расходов, чтобы не оказаться в ситуации, когда оба партнёра потратили всё на себя или детей, а счета остались неоплаченными.

Совместный

Все заработанные деньги кладутся в общий бюджет. В совместном управлении финансами две роли – добытчик и распределитель. Партнёры могут совмещать их или разделить между собой. Есть и третий вариант – все финансовые вопросы берёт на себя один человек. Это тоже нормально, если такая ситуация всех устраивает.

У совместного семейного бюджета есть два плюса:

1. Он максимально прозрачный – все понимают, сколько средств в семье и на что они уходят.

2. С ним проще копить на крупные покупки: машину, квартиру, загородный дом.

Но есть и минус – трудности со справедливым распределением средств на личные расходы. Особенно сложно прийти к общему решению будет, если у супругов существенно разный заработок или один из партнёров не зарабатывает вообще.

Смешанный

Сочетание раздельного и совместного бюджетов. Часть зарплаты остаётся у члена семьи, заработавшего деньги, часть идёт в общий котёл. Первая покрывает личные расходы, вторая – общие.

Единственная возможная проблема в этом случае – споры по размеру взносов в общий котёл. Они должны быть соразмерны доходам и достаточны для оплаты всех необходимых статей расходов.

Как вести семейный бюджет?

Первым делом нужно объективно оценить материальное положение. Для этого в течение месяца записывайте в электронную таблицу или блокнот доходы и каждый потраченный рубль: отмечайте точную сумму и на что она пошла.

Затем сложите расходы и сравните их с доходами. Так вы сможете проанализировать, насколько рационально тратится бюджет, отметить статьи, превышающие желаемые показатели, и увидите, на чём можно сэкономить.

После приступайте к оформлению семейного бюджета. Для этого можно самостоятельно сделать сводную таблицу. Постарайтесь спрогнозировать необходимую сумму расходов на ближайший месяц и распишите лимиты. Затем регулярно вносите реальные данные. Первые пару месяцев цифры могут не сходиться – не переживайте, на притирку нужно время.

Вот несколько полезных правил, которые облегчат контроль за бюджетом.

1. Назначьте главного. Даже если бюджет отдельный, строка общих расходов остаётся. Чтобы холодильник не пустовал и счета были оплачены вовремя, лучше, чтобы за этим следил самый ответственный член семьи.

2. Заведите счёт для общих расходов. Так средства, необходимые для оплаты коммунальных услуг, не уйдут незаметно на поездки на такси, кино или что-нибудь ещё.

3. Составляйте бюджет на долгое время вперёд. На квартал, полгода или год. Это важно для крупных покупок: вы будете представлять, сколько денег нужно отложить, чтобы успеть накопить на запланированное.

Как экономить

Чтобы деньги не улетали в никуда и не тратились за месяц до последней копейки, можно пользоваться разными хитростями.

1. Платить наличкой или картой с кешбэком. В первом случае удобнее контролировать остаток и сложнее незаметно потратить лишнее. Во втором – вернётся часть стоимости покупки (в рублях или бонусах).

2. Отказаться от одноразовых пакетов. Заменить их шопером – он стоит дороже, но прослужит несколько лет. И в пересчёте окажется дешевле, чем 50 или 100 одноразовых пакетов.

3. Вести список покупок. Составляйте его перед каждым походом в магазин, чтобы не соблазниться на ненужное.

4. Готовить обед дома. Это выгоднее, чем постоянно ходить в кафе или заказывать доставку. Чтобы не стоять у плиты каждый день, можно сделать заготовки, заморозить их и доставать по необходимости.

5. Искать скидки и акции. В том числе проверять журналы со спецпредложениями в супермаркетах, заранее покупать билеты для путешествий и следить за сезонными распродажами.

На чём экономить не стоит

Задача семейного бюджета – оптимизировать доходы и расходы, а не сохранить как можно больше денег нетронутыми. Поэтому не стоит отказывать себе во всём, в частности делать что-то из этого списка:

Жалеть деньги на здоровье. Недуг со временем может прогрессировать, а лечение – становиться только дороже.

Не платить по счетам. Пропустить один месяц не страшно, но потом начнут капать проценты, а если совсем затянуть – воду или электричество могут отключить.

Покупать дешёвую одежду и обувь только из-за цены. Если вещь плохого качества, не вписывается в ваш гардероб или совсем вам не нравится – она быстро отправится на свалку или будет пылиться в шкафу. Лучше сразу доплатить за качество.

Лишать себя всех развлечений. Экономия на отдыхе может привести к накопленной усталости. А в таком состоянии очень сложно сохранить ресурс. Кроме того, есть риск в какой-то момент сорваться и спустить на развлечения все накопления.

**ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СЕМЕЙ
С НОВОРОЖДЕННЫМИ ДЕТЬМИ, НАХОДЯЩИХСЯ
В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ,
«МАМИНА ШКОЛА»**

Автор-составитель
В. П. Субчева

Технический редактор
В. М. Дробышева

Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная
Гарнитура Times New Roman
П.л. 3,0. Тираж 1 экз.

Тамбов: Изд-во ТОИПКРО, 2023.

Лицензия серия ИД № 03312 от 20 ноября 2000 года
Государственного учреждения дополнительного образования
Тамбовского областного института
повышения квалификации работников образования

